

EINE WELT LADEN

Für gerechten Handel und Ökologie.



Unser kleines exotisches
GEMÜSELEXIKON

INITIATIVE EINE WELT FÜR ALLE e.V.

Der gemeinnützige Verein für entwicklungspolitische Bildungsarbeit.

02943 Weißwasser, Kirchstraße 2

Telefon 03576 2529029

eMail post@eineweltladen.info

Internet www.eineweltladen.info



ARTISCHOKE



Besonders in der mediterranen sowie französischen Küche ist die **Artischocke** nahezu fast ein Muss zu Fleisch oder in vegetarischen Gerichten. Und auch bei uns finden sich immer mehr Liebhaber. Ungewöhnlich, dass es eine Art Distel ist.

› WISSENSWERTES

Urheimat • Äthiopien, Türkei und Persien

Hauptanbauländer heute • im gesamten Mittelmeerraum [da ziemlich frostempfindlich] in **Europa** • etwa seit dem 16. Jahrhundert

Botanik • wissenschaftlicher Name • *Cynara scolymus*

Pflanze • 1,5 Meter hohes distelähnliches Korbblütengewächs, ausdauernde krautige Pflanze, bei der aus einer Rosette im 2. Jahr einen Stängel treibt, welcher bestachelte grüne Blätter hat

Blüte • faustgroße [5-7 cm Durchmesser] Blütenköpfe mit fleischigen dachziegelartig angeordneten Hüllblättern, viele blau blühende Röhrenblüten pro Kopf, fleischiger Blütenboden; Blütenknospenform und -farbe je nach Art verschieden [rund, länglich; violett, grün ...]

Inhaltsstoffe • reich an Calcium, Eisen, Kalium, Kohlenhydraten, Provitamin A und Vitamin B

Wirkung auf die **Gesundheit** • wirkt gallen- und leberanregend sowie fettgehaltssenkend

Nährwert • 100 g enthalten 255 kJ [61 kcal]

› VERWENDUNG UND REZEPTE

genutzte Pflanzenteile • gegessen werden **Blütenboden** und **Hüllblattenden** der noch geschlossenen Blütenknospen [gerade einmal 20% der Artischocke]

Artischocken **gekocht verarbeiten** • zum Genießen legt man Artischocken kurz in Salzwasser, löst die äußeren Blätter ab, stutzt die Blattspitzen mit einer Schere und kocht die so vorbereiteten Köpfe ca. 25 Minuten in Salzwasser; danach zupft man die inneren Blätter heraus und hebt mittels Teelöffel das ungenießbare "Heu" heraus; nun kann man die Artischocke füllen oder nutzt die Hüllblätter zum Dippen; der **Artischockenboden** ist besonders lecker und so eine absolute Delikatesse

Artischocken **roh vorbereiten** • man kann auch mit scharfem Messer großzügig die äußeren Teile der Blüte kappen, um nur noch den Blütenboden übrig zu behalten; die Schnittstellen sofort mit Zitrone beträufeln, damit sie sich nicht verfärben

Verwendung in der **Küche** • vegetarische und mediterrane Gerichte, Beilage zu Fleisch und Fisch

› TIPPS UND INFOS

wirtschaftliche **Bedeutung** • aus Blättern der Pflanze werden auch Medikamente gegen Verdauungsbeschwerden hergestellt

neue Sorten • es gibt auch kleine, junge und zarte Artischocken, die man komplett verzehren kann

beim Einkauf • achte darauf, dass die Köpfe noch fest geschlossen sind

Haltbarkeit • rohe Artischocken müssen schnell verwendet werden [sonst verlieren sie Saft und die Faserigkeit nimmt zu]; gekochte Artischocken sollte man noch am gleichen Tag verzehren



AUBERGINE



Auberginen [auch Eierfrucht genannt, engl. eggplant] stammen aus Nordafrika und Asien [Hinterindien]; größere violette kommen heute auch aus dem Mittelmeerraum, wobei in Asien [China], Mittelamerika, Afrika eine Reihe weiterer Sorten angebaut werden.

› WISSENSWERTES

Urheimat • je nach Sorte Asien oder Nordafrika

Hauptanbaugebiete heute • Mittelmeerraum, Asien

Pflanze • Nachtschattengewächse, die warmes Klima benötigen

Frucht • es gibt unterschiedlich große, geformte bzw. gefärbte Sorten [violett, rot, gelb ... oder gestreift] mit weißem Fruchtfleisch und kleinen Kernen

Geschmack • leicht verdauliches Fruchtfleisch hat einen pikanten, bitterlichen Geschmack

Inhaltsstoffe • enthalten u.a. Eiweiße, Kohlenhydrate, B-Vitamine, Vitamin C, Calcium und Eisen

Wirkung auf die **Gesundheit** • hervorragendes Gemüse für Diäten [wenn man nicht zu viel Fett beim Braten nimmt]

Nährwert • 100 g enthalten 130 kJ [25 kcal]

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Auberginen **richtig vorbereiten** • Stielansatz abschneiden und z.B. in Scheiben oder Stücke schneiden bzw. auch halbieren und füllen [das Abschälen ist absolut unnötig, da die dünne Schale viele Aromastoffe enthält]

Küchentipps • Scheiben am besten nach dem Zerschneiden nochmals waschen und mit Haushaltstüchern abtrocknen [saugen so nicht so viel Fett auf]; eventuell 15 min etwas Zitronensaft einwirken lassen [Bitterstoffe ziehen aus der Frucht]; wenn Auberginen beim Braten doch viel Fett aufsaugen, die Scheiben anschließend auf Küchentuch abtropfen lassen

Verwendung in der **Küche** • sie werden vorwiegend in Scheiben geschnitten und gedünstet, gebraten, gegrillt, frittiert oder in Salaten [nicht roh!] gereicht

Gratinierte Auberginen mit Reisfüllung • Für 4 Personen 200 g Reis kochen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. 4 Auberginen waschen, halbieren sowie mit Wasser und Saft einer halben Zitrone 5 min köcheln. Fruchtfleisch herausschneiden und klein würfeln, so dass ein Rand von 2 cm verbleibt. Eine fein gehackte Zwiebel in Butter anschwitzen, Auberginenwürfel dazugeben und 10 min garen, dann in eine Schüssel füllen. 1 Bund Petersilie fein hacken und hinzufügen. 2 Eier verquirlen und mit 50 g gehackten Walnüssen, 50 g geriebenem Käse und dem Reis mischen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Paprika [und eventuell Grillkräuter] würzen. Auberginenhälften damit füllen und nochmals 50 g Reibekäse darüber streuen. In einer gefetteten Auflaufform Auberginenhälften auf mittlerer Schiene 20 min überbacken.

› TIPPS UND INFOS

Reifegrad • reif sind die Früchte, wenn sie auf leichten Fingerdruck nachgeben [zu Hause nachreifen lassen, da unreife Auberginen das giftige Solanin enthalten]

Hinweis • **Auberginen niemals roh verzehren!** Auch der Rest der Pflanze enthält viel Solanin und ist daher giftig [wie bei Tomaten u.a. Nachtschattengewächsen].

