

Ananas

Wussten Sie's schon?

Ihren deutschen Namen erhielt die Ananas von der indianischen Bezeichnung „nana meant“. Im Grunde wurde sie damit perfekt bezeichnet, nämlich als die „köstliche Frucht“. Die Spanier waren dagegen eher optisch als geschmacklich orientiert – wegen ihrer Ähnlichkeit mit einem Pinienzapfen nannten sie sie „pina“, welches sich im englischsprachigen Raum zu „pineapple“ entwickelte.

Wo kommt's her?

Bereits in vorkolumbianischer Zeit wurde die Ananas in weiten Teilen Südamerikas bis hinauf nach Mexiko angebaut und verbreitet. Das wir sie auch in Europa genießen können verdanken wir Christopher Columbus, der sie 1493 auf seiner zweiten Fahrt nach Guadeloupe entdeckte.

Wie sieht's aus?

Die Frucht ist zylindrisch bis kegelförmig geformt. Größe, Geschmack und Farbe sind je nach Sorte sehr unterschiedlich. Die Farbe des Fruchtfleisches kann weißlich bis tief gelb sein. Je ausgeprägter die Schuppen der Schale sind, umso aromatischer ist die Ananas. Ökologische Ananas werden während ihres Wachstums nicht mit dem Reife-Gas Ethylen besprüht, weswegen die Früchte im Allgemeinen grüner bleiben, aber dennoch voll ausgereift sind.

Was ist drin?

Die leckere Frucht aus den Tropen schmeckt nicht nur gut, sondern liefert unserem Körper auch viele Mineralien und Spurenelemente. Ananas enthält unter anderem Calcium, Kalium, Magnesium, Mangan, Phosphor, Eisen, (natürliches) Jod und Zink. Unser Körper benötigt all diese Inhaltsstoffe, um gesund und fit zu bleiben. Ein Defizit an Mineralstoffen und Spurenelementen kann zu unangenehmen Mangelerscheinungen führen. Ananas wirkt aufgrund ihrer Mineralstoffe stark basisch und hilft daher den Säure-Basen-Haushalt im Körper zu regulieren.

Tipp:

Eine reife Ananas erkennt man daran, dass sich die inneren Rosettenblätter mühelos herauslösen, zudem verströmt sie einen intensiven Ananasduft.

Aprikosen

Wussten Sie's schon?

Aprikosen, in Österreich auch Marillen genannt, gehören zur gleichen Familie wie Mandeln und in ihrem harten Stein steckt - je nach Sorte - ein süßer oder ein bitterer Kern.

Wo kommt's her?

Die Aprikose stammt ursprünglich aus Nordchina und wird dort seit über 4000 Jahren kultiviert. Über die Türkei kam sie schließlich auch nach Europa.

Wie sieht's aus?

Aprikosen wachsen am Strauch oder an kleinen Bäumen mit runder Krone, die meist Wuchshöhen von 6 - 10 Meter erreichen. Die Früchte sind 4 - 8 cm große, kugelige Steinfrüchte. Farblich rangieren Aprikosen je nach Sorte von hell- bis orange-gelb, manche findet man auch mit rötlich angehauchten Bäckchen. Ihre Struktur der Haut weist unterschiedliche Merkmale auf, von samtig oder glatt bis manchmal sogar rau. Das Fruchtfleisch kann, abhängig von Sorte oder Reife, weißlich oder gelb bis gelborange sein.

Wie verwende ich's?

Aprikosen werden gerne roh, aber auch als Trockenobst verzehrt. Sie eignen sich gut zur Marmeladenherstellung, aber auch als Beilage zu Wild, Huhn oder in Currygerichten. Aprikosen verlieren allerdings beim Erhitzen etwas von ihrer Süße. In arabischen Ländern gelten Gerichte mit Lammfleisch und Aprikosen als Klassiker. Die japanische Küche kennt eingelegte Aprikosen (Umeboschi), die über einen sehr langen Zeitraum genießbar bleiben. Das aus dem Aprikosenkern gewonnene Öl wird zum Kochen, Braten und Backen verwendet. Traditionell sind Aprikosen bei uns auch in Desserts, Aufläufen und auf Torten beliebt.

Was ist drin?

Aprikosen haben viele Mineralstoffe und Spurenelemente. Hervorzuheben ist der hohe Anteil an Kalium, der die süße Frucht zu einer hochwirksamen Entwässerungsmedizin macht, die Beine entstaut und Herz und Kreislauf entlastet. Zusammen mit den B-Vitaminen Niacin, Folsäure und Panthothensäure enthalten Aprikosen auch etwas Kieselsäure, welche wiederum sehr wichtig für Nägel, Haare und das Gehirn ist. Das ebenfalls enthaltene Beta-Carotin (150 g Früchte können den Tagesbedarf decken) ist gut für Haut, Schleimhäute und für die Sehkraft. Beta-Carotin ist ein Provitamin A also eine Vorstufe des Vitamins A und wird erst im Körper zu diesem umgewandelt.

Auberginen

Wussten Sie's schon?

Auberginen, auch Eierfrüchte oder - in Österreich - Melanzani genannt können in geringen Mengen Nikotin enthalten.

Wo kommt's her?

Die Aubergine wird heute insbesondere in der mediterranen, orientalischen und türkischen Küche verwendet, wo sie mit einigen speziellen Gerichten zu großer Berühmtheit gelangt ist. So ist in der Türkei Imam Bayildi beliebt, eine geschmorte, mit Tomaten und Zwiebeln gefüllte Aubergine. In Griechenland dagegen bereitet man aus Auberginen Moussaka. Im Orient wird sie häufig als Paste oder Püree zur Vorspeise gereicht und am westlichen Mittelmeer ist sie Bestandteil des Ratatouille. In der italienischen Küche sind insbesondere die „Melanzane alla Parmigiana“ (Auflauf) und die „Melanzane ripiene“ (gefüllte Auberginen) bekannt. Belege über die Verwendung der Aubergine in der chinesischen Küche reichen bis ins Jahr 609 zurück.

Wie sieht's aus?

Die Früchte sind Beeren, deren Größe stark zwischen 50 mal 50 bis 300 mal 150 mm variiert, auch die Form kann sehr unterschiedlich ausfallen, beispielsweise länglich, eiförmig, rund oder länglich-birnenförmig. Die Farbe ist schwarz-violett, dunkel-violett, gelblich oder weißlich. Die gängigste, bei uns zu erhaltende, Sorte ist eine keulenförmige, dunkelviolette bis braun glänzende Strauchfrucht.

Wie verwende ich's?

Auberginen sind roh nicht genießbar. Solange sie unreif sind, enthalten Auberginen Solanin und sind daher giftig, deshalb werden sie gegrillt, gebraten, geschmort oder gedünstet. Man kann Auberginen wunderbar mediterran würzen: mit Knoblauch, Olivenöl, Thymian, Rosmarin, Salbei und Zitrone, mit Basilikum und Rucola. Es passen aber auch eher zarte Gewürze dazu, wie Butter, Zwiebeln, Petersilie, Kerbel oder andere heimische Kräuter. Und besonders exquisit schmecken sie mit den Spezereien der Küchen Asiens oder Arabiens: Ingwer, Thaicurry, Sojasauce, Chili, Kardamom, Koriander, Safran, Kreuzkümmel usw.

Was ist drin?

Die Aubergine besteht größtenteils aus Wasser. Dennoch ist sie ein sehr wertvolles Gemüse, denn Auberginen enthalten wertvolle Mineralstoffe und Vitamine. Zudem werden dem Fruchtgemüse erstaunliche Eigenschaften zugeschrieben: Es soll heilend bei Rheuma, Ischias und Nierenleiden wirken. Der Saft fördert die Gallensekretion und senkt den Cholesterinspiegel. Die Aubergine gilt als ideale Kost für Diabetiker.

Tipps:

1. Tipp: Auberginen müssen nicht eingesalzen werden

Dadurch würden Wasser und Bitterstoffe entzogen und die Auberginen nähmen beim Anbraten weniger Fett auf. Allerdings enthalten die heutigen Auberginenzüchtungen kaum mehr Bitterstoffe. Was die Aufnahme von Fett betrifft, wird durch das Salzbad und den Wasserentzug die Konsistenz des Fruchtfleisches tatsächlich dichter, Fett kann nicht mehr ungehindert eindringen. Es werden aber auch alle wertvollen Inhaltsstoffe herausgelöst und ausgeschwemmt.

2. Tipp: Auberginen brauchen kein Fett, um Aroma zu entwickeln

Auberginenscheiben, die man in Öl anbrät, saugen zunächst wie ein Schwamm sehr viel Fett auf. Allerdings geben sie, sobald sie gar sind, dieses Fett wieder ab, wenn die Auberginen richtig angebraten und durch und durch gar sind.

Im Übrigen kann man Auberginen auch ohne jegliche Fettzugabe dünsten oder kochen. Mit asiatischen Gewürzen entwickeln sie auch ohne Fett einen wunderbaren Geschmack.

3. Tipp:

Damit Auberginen an der Luft nicht oxydieren und sich braun verfärben, bewahrt man sie bis zum Gebrauch mit Wasser bedeckt oder mit Öl eingepinselt auf. Aber im Wasser sollten sie nicht zu lange liegen gelassen werden, sonst saugen sie sich damit voll.

Avocados

Wussten Sie's schon?

Avocados bezeichnet man auch als Butter- oder Alligatorbirnen.

Wo kommt's her?

Die Ursprungsgebiete der Avocado sind die Tropen und Subtropen Mittelamerikas und des nördlichen Südamerikas. Angebaut wurde die Avocado schon vor der Entdeckung des amerikanischen Kontinents, aber erst im 19. Jahrhundert breiteten sich Anbau und Nutzung auch auf andere Kontinente aus.

Wie sieht's aus?

Die in Europa gängigsten Sorten sind „Hass“ und „Fuerte“. „Hass“ ist eher rundlich und klein und ist – im Gegensatz zur großen, birnenförmigen grünen „Fuerte“ – in reifem Zustand dunkelviolett bis schwarz.

Wie verwende ich's?

Die Avocado kurz vor dem Verzehr halbieren, den Kern entfernen und schälen oder das Fruchtfleisch mit dem Löffel herausnehmen.

Sie sollte nur roh verwendet werden und harmoniert hervorragend mit den Gewürzen Cayennepfeffer, Petersilie, grüner und weißer Pfeffer sowie Zitronensaft. Die Avocado bereichert jeden Frucht- und Gemüsesalat und auch zur Herstellung von Brotaufstrichen, Suppen und Saucen eignet sie sich sehr gut.

Was ist drin?

Die Avocado besteht hauptsächlich aus Wasser, außerdem enthält sie pflanzliche Fette, Kohlenhydrate, Eiweiß und Ballaststoffe. An Mineralstoffen sind Kalium, Magnesium und B-Vitamine zu finden.

Sie ist als Husten und Wundheilmittel bekannt und eignet sich dank ihres hohen Kaliumgehaltes für eine kochsalzarme Diät bei hohem Blutdruck, Herz und Nierenerkrankungen.

Tipp:

Einige Tropfen Zitronensaft über die Avocado träufeln, damit sich das Fruchtfleisch nicht braun färbt.

Bärlauch

Wussten Sie's schon?

Bereits bei den Germanen und Kelten galt der Bärlauch aufgrund seiner besonderen Heilkraft als besondere Pflanze. Angeblich sollen die Blätter die erste Nahrung von Bären nach dem Winterschlaf gewesen sein und ihnen wieder zu ihren besonderen Kräften verholffen haben.

Wo kommt's her?

Im Frühling gibt es Stellen im Wald, die stark nach Knoblauch duften. Dort wächst der Bärlauch, meist in großen Flächen, denn wenn er erst einmal irgendwo heimisch geworden ist, breitet er sich gerne üppig aus.

Wie sieht's aus?

Bärlauchblätter ähneln denen des Maiglöckchens, haben aber aufgrund ihres Allicingehaltes ein intensives Knoblaucharoma.

Wie verwende ich's?

Bärlauch hat ein feineres Aroma als Schnittlauch und ist dabei besser bekömmlich als Zwiebeln oder Knoblauch. Er schmeckt köstlich, sowohl roh in Salaten, Kräuterbutter, als Pesto, im Kräuterquark, aber auch gekocht in Saucen, Suppen, Eierspeisen, Knödeln, zu Fleisch und Grillgerichten etc.

Was ist drin?

Bärlauch besitzt, ähnlich wie Zwiebeln, Knoblauch und Schnittlauch, zahlreiche positive Eigenschaften für unsere Gesundheit: Er gilt als entzündungs- und infektionshemmend, soll vorteilhaft bei Gefäß- und Lebererkrankungen wirken, den Blutdruck ausgleichen, den Cholesterinspiegel senken und eine Schutzwirkung gegen Arterienverkalkung haben. Zudem normalisiert er die Magen- und Darmflora. Was für ein Kraut!

Tipp:

Bärlauch kann nicht getrocknet werden, denn dann gehen seine Wirkstoffe verloren. Daher verwendet man das druckempfindliche Kraut am besten frisch. Ein paar Tage lässt er sich im Kühlschrank in einer verschlossenen Dose oder Tüte mit ein paar Tropfen Wasser aufbewahren.

Blattsalate

Wo kommt's her?

Blattsalate kommen meist ab April frisch vom Feld in Ihre Ökokiste. Herbst- und Wintersalate kommen ab August/September bis teilweise Dezember frisch vom Feld.

Wie sieht's aus?

Generell sollte Salat frisch und "grün" riechen, die Köpfe sollen fest und geschlossen sein, bzw. feste, eher kleine, unversehrte Blätter haben. Blattsalat enthält viel Wasser und kaum Kalorien. Zudem steckt er voller Vitamine und Nährstoffe.

Es gilt: Je grüner ein Blattsalat, desto nährstoffreicher ist er.

Aber: Blattsalat ist nicht gleich Blattsalat. Wir haben die beliebtesten Sorten für Sie zusammengestellt:

Der Kopfsalat ist der Liebling unter den Blattsalaten, da er besonders mild und zart ist. Er hat große, grüne - er kann aber auch in einem roten Gewand erscheinen – Blätter, die zusammen einen lockeren Salatkopf bilden und sich leicht vom Strunk entfernen lassen. Das Salatherz ist gelblich und besonders knackig. Da die Kopfsalat-Blätter sehr dünn und großflächig sind, verlieren sie besonders schnell an Frische und Feuchtigkeit. Deshalb soll dieser Blattsalat besonders schnell verbraucht werden.

Der Eissalat ist auch unter den Namen Eisberg- oder Krachsalat bekannt. Er hat einen besonders runden, festen und dicht geschlossenem Kopf was ihn sehr robust macht. Im Kühlschrank hält er als Ganzes in Folie verpackt, bis zu zwei Wochen. Aufgeschnitten sollte er nicht länger als eine Woche aufbewahrt werden. Die knackigen Salatblätter haben einen herzhaften, leicht herben Geschmack.

Der Romana oder auch Römersalat ist kein typisch runder Blattsalat-Kopf. Er hat längliche, stark gerippte, sehr robuste, dunkelgrüne Salatblätter. Die Innenblätter sind hellgrün und zart mit gelblichen Blattrippen. Im Geschmack ist Romanasalat herber und kräftiger als Blattsalat.

Der Eichblattsalat ist in rot oder grün erhältlich und seine Blätter haben die Form von Eichenblättern. Er hat einen haselnussartigen Geschmack. Sein Salatkopf ist sehr locker und er ist genauso empfindlich wie Kopfsalat. Im Kühlschrank hält er sich in einem perforierten Kunststoffbeutel eingewickelt ca. zwei Tage.

Bataviasalat hat relativ dicke und typisch leicht gewellte Salatblätter. Er ist meist grün, die Blätter können aber auch rötlich gefärbt sein. Er schmeckt süßlich-frisch und leicht bitter. Seine Blätter sind knackig und saftig. Das helle, kompakte Salatherz ist von lockeren, grünen oder rot-braun gefärbten Blättern umgeben.

Lollo Rosso und Lollo Bianco: Diese beiden Blattsalate tun sich besonders durch ihre Form neben den anderen Salatsorten hervor. Ihre Köpfe werden aus großen, gekrausten Salatblättern gebildet, die beim Lollo Bianco (Lollo Biondo) zart grün und beim Lollo Rosso rot gefärbt sind. Beide Sorten haben einen angenehm nussigen, kräftigen Geschmack, mit leicht bitterer Note. Je kleiner die Salatköpfe sind, umso milder schmecken sie. Die Salatblätter sind zwar zart, aber trotzdem relativ robust, so dass sie nicht allzu schnell in sich zusammenfallen.

Der Endiviasalat kommt meist in zwei verschiedenen Formen auf den Markt. Eine Sorte hat glatte Blätter und wird Escariol genannt. Die andere Variante hat gezackte und gekrauste Blätter, das ist die Sorte Frisée. Bei beiden Endivien-Arten sind die Blätter außen grün bis gelblich und sehr robust. Das Salatherz ist sehr hell, fast weiß. Dieser Blattsalat schmeckt leicht nussig und angenehm herb bis bitter.

Blumenkohl

Wussten Sie's schon?

Blumenkohl, ein wirklich verdienter Name, denn was wir als "Blumenkohl" kennen, ist nichts anderes als die fleischige Verdickung der noch fest geschlossenen und verzweigten Masse des Blütenstandes. Bekannt ist der Blumenkohl aber auch unter zahlreichen anderen Namen wie Karfiol (Österreich), Blütenkohl, Italienischer Kohl, Traubenkohl oder Käsekohl.

Wo kommt's her?

Ursprünglich stammt die Weiterentwicklung des Wildkohls aus Kleinasien. Wahrscheinlich waren es die Griechen, die den Blumenkohl nach Europa, vor allem nach Italien, brachten. Erwähnt wurden Kohlgewächse als Gemüsepflanzen bereits in der Antike bei den alten Griechen und Römern.

Wie sieht's aus?

Die Farbe der Blumenkohlröschen kann von schneeweiß bis hin zu einem zarten elfenbein reichen. Aber auch lila Sorten sind inzwischen erhältlich. Grundsätzlich gilt, dass die Röschen schön fest und ohne dunkle Stellen sein sollen.

Wie verwende ich's?

Der Blumenkohl selbst kann sowohl roh als auch gekocht, gedünstet, blanchiert, gebacken, gebraten, eingemacht und sogar frittiert werden. Man kann ihn hierbei im Ganzen verarbeiten, oder aber die einzelnen Röschen verwenden. Den oftmals eher holzigen Stil sollte man dabei nicht wegwerfen, sondern lieber einfrieren. Er kann nämlich auch noch sehr gut zum Beispiel beim Zubereiten einer leckeren Blumenkohlsuppe verwendet werden.

Was ist drin?

Blumenkohl ist nicht nur wohlschmeckend und vielseitig verwendbar, sondern vor allem auch gesund. Auffallend ist sein hoher Vitamin C-Gehalt. Selbst in gekochter Form decken 100 g immer noch mehr als die Hälfte des Tagesbedarfs. Da er sehr kalorienarm ist, liefert Blumenkohl nur wenig Energie und sollte daher bei keiner Diät fehlen.

Tipp

Geben Sie beim Kochen des Blumenkohls einfach ein bisschen Milch und Zucker ins Salzwasser, so behält er seine schöne weiße Farbe und verfärbt sich nicht.

Brokkoli

Wussten Sie's schon?

Brokkoli auch Bröckel-, Spargel-, Winter- oder Sprossenkohl genannt, ist eine mit dem Blumenkohl eng verwandte Gemüsepflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse.

Wie sieht's aus?

Wie beim Blumenkohl bestehen die „Röschen“ des Kopfes aus den noch nicht voll entwickelten Blütenständen, die Knospen sind allerdings schon deutlich zu erkennen. Der Kopf ist meist von tiefgrüner bis blaugrüner Farbe; seltener sind violette, gelbe und weiße Sorten.

Wie verwende ich's?

Brokkoli kann man sowohl roh als auch gegart genießen. Nicht nur die Röschen, sondern auch die zarten Blätter und die Stängel, die sich wie Spargel anrichten lassen, sind essbar. Für Brokkoli werden kurze Kochzeiten empfohlen, da die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe sehr wasserlöslich sind und Enzyme bei zu großer Hitze denaturieren. Durch Dämpfen oder kurzes Anbraten bleiben viele dieser Stoffe erhalten.

Als Gewürze passen zu Broccoli neben Salz und Pfeffer auch frisch geriebene Muskatnuss, Knoblauch und geröstete Pinienkerne bzw. Mandelblätter.

Was ist drin?

Brokkoli ist besonders reich an Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Zink und Natrium und Vitaminen wie B1, B2, B6, E und besonders Ascorbinsäure (Vitamin C) und Carotin (Provitamin A). Zudem enthält er zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonoide, Glucosinolate und andere). Glucosinolate speichern wiederum verschiedene Indole und viele Isothiocyanate, die ein großes krebshemmendes Potential besitzen. Insbesondere für den Inhaltsstoff Sulforaphan konnte in verschiedenen Studien in Zellkultur und Tierversuchen eine krebshemmende Wirkung nachgewiesen werden.

Zudem wurde erforscht, dass Sulforaphan die Haut vor schädlicher UV-Strahlung schützt. Amerikanische Forscher haben nachgewiesen, dass der Wirkstoff die durch die Strahlung verursachte typische Hautrötung um durchschnittlich 38 % verringert. Die Substanz wirkt dabei nicht direkt auf die Strahlung ein, sondern regt die Herstellung bestimmter Eiweißstoffe in den Hautzellen an.

Tipp:

Wenn Sie den Stängel des Brokkoli, bzw. der Röschen, beim Kochen kreuzweise einschneiden garen diese schneller.

Chicorée

Wo kommt's her?

Der Belgier und Hofgartenmeister Monsieur Bresier hat 1846 den Chicorée „erfunden“! Es ist einem glücklichen Zufall zu verdanken, dass die Vorzüge dieses leckeren Gemüses erkannt wurden. Denn als Herr Bresier 1845 nach einer reichen Ernte von Zicchorienwurzeln (aus ihnen wurde nämlich ein Kaffee-Ersatz hergestellt) zur Lagerung in Erde eingrub, war es wohl keineswegs seine Absicht, dass die Wurzeln Knospen austreiben. Als er schließlich die Triebe kostete, fand er sie durchaus schmackhaft - die Geburtsstunde des heute ebenso bekannten wie beliebten Chicorées war gekommen!

Früher nur als Kaffee-Ersatz für "arme Leute" bekannt, hat sich die Zicchorie somit inzwischen zu einem echten kulinarischen, winterlichen Feinschmecker gemausert.

Aufwändiger Anbau

Der Chicorée wird seit über 100 Jahren auf eine recht eigenartige und aufwendige Art und Weise gewonnen. Bis wir jedoch in den Genuss dieses edlen Gemüses kommen, bedarf es etwas Geduld. Denn bevor der Chicorée austreiben kann, muss erst seine Triebwurzel erzeugt werden. Dazu wird die dem Löwenzahn ähnliche Pflanze Zichorie im zeitigen Frühjahr ausgesät. Erst wenn sich ausreichend Wurzel- und Blattmaterial gebildet hat, werden im späten Herbst die Wurzeln vorsichtig aus dem Boden geholt und vom Laub befreit. Die Wurzeln werden jetzt gelagert: Erst kühl bei 2°C, später wärmer bei bis zu 20°C. Bei der warmen Endtemperatur und einer zusätzlichen Wässerung verspüren die Wurzeln schließlich Frühlingsgefühle und beginnen zu treiben. Licht benötigen sie dazu nicht - das soll sogar vermieden werden: Denn nur durch absolute Dunkelheit wird verhindert, dass sich der unerwünschte Bitterstoff Intybin entwickelt. Ein weiteres Mal wird der Chicorée geerntet. Jetzt allerdings ist die zarte, blassgelbe Chicoréesprosse von Interesse, die von der Wurzel getrennt wird (=Brechen des Chicorées) um endlich in Ihre Ökokiste gepackt werden zu können.

Wie sieht's aus?

Die Chicorée-Pflanze an sich ähnelt sehr dem Löwenzahn und ist für ungeschulte Augen kaum zu erkennen. Der Spross der Wurzel, den wir verwenden ist etwa 10 bis 20 Zentimeter lang. Er besteht aus dicht übereinanderliegenden weißen Blättern mit (zart-) gelben Spitzen und einem Strunk in der Mitte, welche insgesamt zu einem spitz zulaufendem kolbenförmigen Aussehen führen.

Wie verwende ich's?

