

Inhaltsverzeichnis

ZIMT	6
ZITRONENGRAS	7
SENF	8
PFEFFER	9
MUSKATNUSS	10
KORIANDER	11
GEWÜRZNELKE	12
KURKUMA (GELBWURZ)	13
KARDAMOM	14
INGWER	15
CURRY, MILD UND SCHARF	16
CURRYBLÄTTER	17
MELONEN	22
ÄPFEL	25
BANANEN	27
PFIRSICHE UND NEKTARINEN	30
ERDBEEREN	31
KIRSCHEN	33
APRIKOSEN	35
EDELKASTANIEN (ESSKASTANIE / MARRONI)	36
PFLAUMEN UND ZWETSCHGEN	38
KARTOFFELN	40
PEPERONI	43
BRÜSSELER (ENDIVE BELGE)	45
RHABARBER	48
BLUMENKOHL	50
LAUCH (PORREE)	52
GURKEN	53
TOMATEN	55
SPARGEL	59
BROKKOLI (AUCH AUCH BRÖCKEL-, SPARGEL-, WINTERBLUMEN- ODER SPROSSENKOHL)	60
KAROTTEN / RÜEBLI	61
SPINAT	63
ZWIEBEL	64
MILCH	67
EIER	69
KÄSE	70
ZUSATZSTOFFE	76



Zimt

Cinnamomum zeylanicum

Geschichte

Um 3000 v. Chr. wurde Zimt in China erstmals beschrieben. Damals wurde er auch als Räucherwerk bei religiösen Zeremonien, als Schönheitsmittel und als Arznei verwendet. Als die Holländer 1636 Sri Lanka und damit den lukrativen Zimthandel übernahmen, gelang es ihnen, Zimtpflanzen in Plantagen zu züchten. Um ihr Monopol zu sichern, rotteten sie auf dem indischen Festland alle Zimtbäume aus und bestrafte ceylonische Arbeitssklaven, die in ihrem Garten Zimt anbauten, mit dem Tod.

Anbau und Verarbeitung

Zimt stammt aus der inneren Rinde der jungen riebe eines Strauches aus der Familie der Lorbeergewächse. Die Rinde muss mit speziellen Messern vorsichtig von der Stange gelöst und anschliessend während der Trocknung mehrmals von Hand gerollt werden. Beim Trocken rollt sich die Rinde ein (beim Ceylon-Zimt von beiden Seiten, eine Eigenart, an der man ihn sofort erkennt). Da diese Arbeiten ein ausserordentliches Geschick erfordern, hat sich im Laufe der Jahrhunderte eine Kaste der Zimtschäler gebildet. Der Ceylon-Zimt weist den höchsten Gehalt an ätherischen Ölen auf. Deshalb gilt er als der beste.

Gebrauch

Zimtstangen werden in der Flüssigkeit mitgekocht. Zum Beispiel im Kompott und im Milchreis, in Marmeladen, im Glühwein und in Fleischgerichten (besonders fein zu Wild oder Lamm). Eine Messerspitze gemahlener Zimt auf einen Teelöffel Zucker ergibt die altbewährte Würzmischung für Süssspeisen.



Medizinische Verwendung

Ein einfacher Aufguss aus Zimtpulver oder -stangen mit einer Zitronenscheibe und 1 TL Honig hilft ausgezeichnet bei Halsschmerzen, Erkältung oder Grippe im Frühstadium; er kann auch Verdauungsbeschwerden nach zu üppigem Essen lindern. Das ätherische Öl wird für aromatherapeutische Massagen bei Muskelschmerzen und Verdauungsbeschwerden verwendet.





Zitronengras

Cymbopogon citralus

Anbau und Verarbeitung

Zitronengras wächst in hohen, dichten Büschen. Es stammt ursprünglich aus dem tropischen Südostasien.

Geschmack

Zitronengras schmeckt und duftet wie die hiesige Zitronenmelisse - deutlich nach Zitrone.

Gebrauch

Zitronengras kann ganz oder zerkleinert verwendet werden. Vor dem Gebrauch kurz in warmes Wasser legen. In heissem Fett angebraten und mitgekocht, entfaltet es sein volles Aroma.

Zusammen mit Knoblauch, Schalotten und Chilli eignet sich Zitronengras zum Würzen von Fisch, Krebsen, Huhn und Schweinefleisch. Zitronengras-Tee wirkt erfrischend und lindernd.



Medizinische Verwendung

Das ätherische Öl dient zur aromathreapeutischen Massage des Bauchs bei Verdauungsbeschwerden und Magenkrämpfen bzw. der Muskeln bei Schmerzen, Verletzungen oder schlechter Durchblutung. Mit Lavendel und Rosmarin ist es ein gutes Tonikum für überanstrengte Gliedmassen und zur Sportmassage (3Tr. Rosmarin-, 3 Tr. Lavendel- und 2 Tr. Zitronengrasöl auf 20ml pflanzliches Trägeröl). mit Patschuliöl ist Zitronengrasöl ein wirksames Insektenschutzmittel zur äusserlichen Anwendung (2Tr. Zitronengrasöl und 6 Tr. Patschuliöl auf 20 ml pflanzliches Trägeröl).





Senf

Brassica juncea

Geschichte



Weisser, schwarzer und brauner Senf stammt aus der Familie der Kreuzblütler. Während der weisse Senf vor allem im Mittelmeergebiet beheimatet ist, kommt der schwarze Senf von Europa bis weit nach Asien vor.

Brauner Senf aus dem Himalaiagebiet ist vor allem in Asien zu finden und hat heute den arbeitsintensiven Anbau schwarzem Senf verdrängt. Im Mittelalter war Senf eine Mischung aus Senfkörnermehl und Essig bzw. Trauben- oder Apfelmast, in Europa das einzige Gewürz, mit dem auch arme Leute ihre Speisen- etwa Pökelfleisch- schmackhaft machen konnten. Vasco da Gamma nahm Senf auf seine Reisen in den Osten mit. Als sich die zurückgebrachten, exotischen Gewürze verbreiteten, verlor der Senf an Bedeutung.

Geschmack

Im Gegensatz zu den meisten Gewürzen haben Senfkörner praktisch keinen Geruch. Der Geschmack hingegen ist bei braunem Senf zunächst leicht bitter, dann scharf und aromatisch, aber milder als schwarzer Senf.

Gebrauch

Braune Senfkörner gehören in die meisten scharfen, südländischen Currymischungen. In heissem Öl erhitzt, entfalten die Körner das Aroma. Bekannter in unseren Breitengraden ist die Verwendung von Senfkörnern als Konservierungsmittel. Senfkörner verhindern Schimmelbildung und Bakterienbefall.





Pfeffer

Piper nigrum. Aus dem Sanskrit „pipali“ wurde „pepper“ und „Pfeffer“

Geschichte

Ursprünglich kommt Pfeffer aus den Monsunwäldern Südindiens. Dort gilt er als König der Gewürze- neben der Königin Kardamom. Etwa 100 n. Chr. war der Pfeffer im ganzen römischen Reich verbreitet.

Als die Goten Rom belagerten, verlangten sie neben Gold und Silber auch dreitausend Pfund Pfeffer. Im Mittelalter wurde Pfeffer mit Gold aufgewogen. Und heute noch spricht man von „gepfefferten Preisen“.

Anbau und Verarbeitung

Pfeffer ist die Frucht eines Kletterstrauches, der sich an Bäumen oder Pfählen hochrankt. Für schwarzen Pfeffer werden die unreifen, grünen Beeren geerntet, gegärt und getrocknet.

Beim trocknen schrumpeln sie, werden hart und schwarz. Für die Herstellung des weissen

Pfeffers werden die reifen, roten Beeren geerntet und ins Wasser gelegt, damit sich das Fruchtfleisch löst. Die so gewonnen hellen, glatten Körner werden getrocknet bis sie mattweiss sind.



Geschmack

Schwarzer Pfeffer schmeckt beissender und schärfer als weisser.

Gebrauch

Schwarzer Pfeffer eignet sich eher für dunkle Fleisch- und Gemüsespeisen, weisser Pfeffer für Fisch- und Geflügelgerichte und Teigwaren. Gebrochener Pfeffer passt zu Pfeffersteaks und Bohnerichten.

Ganz Körner werden für Marinaden, beizen, Essigkonserven und ähnliches verwendet.

Medizinische Verwendung

In der ayurvedischen Medizin dient ein Aufguss aus 6 grob zerstossenen Pfefferkörnern, 1 TL Honig und 250 ml kochendem Wasser als verdauungsförderndes und leberstärkendes Mittel und als Strkungsmittel bei grippalem Infekt. In Kombination mit Gewürze wie Zimt und Gewürznelken wirkt der schwarze Pfeffer immunstärkend. In der aromatherapeutischen Massage wird das ätherische Öl bei Schmerzen, schlechter Durchblutung und Verdauungsstörungen eingesetzt.





Muskatnuss

Myristica fragans

Geschichte

Im sechsten Jahrhundert kam die Muskatnuss von Indien nach Alexandrien. Später brachten sie Kreuzfahrer nach Europa. Die teure Karawanenreise durch den Orient machte Muskat zum Luxusgut. Deshalb suchte man einen Seeweg nach Indien - und fand neue Kontinente.

Anbau und Verarbeitung

Die Muskatnuss ist botanisch gesehen gar keine Nuss, sondern der Kern der Frucht des Muskatbaumes. Wie beim Pfirsich ist der Samen von einer dünnen, harten Schale und einem fleischigen, roten Samenmantel umgeben. Die Ernte verlangt einiges an Handarbeit: das Fruchtfleisch und der Samenmantel müssen vorsichtig von Hand oder mit einem Messer vom Kern gelöst werden. Anschliessend wird dieser mehrere Wochen lang getrocknet.



das Gewürz an für Kinder unzugänglichen Orten aufbewahren. Ganze Muskatnüsse halten sehr lange.



Geschmack

Der vom lateinischen „muschatus“ abgeleitete Name spricht für sich. Die Muskatnuss schmeckt bitter-süßlich bis würzig-scharf.

Gebrauch

Die ganzen Nüsse müssen zuerst geknackt, dann gerieben oder gemahlen werden. Nur so können sie ihren Eigengeschmack entfalten. Muskatnuss passt zu allen Kohlarten, zu Kürbisgerichten, Kartoffelpüree, Reis- und Fischgerichten und zu Hühnersuppen. Muskat ist auch ein typisches Gewürz für Weihnachtsgebäck. In Dosen von mehr als zehn Gramm wirkt Muskat als Rauschmittel. Übermäßiger Genuss kann tödlich sein. Deshalb sollte man





Koriander



Coriandrum sativum. Auf Deutsch heisst Koriander auch „Wanzenkraut“

Geschichte

Die Heimat des Korianders ist das östliche Mittelmeergebiet. Schon die Ägypter bauten ihn an. In ihren Gräben aus der Zeit um 100 v. Chr. fand man ihn unter den Totenspeisen. In der Antike wurde er frisch — ähnlich wie Petersilie — oder getrocknet zum Würzen von Wein und Obst verwendet. Im Mittelalter diente das Kraut der Pflanze zur Vertreibung von Ungeziefer und zur Bekämpfung von Pest und Cholera. Heute wird Koriander auf der ganzen Welt angebaut und würde auch in jedem Schweizer Vorgarten gedeihen.



Gebrauch

Koriander wird für salzige und süsse Speisen, für fette und blähende Gerichte und für Brot und Lebkuchen verwendet. Im mittleren Orient würzt man damit Hackfleischgerichte und Eintöpfe. Er eignet sich bestens für Kohl, Kraut und Hülsenfrüchte, für Essigfrüchte, Gurken, Fischmarinaden sowie Wildbeizen.

Anbau und Verarbeitung

Koriander ist eine einjährige Pflanze aus der Familie der Doldengewächse, zu der auch Anis und Fenchel gehören. Zum Würzen benutzt man die getrockneten Samen.

Geschmack

Vor der Reife riecht Koriander ausgesprochen unangenehm. Darauf spielt auch sein Name an: „koris“ bedeutet im Griechischen „Wanze“. Die reifen Fruchtekapseln haben einen süsslichen, würzig-holzigen Duft mit einem Hauch von Pfeffer und Balsam. Deshalb wird Koriander auch zur Herstellung von Kölnisch Wasser und anderen Parfüms verwendet. Koriandersamen schmecken mild und erinnern an Orangenat.

Medizinische Verwendung

Medizinisch sind die Samen am wirksamsten; ein einfacher Aufguss lindert Magnekrämpfe und Blähungen, unterstützt die Verdauung fetter Speisen. Das ätherische Öl wird zur aromatherapeutischen Massage bei Muskelschmerzen und stressbedingten Verdauungsproblemen eingesetzt.





Gewürznelke

Syzygium aromaticum oder *Eugenia caryophyllata*

Geschichte

Heimat der Gewürznelke ist die indonesische Inselgruppe der Kolukken. Bereits im alten Ägypten, China und Indien waren sie ihrer Heilkraft wegen sehr begehrt. Im 16. und 17. Jahrhundert führte die Gewürznelke gar zu Krieg und schrecklichen Grausamkeiten: Nachdem die Holländer der portugiesischen Kolonialmacht das Nelkenmonopol in Indonesien entrissen hatten, sicherten sie ihre Herrschaft mit der Ermordung von schätzungsweise 60 000 Menschen

Geschmack

Intensiver nelkenartiger Duft; scharfer, bitter-süßer Geschmack, der beim Kochen gemildert wird.

Gebrauch

Nelken passen zu Wild, Schweinebraten, Ragouts, Rotkohl sowie Marinaden und süß-saurem Einrichtgut. Sie würzen manches Gebäck, besonders Lebkuchen, und gehören in einen rechten Punsch bzw. Glühwein. Gewürznelken sparsam verwenden. Ganze Nelken können zerkleinert werden.



Medizinische Verwendung

Ein Aufguss aus 5 Gewürznelken un 200 ml kochendem Wasser hilft gegen Magenschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Blähungen und Übelkeit sowie bei Erkältung und Grippe. Zur Betäubung von Zahnschmerzen eine Gewürznelke 10 Minuten in 4 EL kochendem Wasser einweichen und dann darauf beißen. Die Flüssigkeit als Mundspülung zur Kräftigung des Zahnfleisches verwenden.





Kurkuma (Gelbwurz)

Curcuma longa. Auch Gelbwurz, Kurkuma oder indischer Safran

Geschichte

Im südlichen Asien diente Kurkuma jahrtausende lang zum Färben von Baumwolle und Seide (am bekanntesten sind die Kleider der Mönche) oder als Farbstoff zur Körperbemalung.

Bei den Ariern, die um 3000 v. Chr. in Indien einwanderten, galt das sonnenähnliche Kurkuma als heilig. Und auf manchen pazifischen Inseln trägt man die Gelbwurzel heute noch mit sich als Schutz gegen böse Geister. Pragmatisch bemerkte Marco Polo auf seinen Reisen durch China, dass die Gelbwurzel „Safran gleicht“ und praktisch „eben so gut“ sei. Tatsächlich wird Kurkuma bisweilen als billiger Ersatz für Safran - das teuerste Gewürz der Welt — benutzt.



Gebrauch

Bei uns kennt man die Gelbwurzel als Bestandteil der Curry-Mischungen. In Asien und auf den Antillen würzt und färbt man mit ihr auch Gemüse, Fisch und Reis. Kurkuma verleiht eine heitergelbe Farbe!

Anbau und Verarbeitung

Kurkuma ist der Wurzelstock einer in Südasiens heimischen Pflanze aus der Ingwerfamilie. Das Pulver wird aus den Seitentrieben der Wurzel gewonnen. Diese werden nach dem Ausgraben kurz ausgekocht, geschält und mehrere Tage lang an der Sonne getrocknet, dann poliert und gemahlen.

Geschmack

Kurkuma färbt die Speisen intensiv gelb und hat bei geringer Dosierung wenig Eigengeschmack. Bei stärkerer Dosierung entwickelt sich ein Ingwerähnlicher, etwas bitterer Geschmack. Die Gelbwurzel duftet ähnlich wie Moschus.

Medizinische Verwendung

Ein Aufguss aus 1/2 TL Kurkumapulver in 200 ml Milch hilft gegen Darmparasiten, Durchfall und träge Verdauung, aber auch gegen Husten, Erkältung oder Halsschmerzen. In Indien wird Kurkuma wegen seines hohen Eisengehalts auch als Stärkungsmittel bei Anämie eingesetzt. Mit etwas Kichererbsenmehl und Wasser zu einer Paste vermisches Kurkumapulver wird auf Schnittverletzungen und Wunden aufgetragen.





Kardamom

Elettania cardamomum

Geschichte

Bereits um 200 v. Chr. wurde Kardamom in der Naturheilkunde Indiens verwendet. Dort nennt man ihn „Königin der Gewürze“. Die antiken Griechen und Römer brauchten Kardamom als Parfüm und Verdauungsförderndes Heilmittel und um das Brot frisch zuhalten.

Anbau und Verarbeitung

Die dreifährigen Kapseln sind die Früchte einer aus Indien stammenden Schilfpflanze aus der Familie der Ingwergewächse. Wild wächst Kardamom in den Regenwäldern Südindiens und Sri Lankas. Kardamom ist reich an Eiweiß, Eisen und Vitamin A, B, C.

Geschmack

Starker, süßlich-pikanter Geruch.

Gebrauch

Beim Kardamom verwendet man sowohl das Pulver, die heraus gelösten, kleinen Samen als auch die ganzen Kapseln. Die Kapseln sind nicht essbar, können aber mitgekocht werden. In Europa mag man den Kardamom im Weihnachtsgebäck oder als Zutat zu Wurstwaren und Pasteten. In Asien gehört er in jede Currymischung. Kardamom passt zu gebratenem Fisch, Lamm und Hühnchen und zu Obstsalat und Fruchtspeisen. Mit Kardamom kann man Kaffee würzen: entweder werden ein paar Samen mit den Kaffeebohnen gemahlen, oder aber der Kaffee wird über ein, zwei Kapseln gegossen. Kardamom verleiht auch Tee und Kakao eine exquisite Note.



Medizinische Verwendung

In der ayurvedischen Medizin wird der Kardamom-aufguss gegen Erkältung, Grippe, Husten und Nebenhöhlenentzündungen eingesetzt. 1 TL Samenkapseln in 250 ml Milch gekocht ergeben einen beruhigenden Schlaftrunk. Ätherisches Kardamomöl dient zu aromatherapeutischen Massage bei Atemwegbeschwerden, schlechter Durchblutung sowie zu Stärkung des Immunsystems.





Ingwer

Zingiber officiale

Geschichte

In Asien wurde bereits vor 5000 Jahren Ingwer angebaut. Die getrockneten Wurzelstöcke spielen dort in der Medizin und der traditionellen Küche eine wichtige Rolle. Ingwer war eines der ersten Gewürze, die aus Asien in den Mitteleerraum gelangten. Im Mittelalter wurde er — wie heute Salz und Pfeffer — als Tischgewürz verwendet. Damals war er so beliebt, dass Strassen und Gassen nach ihm benannt wurden. Die Engländer heissen einen rothaarigen Menschen „Ingwerkopf“, da Rothhaarige als besonders heissblütig gelten und dem Ingwer eine wärmende Wirkung zugesprochen wird.

Anbau und Verarbeitung

Die Ingwerpflanze ist eine bis zu zwei Meter hohe, schilfähnliche Staude aus der Familie der Gewürzliilien. Sie hat schmale Blätter und kleine, purpurlipige Blüten. Als Gewürze verwendet man die daumendicken Verzweigungen des Wurzelstockes.

Geschmack

Brennend scharf, gleichzeitig süsslicher Geschmack. Feiner, würziger Duft.

Gebrauch

Ingwer ist das typische Gewürz der chinesischen Küche. Er wird aber auch in Indien und Südostasien oft benutzt. Mit Ingwer erhalten Kalb-, Schwein-, Fisch- und Geflügelgerichte eine pikante süss-saure Note. Er



veredelt auch eingemachte Früchte, Weihnachtsg Gebäck, Puddings und Cremes.

Ingwer schenkt (vor allem Kräuter-) Tees eine würzige frische. In den arabischen Ländern ist er, neben Kardamom, ein traditionelles Kaffeegewürz. Auch in England mag man Ingwergetränke; zum Beispiel Ingwerbier.



Medizinische Verwendung

In der chinesischen Medizin wird die frische Wurzel bei Erkältungen, Grippe und Atemwegsinfekten eingesetzt: dreimal täglich einen einfachen Aufguss mit 1 EL Honig und einer Zitronenspalte trinken. Eine Tasse Ingweraufguss täglich kann gegen morgendliche Übelkeit in der Schwangerschaft helfen. Ingwertabletten oder -tinktur lindern Übelkeit, Verdauungsbeschwerden und Reiseerkrankheit. Das ätherische Öl dient zur aromatherapeutischen Massage bei Muskel- und Verdauungsbeschwerden sowie schlechter Durchblutung.





Curry, mild und scharf

„Curry“ kommt vom tamilischen „kari“ und bedeutet Sauce

Geschichte

Den Curry haben englische Kolonialbeamte und Offiziere aus Indien mitgebracht. Von England aus verbreitete er sich über den Kontinent und die USA. Curry ist eine Mischung von — je nach Gegend und Familientradition — bis zu 30 Gewürzen. Traditionellerweise machen Vielfalt und Menge der Zutaten den Wert eines Currys aus, sondern deren Ausgewogenheit.

Und: ein perfekter Curry darf — entgegen den hiesigen Vorstellungen — nicht allzu gelb sein. Denn beim gelben Curry übertönt die zwar farbenkräftige, aber geschmacksarme Gelbwurzel die ganze Mischung.

Gebrauch

Curry ist die ideale Gewürzmischung für viele indische und orientalische (Reis)-Gerichte.

Besonders gut passt Curry zu Schafffleisch oder Gemüse- und Hülsenfrüchteintöpfen mit Linsen. Curry verleiht auch Salatsaucen und pikanten Quarkspeisen einen aparten Geschmack.

Zusammensetzung

Der milde Curry ist eine Mischung aus zwölf Zutaten, unter anderen:

Koriander (50%), Fenchel (7,5%), Kreuzkümmel (7%), schwarzer Pfeffer (5%), Ingwer (5%), Curcuma (4%) und kleine Mengen von Kardamom, Gewürznelken, Zimt und Curryblättern





Curryblätter

Murrya koenigi. Indischer Name: „kaari patta“

Geschichte

Es ist gerade umgekehrt, als man gemeinhin mit: Nicht die Gewürzmischung heisst nach den Curryblättern, sondern Curryblätter- und Baum heissen nach der Gewürzmischung, weil sie in den meisten Currys vorkommen.

Anbau

Die Curryblätter kommen von einem schmucken Bäumchen (curry leaf tree) das am Fuss der Himalaiakette, in Südinclien und auf Sri Lanka wirkt wächst. Es wird auch in vielen indischen Gärten kultiviert.

Geschmack

Curryblätter lassen sich mit Lorbeerblättern vergleichen. Sie sind allerdings zarter und entfalten ihr fein-würziges Aroma erst während des Kochens oder des Einlegens in Essig oder Salzlake.

Gebrauch

Etwa eine Handvoll Curryblätter zerkleinern, in heissem Öl anbraten und von Anfang an mit kochen. Sie können in Gemüse-, Fisch- und Fleischgerichten oder anstelle von Lorbeerblättern für Marinaden und Eingelegtes benutzt werden. Ein Curryblatt kann auch — hübsch am Tellerrand platziert — ein Currygericht verzieren.





Saisontabelle Früchte

Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Obst- und Gemüsespezialitäten. frisch gepflückt und aus der Region verfügen die Naturgenüsse über den höchsten Vitamingehalt. Auch schmecken sie unvergleichlich aromatisch. Zudem sind die Transportwege kurz. Der Energieverbrauch ist gering, wodurch das Klima kaum belastet wird.