AVOCADO



Die **Avocadopflanze** ist hoher Baum, beheimatet im feuchten tropischen Regenwald Zentralamerikas mit dunkelgrünen großen spitzovalen glänzenden Blättern. Der Avocadobaum ist der einzige unter den **Lorbeergewächsen**, der Früchte liefert.

› WISSENSWERTES

Urheimat • Bergwälder Mittelamerikas [schon vor über 5000 Jahren von Azteken und Mayas kultiviert]

Hauptanbauländer heute • tropische und subtropische Länder; besonders Israel, Mittelamerika und Afrika

Klima • Pflanze benötigt viel Sonne und Wärme, sandige Böden, mäßig Wasser

Botanik • Arten • *Persea americana*, *nubigena* oder *gratissima*; Lorbeergewächs

Pflanze • ein immergrüner 20m hoher Baum mit großen tiefgrünen Blättern

Frucht • birnenförmige Früchte mit einem großen Kern [daraus lässt sich problemlos im Wintergarten in nährstoffarmem lockeren Substrat ein Bäumchen züchten, Keimzeit 4-6 Wochen, Düngung nicht nötig; feucht, aber nicht nass]; diverse Sorten [grün bis schwarz, z.T. runzelige Schale]

Sorten • birnen- oder apfelförmige Sorten mit hell- oder dunkelgrüner bis schwarzer Schale, die glatter oder runzlicher sein kann; Fruchtfleisch weiß-grün bis gelblich

Ernte • unreif [da sie am Baum nicht reifen]

Inhaltsstoffe • bis zu 30% Fett [mehrfach ungesättigte Fettsäuren]; zudem viel Eiweiß [etwa 2-3%], Vitamin E, B-Vitamine, Eisen, Calcium, Kalium

Geschmack • zart cremig und nussig

Wirkung auf die **Gesundheit** • leicht verdaulich; gut für Herz und Gefäße; senkt den Cholesterinspiegel

Nährwert • 100 g enthalten 500-1000 kJ [150-240 kcal]

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Avocados **richtig vorbereiten** • zum Essen sehr reife Früchte verwenden [eindrückbar, Fruchtfleisch wie Butter streichfähig], dabei besitzt dunkelgrüne Schale bereits braune und schwarze Flecken; nun am besten halbieren, ungenießbaren Kern entnehmen und das Fruchtfleisch auslöffeln [bzw. Schale abziehen]; für Avocado-Cremes Fruchtfleisch sofort pürieren

Verwendung in der **Küche** • Rohgenuss für Cremes, Salate, vegetarische Brotaufstriche; auch gefüllt mit Salaten oder Krabbenmayonnaise [erhitzt schmeckt Avocado nicht so gut, denn sie wird leicht bitter]

Avocado-Hackepeter • Für 4 Personen mindestens 2 reife Avocados waschen, entkernen und das Fruchtfleisch entnehmen [Löffel]. 1 mittlere Zwiebel bzw. Schalotte fein hacken. Das Avocadofleisch mit der Gabel zerdrücken, Zwiebelwürfel sowie Salz, Pfeffer, eventuell einen Spritzer Zitronensaft und etwas Paprika hinzufügen. Bei Bedarf etwas Chili und Knoblauchpulver ergänzen.

Avocado-Creme • Für 2 Personen Fruchtfleisch einer reifen Avocado auslöffeln und mit dem Zauberstab [Mixer] cremig schlagen. Mit etwas Zitronensaft und Pfeffer würzen.

gefüllte Avocado • Für 4 Personen Fruchtfleisch 2 Avocados halbieren und auslöffeln, so dass etwa 1-2 cm dicker Rand verbleibt. 250 g Riesengarnelenschwänze in Butterschmalz beidseitig kurz scharf anbraten. Mit Pfeffer würzen. 180 g Eismeerkrabben mit fertig gekaufter Dill-Salatsauce anmachen. Beide Füllungen mit ausgelöffeltem Fruchtfleisch ergänzen. Nun die Avocado-Hälften mit Krabben und Garnelen füllen.

Guacamole (klassisch) • Das ist ein typisch mexikanischer, veganer Avocado-Dip, der z.B. zu Tortilla-Chips oder auf getoastetes Brot passt. Für 4 Personen braucht man 2 rote Chilischoten, 2 Knoblauchzehen, 2 kleine Avocados, 2 EL Zitronensaft (oder Limettensaft), Salz und Pfeffer. Zunächst hackt man die Chilischote fein. Aus den halbierten Avocados löffelt man das Fruchtfleisch. Der Knoblauch wird durch eine Presse gedrückt oder mit dem flachen Messer unter Druck sehr fein mit grobem Salz zerdrückt. Avocado-Fruchtfleisch, Knoblauch, Chili, Zitronensaft und Pfeffer sowie Salz wird mit einer Gabel zu einer Paste zerdrückt, die man in einer Schüssel anrichtet und mit gehackter Petersilie oder Korianderblättern garniert.

Gebratene Avocado • Für 4 Personen muss man 4 Avocados halbieren, entkernen, dann schälen und in Streifen schneiden. Außerdem wäscht man 4 Tomaten, entfernt den Strunk und achtelt sie. Etwa 400 g Feta-Käse schneidet man in Würfel. Avocado und Tomate brät man nun in einer Grillpfanne von beiden Seiten ca. 5 min. 2 Minuten vor dem Ende des Garens grillt man die Feta-Würfel kurz mit an. Das Ganze wird auf einem Teller mit Frühlingszwiebeln garniert sowie mit Salz und Pfeffer gewürzt.

› TIPPS UND INFOS

Einkauf • Meist findet man die Sorte FUERTE [grüne, glatte Schale] in den Geschäften. Noch besser schmecken HASS [schwarze, runzlige Schale] sowie Wildavocados, die aber seltener erhältlich sind.

Reife • Nur reife Früchte schmecken. Sie geben auf leichten Fingerdruck nach.

BAMBUSSCHÖSSLINGE



Bambus ist in Asien ein wichtiges, stabiles sowie ideales Naturmaterial für den Hausbau, für Bagerüste, Möbel, Haushalts- und Einrichtungsgegenstände, Angel- sowie Fischereigeräte. Außerdem lässt sich das Gras als Gemüse verwenden.