Abfall gibt es beim Putzen kaum. Wer es weniger bitter mag, kann vor der Zubereitung den Strunk kegelförmig herausschneiden und die äußeren Blätter entfernen, dort befindet sich der größte Vorrat an Bitterstoffen.

Nach dem anschließendem Waschen kann der Chicorée nach Belieben zerkleinert werden und wird dann z.B. als Bestandteil von Salaten und Rohkosttellern oder gebacken als Gemüse verzehrt.

Die ganzen Blätter lassen sich prima füllen, zum Beispiel mit Meeresfrüchtesalat, und schön dekoriert als "Chicoréeschiffchen" servieren. Chicoréeblätter können auch gedünstet oder überbacken, mit verschiedenen Gewürzen (Ingwer, Knoblauch) verfeinert gereicht werden. Beim Dünsten sollte etwas Zitronensaft dazugegeben werden, damit die schöne Blattfarbe erhalten bleibt.

Das abgekühlte Kochwasser kann man als gesunden Trunk genießen.

Der Bittergeschmack wird am besten durch die Kombination mit süßen Zutaten wie Orangen-, Kiwi-, Birnen-, Apfel-, aber auch Bananen- oder Avocado Stückchen im Salat neutralisiert.

Was ist drin?

Der Chicorée gilt als entgiftend und kann auf Grund seines geringen Nährstoffgehaltes beim Abnehmen helfen.

Tipp:

Chicorée nie in eisernen Töpfen, Pfannen oder Schüsseln zubereiten - er verfärbt sich sonst dunkel!

Erdbeeren

Wussten Sie's schon?

Der botanische Name der Erdbeere „Fragaria vesca“ bedeutet so viel wie „essbarer Duft“.

Wo kommt's her?

Die Erdbeere gehört zur Familie der Rosengewächse. Die „kleinen“ Verwandten der heutigen Erdbeeren, die Walderdbeeren, spielten wohl schon in der Antike eine wichtige Rolle. Die uns wohl bekannte Gartenerdbeere entstand wohl durch Zufall aus einer Kreuzung der amerikanischen Scharlacherdbeere mit der Chileerdbeere im 18. Jahrhundert. Der inzwischen 300 jährige Siegeszug der Gartenerdbeere hat über tausend Sorten hervorgebracht. In fast allen Klimazonen und auf fast allen Gartenböden gedeiht die Königin der Beeren, während man ihre „kleine Schwester“ die Walderdbeere in Europa und Nordasien, getreu ihrem Namen, entlang von Waldrändern und in lichten Laub- und Nadelwäldern findet.

Wie sieht's aus?

Je nach Sorte sind Erdbeeren hell- bis dunkelrot gefärbt und rundlich, oval bis spitz geformt. Wichtig: Eine tiefrote Farbe ist keinesfalls ein Garant für ein köstliches Aroma. Inzwischen gibt es auch schon Sorten mit weißem Fruchtfleisch und tiefroten „Nüsschen“.

Wie verwende ich's?

Erdbeeren sind eine ideale Portionsfrucht, die sich für alle klassischen Fruchtspeisen vom Obstsalat bis zur Torte eignet. Für Milchprodukte aller Art - ob Sahne, Joghurt, Milch oder Quark - sind sie der ideale Aromaspender. Besonders reizvoll sind Varianten mit herzhaften Gerichten wie in Salaten oder Saucen (zu Fisch und Geflügel), wobei sich Erdbeeren nur bedingt zum Garen eignen und nur kurz erhitzt werden sollten. Eingemacht verlieren sie mit der Zeit an Farbe, wenn sie nicht mit ausreichend Zucker und / oder (Zitronen-)säure verarbeitet werden.

Was ist drin?

Neben ihrem köstlichen Aroma zeichnen sich die appetitlich roten Beeren durch einen besonderen Reichtum an Vitaminen (Provitamin A, B1, B2 und C) und Mineralstoffen aus. Die Erdbeere ist nicht nur unter ernährungsphysiologischen Aspekten ein wertvolles Nahrungsmittel, sondern hat durchaus auch heilkundliche Kräfte. Durch ihren relativ hohen Eisengehalt gilt die Erdbeere als förderlich bei Blutarmut. Gleichzeitig aktiviert das in der Erdbeere enthaltene Kalium die Tätigkeit der Nieren und begünstigt dadurch die Entwässerung und Entschlackung des Körpers. Erdbeeren sind also besonders bei Gicht und Rheuma zu empfehlen. Wegen seines niedrigen Kaloriengehalts ist die Erdbeere außerdem ideal in Schlankheitskuren einzusetzen. Wichtige Voraussetzung: die zu behandelnde Person darf keinesfalls an einer Erdbeer-Allergie leiden, wie es heute immer häufiger der Fall ist.

Tipp:

Wenn Sie Erdbeeren einfrieren bleibt das Aroma am besten erhalten, wenn man sie als Fruchtmarmelade einfriert.

Feldsalat

Wussten Sie's schon?

Wahrscheinlich kannte schon Ötzi den Genuss des Feldsalates.

Wo kommt's her?

Urgeschichtler haben nämlich die Samen des Kräutleins bereits bei den jungsteinzeitlichen Pfahlbauern am Bodensee und anderen Seen des Alpenvorlandes gefunden. Seiner weitflächigen Verbreitung verdankt der Feldsalat auch zahlreiche Namen allein im deutschen Sprachraum: Feldsalat, Nüsslisalat, Rapunzel, Mausohr, Rabinschen, Ackersalat, Kornsalat, Schafmaul, Vogerlsalat, Sonnewirbele. Einige Bezeichnungen davon - wie beispielsweise Acker-, Feld- oder Kornsalat – stammen aus einer Zeit, als das Salatgewächs noch als Ackerunkraut mit dem Wintergetreide geerntet wurde. Als Gartenzögling hingegen ist es noch jung und erst seit ca. 200 Jahren in Kultur.

Wie verwende ich's?

Feldsalat sollte am besten bald nach der Lieferung verzehrt werden. So waschen Sie ihn: Schneiden Sie das Wurzelende ab und entfernen Sie die Blättchen, die gelb oder nicht mehr ganz einwandfrei sind. Dann schwenken Sie den Salat, evtl. mehrmals, in kaltem Wasser. Besonders hübsch wirkt der Salat, wenn man die Pflänzchen ganz lässt. Kräuter-, Pfeffer-, oder Eier-Soße passen ebenso gut wie Senf oder Knoblauch, Joghurt oder Sauerrahm. Wegen seines würzig-nussigen Geschmacks wird der Feldsalat gerne mit Walnüssen und Äpfeln oder anderen Früchten serviert. Besonders gut harmoniert er auch mit frischen Pilzen, Zwiebeln, Kartoffeln und warmem Schafkäse oder geröstetem Speck. Guten Appetit!

Was ist drin?

Über die Bedeutung seines lateinischen Namens "Valerianella" streiten sich die Sprachforscher. Am besten hat uns die Erklärung gefallen, der Name beruhe auf 'valere' (Lateinisch: gesund sein, stark sein). Wer seinen Abwehrzellen eine Vitalkur gönnen möchte, kommt am Feldsalat nicht vorbei. Denn der Feldsalat versorgt den Körper mit den Vitaminen A, C, E, mit Kalium, Eisen (gut für die roten Blutkörperchen), Calcium und vielen anderen Spurenelementen. Bei Provitamin A und Vitamin C übertrifft er beispielsweise Kopf- und Endiviensalat. Neben der Petersilie ist er einer der bedeutendsten Eisenspenden unter den Gemüsepflanzen. Das frische Blattgrün wirkt harmonisierend auf die Verdauung, antiinfektiös, blutreinigend und hilft der Frühjahrsmüdigkeit vorzubeugen.

Tipp:

Gut trocken schleudern, entweder in einem Küchenhandtuch oder mit der Salatschleuder. Wenn Feldsalat beim Anmachen mit Salatsauce noch feucht ist, fällt er sofort zusammen.

Fenchel

Wussten Sie's schon?

Fenchelfrüchte sind die häufigsten Bestandteile von Mitteln gegen Husten, Magen- und Darmbeschwerden.

Wo kommt's her?

Schon bei den alten Griechen und Römern wurde dieses würzige Doldengewächs angebaut und der gute Ruf hielt über die Jahrhunderte bis heute an.

Der Fenchel wird als Feldfrucht kultiviert und stammt aus dem Mittelmeerraum.

Wie verwende ich's?

Fenchel waschen, das Grün entfernen und die Stängel abtrennen. Der Fenchel kann dann roh oder als Salat verzehrt werden, aber auch gekocht als Gemüse.

Als Rohkost sollte er in dünne Ringe geschnitten werden.

Zum Kochen wird die Knolle längs aufgeschnitten und geviertelt um dann etwa 15 Minuten in wenig Salzwasser gegart werden.

Was ist drin?

Die Fenchelknolle ist reich an Ballaststoffen und die Benediktinerinnen erkannten als Naturheiler schon früh den Wert des Fenchels als Naturheiler bei Verdauungsproblemen.

Tipp:

Das Grün das bei der Verarbeitung entfernt wird nicht wegwerfen. Kleingehackt kann es als Würze oder zur Garnierung von Speisen verwendet werden.

Grapefruit

Wussten Sie's schon?

Die Pampelmo ist vielen wahrscheinlich eher unter dem Namen Grapefruit oder Paradiesapfel bekannt. Sie gehört zu den Zitrusarten und ist eine Kreuzung aus einer Orange mit einer Pampelmuse. In der Umgangssprache trägt sie deswegen auch oft den Namen Pampelmuse. Die echte Pampelmuse wurde bereits 2000 Jahre vor Christi Geburt in China kultiviert. Sie stammt aus Malaisien und Indonesien, wog ursprünglich mehrere Kilogramm und war voll von Kernen. Der englische Seefahrer Shaddock säte die ersten Pampelmusen 1693 auf Barbados. Durch die zufällige Kreuzung mit Orangen entstand die Grapefruit (*citrus paradisi*).

Wo kommt's her?

Lange Zeit wurden Grapefruits in der Karibik und in Florida angebaut. Erst Ende des 19. Jahrhunderts kamen sie in den Mittelmeerraum. Seit 1990 werden die Paradiesfrüchte auch in Korsika angebaut.

Wie bei der Zitrone hängen am Baum gleichzeitig Blüten und Früchte. Aus den wunderschönen weißen Blüten werden dann im Sommer kleine grüne Früchte für das nächste Jahr. Grapefruits reifen länger als 12 Monate und wachsen auf immergrünen Mehrgenerationenbäumen, die im Durchschnitt 5 bis 6 Meter hoch sind, in Ausnahmefällen aber auch 15 Meter erreichen können.

Wie sieht's aus?

Die verschiedenen Sorten der Pampelmo unterteilen sich in zwei Hauptgruppen:

Die weißen Grapefruits, deren Fruchtfleisch gelb ist und die roten, deren Sorte "amerikanische Ruby" 1929 mit roséfarbigem Fruchtfleisch patentiert wurde. Ausgehend davon wurden weitere rotfleischige Sorten, zumeist in Texas gezüchtet. Die Sorten Rio Red, Star Ruby und Flame haben die höchsten Marktanteile und die tiefroteste Fruchtfleischfärbung. Es gibt Sorten mit zahlreichen Samen, aber auch fast völlig samenlose.

In Korsika wächst nur die Sorte Star Ruby. Sie ist robust und winterhart. Die reifen Früchte bleiben am Baum hängen, bis sie geerntet werden. Die runde Frucht hat eine gelbe Schale, rotfleischige Arten können einen rötlichen Anflug auf der Schale aufweisen. Die Frucht ist etwa 10–15 cm im Durchmesser groß und hat bitteres Fruchtfleisch, das in Segmente unterteilt ist. Die einzelnen Segmente sind miteinander verwachsen und lassen sich nicht ganz leicht teilen. Die Farbe des Fruchtfleisches variiert je nach Sorte von einem hellen gelb bis hin zu einem tiefen Rubinrot.

Wie verwende ich's?

Die Grapefruit ist eine beliebte Portionsfrucht: halbiert und je nach Geschmack mit Zucker bestreut, mit Honig beträufelt oder pur einfach aus der Schale gelöffelt. Darüber hinaus lassen sich Grapefruit im Prinzip ähnlich einsetzen wie Orangen, allerdings unter Berücksichtigung des herb-bitteren Aromas. In süßen Speisen und Desserts macht sich die Grapefruit hervorragend.

Was ist drin?

Für den herben Geschmack ist die Substanz Naringin verantwortlich. Der Bitterstoff soll sich positiv auf Verdauung und Lebertätigkeit auswirken und den Appetit anregen. Erwähnenswert sind außerdem die hohen Vitamin C- und Folsäure-Werte. Mit einer Grapefruit lässt sich der Tagesbedarf an Vitamin C decken. Folsäure gehört zur Gruppe der B-Vitamine und ist wichtig für ein gesundes Zellwachstum.

Tipp:

Wenn sich die Schale von Grapefruits schlecht lösen lässt, tauchen Sie die Frucht kurz in heißes Wasser und die Schale lässt sich mühelos entfernen.

Gurken

Wussten Sie's schon?

Gurken werden genussreif geerntet, da die Früchte nicht selbst nachreifen.

Wo kommt's her?

Ihre ursprüngliche Heimat wird im nördlichen Indien vermutet und an den Hängen des Himalajas soll die Gurke bereits vor mindestens 4000 Jahren angebaut worden sein. Andere Quellen gehen allerdings davon aus, dass sie bereits viel früher in Südasien heimisch war und erst von Seefahrern mit nach Indien gebracht wurden.

Wie verwende ich's?

Wegen Ihres hohen Wassergehaltes lassen sich Gurken nicht einfrieren. Am besten lässt man das vielseitige Gemüse gar nicht alt werden, sondern knabbert es sofort weg - im Salat, in Tsatsiki, zu Dip, in kalten Gurkensuppen oder einfach als erfrischender Pausensnack. Gurken schmecken auch erhitzt sehr lecker, zum Beispiel als Schmorgurken mit Senfsoße, im Ratatouille oder in der Suppe.

Was ist drin?

Gurken sind das ideale Gemüse für die schlanke Linie. Sie enthalten nur 12 Kalorien pro 100 Gramm, denn sie bestehen überwiegend aus Wasser. Aber auch einige wichtige Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium und Vitamine wie Folsäure und Beta-Carotin sind enthalten - vor allem in und direkt unter der Schale.

Bio-Gurken müssen und sollten daher nicht geschält werden.

Tipp:

Gurken immer erst kurz vor dem Verzehr salzen, da Salz die wertvollen Mineralstoffe ausschwemmt.

Heidelbeere

Wussten Sie's schon?

Die deutsche Bezeichnung der Heidelbeere geht wohl auf "die auf der Heide wachsende Beere" zurück. Bekannt ist die Heidelbeere aber auch unter anderen Namen wie z. B. Blaubeere, Schwarzbeere, Bickbeere oder Waldbeere.

Wo kommt's her?

Sie ist nahezu in der gesamten kalten und kalt-gemäßigten nördlichen Hemisphäre zu Hause und wächst bevorzugt als Unterwuchs in nicht allzu schattigen Kiefern- und Fichtenwäldern und auf Hochmooren.

Was ist drin?

In und unter der Schale der Blaubeere verbirgt sich ein hoher Anteil von Vitamin C, Beta-Carotin, Vitamin E und Anthocyanen. Die Heidelbeerstoffe gelangen rasch ins Blut, wirken vitalisierend sowie verjüngend. Zudem "fangen" diese Stoffe gemeinsam so genannte freie Radikale und verhindern Oxidationsprozesse im Körper. Das schützt nicht nur vor zahlreichen Krankheiten, sondern bremst auch den sichtbaren Alterungsprozess der Haut.

Dass Heidelbeeren heilkräftig sind, wusste aber auch schon im Mittelalter die Äbtissin Hildegard von Bingen, die als Erste die Heilwirkung der Heidelbeere beschrieb. Der Tee-Aufguss von den Blättern oder auch das Kauen einiger getrockneter Heidelbeeren wurden als probates Mittel bei Entzündungen, Magenbeschwerden oder Durchfall empfohlen.

Neben ihrer Bedeutung in der Pflanzenheilkunde werden Heidelbeeren technisch als Färbemittel verwendet, vor allem aber natürlich für köstliche Süßspeisen.

Tipp:

Wenn Sie auf Ihrer Kleidung einen Blaubeerfleck verursacht haben, dann weichen Sie diesen einfach über Nacht in Zitronensaft ein und waschen Sie das Kleidungsstück anschließend ganz normal.

Ingwer

Wussten Sie's schon?

Es heißt, dass Konfuzius, der berühmte Philosoph des fünften Jahrhunderts vor Christus, mit jeder Mahlzeit Ingwer zu sich nahm. Zum Glück dürfte dieser nicht schwanger gewesen sein, denn zu viel Ingwer kann Wehen auslösen. Deshalb sollte man ihn in der Schwangerschaft nur niedrig dosiert einnehmen.

Wo kommt's her?

Der Ingwer stammt ursprünglich aus dem schwülen Tropenschungel Mittel- und Südostasiens. Woher genau, das lässt sich heute nicht mehr sagen.

Was ist drin?

Zubereitungen aus dem Ingwer-Wurzelstock werden antioxidative, antiemetische (gegen Übelkeit und Erbrechen), entzündungshemmende, sowie anregende Effekte auf die Magensaft,- Speichel- und Gallenbildung sowie die Darmfunktion zugesprochen und daher insbesondere in der asiatischen Alternativmedizin traditionell auch zur Behandlung von Rheuma, Muskelschmerzen oder Erkältungen verordnet.

Ein besonderes Einsatzgebiet des Ingwers ist die Wirkung gegen Übelkeit. Er kann gegen alle Formen von Übelkeit eingesetzt werden, sei es die "normale" Übelkeit, Seekrankheit oder auch Reiseübelkeit. Dagegen einfach eine dünne Scheibe von einer Ingwer-Wurzeln abschneiden und darauf herumkauen.

Der Geruch des Ingwers ist angenehm aromatisch, der Geschmack brennend scharf und würzig. Wesentliche Bestandteile sind dabei ein ätherisches Öl, Harzsäuren und neutrales Harz sowie Gingerol, eine scharf aromatische Substanz. Außerdem enthalten die Wurzeln auch Vitamin C, Magnesium, Eisen, Calcium, Kalium, Natrium und Phosphor.

Tipp:

Übrigens ist der Ingwer ein wunderbarer Begleiter in der kalten Jahreszeit: Der Verzehr von frischem Ingwer oder Ingwertee schafft im Körper eine wohlige Wärme.

Kaki

Wussten Sie's schon?

Der Name der Kaki (*Diospyros kaki*), genauer gesagt der Gattungsname *Diospyros* bedeutet "göttliche Birne", oder so viel wie "Frucht des Zeus". Verwandte der Kaki sind Holzapfel, Persimone und Sharonfrucht.

Wo kommt's her?

Die Kaki kommt ursprünglich aus Asien, wo man sie umgangssprachlich "Chinesische Pflaume" nennt. In China wird sie seit über 2000 Jahren genutzt und ist somit eine der ältesten Kulturpflanzen.

Kakis sind Beerenfrüchte und wachsen an Sträuchern oder 3 bis 10 m hohen Bäumen. Die blattlosen Bäume, voll mit leuchtend-orangen Früchten behangen, bieten einen wundervollen Anblick. Importe von Kakis erreichen uns in den Herbst- und Wintermonaten, die meisten Bio-Anbauer gibt es in Spanien.

Wie sieht's aus?

Die kugelige (Kaki) bis ovale (Persimone) oder tomatenartig flache (Sharon) Frucht trägt am eingebuchteten Stielansatz vier Kelchblätter und wird bis zu 500 Gramm schwer. Die glatte, glänzende und dünne Schale zeigt Farbschattierungen von gelb (Sharon und Persimone) bis rot-orange (Kaki). Die Farbe ist bei einigen Sorten gelb, bei den meisten jedoch hell bis dunkel-orange. Quer aufgeschnitten zeigt die Frucht ein sternförmiges Muster aus Linien dunkleren Fruchtfleisches.

Wie verwende ich's?

Dass nicht allein das gute Aussehen einer Frucht den Geschmack bestimmt, ist bei keiner anderen Obst Art so ausgeprägt wie bei der Kaki. Sie entwickelt in einem Stadium, in dem andere Früchte bereits als überreif gelten, erst ihren vollen, köstlichen Geschmack. Unreif schmecken Kakis herb und pelzig auf der Zunge, bei voller Reife aber angenehm süß, an Aprikose erinnernd.

Die Zubereitung der Früchte ist kinderleicht. Kakis isst man roh, indem man die Frucht zerteilt und die dünne Schale abzieht, oder man löffelt das Fruchtfleisch aus der Schale. Die Schale kann bei der reifen Frucht, wenn die Tannine fast vollständig zersetzt sind, auch gegessen werden. Die Früchte können auch zu Kompotten, Mus, Sirup, Obstsalat oder als Torten Belag verarbeitet werden.

Was ist drin?

Der hohe Gehalt an Tannin (pflanzliche Gerbstoffe) in der noch nicht ausgereiften Kaki wirkt adstringierend und sorgt für eine herbe Komponente, die mit fortschreitender Reifung schwächer wird. Den pelzigen Geschmack, hervorgerufen durch die Tannine, verliert die Frucht zum einen während des Reifeprozesses, zum anderen bei Frost. Kakis sind reich an den Vitaminen A und B, sowie an Phosphor und Kalium.

Kirschen

Wussten Sie's schon?

Kirsche ist nicht gleich Kirsche, denn generell unterscheidet man zwischen Sauerkirschen und Süßkirschen. Bei den Süßkirschen wiederum kennt man die sogenannten Herzkirschen, die weichfleischig sind, und Knorpelkirschen, die festeres Fruchtfleisch aufweisen. Dunkle (echte) Sauerkirschen, auch Weichseln genannt, die sich durch ihren rot färbenden Saft auszeichnen und Marillen, die einen helleren, nicht färbenden Saft haben werden wiederum bei den Sauerkirschen unterschieden.

Wo kommt's her?

Die Wildformen der Kirsche gab es bereits in der Jungsteinzeit in Asien und in den gemäßigten Klimazonen Europas. Der Ursprung der kultivierten Sorten der Kirsche liegt aber im Kaukasus und wurde später von den Römern nach Europa gebracht.

Wie sieht's aus?

“Rote Kirschen ess' ich gern, schwarze noch viel lieber...”

Dieses alte Kinderlied tut wirklich Wahrheit kund, denn je intensiver die Kirschen gefärbt sind, desto reifer und aromatischer sind sie. Einige Kirscharten reifen wunderbar nach und schmecken dann am besten, wenn sie fast schwarz sind.

Was ist drin?

Was an Süßkirschen begeistert, ist nicht nur der Geschmack: Als richtiges Schlankobst besitzen sie nur wenige Kalorien, dafür umso mehr Mineralstoffe wie Kalium und Eisen und sind auch reich an fast allen Vitaminen der B-Gruppe und Vitamin C. Diese tun unserem Körper gut und machen ihn fit für den Sommer.

Tipp:

Kirschen zu entsteinen ist oft zeitaufwändig und klappt auch mit speziellen Geräten nicht immer einwandfrei. Leichter haben Sie es, wenn sie die Kirschen vor dem Entkernen für ein paar Minuten ins Gefrierfach legen. Der Stein löst sich dann besser und das Fruchtfleisch der Kirsche bleibt fester.

Knoblauch

Wussten Sie's schon?

Seit jeher gilt der Knoblauch als das gesündeste aller Gewürze. Auf dem Balkan z. B. schätzt man ihn als das Symbol der Fruchtbarkeit und ewigen Jugend.

Wo kommt's her?

Der Knoblauch gehört zu der botanischen Familie der Zwiebelgewächse (bot.: Alliaceae). Knoblauch wird schon seit Jahrtausenden als Nutzpflanze angebaut. Sein Ursprung als Kulturpflanze vermutet man in Südwestasien.

Wie sieht's aus? Es gibt Knoblauch nicht nur als ganze Knollen zu kaufen, sondern auch als Pulver, flüssig als Knoblauch-Essenz, als Paste und in Öl eingelegt. Alle diese Verarbeitungsformen des Knoblauchs haben ihre Vorzüge, die ganzen Zehen aber haben das beste Aroma. Im (frühen) Sommer ist es auch bei uns nicht schwer an jungen Knoblauch aus der neuen Ernte zu kommen. Junger Knoblauch ist feiner im Geschmack und aromatischer als der getrocknete. Man erkennt ihn an der weiß/roten Außenhaut.

Wie verwende ich's?