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	Bemerkungen
Äpfel						■	■	■	■	■	■	■	Je nach Sorte lagerbar bis Mai
Aprikosen							■	■					
Birnen							■	■	■	■			Je nach Sorte lagerbar bis März
Brombeeren							■	■	■	■			
Cassis							■	■					
Erdbeeren					■	■	■	■	■				
Feigen							■	■	■				
Hagenbutten									■	■	■		
Heidelbeeren							■	■	■				
Himbeeren						■	■	■	■	■			
Holunderblüten					■	■							
Johannisbeeren						■	■	■					
Jostabeeren							■	■					
Kirschen						■	■	■					
Kiwi	■	■	■							■	■	■	
Edelkastanien	■	■	■							■	■	■	
Melonen							■	■	■				
Mirabellen								■	■				
Monatserdbeeren						■	■	■	■	■			
Nektarinen							■	■					
Pfirsiche							■	■					
Pflaumen							■	■	■				
Preiselbeeren									■	■			
Quitten										■	■		
Reineclauden								■	■				
Stachelbeeren							■	■					
Trauben									■	■	■		
Weichseln							■	■					
Zwetschgen							■	■	■				

Zitrusfrüchte sind das ganze Jahr erhältlich. Beachten Sie die europäische Ernte.

www.saison.ch





Saisontabelle Gemüse

Aufgeführt sind die Ernte- und Lagerzeiten von Gemüse- und Obstsorten, die in der Schweiz und in angrenzenden Gebieten im Freiland oder unter ungeheizten Plastikhohtunnels gezogen werden. Beachten Sie die Herkunftsangaben auf der Verpackung oder auf den Hinweistafeln.

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Artischocken								■	■	■		
Auberginen						■	■	■	■			
Bärlauch			■	■								
Batavia			■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Blumenkohl					■	■	■	■	■	■	■	■
Bohnen						■	■	■	■	■		
Broccoli					■	■	■	■	■	■	■	■
Brunnenkresse			■	■	■	■		■	■	■	■	■
Chicorée	■	■	■	■							■	■
Cicorino rosso / Trevisiano	■	■	■					■	■	■	■	■
Chinakohl	■	■		■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cima di rapa				■	■	■			■	■		
Eichenblattsalat				■	■	■	■	■	■	■	■	
Eisbergsalat				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Endiviensalat					■	■	■	■	■	■	■	■
Erbsen						■	■					
Federkohl	■	■									■	■
Fenchel					■	■	■	■	■	■	■	
Frühkartoffeln					■	■	■	■				
Gurken					■	■	■	■	■	■		
Kabis (rot/weiss)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Karotten	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kartoffeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kefen						■	■	■	■			
Knollensellerie	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kohlrabi				■	■	■	■	■	■	■		
Kopfsalat				■	■	■	■	■	■	■	■	
Krautstiel				■	■	■	■	■	■	■		
Kresse			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kürbis	■	■						■	■	■	■	■
Lattich					■	■	■	■	■	■		
Lauch	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Lollosalat				■	■	■	■	■	■	■	■	
Nüsslisalat	■	■	■	■	■	■	■		■	■	■	■





	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Pak Choi					■	■	■	■	■	■		
Pastinaken	■	■	■							■	■	■
Peperoni						■	■	■	■	■		
Petersilienwurzel	■	■	■	■					■	■	■	■
Pfälzer Karotten	■	■	■	■					■	■	■	■
Portulak	■	■	■	■					■	■	■	■
Radieschen			■	■	■	■	■	■	■	■		
Randen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rettich			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rhabarber			■	■	■							
Romanesco					■	■	■	■	■	■		
Rosenkohl	■	■	■						■	■	■	■
Schnittmangold					■	■	■	■	■	■		
Schnittsalat, diverse				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Schwarzwurzel	■	■	■							■	■	■
Spargeln (grün/weiss)				■	■	■						
Spinat			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Stangensellerie						■	■	■	■	■		
Tomaten, diverse						■	■	■	■	■		
Topinambur	■	■	■							■	■	■
Wirz	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■	■
Zucchetti					■	■	■	■	■	■		
Zuckerhut	■	■						■	■	■	■	■
Zuckermais							■	■	■	■		
Zwiebeln, diverse	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

www.saison.ch







Melonen

Die süßen Runden aus der Provence

Charentais Melonen

Sie werden auch „Kinder der Provence“ genannt, die unvergleichlich fruchtigen Charentais Melonen. „Melonen sind wie Kinder. Man muss ständig auf sie aufpassen“.

Mitten im Herzen des französischen Hauptanbaubereichs, dem Dreieck Cavaillon-Avignon samt Remy de Provence werden die Flavien - Melonen angebaut.

Begünstigt vom milden Klima und dem Schwemmland der Dunance- und Rhönee ebene, findet die Charentais- oder Cavaillon-Melone hier ein für ihr Wachstum ideales Fleckchen Erde (Lehmkalk) vor. Melonen können auf vier verschiedene Arten angebaut werden: im geheizten Treibhaus, im ungeheizten Treibhaus, im „Tunnel“ (Freilandkultur unter Plastikfolie) und im Freiland. Der Freilandanbau erzielt die besten Ergebnisse. Aus ihm stammen die Früchte, welche man bis Ende August in den Läden bekommt.

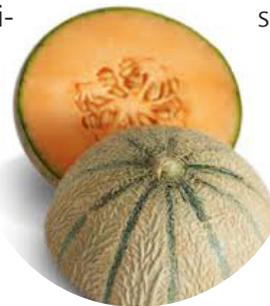
Die Männer, welche die Melonen anbauen und auswählen, sind stolz auf ihr Know-how.

Denn sie wissen, dass die Melone den Zucker erst im letzten Stadium des Anbaus „produziert“ und man sie deshalb genau dann ernten muss, wenn sich die Stärke in Zucker umgewandelt hat. Keinen Augenblick früher und keinen Augenblick später. Schneidet man die Frucht zu früh an, fehlt es ihr an Zucker und Geschmack. Erntet man die Melone zu spät, „alkoholisiert“ sie sich.

Die in die Schweiz importierten Flavien-Melonen gehören alle zur Güteklasse „Extra“. Das heißt, ihr Zuckergehalt ist garantiert. Auch Festigkeit, Form und Größe spielen für die Qualität eine Rolle. Denn die Kundschaft bevorzugt Melonen, welche zwischen 700 und 800 Gramm wiegen. Die Ernte findet in den ersten Morgenstunden statt. Gleich danach kommen die Melonen auf die Verpackungsbänder. Bei der Auswahl ist das Auge des Experten immer noch das beste Instrument.

Dem Kenner offenbart die Melone ihre Geheimnisse. Jede einzelne Melone wird von Hand kontrolliert. Das garantiert eine zufriedenstellende Qualität.

Diese Methode, verbunden mit einem umweltschonenden Anbau sowie der Rückverfolgbarkeit, dank der sich die Herkunft jeder Melone nachweisen lässt, macht die Charentais Melone zu recht edler Frucht.



Das kleine Melonen — ABC

Melonen sind Sonnenanbeter. Unter der südlichen Sonne reifen sie zum süßen Geschmack und erfrischen unseren Gaumen.

Geschichte

Der Ursprung der Melone liegt wahrscheinlich im tropischen oder subtropischen Afrika.

Archäologische Funde weisen Melonen schon für das 3. Jahrhundert v. Chr. in Ägypten und im damaligen Persien nach. Von dort verbreiteten sie sich zuerst im mittleren Osten und in Asien. Erst später gelangten die Melonen nach Europa. Der römische Schriftsteller und Historiker Plinius beschrieb sie schon im 1. Jahrhundert in Kampagnen.

Der Zusammenbruch des Römischen Weltreichs bedeutete auch das vorläufige Ende des europäischen Melonenanbaus. Erst im 15. Jahrhundert gelangte die Melone erneut nach Europa und wurde zuerst in Cantalupo bei Rom angebaut. Dieser Umstand hat den Begriff „Kantalup-Melonen“ geprägt.





Botanik

Wissenschaftlich gesehen ist die Melone ein Gemüse und gehört zu den Kürbisgemüsen.

Es gibt zwei Hauptgattungen: Die Zuckermelone, die nahe mit der Gurke verwandt ist, und die Wassermelone, welche sich durch ihren hohen Wassergehalt auszeichnet.

Die Zuckermelonen haben eine gelblichgrüne, gerippte Schale. Ihre Kerne sitzen nicht im Fruchtfleisch, sondern in einer Höhlung in der Mitte. Es gibt hunderte von verschiedenen Melonensorten. Drei Hauptgruppen von Zuckermelonen können jedoch unterschieden werden:

Die Kantalupmelonen

Sie haben eine runde, manchmal abgeplattete Form. Ihre Aussenschale ist weiss bis grüngelb und meist stark gerippt. Das Fleisch ist orangerot, saftig und ausgesprochen aromatisch. Die bekannteste Vertreterin der Kantalup-Melonen ist die Charentais-Melone, die nach ihrem wichtigsten Anbaugbiet in Frankreich oft auch „Cavaillon-Melone“ genannt wird. Wichtige Anbaugbiete der Kantalup-Melonen sind Frankreich, Spanien, Israel, der Senegal und Italien.

Die Honigmelonen



Die Früchte haben eine längliche Form und eine zitronengelbe Schale. Sie reifen später und halten länger als diejenigen der Kantalup-Gruppe. Ihr Fruchtfleisch ist sehr süss

und hat ein harmonisches Aroma. Angebaut werden sie vor allem in Spanien, Nord- und Südamerika, Israel und Südafrika.

Die Netzmelonen

Ihre Schalen sind von einem weisslich bis hellbraunen, korkartigen Netz überzogen. Das Fleisch ist aprikosenfarbig und aromatisch. Eine besondere Vertreterin dieser Gruppe ist die Galia-Melone. Sie ist rundlich und hat eine grüngelbe Schale. Ihr hellgrünes Fruchtfleisch schmeckt in vollreifem Zustand sehr würzig. Bedeutende Anbaugbiete der Galia-Melone liegen in Spanien, Israel, Griechenland und Italien.



Die Wassermelonen

Die Wassermelonen sind, nur entfernt mit den Zuckermelonen verwandt. Sie enthalten über 90% Wasser und können bis zu 15kg schwer werden. In südlichen Ländern und besonders in Wüstengebieten sind sie ein wertvolles „Wasserreservoir“. Ihr kirschrotes Fruchtfleisch ist weniger süss als das der Zuckermelonen und enthält die ölhaltigen Samen.



Am stärksten verbreitet ist die Sorte „Crimson“, die eine grüngelb gestreifte Schale hat, und die dunkelgrüne Sorte „Sugar Baby“. In Europa werden Wassermelonen vor allem in Italien, Frankreich, Griechenland und Spanien angebaut.

Einkaufstipps

Um die Reife der Melonen zu prüfen, können Sie sie wiegen und mit anderen vergleichen. Je schwerer eine Melone im Verhältnis zu ihrer Grösse ist, desto reifer ist sie. Verströmt die Frucht einen aromatischen Geruch, ist sie ebenfalls reif. Wenn Sie eine Melone schütteln, sollte weder Saft noch Samen zu hören sein, denn sonst ist sie überreif.





bei einem Drucktest sollte die Schale dünnschaliger Melonen beim Stilansatz leicht nachgeben.

Lagerung

Melonen sollten trocken gelagert werden. Sie können sie auch im Kühlschrank aufbewahren. Natürlich vertragen die Früchte keine Temperaturen unter null Grad.





Äpfel

Äpfel —immer eine Sünde wert



Lange musste Eva ihren Adam nicht überreden, bis er an-biss.

Ob die verbotene Frucht allerdings tatsächlich ein Apfel war, ist nicht

wirklich gesichert. Dass wir heute im Allgemeinen von paradiesischen Zuständen weit entfernt sind, könnte ebenso gut aufs Konto der Pfirsiche oder Quitten gehen. Doch freuen wir uns an der Tatsache, dass uns wenigstens etwas aus dem Paradies erhalten blieb: Denn mit Sicherheit wiesen die Äpfel im Paradies auch schon mit Qualität auf. Im Gegensatz zu einst tragen Äpfel aus kontrollierter biologischer Landwirtschaft heute die Bio Suisse-Knospe. Bio-Obstbauern verwenden keine chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmittel. Krankheiten und Schädlinge werden primär vorbeugend reguliert. So erhöhen zum Beispiel Hecken und Wildkrautstreifen die natürliche Vielfalt und fördern Nützlinge. Bio-Äpfel sind aber nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch für die, die sie essen. Eine wissenschaftliche Untersuchung des Forschungsinstituts für biologischen Landbau (FiBL) hat ergeben, dass Bio-Äpfel im Vergleich mit konventionell angebauten Äpfeln auch in ihren „inneren“ Werten deutlich besser abschneiden. Bio-Äpfel zeichnen sich aus durch signifikant höhere Werte beim Fasergehalt, der Festigkeit des Fruchtfleisches, bei den gesundheitlich wertvollen Phenolstoffen und beim Phosphorgehalt.

Gesundheit

Die Engländer sagen: „An apple a day keeps the doctor away“ (Jeden Tag ein Apfel macht den Arzt überflüssig). An dieser Aussage ist etwas dran. Eine schwedische Untersuchung hat gezeigt, dass regelmäßige Apfelesser ein 60% vermindertes Risiko haben, an Nierenkrebs zu erkranken. Äpfel sind zu-

dem reich an Mineralstoffen, Säuren sowie Vitaminen und bringen Energie. Insbesondere geraffelte Äpfel helfen gegen Durchfall. Wenn Sie diese mit einer Glasraffel verarbeiten, werden die Fasern aufgeschlossen und können Wasser besser aufnehmen. Äpfel haben aber noch andere Vorzüge: Italienerinnen fanden einst heraus, dass sie gut für die Haut sind, und machten damit eine „Pommata“. Daraus entwickelte sich später die Pomade.

Nährwert

Durchschnittswerte pro 100gr:

Wasser	84%
Kalorien	59
Fett	-
Protein	0,4gr
Fasern	0,2gr
Kohlenhydrate	2,2gr
Vitamine	1 5gr
Mineralien	
A, B1, B2, C und P	

Calcium, Magnesium etc.

Botanik

Der Apfel ist die älteste bekannte Frucht. Sie wurde in unserem Gebiet schon in prähistorischen Zeiten angebaut. Etymologisch kommt das Wort vom lateinischen „pomum“: Frucht.

Es gibt zwei einheimische Sorten: *Malus communis* und *Malus acerba*. Äpfel gehören zur Rosazeen-Familie.

Apfelsorten

Angebaut wird der Apfel weltweit fast überall. Laut Angaben der TV-Sendung „NZZ Format“ gibt es in Europa über 20 000 Apfelsorten, aber nur etwa 70 Sorten sind im Handel. Eine Untersuchung, die zwischen 1925 und 1928 in der Schweiz gemacht wurde, zählte noch 230 verschiedene Sor-





ten.

Aufbewahren

Äpfel halten sich gut in dunklen, frischen und gut gelüfteten Räumen oder im Frucht- bzw. Gemüsefach des Kühlschranks. Aufbewahren in einem perforierten Plastiksack bremst den Reifeprozess.

Tiefkühlen

Äpfel kann man auch tiefkühlen. Die besten Resultate erhalten Sie, wenn Sie die Äpfel schälen, das Kerngehäuse herausnehmen, das Fruchtfleisch in Stücke schneiden und diese in einen Tiefkühlplastikbeutel legen. Gekochte Äpfel lassen sich ebenfalls sehr gut tiefkühlen.

Süssmost

Gemäss Eidgenössischer Alkoholverwaltung hat letztes Jahr jede Schweizerin und jeder Schweizer 8,31t Süssmost getrunken. Da die Tendenz eher stagnierend ist, schätzt der Schweizerische Bauernverband, dass die diesjährige Mostobsternte den Bedarf um 155% übersteigt.





Bananen

Banane: ein sensibles Früchtchen

Fast vier Jahrhunderte gehörte die Banane allein den Einheimischen in Mittel- und Südamerika. Denn bis zum Jahre 1866 war sie in Westeuropa und Nordamerika praktisch unbekannt. Nur aus Reiseberichten hatte man schon von der gelben, süßen Frucht gehört. Um 1875 begann dann der Aufstieg der Banane zum Welthandelsprodukt. Er war gekennzeichnet von der stürmischen industriellen Entwicklung der USA, der wachsenden Kaufkraft der Bevölkerung und der Verbesserung des Transportsystems.

Bananen lieben die Sonne und brauchen viel Regen. Ein feuchtwarmes, ausgeglichenes Klima mit durchschnittlich 27°C bietet die besten Voraussetzungen für den Anbau. Es gibt rund 300 Arten, von denen aber nur etwa 20 Sorten für den kommerziellen Anbau von Obst- und Kochbananen von Bedeutung sind. Der Wachstumsprozess der Banane – von der Geburt des Blütenstandes bis zur Ernte – dauert rund drei Monate. Sie wird grün geerntet. Um eine schöne, reife Banane im Laden zu finden, muss sie bei der Ankunft in Europa noch immer grün sein. Daher setzt bereits bei der Ernte ein Wettlauf mit der Zeit ein. Wenn die Stauden auf der Packstation der Plantage ankommen, folgen die gründlichen und behutsamen Reisevorbereitungen. Zunächst werden Form, Stärke und Länge der Bananen beurteilt. Von den Früchten, die der Qualitätskontrolle entsprochen haben, werden dann die einzelnen „Hände“ von den Büscheln geschnitten und in ein Wasserbad gelegt. Nach einem weiteren Bad erhalten sie ihren Markenetikette, kommen in Plastikhüllen, werden gewogen und in die Bananenschachtel gepackt. Mit dem Abschneiden der Bananen von der Staude beginnt der Reifeprozess. Und damit sie in optimaler Qualität und Frische beim Konsumenten ankommen, ist Eile geboten. Maximal 36 Std. dürfen verstreichen, bis die Früchte an Bord eines Kühlschiffes gelangen. Hier wird der Reifungsprozess durch Runterkühlen unterbrochen und die Banane in einen Dämmer-

schlaf versetzt. Nur etwa 12 bis 14 Tage nimmt die Reise von der Plantage bis zum Hafen in Europa in Anspruch. Jede Banane, die in einer gelben Schale ankommt, ist praktisch unverkäuflich. Um Qualität, Reife und Frische bis zum Verkauf zu gewährleisten, nehmen die Häfen in Antwerpen, Hamburg oder Zeebrügge bereitstehende Kühlwagen die Bananen in Empfang und weiter geht's in die Bananenreiferei nach Kaiseraugst. Bei ihrer Ankunft werden die Früchte nochmals auf Temperatur, Länge, Durchmesser und Beschädigungen überprüft, bevor sie in die Reifekammer kommen. Die Temperatursenkung auf 14°C hat ihren Reifevorgang auf dem Schiff verlangsamt. Er wird in Kaiseraugst durch eine Erhöhung auf 16°C wieder in Gang gesetzt.

Nach 4 bis 8 Tagen verlassen die „aufgeweckten“ Bananen in der gleichen Schachtel, in der sie ange-reist sind, die Reiferei und tragen dann ein gelbgrünes Kleid. Sobald sich die Grünfärbung auf die Spitzen der Früchte zurückzieht, ist die Qualitätsbanane zum Verzehr bereit.

Sie ist der Stolz der 30 Mitarbeiter, die sich in Kaiseraugst um ihr Wohl gekümmert haben.

Denn wer denkt schon daran, wenn er die robuste Gelbe in den Händen hält, dass die Banane so ein sensibles Früchtchen ist.

Die Kulturgeschichte der Banane

Diese zu unrecht als typisch südamerikanisch bezeichnete Frucht kommt ursprünglich aus Südostasien. Dort war sie schon vor über 8000 Jahren bekannt. Ihren Namen hat die Frucht arabischen Händlern zu verdanken: er leitet sich ab von „ban-an“, dem arabischen Wort für „Finger“. Arabische Handeiskarawanen waren es auch, die die Banane um etwa 650 n. Chr. nach Ostafrika brachten. Von dort aus eroberte die Frucht ganz Afrika und auch die kanarischen Inseln. Mitte des 16. Jahrhunderts gelangte die Banane dann als Reiseproviant spani-





scher und portugiesischer Seefahrer in die Karibik und nach Südamerika.

Fructo longissimo

Noch zu Christoph Kolumbus' Zeiten kannte niemand – bis auf wenige Weltreisende – in der Alten Welt die Musagewächse. Zwei Jahrhunderte später waren die Bananen zwar schon in Europa bekannt, probiert hatte die Früchte aber fast niemand. Und jeder, der sie beschrieb, gab ihnen eine eigenen Namen – „Fructo longissimo“, „Indische Feige“, „Pisang“, wie sie die Malayen nennen, oder auch „Adams-Feige“ waren nur einige davon. Erst an der Mitte des 16. Jahrhunderts wurde aus der „Feige“ langsam eine „Banane“. Portugiesische Seefahrer trugen den Namen von Westafrika aus um die Welt. Auch in Europa bürgerte er sich ein. Nur im spanischen heisst die Frucht „plano“. Die Schweizer Bananenpremiere fand um 1900 statt.

Die schnelle Staude

Die Bananenstaude ist der Sprinter unter den Obstpflanzen. In der Rekordzeit von nur neun Monaten entwickelt sich ein sechs Meter hoher Strauch. In den darauf folgenden 3 Monaten wachsen mehrere übereinander liegende Reihen violetter Blüten, aus denen sich dann so genannte Bananenhände mit jeweils 10 bis 20 Bananen entwickeln. Pro Pflanze ist ein Gesamtertrag von bis zu 40kg möglich.

Max Havelaar Bananen

Max Havelaar Bananen stammen von Plantagen, die ihren Arbeitern Existenzsichernde Löhne bezahlen und einen umweltschonenden Handel treiben. Nur fair gehandelte Produkte werden mit dem Gütezeichen Max Havelaar ausgezeichnet und damit die seit 1986 bestehende Forderung der Hilfswerke nach einem Fair-Trade-Label umgesetzt. Nach der erfolgreichen Einführung des Max Havelaar-Kaffees kam 1993 Honig mit diesem Gütezeichen auf

den Markt, dann die Schokolade, Tee und Orangensaft. Seit Frühling 1997 gibt es ein erstes Frischprodukt mit dem Havelaar-Gütesiegel: die Banane.

Babybananen

Die kleinen Gelben sind besonders süss und zart. Sie wachsen im Hochland – beispielsweise von Kolumbien – meist auf 1000 Metern Höhe. Sie werden grün geerntet und per Flugzeug verschickt. Deshalb sind sie etwas teurer als die „grosse“ gelbe Schwester.



Fit mit Banane



Mit einer Banane nehmen wir wichtige Eiweisse, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe zu uns.

Bananen schützen durch ihren hohen Kaliumgehalt (400mg pro Banane) vor Herzinfarkt und Schlaganfall und helfen bei der Entschlackung des Körpers. Sie enthalten von allen Obstsorten die meisten Kohlenhydrate. 20g stecken in einer mittelgrossen Banane, das gibt genügend Power für Alltag und Sport. Die Kohlenhydrate kommen in der Banane in Form von Traubenzucker und Saccharose vor. Sie helfen schnell und auf Dauer gegen Leistungs- und Konzentrationsschwäche.

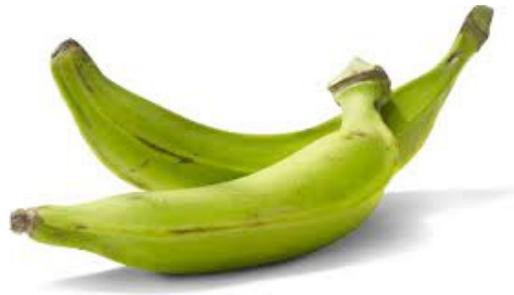
Vorsicht Kälte

Bananen nie im Kühlschrank aufbewahren – denn die Tropenfrucht ist extrem kälteempfindlich. Vollreife Bananen, die nicht unmittelbar verzehrt wer-





den können, lassen sich jedoch gut einfrieren. Dazu schält man die Früchte und legt sie in luftdichte Gefrierdosen oder packt sie in Gefrierbeutel. Mit Zitronensaft, Vanillezucker und Milch kreierte man damit einen guten Milchshake oder ein Glacdesert. Wenn die gekauften Bananen noch nicht vollreif sind, steckt man sie zusammen mit einem Apfel in einen Gefrier- oder Plastikbeutel. Der Apfel gibt Athylen ab, dass die Bananen rasch vollgelb werden lässt.





Pfirsiche und Nektarinen

Ein ursprünglich aus China stammendes Mandelbaum-Gewächs mit pelzigen Steinfrüchten (*Prunus persica*)...

Herkunft

Die Pfirsiche stammen ursprünglich aus China und waren wegen Ihrer samtigen Haut lange Zeit ein Symbol für die Unsterblichkeit. Der Baum verbreitete sich dann über den Mittelmeerraum auch nach Amerika. In den USA wurden dann viele neuen Sorten gezüchtet, die heute auch in Europa angebaut werden.