› WISSENSWERTES

Urheimat • Burma [heute Myanmar]

Hauptanbauländer heute • überall in den Tropen angebaut

Pflanze • Bambus gehört zu den Gräsern und wächst bevorzugt an feuchten Standorten; verschiedene Arten mit bis zu 40 Meter Höhe; oft extrem schnell wachsend

Nutzung in der **Küche** • junge gelbliche bis hellbraune Triebe, die ähnlich wie Spargel gestochen werden, nutzt man als Gemüse

Inhaltsstoffe • enthält Eiweiße, Kohlenhydrate, B-Vitamine, Vitamin A und C, Calcium, Phosphor, Eisen, Natrium und sehr viel Kalium

Wirkung auf die **Gesundheit** • günstig für den Mineralhaushalt

Nährwert • 100 g enthalten 71 kJ [17 kcal]

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Bambus **richtig vorbereiten** • frisch werden die Sprossen geschält und in etwa 5 cm lange Stücke geschnitten [bei uns jedoch meist vorbereitet in Dosen erhältlich], die man noch in 2 mm dünne Plättchen oder Stifte teilen kann; darf nicht verholzt sein

Verwendung in der **Küche** • besonders traditionell in der ostasiatischen Küche zum Kochen und Braten im Wok z.B. mit Mu-Err-Pilzen, Hühnerfleisch, Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln und Reis

Bambussprossen mit Pilzen • Für 4 Personen 12 getrocknete Mu-Err-Pilze 30 min in heißem Wasser einweichen [alternativ: frische Shiitake-Pilze], danach in Streifen schneiden. Eine Zwiebel, eine Knoblauchzehe klein schneiden und ½ EL frischen Ingwer fein hacken. Weiterhin aus 2 EL Sojasauce, 2 TL Speisestärke, 75 ml Wasser, Salz, Pfeffer, Chilipulver und ½ TL braunem Zucker durch Quirlen eine Sauce herstellen. Eine Dose Bambussprossen abtropfen lassen [Sieb], ggf. kleiner zerteilen. Einen Wok ohne Öl stark erhitzen, dann 2 EL Olivenöl zugeben, dann Zwiebel, Knoblauch und Ingwer kurz anbraten. Nun Bambusstücke und Pilzstreifen ca. 1-2 min unter Rühren andünsten. Die Sauce darüber geben und ca. 5 min mit geschlossenem Deckel schmoren lassen und gelegentlich umrühren. Kurz vor dem Servieren 1 Schuss Rotwein dazugeben, ½ Bund fein gehackte Petersilie einstreuen und 1 min ziehen lassen.

› TIPPS UND INFOS

wirtschaftliche Bedeutung • einige Arten als Gemüse, andere für Bauzwecke, Bagerüste, Kunstgewerbe, Musikinstrumente u.v.a.

Materialeigenschaften • hart, extrem stabil und dennoch flexibel [so halten auch Bagerüste in erdbebengefährdeten Gebieten, welche ohne einen Nagel auskommen]

Bambus im **Handel** • in Büchsen meist bereits geschält und portioniert; frisch muss er schnell verbraucht werden [schnelle Braunfärbung]

Wichtiger Hinweis • **Bambus niemals roh verzehren**, da einige Arten Giftstoffe enthalten!!

BATATE



Wem die übliche deutsche Kartoffel zu langweilig geworden ist, der findet heute in vielen Gemüseregalen Alternativen; neben Topinambur, Yamswurzel oder Maniok nicht zuletzt **Süßkartoffeln [Batate]** in diversen Formen und Farben.

› WISSENSWERTES

Urheimat • stammt aus Südamerika

Hauptanbauländer heute • fast überall [besonders Tropen, Subtropen] und sogar in Europa angebaut

Botanik • wissenschaftlicher Name • *Ipomoea batatas* [Synonym: Süßkartoffel];

Verwandtschaft • botanisch nicht mit unserer Kartoffel verwandt

Pflanze • Windengewächs

Frucht • Wurzelgemüse; bis zu 3 kg schwere und bis 30 cm lange Knollen; gelbe, rote, braune und weiße Sorten mit leicht mehligem, süßlich schmeckendem weißem, gelben oder lachsfarbenen Fruchtfleisch

Geschmack • kartoffelähnlich, aber leicht süßlich

Inhaltsstoffe • reich an Stärke, Vitamin A und C, Carotin sowie mehr Wasser als Kartoffeln [deswegen weniger lange haltbar]

Wirkung auf die **Gesundheit** • Energielieferant [da Sättigungsbeilage]

Nährwert • 100 g enthalten 401 kJ [96 kcal]

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Batate **richtig vorbereiten** • am besten erst nach dem Kochen schälen [mehr Geschmack!]

Verwendung in der **Küche** • kann wie Kartoffel zubereitet werden [kochen, frittieren, braten, backen]; wegen der Schleimstoffe schmecken sie gebraten besser als gekocht; sehr mehlig kochend [daher nicht zu lange kochen]

Gebackene Süßkartoffel • die Süßkartoffel mit Öl beträufeln und in Folie 30 min im Backofen backen bzw. ungeschälte Süßkartoffelstücke wie Bratkartoffeln zubereiten

Gebratene Süßkartoffeln • Rote Süßkartoffeln schälen [Sparschäler] und in Scheiben schneiden. Wie normale Bratkartoffeln [Zwiebeln, Olivenöl, Gewürze] braten. Als Beilage zu Fleischgerichten

Nussige Süßkartoffeln • Für 4 Personen 2 große gelbe Süßkartoffeln [1 kg] waschen und ungeschält in Stücke schneiden. 50 g Butter in einer Pfanne erhitzen, die Batatewürfel dazu geben und mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen. Kartoffelwürfel anbraten und mit 150 mL Gemüsebrühe ablöschen. Dann zugedeckt 10 min garen. 75 g Walnusskerne grob hacken und unter die Kartoffeln mischen. Mit Kresse garniert servieren.

› TIPPS UND INFOS

wirtschaftliche Bedeutung • in einigen Regionen der Welt ein Grundnahrungsmittel

Lagerung • trocken, luftig und dunkel lange Zeit lagerbar [bei etwa 5°C]

BROTFRUCHT



Erstmals von Reisenden im 16. Jahrhundert entdeckt wurde die **Brotfrucht** als vermeintliches Universallebensmittel in viele andere warme Länder exportiert, aber nie richtig populär. Und bei uns ist sie sehr selten im Gemüseregal.

› WISSENSWERTES

Urheimat • Ursprung in Polynesien [z.B. Hawaii]

Hauptanbauländer heute • heimisch im Pazifikraum und auf den ostindischen Inseln

Botanik • wissenschaftlicher Name • *Artocarpus altilis* [ein Maulbeergewächs]

Pflanze • bis zu 28 Meter hoher Baum mit mittellanger Lebensdauer; große, tief eingeschnittene Blätter

Blüte • blüht und fruchtet das ganze Jahr; unzählige kleine gelbliche bis bräunliche Blüten

Frucht • Früchte bis zu 30 cm Durchmesser und 45 cm Länge; ledrige, zunächst grüne, runde bis ovale Früchte mit je ca. 200 Samen [genießbar!], die zunehmend gelb bis braun werden; Gewicht bis zu 3 kg für eine Frucht; Früchte mit dünner warziger Schale [ebenso essbar!] und weißem, cremigen, stärkereichen Fruchtfleisch

Geschmack • Fruchtfleisch schmeckt nach Brot oder gerösteten Kartoffeln

Wirkung auf die **Gesundheit** • sehr nährreich

Nährwert • 100 g enthalten 400 kJ [96 kcal]

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Brotfrucht **richtig vorbereiten** • die noch unreifen Brotfrüchte kann man frittieren, kochen, grillen oder als Püree verwenden [also so wie Kartoffeln bei uns]; reife Früchte sind süßer und werden meist im Ganzen gekocht sowie mit Butter, Salz und Pfeffer verzehrt

Verwendung in der **Küche** • wird als Gemüse zubereitet

› TIPPS UND INFOS

wirtschaftliche Bedeutung • eigentlich universell verwendbar, da alle Fruchttteile benutzt werden können, aber leider nicht so populär

botanische Verwandtschaft • botanisch nah verwandt mit Jackfrucht, die aber mehr als Frucht gegessen wird und auf dem indischen Subkontinent und asiatischen Festland zu Hause ist, außerdem wächst die Jackfrucht am Baumstamm [besuchen Sie dazu bitte auch unser Früchtelexikon auf der Homepage]

CHILI UND PAPRIKA



Chilis sind aus unseren Kochtöpfen nicht mehr wegzudenken. Und manche Zeitgenossen übertreiben es vielleicht ein wenig. In wärmeren Ländern hingegen macht scharfes Essen durchaus einen Sinn zur Wärmeregulierung und Krankheitsprophylaxe. Und **Paprika** ist eines der am häufigsten benutzten Gemüsesorten in der Küche.