Südländer mögen's gern üppig mit 2-3 Knoblauchzehen pro Person, Mitteleuropäer dagegen meist etwas zurückhaltender, z.B. leicht parfümiert in dem der Topf oder die Schüssel mit Knoblauch eingerieben wird. Beim Kochen kann man den Knoblauch enthäutet oder mit Haut, z.B. beim Garen von Fleisch im Ofen, geviertelt oder gehackt verwenden. Zerdrücken sollte man den Knoblauch eher nicht, da hierbei viele der wertvollen Inhaltsstoffe verloren gehen können. Beim Braten sollte Knoblauch vorsichtig aber schnell und nicht zu heiß gegart werden, da er schnell verbrennt und dann eine unangenehme Schärfe entwickeln kann. Wer den Knoblauchgeschmack weniger scharf mag, greift am besten zu frischem Knoblauch, da dieser intensiv und trotzdem mild schmeckt.

Entfernen Sie das Herzstück der Zehe, oder lassen Sie die Zehe vorm Gebrauch einige Stunden in Milch ziehen und diese bekömmlicher zu machen. Ein milderes Aroma erhalten Sie, wenn Sie den Knoblauch in Butter oder Öl leicht bräunen und anschließend wieder herausnehmen und dann erst die anderen Zutaten hinzufügen. Generell kann man sagen: Wenn Knoblauch sorgsam eingesetzt wird, unterstreicht er andere Aromen.

Geröstet entwickeln ganze Knoblauchzehen ein süßliches, nussiges und verblüffend mildes Bouquet. Er passt perfekt zu Fleisch, aber auch zu Eintopf- und Bohnengerichten, Gemüse, Salaten und natürlich auch in Saucen.

Was ist drin?

Untersuchungen haben erwiesen, dass regelmäßiger Knoblauchgenuss den Blutdruck senkt, die Sauerstoffversorgung der Herzkranzgefäße verbessert sowie der Verengung und Verkalkung der Arterien entgegenwirkt. Außerdem regt Knoblauch die Verdauung und den Blutkreislauf an. Knoblauch ist also eines der besten Mittel der Naturheilkunde gegen vorzeitiges Altern. Außerdem enthält das ätherische Öl Ailicin den lebenswichtigen Eiweißbaustein Cystein und aktiven Schwefel.

Tipp:

Knoblauchgeruch entfernt man einfach von den Fingern, indem man sie mit abgekühltem Kaffeefilter-Satz einreibt. Danach sollten Sie die Hände waschen.

Koriander

Wussten Sie's schon?

Echter Koriander (lat.: *Coriandrum sativum*) ist auch unter vielen weiteren Namen wie Arabische Petersilie, Asiatische Petersilie, Chinesische Petersilie, Gartenkoriander, Gebauter Koriander, Gewürzkoriander, Indische Petersilie, Kaliander, Klanner, Schwindelkorn, Schwindelkraut, Stinkdill, Wandläusekraut, Wanzendill, Wanzenkraut oder Wanzenkümmel bekannt.

Wo kommt's her?

Koriander gehört zu den ältesten Heil- und Würzpflanzen der Welt. Seine Urheimat ist Nordafrika, Osteuropa, einige Länder der GUS (Gemeinschaft unabhängiger Staaten) und Argentinien.

Wie sieht's aus?

Frisches Korianderkraut (gelegentlich wegen des an Wanzen erinnernden Aromas der Blätter auch als „Wanzenkraut“ bezeichnet) sieht ähnlich aus wie glattblättrige Petersilie.

Wie verwende ich's?

In Mitteleuropa verwendet man hauptsächlich den Samen der Korianderpflanze. Demgegenüber wird in der südamerikanischen und asiatischen Küche, sowie auch im südlichen Portugal (Alentejo und Algarve), vor allem das Koriander-Kraut verwendet.

Das kräftige, moschusartige, zitronenähnliche Aroma gibt dem Korianderkraut einen unverwechselbaren Charakter. An den scharfbitteren Geschmack müssen sich viele Menschen erst gewöhnen. Die fedrigen Blätter von älteren Pflanzen können auch als Garnierung verwendet werden. Korianderblätter können auch gehackt Saucen oder Füllungen untergemischt werden.

Was ist drin?

Koriandergrün hilft bei leichten Verdauungsproblemen. Die Körner können die krampfartigen Magenschmerzen nach Einnahme von Abführmitteln lindern. Eine Salbe aus Koriander wird bei schmerzenden Gelenken äußerlich angewandt. Koriander regt außerdem den Appetit an und beruhigt den Magen.

Lichtwurzel

Wussten Sie's schon?

Die Lichtwurzel vor allem kann mit ihren Lebensströmen den immer weiter fortschreitenden Verhärtungstendenzen im menschlichen Körper entgegenwirken.

Wie sieht's aus?

Der Begriff Lichtwurzel ist eine geschützte Bezeichnung für eine Pflanze, die der *Dioscorea batata*, einer besonderen Yams-Art, zugerechnet wird und ein an Inhaltsstoffen sehr reiches Wurzelgemüse ist. Die bis zu einen Meter lang werdende Wurzel mit brauner Epidermis und feinen Wurzelhaaren ist immer im Inneren schneeweiß.

Wie verwende ich's?

In der Küche ist die geschmacksneutrale Lichtwurzel ähnlich wie anderes Wurzelgemüse zu verwenden. Sie kann als Rohkost gegessen werden, lässt sich aber auch braten und kochen, grillen und frittieren. Der beim Schneiden austretende Schleim ist artspezifisch und verschwindet durch Erhitzen.

Pro Person werden 100 g Lichtwurzel für ein Gemüsegericht veranschlagt.

Was ist drin?

In einem chinesischen Heilkräuterbuch steht über die Lichtwurzel:

"Shan Yao - süß, neutral, wirkt auf die Funktionen von Milz, Lunge und Niere. Auch ihre verschönernde Wirkung auf Haut und Haar ist schon lange bekannt, sie schenkt einen glatten geschmeidigen Teint und glänzendes, kräftiges Haar."

Die Knolle enthält Stärke, Proteine, Fett, Aminosäuren, Saponine, Polysaccharide, Schleimstoffe, Vitamine und 31 verschiedene Spurenelemente. Das Besondere liegt nicht nur in ihren messbaren und so reichhaltigen Inhaltsstoffen, sondern vor allem in ihrem hohen Lichtäthergehalt. Der physiologische Lichtstoffwechsel (die Fähigkeit, Licht = Prana aus der Nahrung frei zu setzen) wird heute auch durch die hochtechnisierte Verarbeitung der Nahrungsmittelrohstoffe erschwert. Dadurch wird unseren Lebensmitteln gerade diese innere Qualität, das zur Verfügungstellen von Lichtäther, entzogen. Der Verzehr von Lichtwurzeln kann hier einen guten Ausgleich schaffen.

Mango

Wussten Sie's schon? Die Mango wurde bereits vor 4000 Jahren kultiviert!

Wo kommt's her?

Diese subtropische Steinfrucht wird von einem bis zu 25 Meter hohen Mangobaum geerntet, der nahe zu überall angebaut wird wo es heiß und feucht ist z.B. in Indien, Mexiko und Afrika. Die Mango verwöhnt mit ihrem unvergleichlichem Aroma: süß, saftig und aufregend lecker.

Wie verwende ich's?

Mango ist die beste Einstiegsfrucht in die Zauberwelt der subtropischen Obstsorten. Das leckere Fruchtfleisch verführt auch den letzten Obstmuffel zum Naschen.

Die Schale der Mango wird nicht verzehrt und die Mango sollte vor Verzehr etwas gekühlt werden. Am einfachsten schneidet man die Frucht auf und entfernt den Kern, um dann das Fruchtfleisch mit einem Löffel zu verzehren. Die Mangos kann man aber auch schälen und dann das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Diese finden dann z.B. im Müsli, Desserts, Kuchen oder als Beilage zu Reisgerichten tolle Verwendung.

Was ist drin?

Die Früchte verfügen über einen hohen Anteil an Karotene, Vitamin E und Vitamin C. Dadurch beugt sie gegen Infektionen und Erkältungskrankheiten vor.

Tipp:

Wenn Sie schlecht einschlafen können, dann hilft die Mango. Es wird etwas Mango und eine Banane in einen Becher Bio-Joghurt gemischt. Wird diese Mischung am Abend verzehrt, dann kann es Ihnen zu einem ruhigen Schlummer verhelfen.

Meerrettich

Wussten Sie's schon?

Die ätherischen Öle, welche dem Meerrettich seine besondere Schärfe verleihen sind besonders in jungen Wurzeln vorhanden, weshalb ältere Exemplare deutlich milder in Ihrer Schärfe schmecken.

Wo kommt's her?

Der bei uns vor allem in Ost- und Süddeutschland angebaute Meerrettich ist eine seit der Antike bekannte Heil- und Gewürzpflanze. In seiner wilden Form wächst der Meerrettich bis heute in Osteuropa.

Wie sieht's aus?

Der zum Würzen verwendete Pflanzenteil ist die pfahlartige, bräunliche Wurzel mit ihrem weißen, holzigem Fleisch, die bis zu 60 cm lang werden kann.

Wie verwende ich's?

Am besten verwendet man die Meerrettichwurzel frisch. Dazu die Wurzel schälen, reiben und sofort verwenden, denn die ätherischen Öle verziehen sich sehr schnell (innerhalb von einer guten Viertelstunde).

Das Reiben der Meerrettichwurzel stellt bereits eine Art Therapie für die Nasennebenhöhlen dar, denn die ätherischen Öle steigen scharf auf und reizen zu Tränen und Sekretion aus den Nasenschleimhäuten. Wenn man diese Behandlung nicht braucht bzw. haben will, dann kann man eine Taucherbrille aufsetzen, um den scharfen ätherischen Ölen zu entgehen.

Nach dem Reiben kann man den Meerrettich einfach so essen oder man gibt ihn Gerichten, wie beispielsweise Soßen oder Meerrettich-Quark zu. Man kann auch den frisch geriebenen Meerrettich mit Honig verrühren und öfters einnehmen.

Was ist drin?

Der Meerrettich (*Armoracia rusticana*, bairisch: Kren) gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). Die Wurzel der Meerrettichpflanze wird als Gemüse, Gewürz oder in der Pflanzenheilkunde verwendet. Von der Schulmedizin wird dem Meerrettich eine besonders gesundheits-fördernde Wirkung zugeschrieben. Die geriebenen Wurzeln werden innerlich nicht nur vorbeugend bei Entzündungen der Luftwege oder bei Infekten der ableitenden Harnwege eingesetzt sondern auch bei Rheuma, Gicht, Ischiasnerv-Entzündungen und neuralgischen Beschwerden eingesetzt.

Meerrettich ist durchblutungsfördernd, blutdrucksenkend und putzt durch seinen typischen scharfen Geruch und Geschmack Nase und Rachen durch. Der hohe Gehalt an ätherischen Ölen, Vitaminen (C, B1, B2, B6) wertvollen Mineralstoffen (Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen, Phosphor sowie antibiotischen Substanzen sagen ihm eine Wirkung fast wie ein Antibiotikum nach. Durch den hohen Vitamin C-Gehalt (doppelt so viel wie Zitrone) wird der Genuss des Meerrettichs von Ärzten und Ernährungsexperten vor allem für den Herbst und Winter als Vorbeugemittel gegen Erkältungen empfohlen.

Tipp:

Gegen Insektenstiche kann man den geriebenen Meerrettich auf die betroffene Hautstelle legen und leicht einreiben. Auch bei Zahnschmerzen kann man den Meerrettich an Ort und Stelle bringen und dort belassen, bis die Schärfe nachlässt.

Nektarinen

Wussten Sie's schon?

Das Aroma von spät reifenden Sorten ist meist intensiver als jenes von Frühsorten. Wie Pfirsiche reifen auch Nektarinen kaum nach, weshalb die Früchte fast vollreif geerntet und verkauft werden. Nur so schmecken sie auch wirklich aromatisch.

Wie sieht's aus?

Die Nektarine gehört zur Gattung der Pfirsiche und ist eine Mutation dieses Steinobsts. Mit ähnlichem Aussehen und Größe wie Pfirsiche und auch ähnlichen Bäumen, Blüten und Blättern ist der Unterschied zu diesem erst an den ausgebildeten Früchten erkennbar: Die Schale von Nektarinen ist glatt und unbehaart, ihr Fruchtfleisch ist fester und meist löst sich der Stein besser heraus.

Die Sortenvielfalt ist wie bei den Pfirsichen kaum überschaubar. Das Fruchtfleisch ist weiß und gelb gefärbt, manche Früchte haben eine rote Marmorierung.

Was ist drin?

Wie ihre Verwandten schmecken Nektarinen nicht nur gut, sie haben auch wertvolle Inhaltsstoffe, wie Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Bemerkenswert ist, dass die Nektarine einen höheren Kaliumgehalt und einen deutlich höheren Kohlenhydratanteil als der Pfirsich aufweist.

Tipp:

Schneiden sie die Nektarine mittig bis zum Kern ein und drehen sie dann vorsichtig die beiden Hälften gegeneinander vom Kern. Diese Methode eine Nektarine zu entkernen klappt in den meisten Fällen.

Pak Choi

Wo kommt's her?

Der Pak Choi, auch Chinesischer Senfkohl genannt, ist eine mit dem Chinakohl verwandte ostasiatische Kohlsorte.

Wie sieht's aus?

Pak Choi bildet nicht, wie der Chinakohl, geschlossenen Köpfe, sondern fällt durch seine breiten, weißen, fleischigen und knackigen Blattrippen auf. Seine äußere Erscheinungsform erinnert daher eher an die einer Mangoldstaude. Da er leichte Nachtfröste verträgt, kann er auch bei uns bis in den Winter hinein geerntet werden.

Wie verwende ich's?

Pak Choi schmeckt mild, leicht erdig-nussig mit einem Hauch von Senf. Es können sowohl die Blattstiele als auch die grünen Blätter verwendet werden. Man kann den Pak Choi roh als fein geschnittenen Salat anrichten, üblicher ist jedoch die Zubereitung als warmes Gemüsegericht, bzw. als Beilage zu Fleisch- und Fischgerichten. Als Kochgemüse ist er universell einsetzbar und eignet sich hervorragend für alle asiatischen Gerichte, z.B. in Verbindung mit gelben Rüben, Lauch und/oder Süßkartoffeln und auch mit Currypaste macht er sich wunderbar.

Was ist drin?

Er ist reich an Kohlenhydraten, Eiweiß, Calcium und Eisen und dazu noch ein großzügiger Lieferant von Vitamin C und Vitaminen der B-Gruppe.

Physalis

Wussten Sie's schon?

Die Physalis ist ein Nachtschattengewächs und ist auch mit vielen bei uns geläufigen Beerensorten verwandt, dazu zählen übrigens auch Tomaten und Kartoffeln.

Wo kommt's her?

Die auch als Kapstachelbeere bekannte Physalis stammt aus den Anden zwischen Venezuela und Chile. Kultiviert wird sie inzwischen in Australien, Kenia, Indien, Neuseeland, USA und Südfrankreich. Bis heute sind die meisten Ihrer Arten noch an Ihrem ursprünglichen Herkunftsort beheimatet.

Wie sieht's aus?

Die krautige Pflanze der Frucht wird bis zu 1m hoch. Die papierdünne, anfangs grüne Hülle bildet sich aus einem aufgeblasenem Blütenkelch. Physalis werden im Anbauland in der Sonne getrocknet, so wird die Hülle strohgelb und die Früchte transportfähig.

Wie verwende ich's?

Die "Trockenblume" entfaltet einen parfümierten Duft und einen leicht säuerlichen Geschmack, hat aber zugleich ein fruchtiges Kirscharoma. Die Früchte können mitsamt den kleinen Kernen gegessen werden.

Was ist drin?

Sie sind reich an Provitamin A, B und C. In Afrika werden die gekochten Blätter der Pflanze als Gemüse gegessen und als Pflaster für entzündete Wunden verwendet.

Tipp:

Mit einer Physalis verziert werden selbst einfache Gerichte und Desserts ein Highlight auf Ihrem Teller.

Pfirsiche

Wussten Sie's schon?

Das Aroma von spät reifenden Sorten ist meist intensiver als jenes von Frühsorten. Pfirsiche reifen kaum nach, weshalb die Früchte fast vollreif geerntet und verkauft werden. Nur so schmecken sie auch wirklich aromatisch.

Wo kommt's her?

Pfirsiche (bot. *Prunus persica*) gehören zur Familie des Steinobsts und stammen nicht, wie der Name vermuten lässt aus Persien, sondern aus China, wo sie schon seit mehr als 6.000 Jahren angebaut werden. Über Persien und Kleinasien gelangten sie nach Europa und werden heute in warm-gemäßigten Klimazonen angebaut. Sie brauchen mildes, warmes Klima und sind sehr frostempfindlich.

Wie sieht's aus?

Eng verwandt mit Aprikose, Nektarine und Mandel ist der Pfirsich, wie diese, ein Rosengewächs. Typisch für die meist runden Früchte sind die Längsfurche, der vertiefte Stielansatz und die samtartige, flaumige Behaarung der Schale. Die Farbe der Frucht kann von grünlich-gelb über gelborange bis rot sein. Das Fruchtfleisch ist meist gelb oder weiß, manchmal auch rot.

Wie verwende ich's?

Frisch werden die runden Früchte als Tafelobst gegessen oder zu leckeren Desserts verarbeitet. Kompott, Marmelade, Saft und Nektar runden das fruchtige Angebot ab. Die ölhaltigen Kerne werden in der Industrie als Mandelersatz verwendet.

Was ist drin?

Pfirsiche schmecken nicht nur gut, sie haben auch wertvolle Inhaltsstoffe, wie Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Bemerkenswert sind auch die vielen, auch im Fruchtfleisch enthaltenen Karotene. Die runden Früchte können das Immunsystem stärken und sich positiv auf Herz, Kreislauf und Gefäße auswirken. Zudem wirken sie entwässernd.

Tipp:

Schneiden sie den Pfirsich mittig bis zum Kern ein und drehen sie dann vorsichtig die beiden Hälften gegeneinander vom Kern. Diese Methode klappt in den meisten Fällen.

Puntarelle

Wussten Sie's schon?

Puntarelle ist ein italienisches Gemüse aus der Familie der Zichorien und gehört zu den Korbblütlern (Asteraceae). Es ist ebenfalls unter den Namen Catalogna Soigata, Cicoria di Catalogna, Cicoria asparago bzw. Cataluna bekannt.

Wo kommt's her?

Angebaut wird Puntarelle vorwiegend in Mittel- und Süditalien. Gerade in der Provinz Latium und dort vor allem in Rom findet sich dieses Gemüse auf vielen Speisekarten und ist fester Bestandteil der regionalen Küche. In Norditalien ist Puntarelle jedoch fast unbekannt.

Wie sieht's aus?

Im Inneren der Köpfe finden sich sehr schmackhafte grüne verwachsene Hohlkörper (etwa daumendick). Umgeben wird das Innenleben von Umblättern die an Löwenzahn erinnern.

Vor der Zubereitung werden die dünnen, aus dem zentralen Körper des Blattes gewonnenen Streifen in kaltes Wasser eingelegt, das Ergebnis ist die typische Kräuselung. Ihre dunkelgrünen, gezackten Blätter werden im Sommer bis zu 60 cm lang und als Riesen-Löwenzahn bezeichnet.

Wie verwende ich's?

Gegessen werden in erster Linie die Verwachsungen (Blütenstände) im Inneren. Die Umblätter können jedoch auch verzehrt werden.

Was ist drin?

Puntarelle ist durch seine Bitterstoffe sehr gesund, so dass schon Hildegard von Bingen seine reinigende Wirkung zu schätzen wusste. Es enthält den Bitterstoff Cichorin und darüber hinaus Lactucin, Lactucoprikin, und Flavonoide. Geschmacklich erinnert Puntarelle an Chicorée-, bzw. Endiviansalat, ist jedoch nicht so bitter und hat eine nussige Note.

Rettich

Wo kommt's her?

Der Rettich stammt aus den Ländern des Nahen Ostens und eroberte sich anschließend rasch den Mittelmeerraum. Heute wird er auch bei uns auf dem Feld oder im Treibhaus angebaut.

Wie verwende ich's?

Das Rettich-Grün wird abgetrennt und die Wurzelenden entfernt. Die gesäuberte Schale kann bei Rettichen aus der Ökokiste mitgegessen werden. Also einfach nach Belieben aufschneiden z.B. spiralförmig oder grob geraffelt und als Beilage zur Brotzeit genießen.

Was ist drin?

Schwefelhaltige Senföle verleihen dem Rettich nicht nur seinen scharfen Geschmack sondern wirken auch antibakteriell im Körper des Menschen. Der Rettich, zwei bis drei Mal die Woche verzehrt, sorgt für eine physiologisch gesunde Darmbesiedlung.

Tipp:

Als Rohkost wird der Rettich in feine Scheiben geschnitten und anschließend eingesalzt. Wenn er „weint“ und Wasser aus den Scheiben austritt ist er servierfertig und ist dadurch weniger scharf.

Rote Bete

Wussten Sie's schon?

Die Rote Bete hat eine wichtige Bedeutung in der traditionellen chinesischen Medizin!

Wo kommt's her?

Rote Bete, Runkelrübe, Rote Rübe, Rahne, Ranne, Rande, Rone, Rotmöhre, Salatrübe ...

Die Vielzahl an verschiedenen Namen ist bereits ein Hinweis auf die große Verbreitung und Beliebtheit dieser roten Knolle, die wir Ihnen hier etwas näher vorstellen wollen.

Rot und rund - und besonders gesund! Seit Jahrtausenden werden der Roten Bete vielfältige Heilwirkungen zugeschrieben. Die ersten Berichte über die Heilwirkung dieses Gemüses sind rund 2.500 Jahre alt und stammen von den alten Griechen und Römern. Schon damals wurde Rote Bete vor allem bei Hautentzündungen und Infektionskrankheiten eingesetzt.

Wie verwende ich's?

Wegen seiner wertvollen Inhaltsstoffe wird der Saft der Roten Bete gerne getrunken, zum Beispiel gemischt mit Apfel- und Karottensaft. In der warmen Küche findet die tolle Knolle in Suppen und Eintöpfen großen Anklang. Die roten Knollen lassen sich aber auch für Aufläufe und Gratins verwenden, können lecker gefüllt oder zu fruchtigen Chutneys verarbeitet werden. Darüber hinaus ist die Rote Rübe auch als Rohkost sehr schmackhaft z.B. geraspelt mit etwas Essig und Öl oder als Salat mit Apfel und Zitrone, eventuell Feldsalat und Schafs- oder Ziegenkäse. Außerdem harmoniert die Rote Rübe hervorragend mit Äpfeln, Orangen und Nüssen.

In der Vergangenheit wurde die Rote Bete auch als Färbepflanze eingesetzt. Betanin verwendet man heute noch als Naturfarbstoff für Lebensmittel.

Grundsätzlich sollte die Rote Rübe nur kurz gedämpft werden, da sonst bis zu 80 % der äußerst hitzeempfindlichen Folsäure zerstört wird. Also: Rüben waschen, im Schnellkochtopf ca. eine viertel Stunde mit wenig Wasser dämpfen, mit Salz und Zucker würzen, mit Zwiebeln und Rotwein abschmecken und fertig ist eine leckere Rote-Rüben-Mahlzeit, die sich auch als tolle Beilage zu Fleisch und Fisch eignet.

Was ist drin?

Mitte des 20. Jahrhunderts beobachteten Mediziner außerdem eine geschwulsthemmende Wirkung der Roten Bete, weshalb die Knolle heute auch als Zusatzbehandlung bei der Krebstherapie Verwendung findet. Daneben soll die rote Knolle auch die Zellatmung aktivieren, entgiften und den Blutdruck senken.

Die vielfältigen Heilwirkungen der Rote Bete ist vermutlich auf den hohen Gehalt an Betacyanen zurückzuführen. Betacyane gehören zu den Flavonoiden, die in der Pflanze große Bedeutung für alle wesentlichen biologischen und physiologischen Funktionen haben. Den Betacyanen hat die Rote Bete übrigens auch ihre rote Farbe und ihren Namen zu verdanken.

Bemerkenswert ist bei Roter Bete auch der Gehalt an Vitaminen der B-Gruppe (darunter B12 und Folsäure) sowie Eisen, Kalium, Magnesium und Mangan.

Tipp:

Damit die rote Farbe beim Kochen erhalten bleibt, kann man entweder Zitronensaft oder etwas Essig zum Kochwasser hinzugeben. Handschuhe sind von Vorteil, wenn man bei der Verarbeitung keine roten Hände bekommen will.