Man unterteilt die sehr zahlreichen Sorten aufgrund der Farbe ihres Fruchtfleisches (in weissfleischige und gelbfleischige Sorten) sowie aufgrund der Löslichkeit ihres Steines vom Fruchtfleisch. Man spricht aufgrund des Steinlösungsvermögens einerseits von "wahren Pfirsichen", bei denen sich der Stein gut löst und die ein weiches, saftiges Fleisch aufweisen und andererseits von "Härtlingen", deren Stein fest sitzt und deren festes Fleisch oft für das Einmachen von Pfirsichhälften benutzt wird.

Nektarinen werden zwar oft als eine Kreuzung zwischen Pfirsich und Pflaume angesehen, in Wahrheit sind sie jedoch echte Pfirsiche mit glatter Haut. Sie können ebenfalls nach dem Steinlöseverhalten und der Fleischfarbe in Gruppen eingeteilt werden.

Anbau

Die Pfirsiche müssen möglichst reif geerntet werden, damit sie ihr volles Aroma entwickeln.

Saison

Saison ist die Zeit von Mai bis September. Die saftigen Früchte eignen sich sehr gut für Kuchen, Eiscreme, Fruchtsalate und natürlich auch für den Frischverzehr. Man sollte nur reife Früchte kaufen, deren Festigkeit aber je nach Sorte recht unterschiedlich sein kann.

Harte und allenfalls sogar grüne Früchte sollten nicht gekauft werden (unreif). Früchte mit Druckstellen oder blassbraunen Flecken verderben rasch (Zeichen beginnender Fäule).

Lagerung

Die Früchte sollten bei Zimmertemperatur gelagert werden, bis sie reif und damit genügend weich zum Verzehr sind. Nach dem Erreichen der Reife können Pfirsiche auch noch kurze Zeit im Kühlschrank aufbewahrt werden. Sie sollten rasch verbraucht werden.

Inhaltsstoffe

Pfirsiche und Nektarinen liefern viel Provitamin A. 100 g essbarer Anteil von Pfirsichen enthalten

Energie	42 kcal (175 kJ)
Protein [g]	0.7
Fruchtsäure	1 g
Fett	-

100 g essbarer Anteil von Nektarinen enthalten

Energie	59 kcal (245 kJ)
Protein [g]	0.6
Fruchtsäure	1 g
Fett	-





Erdbeeren

Die Beere, welche die heimische Obstsaison eröffnet. Die heimische Saison dauert je nach Wetter von Mitte Mai bis Oktober

Herkunft

Die Erdbeere gehört zur Gattung der Rosengewächse und bildet fleischige Scheinfrüchte (Sammelfrüchte). Das heisst, die Beere ist eine Ansammlung von verschiedenen Samen in einer Beere. Die eigentlichen Samen sind oberflächlich gut sichtbar. <http://www.foodnews.ch/x-plainmefooci/20-lebensmittel/Erdbeeren.html> - herkunft. Die kleinfruchtigen Kultur-Erdbeeren stammen von der kleinen Wald-Erdbeere (*Fragaria vesca*) ab.

Die zahlreichen grossfruchtigen, oft als Ananas-Erdbeeren (*F. Ananassa*) zusammengefassten Garten-Erdbeeren sind Kreuzungen von *Fragaria chilonensis* (Herkunft: Chile, Pazifikküste von Süd- und Nordamerika) und *Fragaria virginiana* (Scharlacherdbeere oder Virginia-Erdbeere; Herkunft: nordamerikanische Ostküste). Diese beiden Arten wurden im 18. Jahrhundert in Frankreich zufällig gekreuzt.

Man unterteilt die Kulturerdbeeren in Einmaltragende (Ernte nur im Frühsommer) und Immertragende Sorten (Ernte von Frühjahr bis zum ersten Frost). Erstere haben die wirtschaftlich grösste Bedeutung.

Sorten

Es haben sich in der Zwischenzeit viele Sorten entwickelt, die in ganz unterschiedlichen Klimagebieten gedeihen. Es gibt sie von hell- bis dunkelrot und in unterschiedlichen Grössen.

Die Beeren unterscheiden sich hinsichtlich Grösse, Festigkeit, Saftigkeit und Eignung für bestimmte Böden und Höhenlagen.

Anbau

Der Anbau von Erdbeeren ist aufgrund des hohen Arbeitsaufwandes aufwendig. Um eine gute Qualität zu erreichen, müssen die Früchte mit Stroh unterlegt werden und/oder im Folientunnel gezogen werden. Als Schädling gilt der Erdbeerstecher (*An-*

thonomus rubi). Dies ist ein kleiner Rüsselkäfer der die Beerenbildung durch die Ablage seiner Eier in Blütenknospen von Erdbeeren oder Himbeeren stört.

Saison

April bis Juli, je nach Herkunft der Früchte. Teure Exporte ausserhalb der Saison kommen zum Teil aus Übersee (USA, Mexiko, Israel, Neuseeland, etc). Worauf man beim Kauf achten sollte:

- ✦ Nur leuchtend rote, feste und voll ausgereifte Früchte mit Kelch und Stiel nehmen.
- ✦ Schälchen mit einzelnen faulen, schimmlichen oder matschigen Früchten stehen lassen.
- ✦ Kleine und mittlere Früchte vorziehen, weil grosse Erdbeeren oft weniger Geschmack haben.

Lagerung

Die Lagerung sollte nach dem Kauf möglichst kurz sein. Die Aufbewahrung bis zum Verzehr sollte an einem kühlen Ort geschehen (Kühlschrank). Ausserdem sollten die Erdbeeren erst unmittelbar vor dem Verzehr gewaschen werden.





Inhaltsstoffe

Erdbeeren sind mit einem Gehalt von 60 mg/100 g essbaren Anteil reich an Vitamin 0 (Ascorbinsäure). Sie übertreffen damit sogar Orangen und Zitronen. Auch Calcium, Kalium Phosphor und Eisen sind in wesentlichen mengen enthalten.

100 g essbarer Anteil enthalten

Energie	36 kcal (150 kJ)
Protein [g]	0.8
Fruchtsäure	1 g
Fett	-

Aroma

Das Erdbeeraroma ist etwas ganz spezielles. Grundsätzlich lassen sich Lebensmittel auf grund des Vorkommens von so genannten "character impact compounds" im Aroma in vier Gruppen einteilen. Die Erdbeere gehört zu denjenigen Früchten, deren Aroma bisher keine befriedigende Reproduktion zulässt, weil das Aroma aus einer Vielzahl von Aromastoffen zusammengesetzt ist (über 300) und keine einzelnen charakteristischen Aromakomponenten enthalten sind.





Kirschen

Kirschen sind reich an Vitamin C und enthalten viel Fructose.

Saison

Die Kirschsaison ist kurz. Die Hauptsaison dauert von Ende Juni bis Anfang August. Die Früchte schmecken frisch vom Baum himmlisch. Sie eignen sich aber auch zum Kochen.

Herkunft

Die Kirsche gehört zum Steinobst und damit zur Gattung *Prunus*. Sie bildet langstielige, kugelige Früchte und ist mit Ihren Wildformen in den gemäßigten Zonen Asiens und Europas schon seit vorgeschichtlicher Zeit heimisch. Bereits in der Jungsteinzeit wurden diese Wildformen denn auch gesammelt.

Die veredelten Süss- und Sauerkirschen stammen vermutlich beide von diesen wilden, gemeinsamen Ahnen ab. Die Heimat der kultivierten Sorten liegt aber vermutlich im Kaukasus und in Kleinasien. Aus diesem Raum brachte jedenfalls 74 v. Chr. der römische Feldherr Lucullus* die ersten Bäumchen nach Rom. Zunächst kam wohl die veredelte Süßkirsche und erst später die Sauerkirsche. Nördlich der Alpen wurden die veredelten Kirschen dann ebenfalls von den Römern eingeführt.

Anbau

Kirschbäume gehören zu den anspruchslosen Obstbäumen. Sauerkirschen sind dabei noch unempfindlicher als Süßkirschen. Süßkirschen mögen Staunässe und warme Sandböden eher weniger, gedeihen auf mässig trockenen Sandböden aber gut. Sauerkirschen ertragen dagegen selbst mager und dauernd nasse Böden. Auch Schatten stört sie wenig. Deshalb lassen sie sich auch an Nordwänden als Spalierbäume ziehen. Das Holz eignet sich hervorragend für schön maseriertes, poliertes Furnier und ist entsprechend gesucht.

Die heutigen, kultivierten Sorten unterteilt man in Süß- und Sauerkirschen.

Die schweizerischen Anbauggebiete liegen vor allem im Baselbiet, im Fricktal und im Berner Seetal. Aber auch im Wallis und im Thurgau gedeihen die Kirschbäume prächtig. Die Süßkirsche gilt dabei als dritt-wichtigste Schweizer Fruchtart.

Etwa ein Drittel der Schweizer Kirschen wird als Tafel- oder Konservenkirschen verwendet. Davon geht ein Grossteil als Frischware in die Läden. Die Konservenindustrie verarbeitet die Kirschen dagegen zu Konfitüren und zu Kompott. Es sind aber auch gefrorene und pasteurisierte Kirschen erhältlich. Die restlichen zwei Drittel der Kirschenenernte werden zu Kirsch gebrannt. Das Rohmaterial stammt zu einem grossen Teil aus speziellen Brennkirschensorten und natürlich auch aus dem Sortierabgang von Tafel- und Konservenkirschen. Sauerkirschen (Weichseln) werden in der Schweiz nur auf wenigen Hektaren angebaut (Nordwestschweiz) und für Spezialitäten verwendet.

Der Aufwand bei der Ernte von Tafel- und Konservenkirschen ist nicht zu unterschätzen, da viel Handarbeit verlangt ist. Insbesondere Hochstamm-bäume sind arbeitsintensiv und ihre Zahl nimmt deshalb zugunsten von Niederstammkulturen ständig ab. Brennkirschen können dagegen mechanisch geerntet werden (Schüttelmaschinen). Bei Konservenkirschen gilt dies nur mit Einschränkungen.

Die produzierte Kirschenmenge schwankt von Jahr zu Jahr, da die Kulturen während Blüte und Lese sehr witterungsabhängig sind. Um den Ernte- und Pflegeaufwand zu verringern, werden Tafelkirschen heute zunehmend in Niederstammkulturen angebaut. Diese lassen sich zum Schutz vor Hagel und Regen auch besser mit Plastikfolien abdecken, so dass die Früchte unbeschädigt und wetterunabhängig geerntet werden können. Dies ermöglicht auch den Anbau von grossen, festfleischigen und aromatischen Sorten, die beim Konsumenten beliebt sind aber bei Regen zum Platzen neigen.





Als Schädling für die Kirschen gilt die Kirschfliege (*Rhagoletis cerasi*). Dies ist eine 4 mm lange Bohrfliege, deren Made das Fruchtfleisch von Kirschen befällt. Ausserdem sind die Kirschen anfällig auf verschiedenen Krankheiten wie Rötelfall, Bakterienbrand, Schrotschuss, Bitterfäule und Fruchtmonilia. Grundsätzlich problematisch sind auch schlechtes Wetter in der Zeit der Blüte sowie kurz vor der Ernte. Intensiver Regen kann in kurzer Zeit zu einem Platzen der reifen Früchte führen.

Saison

Süsskirschen sind je nach Herkunft von Mai bis August erhältlich. Die Hauptsaison fällt je nach Jahr auf die Zeit von Juni und Juli. Sauerkirschen sind ab Ende Juni bis Mitte August erhältlich. Man kann aufgrund der Sorten eine Abfolge der Reifezeit angeben. Diese Abfolge ist dann je nach Jahr und Standort (Höhe, Mikroklima) zeitlich etwas verschoben. Man weiss aus Erfahrung, dass sich die Kirschenernte in der Praxis auf etwa 9 Erntewochen verteilt, von denen die fünfte und sechste Woche als Haupterntezeit gelten.

Beim Kauf sollte man auf folgende Punkte achten: Die Früchte sollten frei sein von Brandflecken, Rissen, Quetschungen und Hagelschäden. Süsskirschen müssen einen Stiel aufweisen. Grüne, glatte Stiele zeigen die Frische an.

Lagerung

Früchte mit kleinen Mängeln sollten sofort aussortiert werden (Gefahr von Schimmelbildung).

Den Rest kann man in einem verschlossenen Plastiksack im Kühlschrank für 1 bis 2 Tage aufbewahren. Die Kirschen sollten erst vor dem Verzehr gewaschen werden.

Kirschen lassen sich gut einfrieren. Dazu werden sie auf einem Blech möglichst einzeln ausgelegt und gefroren damit sie nicht zusammenkleben.

Kirschen lassen sich auch gut süss-sauer einmachen. Sie passen dann als Beilage zu Fondue chinoi-

se oder zu Curry-Gerichten. Beliebt ist auch das Einlegen in Alkohol, um sie dann als Zutat zu Desserts zu verwenden.

Inhaltsstoffe

Sauerkirschen haben einen hohen Gehalt an Provitamin A und Kalium. Ausserdem sind Vitamin C und die Mineralstoffe Eisen und Calcium enthalten. Süsskirschen liefern auch die Vitamine B, C und E sowie Fluor, Kalium, Calcium und Phosphor. 100 g essbarer Anteil von süssen Kirschen enthalten

Energie	57 kcal (240 kJ)
Protein [g]	0.7
Fruchtsäure	1 g
Fett	-

Folgeprodukte

Kirschwasser ("Kirsch"): Ein Spezialbranntwein, der aus vergorener Kirschenmaische mit einem Alkoholgehalt von 50-70 Vol.% destilliert wird. Für den Verkauf wird er dann auf 40-44 Vol.-% verdünnt. Pasteurisierte Kirschen sind im Beutel und in der Dose erhältlich. Ausserdem bekommt man Kirschensirup, -konfitüre sowie Saft aus Sauerkirschen.





Aprikosen

Ein Steinobst, das auch Marille oder Barille genannt wird (*Prunus armeniaca*)...

Aprikosen werden leider häufig unreif geerntet, damit sie die oft langen Transportwege besser überstehen. Darunter leiden meist Geschmack und Geruch.

Herkunft

Die Aprikose wurde vor etwa 4000 Jahren zunächst in China kultiviert. Sie kam von dort nach Persien ("Eier der Sonne"), von dort an die europäische Mittelmeerküste und schliesslich auch nach Amerika. Bis ins 18. Jahrhundert betrachtete man die Aprikose als eine Frühform des Pfirsichs.

Anbau

Die bei in Europa erhältlichen Aprikosen stammen hauptsächlich aus den Mittelmeerländern. In der Schweiz ist vor allem das Wallis für den Anbau von Aprikosen bekannt. Die Früchte werden transportreif, das heisst also noch nicht ganz reif, gepflückt.

Saison

Aprikosen haben nur eine kurze Saison und halten nach der Ernte auch nicht lange. Die Saison dauert etwa von Mai bis August mit einer Hauptzeit von Juni bis Juli. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass die Früchte nicht zu hart sind und ihre Reife erreicht haben. Zu harte, grünliche bis blassgelbe Früchte (unreif) oder zu weiche Früchte (überreif) sollte man nicht kaufen.

Lagerung

Aprikosen sollten kühl und möglichst ohne Druck gelagert werden. Am besten ist es, die Früchte einlagig im Kühlschrank zu lagern und baldmöglichst zu konsumieren.

Inhaltsstoffe

Aprikosen liefern Provitamin A.
100 g essbarer Anteil von Aprikosen enthalten

Energie	49 kcal (205 kJ)
Protein [g]	0.8
Fruchtsäure	1 g
Fett	-
Kohlenhydrate [g]	11
Eisen [g]	9





Edelkastanien (Esskastanie / Marroni)

Früher das Brot der Armen... (Castanea spp., Fragaceae)

Herkunft

Die Esskastanie ist die Frucht eines 15 bis 30 m hohen Baumes, der im Mittelmeerraum und in Kleinasien beheimatet ist. Der Baum ist mit der Eiche verwandt und erreicht einen Stammdurchmesser von bis zu 1m sowie ein Alter von 500 Jahren. Die langen, geäderten Blätter haben gezackte Ränder und weisen eine dunkelgrüne Farbe auf. Der Baum wirft die Blätter im Herbst nach einer intensiven Verfärbung ab, so dass beispielsweise im Tessin im Herbst und im Winter Kastanienwälder mit einem ganz besonderen Reiz entstehen.

Die Edelkastanie war in Gegenden wie Südfrankreich, Italien, Korsika und Nordafrika lange Zeit ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Seit Urzeiten wird die Edelkastanie auch in China verwendet. Heute wird die Esskastanie vor allem in China, Südkorea, Italien, Japan und in Spanien angebaut.

Die meisten der über 100 Kastanienarten bilden am Stielende der Blätter sitzende Früchte in Zweier- oder Dreiergruppen aus. Die Bäume tragen in der Regel erst nach 25 – 30 Jahren Früchte, doch es kann auch 40 – 60 Jahre dauern.

Die Kastanien sind jeweils in Gruppen von bis zu drei dreieckigen Früchten von einem stacheligen Fruchtkorb eingeschlossen. Die Früchte ihrerseits enthalten einen runzeligen, caramelfarbenen Kern, der von einer dünnen, bräunlichen Haut umschlossen ist. Dieser Kern wird von einer harten, unverdaulichen rotbraunen Schale geschützt (Perikarp). Neue Züchtungen führten dazu, dass der stachelige Fruchtkorb nur noch eine einzelne Frucht enthält, die aber fleischiger und aromatischer als die herkömmlichen Esskastanien sind. Diese grösseren Kastanien sind zum Kochen besonders geeignet und werden auch Marroni genannt.

Die ungenießbaren Früchte der Rosskastanie (Gattung *Aesculus*, Fam. Hippocastanaceae) erhielten ihren Namen, weil sie früher zur Behandlung von Atemwegserkrankungen bei Pferden eingesetzt

wurden.

Saison

Frische Kastanien sind im Herbst resp. im Winter erhältlich. Esskastanien sollten schwer und fest, die Schale glatt und glänzend sein. Weiche, leichte Früchte mit verschrunpelten Schalen sind nicht mehr frisch.

Bei der Vorbereitung der Kastanien sollte neben der Schale auch die bitter schmeckende, braune Haut entfernt werden. Dies geht einfacher, wenn man die abgerundeten Enden der Kastanien zunächst kreuzweise einschneidet und sie dann im Ofen kurz röstet (oder im Wasser kurz kocht), damit die Schalen aufplatzen.



Lagerung

Kastanien mit Schale können bei Raumtemperatur etwa während einer Woche aufbewahrt werden. In einem perforierten Plastikbeutel halten sie sich im Kühlschrank etwa einen Monat.

Eingefrorene Kastanien können bis 6 Monate gelagert werden.

Geschälte oder gekochte Kastanien sollten nur für wenige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Eingefroren halten sie sich aber ebenfalls für 6 Monate.

Getrocknete Kastanien können an einem kühlen und trockenen Ort für etwa 2 Monate aufbewahrt werden.

Inhaltsstoffe

Esskastanien enthalten viel Stärke, die rund 40 % der enthaltenen Kohlenhydrate ausmacht.

Kastanien enthalten ausserdem reichlich Kalium, sowie Vitamin C, Kupfer, Magnesium, Folsäure, Vitamin B1 und B5 sowie etwas Eisen und Phosphor. Sie wirken antiseptisch, antianämisch und sollen





Magenbeschwerden lindern. Roh verzehrt können sie wegen der Stärke Blähungen verursachen. Durch gründliches Kauen werden sie aber leichter verdaulich.

100 g gekochter, essbarer Anteil enthalten

Energie	196 kcal (820 kJ)
Protein [g]	3.3
Kohlenhydrate [g]	41
Fett	1.9

Verwendung

Edelkastanien werden in grossen Mengen geröstet oder zu Mehl vermahlen. Letzteres dient zu Herstellung von Brot, Kuchen und Gebäck.

Ganze, geschälte Esskastanien werden aber auch gekocht, gedämpft und geschmort verwendet. Sie schmecken in Suppen, als Füllung und im Salat. Ausserdem werden sie in Sirup eingelegt oder zu Marmelade und Püree verarbeitet.

Pürierte Kastanien dienen als Zutat zu Eis, Pudding, Kuchenfüllungen, Crmes, Pasteten und Desserts. Invielen Ländern werden die Esskastanien besonders zur Weihnachtszeit als traditionelle Beilage zu Wild, und Geflügel serviert. Auf Sardinien sind sie eine wichtige Zutat in diversen Nationalgerichten, während man sie in Italien und Frankreich anstelle von anderen Gemüsebeilagen oder Kartoffeln reicht.

Das fein gemaserte Holz der Esskastanie ist beliebt für Parkettböden und Möbel. Es enthält verschiedene Tannine, die zum Gerben von Leder eingesetzt werden.





Pflaumen und Zwetschgen

Ein Steinobstgruppe, zu der auch Mirabellen, Renekloden, Susinen und Zwetschgen gehören (*Prunus domestica*)...

Herkunft

Pflaumenarten kommen praktisch in allen Klimazonen der Welt in zahlreichen Variationen vor. Die Sorten sind nicht scharf voneinander zu trennen.

Anbau

Für jeden Standort findet sich eine geeignete Sorte. Pflaumen sind damit das vielfältigste und am weitesten verbreitete Steinobst.

Die Fruchtformen und Farben variieren über einen weiten Bereich. Besonders die europäischen Pflaumensorten weisen hinsichtlich Farbe eine Bandbreite von Grün, über Gelb und Rot bis nach Dunkelblau-Violett auf. Dies ist auf die Anthocyane in der Fruchtschale zurückzuführen. Die Fruchtformen reichen von rund über eiförmig bis sehr länglich. Die Fruchtgrösse wiederum liegt in einem Bereich von unter 15 g bis zu mehr als 40 g. Auf grund der verschiedenen Sorten und Standorte liegen auch die Reifezeiten weit auseinander.

Sorten

Wie einleitend bereits erwähnt, gibt es die Pflaumen in vielen Sorten:

- ✦ Mirabellen sind klein, rund, gelb und sehr aromatisch. Sie eignen sich gut für Kompott.
- ✦ Reinekloden bilden grosse, runde Früchte verschiedener Farbe (grün bis violett)
- ✦ Eierpflaumen und Rundpflaumen zeichnen sich durch ihre besondere Form aus. Sie sind in Farbe und Grösse sehr unterschiedlich. Am weitesten verbreitet sind bei uns die Zwetschgen.

Zwetschgen zeichnen sich durch ihre dunkelblaue Bereifung aus. Sie weisen ein festes Fruchtfleisch mit hohem Zuckergehalt auf und lassen reif auch eine problemlose Entfernung des Steins zu. Sie sind

ausser zum Frischverzehr besonders gut für Mus, Kompott und als Kuchenbelag geeignet. Sie lassen sich problemlos einfrieren und auch trocknen. Die getrockneten Früchte weisen einen besonders hohen Zuckergehalt auf und werden oft auch zu Diätzwecken konsumiert. Wichtige Sorten der Zwetschgen sind:

- ✦ Fellenberger Zwetschge
- ✦ Bühler Frühzwetschge
- ✦ Italienische Zwetschge
- ✦ Deutsche Hauszwetschge

Von diesen Hauptsorten gibt es dann eine weite Bandbreite von lokalen Sorten, die auch oft Lokalnamen tragen.

Susinen werden auch als japanische Pflaumen bezeichnet. Sie blühen sehr früh und werden

deshalb in den Mittelmeerländern bereits ab Juni reif.

Meist sind die Früchte gelb bis rot und das Fruchtfleisch sehr saftig. Eine bekannte Sorte ist die 'Santa Rosa'.



Saison

Die Saison reicht je nach Sorte und Ort über einen weiten Jahresbereich. Bei uns liegt die Reife zwischen Juni und Oktober. Aufgrund der Importe reicht die Saison aber von Ende Mai bis Oktober. Die heimischen Zwetschgen sind vor allem in der zweiten Aug. usthälfte zu bekommen (Bühler Zwetschgen).





Lagerung

Beim Kauf sollte man darauf achten, dass die Früchte nicht zu hart sind und eine für die Sorte schöne Farbe haben. Die natürliche Wachsschicht sollte unbeschädigt sein. Harte, matte Früchte sind unreif. Für sie gilt wie für überreife, weiche Früchte: Hände weg!

Die Früchte können bei Raumtemperatur zwar noch etwas nachgereift werden, doch gilt das bei Zwetschgen schon nicht mehr. Zwetschgen reifen nicht nach. Die Früchte sollten in jedem Fall rasch verzehrt werden. Zwetschgen sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden. Damit sie kein Wasser verlieren, wickelt man sie in ein feuchtes Tuch ein oder verpackt sie in einen Plastiksack.