› WISSENSWERTES ÜBER CHILI UND PAPRIKA

Chilischoten sind die vielleicht wichtigste Frucht in der exotischen Küche, roh oder als Gewürz. Chilis sind beliebt in den Kochtöpfen Mittel- und Südamerikas, Asiens und Afrikas. Sie verleihen den Speisen Würze und Schärfe; der Bedarf besonders auch in Europa und den USA steigt ständig an. Ihre Inhaltsstoffe regulieren den Wärmehaushalt des Körpers (schweißtreibend) und töten Krankheitskeime ab. Roh, gebraten oder gekocht sind **Peperoni** und **Paprika** ein beliebtes Gemüse zu vielen Gerichten, wobei Peperoni auch Chilis sind. In getrocknetem Zustand kennen wir auch verschiedene Gewürzpulver oder auch zu diversen regional typischen Pasten und Saucen verarbeitet.

Ursprung • Chili und Paprika stammen aus Zentralamerika und wurden schon 2000 v.Chr. in Peru kultiviert; durch die Spanier auch nach Europa gebracht

Hauptanbauländer heute • Chili und Paprika baut man nahezu in allen Ländern an [gemäßigtes bis tropisches Klima]; Chilis besonders in tropischen Regionen, Paprika auch in Europa

Botanik • Pflanzengattung [Chili, Peperoni und Paprika] Capsicum • Familie Nachtschattengewächse; es sind Beerenfrüchte

Pflanze • Chilis und Paprikas gedeihen an krautigen oder strauchigen Pflanzen in einjähriger Kultur

Ernte • Chili und Paprika erntet man teils reif, teils unreif

Peperoni • in vielen Sprachen wird der Name des Chilis von Pfeffer abgeleitet [z.B. ital. peperonico]

Cayennepfeffer • ist eine andere Bezeichnung ebenfalls für Chilis

› WISSENSWERTES ÜBER CHILI

botanischer Name • Capsicum frutescens

Sorten • sehr viele Sorten, Größen und Farben [gelb, grün, rot, schwarz]; unterschiedliche Anbaubereiche und -bedingungen je nach Sorte

Schärfe • je kleiner die Schote, umso schärfer [durch Inhaltsstoff **Capsaicin** besonders in den Kernen, etwas weniger im Fruchtfleisch]

Zubereitungstipp • je länger man Chilis mit kocht, umso schärfer wird das Gericht; milde und scharfe Sorten

Geschmack • je nach Sorte schärfer oder milder

Inhaltsstoffe • reich an Vitaminen und Capsaicin (u.a. mehr Vitamin C als Orangen)

Wirkung auf die **Gesundheit** • reguliert Wärmehaushalt des Körpers, Capsaicin regt Durchblutung und Kreislauf an, töten Krankheitserreger in der Nahrung ab, antiseptisch bei Entzündungen, helfend bei Verdauungsstörungen

Achtung • Vorsicht beim Verarbeiten [Augen und Hände schützen!!]

› WISSENSWERTES ÜBER PAPRIKA

botanischer Name • Capsicum annum

Hauptanbauländer • besonders in Spanien und Ungarn Formen von Gewürzpaprika und milderem Gemüsepaprika gezüchtet



Sorten und Schärfe • verschiedene Sorten und Farben, viel weniger Capsaicin als Chilis; **Edelsüßpaprika** ist würzig, hellrot und mild, **Rosenpaprika** hingegen scharf und tiefrot, **Delikatesspaprika** mild und aromatisch [gut für Diätkost]; zudem gibt es noch **Halbsüßpaprika**

Verarbeitung und Geschmack • edelsüßer Paprika nur aus Schalen plus Fruchtfleisch getrockneter Früchte gewonnen, Rosenpaprika [scharf] enthält auch Samen und Trennwände

Wirkung auf die Gesundheit • sehr vitaminreich [C, A, B, E]; verdauungsfördernd und appetitanregend, desinfizierend

Küchentipps • bei empfindlichen Menschen [Magen, Galle] besser Schale mittel Sparschäler entfernen; Paprikapulver nicht so hoch erhitzen, da es bitter wird

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Chilis und Paprika **richtig vorbereiten** • die Früchte halbiert man in der Regel und entfernt Kerne sowie Trennwände [für besseren und milderen Geschmack] mittels Teelöffel oder Messer; lässt man die Kerne drin, wird's schärfer

Verwendung in der Küche • Chili und Paprika als nahezu Universalgewürz in allen herzhaften Gerichten [besonders zu Fleisch, Fisch, Geflügel und Wild, Gemüse, auf Pizza] und die Paprika auch als Gemüse selbst; in Würzsaucen und Dips

Heiße Gewürzschokolade • Zunächst bereiten wird die Gewürze vor: frisch gemahlenes Kardamom [Kapseln zerbrechen, Samenkerne mörsern], getrocknete Ingwerwurzel fein reiben, Muskatnuss reiben, Chili- und Zimtpulver bereitstellen. Nun 1 Liter Milch bei geschlossenem Deckel langsam erhitzen [Herd-Stufe 2]. 160 g Schokolade mit Sägemesser klein schneiden oder raspeln. Wenn die Milch fast kocht, den Topf vom Herd nehmen und die Schokolade hinzugeben. Nicht umrühren! 2 Minuten ruhen lassen! Den Deckel wieder drauf. Dann von allen Gewürzen [Kardamom, Zimt, Ingwer, Muskat] 4 Messerspitzen, bei Chili 2-4 Messerspitzen dazugeben und alles mit dem Schneebesen gut verrühren. In angewärmten kleinen Tassen servieren, garniert mit Schlagsahne und bestäubt mit Kakaopulver. Für Kinder kann man das Chili auch weglassen. Alle Gewürze erhalten Sie in Eine Welt Läden.