Schalotten

Wussten Sie's schon?

Schalotten, auch Edelzwiebel, Askalonzwiebel, Eschalotte, Kartoffelzwiebel oder Eschlauch genannt, sind Speise- und Würzgemüse aus der Familie der Lauchgewächse und damit verwandt mit Zwiebel und Knoblauch.

Wo kommt's her?

Schalotten stammen aus Vorderasien und wurden von Kreuzrittern nach Europa gebracht. Der Name Schalotten stammt von der israelischen Hafenstadt Aschkelon am Mittelmeer ab, in dem sich viele Kreuzfahrer einschifften bzw. an Land gingen.

Schalotten werden heute in vielen Ländern in Europa wie Deutschland, Frankreich, Ungarn und Spanien angebaut, Weltmarktführer im Schalotten Anbau ist Mexiko. Schalotten sind ganzjährig erhältlich, Erntezeit europäischer Schalotten ist von August bis November, den Rest des Jahres wird der Markt mit Lagerbeständen oder Importware versorgt, auch den Winter über, denn Schalotten vertragen Frost bis -8°C.

Wie sieht's aus?

Dass Sie mit der Küchenzwiebel verwandt ist erkennt man auf den ersten Blick. Ab dem zweiten Blick erkennt man jedoch auch die Unterschiede zwischen den beiden. Die länglich ovale Schalotte ist kleiner als ihre rundliche Schwester. Ihre Schale kann bräunlich, gelb oder rötlich gefärbt sein, im Inneren trifft man aber bei allen diesen Züchtungen auf das gleiche, sie stark von der Zwiebel unterscheidende, Bild. Denn die Schalotte besteht aus einer sogenannten Mutterzwiebel und einer oder auch mehreren Tochterzwiebeln.

Wie verwende ich's?

Wegen ihres mild-feinen, leicht süßlichen Geschmacks werden Schalotten häufig als Ersatz für Zwiebeln verwendet, besonders in der kalten Küche, wo sie roh verwendet werden. Schalotten kann man im Ganzen oder in Scheiben oder Würfel geschnitten braten, schmoren oder dünsten. Geschmorte ganze Schalotten in Rotwein oder Balsamico-Essig eingelegt sind eine würzige Beilage zu kurz gebratenem Fleisch. Schalotten sollte nicht zu braun gebraten werden, da sie dadurch sehr leicht bitter und schal werden.

Schwarzwurzeln

Wussten Sie's schon?

Ursprünglich wurden Schwarzwurzeln nur als Heilpflanze genutzt.

Wo kommt's her?

Seit dem 17. Jahrhundert werden die auch als Winterspargel bekannten Wurzeln als Gemüse regional unterschiedlich stark angebaut.

Wie sieht's aus?

Warum immer nur schwarzsehen? – Unter der Schale der langen dünnen Schwarzen Wurzeln verbirgt sich ein weißer Kern.

Wie verwende ich's?

Man kann die Schwarzwurzel wunderbar als Gemüse zubereiten. Dazu werden die Schwarzwurzeln in reichlich Salzwasser mit etwas Essig oder Zitronensaft gekocht. Durch die Säure behalten die geschälten weißen Wurzeln ihre Farbe.

Mit einer Sauce Hollandaise oder Buttersoße serviert schmecken sie in der Tat ähnlich wie Spargel. So können Sie sich die Wartezeit auf den richtigen Spargel etwas verkürzen.

Weiß wie Schnee - Nicht zuletzt weil die langen, dünnen Wurzeln nicht leicht zu schälen sind, werden sie leider oft nur selten frisch zubereitet. Mit etwas Übung und ein paar Tipps kann man das Problem aber bei der Wurzel packen.

Was ist drin?

Die Schwarzwurzel ist reich an Mineralien wie Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Zink, Mangan und Kupfer. Außerdem enthält die Wurzel Vitamine, Bitterstoffe und Asparagin, das für den leichten Spargelgeschmack verantwortlich ist. Sie ist für Blutbildung, Knochenaufbau und das Herz sehr wertvoll. Sie ist kalorienarm und gleichzeitig appetithemmend und wirkt - wie der Spargel - entwässernd. Eine ideale Kombination für Diäten und Gewichtsreduzierung. Sie soll außerdem den Cholesterinspiegel senken und enthält viel Inulin, das von Diabetikern gut vertragen wird.

Tipp:

Zum Schälen Gummihandschuhe anziehen, denn diese verhindern, dass sich die Hände verfärben und die Finger nicht von dem austretenden, klebrigen Milchsafte der Wurzel verkleben.

Wem das Schälen zu viel Arbeit ist, der kann die Wurzel etwa 20 bis 25 Minuten in mit Essig und Kümmel gewürztem Wasser kochen und anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Die Haut der Wurzel lässt sich nun leicht abziehen.

Rohe, geschälte Schwarzwurzeln schneidet man in "mundgerechte" Stücke und gibt sie in eine Schüssel mit Wasser, in das man etwas Mehl einrührt. Dieses verhindert die braune Verfärbung der Schnittstellen, die durch Oxidation des austretenden Milchsafte entsteht. Um die schöne, helle Farbe der Schwarzwurzeln auch beim Kochen zu bewahren, kann man auch das Kochwasser mit etwas Mehl anrühren.

Spinat

Wussten Sie's schon?

Popeye hatte tatsächlich Recht: Spinat ist hervorragend dazu geeignet, die Muskulatur zu stählen. Aktuelle Ergebnisse einer Studie (Karolinska Institute an der schwedischen Hochschule für Medizin) haben die auf Muskelaufbau abzielende spinatlastige Ernährungsweise Popeyes als für diesen Zweck absolut passend bestätigt. Allerdings sollte der Spinat nicht aus der Dose stammen - so wie ihn Popeye zu verschlingen pflegte. Das grüne Blattgemüse sollte stattdessen möglichst frisch und unerhitzt verzehrt werden.

Wie sieht's aus?

Spinatblätter haben eine kräftig grüne Farbe und sind meistens spießartig geformt. Bei der Unterscheidung von "Blatt-" und "Wurzelspinat" handelt es sich übrigens nicht um verschiedene Kulturformen, sondern um das Ernteverfahren. Während beim Blattspinat nur die einzelnen Blätter gepflückt werden, wird beim Wurzelspinat die gesamte Pflanze mit Wurzelansatz geerntet.

Wie verwende ich's?

In der deutschen Küche wird pürierter Spinat traditionell in Begleitung von Eiern (als Spiegelei oder Verlorenes Ei) und Kartoffeln serviert. Um sowohl den leicht metallisch-bitteren, etwas astringierenden Geschmack zu mildern als auch den Nitratgehalt (um 40–70%) zu verringern kann Spinat vor der weiteren Zubereitung blanchiert werden. Beim Blanchieren bleibt ein Großteil des wasserlöslichen Nitrats im Kochwasser zurück, allerdings geht dadurch auch ein Teil der anderen Inhaltsstoffe verloren. Tiefkühlspinat wird üblicherweise kurz nach der Ernte blanchiert.

Spinat wird auch zum Grünfärben anderer Lebensmittel wie z. B. Nudeln verwendet. Weiter dient Spinat auch zur Gewinnung von Chlorophyll, das Mundwässern und geruchsbindenden Produkten zugegeben wird.

Was ist drin?

"Spinat ersetzt die halbe Apotheke" sagt der Volksmund. Auch wenn sein Eisengehalt oft überschätzt wurde, besitzt er einen hohen ernährungsphysiologischen Wert, denn er ist besonders reich an Mineralstoffen, Vitaminen und eben auch an Eisen. Die natürlich im Spinat vorkommende Oxalsäure wird durch Calcium (z.B. in Milch und Käse) neutralisiert. Spinat regt die Blutbildung sowie die Sekretion der Bauchspeicheldrüse, der Magenschleimhaut und der Galle an und wirkt in milder Weise auf die Verdauung - die Franzosen sprechen vom "Besen des Magens".

Spinat hat einen hohen Gehalt an Mineralien, Vitaminen (β -Carotin, auch Pro-Vitamin A genannt, Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C) und Eiweiß. Er besitzt zwar innerhalb der Gemüsearten einen hohen Gehalt an Eisen (3,5 Milligramm in 100 Gramm frischem Spinat), den bis heute noch gelegentlich behaupteten, außergewöhnlich hohen Eisenanteil besitzt Spinat jedoch nicht. Weiter enthält Spinat Oxalsäure und reichert überdurchschnittlich viel Nitrate aus dem Boden an, besonders wenn er nicht im Freiland gezogen wird. Spinat enthält - wie alle photosynthetisch aktiven Grünpflanzen - das Protein Ribulose-1,5-bisphosphat-carboxylase/-oxygenase (RuBisCo), das bei der Verdauung teilweise in das Opioidpeptid Rubiscolin abgebaut wird.

Topinambur

Wussten Sie's schon?

Die Topinambur Pflanze ist mit der Sonnenblume verwandt und wird deshalb auch als Sonnenwurzel bezeichnet.

Wo kommt's her?

Ursprünglich stammt die Topinambur Pflanze aus Nordamerika und war von Kanada bis in die USA weit verbreitet. In Europa breitete sie sich von Frankreich über den Elsass nach Baden aus und galt dort als Delikatesse, bis sie Mitte des 18. Jahrhunderts weitgehend von der Kartoffel verdrängt wurde.

Wie sieht's aus?

Die Knollen der Topinambur pflanze sind in Ihrer Größe mit kleineren Kartoffeln vergleichbar ähneln ansonsten aber eher der Ingwerknolle.

Wie verwende ich's?

Topinambur kann roh und gegart verzehrt werden, mit oder ohne Schale. Einfach die Knollen unter Wasser abbürsten, um Erdreste zu entfernen. Möchte man sie ohne Schale genießen, sollte Topinambur erst gekocht und dann unbedingt noch heiß geschält werden. So lässt sich die Schale einfach ablösen.

Grundsätzlich können sämtliche Kartoffelgerichte auch mit Topinambur hergestellt werden! Ob als Gemüsebeilage, Püree, in Gratins, Suppen oder Salat - sogar Pommes oder Chips sind "topi-tauglich".

Was ist drin?

Bereits die Indianer wussten um ihre Vorzüge, denn die Topinambur-Knolle enthält viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und essenzielle Aminosäuren. Sie kann Stress senken und steigert das allgemeine Wohlbefinden, weil Leber, Nieren, Darm und auch das Herz besser funktionieren.

Mittlerweile wird die tolle Knolle wegen ihres Inhaltsstoffes Inulin auch als Wunderwaffe gegen Übergewicht gehandelt. Inulin, das vom menschlichen Körper nicht verdaut werden kann, kommt in großen Mengen vor, wirkt als Ballaststoff und quillt im Magen- und Darm-Trakt auf. Dadurch entsteht ein angenehmes Sättigungsgefühl, der Insulin-Teufelskreis wird durchbrochen und Heißhungerattacken können vermieden werden. Zudem kommt, dass 100 g frischer Topinambur nur 20 Kalorien haben, zu 80 Prozent aus Wasser und zu 15 Prozent aus unverdaulichen Ballaststoffen bestehen.

Tipp:

Damit sie schön hell bleiben, die roh geraspelten Knollen sofort mit Zitronensaft beträufeln oder die geschälten, noch rohen Knollen in Zitronenwasser legen.

Wassermelonen

Wussten Sie's schon?

Der Durstlöscher schlechthin im Sommer ist die Wassermelone, denn sie hat einen Wassergehalt von rund 95 %.

Wo kommt's her?

Sie stammt ursprünglich aus Afrika und gilt in heißen und trockenen Ländern als idealer Wasserspender. Heutzutage wird sie hauptsächlich in warmen Gebieten angebaut, wie in China, der Türkei oder Spanien und Italien.

Wie sieht's aus?

Die meisten Sorten besitzen rotes Fruchtfleisch, es gibt jedoch auch grüne, orangefarbene, gelbe und weiße Sorten. Die Früchte können bis zu 100 kg schwer werden, wiegen jedoch meist 4 bis 25 kg. Es gibt Mini-Sorten, die nur rund ein Kilogramm wiegen, also bequem in einen Kühlschrank passen.

Wie verwende ich's?

Die Früchte werden als erfrischendes und durstlöschendes Obst gegessen. In der Kalahari Wüste und anderen Trockengebieten Afrikas waren sie jahrhundertlang eine wichtige Wasserquelle für die Menschen. Meist werden die Früchte roh verspeist, in Afrika manchmal auch gekocht. Die Rinde kann eingelegt oder kandiert werden. In den südlichen Gebieten der früheren Sowjetunion wird der Saft der Früchte zu einem alkoholischen Getränk vergoren oder zu einem süßen Sirup eingekocht.

In Indien werden die Samen gemahlen und zu Brot gebacken. Im Nahen und Mittleren Osten werden die Samen geröstet gegessen. In China, wo auch die Nutzung der Samen im Vordergrund steht, wurden Sorten mit extragroßen Samen gezüchtet. Aus den Samen kann zudem das hauptsächlich als Kosmetikzusatz sowie seltener als Salatöl und Lampen Öl genutzte Ootangaöl bzw. Wassermelonen Kernöl gewonnen werden.

Tipp:

Wassermelonen kann man auch hervorragend grillen. Legen Sie dazu einfach eine ca. 2 cm dicke Scheibe Melone auf beiden Seiten kurz auf den Grill. Einfach und köstlich!

Wirsing

Wussten Sie's schon?

Wirsing auch Wirsingkohl, Welschkohl, Welschkraut, schweizerisch Wirz und in Österreich einfach nur Kohl genannt.

Wo kommt's her?

Das Kohlgemüse stammt aus dem Mittelmeerraum, weshalb es den französische Name "chou de milan" trägt. In Deutschland wird es seit dem 18. Jahrhundert angebaut und ist heute in allen Erdteilen verbreitet. Wirsingköpfe sind mittlerweile das ganze Jahr über erhältlich, zuerst als milderer Frühwirsing, danach als Herbst- oder Dauerwirsing. In Deutschland, den Niederlanden, Belgien und Frankreich befinden sich bedeutende Anbauflächen.

Wie sieht's aus?

Wirsing ist ein Kopfkohl und eine Kulturvarietät des Gemüsekohls. Er zeichnet sich durch kraus gewellte Blätter aus.

Wie verwende ich's?

Wirsing ist in der Küche sehr vielseitig verwendbar, da seine Blätter zarter sind als die der meisten anderen Kohlsorten. Darüber hinaus hat er ein knackigeres Blatt und ist in Salatmischungen wegen seiner welligen Form sehr dekorativ. Die inneren, hellen Blätter sind schon nach kurzer Zeit gar und können als Gemüsebeilage verwendet werden. Andere Zubereitungen sind gefüllter Wirsing oder Eintöpfe. Die größeren Blätter eignen sich besonders gut für Kohlrouladen. Sehr bekannt ist in der Schweiz auch das Eintopfgericht Pot-au-feu, das mit Siedfleisch serviert wird.

Was ist drin?

Mit 31 Kilokalorien pro 100 g ist Wirsingkohl sehr kalorienarm. Er enthält wie alle Kohlsorten reichlich Senfölglykoside, besonders viel Chlorophyll, doppelt so viel Eiweiß, Fette, auch Eisen und Phosphor wie Weiß- und Rotkohl, ferner Vitamin A, mehrere B-Vitamine. Roh deckt er mit 100 g den Tagesbedarf an Vitamin C.

Zucchini

Wussten Sie's schon?

Wenn man Zucchini anstatt sie zu ernten einfach wachsen lässt, erreichen Sie die Größe von Kürbissen. Kein Wunder, handelt es sich bei den leckeren Beerenfürchten doch um sogenannte Sommerkürbisse.

Wo kommt's her?

Ursprünglich stammten Zucchini aus Latein- und Südamerika sowie aus Westindien. Heute werden Sie jedoch vorwiegend im Mittelmeerraum angebaut, aber natürlich findet man sie auch in deutschen Gärten.

Wie sieht's aus?

Zucchini gehören zur Familie der Kürbisgewächse. Die Zucchinipflanzen gleichen denen des Gemüsekürbisses, ihre Blätter sind jedoch deutlich kleiner und sie neigen weniger zur Bildung von Ranken.

Wie verwende ich's?

Aufgrund ihres milden, nussigen Aromas können Zucchini auf vielerlei Art zubereitet werden. Sie enthalten wenige Kalorien, machen aber trotzdem satt und sind daher ideal für alle Arten von Diäten.

Zur Verarbeitung die Zucchini waschen, den Stiel und eventuell angeschlagene Stellen wegschneiden. Dann, je nach Größe des Fruchtgemüses, der Länge nach aufschneiden oder als Ganzes in kleine Scheiben oder Stücke schneiden. Danach nur kurz in wenig Wasser garen (ca. 3 –5 Minuten) oder mit etwas Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Aber auch im Ofen, gefüllt mit Reis und Käse überbacken gelingen Zucchini hervorragend. Auch als Rohkost kann man sie gut genießen.

Verarbeiten Sie Zucchini vorzugsweise mit anderen Gemüsesorten wie roten Paprika, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch zu Gemüsegerichten oder Salaten. Die Inhaltsstoffe der einzelnen Sorten ergänzen sich ideal, schmecken lecker und machen fit.

Was ist drin?

Zucchini bestehen zum Großteil aus Wasser, weswegen sie auch als leicht bekömmlich gelten und sich besonders gut für Diäten und Schonkostkuren eignen. Vitamine, wie Vitamin A, Vitamin B1, B2, B6, Vitamin C und Folsäure, sowie Mineralstoffe und Spurenelemente, wie Kalium, Phosphor, Calcium, Eisen, Selen, Mangan und Zink, zählen zu den wertvollen Eigenschaften dieser Früchte.

Man sagt Ihnen nach, dass sie entwässernd wirken, das Immunsystem kräftigen und die Darmtätigkeit anregen. Auch ein entsäuernder Effekt auf den Körper, sowie das entgegenwirken von hohem Blutdruck werden ihr zugesprochen. Die in der Zucchini enthaltenen Bitterstoffe regen zudem die Gallen- und Lebertätigkeit an.

Zuckermais

Wussten Sie's schon?

Botanisch gesehen ist der Mais ein Gras und daher verwandt mit Weizen, Roggen und Co. In einigen Ländern hat er als Grundnahrungsmittel eine ähnlich hohe Bedeutung wie Reis im asiatischen Raum. Er wird auch Kukuruz (vor allem in Österreich), Türkischer Weizen oder Welschkorn genannt. In den USA wird er schlicht als „Corn“ bezeichnet.

Wo kommt's her?

Bei uns lange nur als Futtermittel für Masttiere verkannt, wussten andere Kulturen bereits seit Jahrtausenden um den wahren Wert von Zuckermais. Schon vor rund 7.000 Jahren wurde Mais in den Anden Perus und Mexikos kultiviert und zählt bis heute bei den Indianern zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Mit Kolumbus kam der Mais auch nach Europa.

Wie sieht's aus?

Im Gegensatz zu dem sehr stärkehaltigen "Futtermais" hat der, hauptsächlich als Nahrungsmittel für den Menschen angebaute "Zuckermais", ein Gen, das die Umwandlung von Zucker in Stärke verzögert. Die blassgelben oder weißlichen Körner sind weich, saftig und süß und daher stammt auch der Name! Mit Gentechnik hat das aber rein gar nichts zu tun. Zuckermais ist in jahrhundertelanger traditioneller Auslese entstanden.

Wie verwende ich's?

Die essbaren Maiskörner sind die Samen einer widerstandsfähigen, einjährigen Pflanze, aus welchen in Italien die charakteristische Polenta, in Mexiko die Tortillas und in Amerika der Whisky hergestellt werden. Mais lässt sich auch sehr gut einfrieren, sollte vorher jedoch immer kurz blanchiert werden. Eingefrorene Maiskolben halten sich bis zu 1 Jahr, eingefrorene Maiskörner sollten nach 3 Monaten aufgebraucht werden.

Was ist drin?

Sein hoher Nährwert und Energiegehalt macht den Zuckermais zum optimalen gesunden Sattmacher. Gegerarter frischer Zuckermais enthält viel Folsäure, Kalium, Vitamine, lebenswichtige Spurenelemente wie Selen, Eisen, Magnesium und Zink und die wichtigen Ballaststoffe. Besonders bemerkenswert ist jedoch der sehr hohe Gehalt des Nervenvitamins Thiamin (B1). Mais ist demnach bestes, natürliches Beruhigungsmittel, vitalisiert dabei die Konzentrationsfähigkeit, verbessert Gehirnleistung und Intellekt, macht widerstandsfähiger in Stresssituationen und sorgt außerdem mit viel Biotin für schöne Haut und kräftige Haare.

Tipp:

Zum Buttern von heißen Maiskolben ein hohes Glasgefäß mit heißem Wasser füllen und ein größeres Stück Butter dazu geben. Die Butter schmilzt und schwimmt oben auf dem Wasser. Taucht man jetzt den heißen Kolben ein und zieht ihn langsam wieder raus, ist der Maiskolben überall gleichmäßig mit Butter überzogen.

Apfel

Wussten Sie's schon?

Im Bergischen Museum in Bensberg steht ein kleines botanisches Wunder: Ein einziger Apfelbaum, der sieben Sorten trägt. Dieser Baum ist auch als „Baum der Religionen bekannt, denn die sieben verschiedenen Sorten verkörpern die Religionen Christentum, Judentum, Islam, Hinduismus, Buddhismus, Zarathustrische Religion und Baha'i.

Wo kommt's her?

Der Apfel soll, wie auch andere Rosengewächse, zuerst in Asien vorgekommen sein. Allerdings soll er bereits in der Antike in Europa eingeführt worden sein. Im Mittelalter hatte der Apfelbaum dann schon einen Stammpfad in den Gärten Mitteleuropas. Von den Weltweit etwa 20000 Sorten werden nur etwa 1000 in Deutschland kultiviert.

Wie sieht's aus?

Es gibt zahlreiche Apfelsorten, die sich in Form, Farbe, Geschmack, Konsistenz, Erntezeitpunkt und Lagerfähigkeit unterscheiden, z.B.:

Cybele – Süß

Große Frucht, Grundfarbe gelbliche, mit viel rot streifiger Deckfarbe

Geschmack: Süße Sorte im frühen Sortiment, fest, saftig

Pinova – Süß

Mittelgroße Frucht, stumpfkegelförmig, Grundfarbe goldgelb, mit bis zu $\frac{3}{4}$ orangeroter Deckfarbe leuchtend rot, Schale etwas rau

Geschmack: Süßlich-säuerlich, aromatisch und fruchtig mit zunehmender Lagerung süßer werdend

Elstar – Leicht säuerlich

Mittelgroßer, gleichmäßig kugelig Apfel mit bis zu $\frac{2}{3}$ oranger, bis kräftig roter Deckfarbe

Geschmack : Saftiges, feinzelliges Fleisch sehr aromatisch, kräftig, süß-säuerlich

Gala – Mild

Kleine bis mittelgroße, rundliche Früchte, leuchtend rote Deckfarbe, je nach Typ verwaschen bis gestreift.

Geschmack: Festfleischig und saftig, süß aromatisch niedriger Säuregehalt, deshalb eher süßlich

Topaz – saftig und leicht süß-säuerlich

Der Topaz ist eine noch relativ neue Apfelsorte, die 1984 in Tschechien gezüchtet wurde. Hervorzuheben ist die Schorfresistenz dieser Sorte. Der Topaz ist gut für den Hausgarten geeignet. Die Äpfel sind mittelgroß und meist gelb, weisen aber oft auch große rot gestreifte Farbanteile auf. Er ist saftig und leicht süß-säuerlich, das Fruchtfleisch ist fest, feinzellig und knackig.

Wie verwende ich's?

In der Küche ist der Apfel die Hauptobstart für den frischen Genuss. Gern wird er aber auch zur Zubereitung von Salaten (Obst-, Herings-, Waldorfsalat usw.), für Apfelstrudel, Kuchen und Torten und für Bratäpfel verwendet. Am besten eignen sich zur Verfeinerung Gewürze wie, Zimt, Nelken und Zitronen.

Was ist drin?

Der Apfel ist zu jeder Jahreszeit ein hervorragender Lieferant von Vitaminen, Vital- und Nährstoffen. Die Apfelschale ist besonders reich an Pektin, das Fruchtfleisch enthält Apfel- und Zitronensäure. Mineralstoffe gibt es in Hülle und Fülle: Eisen, Phosphor und Calcium. An Vitaminen enthält der Apfel Vitamin A, B1, B2, B6, E, Niacin, Folsäure und vor allem große Mengen Vitamin-C.