Inhaltsstoffe

Pflaumensorten liefern ganz allgemein viel Provitamin A.

100 g essbarer Anteil von Pflaumen (Zwetschgen) enthalten

Energie	58kcal (245 kJ)
Protein [g]	0.6
Fruchtsäure [g]	1
Kohlenhydrate [g]	14

100 g essbarer Anteil von getrockneten Pflaumen (Zwetschgen) enthalten

Energie	249 kcal (1040 kJ)
Protein [g]	1.9
Fruchtsäure [g]	2
Kohlenhydrate [g]	59





Kartoffeln

Solanum tuberosum

Lange wurde sie verkannt und heute ist sie eine unserer wichtigsten Nutzpflanzen.

Die Anden gelten heute als eine vom Weltgeschehen abgeschnittene Region. Viele vergessen aber, dass dort die Wiege einer der wichtigsten Nutzpflanzen der Welt stand. Gemeint ist die Kartoffel). Mehr über den Siegeszug der Knolle erfahren sie im Folgenden...

Eine Kulturpflanze macht sich auf den Weg in die Welt

Das Überleben hat die Kartoffel im rauen Herzen der schroffen Berge der Anden gelernt. Die Kultivierung der Knolle in vielen hundert Varietäten (ca. 600) ist dort bis 7000 Jahre v. Chr. belegt. Die Indios stellten zur Haltbarmachung bereits früh eine Art Trockenkonserve her, die sie «Churo» nannten. Die Knolle selbst nannten sie «papa».

Hungrige, spanische Konquistadoren fanden die Knollen in den Hütten der Einheimischen, als sie diese nach Essbarem durchwühlten. Sie kochten und assen sie und mussten zugeben, es sei «ein schmackhaftes Gericht - selbst für Spanier». Sie nannten die Knolle «patata» (woraus später im angelsächsischen Bereich «potato» wurde). Die Spanier brachten die Kartoffel als bereits alte Kulturpflanze in der Folgezeit (letztes Viertel des 16. Jhs.) vom Hochland des heutigen Perus und Boliviens wahrscheinlich via Kolumbien an den Hof von Spanien, worauf in der Nähe von Sevilla erste Pflanzungen angelegt wurden.

Die Pflanze hatte aber noch 100 Jahre nach ihrer Entdeckung mit vielen Vorurteilen zu kämpfen. Man glaubte, sie verursache Aussatz, Lungenschwindsucht und Rachitis. Die Kartoffel wurde denn ursprünglich wegen ihrer Blüten auch eher als botanische Kuriosität und Zierpflanze, denn als Nutzpflanze verstanden. Viele grosse Männer mussten sich zuerst dafür einsetzen, dass die Kartoffel auch essbar ist.

Philipp II. von Spanien (1527-1598) überreichte dem Papst in Rom die ersten Kartoffelpflanzen 1565 noch als königliches Geschenk. Ph. de Sivry, der Stadtpräfekt von Mons, schickte 1588 zwei Kartoffeln an den Botaniker Carolus Clusius, der damals die kaiserlichen Gärten in Wien betreute. Dieser wiederum schickte nach eigenen positiven Degustationsversuchen Proben an befreundete Kollegen in verschiedenen Ländern Europas, wohl-gemerkt mit genauen Vorschriften bezüglich Anbau und Zubereitung. In dieser Zeit kam die Kartoffel auch zu ihren weiteren Namen: Ihr deutscher Name leitet sich von der Trüffel ab und dieser kam über Frankreich (cartoufle) aus dem Italienischen (tartuffoll oder taratoufl.).

Die Engländer kennen die Kartoffelknolle ihrerseits seit etwa 1590 via die Erbeutung von spanischen Schiffen.

Nach diesen ersten Kontakten mit Europa breitete sich die Knolle im Laufe der Zeit über ganz Europa und später über die ganze Welt aus. Dazu waren aber noch ein paar Hindernisse zu überwinden. Im Klima Europas bildeten sich ursprünglich nur an milden Standorten in Südfrankreich und später in Irland verwertbare Knollen.

Probleme mit Kurztagspflanzen

Der Knollenansatz erfolgte bei den ursprünglichen Arten aus Südamerika wegen des Klimas und der mittleren Tageslänge viel zu spät, um nutzbare Knollen zu erzeugen. Alte Risse und Zeichnungen aus dem 17. Jh. zeigen noch kleinwüchsige, an Kurztage adaptierte Kartoffelpflanzen (Andigena), die ihre Energie statt für die Ausbildung von Knollen für die Bildung von weit verzweigten Stolonen einsetzten. Die Knollen waren klein und unregelmässig geformt. Erst die Auslese von Frühsorten – machte den Anbau lohnend.

Oft kam es anfangs in Unkenntnis der richtigen Verwendung auch zu akuten Vergiftungserscheinungen aufgrund des in grünen Teilen der Pflanzen vorkommenden Solanins.





Kartoffeln in der Schweiz

In der Schweiz tauchten die ersten Knollen 1590 über Schweizergardisten zuerst in Glarus und später im Botanischen Garten von Basel auf. Erste Kartoffelrezepte sind in der Schweiz für das Jahr 1596 belegt. 50 Jahre später wurden in Oberstorf im Kanton Freiburg die ersten feldmässigen Kulturen angelegt. Als Nutzpflanze erhielt die Kartoffel aber eigentlich erst ab der Mitte des 17. Jhs. eine grössere Bedeutung. Die alte Welt veränderte sich durch die Einführung der Kartoffel wesentlich. Kapitän Cook hätte seine grossen Entdeckungsreisen 1888) ohne die nährstoffreiche, gut lagerfähige und gesunde Knolle nicht unternehmen können.

Krisen durch den Anbau in Monokultur

Durch die überhand nehmende, einseitige Konzentration auf den Kartoffelanbau ergaben sich aber bald auch Probleme mit eingeschleppten Krankheiten und Schädlingen. Die starke Abhängigkeit vom Gedeihen der Kartoffeln löste im immer dichter bevölkerten Europa in der Folge wieder grosse Hungersnöte aus.

Einen besonders dramatischen Verlauf nahm der Siegeszug der Knolle in Irland. Zunächst verdoppelte sich nach ihrer Einführung die Bevölkerungszahl, da endlich genug Nahrung vorhanden war. Acht Millionen Iren, so viele wie nie wieder, lebten schliesslich auf der Insel.

Im regenreichen und kalten Sommer von 1839 befiel dann ein Pilz die degenerierte Kartoffelmonokultur und vernichtete die halbe Ernte (Kraut- und Knollenfäule). Das infizierte Saatgut ergab in den Folgejahren totale Missernten. Die Nahrungsgrundlage von Millionen Menschen war plötzlich verschwunden und Typhus sowie andere Epidemien dezimierten die vor Hunger geschwächte Bevölkerung in ungekanntem Ausmass. Die Hungersnot von 1845 bis 1851 reduzierte die Bevölkerung Irlands durch Tod und Auswanderung anschliessend

um fast die Hälfte. Mehr als eine Million Menschen starben an Hunger und Krankheit. Viele wanderten notgedrungen aus, davon mehr als die Hälfte nach Nordamerika.

Der Auswanderungsstrom von Europa nach Nordamerika, hat einen Grossteil seiner Ursachen also auch im einseitigen Anbau der Kartoffeln und somit kommt der Einführung der Kartoffel in Europa neben einer botanischen auch eine immense historische, soziale und politische Bedeutung zu. Die Bauern zogen aus diesen Ereignissen aber ihre Lehren und erkannten, dass Sie beim Anbau unbedingt eine genügende Artenvielfalt pflegen müssen, um ähnliche Katastrophen künftig zu vermeiden.

Die Kartoffel im II. Weltkrieg

Auch für uns Schweizer war die Kartoffel schon von wesentlicher Bedeutung. In der Schweiz mussten während dem 2. Weltkrieg die Kartoffeln dank der Anbauschlacht und den grossen Flächenerträgen nie rationiert werden. Ihr relativ hoher Ascorbinsäuregehalt stellte auch in Krisenzeiten die Vitamin C-Versorgung sicher.

Die heutige Bedeutung der Kartoffel

Heutzutage sind sich alle der grossen Bedeutung der Kartoffel bewusst. Es existieren weltweit 5000 kultivierte Sorten und die Kartoffel wird in 130 Ländern der Erde angebaut. Nur die feuchten warmen Länder der Tropen eignen sich nicht für ihren Anbau. In China ernähren sich erstaunlicherweise mehr Menschen von Kartoffeln als von Reis. Global steht sie in der Liste der am meisten produzierten Nahrungsmittel an dritter Stelle hinter Weizen und Reis.

Ihr Stärkeanteil wird heute nicht mehr nur zur Ernährung genutzt. Als nachwachsender Rohstoff steigt





ihre Bedeutung noch weiter. Plastikersatz aus Kartoffelstärke ist bereits eine Realität.

Einige Fakten

Die Kartoffel (*Solanum tuberosum*) gehört zur Familie der Nachtschattengewächse. In der Schweiz werden auf einer Fläche von 14'000 Hektaren über 20 Sorten angebaut, Der Flächenertrag liegt bei durchschnittlich rund 4 kg pro Quadratmeter. Der Verbrauch liegt bei etwa 45 kg pro Kopf und Jahr

Kartoffeln machen nicht dick!

Die verbreitete Ansicht, dass Kartoffeln dick machen ist falsch. Kartoffeln enthalten etwa 87 kcal/100 g und damit etwa so viel wie Apfel. Kartoffeln sind eine gute und billige Vitamin- und Mineralstoffquelle insbesondere dann, wenn man sie mit der Schale zubereitet. Ein Gericht mit Kartoffeln enthält etwa gleichviel B-Vitamine wie zwei Scheiben Vollkornbrot. Dazu noch Eisen und Spuren von Kupfer und anderen Mineralstoffen.





Peperoni

Von der Sonne verwöhnt

Spanische Seeleute brachten das fruchtige Gemüse nach Europa. Seither ist es aus der mediterranen Küche nicht mehr wegzudenken.

Peperoni lieben sonnige und windgeschützte Orte. Im Laufe von acht bis neun Monaten wächst aus dem Peperoni – Setzling ein krautiger, einjähriger Busch heran, dessen Früchte je nach Sorte und Reifestadium entweder grün, gelb, orange oder rot sind. Es gibt auch Varietäten, die violette Früchte hervorbringen. Diese werden beim Kochen allerdings wieder grün. Der Anbau von Peperoni ist arbeitsintensiv. Der Busch muss während des Wachstums mehrmals geschnitten werden. Überzähliges Blattwerk wird entfernt, damit die Früchte mehr Licht erhalten und besser reifen können. Da Peperoni bezüglich Licht und Wärme hohe Ansprüche stellen, ist der Freilandbau und Europa nur in warmen und geschützten Lagen mit mildem Herbst möglich. Die mit Abstand verbreitetste Anbaumethode ist das Gewächshaus.

Nicht zuletzt deshalb sind Peperoni ganzjährig in ausgezeichneter Qualität erhältlich. Dass Peperoni in früheren Zeiten ausschliesslich zu Zierzwecken gepflanzt wurden, ist zwar verständlich (denn die Blüten sind wunderschön) aus ernährungstechnischer Sicht aber fast schon eine Sünde. Denn Peperoni schmecken nicht nur hervorragend, sie sind auch ausgesprochen gesund. Peperoni haben von allen Frischgemüsen den höchsten Gehalt an Vitamin C und übertreffen in dieser Beziehung auch jede Ostart.

Und noch eine Besonderheit weisen die Peperoni auf. Als einzige Gemüseart enthalten sie das nach ihnen benannte Vitamin P – und zwar in beachtlichen Mengen. Vitamin P normalisiert und reguliert die Durchlässigkeit der kapillaren Blutgefäße, es steuert den Blutdruck, regt den Blutkreislauf an und beugt Störungen desselben vor. Bei der Zubereitung von Peperoni sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Peperoni eignen sich zum Füllen und Schmoren, bezaubern als gebackenes Gemüse

oder brillieren als kalte Suppe. Wer die Frucht allerdings roh verzehrt, kommt in dem vollen Genuss ihres Vitaminreichtums. Leider können roh genossene Peperoni einigen länger zu schaffen machen als ihnen lieb ist. Leute mit empfindlichen Magen sollten die Peperoni deshalb nur gekocht oder kurz blanchiert verzehren. Bekömmlicher werden Peperoni auch dank einem weiteren, ganz einfachen Trick: möglichst dünn und fein schneiden.

Peperonis von A – Z

Peperoni gehören zur Familie der Nachtschattengewächse und sind Gewürz- und Gemüsepflanzen, die ihren edelsüßen bis scharfen Geschmack in 30 Sorten entfalten.

Geschichte

1494 entdeckte Chacan, der Arzt von Kolumbus, die Peperonis auf Kuba. Spanien, Portugal und Italien zeigten sehr schnell eine Vorliebe für dieses vielfältig verwendbare Gemüse.

Sorten

Es gibt sehr unterschiedliche Peperoni. Manche gleichen den Tomaten, andere sind sehr gross, wie zum Beispiel der „Goldgelbe Mamut“, das „Viereck“ oder der „Sanfte aus Spanien“. Die Namen sind zum Teil sehr poetisch, wie die Sorten „Elefantenrüssel“ oder die „monströsen“ Peperoni verdeutlichen. Letztere sieht übrigens furchterregend aus.

Peperoni und Peperoncini

Botanisch gesehen gibt es keinen Unterschied zwischen Peperoni und Peperoncini. Was allerdings die Schärfe angeht, sollte man die beiden nicht verwechseln. Grund-





sätzlich sind die grossen mild, die mittleren mild bis scharf und die kleinen sehr scharf.

Vitaminreich

Kaum ein anderes Gemüse ist so vitaminreich wie Peperoni: 200gr dieser Vitaminbombe decken die Hälfte des Tagesbedarfes an Vitamin E, ein Viertel an Vitamin B6 und Folsäure (60%) UND 2/3 Beta-Carotin (Provitamin A). Für den gesamten täglichen Bedarf an Vitamin C genügen bereits weniger als 50gr. Dies entspricht etwa einer Viertel Schote. Am meisten Vitamine enthält die Tomatenpeperoni, eine Varietät der Gemüsepeperoni. Aber je nach Farbe der Peperoni sind die Vitamin C – und Beta-Carotiningehalte sehr unterschiedlich: z.B. rote 35mg Vitamin C und 2,7mg Beta Carotin; grüne nur gerade 125mg Vitamin C.

Gesundheit

Peperoni fördern die Verdauung und besitzen einen hohen Ballaststoffgehalt.

Botanik

Capsicum annuum, so der lateinische Name, gehört zur Familie der Nachtschattengewächse. Die Peperoni ist eine einjährige Pflanze. Streng genommen ist sie eine Beere und keine Schote.

Produktion

Weltweit gesehen ist die Peperoni-Produktion im Vergleich zu den Peperoni klein: Nur gerade sechs Prozent entfallen auf die schärfreien Peperoni. Vier Prozent gehören zu den extrem scharfen Peperonicini. Den höchsten Anteil haben die mittelscharfen Peperoncini. Asien nimmt mit 44,5% die Spitzenposition in der Weltproduktion ein. Europa produziert 24,5%. Hier liegt Spanien vorne.

Anwendung

Peperoni eignen sich sehr gut zum Füllen und Schmoren – zum Beispiel mit Hackfleisch, Reis, einer

Eier-Käsemasse oder Fisch. Zum Füllen und Kaltesen empfehlen sich Gemüse-, Pasta- oder Hülsenfruchtsalate. Peperoni machen aber auch als Salat mit anderen Gemüsen oder als Suppe eine gute Figur.

Lagerung

Peperoni sind unter den richtigen Bedingungen bis zu drei Wochen haltbar. Voraussetzungen sind eine hohe Luftfeuchtigkeit (90-95%) und kühle Temperaturen (8-10 Grad).

Peperoni sollte jedoch keinesfalls unter 7 Grad gelagert werden. Die Früchte reagieren sonst mit Kälteschäden, die allerdings erst bei höheren Temperaturen sichtbar werden. Am besten bewahren Sie Peperoni in Plastikbeuteln im Kühlschrank auf.

Saison

Peperoni sind das ganze Jahr über erhältlich. Die eigentliche Saison dauert von Spätsommer bis Herbst. Peperoni brauchen viel Sonne und Wärme zum Gedeihen und Reifen. Sie werden zunehmend auch bei uns angepflanzt.

Einkaufstipps

Frische Peperoni sind einfach zu erkennen: Ihr Fleisch muss fest sein und sie dürfen keine Flecken oder Schäden aufweisen. Die Haut sollte glänzen und die Farbe leuchten. Wenn der Stiel in voller Länge dran ist, reift die Peperoni noch leicht nach und bleibt deshalb länger haltbar.

Farbe und Geschmack

Der Reifeprozess bei den Peperoni bringt unterschiedliche Farben hervor: Rot, Grün, Gelb, Orange oder Braun. Alle diese Farben dienen nicht nur der Ästhetik, sondern wirken sich auch auf den Geschmack aus: die rote Peperoni ist mild, die die gelbe saftig und zart, die grüne ist schmackhaft und ein bisschen sauer.





Brüsseler (Endive Belge)

Gehätschelt wie eine Diva



Brüsseler lässt sich zwar einfach zubereiten, doch die Produktion ist mehr als anspruchsvoll. Fast ist man geneigt, den Brüsseler als eigentliches Convenience Produkt (Fertigprodukt) zu bezeichnen.

Die Produktion von Brüsseler ist hingegen arbeitsaufwendig und anspruchsvoll. Im Frühling sät der Produzent die Brüsselersamen, welche etwa die Grösse von Kümmelsamen aufweisen, auf dem offenen Feld aus. Nach mehreren Monaten Aufzucht und Pflege- dazu gehören Ausdünnen und regelmässiges lockern der Erde- kann der Brüsseler-Produzent im Oktober die Wurzel ernten, die nun ungefähr so aussieht wie eine Karotte. Gereinigt verbringt diese die Zeit bis zu ihrem Einsatz in einem Kühllager bei 0°C. Damit sie dort nichts austrocknet, wird sie regelmässig befeuchtet. Anfang Winter – weil die Konsumenten dies so wünschen – beginnt die zweite und spektakulärste Stufe der Produktion. Je nach Bedarf weckt der Produzent die Wurzel aus ihrem Dornrösschenschlaf, indem er den unteren Teil in 20°C warmes Wasser steckt. Jett beginnen die Wurzeln bei völliger Dunkelheit und bei einer Raumtemperatur von 18°C zu treiben. Dunkel muss es deshalb sein, weil Licht die Bildung von Chlorophyll anregen und der Brüsseler grün und bitter würde. Nach genau 21 Tagen ist der Brüsseler ausgewachsen. Die Arbeit des Produzenten ist damit aber noch nicht beendet. Nun „bricht“ er den Chicoree: Er trennt die Wurzel vom Gemüse. Danach verpacken Arbeiterinnen und Arbeiter den Brüsseler behutsam in grosse Kartons für den Offenverkauf oder in einzelne Plastikbeutel. Zu kleine oder zu breite Brüsseler sortieren sie aus. Nun geht's so schnell wie möglich in die Verkaufsstelle, denn Brüsseler ist sehr empfindlich: Licht und Wärme sind seine grössten Fein-

de. Schon nach 48 Stunden nimmt der Brüsseler Schaden, wenn er sich nicht an einem dunklen, kühlen Ort aufhalten darf. Deshalb Brüsseler so rasch wie möglich nach dem Kauf zubereiten. Tipp: Brüsseler schneiden und in Milchwasser legen. So verliert er seine Bitterstoffe und läuft nicht an.

Botanik

Die Treib- oder Salatzichorie Brüsseler gehört zu den Korbbütlern. Als Wintergemüse und Salat dienen uns ihre unter Lichtausschluss aus der Wurzel getriebenen Blattsprossen. Verwandt mit dem Brüsseler sind beispielsweise Endiviensalat, Radiccio und Zuckerhut.

Namenssalat

Die in der Deutschschweiz geläufige Bezeichnung „Brüsseler“ hängt mit der Herkunft der Pflanze zusammen. Gängig ist auch der Name „Chicoree“. Die Romands meinen mit „chicoree“ hingegen die grüne Endive, während sie für Brüsseler das Wort „endive“ verwenden. Aus Belgien stammt das flämische Wort „Witloof“, was übersetzt „weisse Blätter“ heisst.

Zichorien

Aus der Kaffeezichorie, einer nahen Verwandten, lässt sich durch Rösten und Mahlen der Wurzel Kaffee-Ersatz herstellen.

Spezialität

Nebst dem blassgelben Brüsseler gibt es neuerdings eine rote Variante. Sie ist aus der Kreuzung zwischen Radiccio rosso und Brüsseler entstanden. Der rote Brüsseler ist weniger bitter, eignet sich allerdings nicht als Gemüse, weil er beim Kochen Farbe und Geschmack verliert.





Geschichte

Die Vorgeschichte des modernen Brüsseler-Anbaus ist nicht genau erklärt. Der Forscher Rembert Dодone beschreibt im botanischen Nachschlagewerk „Cruyde Boeck“ aus dem 16. Jahrhundert die älteste bekannte Form des Brüsselers als ein Gemüse, welches mit der Endivie verwandt ist. Um 1850 entdeckte ein belgischer Bauer zufällig, dass die Wurzeln der Wildzichorie längliche, essbare Sprossen getrieben hatten. In der Folge entwickelte der Gärtner Brözier in den Kellern des botanischen Gartens von Brüssel eine Methode, um die beliebten Sprossen anzubauen.

Bitterstoffe

Der Kern der Brüsselersprosse enthält Substanzen, die auf der Zunge bitter schmecken. Auch Hopfen, Enzian oder Wermutkraut enthalten diese so genannten Bitterstoffe. Sie können den bitteren Geschmack beseitigen, indem Sie 1 – 2cm des Sprossenkerns kegelförmig herausschneiden oder die Sprossen halbiert kurz in heissem Salzwasser blanchieren. Neue Züchtungen haben ein weitgehend entbittertes Strunkende.

Aufbewahren

Brüsseler bleibt in der Gemüseschublade des Kühlschranks etwa eine Woche lang frisch. Sie können ihn im Plastikbeutel aufbewahren. Ganz wichtig ist, ihn vor Licht zu schützen, damit seine Spitzen nicht grün und dadurch bitter werden. zum Tiefkühlen eignet sich Brüsseler nicht.

Zubereiten

Brüsseler zu waschen ist nicht nötig. Es genügt, welche Blätter zu lösen und die Sprosse kurz mit kaltem Wasser abzuspülen. Salat erst kurz vor dem Servieren schneiden und sofort in die Saucegeben, sonst wird er braun. Beim kochen Zitronensaft oder etwas Mehl mit Milch verrührt ins Wasser geben.

So bleibt das Gemüse weiss. Als Gemüse gehört Brüsseler nicht in eiserne Töpfe oder Pfannen, denn darin verfärbt er sich schwarz.

Erhältlichkeit

Schweizer Brüsseler ist von November bis April im Angebot. Brüsseler aus Belgien ist das ganze Jahr erhältlich.

Verwendung

Meistens kommt Brüsseler als herb frischer Salat auf den Tisch. Auf diese Art schmeckt er zum Beispiel gemischt mit Früchten besonders gut. Seine ganzen Blätter sind ideal für Apro-Dips. Sie können Brüsseler zudem als Gemüse kochen, schmoren oder dünsten.

Ernährung

Brüsseler ist ausgesprochen kalorienarm. Er besteht zu etwa 95% aus Wasser und hat einen hohen Anteil an Mineralstoffen und Vitaminen. 100gr Brüsseler haben einen Energiewert von 11 kcal respektive 46kj.

Herkunft

Traditionelles Anbaugebiet in Europa ist Belgien, insbesondere die Gegend Brabant. tausende von Familienbetrieben erzeugen dort Brüssler. In größeren Mengen wird Brüsseler auch in Frankreich, Holland, Italien und dem kanadischen Quebec angebaut.

Zahlen

1998 wurden weltweit gegen 600 000 Tonnen Brüsseler produziert. Davon stammen allein 420 000 Tonnen aus Belgien. 1997 verzehrten Schweizer Konsumentinnen und Konsumenten 19715 Tonnen.

Einkaufstipps

Achten Sie auf gut geschlossene Köpfe. Leicht ab-





stehen dürfe höchstens drei Spitzen. Wählen Sie zudem nur Brüsseler aus, der keine grünen Verfärbungen aufweist.