Indischer Lammfleischtopf • Für 6 Personen 1 kg Lammschulter ohne Knochen würfeln im Topf in geklärter Butter [10 EL Ghee] oder Öl kräftig anbraten, dann zur Seite stellen. 8 Kardamomkapseln, 6 Gewürznelken, 3 Lorbeerblätter, 8 schwarze Pfefferkörner und 2 Zimtrinden in das Bratfett geben und kurz anbraten. Nun 6 fein gehackte Zwiebeln dazu geben und gut braun braten. 1 Stück frischen Ingwer [4 cm lang] reiben, mit 4 gehackten Knoblauchzehen und 4 EL Wasser pürieren, hinzufügen und 1 min mitbraten. Nun 4 TL Paprika [edelsüß], 1/2 TL Chilipulver, 2 TL Koriander gemahlen, 2 TL Kreuzkümmel [Cumin] sowie Salz dazugeben und 1 min weiter braten. Fleisch wieder in den Topf geben, 6 EL Joghurt dazu geben und 5 min erwärmen. Mit 300 ml Wasser ablöschen und zum Kochen bringen. Zugedeckt das Fleisch ca. 50 min garen und zwischendurch umrühren. Zum Schluss Garam-Masala-Pulver oder Currypulver darüber streuen.

› TIPPS UND INFOS

Zierpflanzen • im Handel erhält man auch Zierformen [die meist trotzdem essbar sind; beiliegende Hinweise beachten]

Chilikaugummi • Junge Mexikaner lieben es, Kaugummi, Zuckerstängel oder Wassereis mit Chili zu genießen.

Chilischokolade • Lecker sind auch Schokoladen mit Chilizusatz sowie im Winter heiße Schokolade mit scharfen Gewürzen.



FENCHEL



Schon im Altertum kannte man die Heilwirkung des **Fenchels**, die man natürlich auch heute noch nutzt, so z.B. als Fencheltee. Aber auch als Gemüse kann man dieses Universalkraut zubereiten.

› WISSENSWERTES

Urheimat • Vorderasien, Mittelmeerraum

Hauptanbauländer heute • im Mittelmeerraum wildwachsend; ansonsten als krautige Kulturpflanze fast überall [also auch im heimischen Garten]

Botanik • wissenschaftlicher Name • *Foeniculum vulgare*

Pflanze • Doldengewächs mit anisartigem Geruch und Geschmack wegen der enthaltenen ätherischen Öle; röhrenartige grüne Stiele und dillähnliches Kraut

Geschmack • anisartig, süßlich und herzhaft

Inhaltsstoffe • ätherische Öle [**Anethol** und **Fenchon**]; reich an Vitaminen A, C und E, Kalium, Calcium, Phosphor und Eisen

Wirkung auf die **Gesundheit** • die ätherischen Öle fördern die Durchblutung und Verdauung, regen Leber und Nieren an und wirken gegen Erkältungen [z.B. Samen als Tee zubereitet]

Nährwert • 100 g enthalten 210 kJ [50 kcal]

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Fenchel **richtig vorbereiten** • dicke weiße Fenchelknollen waschen und äußere Schicht sowie braune Stellen entfernen; halbierte Knolle in feine dünne Scheiben oder Streifen schneiden; die Stiel-Röhren in feine Scheiben schneiden und das Fenchelgrün fein hacken

Verwendung in der **Küche** • als Gemüse kochen bzw. braten [mit Butter oder Öl braten, damit sich die Carotinoide in Vitamin A umwandeln] oder auch roh in Salaten [z.B. kombiniert mit Äpfeln und Zwiebel sowie Öl, Essig, Zucker und Gewürzen]; Fenchelgrün gehackt zu Salaten oder als Garnitur

Fenchelsalat • Für 4 Personen 3 Fenchelknollen halbieren und in feine Streifen schneiden [bei zu festen Knollen sehr dünn schneiden]. Die Stiele in Scheiben und das Blattgrün klein schneiden. 2 Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. 1 Zwiebel in feine Würfel zerteilen. Fenchel, Äpfel und Zwiebel vorsichtig vermengen. Aus Salz, Pfeffer, etwas Zucker oder Honig, 2 EL Essig und 4 EL Öl eine Salatsauce bereiten und über den Salat geben. Nochmals vermengen und mit gehacktem Fenchelgrün garnieren.

› TIPPS UND INFOS

universelle Nutzung • Fenchelknollen und Blattgrün als Gemüse, Samen als Gewürz sowie für Tees verwendbar

Fenchel einkaufen • frische Knollen sind weiß und haben keine braunen Stellen

Lagerung • im Kühlschrank etwa 1 Woche haltbar, ungekühlt wenige Tage

Historisches • Karl der Große ließ Fenchel in allen seinen Gärten anbauen. Besonders im Mittelalter galt Fenchel als Aphrodisiakum. Im 11. Jahrhundert verbrauchten größere Haushalte bis zu 4 Kilogramm Fenchelsamen im Monat. Fenchel und Fisch gehören seit vielen Jahrhunderten unbedingt zusammen. Sehr arme Leute aßen früher an Festtagen nur Fenchel, die Wohlhabenden dagegen Fisch und Fenchel.

GEMÜSEBANANEN



Bei den Bananen unterscheidet man u.a. **Obstbananen**, **Faserbananen** und **Kochbananen** [auch **Gemüsebananen** oder Mehlbananen genannt]. Gemüsebananen sind als Grundnahrung in vielen Ländern unserer Kartoffel gleichzusetzen.

› WISSENSWERTES

Urheimat • Asien

Hauptanbauländer heute • in allen tropischen Ländern, besonders in Äquatornähe

Hauptgruppen der Bananen • Kochbananen [Mehl-], Obstbananen, rote Bananen, Faserbananen [ungenießbar], Apfel- sowie Babybananen, dazu Zierbananen; insgesamt ca. 400 Sorten weltweit

Sorten • verschiedene Kochbananensorten [grüne, gelbe, rote] mit bis zu 30 cm Länge; Form wie Obstbanane [nur etwas größer]

Botanik • Pflanzengattung Musa

Pflanze • Bananen sind Beerenfrüchte einer Staude [bis 12 m hoch] und heute bilden in manchen Ländern Gemüsebananen das Grundnahrungsmittel wie bei uns Kartoffeln; Früchte in Trauben mit bis zu 200 Bananen; nach Ernte wird Pflanze entfernt [da sie nur einmal Früchte trägt], sodass z.B. aus Trieben der alten Pflanze neue Stauden entstehen können

Klima • Bananenstaude benötigt feuchtwarmes Klima [gedeiht daher besonders in Äquatornähe rund um den Erdball]

Geschmack • Aroma entfaltet Kochbanane erst, wenn sie sehr reif ist und eignet sich wegen Gerbsäuregehalt und Mehligkeit nicht zum roh essen

Mehr zu Bananen findest Du in unserem Früchtelexikon.

Inhaltsstoffe • hoher Anteil an Vitaminen A und C, hoher Anteil an Stärke [bei Obstbananen wird Stärke beim Reifen in Zucker umgewandelt, bei Gemüsebananen jedoch nicht bzw. kaum]

Wirkung auf die **Gesundheit** • schnell sättigend; leicht stopfend

Nährwert • sehr hoher Nährwert: 100 g enthalten 661 kJ [158 kcal]

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Gemüsebananen **richtig vorbereiten** • schälen sich schlechter als Obstbananen [mit Messer Schale der Länge nach mehrfach einritzen und mittels Daumen abschieben]

Verwendung in der **Küche** • sie können gekocht, gebacken, gebraten, getrocknet oder zu Bananemehl verarbeitet werden

Gemüsebananen-Auflauf • Für 4 Personen 4 geschälte reife Kochbananen in 8 mm dicke Längsstreifen schneiden und in eine gefettete Auflaufform gleichmäßig schichten. Dabei jede Lage mit Pfeffer und Salz würzen. 200 g Creme fraiche gleichmäßig über die Bananen verteilen. Nun 100 g fein gewürfelte Katenschinken, danach 40 g geriebenen Gouda-Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 25 min backen.