Tipp:

Äpfel verströmen das Reife Gas Ethylen. Wenn Sie z.B. noch nicht reife Birnen oder Kiwis in der Nähe eines Apfels aufbewahren reifen diese schneller nach. Vorsicht: die Früchte können dann auch schnell überreif werden.

Artischocke

Wussten Sie's schon?

Die Mythologie weiß von der Entstehung der Artischocke zu berichten:

Cynaria, eine Schönheit mit langem blondem Haar, hatte Jupiter wahrlich den Kopf verdreht. Da sie aber weniger Interesse an ihm hatte als er an ihr, wurde Jupiter zornig und verwandelte sie in eine stachelige Pflanze, die Artischocke.

Wo kommt's her?

Artischocken sind Disteln, die im Mittelmeerraum zu Hause sind. Gegessen werden die hübschen Blütenköpfe, die kurz vor der Blüte geerntet werden.

Wie verwende ich's?

Das Essen der frischen Knospen-Köpfe ist ein vergnügliches, kulinarisches Abenteuer. Denn Artischocken isst man nicht mit Messer und Gabel, sondern man streift das zarte Fleisch von den Blattschuppen mit den Zähnen ab. Dazu wird zuerst der Stängel entfernt, dann werden die Knospen mit dem Stielrest nach unten in kochendes Salzwasser (Zitronen im Wasser sorgen für einen noch besseren Geschmack) gelegt und zugedeckt gegart, bis sich die Blätter leicht abzupfen lassen. Dann zupft man Blatt für Blatt ab, tunkt es in einen köstlichen Dipp und genießt den leckeren Geschmack. Zum Schluss entfernt man das 'Heu' auf dem Boden und isst diesen ebenfalls mit dem Dipp. Guten Appetit!

Was ist drin?

Artischocken enthalten einen wertvollen Bitterstoff: das Cynarin. Dieser bioaktive Bestandteil schützt und kräftigt die Leber und wirkt entzündungshemmend. Zudem fördern Artischocken die Arbeit der Galle, senken den Cholesterinspiegel und helfen beim Abnehmen. Auch bei Diabetes können sie unterstützend helfen.

Tipp:

Artischocken schmecken mit einem leckeren Dipp besonders gut: dazu 1-2 Eigelb und etwas Senf zu einer sämigen Sauce verrühren. Dann so lange Öl (z.B. Olivenöl) hinzufügen, bis die gewünschte Mayonnaise Menge erreicht ist. Mit einem Schuss Essig, Salz und Pfeffer würzen.

Bananen

Wussten Sie's schon?

Die Banane bereichert als Star unter den Fruchtexoten schon seit Jahrzehnten unsere Obstschalen. Von Babybeinen an bis ins hohe Alter begleitet sie uns durchs Leben. Kranke und Spitzensportler profitieren gleichermaßen von ihrem hohen Nährwert. Sie ist uns als kleine, leichte Zwischenmahlzeit bekannt. Aber was wissen wir sonst über die Banane? Und die Frage, warum die Banane krumm ist, ist wohl eines der größten Rätsel unseres Erdballes.

Wo kommt's her?

Bananen wachsen nicht an Bäumen, sondern an Stauden. Die steifen Blätter der großen Bananenpflanze liegen so dicht aneinander, dass sie wie ein Stamm aussehen. Dieser Stamm ist ein aus Blattscheiden bestehender, nicht verholzender Scheinstamm. Er wird mindestens einen halben Meter, meist aber drei bis zehn Meter hoch. An der Basis kann er etwas verdickt sein.

Nur einmal in ihrem kurzen Leben trägt eine Bananenpflanze Früchte und stirbt danach ab. Um sich zu vermehren bildet sie Schösslinge, die sich wieder zu großen Stauden entwickeln.

Wie sieht's aus?

Das Fruchtfleisch vieler Sorten ist essbar, es gibt aber eine Reihe von eigens für den Verzehr gezüchtete Sorten. Die Zuchtbananen bringen es heute zusammen auf über 1000 Kreuzungen und Varianten. Das Fruchtfleisch der in den Läden vorherrschenden Dessertbananen (*Musa paradisiaca sapientum*) ist mehlig und süß. In den Ursprungsländern ist die grüne bis rote Kochbanane (auch Gemüse- oder Mehlbanane) ein bedeutendes Nahrungsmittel.

Wie verwende ich's?

Bananen werden natürlich oft und gerne roh verzehrt, aber auch gekocht begeistern Sie entweder in eher herzhaften, oftmals auch süß-sauren, Gerichten oder in Desserts wie z.B. in Bananen Foster. In der südostasiatischen Küche werden auch Bananenblüten oder Bananenherzen als Gemüse verwendet. Bananenblätter werden oft als Serviertablett oder geschmackstragende Back- und Grillhülle benutzt. Das weißlich-gelbe Fruchtfleisch der Kochbanane, das im Geschmack mild bis leicht säuerlich ist, ist nicht zum Rohverzehr geeignet. Es wird sowohl gekocht als auch gebacken oder gegrillt.

Was ist drin?

Der Energiegehalt von Bananen ist fast doppelt so hoch wie der von Äpfeln, Birnen oder Zitrusfrüchten. Reife Obstbananen enthalten neben 74 % Wasser, 20 % Kohlenhydrate (Stärke + Zucker), 1,2 % Eiweiß und 0,2 % Fett. Bananen sind leicht verdaulich, sie enthalten viel Vitamin B6 und Folsäure, sowie die Mineralstoffe Kalium und Magnesium (0,85 %). Außerdem machen Bananen glücklich: Sie enthalten die im Gehirn vorkommenden Neurotransmitter Serotonin, Noradrenalin und Dopamin. Serotoninneuronen kommen im Mittelhirn vor und sind am Schlaf-Wachrhythmus und an der Steuerung der Stimmungslage beteiligt.

Die Ballaststoffe einer Banane enthalten drei natürliche Zuckersorten: Saccharose (Sucrose), Fruktose und Glucose. Damit versorgt sie uns mit einem sofortigen aber auch nachhaltigen Energieschub. Studien haben ergeben, dass zwei Bananen ausreichen, um uns für einen 90-minütigen Workout zu versorgen. Kein Wunder, dass die weltweit führenden Athleten stets eine Banane im Gepäck haben.

Birnen

Wussten Sie's schon?

Inzwischen gibt es Birnen auch in Buddhaform. Eine spezielle Form, die an den noch sehr jungen Früchten am Baum befestigt wird macht's möglich. Auf diese Art wachsen die Birnen ganz natürlich in diese Form.

Wo kommt's her?

Die Birne (*Pyrus communis*) gehört, wie auch der Apfel, zur Familie der Kernobstgewächse. Es scheint, als hätte die Birne die Menschheit schon von je her begleitet, denn schon im 17. Jahrhundert gab es in Frankreich an die 300 verschiedene Birnensorten. Die heutige Anzahl der Sorten wird auf ungefähr 5000 geschätzt, wobei die bekanntesten die Williams Birne, die Alexander Birne, die Mostbirne, die Gute Luise und auch die chinesische Nashi Birne sind.

Wie sieht's aus?

Birnenbäume werden sowohl zum Obstanbau (Kultur-Birne) als auch zur Zierde (Blüten, Früchte) angepflanzt. Sie sind meist sommergrün, selten immergrün, mittelgroß und kommen als Bäume oder Sträucher vor. Die Blüten erscheinen vor den Blättern oder zusammen mit ihnen in doldentraubigen bis traubigen Blütenständen. Die Früchte sind meist flaschenförmig, selten auch rundlich. Sie haben eine Länge von 2,5 bis 6 Zentimetern. Bei europäischen Kulturformen können sie auch viel größer sein, bei asiatischen kleiner.

Wie verwende ich's?

Man kann Birnen entsaftet oder roh als Obst genießen. Zur Qualitätssicherung werden Birnen, die für Handelszwecke verwendet werden, kurz vor ihrer Reife gepflückt. Sie werden dann bis zum Verkauf kühl gelagert und reifen hierbei nach.

Was ist drin?

Neben den Vitaminen A, B und C enthält die Birne auch Mineralstoffe wie Schwefel, Zink, Kupfer, Schwefel, Jod, Magnesium, Phosphor und Kalium. Die beiden letzteren sind aufgrund der entwässernden Wirkung von Kalium und der „nervenstärkenden“ Wirkung des Phosphors besonders wertvoll. Zudem weisen Birnen einen hohen Gehalt an Eisen auf.

Birnen sind ein säurearmes Obst, was sie sehr gut verträglich macht. Sie enthalten in etwa soviel Zucker wie Äpfel, jedoch etwas mehr Eiweiß und Kohlenhydrate. Im Gegensatz zum Apfel hat die Birne einen geringeren Gehalt an Fett und Fruchtsäuren.

Durch den regelmäßigen Genuss von Birnen kann man der Entstehung von Bakterien im Darm entgegenwirken, denn Birnen sind eine regelrechte Wunderwaffe gegen Verdauungsstörungen und andere Probleme im Darm.

Tipp:

Reife Birnen erkennt man daran, dass Sie bei leichtem Daumendruck am Stielende nachgeben.

Blaukraut

Wussten Sie's schon?

Schon unsere Vorfahren und Urahnen verzehrten in nasskalten Wintermonaten Blaukraut, bzw. Rotkohl und hielten sich somit auch im Winter fit und gesund.

Wo kommt's her?

Das Blaukraut wächst in unseren Gefilden traditionell gut und ist praktisch über das ganze Jahr erhältlich.

Wie verarbeite ich's?

Äußere (evtl. angeschlagene) Blätter werden entfernt dann wird der Krautkopf sorgfältig mit klarem Wasser gewaschen. Der Strunk wird heraus geschnitten und anschließend die Kohlblätter mit dem Messer in grobe Streifen und Stücke geschnitten oder mit dem Küchenhobel klein gehobelt. Je kürzer die anschließende Garzeit (maximal eine Stunde), desto knackiger bleibt der Kohl.

Was ist drin?

Der Krautkopf ist besonders nährstoffreich, da er sehr langsam gewachsen ist und so alle Nährstoffe in sich aufnehmen konnte. Vor allem das wertvolle Spurenelement Selen zeichnet das Blaukraut aus, denn keine andere Nutzpflanze enthält davon annähernd so viel. Selen kräftigt unser Immunsystem und schützt vor freien Radikalen.

Tipp:

Das Kochwasser kann, nachdem es abgekühlt ist und etwas gesalzen wurde, als bekömmlicher Gemüsetrunke verwendet werden.

Bohnen

Wussten Sie's schon?

Bohnen gehören zur Familie der Leguminosen. Speziell für ökologisch wirtschaftende Betriebe hat diese Familie einen besonderen Stellenwert, denn sie binden mit Hilfe sogenannter Knöllchenbakterien, die sich an Ihren Wurzeln befinden, Stickstoff aus der Luft in Form von Knöllchen im Boden. Stickstoff wiederum ist ein wichtiges Nährelement für Pflanzen.

Wo kommt's her?

Buschbohnen sind eine Variante der Gartenbohne, die seit rund 8000 Jahren in Südamerika kultiviert werden. Erst im 16. Jahrhundert wurden Gartenbohnen und mit ihnen auch die Buschbohnen durch die Spanier nach Europa gebracht, wo ihnen die unterschiedlichsten Namen gegeben wurden: Grüne Bohnen, Gartenbohnen, Buschbohnen, Fisolen, und viele mehr.

Wie sieht's aus?

Buschbohnen, die sich von den Gartenbohnen durch ihre runde Form unterscheiden, stellen keine großen Ansprüche an die Bodenbedingungen und können daher relativ einfach kultiviert werden. Mit einer Höhe von 30 bis maximal 60 cm brauchen Buschbohnen keine Rank Hilfe, um zu wachsen und können so leicht in jedem Garten angepflanzt werden.

Buschbohnen können flache oder runde Hülsen haben, die eine gelbe, grüne, blau-violette oder schwarze Farbe aufweisen. Die flachhülsigen Sorten entwickeln häufig mit zunehmender Reife dicke Fäden, die runden Buschbohnen hingegen bleiben fadenfrei.

Wie verwende ich's?

Die unreif geernteten Hülsen der Buschbohnen, aber auch ihre reifen Samen können vielseitig eingesetzt werden. Sie schmecken sowohl in Suppen oder Salaten als auch als Beilagen zu Fisch und Fleisch. Buschbohnen sollten Sie niemals roh verzehren, da sie für den Menschen giftige Lektine (Phaseolin) enthalten, die durch Kochen zerstört werden. Buschbohnen können Sie auch einfrieren. Dazu einfach das Gemüse kurz blanchieren, abschrecken und verpackt einfrieren. Eine andere Art, Buschbohnen für längere Zeit zu konservieren, ist das Einmachen.

Was ist drin?

Buschbohnen sind wirklich gesund. Sie enthalten viele Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe und sollten deshalb häufig auf unseren Speiseplänen stehen. Man sagt ihnen außerdem eine cholesterin- und blutzuckersenkende Wirkung zu. Buschbohnen sind eine gute Eiweißquelle für Vegetarier und können — richtig kombiniert — eine vollwertige Mahlzeit bilden und so zu einer ausgewogenen Ernährung ohne Mangelerscheinungen beitragen.

Cherimoya

Wo kommt's her?

Cherimoyas, eine Pflanzenart aus der Familie der Annonengewächse, werden hauptsächlich in Chile, Spanien und Südamerika angebaut.

Wie sieht's aus?

Die Früchte sind taubenei- bis kokosnussgroß und ähneln grünlichen Riesenerdbeeren oder Artischocken mit schuppiger Oberfläche. Ihr Fruchtfleisch ist weich, cremig, süß und äußerst wohlschmeckend. Ihr Geschmack erinnert an Erdbeeren mit Sahne. Eine reife Frucht erkennt man an ihrer braunen Schale und daran, dass sie auf leichten Druck nachgibt.

Die tropischen Früchte sind hauptsächlich in den Wintermonaten - von September bis Februar - bei uns erhältlich.

Wie verwende ich's?

Cherimoyas isst man am besten pur oder mit etwas Zitronensaft, das verhindert auch das Braunwerden des Fruchtfleisches, wenn sie sie z.B. für einen Obstsalat verwenden. Die Kerne im Innern der Frucht sind nicht genießbar. Die Schale können Sie jedoch mit verzehren.

Was ist drin?

Die Süße dieser Frucht entsteht durch einen hohen Gehalt an Traubenzucker. Zudem enthält sie viel Vitamin C sowie die wichtigen Nährelemente Calcium und Phosphor.

Tipp:

Eisgekühlt schmeckt die Cherimoya besonders gut und ist sehr erfrischend.

Datteln

Wussten Sie's schon?

Der Zellsaft der Dattelpalme, die so genannte "Dattelmilch", kann zu Palmwein vergoren werden!

Wo kommt's her?

Die Frucht der bis zu 30 Meter hohen Dattelpalme wird in den Ländern des Nahen Osten kultiviert.

Wie verwende ich's?

Trockendatteln werden oft direkt genascht oder finden durchaus in Obstsalaten oder Gebäck ihre Verwendung. Dattelstücke machen sich auch gut im Müsli in Pudding oder Plätzchen.

Was ist drin?

Wegen ihres hohen Gehaltes an Kohlenhydraten sind die kalorienhaltigen Datteln bevorzugte Beduinenkost auf langen strapaziösen Karawanen. Der schnell löslichen Zucker in der süßen Frucht versorgt Nerven und Gehirn spontan mit Energie und Frische. Datteln enthalten viele Vitamine und eine hohe Konzentration an Pantothensäure. Dieser kurbelt wiederum den Organismus an, macht wach, vital und konzentrationsstark.

Tipp:

Datteln sind relativ kalorienreich, weshalb man sie in Maßen zu sich nehmen oder die Energie durch ausreichend Bewegung ausgleichen sollte. Für Schüler oder Studenten stellt die Dattel, wegen ihrer konzentrationsfördernden Wirkung, eine hervorragende Zwischenmahlzeit da, sollte jedoch nicht in zu großen Mengen verzehrt werden.

Esskastanien

Wussten Sie's schon?

Kennen Sie „das Brot der armen Leute“? Nein? Kein Wunder, denn von diesem Image hat sich die Esskastanie, auch Maroni genannt, schon längst verabschiedet, denn heute ist die edle Nuss im Stachelkleid besonders unter Feinschmeckern heiß begehrt. Wegen ihres hohen Stärkegehalts diente sie als Getreideersatz und in besonders schlechten Erntejahren wurde sie sogar zu Brot verarbeitet.

Wo kommt's her?

Die Edelkastanie ist eine der ältesten Nutzpflanzen, denn ihre Früchte begleiten die Menschheit schon seit der Steinzeit. Die Römer machten die Edelkastanie bei uns heimisch. Vermutlich wurde die Kastanie zunächst nur wegen ihres hervorragenden Holzes und weniger wegen der Frucht verbreitet. Als Ursprungsländer vermutet man stark Georgien, aber auch Südfrankreich und Italien.

Wie sieht's aus?

Grundsätzlich gibt es drei Typen der Edelkastanie. Vor allem die kleinen mit oftmals recht dunkler Schalenfarbe versehenen Esskastanien sowie die etwas größeren aromatischeren Maronen, die sich durch eine hellere glänzende rötlich braune Schale auszeichnen sind bekannt. Als weiteres wären dann auch noch die sogenannten Dauermaronen aufzählen. Die Unterscheidung ist für den Laien jedoch sehr schwierig. Alle drei Arten haben jedoch die Stachelige Hülle, in der bis zu 3 Nüsse sitzen.

Wie verwende ich's?

Bevor man Sie genießen kann müssen Maronen geschält und geröstet werden. Rösten Sie sie zuerst für 15 bis 20 Minuten im Ofen. Hierbei wandelt sich die enthaltene Stärke in Zucker um und die Kastanien werden süß und damit genießbar. Beim Schälen sollte man auch die innere, braune Haut entfernen, da sie sehr bitter und trocken schmeckt.

Sicherlich kennen Sie „heiße Maroni“, man verwendet die Kastanien aber auch gerne für Kuchen oder Desserts. In Frankreich isst man sie auch gerne als „Marrons glacés“ (kandierte Maronen) oder als süßes Maronenpüree mit Sahne. Als Suppe, Gemüsebeilage, Füllung, in Saucen und sogar in Spätzle machen Sie sich auch ausnehmend gut.

Was ist drin?

Die Esskastanie ist ein ideales Mittel gegen Verdauungsprobleme. Sie bringt den Darm auf Trab und hilft bei Magenbeschwerden. Gerade nach einer Magen-Darm-Grippe kann sie helfen, den Verdauungsapparat zu stärken. Außerdem wird ihr eine schleimlösende und reizmildernde Wirkung nachgesagt, was ihren Einsatz bei Erkältung und vor allem Husten erklärt. Die Esskastanie wirkt keimtötend und stärkt das Herz und enthält viel wertvolles pflanzliches Eiweiß. Maroni sind nicht so fettreich wie andere Nüsse und sind aufgrund ihres Vitamin B- und Phosphor-Gehalts eine ideale Nervennahrung und damit ein Fitmacher für Körper und Geist.

Tipp:

Bevor Sie die Kastanien in den Ofen geben ist es wichtig sie an der Spitze kreuzweise einzuschneiden. Dies dient dazu eingeschlossene Luft entweichen zu lassen, da die Früchte andernfalls im Ofen platzen können.

Feigen

Wussten Sie's schon?

Botanisch gesehen sind Feigen gar keine echten Früchte, sondern so genannte Scheinfrüchte. Sie entstehen aus der Blütenstandsachse, die zuerst hohl ist, sich dann aber fleischig verdickt.

Wo kommt's her?

Feigenbäume wachsen bevorzugt im Mittelmeerraum finden sich aber auch in warmen Regionen Deutschlands. Schon aus religiösen Abbildungen sind die großen, gelappten Blätter bekannt, groß genug, um die Geschlechtsteile von Adam und Eva zu bedecken.

Wie sieht's aus?

Feigen gibt es mit grüner, dunkelroter, violetter oder schwarzer Schale und sie sind meist mit einem weißlichen Schleier überzogen. Ihr aromatisches Fruchtfleisch ist rosa bis rötlich und mit vielen gelben Samenkörnern durchsetzt.

Wie verwende ich's?

Feigen kann man frisch oder getrocknet essen. Bei vielen Sorten kann die dünne Schale mitgegessen werden. Dickere Schalen können einfach abgezogen werden.

Da Feigen, wie Ananas und Kiwi, ein Eiweiß spaltendes Enzym enthalten, sollte man die frischen Früchte nicht mit Milchprodukten mischen, da diese sonst bitter werden.

Was ist drin?

Die vielen kleinen Samenkörner der Feige regulieren die Verdauung. Sie wirken als Ballaststoffe, weil sie im Darm stark aufquellen. Mit ein paar Feigen täglich kann man mehr für eine gesunde Darmflora tun als mit Ballaststoff-Präparaten. Auch gegen Vitaminmangelerscheinungen können sie helfen. Zudem wirken sie stärkend. Getrocknet kann man sie Hustenteemischungen beifügen. Der Tee wird dadurch leicht süß und trinkt sich angenehmer.

Äußerlich angewandt hilft die Feige auch bei verschiedenen Hauterkrankungen.

In alten Schriften wird die Feige sogar für ihre Wirkung gegen Krebs gerühmt. Medizinische Forschungen in Japan haben in der Feige einen Wirkstoff entdeckt, der unter bestimmten Umständen Tumore schrumpfen lassen kann. Sogar Remissionen bei menschlichen Krebspatienten wurden beobachtet.

Granatapfel

Wussten Sie's schon?

Wo kommt's her?

Schon im Altertum wurde der Granatapfel genutzt und geschätzt. Seine Urheimat liegt in Persien, in der Zeit des römischen Imperiums erlangte er im Mittelmeerraum weiteste Verbreitung, denn die Pflanze ist salz- und trockenresistent.

Wie sieht's aus?

Der Name „Granatus“ bedeutet samenkernreich. Essbare Teile des Granatapfels sind auch nur die Samenkerne mit der sehr saftigen, süß-säuerlich schmeckenden, geleeartigen, rosa bis weißen Pulpe. Die gelblichweißen Trennhäute, welche die einzelnen Fruchtkammern abteilen, sind bitter und sollten entfernt werden, denn sie trüben das Geschmackserlebnis erheblich, wenn sie mitgegessen werden.

Wie verwende ich's?

Granatäpfel gehören unbedingt in die gesunde und exotische Küche. Die Früchte sind ausgesprochen vielseitig verwendbar. Sie sind als Fruchtsaft oder Fruchtpüree zu genießen, passen geradezu ideal zu Geflügel und Wild und eignen sich hervorragend für ein leckeres Dessert.

Häufig wird der Granatapfel auch entsaftet anstatt ihn zu essen. Der Saft, „Grenadine“ genannt, schmeckt erfrischend und eignet sich gut für Desserts, Gelees und zur Verfeinerung von Fleisch- und Fischsoßen. Auch werden damit andere Fruchtsaftgetränke und Cocktails aromatisiert.

Den Granatapfel horizontal halbieren. Die einzelnen Hälften von außen mit den Händen zusammendrücken. Mit der Schnittseite nach unten über einen Teller halten. Anschließend mit der Löffelunterseite von oben auf die Granatapfelhälfte klopfen. Langsam lockert sich die Frucht von der Hülle. Mit etwas Geduld, fällt so der gesamte Inhalt des Apfels aus der Hülle.

Was ist drin?

Granatäpfel haben einen relativ hohen Kaliumgehalt (380 mg / 100 g) und Phosphorgehalt (70 mg / 100 g). Dem Saft wird eine heilende Wirkung bei Herz- und Magenschmerzen, sowie bei fiebrigen Erkrankungen nachgesagt.

Granatäpfel enthalten viele Fruchtsäuren und sind reich an Vitamin C. Sie enthalten mehr Antioxidantien als alle bisher bekannten Früchte. Zu den Antioxidantien zählen u.a. die Vitamine C und E, Beta Carotin, sowie die Mineralstoffe Selen, Kupfer und Zink. Zusätzlich finden sich in den Früchten große Mengen an Vitamin A und Eisen.

Tipp:

Vorsicht beim Auskratzen der Kerne: Mit etwas zu viel Schwung ist die Küche rot gesprenkelt mit dem färbenden Saft!

Grünkohl

Wussten Sie's schon?

Ein Hauch Miami weht durch Deutschland, besonders in den nördlicheren Gebieten zur Herbstzeit, denn der Grünkohl ist hier auch unter „Friesischer“ oder „Oldenburger“ Palme bekannt.