Menge

Für einen Salat sollten Sie pro Person mit etwas 125gr Brüsseler rechnen. Für Gemüsegerichte dürfen es 250 und 350gr pro Person sein. Eine Brüsseler –Sprosse wiegt 100 bis 150gr.

Apero-Ideen

Tausend und eine Variation gibt es für einen gesunden, kalorienarmen und trotzdem attraktiven Apéro. Die unterschiedlichsten Gäste lieben es nämlich, ab und an eine „Brüsseler Spitze,, ins Töpfchen zu tauchen: Gourmets machen das dezent, Vegetarier bewusst, die hungrige Meute schamlos und die Sektion Spatzenmagen mit gutem Gewissen. (Ein Brüsselerblatt enthält nur eine Kalorie.)

Auch die Zeit ist heutzutage sehr wichtig: Der Brüsseler Dip-Apro ist in wenigen Sekunden bereit. Machen Sie also kurz, wenn Sie nicht lange in der Küche stehen und trotzdem etwas Originelles anbieten wollen. Zwei Schritte und die Brüsseler-Blätter sind gerüstet: Beide Enden anschneiden und die Blätter auseinander nehmen. Präsentieren können Sie die Blätter ganz verschieden: Legen Sie sie flach auf eine Platte oder mehrere kleine Teller, beispielsweise wie eine Sonne mit einer halben Zitrone in der Mitte. Oder Sie stellen die Blätter aufrecht in Gläser. Wer will, kann noch einen Schritt weitergehen und die Dips direkt auf das Blatt streichen.





Rhabarber

Rhabarber - ein Gemüse gebraucht wie Obst. (*Rheum rhaponticum*, Polygonaceae)

Nur schon der Gedanke an sauren Rhabarber lässt bei manchem Liebhaber dieses Knöterichgewächses das Wasser in Munde zusammenlaufen...

Herkunft

Rhabarber (*Rheum*) gehört zu den Knöterichgewächsen und ist damit mit dem Sauerampfer verwandt. Die im Garten dekorativ wirkenden Stauden gelten botanisch zwar als Gemüse, die Blattstiele werden aber in Form von Kompott, Saucen, Marmeladen und Gelees eher wie Obst verwendet.

Der Rhabarber stammt ursprünglich aus Tibet oder der Mongolei. Vor 5000 Jahren wird er in einem chinesischen Kräuterbuch bereits erwähnt. Der heutige Name wurde vom lateinischen Wort „*reubarbarum*“ abgeleitet, was übersetzt „Wurzel der Barbaren“ bedeutet. Im 16. Jht. wurde der Rhabarber nachweislich über die Wolga nach Westen transportiert.

Lange wurde Rhabarber ausschliesslich wegen seiner Wurzeln gezogen und fand primär in der Medizin seine Anwendung. Ein alkoholischer Auszug aus den Rhabarberwurzeln (*Rabarbertinktur*) wurde als Abführmittel eingesetzt. Besonders in England wurde er dazu in grossen Mengen kultiviert. Erst im 18. Jht. entdeckte man auch den kulinarischen Wert. Im 19. Jht. wurde der Rhabarber dann auch in Nordamerika eingeführt.

Der Rhabarber existiert in mehr als 20 Sorten. Die Pflanze ist winterhart und kann über einen Meter hoch werden. Die Blätter enthalten grosse Mengen an Oxalsäure und sind deshalb ungeniessbar. Die roten, 2 bis 7 cm dicken Stiele sind dagegen vorzüglich geniessbar. Allgemein gilt, dass man ihn nach dem 24. Juni (nach Johanni) nicht mehr schneiden sollte.

Anbau

Rhabarber wird als Freilandpflanze oder als Treibhausrhabarber angeboten. Ersterer hat in der Regel grössere und dickere Stiele. Er muss eventuell stär-

ker geschält werden. In neuerer Zeit hat der rotstielig, rotfleischige Himbeer-Rhabarber den grünrotstieligen, grünfleischigen Rhabarber ein wenig verdrängt, da er in der Regel früher auf den Markt kommt. Er ist etwas milder, was unseren heutigen geschmacklichen Vorlieben eher entspricht.

Saison

Die Hauptsaison dauert von April bis Juni. Beim Kauf sollte man auf die folgenden Punkte achten: nur feste und knackige, unbiegsame, ganze Stiele kaufen sofern vorhanden den grünen Blattansatz entfernen (Oxalsäure) Der Oxalsäuregehalt von Rhabarber steigt über die Saison. Eine alte Volksweisheit besagt, dass Rhabarber nur bis Johanni (24. Juni) gegessen werden sollte. Dies gilt nach heutigen Erkenntnissen allerdings nicht mehr, denn trotz eines höheren Gehaltes an Oxalsäure bei später Ernte, ergeben sich bei den normalerweise verzehrten Mengen keine Gefahren für die Gesundheit. Wenn der Rhabarber zu blühen beginnt, werden die Stiele ohnehin holzig und zäh.

Lagerung

Rhabarber sollte frisch verwendet werden. Er hält sich im Kühlschrank nur wenige Tage. Notfalls kann man ihn in ein feuchtes Tuch einwickeln. Er kann in Stücke geschnitten, oder als Kompott jedoch problemlos eingefroren werden. Er muss vorher nicht blanchiert werden.

Inhaltsstoffe

Rhabarber ist reich an Mineralstoffen (Kalium, Kalzium), Vitamin C und enthält viel Oxalsäure. Der Gehalt steigt über den Sommer noch an. Diese kann insbesondere für Kinder und Nierenkranke schlecht verträglich sein, weil sich im Körper daraus Kalziumoxalat bildet, das wegen der schlechten Löslichkeit dieser Verbindung in Nieren und Harnwegen abgelagert werden kann. Der Genuss von Rhabarber ist in vernünftigen Mengen aber unge-





fährlich. Nierensteine entstehen aus Kalziumoxalat nur, wenn im Körper bereits eine Störung vorliegt. Die grünen Blätter sollten jedenfalls gründlich entfernt werden. Ausserdem sollte man genug trinken. Akute Vergiftungen durch übermässigen Rhabarbergenuss sind fast ausgeschlossen. Für eine tödliche Dosis sind immerhin 5 – 15 g freie, reine Oxalsäure nötig. Die akuten Vergiftungssymptome sind Krämpfe, und Herzlähmung. Milch bindet durch das darin enthaltene Calcium die Oxalsäure übrigens ab.

100 g essbarer Anteil enthalten

Energie	14 kcal (60 kJ)
Protein [g]	0.5
Fruchtsäuren [mg]	Apfelsäure: 910
	Citronensäure: 137
	Oxalsäure: 230-500

Verwendung

Die grünen Blätter des Rhabarbers sollten wegen der darin enthaltenen Oxalsäure entfernt werden. Auch die unteren Stielenden schneidet man ab. Die Stiele werden dann gewaschen und in etwa 2 cm lange Stücke geschnitten. Bei sehr faserigen Stielen halbiert man diese zuerst und zieht dann die Fasern von oben nach unten ab. Es gibt einige Möglichkeiten, um in der Küche den Oxalsäuregehalt des Rhabarbers zu verringern.

Da sich die Hauptmenge der Oxalsäure in den Blättern und in der Schale befindet sollten erstere nicht verwendet und die Stiele geschält werden.

- ✦ Rhabarber sollte nach Möglichkeit blanchiert werden, weil dabei erhebliche Mengen an Oxalsäure aus den Stangen herausgelöst wer-

den. Das Kochwasser sollte weggeschüttet werden.

- ✦ Man sollte Rhabarber möglichst zusammen mit Milch- und Milchprodukten verzehren.

Das Calcium der Milch bindet einen Teil der Oxalsäure. Diese stabile, gebundene Form kann vom Körper nicht aufgenommen werden.

Rhabarber wird in wenig Wasser bei mittlerer Hitze gekocht. Die Garzeit beträgt etwa 20 min. Er ist gar, wenn die Fasern weich werden.

Rhabarber passt hervorragend zu anderen Früchten. Dies gilt besonders für Erdbeeren und Äpfel.





Blumenkohl

Gratiniert ein Gedicht... (Brassica oleracea var. botrytis; Cruciferae)

Herkunft

Blumenkohl gehört wie Brokkoli zu den blühenden Kohlsorten. Das bedeutet, dass er nicht wegen seiner Blätter sondern wegen seiner Blütenknospen gezüchtet wurde. Der Blumenkohl ist eigentlich ein Kopf von vielen noch ungeöffneten Blütenknospen, die sich von einer kurzen Hauptachse aus verästeln.

Die Urform des Blumenkohls stammt wahrscheinlich aus Kleinasien. Historische Belege weisen darauf hin, dass diese bereits im 4. Jahrhundert v. Chr. in Ägypten angebaut wurde. Von Kleinasien gelangte sie später dann auch nach Italien, wo sie einige Veränderungen durchlebte.

Im 16. Jahrhundert wurde Blumenkohl dann in Frankreich populär und gelangte so auch ins restliche Europa.

Der Blumenkohl wird im Mittelmeerraum heute in verschiedenen Sorten kultiviert. Die Farben reichen von weiss über grün bis violett. Rote Sorten haben die Eigenschaft, dass sie sich beim Kochen grün verfärben. Dieser rote Blumenkohl hat grosse Ähnlichkeit mit dem Brokkoli, gart schneller als die weissen Sorten und schmeckt milder. Bei uns ist meist nur der weisse Blumenkohl bekannt.

Die Hauptproduzentenländer sind heute neben China, Indien, Frankreich und Italien die USA.

Saison

Blumenkohl ist ganzjährig erhältlich. Die Hauptsaison reicht von Mitte Mai bis Anfang November. Beim Kauf ist darauf zu achten:

dass der Blumenkohl einen kompakten, sauberen Kopf hat, der weiss oder cremefarbig ist. Allenfalls noch vorhandene Blätter sollten frisch und grün sein. Blumenkohl mit braunen Flecken oder Köpfe, die bereits zu blühen beginnen, sollten nicht gekauft werden. Kleine Blättchen zwischen den Röschen stören nicht. Obwohl die meisten Köche sie wegwerfen, sind sie wie die Stiele durchaus essbar.

Lagerung

Blumenkohl hält sich am besten, wenn er ungewaschen in perforierte Plastikfolie eingepackt im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt wird. Er hält sich so bis zu 10 Tagen, sollte aber trotzdem innert weniger Tage aufgebraucht werden. Lässt man ihn zu sehr reifen, so bilden sich aus den Blütenknospen kleine, mehr oder weniger geschmacklose gelbe Blüten.

Gekochter Blumenkohl verdirbt rasch und sollte deshalb maximal 2 -3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Geruch und Geschmack verstärken sich mit zunehmendem Alter.

Blumenkohl eignet sich gut zum Einfrieren. Er sollte dazu in Röschen zerteilt etwa 3 min blanchiert werden. Nach dem Auftauen schmeckt er allerdings allenfalls etwas wässrig.

Nährwert

Blumenkohl ist reich an Vitamin C und Kalium. Er enthält ausserdem Calcium und Phosphor und Folsäure. Wegen seinem Gehalt an Zitronen- und Apfelsäure ist er im Vergleich zu anderen Kohlsorten sehr bekömmlich. Wie andere Kohlsorten ist auch Blumenkohl wegen seiner postulierten positiven Wirkung hinsichtlich der Krebsprävention im Gespräch.

100 g gekochter, essbarer Anteil enthalten

Energie	17 kcal (70 kJ)
Protein [g]	2
Balaststoffe [g]	1.8
Kohlenhydrate [g]	2
Eisen [mg]	0.4
Calcium [mg]	43





Verwendung

Vor der Zubereitung sollte der Blumenkohl gut gewaschen werden. Dazu entfernt man zunächst die allenfalls noch anhaftenden Blätter. Man legt ihn dann in Essig- oder Salzwasser, um das eventuell vorhandene Kleingetier zu entfernen. Wenn der Blumenkohl in Röschen zerteilt werden soll, so schneidet man den Strunk aus und schneidet dann die einzelnen Röschen ab. Zu grosse Röschen sollten etwas zerkleinert werden, damit die Garzeiten identisch sind.

Der Blumenkohl kann dann gekocht oder geschmort oder für Dips und Salate sogar ungekocht verwendet werden. Er kann grundsätzlich in den meisten Gerichten eingesetzt werden, für die auch Brokkoli geeignet ist. Besonders gut schmeckt er gratiniert oder zusammen mit einer Sauce wie Sauce Hollandaise, Käse- oder Bechamelsauce. Bei zu starkem Kohlgeruch kann dieser durch die Zugabe eines Stückes Brot in das Kochwasser etwas gemildert werden.

In jedem Fall sollte der Blumenkohl nicht zu lange erhitzt werden, da er dadurch schnell an Geschmack und Nährstoffen verliert.





Lauch (Porree)

Seit der Antike bekannt und von den Römern in ganz Europa eingeführt. (*Allium porrum*; Liliaceae)

Herkunft

Die Herkunft des Lauchs ist nicht ganz geklärt. Vermutlich stammt er aus Zentralasien. Lauch wird bereits seit der Antike erwähnt und sein Anbau ist für das alte Ägypten belegt. Er wurde wahrscheinlich von den Römern als Gemüsepflanze bis nach Grossbritannien verbreitet. Er ist heute sozusagen das "Nationalgemüse" der Waliser. Er taucht auch häufig in der keltischen Sage auf und ist neben Huhn ein Bestandteil des schottischen Nationalgerichtes "Cock-a-leeki". In anderen Ländern galt er lange Zeit als "Spargel des armen Mannes". Erst 1913 wurde der Lauch eigentlich richtig gesellschaftsfähig, als der französische Koch Louis Diat die Vichyssoise – eine kalte Suppe aus Kartoffeln und Lauch erfand und damit in New Yorks Gesellschaft grossen Erfolg hatte.

Saison

Der Lauch ist ein zweijähriges, winterhartes Gemüse. Der weisse Schaft wächst unter der Erde und läuft über der Erde in schwertförmige, zylindrische Blätter aus. Lauch ist ganzjährig erhältlich. Die Hauptsaison dauert etwa von Oktober bis Mai. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass die Stangen gerade, dick, unten bleich und oben dunkelgrün sind. Gelbe oder welke Spitzen sind ein Indiz für eine schlechtere Qualität.

Lagerung

Lauch sollte im Gemüsefach aufbewahrt werden. Die Lagerdauer sollte bei gekaufter Ware eine Woche nicht überschreiten. Optimal ist die Lagerung in einem perforierten Kunststoffbeutel. Ungewaschen und an einem kühlen, feuchten Ort (90-95 % rel. Luftfeuchtigkeit) lässt sich frischer Lauch bis zu 2 Monaten lagern. Lauch lässt sich auch einfrieren. Beim Auftauen verändern sich allerdings die Textur und der Geschmack negativ. Man sollte den Lauch des halb direkt tiefgekühlt weiter verwenden.

den. Vor dem Einfrieren sollte der Lauch deshalb möglichst in Streifen geschnitten und kurz blanchiert werden. Tiefgekühlt hält sich Lauch etwa 3 Monate.

Vor dem Kochen sollte er gut gewaschen werden, da sich zwischen den Blättern häufig Erde findet. Dazu schlitzt man die Stangen der Länge nach auf und spült die einzelnen Blätter mit kaltem Wasser gut ab.

Gekocht sollte Lauch im Kühlschrank maximal 2 Tage aufbewahrt werden.

Nährwert

Lauch ist reich an Mineralstoffen und Senfölen, B-Vitaminen sowie an Vitamin C und Nahrungsfasern. Besonders Bemerkenswert ist auch sein Gehalt an Folsäure. Lauch wirkt abführend, harntreibend und wird auch zur Unterstützung von Behandlungen bei Arthrosen empfohlen.

100 g essbarer Anteil enthalten

Energie	22 kcal (90kj)
Protein [g]	1
Balaststoffe [g]	1.8
Fett [g]	+/- 50

Verwendung und Produkte

Lauch kann roh (Dips) und gekocht verwendet werden. Er schmeckt hervorragend mit einer Vinaigrette oder einer Rahmsauce und passt gut zu Kartoffeln. Besonders bekannt ist die Vichyssoise. Dies ist eine Suppe aus pürierten Kartoffeln und Lauch, die normalerweise kalt serviert wird. Der weisse, zarte Teil wird am meisten geschätzt.





Gurken

Salatgurken, Schmorturken, Gewürzgurken, Cornichons - ein weiteres Fruchtgemüse... (Cucumis sativus, Cucurbitaceae)

Herkunft

Die Gurke ist eine alte Kulturpflanze die aus Südwestasien stammt. Man fand dort fast 12000 Jahre alte Samen. Man vermutet, dass Seefahrer sie von dort in den Nahen Osten, nach Zentralasien und nach Indien brachten. Bei den Ägyptern, Griechen und Römern wurde die Gurke neben Ihrer Verwendung in der Küche auch als kosmetisches Mittel eingesetzt. Erst später gelangte die Gurke auch in die restlichen Teile von Europa und schliesslich mit den Siedlern auch nach Nordamerika.

Die aus Afrika stammenden Sklaven brachten die Gewürzgurke (eine Unterart) nach Nordamerika und nach Westindien, wo sie bald grossflächig angebaut wurden.

Hauptproduzenten von Gurken sind heute die Länder China, Japan, die Türkei, die USA so wie Rumänien.

Sorten

Die Gurke ist mit Melonen und Kürbissen verwandt und weist wie diese einen hohen Wassergehalt auf. Sie ist die Frucht einer 1 bis 3 m langen Kriechpflanze, die sich mit Ranken an andere Pflanzen oder Gegenstände klammert. Die Gurken entstehen, sobald die grossen, gelben Blüten der Pflanzen verblüht sind. Die Gurken erreichen dann Längen zwischen 7 und 60 cm. Man kennt heute etwa 40 Sorten, wobei die Salatgurke am längsten wird. In Grossbritannien konnte in neuerer Zeit eine neue, kernlose Gurkenart gezüchtet werden.

Diese wächst ohne Befruchtung ausschliesslich in Treibhäusern heran. Die Gurken kann man je nach der Verwendung in drei Gruppen einteilen: Freilandgurken, Salatgurken (Hausgurken) aus Treib- oder Gewächshäusern mit feinen oder keinen Samen und Einlegegurken (Cornichons). Die Schalenfarbe der Gurken reicht je nach Sorte von grün bis weiss. Auch kann die Schale glatt, zerfurcht, rau oder sogar stachelig sein. Das Frucht-



fleisch ist bei manchen Arten etwas bitter. Die verschiedenen Arten enthalten recht unterschiedliche Mengen an Samenkernen.

Die Gewürzgurke oder Stachelgurke (*C. angurula*) ist eine Sorte, die hauptsächlich zum Einlegen in Essig verwendet wird (Cornichons). Sie hat eine Länge von nur etwa 5 bis 10 cm bei einem Durchmesser von etwa 2.5 cm.

Einkauf

Treibhausgurken bekommt man das ganze Jahr. Freilandware hat in der Zeit von Juli bis September Saison.

Beim Kauf sollte man darauf achten, dass die Gurken fest, gut geformt, schlank und kräftig grün sind. Druckstellen sind unerwünscht. Vergilbte Farben sowie schrumpeliges und welkes Aussehen deuten auf alte oder überreife Ware. Mitteltrosse Exemplare sind sehr grossen oder langen Gurken vorzuziehen, da diese dazu neigen leicht bitter zu sein. Ausserdem schmecken sie dann fade und der Kernanteil nimmt meist zu.

Die Oberflächenbeschaffenheit ist je nach Sorte glatt oder unregelmässig.

Lagerung

Gurken sollten im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden. Sie sind aber bei tieferen Temperaturen kälteempfindlich. Die Lagerdauer sollte 2 bis 4 Tage nicht übersteigen. Gurken eignen sich nicht zum Einfrieren. Sie werden dadurch weich und matschig.





Nährwert

Gurken zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass sie einen sehr tiefen Energiewert haben. Sie gelten als schwer verdaulich, wobei neuere Züchtungen besser abschneiden. Gurken wirken harntreibend und abführend. Oft verwendet man Gurken auch im kosmetischen Umfeld für die Behandlung der Haut. Ihre gute Wirkung als Hauttonikum wird in Kombination mit anderen Wirkstoffen oft in Form von Gesichtsmasken eingesetzt.

100 g roher, essbarer Anteil enthalten ungeschält

Energie	7 kcal (30kj)
Protein [g]	0.5
Balaststoffe [g]	-
Fett [g]	0.1

Verwendung

Salatgurken werden in der Regel roh verwendet. Schmorgurken können dagegen ähnlich wie Kürbis zubereitet werden. Allenfalls vorhandene, grosse Kerne sollten bei der Vorbereitung entfernt werden. Das Schälen der Gurken ist nicht nötig. Besonders bei frischer, junger Ware entfernen sie damit hinsichtlich der Nährstoffe die wertvollsten Pflanzenteile.

Sinnvolles ziehen lassen?

Die Empfehlung die Gurken vor der Zubereitung mit Salz zu bestreuen und etwas „ziehen“ zu lassen hat Vor- und Nachteile. Einerseits wird das Fruchtfleisch weicher und besser verdaulich, auf der anderen Seite verlieren die Gurken aber an Geschmack und an Flüssigkeit. Angebracht ist dieses Vorgehen eher bei bitteren Gurken, da dieser störende Geschmack so gemildert werden kann. Auch bei der Verwendung als Zutat in einem Gericht macht es allen falls Sinn etwas Wasser zu entziehen, um die übrigen Zutaten nicht zu verwässern. Salatgurken können Sie geraspelt, in Streifen, Scheiben oder

Würfeln geschnitten mit einer Vinaigrette oder einer anderen Salatsauce als Salat zubereiten.

Schmorgurken eignen sich für Suppen und Eintopfgerichte. Besonders gut schmecken sie in der spanischen Gazpacho-Suppe.

Die kleinen Gewürzgurken eignen sich vor allem zum Einlegen in Essig oder Salz.





Tomaten

(*Lycopersicon esculentum*, Solariaceae)

Heute schätzt man die Tomate allgemein sehr. Früher dichtete man ihr aber viel Unwahres an. So glaubte man zeitweise, sie sei für den Liebeswahnsinn verantwortlich. So ist es nicht verwunderlich, dass die Tomate viele Namen trägt: Paradiesapfel, Liebesapfel, Paradeiser, Pomme d'amour, Pomodoro (Goldapfel).

Herkunft

Die wilde Tomate stammt aus dem Gebiet von Mexiko und Mittelamerika. Sie wird nur etwa so gross wie die heutigen Cocktailltomaten und – Fruchtfleischweist neben einer runden Form eine gelbliche Färbung auf. Die ersten spanischen Siedler übernahmen den Tomatenanbau von den lokalen Indianern. Von daher erklärt sich auch der Name „Tomate“. Das Wort leitet sich vom Wort „tomat!“ der Aztekensprache ab.

Ab dem 16. Jahrhundert wurde die Tomate dann als „goldener Apfel“ in Europa eingeführt.

Eine der ersten Erwähnungen stammt von einem italienischen Botaniker des 16. Jhts., der eine gelbfruchtige Sorte beschreibt (deshalb der Name Pomo d'oro Goldapfel). Im italienischen heissen die Tomaten denn auch heute noch „Pomodoro“.

Bereits ab dem 16. Jahrhundert ist belegt, dass die Tomate den Zugang zur italienischen Küche gefunden hat. Bis ins 18. Jahrhundert betrachtete man sie aber meistens noch als reine Zierpflanze und hielt die Früchte für giftig. Das kommt nicht von ungefähr, weil sowohl die unreifen Früchte, wie auch Blätter und Stiele ein giftiges Alkaloid enthalten (Solantin).

Förderlich war ihrer Verbreitung aber sicher, dass man sie lange als Aphrodisiakum betrachtete (daher die Volkstümlichen Namen wie „Liebesapfel“, „Pomme d'amour“, „Love apple“ und in Österreich „Paradeiser“).

Erst im 19. Jahrhundert verbreitete sich die Tomate dann auch in Nordamerika

Sorten

Botanisch gesehen gehört die Tomate zu den Beeren. Die Tomate ist also aus botanischer Sicht eine Frucht und kein Gemüse, wie oft fälschlicherweise behauptet wird. Die Pflanze gehört wie die Kartoffelpflanze zu den Nachtschattengewächsen (Solanaceae). Die Gattung mit der lateinischen Bezeichnung *Lycopersicon* umfasst neun Arten. Man zählt inzwischen etwa 1000 Sorten (manchmal werden auch 3000 angegeben), wobei auch gentechnisch veränderte Sorten eingeschlossen sind. In den Tropen können die strauchartigen oder kriechenden Pflanzen als zweijährige Pflanzen angebaut werden. In unseren Breitengraden fehlen dazu Sonnenlicht und Wärme, so dass man nur einjährige Pflanzen zieht.