› TIPPS UND INFOS

wirtschaftliche Bedeutung • als Grundnahrungsmittel in vielen tropischen Ländern

Reifegrad • gelbgrüne Schale mit leichten braunen Flecken

im **Handel** • meist unreife grüne Früchte, die bei Zimmertemperatur nachreifen müssen

GURKE



Nicht nur im Sommer sind **Gurken** ein idealer **Durstlöcher**, da sie ja schließlich überwiegend (d.h. zu etwa 96%) aus Wasser bestehen. Dadurch sind Gurken auch sehr **kalorienarm**. Mit nur 12-15 kcal je 100g sind Gurken ein Diätlebensmittel, das trotzdem voller gesunder Inhaltsstoffe steckt. Egal ob als Rohkost, geschmort, als Suppe oder gar als Bowle – es gibt viele Einsatzgebiete in der modernen Küche.

› WISSENSWERTES

Urheimat • vermutlich Indien (hier wurde sie schon 1.500 v.Chr. domestiziert)

nach **Europa** • gelangte die Gurke etwa im Mittelalter

Hauptanbauländer heute • in allen zumindest gemäßigt warmen, aber auch tropischen Gebieten (oder alternativ im Gewächshaus)

im **Verkauf** • im Prinzip ganzjährig (Saison der Freilandgurken ist Juni bis September)

Botanik • Salatgurke *Cucumis sativa* gehört zur Familie der **Kürbisgewächse** (Cucurbitaceae)

Hauptgruppen der Gurken • **Salatgurken** (Haus- oder Schlangengurken) und **Einlegegurken** (Landgurken)

Pflanze • einjährige Kletterpflanze mit gelben Blüten, ursprünglicher Weise getrenntgeschlechtliche Blüten an einer Pflanze, wobei sich die männlichen Blüten meist in den Blattachseln befinden und die weibliche einzeln und verstreut (durch Züchtung erhielt man aber auch rein weibliche Pflanzen mit mehr Ertrag); Blütenstiele behaart

Früchte • fleischige Beere mit mehr oder weniger vielen Kernen, Schalenfarbe in Grünschattierungen; bis 60 cm lange Salatgurken und bis zu 500 g schwer

Inhaltsstoffe • wenig Kohlenhydrate (nur ca. 3-4%), aber Ballaststoffe, viele Mineralien (u.a. Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor, Zink, Eisen) und Vitamine (z.B. viel Beta-Carotin, außerdem Folsäure, Vitamin C, E, B₁, B₂, B₆), eiweißspaltende Enzyme und etwa 95-97% Wasser

Wirkung auf die **Gesundheit** • Durst löschend, leicht stopfend; Enzyme in der Gurke erleichtern die Verdauung; förderlich für die Darmreinigung (einige Bakterien werden abgetötet) und gesunde Darmflora; förderlich für den Blutzuckerspiegel (senkend); schützen vor Rheuma und Gicht; wirken entwässernd und harntreibend; als Gurkenmaske wirken sie glättend sowie erfrischend auf die Haut

Nährwert • sehr geringer Nährwert; 100 g enthalten nur 65 kJ [15 kcal]

Chromosomensatz (diploide Körperzelle) • 2n=14 Chromosomen

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Gurken **richtig vorbereiten** • gründlich mit warmen Wasser abwaschen, aber möglichst nicht schälen, da die wichtigsten Inhaltsstoffe in oder unter der Schale sitzen; immer erst ganz am Schluss salzen, da dieses Wasser entzieht und die Gurke wabbelig wird

Verwendung in der **Küche** • Rohkost, Schmorgurken, Gurkensuppe warm oder kalt (Gazpaco), als Gurkensaft, in Currys, Gurken-Relish und -Chutneys, Gurken-Bowle; Essig-, Salz-, Dill-, Delikatess- und Gewürzgurken, Mixed Pickles; Gurken passen u.a. ideal zu Fisch oder Kartoffelgerichten und eignen sich für viele Salat- und Dip-Kombinationen (z.B. Tsatsiki)

Lagerung • nicht zu kühl [im Kühlschrank nur wenige Tage haltbar]; nie in der Nähe von Obst, das stark das Reifegas Ethen abgibt [z.B. Äpfel, Bananen]

Einkaufstipp • auf unbehandelte Schalen achten (Bio kaufen); sonst ist eher Abschälen empfohlen, was natürlich zu Lasten der gesundheitsfördernden Eigenschaften geht

Tsatsiki (Zaziki) • Für richtig griechisches Zaziki (für 4 Personen) schält man eine Salatgurke. Diese wird fein gerieben, leicht gesalzen und etwa 10 min abgetropft. Die



Gurkenraspel drückt man mit der Hand etwas aus. 2-3 Knoblauchzehen zerdrückt man mit grobem Salz mit der Messerseite (oder nutzt die Knoblauchpresse). 400 mL festen griechischen Joghurt (10% Fett) gibt man nun in eine Schüssel. Dazu kommen die Gurken und der Knoblauch sowie 1 EL Essig und 1½ EL Olivenöl sowie ½ TL Salz. Je nach Geschmack kann man frische Kräuter (Petersilie, Dill), ein paar schwarzen Oliven (oder nicht), einen Spritzer Zitronensaft und etwas Pfeffer hinzufügen. Zaziki eignet sich als frischer Dip, Salatcreme und als Beilage zu Gyros.

Salzgurken • werden durch Milchsäuregärung haltbar gemacht

Gewürzgurken • konserviert man durch Einkochen im Essigsud (ungeschält oder auch als Senf- und Honiggurken mit geschälten Stücken)

KARTOFFELN



Die besonders auch bei uns fast allseits beliebte **Kartoffel** ist eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel überhaupt und wird weltweit in 130 Ländern angebaut. Und dies hat seine Gründe.