Wo kommt's her?

Grünkohl ist von allen verbreiteten Kohlformen der Wildform der Kohlpflanze am ähnlichsten. Seinen Ursprung hat er wahrscheinlich in Griechenland. Dort wird 400 v. Chr. ein krausblättriger Blattkohl beschrieben. Bei den Römern war er eine Delikatesse.

Wie sieht's aus?

Besonders bezeichnend für dieses Gewächs ist der Name Krauskohl. Je nach Sorte können die Blätter an den langen grünen Stielen verschieden stark gekraust sein.

Wie verwende ich's?

Entgegen der weitverbreiteten Rezeptur des längeren Kochens kann Grünkohl auch mit kürzerer Garzeit zubereitet werden. Blanchiert schmeckt er durchaus auch im Salat, der mit kräftigen Aromen wie Speck, Schinken und Zwiebeln verfeinert werden kann.

Was ist drin?

Typische Anbaugeländer heute sind Mittel- und Westeuropa, Nordamerika und Ost- sowie Westafrika. Im Norden Deutschlands streiten sich alle Jahre wieder die Städte Bremen und Oldenburg darum, wessen „Spezialität“ der Grünkohl denn nun ist. Die längste Tradition können die Bremer nachweisen, die seit 1545 ein öffentliches Grünkohllessen zelebrieren.

Grünkohl ist ernährungsphysiologisch der Spitzenreiter unter den Kohlarten. Er enthält besonders wertvolles Eiweiß, Kohlehydrate und einen hohen Anteil an Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium, Natrium und Eisen.

Es heißt oft, dass der nach den ersten Frösten geerntete Kohl besser schmecke. Tatsächlich spielt der Frost keine Rolle, sondern es kommt auf die späte Ernte und allgemein kühle Temperaturen an. Langsam reifender Grünkohl enthält kaum noch Stärke, die umgewandelt werden könnte aber durch die Photosynthese bildet er weiterhin Traubenzucker – der Zuckergehalt der Kohlblätter steigt an. Da dies aber nur bei der lebenden Pflanze stattfindet, kann der Effekt der späten Ernte nicht durch kurzes Einlagern des geernteten Kohls in der Kühltruhe imitiert werden.

Haselnuss

Wussten Sie's schon?

Die Hasel ist ein Symbol für Lebens- und Liebesfruchtbarkeit, für Unsterblichkeit, für den Frühling und glückhaften Beginn. Zudem für Wunscherfüllung und Glück. Sie hat, wie der Holunder, in Mitteleuropa eine lange kulturelle Tradition. Haselzweige waren häufig Teil von heidnischen wie auch christlichen Grabfunden.

Im antiken Rom war die Hasel ein Friedenssymbol. Unterhändler bei Waffenstillstands- und Friedensverhandlungen hatten als Zeichen ihrer guten Absichten einen Haselzweig in der Hand. Haselzweige dienten auch als Grenzmarkierungen.

Wo kommt's her?

Als sehr altes Nahrungsmittel dürfte die Hasel schon bei Steinzeitkulturen einen hohen Stellenwert besessen haben. Zumindest aus germanischer Zeit ist überliefert, dass die „Frau Haselin“ nicht gefällt werden durfte. Fremde durften von Haselsträuchern nicht mehr als eine Handvoll Nüsse nehmen.

Was ist drin?

Der tägliche Verzehr von 50-100 g Haselnüssen trägt zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung bei. Die in den Haselnüssen enthaltenen Fette, Vitamine, Polyphenole und Ballaststoffe wirken sich positiv auf Gesunderhaltung im Allgemeinen und auf Herz, Nerven und Darm im Speziellen aus:

Fettsäureprofil schützt vor koronarer Herzkrankheit:

Ergebnisse verschiedener epidemiologischer Studien zeigen dass der Verzehr von Nüssen das schlechte LDL-Cholesterin senkt, dafür ist der hohe Gehalt an ungesättigten Fettsäuren (92 %) sowie der Gehalt an Phytosterinen wie β -Sitosterol ausschlaggebend. Bereits die Zufuhr von 1 g Haselnuss/ kg Körpergewicht über vier Wochen zeigt deutliche positive Veränderungen des Fettprofils im Blut.

Polyphenole – die Wunderwaffe der Pflanzen:

Polyphenole sind Bestandteile von Pflanzen denen vorbeugende Wirkung auf Darmkrebs, koronare Herzkrankheit, Typ 2 Diabetes, entzündliche Erkrankungen sowie antimikrobielle und antioxidative Funktionen zugesagt werden. Die Untergruppe der Flavanole ist in Haselnüssen untersucht worden. Sie schützen die Nerven und das Herz.

Ballaststoffe fördern die Darmgesundheit und schützen vor Dickdarmkrebs.

Eine Ballaststoffzufuhr von 30 g am Tag wirkt vorbeugend gegen Dickdarm und Prostatakrebs, gegen negativ verändertes Blutfettprofil, Bluthochdruck und koronarer Herzkrankheit. Das Stuhlgewicht wird erhöht und somit die Darmgesundheit und das Wohlbefinden insgesamt. Der Verzehr von 200 g Haselnüssen am Tag deckt die empfohlene Zufuhr an Ballaststoffen zu 100 % ab.

Antioxidantien, Vitamine und Mineralstoffe schützen vor Krebs, Atherosklerose und mehr.

Neben Vitamin E enthalten Haselnüsse auch hohe Mengen an den Vitaminen B1, B6, Folat und Biotin. In geringeren Mengen sind auch Vitamin C, Panthothensäure, B2 und Niacin in Haselnüssen enthalten.

Vitamin E ist ein wichtiges Antioxidanz, das heißt es senkt die Konzentration an freien Radikalen im Körper, welche Proteine, Fette und DNA schädigen können. Der Verzehr von 40 g Haselnüssen am Tag reicht aus um die empfohlene Zufuhr an Vitamin E zu decken. Ein weiteres Antioxidanz der Haselnuss ist Squalen. Untersuchungen zeigen, dass es die Tumorbildung in Lunge, Dickdarm und der Haut hemmt. Selen ist ein

weitere Bestandteil der Haselnuss mit antioxidativer Funktion. Weitere Mineralstoffe wie Phosphor, Calcium, Magnesium, Eisen, Kupfer und Zink gewährleisten die Aktivität verschiedenster Enzyme, die in für Knochen-, Zahn und Blutbildung, Muskeln und Nervenfunktion benötigt werden.

Herbstrübchen

Wussten Sie's schon?

Die Rübe hat bei uns an Bedeutung verloren. In Westfalen und im Rheinland werden die Blattstiele jedoch noch gerne gedünstet oder für Eintöpfe verwendet. Die Rübenstiele werden hierbei meist Bundweise als Rübstieler oder Stielmus angeboten. Es wurden sogar schon Sorten gezüchtet, die kaum noch eine Rübe ausbilden, dafür aber mehr Stiel hervorbringen. „Normale“ Sorten bringt man durch einen sehr dichten Anbau dazu wenig Wurzel- und dafür viel Stielmasse auszubilden.

Wo kommt's her?

Herbstrübchen, eine alte europäische Kulturpflanze, sie wurde schon in der Antike genutzt, gehört zur Gattung der Speiserüben. Bis zur Verbreitung der Kartoffel zählten Rüben in Deutschland zu den wichtigsten Gemüsesorten.

Wie sieht's aus?

Herbstrübchen sind weißfleischig mit oftmals violetter Färbung und zeichnen sich durch einen angenehmen, leicht süßlichen Geschmack aus.

Wie verwende ich's?

Speiserüben werden hauptsächlich gekocht verzehrt oder für den Salat roh geraspelt. Es empfiehlt sich die Rübchen vorher zu schälen. Auch die Blätter können verzehrt werden. Diese können Sie wie Spinat zubereiten.

Was ist drin?

Sie haben einen beachtlichen Gehalt an Kohlenhydraten, Eiweiß, Calcium, Kalium, Phosphor, Eisen, Natrium, Provitamin A, an Vitaminen B1, B2 und B6. Dazu sind sie reich an Wasser und Ballaststoffen und eignen sich daher als kalorienarme, vorzügliche Schlankheitskost.

Johannisbeeren

Wo kommt's her?

Vermutlich stammt der Strauch aus Asien. Heute sind Johannisbeersträucher in den gemäßigten Klimazonen der Nordhalbkugel zu Hause. In Österreich nennt man die Beeren "Ribisel" – eine Anlehnung an den lateinischen Namen ihrer Pflanzengattung "Ribes". Die robusten Sträucher wachsen an halbschattigen, nicht zu feuchten Stellen.

Wie sieht's aus?

Die Blüten des Johannisbeerstrauchs bilden hängende Trauben. Die saftigen Beeren reifen an dünnen Stielen heran. Man unterscheidet rote, schwarze und weiße Johannisbeeren. Von Mitte Juni bis August sind die Beeren reif zum Sammeln.

Wie verwende ich's?

Aus der schwarzen Johannisbeere stellt man den berühmten Cassislikör her. Ein guter Schuss Cassiscreme in den Weißwein oder Champagner und fertig ist der wunderbaren Aperitif "Kir Royal".

Eine sehr beliebte Johannisbeersüßspeise ist die Rote Grütze – mit Sahne umwerfend lecker! Die saftigen Beeren verleihen Kuchen, Torten, Eiscremes oder auch Obstgratins ein leicht säuerliches, sehr erfrischendes Aroma. Konservieren kann man sie in Form von Konfitüre, Gelee, Saft, Nektar (Fruchtsaftgehalt mind. 25 %) oder Fruchtwein. Schwarzer Johannisbeer-Tee ist übrigens ein hervorragender Fastenkurbegleiter.

Was ist drin?

Die schwarze Johannisbeere hat einen höheren Fruchtsäuregehalt und enthält besonders viel Vitamin C. Daher schmeckt sie säuerlicher. Alle Produkte aus Johannisbeere wirken günstig auf den Organismus, stärken die Nerven und verbessern den Stoffwechsel.

Tipp

Die Kaktusfeige

Wussten Sie's schon?

Sie können ohne Probleme ihre Eigenen Kaktusfeigen heranziehen! Und so wird's gemacht:

Wenn Sie sich selbst einen Feigenkaktus ziehen möchten, nehmen Sie die Samen aus der Frucht, reinigen sie gründlich vom Fruchtfleisch und trocknen sie einige Tage oder sogar Wochen an der Luft. Dann kann man sie ein bis zwei Tage zum Quellen in Wasser legen und anschließend oberflächlich auf Erde aufstreuen. Die Samen werden nicht vergraben. Die Keimzeit ist oft sehr unterschiedlich. Manche Samen keimen nach 2 Wochen, andere nach über 12 Monaten. Solange der Samen hart und nicht verfault ist, sollte man die Hoffnung aber nicht aufgeben.

Der Feigenkaktus soll so viel Licht wie möglich erhalten. Im Sommer sagt ihm ein Platz im Freien zu, im Winter kann er ohne Probleme im Zimmer gehalten werden, da er trockene Luft gut verträgt. Grundsätzlich genügt ihm aber auch ein deutlich kühlerer Raum.

Wo kommt's her?

Die ursprüngliche Heimat des Feigenkaktus dürfte in Mexiko liegen. Heute ist er in weiten Teilen der Tropen und Subtropen verbreitet. Auch im Mittelmeerraum ist er verwildert.

Wie sieht's aus?

Die Kaktusfeige ist die Frucht des bis zu vier Meter hohen Opuntienkaktus. Sie ist meist gänseeigroß mit grüner, gelber oder roter Schale. Den Namen Kaktus trägt sie zu Recht vorneweg. Auf Ihrer Schale sitzen viele kleine Stacheln, die mit Widerhaken versehen sind. Diese werden oft vorm Verkauf abgebürstet. Trotzdem sollten Sie vorsichtig sein, denn der eine oder andere Stachel beweist Standfestigkeit und schützt nach wie vor das köstliche Fruchtfleisch im Inneren der Frucht.

Wie verwende ich's?

Die Kaktusfeige hat feine mit Widerhaken versehene Haare, die bei Berührung mit der Haut leicht abbrechen. Obwohl die Früchte bereits entstachelt wurden, am besten Handschuhe anziehen und die restlichen Stacheln mit dem Messerrücken abhobeln. Dann kurz unter fließendem Wasser abspülen. Von der Kaktusfeige wird nur das Fruchtfleisch gegessen. Bei der Zubereitung ritzt man die Haut ein und zieht sie ab, oder man schneidet die Frucht durch und löffelt sie aus. Die Kerne kann man mitessen. Reife Früchte können etwa 2 Tage bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden.

Was ist drin?

Kaktusfeigen haben einen verhältnismäßig hohen Anteil an Vitamin C. Außerdem wird den stacheligen Früchtchen eine den Cholesterinspiegel senkende Wirkung zugeschrieben.

Der Farbstoff der Früchte ist sehr intensiv und lässt sich nur schwer entfernen.

Tipp:

Pürieren Sie das Fruchtfleisch einer Kaktusfeige mit einer Banane und etwas Jogurt und füllen Sie das ganze mit Milch auf. Schon haben Sie einen erfrischenden Drink!

Kiwi

Wussten Sie's schon?

Die Kiwi gilt als hervorragender Weichmacher und Geschmacksverstärker für Fleisch, indem man es vor dem Braten mit einer halbierten Kiwi einreibt oder mit Kiwischeiben belegt!

Wo kommt's her?

Die stachelige Kiwi stammt ursprünglich aus China und wird von einem, inzwischen auf allen Kontinenten verbreitetem, Kletterstrauch geerntet.

Wie verwende ich's?

Kiwis können frisch einfach mit einem Löffel verzehrt werden, aber sie sind auch in Obstsalaten, Desserts, Fruchtschalen oder im Kuchen sehr lecker. Die schalenlosen Frucht-Scheiben der Kiwi verzieren auch Obst- und Rohkostsalate sowie Käseplatten. Aber auch z.B. als Marmelade oder im Müsli sind sie eine willkommene Abwechslung.

Was ist drin?

Die Kiwi ist eine der beliebtesten Ganzjahresfrüchte und ist eine echt Vitamin-Bombe (3mal mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte!). Eine einzige Kiwi kann den gesamten Tagesbedarf an Vitamin C decken. Sie liefert mit einem Schlag viele wichtige Vitamine und kann auch bei Sport und Fitness als ideale Energiequelle verzehrt werden. Doch vor allem im Büro zählt die Kiwi zu einer der unkompliziertesten und gesündesten Snacks.

Tipp:

Wenn Sie Kiwis zusammen mit Milchprodukten verwenden oder verarbeiten, bitte sofort verzehren, da das Dessert sonst bitter werden kann.

Kohlrabi

Wussten Sie's schon?

Der Kohlrabi auch Oberkohlrabi, Oberrübe, Rüb Kohl und Stängelrübe, in Wien auch Kohlrübe genannt, ist eine Gemüsepflanze.

Wo kommt's her?

Er ist eine der vielen Zuchtformen des Gemüsekohls. Genutzt wird hier die verdickte, oberirdische Sprossachse (Sprossknolle).

Wie sieht's aus?

Man unterscheidet zwei Arten: Winter- und Sommerkohlrabi. Winterkohlrabi ist größer und lagerfähig. Geschmacklich sind die beiden sich sehr ähnlich. Außerdem gibt es Sorten mit weißer und blauer Schale. Egal welche Farbe die Schale aufweist, das Fleisch des Kohlrabis ist immer weiß.

Wie verwende ich's?

Das zarte Gemüse lässt sich schnell zubereiten. Die jungen Knollen werden geschält und in Scheiben oder Stücke geschnitten gekocht oder geschmort als Gemüse serviert und roh geraspelt oder in Streifen geschnitten für Salate verwendet. Die zarten, jungen Blätter bereitet man wie Spinat zu. In Frankreich werden die Knollen gehobelt und wie Sauerkraut konserviert. Auch als Rohkost ist Kohlrabi sehr gut geeignet.

Was ist drin?

Der Geschmack des Kohlrabis beruht auf dem Gehalt an Zucker, Fruchtsäuren und Senfölglykosiden. Bei den Fruchtsäuren dominieren Apfelsäure und Zitronensäure. Da Kohlrabi sehr viel Wasser enthält ist er sehr kalorienarm. Besonders hervorzuheben sind der große Gehalt an Vitamin C und den Mineralstoffen Kalium, Calcium und Magnesium. Außerdem enthält er Senföle, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen, und so vor Entzündungen schützen und die körpereigene Abwehr stärken.

Kohlrabi Blätter haben gegenüber der Knolle einen rund doppelt so hohen Gehalt an Vitamin C, der Gehalt an Carotin ist 100mal so hoch, der von Calcium und Eisen 10mal so hoch.

Kürbisse

Wussten Sie's schon?

Überraschen Sie Ihre Gäste beim nächsten herbstlichen Dinner doch einmal mit einer Leckeren Panzerbeerensuppe. Was das ist? Kürbissuppe. Denn botanisch gesehen ist der Kürbis eine Beere, der wegen seiner harten Schale zu den sogenannten Panzerbeeren gehört.

Wo kommt's her?

Als eine der ältesten Kultur- und Nahrungspflanzen Amerikas wurden die Speisekürbisse im 16. Jahrhundert von den Portugiesen zu uns nach Europa gebracht. Inzwischen ist er auf allen Kontinenten dieser Erde verbreitet und erfreut sich immer größerer Beliebtheit.

Wie sieht's aus?

Kürbissalat, Kürbissuppe, gefüllte Kürbisse, süßer Kürbiskuchen, Dessert und Konfitüre: Der Kürbis hat sich einen festen Platz in unserer Küche erobert. Und nicht zuletzt ist er einfach wunderschön anzusehen. Überzeugen Sie sich selbst, wir haben hier ein paar Exemplare für Sie ausgesucht:

Butternut-Kürbis

birnenförmig; glatte, cremefarbener Schale. Sein cremiges, orange-farbiges Fruchtfleisch hat ein nussartiges Aroma. Es gilt unter Feinschmeckern als das beste Kürbisfleisch. Er eignet sich zum Braten, Backen, für Püree, asiatische Gerichte oder roh gerieben für Salat.

Muskatkürbis

Wohlschmeckend und äußerst beliebt ist der fein-fasrige Muskatkürbis. Sein Fruchtfleisch ist hell bis intensiv orange, nicht sehr süß und eben leicht nach Muskatnuss schmeckend.

Hokkaido-Kürbis

Einer der wenigen, der in einer auch für kleinere Haushalte überschaubaren Größe heranwächst. Er schmeckt kräftig-süßlich und hat den großen Vorteil, dass man die Schale mitessen kann.

Spaghetti-Kürbis

Das Fruchtfleisch ist hellgelb und hat lange Fasern, die an Spaghetti erinnern und dem Kürbis seinen Namen geben.

Rondini-Kürbisse

ursprünglich aus Südafrika stammend, eignen sich besonders gut als Vorspeise oder separate Beilage. Sie entgiften den Darm, senken den Blutfettspiegel, helfen beim Abbau von Speckpolstern, kräftigen das Immunsystem und beruhigen die Nerven. Sie sind schnell und einfach zuzubereiten. Einfach mit einer Nadel an mehreren Stellen einstechen und ca. 15 Minuten in Salzwasser garen. Dann den Kürbis quer halbieren und auslöffeln.

Halloween-Kürbis

der Riese unter den Kürbissen. Mit seinem faserarmen Fruchtfleisch kann man die traditionelle "pumpkin pie" backen. Sehr gut ist er auch für Babybrei und Suppen geeignet. Und natürlich zu Halloween werden die Riesenkürbisse ausgehöhlt, verziert und beleuchtet.

Tipp:

Wenn Sie gegartes Kürbisfleisch verwenden möchten, können Sie sich viel Arbeit und auch Zeit beim Schneiden und späterem Garen sparen. Halbieren Sie hierzu den Kürbis und geben Sie ihn bei 120 bis 150 °C 20 bis 30 Minuten in den Backofen. Anschließend lässt er sich ganz leicht ausschaben, schneiden und schälen.

Mangold

Wussten Sie's schon?

Früher erhielt der Mangold Beinamen wie "Spargel des kleinen Mannes" und "Spinatersatz". Nicht ohne Grund werden zwischen Mangold und Spinat häufig Parallelen gezogen: Aussehen und Zubereitung ähneln sich sehr. Dabei ist der Mangold eigentlich eine Kulturform der Rübe.

Wo kommt's her?

Seinen Ursprung hat Mangold in Vorderasien und dem Mittelmeerraum. Seit bereits 4000 Jahren soll er schon angebaut werden. Bei uns wird er aus klimatischen und bodenkundlichen Gründen bisher eher zurückhaltend angebaut. Allerdings wird gemunkelt, dass er im 17. Jahrhundert in Deutschland schon einmal „das“ Gemüse schlechthin gewesen sein soll. Heute wird er überwiegend in Italien, Spanien, den Niederlanden und Frankreich angebaut.

Wie sieht's aus?

Der Teil des Mangold den wir verzehren, die Blätter und die Stiele, erinnern an Spinat oder auch Rhabarber. Die Blätter sind grün und die Stiele können in den Farben weiß, rot, rosa und orange erscheinen.

Wie verwende ich's?

Die Qual der Wahl: Mangold harmoniert mit gebratenem Fleisch, Fisch und Eierspeisen. Er ist für Eintöpfe und Aufläufe, herzhaftes Kuchen und Salate verwendbar. Serviert wird er sowohl roh als auch gekocht, in Butter gedünstet, gedämpft und überbacken, oder auch als Rouladen Hülle. Sofern Blätter und Stiele zusammen verwendet werden sollen, müssen die Rippen, da sie eine längere Garzeit benötigen, zerkleinert vorgegart werden. Bei getrennter Zubereitung schälen Sie die Stiele vor dem Kochen oder Dünsten ab.

Was ist drin?

Knackig auf Zack: Erntefrischer Mangold (ent)hält, was er verspricht: Provitamin A, Vitamin B1 und B2, Vitamin C, wertvolle Proteine und wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Eisen und Magnesium.

Tipp:

Mangold wird an den Schnittstellen schnell braun, deshalb sollte man das Blattgemüse nach dem Putzen schnell verarbeiten.

Mispeln

Wussten Sie's schon?

Die Mispel, als Strauch oder kleiner Baum zu finden, ist ein Rosengewächs und wird dem Steinobst zugerechnet.

Wo kommt's her?

Sie kommt ursprünglich aus Asien und wurde wahrscheinlich schon von den Kulturvölkern Kleinasiens und Persiens angebaut.

Wie sieht's aus?

Die ausgereiften Früchte sind grün oder haben eine bräunliche bis orangene Farbe und die Größe einer Zwetschge bis zu einer kleinen Birne.

Wie verwende ich's?

Die Früchte der Mispel sind nach Frosteinwirkung oder längerer Lagerung essbar und haben einen typischen säuerlich-aromatischen Geschmack. Mispeln haben ein festes Fleisch und werden frisch gegessen. Sie können auch zur Herstellung für Marmeladen verwendet werden.

Sie schmecken am besten wie Pflaumen oder Aprikosen aus der Hand gegessen, wobei die braunen Flecken auf der Schale keine Qualitätseinbuße sondern ein Zeichen für Reife sind. Falls die Schale zu ledrig ist, sollte man die Früchte schälen.

Was ist drin?

Als Muntermacher hilft sie die Frühjahrsmüdigkeit zu vertreiben. Die reichlich enthaltenen, aber mild schmeckenden Fruchtsäuren erfrischen genauso, wie man es von den ersten Früchten des Jahres erwartet. Dank des hohen Kalium-Gehalts regulieren die kleinen Früchtchen den Wasser-Haushalt und helfen beim Entschlacken. Karotene und Phenole unterstützen den Körper bei der Tumorabwehr.

Tipp:

Die erdnussgroßen Kerne sind ebenfalls essbar. Sie schmecken mandelartig und lassen sich auch wie diese verwenden.

Orangen

Wussten Sie's schon?

Speiseorangen sind nicht zum Auspressen geeignet. Der Grund: Sie enthalten den Bitterstoff Limonin, der beim Auspressen freigesetzt und dann unangenehm bitter hervorschmecken würde.

Wie verwende ich's?

Die bekanntesten Speiseorangen sind Navellinas, Lane Late und Navel Late Orangen.

Speiseorangen lassen sich gut schälen, haben in der Regel keine oder nur sehr wenig Kerne und schmecken herrlich süß, weil sie nur wenig Säure haben.

Navellinas werden in der Regel zwischen Oktober und Januar angeboten. Diese Orangensorte wird früh geerntet. Dadurch hat sie einen geringen Fruchtzuckeranteil, schmeckt also leicht säuerlich. Sie haben eine lockere Schale, sind darum prima zu pellen und haben keine oder nur sehr wenig Kerne.