Die Hauptanbauggebiete sind heute weite Gebiete in Russland, der Türkei, Agypten, China, Spanien, Italien und den USA.

Ein grosser Teil der Tomaten stammt aus dem Gewächshaus- und Folienanbau. Dies ermöglicht eine Produktion über das ganze Jahr hinweg. Die Tomate wird heute auch oft nicht mehr im natürlichen Boden gezogen. So genannte Hors-sol-Tomaten ermöglichen durch optimierte Anbaubedingungen deutlich verbesserte Haltbarkeiten und entsprechende Vorteile im Handel.

Man unterscheidet bei den Sorten in solche mit unbegrenztem Höhenwachstum sowie in Buschtomaten. Erstere bilden bis zu 2 m hohe Stöcke und müssen regelmässig von Seiten trieben befreit werden. Sie bedürfen ausserdem einer geeigneten Stütze. Das Wachstum der Buschtomaten ist durch eine natürliche Genmutation beschränkt. Sie benötigen eine Mulch-, Schalen-, oder Folienabdeckung des Bodens, damit die Früchte nicht direkt auf dem Boden liegen und vorzeitig zu faulen beginnen. Die einzelnen Sorten weichen sowohl bezüglich Farbe als auch bezüglich Form und Geschmack deutlich voneinander ab.





Die Farben reichen von Weiss über Gelb und Grün bis Pink und Rot oder Dunkelviolett. Hinsichtlich der Form unterscheidet man vier Hauptgruppen:

- ✦ Fleischtomaten
- ✦ Flaschentomaten (Peretti)
- ✦ Rundtomaten (Ramati)
- ✦ Kirschtomaten (Cherry)

Man kann hinsichtlich Form heute wirklich fast alles haben, dass rund, birnenförmig, oval oder sogar fast quadratisch ist (USA seit 1984!). Die Grösse reicht von 1 cm Durchmesser (Cocktailtomaten) und wenigen Gramm Gewicht bis zu runden Tomaten mit einem Durchmesser von 13 cm und einem Gewicht von einem Kilogramm. Eiertomaten weisen eine Länge von etwa 10 cm bei einem Durchmesser von 5 cm auf.

Die einzelnen Tomatensorten unterscheiden sich auch hinsichtlich ihrer Saftigkeit. Eiertomaten sind beispielsweise deutlich weniger saftig als normale, runde Tomaten und haben auchweniger Kerne.

Einige Sorten bleiben auch im reifen Zustand grün. Normalerweise verfärben sich die Früchte während der Reifung aber von grün nach rot, rosa, orange oder gelb.

Der Geschmack der Tomaten ist von verschiedenen Faktoren abhängig: Zu nennen sind der Zeitpunkt der Ernte, der Säure-, Zucker- und Wassergehalt sowie die Beschaffenheit von Schale und Fruchtfleisch. Letzteres kann ja nach Sorte relativ grosse Stärkeanteile aufweisen.

Einige Zahlen zu Tomaten

Die Tomate ist das "Lieblingsgemüse" des Schweizer. Der Verbrauch liegt bei 10.7 kg pro Person und Jahr. Davon werden rund die Hälfte der Tomaten importiert. Die Inlandproduktion betrug im Jahr

2004 knapp 35'000 Tonnen, wobei der Kanton Tessin als grösster Produzent gilt.

Die Tomate verzeichnet weltweit grosse Zuwachsraten (Asien, Afrika). Die Weltproduktion liegt bei etwa 80 Mb. Tonnen. 11 Mio t kommen dabei aus den USA und 10 Mio. t aus China. In Europa nimmt Italien mit 5 Mio. t die Spitzenposition ein.

Rundtomaten (Ramati)

Diese Tomatensorte ist über das ganze Jahr erhältlich und sie ist die meistverkaufte, weil sie sich wegen ihrer einheitlichen Grösse im Massenverkauf auch gut verpacken lässt. Die Früchte weisen zwei Fruchtkammern auf, die sich zum Füllen gut entfernen lassen. Die Tomate besitzt ein festes und doch saftiges Fleisch, wodurch sie in der Küche zum Allrounder wird. Sie eignet sich für Suppen, Eintöpfe und Salate.



Fleischtomaten

Diese grossen, fleischigen Tomaten mit einem Gewicht bis über 100 g haben dicke Fruchtwände und oft mehr als vier Fruchtkammern mit relativ wenig Samen. Sie enthalten weniger Fruchtsäure als Rundtomaten, schmecken süsser und sind deshalb gut geeignet sowohl für die rohe Küche wie zum Kochen. Sie werden vor allem für Salate verwendet. Sie eignen sich aber auch zum Füllen, Grillieren, Gratinieren oder für Saucen.



Flaschentomaten (Peretti)

Sie weisen eine längliche Form auf und besitzen ein trockenes Fruchtfleisch. Die Fruchtkammern enthalten eher wenig Flüssigkeit und kaum Samen. Der Geschmack entwickelt sich eigentlich erst beim





Kochen. Sie eignen sich deshalb eher für Saucen.

Eiertomate

Diese ovalen, länglichen Tomaten werden in großen Mengen für die Konservenherstellung verwendet. Sie sind festfleischig, kernarm und lassen sich gut schälen. Einge- kocht werden sie für Pastasaucen oder dann für Pizzabeläge und Sa- late verwendet.



ten rot und gelb)

Cherrytomaten (Cocktailtomaten) wiegen weniger als 50 g und es gibt sie in zahlreichen Varietäten in allen Farbtönen und sowohl ei- wie birnenförmig. Sie finden immer mehr Liebhaber, da sie ein kräftiges, süßes Aroma besitzen, das vor allem in Salaten oder als Dekoration gut zur Geltung kommt. Ihr Aroma kommt den Ur-Tomaten wohl am nächsten.



Cherrytomaten schmecken roh am besten. In der Hitze verlieren sie rasch an Aroma. Man sollte sie deshalb höchstens kurz in Olivenöl andünsten.

Rispentomaten (Strauchten)

Rispentomaten zeichnen sich durch einen kräftigen Geschmack aus, weil sie am Stock ausreifen können. Sie werden im Handel auch unter dem Namen "Ramato" angeboten. Sie sind viel- seitig einsetzbar. Beispiele sind Bruschette, Pizzasaucen oder klas- sischer TomatenMozzarella-Salat.



Einkauf

Tomaten sind ganzjährig zu bekommen. Dies trifft insbesondere auf Importware zu. Einheimische Ware ist in der Zeit von etwa Mai bis Oktober erhältlich. Will man geschmacklich optimale Ware kaufen, so sollte diese möglichst lange am Stock reifen können. Beim Einkauf sollte man deshalb darauf achten, dass die Früchte fest sind und intensiv nach Tomaten duften. Die Haut sollte unversehrt sein und eine schöne Farbe aufweisen.

Bei Handelsware wird bei der Sortenwahl meist auf eine dicke Haut geachtet. Diese macht den Transport einfacher. Auch müssen die Tomaten gepflückt werden, bevor sie ganz reif sind.

Lagerung

Reife Tomaten können im Kühlschrank einige Tage aufbewahrt werden. Sie werden dadurch allerdings pampig und verlieren an Geschmack. Noch nicht ganz reife Tomaten kann man bei Raumtemperatur allenfalls auch nachreifen lassen. Sie halten sich so etwa eine Woche.

Die Tomaten sollten dabei aber nicht dem direkten Sonnenlicht ausgesetzt werden. Grüne Tomaten reifen im Kühlschrank nicht nach. Vor dem Ge- brauch sollte man die Tomaten in jedem Fall früh- zeitig aus dem Kühlschrank entnehmen, damit sie ihr volles Aroma entfalten können.

Tomaten eignen sich auch zum Tiefgefrieren. Da jedoch die Struktur leidet, eignen sie sich nach dem Auftauen meist nur noch zum Kochen. Will man Tomaten einfrieren, so sollten man sie vorgängig kurz blanchieren.

Nährwert

Tomaten sind reich an Vitamin A und C. Sie enthal- ten ausserdem Kalium und Folsäure. Besonders rote Tomaten enthalten viel Carotinoide. Dabei ist besonders Lycopin zu erwähnen, das eine positive Wirkung auf die Gesundheit haben soll (> Sekun- däre Pflanzenstoffe). Als natürliches Antioxidans





wird es zu den bioaktiven Stoffen gezählt. Grüne Tomaten sind da gegen reich an Säure und enthalten Solanin (=> grüne Kartoffeln). Dabei handelt es sich um ein giftiges Alkaloid, das beim Kochen aber neutralisiert, d.h. weitgehend unschädlich gemacht wird. Tomaten wirken harntreibend und appetitanregend.

100 g roher, essbarer Anteil enthalten

Energie	18 kcal (75kj)
Protein [g]	1
Balaststoffe [g]	1.2
Kohlenhydrate [g]	3
Eisen [mg]	0.5
Calzium [mg]	23

100 g gekochter, essbarer Anteil enthalten

Energie	25 kcal (102kj)
Protein [g]	1.1
Balaststoffe [g]	1.5
Kohlenhydrate [g]	5.8
Fett [g]	0.3

Verwendung

Tomaten lassen sich auf vielerlei Arten zubereiten und schmecken auch roh hervorragend (Salate). In jedem Fall sollte man sie vor der Zubereitung gut waschen.

Die Tomate ist aus der italienischen, provenzalischen, griechischen, mexikanischen und spanischen Küche nicht wegzudenken.

Tomatenmark und -püree dienen in vielen Gerichten zur geschmacklichen Verfeinerung oder als Garnitur (z.B. Pizza). Früher wurden die Tomaten oft auch sauer eingelegt. Grüne Tomaten eignen sich nur gegart zum Verzehr.

Tomaten in einem Sieb oder Metallkorb für 15 bis 30 s in kochendes Wasser eintauchen. Danach sofort unter kaltem Wasser abschrecken. Die Schale lässt sich danach mit einem Messer abziehen. Bei sehr reifen Tomaten reicht es meistens, die Schale mit einem Messer einzuritzen und sie dann von oben nach unten abzuschälen.

Wenn die Tomaten nicht ganz bleiben müssen, dann benutzt man einfach eine Käseibe, die man über eine Schüssel legt. Die halbierten Tomaten reibt man dann durch die Raffel, bis nur noch die Schale übrig ist.

Tomaten entkernen

Dazu die Tomaten der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch etwas herausdrücken.

Die Kerne können so mit einem Messer oder Löffel leicht entfernt werden.

Keine Aluminiumtöpfe verwenden!

Tomaten sollte man möglichst nicht in Aluminiumtöpfen kochen. Die Säure greift das Metall an, wodurch das Kochgut einen metallischen Geschmack annimmt. Im Extremfall können sogar gesundheitsschädliche Effekte auftreten.

Will man die Tomaten einkochen muss man unbedingt darauf achten, dass die Erhitzungszeit ausreichend ist. Je weniger Säure die Tomaten enthalten, umso länger sollte die Erhitzungsdauer gewählt werden.

Zum Einmachen eignen sich besonders die noch unreifen Tomaten, weil diese viel Säure enthalten.



Tomaten enthäuten





Spargel

Ob weiss oder grün - es kommt nur auf den Anbau an! Saisongemüse für die Zeit von April bis Juni

Herkunft

Spargel war schon bei den Römern sehr beliebt. Die im Laden angebotenen Spargelstangen sind eigentlich die jungen Frühjahressprossen der Pflanzen.

Wenn auf dem Feld weisser Spargel gezogen wird, dann werden die Pflanzen aufwendig in aufgehäuften Erddämmen gezogen. Dies ist im Elsass sehr gut zu beobachten. Sobald der Spargel aus dem Boden und somit ans Licht kommt, verfärbt er sich zunächst rosa, dann blau und schliesslich wegen des gebildeten Chlorophylls grün. Botanisch gesehen gibt es also keinen Unterschied zwischen weissem und grünem Spargel. Bei beiden Formen handelt es sich meistens um sogenannte F-1-Hybriden-Sorten. Obwohl er aufgrund des Anbauaufwandes teurer ist und der grüne Spargel allgemein eher als zarter und gehaltvoller betrachtet wird, bevorzugen die Käufer bei uns trotzdem die weissen Spargelstangen.

Saison

Die Saison dauert je nach Ernteort von Mitte April bis Mitte Juni. Ausserhalb der Saison ist Spargel sehr teuer und stammt aus Importen aus Südeuropa und Afrika. Beim Einkauf ist darauf zu achten, dass man gerade und möglichst gleichmässig dicke Stangen mit geschlossenen und festen Spitzen nimmt.

Frische überprüfen

Reibt man zwei Spargelstangen aneinander sollten sie ein quietschendes Geräusch machen. Ein weiteres Zeichen für die frische ist es, wenn an der Anschnittstelle schon bei leichtem Druck Saft hervortritt dies gilt vor allem für den weissen Spargel)



Lagerung

Spargel sollte möglichst frisch zubereitet werden. Er sollte deshalb nur kurz und möglichst in ein feuchtes Tuch eingeschlagen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Nährwert

Spargel liefert die Vitamine A und B und ist reich an Calcium, Phosphor, Thiamin, Kalium und Eisen. Er wurde früher als harntreibende Arzneipflanze betrachtet.

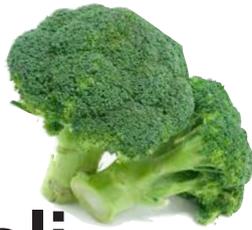
100 g essbarer Anteil enthalten

Energie	15 kcal (65kj)
Protein [g]	2
Eisen [mg]	0.7
Kohlenhydrate [g]	2
Calcium [mg]	16

Spargel richtig kochen

- ✦ Spargel gut schälen und die unteren Enden wegschneiden.
- ✦ Wasser mit Salz, einer Prise Zucker, etwas Butter und Zitronensaft im Spargeltopf zum Kochen bringen.
- ✦ Spargel hineinstellen – Spargelspitzen dürfen nicht mit Wasser bedeckt sein – und köcheln lassen.
- ✦ Dicke Stangen benötigen 20 Minuten, die dünneren 14 bis 17 Minuten.
- ✦ Gartest: Eine Spargelstange aus dem Wasser nehmen und auf eine Gabel legen. Hängt der Spargel rechts und links ein bis zwei Zentimeter durch, dann ist er richtig gekocht.





Brokkoli (auch auch Bröckel-, Spargel-, Winterblumen- oder Sprossenkohl)

(*Brassica oleracea* var. *italica*; Cruciferae)

Herkunft

Brokkoli gehört wie Blumenkohl zu den blühenden Kohlsorten. Das bedeutet, dass er nicht wegen seiner Blätter sondern wegen seiner Blütenknospen gezüchtet wurde. Die Urform des Blumenkohls stammt wie diejenige des Blumenkohls wahrscheinlich aus Kleinasien. Durch Seefahrer gelangte er dann nach Italien, wo er weitergezüchtet und verändert wurde. Allenfalls stammen der heutige Brokkoli und der Blumenkohl sogar von einer gemeinsamen Urform ab. Bereits bei Etruskern und Römern war der Brokkoli sehr geschätzt und ist seit damals ein wesentlicher Bestandteil der italienischen Küche geblieben. Katharina von Medici führte ihn dann auch in der französischen Küche ein.

Brokkoli ist meist grün, kommt aber auch in weissen oder violetten Varietäten vor. Der Name Brokkoli leitet sich übrigens vom lateinischen Wort "brachium" ab, was soviel bedeutet wie "Zweig" oder "Arm". Damit wird auf die baumähnliche Form des Brokkoli angespielt.

Saison

Brokkoli ist fast das ganze Jahr erhältlich. Geerntet wird er bei uns in der Zeit von etwa August bis Oktober. Importware hat in den Monaten Februar bis April Hochsaison. Beim Kauf ist darauf zu achten, dass der Brokkoli einen festen und geschlossenen Blütenstand aufweist. Die Farbe darf graugrün bis violett sein. Die Stängel sollten fest, zart und hellgrün sein. Ware mit geöffneten gelben Blüten oder weichen, wässrigen Flecken ist überreif.

Lagerung

Der Brokkoli kann gewaschen und in Plastikfolie verpackt 3-5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Danach wird er welk, die Röschen fallen ab und der Stiel wird holzig. Brokkoli kann nach dem Blanchieren bis zu einem Jahr tiefgefroren werden.

Nährwert

Brokkoli hat von allen Blütengemüsen wohl den höchsten Nährwert. Er ist reich an Vitamin C und Folsäure. Er enthält auch Vitamin A, Thiamin, Riboflavin, Calcium und Eisen. Er ist ausserdem reich an Nahrungsfasern. Wie andere Kohlsorten ist auch Brokkoli aufgrund seines Gehalts an B-Karotinen hinsichtlich einer positiven Wirkung bei der Krebsprävention im Gespräch.

100 g gekochter, essbarer Anteil enthalten

Energie	20 kcal (85kj)
Protein [g]	12.9
Balaststoffe [g]	2.6
Kohlenhydrate [g]	5.1
Fett [g]	0.4
Eisen [mg]	0.8
Calcium [mg]	70

Verwendung

Zur Zubereitung wird Brokkoli unter fliessendem Wasser gewaschen und dann für etwa 15 min in Salz- oder Essigwasser eingelegt. Man entfernt dann die harten Blätter. Die jungen Blätter können gekocht oder in einen Salat gegeben werden. Der Brokkoli wird in der Regel nicht zerteilt. Allenfalls müssen die Stiele etwas geschält werden (der Stiel kann in geschältem Zustand problemlos mitgegessen werden). Dicke Stiele sollte man etwas einschneiden, damit sie schneller gar werden. Brokkoli sollte grundsätzlich nur kurz gekocht werden, damit er nicht zu weich wird und zerfällt. Wenn man der Kochflüssigkeit etwas Zucker beigibt, bleibt er schön grün.

Brokkoli kann als Dip-Gemüse oder als Gemüsebeilage mit einer Sauce serviert werden. Gut passen Sauce hollandaise, eine Bechamel- oder eine Käsesauce. Ausserdem wird er für Suppen, Eintopf- und Nudelgerichte sowie Omelettes, Souffles und Quiches eingesetzt.





Karotten / Rüebli

(*Daucus carota* var. *sativa*; Umbelliferae)

Herkunft

Die heutige Karotte ist eine Zuchtform der wilden Karotte. Karotten gehörten vermutlich zu den ersten Nahrungsmitteln des Menschen überhaupt. Ursprünglich wurden sie wohl im Raum des heutigen Afghanistan kultiviert. Sie verbreiteten sich aber noch vor der Zeitwende nach Südeuropa.

Die Griechen und Römer schätzten die Karotte vor allem wegen ihrer Heilkraft. Bis zur Renaissance fand die Karotte in unserem Raum in der Küche nur selten eine Verwendung, weil die alten Sorten hart und holzig waren. Ursprünglich war die Karotte eine dunkelviolette bis fast schwarze Wurzel. Erst Mitte des 19. Jahrhunderts wurden in Frankreich dann orangefarbene Karotten mit besseren Texturereigenschaften gezüchtet. Die heutige Farbe ist das Ergebnis einer Mutation.

Die grössten Anbauggebiete liegen heute in China, den USA, Polen, Japan, Frankreich und in England.

Sorten

Heute existieren mehr als 100 verschiedene Karottensorten. In der Grösse variieren diese von 5 bis 90 cm Länge und zwischen 1 und 7 cm in der Dicke. Die Farben reichen von orange, über weiss, gelb und rot bis zu violett und schwarz. Die an sich 2-jährige Pflanze wird für die Nutzung als einjährige Pflanze angebaut.

Saison

Karotten sind das ganze Jahr über erhältlich. Beim Kauf sollten sie fest, gerade und hellorange sein. Schlaife Karotten, austreibende Ware oder faulige Stellen sind Zeichen für schlechte Ware. Grüne oder gelbe Köpfe sind unerwünscht. Das Grün kann als Indiz für die Frische herangezogen werden. Es sollte dazu eine kräftige, grüne Farbe haben und saftig sein. Für die Lagerung wird das Grün allerdings entfernt, damit der Flüssigkeitsverlust gering bleibt.

Lagerung

Karotten ohne Grün können mehrere Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Optimal halten sie sich eingepackt in eine Plastikfolie.

Eine längere Lagerhaltung ist an einem dunklen, kühlen (ideal: 0 °C), feuchten (93 -98 % rel.Luftfeuchtigkeit) und gut durchlüfteten Ort mit frischer Ware möglich.

Karotten sollten aber nicht in der Nähe von Obst (Äpfel, Birnen) und Gemüse (Kartoffeln) gelagert werden, weil das dort gebildete Äthylen zu einem beschleunigten Alterungsprozess führt, wodurch die Karotten auch bitter werden. Ungewaschen und mit Sand bedecktsind Karotten im Keller bis zu 6 Monate lagerfähig.

Karotten eignen sich auch gut zum Einfrieren und können so 1 Jahr gelagert werden. Sie müssen dazu vorgängig blanchiert werden (ganze Karotten 5 min kochen; geschnittene Ware 3 min kochen).



Nährwert

Karotten enthalten viel Karotin, das auch als Provitamin A bezeichnet wird. Es wird vom Körper in Vitamin A umgebaut. Ausserdem sind der Mineral- und Ballaststoffgehalt von Bedeutung.

Der Karotte werden eine Reihe von Heilkräften zugesprochen. So soll sie harntreibend und entkrampfend sein. Kompressen mit rohen, geriebenen Karotten sollen bei Verbrennungen helfen. In grossen Mengen genossen, kann sich die Haut durch das in den Karotten enthaltene Karotin gelblich verfärben. Dies ist aber völlig ungefährlich und eine Überversorgung mit Vitamin A ist aus dieser Quelle nicht möglich. Der Körper regelt die Umwandlung des in Karotten enthaltenen B-Karotins (Provitamin A) derart, dass überschüssiges B-Karotin wieder aus-





geschieden wird. Es gilt also in dieser Hinsicht zu unterscheiden zwischen dem eigentlichen Vitamin A und dem Provitamin A.

100 g essbarer Anteil enthalten roh

Energie	29 kcal (120kj)
Protein [g]	1
Balaststoffe [g]	1.9
Kohlenhydrate [g]	6
Eisen [mg]	0.6
Calzium [mg]	5

100 g essbarer Anteil enthalten gekocht

Energie	30 kcal (125kj)
Protein [g]	1
Balaststoffe [g]	3.3
Kohlenhydrate [g]	6
Eisen [mg]	0.7
Calzium [mg]	3

100 g Karottensaft enthalten

Energie	27 kcal (115kj)
Protein [g]	1
Kohlenhydrate [g]	6
Calzium [mg]	4

Verwendung und Produkte

Karotten können roh (Dips) oder gekocht gegessen werden. Sie eignen sich mit einer Rahmsauce, mit etwas Butter oder glaciert hervorragend als Beilage. Sie sind fester Bestandteil von Suppen, Eintöpfen, Quiches, Soufflés und Omeletten. Auch in Kuchen und finden sie Verwendung. Das Kraut wird für Suppen, Salate und Saucen verwendet.





Spinat

(*Spinacia oleracea*)

Spinat hat das ganze Jahr Saison
Es gibt ihn glatt- und krausblättrig.
Reich an Vitamin A und Eisen.
Geeignet für Salate und als Gemüsebeilage.

Herkunft

Der Spinat stammt wahrscheinlich ursprünglich aus Persien und wurde durch die Mauren etwa im 11. Jahrhundert nach Spanien gebracht. Er wurde in Europa später zur geschätzten Fastenspeise, weil er schon im Frühjahr geerntet werden kann. Spinat gibt es sowohl in glatt- als auch in krausblättrigen Varietäten und mit glatten oder stacheligen Samen. In Europa zieht man die Sorten mit glatten Samen vor, weil diese angeblich besser schmecken.

Saison

Spinat ist ganzjährig zu bekommen. Die Hauptsaison liegt zwischen März und Juni sowie zwischen September und Oktober. Beim Einkauf ist darauf zu achten, dass man nur Spinat nimmt, der frische, knackige und dunkelgrüne Blätter hat, die weder welk noch zerdrückt sind. Für Salate sind zarte und junge Blätter vorzuziehen.