› WISSENSWERTES

Herkunft • Urheimat sind die Andenländer Südamerikas und wird dort seit 2000 Jahren kultiviert [und von Indios bereits seit 8000 Jahren genutzt, da Kartoffeln auch auf nährstoffarmen Böden noch gedeihen, wo Getreide schon kaum noch wächst]

Geschichte bei uns • Mitte 16. Jahrhundert durch Spanier nach Europa gebracht [zunächst als Garten- und Zierpflanze, seit der 2. Hälfte des 18. Jahrhunderts auch als Nahrungsmittel, nachdem Friedrich der Große von Preußen den Nahrungswert der Kartoffel erkannt hatte und einen Befehl zum Kartoffelanbau im ganzen Land erließ]; in der Anfangsphase des Anbaus kam es oft vor, dass Menschen die Beeren aßen [statt die unterirdischen Knolle] und sich so stark vergifteten; Ernährung mit Kartoffeln begünstigte im 19. Jh. das rasante Bevölkerungswachstum in Europa

Hauptanbauländer heute • fast weltweit [auch in kälteren Gebieten]

Botanik • wissenschaftlicher Name • *Tuberosum solanum*

Systematik • ähnlich wie Tomaten, Paprika oder Auberginen ein Nachtschattengewächs

Pflanze • Kartoffeln sind verdickte Teile der unterirdischen Sprosse [Ausläufer] der einjährigen Kartoffelpflanze [dienen eigentlich der Speicherung von Reservenährstoffen]; oberirdisch krautige Pflanze

Blüten und **Früchte** • Blüten im Sommer je nach Sorte weiß, rosa oder zartblau, aus der sich grüne bis rote Beeren mit je ca. 100 Samen entwickeln [[Beeren und grüne Pflanzenteile sind stark giftig](#)]

Sorten • Farbe der Knolle je nach Sorte weißlich, gelblich, ockergelb, hellrot bis violett; Fleisch meist weiß oder gelb; fest kochende, vorwiegend fest kochende und mehlig kochende Sorten [weltweit ca. 5000 verschiedene Sorten]

Inhaltsstoffe • enthalten 75% Wasser, bis zu 20% Stärke, 1.8% wertvolle Eiweiße, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Vitamine B1, B2, B6, C, K, Niacin, Panthotensäure

Wirkung auf die **Gesundheit** • sehr nahrhaft und gut bekömmlich; auch bei Diäten ideal; schnell sättigend

Nährwert • 100 g enthalten gekocht 784 kJ [187 kcal], frittiert oder gebraten wesentlich mehr, als Püree weniger; etwa 140 bis 200 g Kartoffeln werden täglich empfohlen [je nach körperlicher Tätigkeit]

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Kartoffeln **richtig vorbereiten** • Kartoffeln gut waschen und wunschweise schälen [junge Kartoffeln sollte man wegen des besseren Aromas und wertvoller Inhaltsstoffe keinesfalls schälen, höchstens nach dem Kochen bzw. Braten]

Verwendung in der **Küche** • Kartoffeln kann man gekocht [mit oder ohne Schale], frittiert [z.B. Kroketten, Pommes frites], gegrillt, gebacken [Folienkartoffel] oder gebraten genießen, ebenso als Auflauf, in Form von Chips oder auch als klassische Kartoffelsuppe [dem Ideenreichtum bei der Zubereitung sind kaum Grenzen gesetzt]; Sättigungsbeilage zu Fleisch, Wild, Geflügel und Fisch, für Klöße, als Röst- oder Bratkartoffeln, in Eintöpfen und Kartoffelsalaten etc.

Grillkartoffel • Backblech mit Backpapier belegen und dieses mit Olivenöl bestreichen. Frisch geschnittenen Thymian und Rosmarin dazu streuen sowie etwas Salz. Junge

Kartoffeln halbieren und mit Schnittfläche ins Öl stellen. Nun mindestens 20 min im Backofen bei ca. 180 °C bzw. im Heißluftgrill garen. Mit gebratenen Baconstreifen, rohen oder angebratenen Lauchzwiebelringen und gehackter Petersilie oder Kerbel servieren. Restöl vom Backpapier darüber gießen. Zum Schluss salzen und gut pfeffern.

Polnische Sauerkrautsuppe [Krapusniak] • 250 g Schweinebauch in 1 cm dicke Würfel schneiden. 2 Zwiebeln schälen und hacken. Eine Lauchstange putzen, längs halbieren, waschen und in Streifen schneiden. 2 Karotten und 2 Kartoffeln in feine Würfel oder Stäbchen schneiden. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Schweinebauch und Zwiebel darin anbraten. Karotten und Kartoffeln zugeben und mit 1 l Gemüse- oder Fleischbrühe aufgießen und 30 min köcheln lassen. 350 g Sauerkraut sowie den Lauch in die Suppe geben und nochmals 10 min garen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

› TIPPS UND INFOS

wirtschaftliche Bedeutung • heute werden jährlich etwa 7 Mio. Tonnen allein in Deutschland als beliebtes Grundnahrungsmittel geerntet

Tipps • Kartoffeln niemals roh genießen, auch Grünverfärbungen bitte großzügig wegschneiden [giftiges Alkaloid Solanin enthalten]. Vor dem Kochen nicht zu lange im Wasser liegen lassen, da so viele Mineralien und Vitamine verloren gehen. Die Schale kann [außer bei älteren Exemplaren] dranbleiben und wird erst nach dem Kochen entfernt [bei jungen Kartoffeln sogar mitessbar]. In unserem Breiten nutzt man Kartoffeln als „Sättigungsbeilage“, während man sie in Asien eher als Gemüse nutzt.

die richtige **Wahl** • mehlig kochende Kartoffeln nimmt man für Eintöpfe, Kartoffelpüree, Kroketten oder Klöße, während man fest kochende z.B. für Salz-, Pell-, Brat- oder Grillkartoffeln nutzt; vorwiegend fest kochende eignen sich universell für alle Kartoffelgerichte

Lagerung • dunkel und kühl [Keller]

Alternative • Versuche es statt mit normalen Kartoffeln einmal mit Süßkartoffeln [Bataten]. Die schmecken süßlich-exotisch und lassen sich ebenso gekocht oder gebarten verarbeiten. Süßkartoffeln sind mit unserer Kartoffel botanisch nicht verwandt.

Besuche unsere Webseite Grundnahrung. Denn dort findest Du auch ein Lexikon der Grundnahrungsmittel als PDF – Datei.



KICHERERBSEN



Die **Kichererbse** ist eine sehr alte Nutzpflanze. Sie wurde bereits vor 8000 Jahren besonders im Mittelmeerraum und in Indien häufig angebaut und verwendet. Sie wird auch Venuskicher und im Englischen Chickpea genannt.

› WISSENSWERTES

Urheimat • im Prinzip unbekannt; wahrscheinlich von Wildform *Cicer reticulatum* im Mittelmeerraum [Türkei] abstammend

Hauptanbauggebiete heute • besonders Mittelmeerländer [Türkei, Nordafrika, Spanien], Mexiko, Indien, Pakistan u.a.

2 Sorten • ... in Indien mit großen runzeligen Samen sowie die etwas kleineren beige-gelben Samen in Europa und im Mittelmeerraum

Botanik • Familie der Schmetterlingsblütengewächse; Hülsenfrucht; nicht ganz so nahe mit der normalen Erbse verwandt; wissenschaftlicher Name • *Cicer arietinum*

Klima • kommen mit wenig Wasser aus; relativ anspruchslos gegenüber dem Bodenfaktor; wärmeliebend [in gemäßigten Breiten nur wenig Ertrag]

Pflanze • einjährig; krautig; vierkantiger Stängel; gefiederte Laubblätter [wechselständig]; Blüten lila oder weiß [ca. 12 mm groß]; kräftige Pfahlwurzel; Selbstbefruchtung [vereinzelt Insektenbestäubung]

Frucht • etwa 3 cm kurze Hülsenfrüchte mit normalerweise jeweils 2 unregelmäßig geformten Samen [beige, dunkel, bis zu schwarz]

Inhaltsstoffe • 20% Eiweiß, 40% Kohlenhydrate, 12% Ballaststoffe, viel Lysin, B-Vitamine, Folsäure, hoher Mineralstoffgehalt [Magnesium, Zink und Eisen]

Wirkung auf die **Gesundheit** • in der Heilkunde gegen Fieber, Zahnweh oder zur Förderung der Menstruation; hochwertiger Eiweißlieferant

Nährwert • 100 g enthalten 1152 kJ [275 kcal]

Achtung • Rohe Kichererbsen enthalten unverdauliche Giftstoffe. Daher das Einweichwasser wegschütten und frisches Kochwasser benutzen!