Lane Late Orangen gehören zu den späten Sorten, d. h. sie werden erst ab Februar angeboten. Diese Früchte reifen also lange Zeit am Baum und werden darum herrlich süß. Allerdings sind Lane Late Orangen nicht so intensiv im Geschmack wie z.B. Navellinas.

Der hohe Saftanteil dieser Sorte aber lässt sie dafür herrlich saftig schmecken. Lane Lates haben keine Kerne und eine lockere Schale, die sich gut entfernen lässt.

Navel Late kann man beim Einkauf ganz leicht erkennen, sie haben nämlich eine weitere kleine Frucht innerhalb der Hauptfrucht. Diese kleine Zweitfrucht zeigt sich meist durch eine nabelartige Öffnung (Navel ist das englische Wort für Nabel) oder Ausbuchtung am Ende der Hauptfrucht. Navel Late Orangen sind mittelgroß mit fester Schale und lassen sich deshalb etwas schwerer schälen als die anderen Navel Orangen. Doch ist die Schale gelöst wird man belohnt. Denn diese Orange hat ein sehr feines Fruchtfleisch und einen hohen Zuckeranteil. Deshalb schmeckt sie nur leicht säuerlich und wunderbar süß. Außerdem hat auch die Navel Late so gut wie keine Kerne. Dazu kommt, sie hat einen höheren Saftanteil als die anderen Navel Orangen, und ist deshalb besonders saftig. Navel Late Orangen kommen – wie der Name schon sagt – spät auf den Markt. Sie brauchen nämlich lange um zu reifen und schmecken deshalb am besten im Februar, März und April.

Saftorangen

Saftorangen haben einen sehr großen Saftanteil und weniger störende Bitterstoffe. Außerdem sind sie aufgrund ihrer Kerne weniger zum Verzehr geeignet als Speiseorangen. Die Früchte sind rundlich bis länglich oval und mit etwa 6 - 9 cm Durchmesser mittelgroß. Schale und Fruchtfleisch sind anfangs orange, spätere Ernten sind wieder leicht grünlich. Typische Saftorangen sind Valencia Late und Salustiana.

Die Valencia Late Orange ist mittelgroß und lässt sich sehr gut zu leckerem Orangensaft pressen. Sie schmeckt weniger süßlich und hat dafür aber einen erfrischenden leicht säuerlichen Geschmack. Valencia Late Orangen gibt es in der Regel ab Februar zu kaufen.

Früher, nämlich bereits ab Dezember, findet man Salustianas in den Geschäften. Bei Salustiana Orangen ist der Saftgehalt noch größer. Hier reichen oft schon 2 Orangen um ein Glas mit Saft zu füllen. Der Geschmack dieser Sorte ist weniger säuerlich und leicht süß.

Blutorangen

Blutorangen haben rötlich gefärbtes Fruchtfleisch. Die Färbung wird durch sogenannte Anthocyane ausgelöst. Das ist ein Farbstoff, der bei niedrigen Temperaturen zusammen mit der Fruchtsäure eine rote Färbung des Fruchtfleisches hervorruft. Je nachdem wie niedrig die Temperaturen während der Reifung der Blutorange waren, desto roter wird die Farbe.

Blutorangen eignen sich besser zum Verzehr als zum Pressen, da sie einen geringeren Saftanteil haben. Ihr Geschmack ist häufig etwas bitterer als bei herkömmlichen Orangen. Der Grund: Blutorangen besitzen ein herbes, würziges Aroma und erinnern an den Geschmack von Beeren.

Die bekanntesten Blutorangensorten sind Moro und Tarocco.

Moro Orangen sind so genannte Vollblutorangen, d. h., sie haben sowohl ein rotes Fruchtfleisch als auch eine rot gefärbte Schale. Diese Sorte wird seltener verkauft, da die Moro Orange viel Säure hat und etwas bitter schmeckt.

Deutlich milder im Geschmack ist die Tarocco Orange. Diese Sorte gehört zu den Halbblutorangen: Sie haben zwar rötlich gefärbtes Fruchtfleisch, ihre Schale aber ist orange.

Pastinake

Wussten Sie's schon?

Die fleischige Wurzel wird auch Moorwurzel, Hammel- oder Hirschmöhre genannt.

Wo kommt's her?

Sie zählte bis Mitte des 18. Jahrhunderts zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln in Deutschland. Kartoffel und Karotte verdrängten sie in den letzten Jahrzehnten. Vielen Bauern war leider die siebenmonatige Wartezeit von der Saat bis zur Ernte einfach zu lang.

Wie verwende ich's?

Pastinaken sollte man eigentlich immer zu Hause haben. Zum einen sind sie im Gemüsefach des Kühlschranks gut 2 Wochen haltbar, man kann also immer einen kleinen Vorrat pflegen. Zum anderen sind sie unglaublich vielseitig. Sie schmecken sehr gut roh im Salat mit Jogurt Dressing. Wegen ihres leicht süßlichen Geschmacks lassen sie sich auch wunderbar mit Äpfeln und Nüssen kombinieren.

Als Gemüse lassen sie sich wie Möhren garen, die mit Salz und Zucker abgeschmeckt werden können, anschließend mit etwas Butter anrichten. Sie passen auch sehr gut als Beilage zu Fleischgerichten.

Wegen ihres würzigen Charakters eignen sie sich auch gemischt mit anderem Gemüse oder Kartoffeln, zur Herstellung von Pürees, Suppen und Aufläufen und dienen zum Würzen von Suppen und Eintöpfen.

Was ist drin?

Die Pastinake enthält das stoffwechsel-anregende B-Vitamin Niacin, die Vitamine C, A und E. Der Geschmack wird als süßlich-nussig bis würzig-scharf beschrieben. Am besten entfalten die würzigen Wurzeln ihr Aroma nach dem ersten Frost.

Pilze

Wussten Sie's schon?

Nicht Pflanze, nicht Tier — Pilze sind ganz außergewöhnliche Wesen, denn sie bilden eine eigene Gattung. Genauso wie Menschen und Tiere atmen sie Sauerstoff ein und geben Kohlendioxid ab. Zudem bauen sie ihre Nahrung mit Hilfe von Enzymen ab. Doch sie verbreiten sich über Sporen und ihr Körper wird, wie der von Insekten, durch Chitin gestützt. Weltweit sind etwa 120.000 verschiedene Pilzarten bekannt. Allein in Mitteleuropa gibt es 4.000 Großpilzarten.

Wo kommt's her?

Pilze haben nahezu jeden Lebensraum der Erde bevölkert und sind besonders erfinderisch, wenn es darum geht, neue zu erschließen. Der Nutzen für den Menschen überwiegt bei weitem, etwa als Speisepilz oder als Biofermenter zur Herstellung von Alkohol, Zitronensäure oder Vitamin C.

Wie sieht's aus?

Viele Pilze werden als Lebensmittel angebaut oder gezüchtet:

Champignons — wären sie nicht schon seit Jahrhunderten als Delikatesse geschätzt, könnte man meinen, sie seien für den modernen Haushalt erfunden worden. Sie waren besonders im Zeitalter der Romantik in Frankreich sehr beliebt und gehörten unbedingt zu jeder Hauptmahlzeit auf die Tische der Reichen. Champignons eignen sich vorzüglich für die moderne, zeitgemäße und schnelle Küche. Außerdem sind sie das ganze Jahr über erhältlich und werden küchenfertig angeboten. Daher ist kein langes Putzen nötig — kurzes Abreiben mit einem Küchentuch oder das Säubern mit einem Backpinsel genügen. Danach lassen sich Champignons vielseitig verwenden: braten, dünsten, schmoren, grillen, frittieren oder füllen.

Der Shiitake-Pilz galt schon in der Ming-Dynastie als Lebenselixier, das Erkältungen heilen, die Durchblutung anregen und die Ausdauer fördern sollte.

Heute wird der Shiitake bei Gourmets immer beliebter, nicht nur wegen seines außergewöhnlichen Geschmacks, denn man sagt ihm sogar eine gesundheitsfördernde Wirkung nach. Als sehr aromatischer Pilz erinnert der Shiitake in seinem Geschmack leicht an Knoblauch. Aufgrund seiner Herkunft passt er vor allem zur asiatischen Küche, aber auch zu anderen Fleischgerichten, Omelette oder Suppen, und er lässt sich ideal grillen.

Austernpilze werden wegen ihres fleischähnlichen Fruchtfleisches und des feinen Aromas auch "Kalbfleischpilze" genannt. Sie enthalten pro 100 g ca. 1,3 g Eiweiß, das im Gegensatz zu dem vieler anderer Pilzarten leicht verdaulich ist. Sie sind kalorienarm und enthalten Vitamine der B-Gruppe sowie zahlreiche Mineralstoffe, Kalium, Phosphor, Magnesium und Eisen. Zudem sind sie cholesterinfrei und gut verträglich.

Der weiße Belag auf den Austernpilzen ist KEIN Schimmel, sondern das austernpilztypische Mycel, welches völlig unschädlich ist. Entweder dranlassen oder einfach mit einem Tuch abwischen — Pilze nicht waschen!

Der Kräuterseitling verdankt seinen Namen seinem hauptsächlichsten Wachstumsort, den stärkereichen Wurzeln von Kräutern, meist Mannstreu. Er ist kalorienarm, hat einen hohen Gehalt an Eiweiß und Mineralstoffen und man sagt, er könne sogar das Immunsystem stimulieren. Der Kräuterseitling zeichnet sich durch ein zartes Aroma und seine steinpilzartige Konsistenz aus. Sein Fleisch bleibt beim Garen

bissfest. Er kann in Suppen, zum Grillen, zu Fleischgerichten oder in der vegetarischen Küche verwendet werden.

Der Zitronenseitling, auch Limonenseitling, (*Pleurotus citrinopileatus*) ist ein vor allem in Asien beliebter Speisepilz mit weißem Stiel und gelben Hütchen, aus der Gattung der Seitlinge, der in Büscheln wächst. Der Zitronenseitling ist ein Holzersetzer, der sich von Lignin ernährt und so Weißfäule verursacht. Die beiden deutschen Namen wurden erst in neuerer Zeit durch Züchter eingeführt. Der Pilz wird traditionell in Ostasien und in neuerer Zeit auch in Taiwan, USA und Europa angebaut. Neben seinem Wert als Speisepilz, der sich in zahlreichen Gerichten niederschlägt, hat er auch als Lieferant für Arzneistoffe Bedeutung, die bei der Behandlung von Lungenemphysemen Anwendung findet.

Postelein

Wussten Sie's schon?

Der Postelein, auch Portulak, Gewöhnliches Tellerkraut oder Kuba-Spinat genannt, ist ein Blattgemüse, das hierzulande bisher weniger Beachtung fand. Mittlerweile wird es aber nicht mehr nur von Gourmets geschätzt und gegessen, sondern auch von Anhängern der gesunden Küche beachtet. Aus diesem Grunde ist der Postelein mittlerweile auch wieder auf deutschen Märkten zu bekommen.

Wo kommt's her?

Die Wildform dieses Krauts stammt aus dem vorderasiatischen Raum bis hin zum Himalaja. Schon die Alten Ägypter schätzten den Portulak schon als Gemüse und Heilpflanze. In Europa gab es ihn bereits im Mittelalter, allerdings geriet er dann in Vergessenheit. Heute schätzen ihn deshalb nur noch wenige Kenner.

Wie sieht's aus?

Postelein wächst sehr schnell zu einer 15 bis 40 cm großen Pflanze heran. Seine rötlichen Stängel tragen fleischig verdickte, eierförmige Blätter, welche rosettenförmig angeordnet sind. Diese können, je nach Sorte, grün oder goldgelb bis gelb gefärbt sein.

Wie verwende ich's?

Am besten die Posteleinblätter roh als Salat zubereiten und essen, bzw. gekocht wie Spinat verwenden. Durch den charakteristischen Geschmack benötigt Postelein kaum Gewürze. Die Stiele unbedingt dranlassen.

Was ist drin?

Was bei anderen Salatsorten sehr oft ein Problem ist, ist der hohe Nitratgehalt. Dieser ist beim Postelein sowohl in den Sommer-, als auch in den Wintertrieben nur in sehr geringen Mengen enthalten. Dafür findet man aber einen sehr hohen Gehalt an Vitamin C, Calcium, Magnesium und Eisen in der Pflanze.

Aufgrund seiner entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkung soll Postelein außerdem sehr gut bei Sodbrennen und Magenentzündungen helfen. Früher, als das Kraut noch bekannter war, benutzte man es in der Heilkunde als Mittel gegen Darmparasiten. Zudem hilft Postelein bei Nervenbeschwerden, Verstopfung, Frühjahrsmüdigkeit und Nierenproblemen.

Radieschen

Wussten Sie's schon?

Das Radieschen (*Raphanus sativus* subsp. *sativus*), auch Radies genannt, ist eine Nutzpflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse. Der deutsche Name leitet sich von lat. *radix* = Wurzel ab.

Wo kommt's her?

In Europa hat sich das Radieschen erst im 16. Jahrhundert etabliert, seine Herkunft ist allerdings unklar. Es verbreitete sich zuerst langsam in der französischen Küche und dann weiter in ganz Europa.

Wie sieht's aus?

Die bis zu drei Zentimeter dicke Speicherknolle ist außen weinrot bis rot und schmeckt scharf. Der typische Geschmack des Radieschens wird durch ein Senföl verursacht, das bei Verletzung (durch Bearbeitung oder Anbeißen) aus den in der Pflanze enthaltenen Senfölglykosiden entsteht.

Wie verwende ich's?

In Scheiben oder Streifen geschnitten oder geraspelt werden die Knollen der Radieschen roh verzehrt. Sie können Salaten beigemischt werden oder als Brotaufgabe dienen. Salz mildert den etwas scharfen Geschmack. Weniger populär ist der Verzehr der Blätter roh als Salat oder gekocht zubereitet ähnlich wie Spinat.

Was ist drin?

Radieschen bestehen zu 94 Prozent aus Wasser und enthalten mit 14 Kilokalorien pro 100 Gramm extrem wenige Kalorien. Der scharf-bittere Radieschen-Geschmack fördert außerdem, gemeinsam mit den enthaltenen Ballaststoffen, eine gute Sättigung. Deshalb sind die scharfen, knackigen Knöllchen ideal für alle Diäten. In der Volksheilkunde werden Radieschen bei Leberleiden, Gallensteinleiden und rheumatischen Erkrankungen eingesetzt. Sie sind außerdem reich an Vitamin C, Eisen und Magnesium. Zudem wird angenommen, dass die zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe gehörenden Senföle sogar vor Krebs schützen.

Tipp:

Ist es Ihnen auch schon einmal passiert, dass Ihre Radieschen weich geworden sind. Wir verraten Ihnen, wie Sie sie in den meisten Fällen wieder knackig bekommen. Legen Sie hierzu die Blätter einfach für mehrere Stunden in kaltes Wasser, natürlich müssen die Blätter hierzu noch am Radieschen dran sein. Nach einiger Zeit sind die roten Knollen wieder schön knackig und frisch.

Rhabarber

Wussten Sie's schon?

Der Rhabarber ist mehrjährig. Die Pflanze kann aber erst ab dem 2. Jahr geerntet werden, dafür aber dann für die nächsten 4 bis 5 Jahre. Nach Ende Juni wird er meist nicht mehr geerntet, weil dann der Gehalt an Oxalsäure im Stiel erheblich zunimmt.

Wo kommt's her?

Bereits vor über 4000 Jahren wurde er im fernen China als pflanzliches Heilmittel geschätzt. Dort wurde er ursprünglich als Arznei gegen Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Marco Polo brachte ihn schließlich nach Europa, wo man die Besonderheiten des Rhabarbers mit der Zeit erkannte. Er gehört zur Familie der Knöterichgewächse, ist unter anderem mit dem Sauerampfer verwandt und botanisch gesehen somit ein Gemüse.

Wie sieht's aus?

Die Rhabarberpflanze zählt zu den Knöterichgewächsen. Er zählt zu den Gemüsen und nicht zu den Früchten, weil man nur die dickfleischigen Stiele dieser Pflanze verwendet. Diese können bis zu 70 cm lang werden. Auch die Sorten unterscheidet man aufgrund der Beschaffenheit, vor allem der Farben, der Stiele. Es gibt sowohl grüne als auch rote Varianten, die wiederum beide entweder grünliches oder rötliches Fleisch aufweisen können.

Wie verwende ich's?

Die Rhabarberstangen lassen sich hervorragend zu Marmelade, Gelee oder Kompott verarbeiten, eignen sich wunderbar als feinsäuerliche Kuchenfüllung und ergänzen sogar herzhaftere Gerichte, wie z.B. Suppen. Und um die verschiedenen Rhabarber-Delikatessen das ganze Jahr genießen zu können, kann man gar nicht früh genug mit dem Einkochen von Konfitüren und Kompott beginnen.

Was ist drin?

Rhabarber strotzt vor Vitamin C und besitzt einen hohen Pektin-Anteil. Dieser Ballaststoff wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd.

Tipp:

Die auch in den Stielen noch vorkommende Oxalsäure hat im menschlichen Körper eine unangenehme Eigenart: Sie bindet Calcium, wodurch es für den Körper nicht mehr verwertbar ist! Es gibt jedoch zwei simple Tricks, die Oxalsäure zu verringern: Gleich nach dem Schälen und Kleinschneiden werden die Stücke kurz in kochendes Wasser getaucht (blanchiert) und dieses, mit der Säure angereicherte Wasser, wird weggeschüttet. Oder der Rhabarber wird mit milchhaltigen Speisen kombiniert, wie Flammeri, Pudding, Vanillesoße, Milchreis, Quark etc. — das mildert die Säure und gleicht vor allem das Calcium im Körper wieder aus.

Rosenkohl

Wussten Sie's schon?

Ähnlich wie Grünkohl entwickelt Rosenkohl erst nach der ersten kurzfristigen Frosteinwirkung seine besonderen Vorzüge. Er ist dann zarter, aromatischer und leichter verdaulich. Das gilt allerdings nicht für die frühen Sorten.

Wo kommt's her?

Erst im 19. Jahrhundert begannen Gemüsebauern in der Umgebung von Brüssel - daher heißt er in vielen Gegenden auch Brüsseler Kohl oder Brüsseler Sprossen (Chou de Bruxelles) - mit der Zucht dieser bis zu einem Meter hohen Kohlpflanze namens Rosenkohl.

Wie sieht's aus?

Rosenkohl zählt zu den feinsten Wintergemüsen, die wir kennen, und deshalb wird er auch gerne zu einem festlichen Braten gereicht. Überhaupt tanzt er ein wenig aus der Reihe seiner Artgenossen, nicht nur wegen seines charakteristischen Eigengeschmacks, sondern auch wegen seiner außergewöhnlichen "Größe". Die hell- bis dunkelgrünen "Röschen" - das sind die Triebknospen am Stängel, die kleinen Kohlköpfen ähneln - werden nämlich nur etwa walnussgroß.

Wie verwende ich's?

Rosenkohl können Sie sowohl kochen, als auch blanchieren, dämpfen, schmoren und backen. Hierzu sollten sie ihn vorher jedoch immer kurz putzen indem sie die äußeren Blätter entfernen. Zudem empfiehlt es sich den kleinen Strunk des Rosenkohls kreuzweise einzuschneiden, so wird er schneller gar. Sie können ihn vor dem Zubereiten auch in kaltem Salzwasser waschen. Etwas Brühe oder Zucker im Kochwasser mildert den leicht bitteren Geschmack ein wenig.

Was ist drin?

Der kleine Kohl ist zwar etwas kalorienträchtiger als seine Vettern, dafür aber ein sehr wertvoller Vitamin- und Mineralstoffspender. So ist er besonders reich an Vitamin A, B1, B2 und C und enthält doppelt so viel Kalium und Eisen wie beispielsweise der Weißkohl.

Tipp:

Richtig "aufmotzen" können Sie den "Kleinen" übrigens, wenn Sie ihn zusammen mit karamellisierten Maronen servieren - ein besonderer Gaumenschmaus in der Winterzeit.

Sauerkraut

Wussten Sie's schon?

„Und dann das edle Sauerkraut – wir dürfen's nicht vergessen – ein Deutscher hat's zuerst gebraut – drum ist's ein deutsches Essen ...“

Da irrt sich der gute Ludwig Uhland gewaltig. Sauerkraut wird zwar überall auf der Welt mit Deutschland in Verbindung gebracht, doch es ist keine deutsche Erfindung.

Wo kommt's her?

Das Sauerkraut stammt ursprünglich aus dem Elsass und gilt dort als Nationalgericht. Doch wer es tatsächlich erfunden hat, ist bis heute nicht geklärt.

Wie verwende ich's?

Sauerkraut – gut bekömmlich

Wer einen empfindlichen Magen hat, sollte bei der Zubereitung von Sauerkraut gegen unangenehme Blähungen einfach einen Teelöffel Bohnenkraut unterrühren. Und bei Sodbrennen hilft ein alter Hausfrauentrick: Sauerkraut mit reichlich Kartoffeln essen, damit die Säure des Sauerkrauts gebunden wird.

Was ist drin?

Sauerkraut – eine Vitaminbombe

Schon die Griechen und die Römer wussten das wohlschmeckende Kraut und seine heilende Wirkung zu schätzen. Sauerkraut galt früher als das gesündeste Gemüse, und man lebte nach dem Sprichwort: Der beste Krautesser wird am ältesten. Heute wissen wir, dass 400 Gramm Sauerkraut ebenso viel Vitamin C besitzen wie eine Kiwi.

Diesen Umstand machte sich Captain Cook zunutze, der immer Sauerkraut mit auf Reisen nahm. Offenbar mit Erfolg, denn seine Mannschaft erkrankte weniger häufig an Skorbut als andere Seeleute. Sauerkraut spendet die wichtigen Vitamine A, B, C und K sowie Kalium, Calcium, Eisen und viele Ballaststoffe. Zusätzlich enthält es sekundäre Pflanzenstoffe, die die Blutgerinnung beeinflussen, die Verdauung fördern und sogar vor Krebs schützen sollen.

Sauerkraut – hilft nicht nur der Verdauung auf die Sprünge

Hippokrates hat einmal gesagt, Sauerkraut habe eine abführende Wirkung. Sehr richtig, denn die Milchsäurebakterien im Sauerkraut verbessern die Eiweißverbrennung und regen somit die Magen-Darm-Tätigkeit an. Zur Verbesserung der Verdauung und gegen Verstopfung sollte man Sauerkraut allerdings roh genießen. Eine vierwöchige Kur mit rohem Sauerkraut hat zusätzlich eine reinigende Wirkung.

Tipp:

Wenn Ihnen Sauerkraut einmal zu sauer ist können Sie den Geschmack mit ein wenig Honig abmildern.

Schwarzer Rettich

Wussten Sie's schon?

Der Rettich gehört zu den Kreuzblütlern und bildet eine bis zu 1 m hohe krautige Pflanze aus.

Wo kommt's her?

Rettich ist eine bereits sehr alte Kulturpflanze und wurde bereits von den alten Ägyptern geschätzt. Beheimatet ist er vor allem im Mittelmeerraum. Aber auch in China, Japan und Korea schätzt man die Verwandten des Schwarzen Rettichs, wie z.B. den sogenannten Daikon-Rettich.

Wie verwende ich's?

In der Küche wird der schwarze Rettich meist geschält. Die Schale kann aber auch mitgegessen werden, solange sie nicht nach Schimmel riecht. Gekocht wird er in Suppen, Pürees und Aufläufen verwendet. Zur Verwendung als Salat wird er geraspelt oder sehr fein geschnitten. Durch den Kontakt mit Sauerstoff und, noch intensiver, durch das Bestreuen mit Salz oder das Einlegen in Wasser oder Essig, reduziert sich, die für viele Rettiche typische Schärfe.

In der japanischen Küche wird der Rettich mit einem sehr scharfen Messer in lange, sehr dünne Scheiben geschnitten, die als Beilage zu Sushi gereicht werden. Da er in diesem Fall nur in kleinen Mengen genossen wird, ist seine Schärfe erwünscht und er wird nicht gesalzen.

Was ist drin?

Die Volksmedizin hat von jeher geschätzt, wie wertvoll der schwarze Winterrettich gegen Gallenleiden, rheumatische Beschwerden und Erkältungskrankheiten sein kann. Die heilenden Kräfte verdankt er seinen Hauptwirkstoffen, den schwefelhaltigen Senfölen Raphanol, Glukoraphain und Senfölglykosid. Diese verursachen den typischen Geruch und Geschmack und wirken gegen Bakterien und Pilze, vor allem in den Schleimhäuten des Verdauungstraktes. Nebenbei regen sie noch die Gallensaftproduktion an. Die ätherischen Öle des schwarzen Rettichs lösen zudem den zähen Schleim in den Atemwegen.