Lagerung

Frischer Spinat sollte nicht zu lange gelagert werden. Die Regel ist maximal ein Tag. Am besten hält er sich an einem dunklen und kühlen Ort, wie z.B. im Gemüsefach des Kühlschranks.

Nährwert

Spinat ist reich an Vitamin A und Eisen. Er ist aber nicht wie früher fälschlicherweise angenommen das eisenreichste Gemüse. Er ist auch ein guter Lieferant für Vitamin C und Calcium. Ausserdem enthält er verschiedene Mineralstoffe wie Phosphor, Kalium und Magnesium in nennenswerten Mengen. Neuere Sorten enthalten wesentlich weniger Oxalsäure. Diese kann insbesondere für Kinder und Nierenkranke schlecht verträglich sein. Spinat sollte

deshalb vor dem Verzehr in der Regel blanchiert werden.

Dadurch wird auch ein beträchtlicher Teil des Nitrates ausgewaschen. Dieses ist unter anderem problematisch, wenn der Spinat wieder aufgewärmt wird. Allfällig auf den Spinat gelangende Bakterien können das Nitrat in der Zeit bis zum erneuten Erhitzen zu giftigem Nitrit umwandeln. Dieses ist besonders bei Kleinkindern unerwünscht, weil sie besonders empfindlich reagieren. Innerhalb einer kurzen Frist von 1 bis 2 Stunden kann Spinat aber problemlos aufgewärmt werden.

100 g essbarer Anteil enthalten

Energie	18 kcal (75kj)
Protein [g]	2
Kohlenhydrate [g]	2
Eisen [mg]	5.2
Calcium [mg]	37





Zwiebel

(*Allium cepa*, Liliaceae; frz. oignon, ital. cipola, span. cebolla)

Die Zwiebel wurde bereits von den Ägyptern geschätzt und als Grabbeilage benutzt.

Herkunft

Als Kulturpflanze ist die Zwiebel so alt und verbreitet, dass sich die Herkunft nicht mehr genau feststellen lässt. Man nimmt an, dass sie ursprünglich aus Zentralasien und Palästina stammt. Belegt ist, dass sie seit mehr als 5'000 Jahren angebaut wird. Die Ägypter brachten sie den Göttern als Opfergabe dar und benutzten Sie auch als Grabbeigabe. Man fand im Grab des ägyptischen Königs Tut-Ench-Amun immerhin Spuren von Zwiebeln. Zwiebeln dienten teilweise auch als eine Art Zahlungsmittel.

Eine alte türkische Sage meint zur Herkunft, der Teufel sei aus dem Himmel vertrieben worden und dort wo er mit seinem linken Fuss die Erde zuerst berührte, sei Knoblauch gewachsen, während es unter seinem rechten Fuss Zwiebeln waren.

In der Antike waren Zwiebeln eine Nahrung der Armen. Die Gallier waren davon überzeugt, dass man aus dem Schalenaufbau das Wetter vorhersagen könne. Viel Schalenanteil deutete auf einen harten kommenden Winter hin. Im Mittelalter schätzte man die Zwiebel dann als Gewürz und Gemüse. Erst später kam die Zwiebel in Europa dann zu neuen Ehren. In Frankreich mussten die Bauern ihre Abgaben an die Fürsten oft mit Zwiebeln begleiten.

Heute wird die Zwiebel in vielen Ländern angebaut. Die grössten Anbauflächen befinden sich in China, Indien, USA, Russland und in der Türkei.

Anbau und Sorten

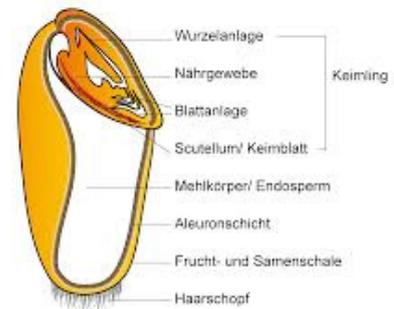
Die Zwiebelpflanze ist eine zweijährige Gemüsepflanze Familie der Liliengewächse (*Lilia ceae*). Sie wird allerdings meistens nur einjährig angebaut. Botanisch gesehen ist die Zwiebel ein unterirdischer Spross mit dicht übereinander liegenden, fleischig verdickten Blättern (Zwiebelschuppen). Die vielen

konzentrischen Schichten heller, saftiger Blätter, sind von mehreren hauchdünnen Häutchen umschlossen.

Durch das Trocknen verfärben sich die Zwiebeln je nach Sorte weiss, violett, gelb, braun oder rot. Die verschiedenen Zwiebelsorten unterscheiden sich in Form, Grösse und Geschmack. Die heute kommerziell angebauten Speisewiebeltypen lassen sich in folgende Kategorien einteilen:

- ✦ Küchen- Speise- oder Gewürz Zwiebeln (scharfe, gelbe Zwiebeln zum Gebrauch beim Würzen und Kochen)
- ✦ Gemüsezwiebeln (scharf aber nur derart, dass sie auch roh gegessen werden können)
- ✦ rote Zwiebeln (grosse rote Zwiebeln, die einen feineren, süsslichen Geschmack aufweisen und dadurch besonders für Salate geeignet sind)
- ✦ Frühjahrszwiebeln (unreife, weisse Zwiebelchen, die man zusammen mit dem Grün für Salate und als Würze verwendet)
- ✦ Bei den kleinen, runden Silberzwiebeln (auch Perlwiebeln genannt) handelt es sich meist um unreife Küchenzwiebeln.

Sorte und Anbauklima bestimmen wie scharf oder mild eine Zwiebel ist. Die Schärfe wird dabei durch





die enthaltenen ätherischen Öle (Allicin) bestimmt. Ein bestimmender Faktor ist dabei das Allylsulfid. Zu den milden Sorten gehören in der Regel die spanische Gemüsezwiebel (bis 200 g), gewisse weisse Sorten und die rote Zwiebel. Sie werden erst geerntet, wenn die Zwiebel völlig ausgereift ist und die äusseren Blätter gelb und welk werden. Frühlingszwiebeln oder Lauchzwiebeln werden bereits geerntet, wenn die Zwiebeln noch grün und sehr klein sind. Sie werden meist frisch und am Bund angeboten.

Auch der Schnittlauch gehört übrigens zur Zwiebelfamilie. Die Zwiebeln werden allerdings nur sehr klein und man verwendet von ihm das Grün, das man wie frische Kräuter über Speisen streut.

Einkauf

Zwiebeln haben das ganze Jahr über Saison. Beim Einkauf muss man darauf achten, dass sie fest, trocken, wohlgeformt, glatt und knackig sind. Der Schaft sollte klein sein und es dürfen keine Triebe und kein Schimmel vorhanden sein. Die Haut muss papierartig und trocken sein.

Frühjahrszwiebeln müssen frisch sein und zarte grüne Blätter haben. Die Zwiebeln sollten schmal und weiss sein und dünne Häute aufweisen.

Lagerung

Reife Zwiebeln halten sich an einem kühlen, trockenen Platz mit guter Lüftung wochenlang. Bei Wärme könne sie beschränkt auch im Kühlschrank aufbewahrt werden. Man sollte sie in jedem Fall verbrauchen, bevor sie austreiben oder weich werden. Frühjahrszwiebeln sollten im Gemüsefach aufbewahrt und schnell verbraucht werden.

Man kann Zwiebelstücke auch einfrieren!

Nährwert

Zwiebeln enthalten Kalium, Vitamin C und B6 und Folsäure. Gegart ergeben sich etwa die gleichen Werte wie roh. Der Zwiebel werden oft Heilkräfte

zugeschrieben und sie gilt sozusagen als natürliches "Antibiotikum" und Allerheilmittel. Zwiebeln wirken harntreibend, antibiotisch, anregend und schleimlösend. Sie werden empfohlen für die Behandlung von Erkältungen, Darmparasiten, Gallensteinen, Durchfall und Rheuma.

FrISCHE Zwiebeln

100 g roher, essbarer Anteil enthalten

Energie	38 kcal (160kj)
Protein [g]	1.2
Ballaststoffe [g]	1.6
Kohlenhydrate [g]	8.6
Eisen [mg]	0.3
Calzium [mg]	10.2

Getrocknete Zwiebeln

100 g roher, essbarer Anteil enthalten

Energie	338 kcal (1416kj)
Protein [g]	11
Fett [g]	1
Kohlenhydrate [g]	69
Eisen [mg]	3.3
Calzium [mg]	42

Silberzwiebeln

100 g essbarer Anteil enthalten

Energie	16 kcal (1416kj)
Protein [g]	0.5
Kohlenhydrate [g]	4

Verwendung

Zwiebeln lassen sich praktisch für alle Speisen ausser für Desserts verwenden. Die milden Sorten werden besonders roh verwendet. Die Zwiebel ist Hauptzutat in Gerichten wie Zwiebelkuchen, Pizza, Zwiebelsuppe und Salaten. Oft benutzt man sie auch für Gratins, gefüllt oder gebraten. In Eintopf-





gerichten verwendet man zum Würzen oft eine mit Nelken gespickte Zwiebel. Kleine Zwiebeln werden oft glaciert, in Essig eingelegt (Silberzwiebeln) oder ganz zu Eintopf- und Schmorgerichten gegeben.

Tipps

Bei sehr scharfen Zwiebeln kann man die Schärfe etwas mildern, indem man sie einige Minuten blanchiert und dann unter kaltem Wasser abschreckt. Durch die Erhitzung werden schwefelhaltige Enzyme zerstört und die Zwiebeln schmecken deshalb gegart süsser und milder als roh. Der Zwiebelgeschmack entfaltet sich optimal, wenn man sie in etwas Fett andünstet, ohne dass sie dabei Farbe annehmen.

Beim Schneiden der Zwiebeln können tränende Augen vermieden werden, wenn man ein paar Tricks kennt:

- ✦ Zwiebeln vor dem Schneiden für eine Stunde in den Kühlschrank oder für 15 min ins Gefrierfach legen.
- ✦ Zwiebeln mit Wasser benetzen
- ✦ Zum Schneiden ein scharfes Messer verwenden und die Zwiebel im Stehen schneiden, damit sie möglichst weit von den Augen entfernt ist.

- ✦ Augen mit einer Brille schützen.
- ✦ Nicht ins Gesicht fassen oder sich die Augen reiben.

Durch diese Massnahmen wird vermieden, dass die sich beim Aufbrechen der Zellen an den Schnittflächen bildenden Stoffe in grossen Mengen freigesetzt werden und in die Augen gelangen. Erst durch den Luftkontakt bildet sich aus den schwefelhaltigen Inhaltsstoffen nämlich Allylsulfat, das die Augen reizt.

Zwiebeln sollten erst unmittelbar vor dem Gebrauch geschnitten werden, da sich die Aromastoffe sonst verflüchtigen. Optimal ist eine Zerkleinerung von Hand. Küchenmaschinen hinterlassen oft nur ein Brei. Überhaupt sollten Zwiebeln nicht zu fein geschnitten werden, da sie dann zwar schneller gar sind, aber auch weniger intensiv schmecken.

Die Hände können mit etwas Zitronensaft, Kaffeesatz oder Essig vom Zwiebelgeruch befreit werden.





Milch

(umor lacteus)

Vollmilch

1dl Vollmilch enthält

Energie	67 kcal (280kj)
Protein [g]	3.2
Fett [g]	3.9
Kohlenhydrate [g]	4.9

Der natürliche Fettgehalt bleibt in der Vollmilch erhalten. Vollmilch macht aber nicht dick, denn Milchfett ist für den Menschen ideal zusammengesetzt. Es unterscheidet sich deutlich von anderen tierischen und pflanzlichen Fetten: Milchfett enthält praktisch alle gesättigten und ungesättigten Fettsäuren sowie die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Zudem kann der Organismus Milchfett leicht verdauen. Besonders Kinder und Jugendliche sollten Vollmilch trinken, damit sie von sämtlichen Vitaminen der Milch profitieren.

Milch Drink

1dl Milch Drink enthält

Energie	57 kcal (240kj)
Protein [g]	3.2
Fett [g]	2.8
Kohlenhydrate [g]	4.9

Milch Drink ist eine teilentrahmte Milch. Sie ermöglicht den Konsumentinnen und Konsumenten einerseits, im Vergleich zu Vollmilch weniger Fett und Kalorien zu sich nehmen. Andererseits verliert Milch Drink durch das Abrahmen kaum Vitamine und Mineralstoffe und enthält immer noch genügend Fett als Geschmacksträger. Milch Drink gibt es pasteurisiert oder unpasteurisiert.

Biomilch

1dl Bio-Vollmilch enthält

Energie	67 kcal (280kj)
Protein [g]	3.2
Fett [g]	3.9
Kohlenhydrate [g]	4.9

Biomilch ist als pasteurisierte Vollmilch oder Milch Drink im Angebot. Sie wird nach den Richtlinien der Bio Suisse hergestellt.

UHT-Biomilch gibt es nicht. Die Bio Suisse erlaubt dieses Verfahren nicht. Sie möchte den Frischecharakter der Milch bewahren und den hohen Energieaufwand für die Erhitzung vermeiden. Zudem ist auch der mit der Erhitzung verbundene geringfügige Vitaminverlust nicht erwünscht.

Magermilch

1dl Magermilch enthält

Energie	33 kcal (140kj)
Protein [g]	3.3
Fett [g]	<0.1
Kohlenhydrate [g]	5

Wenn Milch bei der Herstellung vom Rahm Fett entzogen wird, entsteht Magermilch. Sie ist die kalorien- und fettärmste Milchsorte. Ihr fehlen allerdings die fettlöslichen Vitamine A+D.

Sie ist deshalb vor allem für Kinder nicht empfehlenswert. Hingegen lässt sich Magermilch wegen ihres hohen Eiweiß- und sehr geringen Fettgehalts zum schönsten Cappuccino Schaum schlagen. Idealerweise sollte sie zudem sehr kalt sein.

Sport Milk





l dl Sportmilch enthält

Energie	48 kcal (200kj)
Protein [g]	3.2
Fett [g]	1.8
Kohlenhydrate [g]	4.9

Sport Milk ist teilentrahmt und reich mit Vitaminen und Mineralstoffen ergänzt. Sie enthält deshalb besonders viel Vitamin A, D, E, C, B1, B2, B6 und B12 sowie Niacin, Folsäure, Biotin und Pantothensäure. Zudem finden sich in einem Deziliter 120mg Calcium, 15mg Magnesium und 1 mg Zink.

Sport Milk stärkt schnell ohne den Organismus zu belasten. Aufgrund der UHT-Behandlung bleibt sie ungeöffnet und ungekühlt 35 Tage haltbar.

UHT-Milch

l dl UHT-Vollmilch enthält

Energie	67 kcal (280kj)
Protein [g]	3.2
Fett [g]	3.9
Kohlenhydrate [g]	4.9

UHT heisst Ultra-Hoch-Temperatur erhitzt. UHT-Milch ist länger haltbar als Pastmilch. Sie zu kaufen macht Sinn, wenn eine Kühlung schwierig ist wie zum Beispiel in den Ferien oder bei Platzproblemen im Kühlschrank. UHT-Milch gibt es als Vollmilch, Drink Milch oder Magermilch. Entsprechend verschieden ist ihr Fettgehalt.

Pasteurisation

Pastmilch gibt es als Vollmilch oder Milch Drink. Louis Pasteur entdeckte, dass das Erhitzen von Rohmilch auf 75°C während 15 bis 30 Sekunden Mikroorganismen und Krankheitserreger abtötet. Pasteurisierte Milch bleibt ungeöffnet und gekühlt drei Tage über das Verkaufsdatum hinaus einwandfrei.

Homogenisation

Bleibt die rohe Milch stehen, rahmt sie schon nach kurzer Zeit auf. Das heisst, die Fettkügelchen in der Milch steigen an die Oberfläche und bilden eine Rahmschicht.

Um das zu verhindern, werden die Fettkügelchen beim Homogenisieren mit Druck mechanisch zerkleinert und regelmässig in der in der Milch verteilt. Die Homogenisation erfolgt jeweils gleichzeitig mit der Pasteurisation oder Uperisation.

Uperisation

Das UHT-Verfahren bzw. die Uperisation ist wie die Pasteurisation ein Verfahren, um Milch haltbar zu machen. Dabei wird die Milch während rund zwei Sekunden auf 150°C erhitzt und sofort wieder abgekühlt. UHT-Milch ist keimfrei und bleibt ungeöffnet und ungekühlt acht bis zwölf Wochen haltbar. Beachten Sie das Datum auf der Verpackung. Nach dem Öffnen sollten Sie UHT-Milch im Kühlschrank aufbewahren und rasch konsumieren. Pasteurisation und Uperisation beeinträchtigen den Vitamin Gehalt der Milch nur geringfügig.

Calcium und Osteoporose

Calcium und Bewegung sind die besten Mittel um Osteoporose (Knochenschwund) vorzubeugen. Der hohe Calciumgehalt der Milch in Kombination mit Vitamin D, Aminosäuren und Milchzucker machen sie zur Siegerin unter den Calciumlieferanten. Calcium ist nicht an Milchfett gebunden. Deshalb bleibt der Calciumgehalt bei allen Fettstufen gleichermassen erhalten.





Eier

Ei, ei, was steht denn da?

Geschichte

Die ersten Hühnereier wurden von Menschen um etwa 2000 v.Chr. in Indien verzehrt, da dort zuerst Wildgeflügel gezähmt wurde. Einige Jahrhunderte später entdeckten die Chinesen das Ei. In Europa tauchten die ersten Eier als Speiseeier gegen 1500 v.Chr. auf. Griechenland erreichten sie zwischen 1100 und 720 v. Chr. Für die ersten Christen waren die Eier ein Symbol der Wiedergeburt. Deshalb wurden sie hart gekocht, verziert und zu Ostern verschenkt.

Zusammensetzung

Ein Ei besteht aus der Schale, (etwa 12% seines Gesamtgewichts), dem Eiweiss oder Eiklar (etwa 58%) und dem Eidotter oder Eigelb (etwa 30%), das durch Hageischnüre an beiden Eipolen gehalten wird. Am runden Ende des Eis befindet sich die Luftkammer, die mit zunehmendem Alter des Eis grösser wird.

Eierfarbe

Eier können braun oder weiss sein. Das Futter ist dafür nicht verantwortlich. Es gilt die Faustregel: Hühnerrassen mit roten Ohrscheiben legen braunschalige, solche mit weissen Ohrscheiben weisschalige Eier. Die Ohrscheibe ist die kleine Hautpartie hinter und unter dem Auge.

Aufbewahren

Im Kühlschrank bleiben Eier drei bis vier Wochen frisch, da durch die poröse Schale fremde Aromen eindringen können, sollten die Eier in der Verpackung oder in den dafür vorgesehenen Fächern gelagert werden. Dabei sollten sie mit der Spitze nach unten aufbewahrt werden, damit der Eidotter auf dem Eiweiss und nicht auf der Luftkammer liegt. Eier können nuraufgeschlagen und nach Eigelb und Eiweiss getrennt eingefroren werden.

Eialter

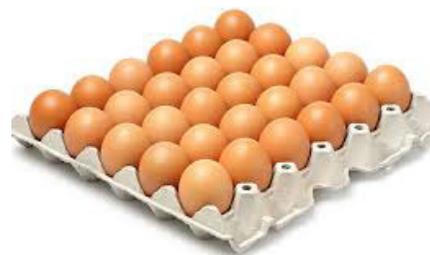
Die Frische eines Eies darf nicht mit dem tatsächlichen Alter des Eies gleichgesetzt werden. Kühl und richtig gelagerte Eier behalten während mehreren Wochen eine optimale Qualität, während frische Eier, welche bei zu hohen Temperaturen gelagert werden, schon nach wenigen Tagen ihre Frische verlieren.

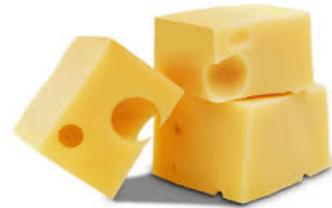
Bodenhaltung

Seit 1992 ist in der Schweiz die Haltung von Hühnern in Legebatterien verboten. Bei Schweizer Eiern handelt es sich also immer um Tierschutzkonform erzeugte Eier aus Bodenhaltung.

Omega-Eier

Die Hühner werden ausschliesslich mit Futtermitteln, bestehend aus Getreide und Leinsamen ernährt. Durch diese Futterzusammensetzung wird der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren im Ei deutlich erhöht. Die Fettsäuren, die der Körper nicht selbst bilden kann, sind lebensnotwendig und für verschiedene Körperfunktionen unerlässlich.





Käse

(caseus)

Unter der Bezeichnung Käse wird eine Vielfalt von verschiedenen Milchprodukten zusammengefasst. Sie finden hier Informationen zu verschiedenen Käsesorten und deren Herstellung.

Die Definition des Begriffs „Käse“

Die Definition des Milchproduktes Käse ist nicht ganz leicht zu geben, weil es sehr viele Varianten hinsichtlich der verwendeten Rohstoffe, dem Aussehen und den Herstellungstechnologien gibt. Die früher allgemein gebräuchlichen Definitionen mussten aufgrund der technologischen Entwicklung und aufgrund der unterschiedlichen Produkte auf der ganzen Welt angepasst werden.

Käse ist das frische oder gereifte, feste oder halb-feste Produkt, das gewonnen wird durch die Gerinnung von Milch (Vollmilch, entrahmte Milch, teilentrahmte Milch), Rahm, Sirtenrahm oder Buttermilch (allein oder in Kombination) aufgrund der Aktivität von Lab oder anderen Koagulationsmitteln, wodurch die Molke abgetrennt werden kann die Verwendung von Herstellungstechniken, die die Gerinnung der Milch resp. deren Inhaltsstoffe bewirken, so dass Produkte entstehen, welche die gleichen physikalischen, chemischen und organoleptischen Eigenschaften aufweisen wie Unter Punkt 1 beschrieben.

Mit dieser Definition wird dem Umstand Rechnung getragen, dass die Konzentrierung der Milchbestandteile, resp. die konventionelle Molkenabtrennung heute auch mit Hilfe der Ultrafiltration erreicht werden kann.

Käsesorten

Die Einteilung der käseartigen Produkte kann nach verschiedenen Kriterien erfolgen. Der Gesetzgeber legt die Unterteilung in der Schweiz in der Lebensmittelverordnung fest (LMV Art. 81-90).

Für Käse sind folgende Klassierungen gebräuchlich:

- ✦ nach der Milchart resp. nach dem Ausgangsprodukt (Kuhmilch, Schafmilch, Ziegenmilch, Kamelmilch (Afrika), Büffelmilch (Ägypten, Indien))
- ✦ Molkenkäse (z.B. Mysost), Molkeneiweisskäse (z.B. Ziger, Ricotta), Schmelzkäse (Sekundärprodukt aus verschiedenen Käsen)
- ✦ nach der Art der Gewinnung Labkäse (Gerinnung mit Lab resp. Chymosin) die meisten Käsesorten
- ✦ Sauermilchkäse (Ausfällung mit Käsereisauer, Gärungs-Essigsäure, Zitronensäure) Gewinnung mittels Ultrafiltration
- ✦ nach dem Fettgehalt in der Trockenmasse (z.B. gemäss der LMV, Art. 82)
 - ✦ Doppelrahmkäse (mindestens 65 Gew.-% Fett in der Trockenmasse)
 - ✦ Rahmkäse (mindestens 55 Gew.-% Fett in der Trockenmasse)
 - ✦ Vollfettkäse (mindestens 45 Gew.-% Fett in der Trockenmasse)
 - ✦ Dreiviertelfettkäse (mindestens 35 Gew.-% Fett in der Trockenmasse)
 - ✦ Halbfettkäse (mindestens 25 Gew.-% Fett in der Trockenmasse)
 - ✦ Viertelfettkäse (mindestens 15 Gew.-% Fett in der Trockenmasse)
 - ✦ Magerkäse (weniger als 15 Gew.-% Fett in der Trockenmasse)
- ✦ nach der Konsistenz
 - ✦ Reibkäse / Extrahartkäse (25-25 % Wassergehalt) z.B. Sbrinz, Parmesan
 - ✦ Hartkäse (35-40 % Wassergehalt) z.B. Em-





mentaler, Alpkäse

- ✦ Halbhartkäse (40-45 % Wassergehalt) z.B. Tilsiter, Raclette
- ✦ Halbweichkäse (45-50 % Wassergehalt) z.B. Freiburger Vacherin, kaltgereifte Käse
- ✦ Weichkäse (50-55 % Wassergehalt) z.B. Camembert, Limburger
- ✦ Frischkäse / Quark (65-82 % Wassergehalt) z.B. Quark, Rahmquark



- ✦ nach dem Gärungstyp
 - ✦ Milchsäuregärung (prakt. alle Käse)
 - ✦ Milchsäure- und Propionsäuregärung (Emmentaler)
 - ✦ Buttersäuregärung (Rohziger)
- ✦ nach der Reifung
 - ✦ gleichmässige Reifung im ganzen Käse z.B. Emmentaler, Cheddar
 - ✦ Oberflächenreifung (Weiss- und Schmiere) z. B. Camembert, Brie, Limburger
 - ✦ Blau- und Grünschimmel z.B. Gorgonzola, Roquefort
 - ✦ ungeriefte Käse sämtliche Frischkäse
- ✦ nach den Zutaten
 - ✦ Gewürze, Kräuter, Öl, Nüsse, Wein, Räuchern, etc

Weitere Unterscheidungsmöglichkeiten ergeben sich aufgrund von technologischen Gesichtspunkten. Dazu kann beispielsweise die Milcherhitzung (Rohmilchkäse, Käse aus pasteurisierter Milch), die Bruchbearbeitung und das Auspressen der Molke herangezogen werden. Die Käse werden ausserdem nach der Herkunft unterschieden.

Allgemein gebräuchlich sind Ursprungsbezeichnungen, Herkunftsbezeichnungen, und Fantasiebezeichnungen.

Eine spezielle Stellung innerhalb der käseartigen Produkte nehmen die Zigerprodukte ein.

Unter Ziger versteht man Produkte, die durch Säure-Hitzefällung aus Sirte (Molke) hergestellt werden.

Käsetypen

Hartkäse	
Alpkäse	Alpsberg
Bergkäse	Bauerngouda
Bra Duro	Cheddar
Comté	Cheshire Chester
Emmentaler	Derby
Grand Padano	Felsberg
Greyerzer (Gruyère)	Gouda
Hobelkäse	Italico
Jurassic	Jarlsberg
Mahon	Leerdammer
Parmesan	Mancheco
Parmigiano Reggiano	Pecorino
Saankäse	Provolone
Sbrinz	





Halbhartkäse

Appenzeller	Havarti
Baldaran	Jura Bergkäse
Bergkäse	Raclette-Käse
Brienzer Bergkäse	Royalp
Bündner Bergkäse	Tilsiter
Edamer	Thurgauer
Fontina	Urner Bergkäse
Gstaader Bergkäse	

Schmierkäse

Appenzeller	Reblochon
Esrom (dänischer Trappistenkäse)	Romadur
Gerome	Steinbuscher
Havarti	Tilsiter
Herve	Vacherin
Limburger	Weinkäse
Münster	Weisslacker
Raclette-Käse (nur zum Teil geschmiert)	

Halbweichkäse

Freiburger Vacherin	Saint Paulin
---------------------	--------------

Weichkäse

Bel Paese	Crottin de Chavignol
Belle Suisse	Feta
Brie	Herve
Cambozola	Limburger
Camembert	Münster
Chaumes	Saint Albray
Cremoulin	Taleggio

Schnittkäse

Bel Paese	Fol Epi
Bonbel	Gouda
Butterkäse	Pecorino
Cushlee	Tilsiter
Edamer	

Frischkäse

Belle suisse	Mascarpone
Blanc battu	Mozzarella
Boursin	Philadelphia
Cantadou	Quark
Charvroux	Rahmquark
Cottage Cheese	Ricotta
Feta	St. Möret
Hüttenkäse	Ziegenfrischkäse

Was ist ein Fondue

Der Name Fondue ist vom französischen Wort „fondre“ abgeleitet. Diese bedeutet so viel wie „schmelzen, zertliessen, zergehen.“ Mit der Zeit wurden dann auch andere Rezepte, die mit Käse eigentlich nichts zu tun haben, ebenfalls als Fondue bezeichnet. Zu nennen sind beispielsweise das Fondue Bourgignon und das Fondue Chinoise. In der neueren Zeit wird bei Kinderparties auch das sogenannte Schokoladenfondue immer populärer. Diese Namensverwandtschaft mag einfach daran liegen, dass die Zubereitung am Tisch ähnlich ist.

Ausrüstung

Grundlage für ein richtiges Fondue ist immer ein Rechaud sowie ein Caquelon. Das Caquelon ist eine spezielle Pfanne, die entweder aus emailliertem Gusseisen oder dann aus Steingut hergestellt ist. Beide Ausführungen eignen sich gleichermaßen. Das Gusseisen hat den Vorteil, dass es die Hit-





ze besser verteilt. Dadurch brennt der Käse am Boden des Caquelon insbesondere gegen Ende des Essens weniger schnell an. Als Gabel verwendet man spezielle Gabeln mit Holzgriff und zwei Zinken.

Zutaten

Jedes Käsefondue beinhaltet grundsätzlich die folgenden Zutaten, die je nach Region in den Mengen modifiziert und allenfalls durch weitere Zutaten ergänzt werden:

- ✦ Die Käsemischung
 - ✦ Je nach Region gibt es ganz unterschiedliche Fondue-Mischungen. Sie müssen schon selbst herausfinden, welche Ihnen am besten schmeckt. Lassen Sie sich allen falls auch von Ihrem Käser inspirieren. Sie finden auf einer gesonderten Seite auch einige Rezepte. Die verwendeten Käsesorten stellen wir Ihnen nachfolgend noch etwas genauer vor.
- ✦ Weisswein
 - ✦ Pro Person rechnet man ca. 125 ml. Es ist wichtig, dass man einen trockenen Weisswein mit genug Säure wählt. Geeignet sind z.B. ein Fendant, ein Johannisberg oder auch ein Moseiwein. Grundsätzlich sollte ein Schweizer Fondue aber natürlich mit Schweizer Wein hergestellt werden.
- ✦ Kirsch
 - ✦ Pro Person rechnet man 1 Esslöffel
- ✦ Speisestärke
 - ✦ Damit ist Kartoffel- oder Maisstärke zum binden gemeint (z.B. Maizena, Mondamin).
- ✦ Natron
 - ✦ Natron (Natriumcarbonat) macht das Fondue
- luftig und vermittelt einen leichten Eindruck. Es ist für ein Fondue nicht unbedingt nötig. Geben Sie das Natron in jedem Fall erst zuletzt nach der Speisestärke dazu und rühren Sie das Fondue anschliessend noch etwa zwei Minuten (Dosierung: nur 1 Messerspitze).
- ✦ Knoblauch, Pfeffer und Muskatnuss
 - ✦ Die Gewürze verleihen dem Fondue die individuelle Note. Mit einer Knoblauchzehe wird schon zu allererst das Caquelon ausgerieben. Knoblauch ist natürlich Geschmacksache, doch wir sind der festen Überzeugung, dass er einfach zu einem richtigen Fondue gehört. Der schwarze Pfeffer sollte frisch gemahlen aus der Mühle kommen. Auch für die Muskatnuss gilt, dass diese frisch gerieben sein sollte. Sowohl Pfeffer wie Muskatnuss sollten erst ganz am Schluss beigegeben werden. Seien Sie auch sparsam mit dem Muskatnuss. Der Geschmack sollte das feine Käsearoma nicht dominieren.
- ✦ Als Brot verwendet man meistens frisches Weissbrot. Aber das hängt natürlich vom jeweiligen individuellen Geschmack ab. Praktisch ist es, wenn man einen nicht zu grossen Brottyp wählt, damit die mundgerecht geschnittenen Stücke immer auch noch ein Stück Brotreife aufweisen. Damit wird das Risiko kleiner, dass ein Brotstück beim Rühren im Caquelon von der Gabel fällt und verloren geht. Es gilt allgemein der Brauch, dass wer ein Stück Brot verliert, eine Flasche Weisswein zu zahlen hat.
- ✦ Welche Käsesorten eignen sich für Fonduemischungen?
 - ✦ Je nach dem gewünschten Aroma wird die Fonduemischung aus verschiedenen Käsesorten zubereitet. Der Käse wird dazu in Streifen geraffelt, damit er im Caquelon bes-





ser schmilzt. Die wichtigsten verwendeten Käse sollen hier kurz vorgestellt werden:

✦ Gruyre

- ✦ Der Westschweizer Gruyre Hartkäse wird schon seit dem 12. Jahrhundert in den Alp-käsereien der Abtei Rougemont hergestellt. Das charakteristische Aroma verdankt er einem genau definierten Herstellungsgebiet und der noch immer angewandten, traditionellen Handwerkskunst. Der Geschmack kann je nach Region etwas variieren und wird mit zunehmender Reife auch ausgeprägter. Da der Gruyre in geschmolzenem Zustand sehr geschmeidig wird, ist er eine ideale Basis für jede gute Fondue Mischung.

✦ Emmentaler

- ✦ Den Emmentaler gibt es je nach Lagerdauer in verschiedenen Reifegraden: von jung und mild über angereift - rezent bis zu kräftig - ausgeprägt. Für ein Fondue eignet sich besonders ein 8 bis 10 Monate gelagerter Emmentaler. Kenner schätzen natürlich vor allem den echten Emmentaler aus dem Emmental. Für ein Neuenburger Fondue kommt man um den Emmentaler nicht herum.

✦ Sprinz

- ✦ Der Sprinz kommt aus der Innerschweiz. Er wird während mindestens 17 Monaten gelagert. Durch die lange Reifezeit bekommt er sein urchiges, vollreifes Aroma. Je älter der Käse ist, desto würziger schmeckt er und desto härter wird er. Dem Fondue gibt er die nötige Kraft und Würze.

✦ Appenzeller

- ✦ Der Appenzeller gehört wie der Sprinz zu den rezenten Schweizer Hartkäsen. Sein ausgeprägtes Aroma verleiht dem Fondue die notwendige Würze.

✦ Vacherin

- ✦ Der Vacherin verleiht dem Fondue eine sämige Konsistenz. Da sich der Vacherin nicht gut raffen lässt, schneidet man ihn zum Einschmelzen meistens in feine Plättchen.

Wie isst man das Fondue?

Alle Gäste sollten bereits am Tisch sitzen, wenn das Fondue schliesslich bereit ist. Das Rechaud muss brennen und der Käse sollte auf dem Rechaud im Caquelon von Anbeginn an intensiv gerührt werden, damit der Käse nicht anbrennt. Man steckt dazu das Brot auf die Fonduegabel und rührt abwechselnd intensiv. Dann dreht man die Gabel um die Längsachse, damit der Käse am Brot haften bleibt. Vorsicht! – Der Käse ist sehr heiss! Während dem Essen sollte die Flamme des Rechauds immer wieder etwas nachgeregelt werden. Am Ende kann der Käse auch bewusst etwas angebraten werden. Viele Geniesser lieben gerade diese am Schluss gebildete Käsekruste ganz besonders. Die Kruste darf aber keinesfalls zu dunkel werden, da sie sonst unangenehm bitter schmeckt.

Was trinkt man zum Fondue?

Grundsätzlich eignen sich Weisswein und ein feiner Schwarztee sehr gut. Für die bessere Verdauung ist allenfalls auch noch ein Gläschen Kirsch vertretbar.





Tipps und Tricks

Ziel/Problem	Vorgehen
Das Fondue soll besonders sämig sein	Die Käsemischung 1 bis 2 Stunden im kalten Wein iehen lassen. Allenfalls zusätzlich etwas Natron verwenden.
Das Fondue scheidet sich	Caquelon sofort vom Herd nehmen. Einen Teelöffel Speisestärke (Maizena) in Weissein und etwas frischen Zitronensaft auflösen. Die Mischun zum Fondue geben und während dem weiteren Erhitzen kräftig umrühren.
Fondue ist zu dünn	Falls vorhanden etwas zusätzlichen Käse zugeben. Wenn kein Käse mehr vorhanden ist, kann das Fondue mit etwas zusätzlicher Speisestärke eingedickt werden. Die Stärke dabei niemals direkt ins Fondue geben, weil sich sonst Klumpen bilden. Die Stärke immer in etwas Kirsch oder Wasser anrühren und dann unter stetigem Rühren dem Fonde beimischen.
Fondue ist zu dick	Zusätzlichen Weisswein zugeben
Der Käse ist weg und sie haben immer noch Hunger?!	Das sollte natürlich nie passieren! - Falls doch, können Sie das Fondue jederzeit strecken, indem Sie etwas zusätzliche Käsemischung beugeben. Stellen Sie dazu die Rechaudflamme stärker ein, und geben Sie unter kräftigem Rühren etwas geriebenen Käse sowie etwas Weisswein dazu. Falls Sie keinen Käse mehr haben, können Sie im Caquelon allenfalls ein paar Spiegeleier zubereiten. Aber Sie wissen schon,...Käsemischungen kann man auch einfrieren!
Das Rechaud geht aus	Füllen Sie in keinem Fall eingach neuen Sprit nach! Das Rechaud muss dazu zuerst erkaltet sein. Entweder haben Sie ein zweites Rechaud zur Hand oder noch besser: Füllen Sie gleich zu Beginn genügend auf.

Zum Schluss noch ein wichtiger Hinweis

Die Fondue-Zubereitung ist traditionell eine reine Männersache! Frauen haben bei der Zubereitung nichts in der Küche zu suchen. Am nächsten Morgen sieht das dann allerdings eventuell wieder etwas anders aus ;-)





Zusatzstoffe

Zusatzstoffe sind Substanzen, welche den Lebensmitteln bewusst zugegeben werden, um bestimmte Wirkungen zu erzielen. Zusatzstoffe werden mit E-Nummern gekennzeichnet.

Zusatzstoffe dienen im Wesentlichen für folgende 4 Zwecke:

- ✦ Verbesserung der Haltbarkeit
- ✦ Optimierung des Aussehens, des Geschmacks und der Konsistenz
- ✦ Verbesserung der Handhabung (z.B. Rieselfähigkeit)
- ✦ Technologische Notwendigkeit (gewisse Produkte wären ohne Hilfsstoffe gar nicht herstellbar)

Die Verwendung von Zusatzstoffen ist nicht neu: Einige Zusatzstoffe werden schon seit Alters her verwendet, wie z.B. die Pökelsalze oder Gelatine. Viele althergebrachte Rezepte und Küchentricks beruhen auf der Wirkung von Substanzen, die in bestimmten Zutaten vorhanden sind. So enthalten unreife Früchte und Beeren z.B. mehr Pektin als die Ausgereiften; gibt man solche zur Konfitüre-Mischung zu, erhält man schöne, starke Gele. Die Herstellung von Mayonnaise ist nur dank dem im Eigelb reichlich vorhandenen Lecithin möglich. Die Zugabe von Zitronensaft verhindert, dass Apfel mus zu schnell braun wird, was auf die hohen Gehalte von Ascorbinsäure (Vitamin C) sowie Zitronensäure zurückzuführen ist. Die Reihe der Beispiele lässt sich beliebig verlängern.

Zusatzstoffe sind in vielen Fällen also nicht neue Substanzen, sondern werden oft aus natürlichen Lebensmitteln gewonnen. Viele sind der Natur quasi abgeschaut, d.h. es ist oft wirtschaftlicher, diese Substanzen chemisch oder auf fermentativem Wege (mit Hilfe von Mikroorganismen) herzustellen.

Wenn diese chemisch nicht von den Stoffen aus natürlichen Quellen unterscheidbar sind, spricht man von naturidentischen Substanzen.

Eine relativ grosse Anzahl von Zusatzstoffen basieren auf einem natürlichen Stoff, der zur Erzielung besonderer Eigenschaften chemisch modifiziert worden ist. Daneben gibt es auch Zusatzstoffe, welche nur durch chemische Synthese herstellbar sind.

Sicherheit

Ob Zusatzstoffe natürlich, naturidentisch oder rein chemisch-synthetisch hergestellt sind, ausschlaggebend ist in jedem Falle, dass eine Gefährdung der menschlichen Gesundheit mit grösstmöglicher Sicherheit ausgeschlossen werden kann.

Die Sicherheit von Zusatzstoffen wird nach international geltenden Richtlinien aufgrund von ausgedehnten Versuchen beurteilt. Bei den Zusatzstoffen gilt das so genannte Positivprinzip, d.h. nur ausdrücklich erlaubte und für bestimmte Anwendungen zugelassene Zusatzstoffe dürfen verwendet werden. Auch die Höchstdosierung ist aufgrund der technologischen Notwendigkeit und unter Berücksichtigung einer mindestens hundertfachen Sicherheitsmarge klar geregelt.

Allergien und Unverträglichkeiten

Nicht alle Lebensmittel sind für alle Personen gleich gut verträglich. Das gleiche gilt auch für die Zusatzstoffe. Wer Probleme mit bestimmten Lebensmitteln hat, sollte die Liste der Zutaten genau studieren. Die Angaben mit Hilfe der E-Nummern können für empfindliche Personen eine grosse Hilfe sein. Unabhängig von der jeweiligen Sprache kann man sich anhand der Nummern relativ leicht orientieren und man ist nicht gezwungen, sich durch komplizierte Fachausdrücke hindurchzuarbeiten.





Verbesserung der Haltbarkeit

Gesundheitsschutz, Schutz vor Verderb, Erhaltung des Nährwertes

Ziele	Verwendete Zusatzstoffe	
Schutz im Bereich...	Typ (Gattung)	Typische Substanzen
Mikrobieller Verderb Verhinderung des Wachstums von Bakterien und Schimmelpilzen	Konservierungsmittel Pökelsalz	Benzoessäure Sorbinsäure Schweflige Säure Natriumnitrit
Chemisch/Enzymatischer Verderb Schutz vor Oxidation, Verlust von Aroma und Nährwert (Vitamine), Ranzig werden	Antioxidantien Chelatbildner (binden der Metallverbindungen)	Vitamine C, E, BHT, schweflige Säure, Zitronensäure

Optimierung der sensorischen Eigenschaften

Ziele	Verwendete Zusatzstoffe	
Optimierung von...	Typ (Gattung)	Typische Substanzen
Aussehen	Farbstoffe „Gruppe A“ (natürlich oder in der Natur vorkommend) Überzugsmittel	Amaranth, Erythrosin, Zuckercouleur (Karamel) Bienenwachs, Harze, Paraffin, modifizierte Pflanzenöle
Geschmack	Geschmacksverstärker (in der Natur weit verbreitet) Säuren Süsstoffe	Glutaminsäure (MSG) Guanylsäure (GMP) Inosinsäure (IMP) Zitronensäure Saccharin, Cyciamat, Aspartam, Acesulfam-K
Aroma	Natürliche Aromen, Extrakte, Destillate von Früchten, Gemüsen, Beeren, Gewürze Naturidentische Aromen in der Natur vorkommend, jedoch chemisch-synthetisch hergestellt Künstliche Aromen (in der Natur nicht vorkommend)	Erbeer-Aroma, Pfirsicharoma, Pfefferminz, Vanille Vanillin, Himerbeerketon (keine praktische Bedeutung mehr)
Textur (Konsistenz)	Gelier- und Verdickungsmittel	Pektin, Mehl aus Guar- und Johannisbrotkernen, Gelatine, chemisch modifizierte Stärken, chemisch modifizierte Cellulose





Ziele	Verwendete Zusatzstoffe	
Schutz im Bereich...	Typ (Gattung)	Typische Substanzen
Verbesserung der Handhabung (Erhaltung der Rieselfähigkeit)	Trenn- und Antiklumpmittel	Siliziumdioxid, Stearin, Silicate
Technologische Notwendigkeit (Produkte könnten ohne diese Substanzen nicht hergestellt werden)	Emulgatoren (machen z.B. Wasser und Öl mischbar; Für Margarine und gewisse Saucen unerlässlich)	Lecithin (meist aus Sojabohnen) Ester von Speisefettsäuren
	Backtriebmittel (Backpulver)	Hirschhornsalz, Carbonate, Säuren
	Enzyme („Biokatalysatoren“)	Pektinase zur Klärung von Fruchtsäuren

Weitere Anwendungszwecke

Aromen

Beim Essen entsteht durch das Zusammenwirken von Geschmacks-, Geruchs und Tastempfindungen ein komplexer Sinneseindruck, für den es in der deutschen Sprache keinen spezifischen Begriff gibt. Wir benutzen das Wort "Geschmack" deshalb oft für verschiedene Dinge. Im Englischen wird im Gegensatz dazu der Ausdruck "Flavour" (am.: flavor) etwas spezifischer verwendet. Er umschreibt die Gesamtheit aller Eindrücke aufgrund von Geschmacks-, Geruchs- und Aromastoffen.

Aromen und Geschmacksstoffe

Aromastoffe sind flüchtige Verbindungen, die mit den Geruchsrezeptoren wahrgenommen werden können. Sie unterscheiden sich von daher klar von den sogenannten Geschmacksstoffen, die bei Zimmertemperatur in der Regel nicht flüchtig sind und nur mit den Geschmacksrezeptoren wahrgenommen werden können. Man unterscheidet bei den Geschmacksstoffen grundsätzlich saure, süsse, bittere und salzige Verbindungen.

Die Begriffe Aroma- und Geruchsstoffe sollten im wissenschaftlichen Umfeld immer als wertneutral betrachtet werden. Ein und dieselbe Verbindung

kann nämlich in einem Lebensmittel je nach Kombination an der Ausbildung von typischen Geschmacks- und Geruchsnoten beteiligt sein und in einem anderen Fall die Ursache eines Fehlgeruchs oder Fehlgeschmacks sein.

Die in Lebensmitteln enthaltenen Aromen liegen meist nur in relativ kleinen Mengen vor. Diese Aromen bestehen oft aus einer Vielzahl von Komponenten, von denen aber meist nicht alle für die Hauptnote des Aromas verantwortlich sind, sondern nur abrundend und ergänzend wirken.

Lebensmittel	Inhaltsmenge (ppm)	Zahl der Verbindungen	
		Identifiziert	Unbekannt
Ananas	11.3	59	?
Erdbeere	10	324	?
Himbeere	1.7	95	120
Kaffee	50	468	>500
Passionsfrucht	12	194	50
Rindfleisch	50	270	250
Zwiebel	900	96	?





Für das Verständnis von Aromen resp. deren Nachahmung sind primär diejenigen Aromastoffe von besonderer Bedeutung, die das jeweilige charakteristische Aroma bestimmen.

Man fasst diese Vorstechenden Verbindungen unter der Bezeichnung „character impact compound“ zusammen. Hinsichtlich dieser Schlüsselverbindungen lassen sich bei den Lebensmitteln bez. Aromen deshalb folgende 4 Gruppen unterscheiden:

Gruppe 1

Das Aroma wird entscheidend von einer Verbindung geprägt (character impact compound). Die daneben noch allenfalls in grosser Zahl vorkommenden Aromastoffe tragen nur zur Abrundung bei.

Gruppe 2

Wenige Verbindungen, von denen eine besonders wichtig sein kann (character impact compound), bewirken das typische Aroma.

Gruppe 3

Das Aroma kann nur mit einer grösseren Anzahl von Verbindungen annähernd simuliert werden. Es fehlt im Allgemeinen ein bestimmter „character impact compound“.

Gruppe 4

Das Aroma kann auch mit einer Vielzahl von Verbindungen nicht befriedigend reproduziert werden.

Man findet bei den Gemüse- und Obstaromen für alle vier Gruppen charakteristische Beispiele. Grundsätzlich lässt sich aber die Tendenz erkennen, dass Aromen, die durch thermische Prozesse oder in Kombination mit einer Fermentation entstehen

in der Regel komplizierter Zusammengesetzt sind. Die nachfolgende Tabelle zeigt einige Beispiele:

Gruppe 1	Brunnenkresse, Champignon, Gurke, rohe Kartoffeln, Knoblauch, Banane, Birne, schwarze Johannisbeere, Himbeere, Mandeln, Weintraube, Zitrone
Gruppe 2	Butter, Blauschimmelkäse, gekochte Kartoffeln, gekochter Kohl, Sellerie, Tomate, rohe und gekochte Zwiebeln, Apfel, Heidelbeere, Himbeere, Mandarine
Gruppe 3	Kaffee, Tee, Brot, zubereitetes Fleisch, Ananas, Aprikose, Passionsfrucht, Pfirsich, Walnus
Gruppe 4	Kakao, Bier, Erdbeere

Aromafehler

Aromafehler entstehen dadurch, dass in den betroffenen Lebensmitteln eine sonst nicht vorkommende Aromakomponente zusätzlich vorhanden ist, eine oder mehrere charakteristische Verbindung (impact compounds) verloren gingen oder eine Konzentrationsverschiebung zwischen den einzelnen Aromakomponenten stattgefunden.