Tipp:

Hustensaft aus schwarzem Rettich selbst gemacht

Zuerst den Kopf des Schwarzen Rettichs als Decke herunter schneiden. Dann den Rettich aushöhlen und mit 5 - 10 EL Honig auffüllen. Den Deckel wieder aufsetzen und einige Stunden stehen lassen. Der Honig im Rettich verwandelt sich nun in Hustensaft. Die Flüssigkeit in ein Gefäß geben und kühl stellen. Der daraus entstandene Hustensirup ist verzehrfertig und kann ausgelöffelt werden. Probieren Sie's aus!

Sellerie

Wussten Sie's schon?

Sellerie diente den alten Ägyptern als Grabbeigabe und die Griechen und Römer widmeten ihn Hades, dem Gott der Unterwelt. Zudem trugen die alten Römer bei Festgelagen oftmals Kränze aus Sellerie, um sich vor einem Kater zu schützen. Vielleicht kommt daher die Selleriestange in der Bloody Mary.

Wo kommt's her?

Sellerie ist weltweit in gemäßigten Klimazonen, aber vor allem auf der Nordhalbkugel heimisch. Nach Europa kam der Sellerie erst im frühen Mittelalter. Dort wurde er primär in Klostergärten angepflanzt.

Wie sieht's aus?

Der Sellerie gehört botanisch zu den Doldenblütlern (Apiaceae) und umfasst ca. 20 Arten. Je nach Art ist der Sellerie eine ein-, zwei- oder mehrjährige krautige Pflanze.

Wie verwende ich's?

Sellerie ist in der Küche vielseitig einsetzbar. Der Sellerie erhält seinen kräftig, würzigen Geschmack aufgrund der ätherischen Öle mit dem Hauptbestandteil D-Limonen. Aus der Knolle können Suppen, Säfte, Pürees, Saucen und Salate zubereitet werden. Aber auch ein mit Sesam paniertes Sellerie-Schnitzel ist sehr schmackhaft. Die Blätter und Stängel finden sich vor allem als Gewürz von Suppen, Saucen und Salaten wieder.

Was ist drin?

In Asien wird Sellerie seit Jahrhunderten zur Behandlung von Bluthochdruck verwendet. Das in der Pflanze enthaltene Phthalid wirkt entspannend auf die Arterienmuskeln, die den Blutdruck regulieren, und sorgt somit für eine Erweiterung der Blutgefäße. Darüber hinaus soll er die Anzahl der Stresshormone im Blut verringern, welche diese eine Verengung der Blutgefäße bewirken. Die von asiatischen Heilkundigen empfohlene Methode sieht einen einwöchigen Verzehr von täglich 4 bis 5 Selleriestangen mit anschließender dreiwöchiger Pause und danach einer weiteren Woche Sellerie vor. Übertreiben sollte man es nicht, denn Sellerie enthält auch Natrium, welches bei einigen Leuten eher zu einem Ansteigen als zum Absinken des Blutdrucks führen kann.

Tipp:

Knollensellerie verfärbt sich beim Schneiden schnell. Dies beeinträchtigt den Geschmack zwar nicht aber das Auge isst ja bekanntlich mit. Die Verfärbung lässt sich verhindern, indem der Sellerie in Wasser mit einem Spritzer Zitrone gekocht wird. Oder die Schnittstellen mit Zitronensaft bepinselt werden.

Spargel

Wussten Sie's schon?

"Königliches Gemüse", "Frühlingsluft in Stangen", "essbares Elfenbein" - so vielfältig die Vergleiche, so groß ist auch die Faszination, die Spargel immer wieder und durch die Jahrhunderte auf viele Feinschmecker aus allen Erdteilen ausübt.

Wo kommt's her?

Die ursprüngliche Heimat des Spargels dürften die Salzsteppen Mittelasiens sein. Die Wildform des Spargels wurde schon von den Römern geschätzt, welche diesen noch in Wäldern mit sandigem Boden gesammelt haben. Seit dieser Zeit gilt er als Delikatesse, obwohl bis in das 17. Jahrhundert nur der Grünspargel bekannt war.

Wie sieht's aus?

Die unterirdischen Teile der Spargelsprossen sind weiß oder leicht violett, hierbei handelt es sich um den sogenannten Bleichspargel. Oberirdisch verfärbt sich der Spross zunächst violett oder bläulich und später violettgrün bis dunkelgrün.

Wie verwende ich's?

Spargel lässt sich auf viele Arten genießen: Gekocht oder gedämpft (Grünspargel sogar roh), klassisch pur mit Sauce Hollandaise oder zerlassener Butter, Pellkartoffeln und Schinken, als Suppe, Sauce oder Gemüsebeilage zu Quiches, Nudelgerichten, Gemüsepfannen, wie auch kalt als Salat oder als Garnitur.

Die Kunst des Schälens

Spargel kurz waschen. Holzige Enden werden abgeschnitten. Weißer Spargel wird mit einem Spargelschäler ca. 2-3 cm unterhalb des Kopfes beginnend ganz geschält. Beim Grünen Spargel muss - wenn überhaupt erforderlich - nur das untere Drittel der Stangen geschält werden. Spargelschalen und -reste lassen sich zum schmackhaften Spargelfond auskochen.

Die Zubereitung

Da die zarten Köpfe schneller garen als der Rest, sollte Spargel aufrecht - vorsichtig zusammengebunden - in einem schmalen, hohen Topf bei mäßiger Temperatur gegart werden. Das Wasser wird mit Salz, einer Prise Zucker und einem Schuss Milch angereichert und sollte nur bis knapp unter die Köpfe reichen. Je nach Dicke benötigt er 10 bis 20 Minuten, Grünspargel ist bereits nach ca. 10 Minuten gar.

Was ist drin?

Auf Spargel freuen sich nicht nur Zunge und Gaumen, sondern der ganze Körper, denn er wird auch als Heilpflanze geschätzt: Spargel regt den Stoffwechsel an, unterstützt die Leber-, Nieren- und Lungenfunktion und verhilft zu reiner Haut. Spargel ist reich an Vitamin C, Kalium, Calcium, Natrium und Eiweiß. Für Schlemmer, die Wert auf ihre schlanke Figur legen, ist Spargel das ideale Gemüse, da er sehr kalorienarm ist.

Tipp:

Für Spargel als Hauptspeise gilt: "Pro Mund ein Pfund".

Tomate

Wussten Sie's schon?

Liebesapfel – Goldapfel – Paradeiser – Adamseppel – Wolfspflirsich, das sind nur ein Paar Namen unter denen die Tomate bekannt ist.

Wo kommt's her?

Die spanischen Eroberer waren es, die die ersten Tomatenpflanzen aus Mittelamerika mitbrachten. Der Namen Tomate leitet sich dem aztekischen Wort 'tomatl' ab, was einfach nur so viel wie "ein prall angeschwollenes Ding" bedeutet. Ihre Verwandtschaft mit „Hexenkräutern“ wie Tollkirsche und Bilsenkraut führte jedoch dazu, dass sie in Europa zunächst als giftig galt und ihr äußerst viel Skepsis entgegen gebracht wurde.

Zierde für Haar und Garten

Die Damen der Oberschicht pflanzten die Tomatenstauden zunächst in ihre Blumengärten und schmückten sogar ihr Haar mit Blumenkränzen aus Tomatenblüten.

Vom Wolfspflirsich zum Goldapfel

Als eine der ersten haben sich jedoch die Italiener an die bis dahin als giftig geltende Frucht gewagt und die geniale Verbindung von Pasta und Tomaten geschaffen. Bauern aus Parma fingen später an Tomaten zu konservieren, indem sie den Saft einkochten und die Früchte in der Sonne trockneten. Heute wird das kalorienarme Fruchtgemüse auf der ganzen Welt geschätzt. Der Genuss von Tomaten wirkt anregend auf den gesamten Organismus und schützt vor Infektionen, denn die sonnengereiften Früchte aus biologischem Anbau sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, Fruchtsäuren und ätherischen Ölen.

Dies alles und nicht zuletzt das wunderbare Aroma der leuchtend roten Tomaten macht Lust auf ihre Vielfaltigkeit.

Wie sieht's aus?

Insgesamt gibt es wohl über 2500 verschiedene Sorten. Tomaten gibt es natürlich in allen möglichen Rotschattierungen. Ihre Farbe reicht von Orange über gelb bis hin zu grün reifenden Sorten, sogar dunkelgrün und dunkelviolet bis dunkelrot getigerte Sorten sind bekannt. Auch was die Form angeht ist die Tomatenpflanze erfinderisch gewesen. Ob rund, dattel- oder eierförmig, gerne auch gefurcht, herzförmig oder eher paprikaartig, hier bleibt für den kreativen Koch kein Wunsch offen.

Was ist drin?

Der Genuss von Tomaten wirkt anregend auf den gesamten Organismus und schützt vor Infektionen, denn die sonnengereiften Früchte aus biologischem Anbau sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, Fruchtsäuren und ätherischen Ölen. Zudem gibt es

neue wissenschaftliche Belege darüber, dass Bio-Tomaten bedeutende Gesundheitsvorteile gegenüber konventionell angebauten besitzen. Einer US-Studie über 10 Jahre zufolge, haben biologisch angebaute Tomaten einen über 90% höheren Gehalt an Flavonoiden.

Diese zählen zu den Antioxidanten, die Zellen vor Radikalen oder anderen molekularem Schäden schützen sollen. Dazu meint Scott Kinnear von Biological Farmers of Australia, "Wir sollten wirklich sehr eng auf biologische Landwirtschaft als ein Langzeitmittel für die Sicherung einer besseren Gesundheit blicken."

Tipp:

Für manche Gerichte sollte man die Tomaten häuten. Setzen Sie hierzu einen Topf mit Wasser auf. Wenn dieses sprudelnd kocht schneiden Sie die Haut der Tomaten gegenüber des Strunks kreuzförmig leicht ein und geben Sie diese dann für ca. 5 – 10 Sekunden ins kochende Wasser. Schrecken Sie diese anschließend mit kaltem Wasser ab. Nun lässt sich die Haut ganz einfach mit einem Messer abziehen.

Trauben

Wo kommt's her?

Die Weinrebe gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Sicher weiß man, dass bereits die Ägypter 5000 v. Chr. die Reben kultivierten und den vergorenen Saft zu sich nahmen. Wahrscheinlich gibt es die Weinstöcke jedoch schon seit der Altsteinzeit, wie Fossilienfunde in Afrika nachweisen.

Wie sieht's aus?

Trauben gibt es in den verschiedensten Sorten. Ob mit oder ohne Kern, in weiß, rosé oder blau, als ovale oder runde Beere, welche dieser vielen Sorten man wählt bleibt zum Glück jedem selbst überlassen.

Was ist drin?

Trauben stärken die Nerven und vertreiben die Müdigkeit, steigern die Konzentration, sorgen für eine flotte Verdauung, wirken blutreinigend, straffen die Haut, kräftigen das Haar und können sogar vor Krebs schützen. Verantwortlich dafür sind unter anderem chemische Bausteine (Phenolverbindungen), die im Fruchtfleisch und in der Schale der Trauben verborgen sind.

Blaue Trauben sind sogar noch etwas gesünder als helle Trauben. Der Grund: Sie enthalten zusätzlich sekundäre Pflanzenstoffe, die Anthozyane. Diese sorgen z. B. für eine bessere Sauerstoffversorgung im Blut und man fühlt sich dadurch rundum wohler.

Trauben mit Kernen sind am gesündesten. Denn darin sitzen die meisten Mineralstoffe, wie z. B. Calcium und Magnesium. Wer auf starke Knochen und Muskeln setzt, sollte deshalb zu Trauben mit Kernen greifen. Außerdem enthalten Kerne eine Extraportion Ballaststoffe und kurbeln deshalb die Verdauung an.

Fazit: Blaue Trauben mit Kernen sind also am gesündesten.

Tipp:

Ganz wichtig: Die Trauben sollen noch am Stiel hängen, dann ist die Haut unverletzt und wertvolle Vitamine bleiben beim Waschen erhalten.

Weißkraut

Wussten Sie's schon?

Die Oberfläche des Kohlkopfs ist so beschaffen, dass die Benetzbarkeit der Blattoberfläche sehr gering ist. Das bedeutet, dass Wasser in Tropfen abperlt und dabei auf der Oberfläche anhaftende Schmutzpartikel mitnimmt. Ein von Natur aus sauberes Gemüse!

Woher kommt's?

Das Weißkraut ist unter vielen Namen bekannt, wie zum Beispiel Weißkohl, Weißkabis, Kappes, Kaps, Kappus, Kabis oder einfach nur Kraut. Er ist eine Variante des Kopfkohls und ein Gemüse, das vor allem im Herbst und Winter Saison hat da es sich gut lagern lässt. Als zarteres Frühkraut ist es ab Juni, Juli bei uns erhältlich.

Wie sieht's aus?

Das Weißkraut wächst in unseren Gefilden traditionell gut. Die Krautköpfe der Ökokiste sind besonders nährstoffreich, da sie sehr langsam wachsen durften und so alle Nährstoffe in sich aufnehmen konnten. Am weitesten sind die runden Weißkohlsorten verbreitet, nah verwandt sind aber auch der Spitzkohl und das Filderkraut.

Wie verwende ich's?

Weißkraut bereichert traditionell, vielseitig unsere Küche, ob als Salat, Sauerkraut oder in zahlreichen gekochten und gebratenen Gerichten. Es wird in allen internationalen Küchen verwendet, auch in der asiatischen – mit Schärfe und Exotik.

Die äußeren Blätter des Krauts entfernen, dann den Kopf waschen und halbieren bzw. je nach Größe, vierteln. Den Strunk herausschneiden und das Kraut anschließend wie gewünscht weiterverarbeiten: z.B. mit dem Messer in grobe Streifen und Stücke schneiden oder mit dem Küchenhobel klein hobeln. Je kürzer die anschließende Garzeit (maximal eine Stunde) ist, desto knackiger bleibt der Kohl und das Vitamin C verkocht nicht.

Was ist drin?

Im Weißkraut ist viel Folsäure enthalten, die gestresste Menschen stärkt und widerstandsfähig macht. Es hat aber auch noch andere Qualitäten:

- einen hohen Anteil an Ballaststoffen, die gut für die Reinigung des Verdauungstrakts sind
- viele Mineralstoffe
- Vitamine, vor allem Vitamin C. Weißkraut enthält kurz gekocht mehr Vitamin C als im rohen Zustand. Durch zu langes Kochen wird das Vitamin jedoch zerstört und gelangt verstärkt in das Kochwasser.

Tipp:

Das Kochwasser kann, nachdem es abgekühlt ist und etwas gesalzen wurde, als bekömmlicher Gemüsetrunk verwendet werden.

Zitrone

Wussten Sie's schon?

Eine botanische Besonderheit des Zitronenbaumes ist, dass dieser ganzjährig gleichzeitig Blüten und Früchte trägt. Es kann somit das ganze Jahr geerntet werden. Die Blüten sind meist weiß bis leicht cremefarben, haben einen Durchmesser von etwa 20 bis 30 mm und verströmen einen angenehmen Zitrusduft.

Woher kommt's?

Zitronen sind typische Südfrüchte. Die Beerenfrucht des Zitronenbaums stammt vermutlich aus Indien oder China, genau weiß man es nicht!

Wie sieht's aus?

Zitronen können sowohl grün als auch komplett gelb gefärbt reif sein. Reife Zitronen erkennt man an ihrem Duft und daran, dass sie auf Druck nachgeben. Im Sommer sind meist grüne Bio-Zitronen erhältlich, da die gelbe Farbe erst durch Nachtfröste im Winter entsteht.

Wie verarbeite ich's?

Die Zitrone wird als Saft und Gewürz verwendet. Beim Backen und Kochen wird auch die geraspelte Schale verwendet, ganz wichtig ist es hier Bio-Zitronen zu verwenden, da bei konventionell hergestellten Zitronen sonst die Gifte auf der Schale direkt in die Nahrung gelangen.

Was ist drin?

Vitamin C ist der Hauptwirkstoff der Zitrone und kann so zum Kräftigen des Immunsystems beitragen.

Tipp:

Zitronensaft eignet sich hervorragend zum natürlichen Bleichen heller Wäsche. Sie müssen dazu nur 200 bis 350 ml Zitronensaft vor dem Waschgang in die Waschmaschine geben. So wird die Wäsche natürlich gebleicht und mit frischem Zitronenduft versehen.

Zuckerhut

Wo kommt's her?

Zuckerhut wird auch Fleischkraut oder Herbstzichorie (*Cichorium intybus* var. *foliosum*) genannt. Er ist – wie der rötliche Radicchio – eine Variante des Chicorées und stammt von der wilden Wegwarte ab. Da er auch Fröste bis minus 6 Grad Celsius übersteht, kann er bei uns ab Mitte Oktober bis in den Winter hinein geerntet werden und hilft uns damit über die Zeit hinweg, in der andere Frischgemüse aus unserer Region knapp sind.

Wie sieht's aus?

Sein Name „Zuckerhut“ besagt nichts über den Geschmack, der ähnlich dem des Chicorée nussartig frisch und leicht bitter ist, sondern bezieht sich auf die kegelförmige imposante Wuchsform der Blätter.

Wie verwende ich's?

Geschnittene Blätter munden als Salat, man kann die Blätter dämpfen, in Dampf oder Würzwasser sieden, braten und backen. Die großen, länglichen Blätter sind auch zum Füllen ideal. In Zuckerhut-Blättern eingewickelte Würste können in Blätterteig eingebacken werden. Zuckerhut schmeckt auch gratiniert.

Was ist drin?

Er ist nitratarm, da er im Sommer bei viel Licht und im Freien gewachsen ist. Der Anbau ist äußerst klimafreundlich, da er keine Heizung braucht. Mit dem Verzehr des Zuckerhuts leisten Sie nebenbei einen Beitrag zur Erhaltung einer alten Kultursorte, die früher in jedem Bauerngarten zu finden war.

Kartoffeln

Wussten Sie's schon?

Dass die Kartoffel in Deutschland praktisch zum Kulturgut gehört verdanken wir vor allem Kaiser Friedrich dem Zweiten von Preußen, welcher die politische Bedeutung der Kartoffel als potentiell Volksnahrungsmittel als erster erkannte. Es gab nämlich vehemente Widerstände gegen den „Erdapfel“. Erwähnt sei hierbei auch das Sprichwort: „Was der Bauer nicht kennt, das isst er nicht“...

Ein weiterer Grund, warum der Kartoffel zunächst so viel Abneigung entgegen gebracht wurde ist, dass man schlichtweg nicht wusste, was man mit der seltsamen Knolle aus der Erde anfangen sollte. Gut, dass es den „Alten Fritz“ wie Kaiser Friedrich auch genannt wurde, gelang durch sein spezielles „Kartoffelmarketing“ die Preußen „umzustimmen“. Er ließ Kartoffelfelder am Tage bewachen, so musste auch den Bauern schnell klar werden, dass es sich hierbei um etwas Wertvolles handelt. Bei Nacht aber waren die Kartoffeln unbewacht. Zufall? Wohl kaum! Der „Alte Fritz“ muss wohl darauf spekuliert haben, dass die Knollen nachts geraubt werden würden...

Übrigens: Kartoffeln sind keine Wurzeln, sondern das verdickte Ende eines unterirdischen Langtriebs der Pflanze. Man kann sie deshalb sowohl generativ über ihre eigentlichen Früchte, welche Beeren sind, sowie über die Kartoffeln an sich vermehren.

Wo kommt's her?

Bereits vor 4000 Jahren wurde die Kartoffel, ein Gewächs aus der Familie der Nachtschattengewächse, in den Hochländern Südamerikas angebaut. Spanische Eroberer brachten Sie im 16. Jahrhundert mit nach Europa. Zunächst wurde Sie jedoch nur als Zierpflanze wegen ihrer schönen Blüten in Gärten angebaut. Etwa 100 Jahre später begann in Österreich und Süddeutschland der feldmäßige Anbau. Trotz dieser ersten Schritte begann der eigentliche Siegeszug der Kartoffel erst weitere 100 Jahre gegen Ende des 18. Jahrhunderts als Grundnahrungsmittel.

Wie sieht's aus?

Weltweit gibt es einige tausend Kartoffelsorten, die sich im Geschmack, Aussehen, Kocheigenschaften und Erntezeitpunkt unterscheiden. Sorten die bei uns erhältlich sind, sind, im Gegensatz zu alten Sorten, häufig eher geschmacksneutral. Es gibt Sie in vielen verschiedenen Farben, vor allem mit weißlichem bis gelblichem, rötlichem und mit bläulichem Fleisch, Formen und Größen. Besonders die „Gelbfärbung“ von Kartoffeln unterscheidet sich zwischen den Ländern sehr stark. So werden im einen Land eher weißliche Gelbtöne bevorzugt, im anderen, wie z.B. in Deutschland, eher satt gelbe Kartoffeln. Man unterscheidet Grundsätzlich auch zwischen festkochenden, vorwiegend festkochenden und mehligkochenden Kartoffeln, sowie zwischen sehr frühen und frühen, mittelfrühen und mittelspäten bis späten Sorten.

Wie verwende ich's?

Kartoffeln sind unwahrscheinlich vielfältig verwendbar, sollten aber nie roh verzehrt werden und generell hilft es für eine bestimmte Art der Zubereitung Kartoffel mit den am besten geeigneten Kocheigenschaften zu verwenden.

- festkochende Kartoffeln enthalten weniger Stärke als andere Arten und zerfallen deshalb beim Kochen nicht so schnell. Sie eignen sich daher vor allem für Salz- und Pellkartoffeln, zum Braten, für Salate und für Aufläufe und Gratins

- vorwiegend festkochende Kartoffeln sind besonders vielseitig einsetzbar. Man kann mit Ihnen alle Rezepte für festkochende Kartoffeln zubereiten und eignen sich zusätzlich zur Zubereitung von Rösti, Puffer oder Pommes frites.

- mehlig kochende Kartoffeln sind besonders stärkehaltig und fallen beim Kochen leicht auseinander. Daher eignen sie sich vor allem für die Zubereitung von Pürees und alle mehligem Zubereitungen wie Knödel, Gnocchi oder Gerichte aus Kartoffelteig.

Beim Schälen von Kartoffeln sollte man darauf achten, grüne Stellen und Keime großzügig zu entfernen. Auch sollten geschälte Kartoffeln nicht zu lange in kaltem Wasser liegen gelassen werden.

Was ist drin?

Das Kartoffeln dick machen, ist ein Gerücht, dass sich hartnäckig hält...aber dennoch falsch ist. 225 g Kartoffeln enthalten lediglich 180 kcal. Sie sind reich an Vitamin C, enthalten für den Menschen sehr wertvolle Proteine. Sie haben eine besonders hohe biologische Wertigkeit, was die wirklich „tolle Knolle“ auch für Vegetarier und Veganer sehr interessant machen dürfte. Sie enthalten natürlich auch Stärke und Ballaststoffe.

Einem hohen Kaliumgehalt verdanken sie eine entwässernde und blutdrucksenkende Wirkung. Auch das für die Funktion unserer Muskeln wichtige Magnesium ist, ebenso wie das die Wundheilung beschleunigende Vitamin K, reichlich im Erdapfel enthalten. Enthaltene Vitamine der B-Gruppe stärken unsere Nerven und regen den Stoffwechsel an.

Da sich unter der Schale die meisten Vitamine verstecken, sollten Kartoffeln wenn möglich nur dünn geschält, als Pellkartoffeln gekocht oder am besten gleich mit Schale verzehrt werden. Es gibt hierzu auch schon Sorten mit besonders dünner Schale. Wichtig beim Verzehr der Schale ist jedoch, dass die Kartoffeln nicht dem Sonnenlicht ausgesetzt waren, da durch den Lichteinfluss der Alkaloidgehalt in der Schale steigt. Auch grüne Stellen an den Knollen sollen auf keinen Fall mit verzehrt werden, da diese giftig sind.

Nur in Wasser mit ein wenig Salz gegart und ohne Fett zubereitet, eignen sich Kartoffeln für Frühjahrsdiäten und Schlankheitskuren.

Tipp:

Leicht verschrumpelte Kartoffeln werden wieder fest, wenn man sie (ungeschält) einige Zeit in eiskaltes Wasser legt.