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Kichererbsen **richtig vorbereiten** • getrocknete Samen zunächst 12 bis 24 Stunden [oder länger] in kaltem Wasser einweichen, danach in neuem Wasser garkochen

Verwendung in der Küche • gekochte Kichererbsen z.B. für Püree oder Eintöpfe; als Bratling; geröstet als Snack

Chana Dal [halbierte Kichererbsen mit Kokosnuss; Indien] • Für 4 Personen werden 200 g Chana Dal [halbierte indische Kichererbsen; es gehen auch normale ganze, wobei das Gericht nicht ganz so sämig wird] am Vortag in Wasser eingeweicht und dann mit 1/2 l frischem Wasser zum Kochen gebracht. Dann müssen die Kichererbsen bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 25 min weichkochen. Nun 2 frische Chilischoten waschen, putzen, aber ganz lassen. In einem anderen Topf 2 EL geklärte Butter oder Öl bei mittlerer Hitze erwärmen. Darin 1 TL Kreuzkümmelsamen [Cumin], 2 Lorbeerblätter, die Chilischoten, 1 TL gemahlenen Curcuma [Gelbwurz], 1 TL edelsüßes Paprikapulver, Salz, 1/2 TL Zucker und 80 g Kokosraspeln etwa 3 min anrösten. Diese Gewürzmischung nun zum Dal geben und gut untermischen.

› TIPPS UND INFOS

Kichererbsen in **Nordafrika** und im **Orient** • u.a. geröstet wie Nüsse verzehrt

Kichererbsen in **Nordafrika** und im **Nahen Osten** • u.a. aus gewürztem

Kichererbsenbrei wird **Falafel** hergestellt [gebratene "Boulette", meist mit Bulgur gemischt, einem Weizenprodukt]



Kichererbsen in **Syrien** und im **Libanon** • u.a. stellt man aus Kichererbsen und Sesam eine Paste her [Hommos we Tahini]

Kichererbsen in **Frankreich** und **Italien** • Zubereitung von Socca bzw. Farinata aus Kichererbsenmehl

im **Handel** bei uns • entweder fertig gekocht in Dosen oder getrocknete Samen erhältlich

wirtschaftliche Bedeutung • Viehfutter [Grünfutter] für Rinder, Schafe und Schweine; zur Stickstoff-Gründüngung; Oxal- und Äpfelsäure aus den Drüsenhaaren junger Pflanzen wird durch Abdecken mit feuchten Tüchern als ein Essigersatz gewonnen

Name • Den Römern war die Kichererbse ein Sexualsymbol und der Venus geweiht. Beim Fest der Floralien wurden Samen der Kichererbse unter das Volk geworfen und mit großem Gelächter aufgefangen.

Öffne auf unserer Homepage auch das Lexikon der Grundnahrungsmittel. Dort findest Du u.a. Infos zu Bulgur und Couscous.



LINSEN

Linsen sind eine der ältesten kultivierten Hülsenfrüchte [Schotenfrüchte] und ein wichtiger Eiweißlieferant. Bei uns ist der Linseneintopf mit Knackwurst wohl ein Renner. Doch auch viele exotische Gerichte [z.B. indische Küche] lassen sich daraus zaubern. Die Linsenvielfalt ist sehr groß.



› WISSENSWERTES

Urheimat • stammt aus Vorderasien

Hauptanbaugebiete heute • ganz Asien, Afrika, Süd- und Mittelamerika, zudem in Russland, USA, Spanien, Frankreich angebaut

Botanik • Familie der Schmetterlingsblütengewächse; Hülsenfrüchte

Sorten • es gibt gelbe, rote, braune oder grüne Linsen in verschiedensten Sorten, geschält oder ungeschält, und auch schwarze [geschält sind diese weiß]

Ernährung • in Afrika, Asien und Lateinamerika sind Linsen von großer Bedeutung als Grundnahrungsmittel und Eiweißlieferant

Inhaltsstoffe • hoher Anteil an Eiweißen und Kohlenhydraten; ballaststoffreiche Schale bei ungeschälten Produkten [allerdings schwerer verdaulich]

Wirkung auf die **Gesundheit** • wichtiger Energie- und Eiweißträger in der Vollwertküche

Nährwert • 100 g geschälte rote Linsen enthalten 1197 kJ [285 kcal]

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Linsen **richtig vorbereiten** • eventuell auslesen, gründliche waschen; braune Linsen weicht man über Nacht in Wasser ein und kocht sie dann am nächsten Tag in reichlich Salzwasser; geschälte rote und gelbe Linsen nicht einweichen, sondern nur waschen und erst nach dem Kochen salzen sowie würzen; Kochzeit auf Packung beachten, denn rote und gelbe Linsen sind nach wenigen Minuten gar

Die schwarzen **Beluga-Linsen**, die einen besonders feinen Geschmack besitzen, muss man nicht einweichen. Sie benötigen etwa nur 20 min Kochzeit.

Verwendung in der **Küche** • braune Linsen eignen sich gut für Eintöpfe, während rote schnell zerkochen; rote und gelbe Linsen verwendet man in Südasien [z.B. Indien] oft als Beilage zu Reis mit Curry oder zu Fleischgerichten; braune Linsen brauchen etwas Fett [Speck, Wurst] und werden mit Weißwein oder Essig verfeinert; rote und gelbe Linsen sind leichter verdaulich und gekocht auch in Salaten oder als Beilage lecker

Masoor Dal Suppe [Indien] • Für 4 Personen 175 g rote Linsen [geschält, halbiert] in ½ Liter Wasser im Topf zum Kochen bringen. ½ TL frisch geriebenen Ingwer und zusammen mit 1 TL Kurkuma-Pulver und Salz zum Dal geben. Bei mittlerer Hitze 10 min zugedeckt kochen lassen, bis sie weich sind. Den Topf vom Herd nehmen. In einer Pfanne 2 EL geklärte Butter [Ghee], Butter oder Öl erwärmen und 1 TL Kreuzkümmel gemahlen [Cumin], 1 TL gemahlenen Koriander, 1/8 TL oder weniger Asafötida [indisches Gewürz aus der Wurzel der Ferula asafötida; sehr intensiv; falls vorrätig] und ¼ TL Chilipulver dazugeben und 1 min bei mittlerer Hitze anbraten. Das Ganze zum Dal geben und gut untermischen. Frisch gehackten Koriander [oder alternativ Petersilie] darüber streuen und servieren.

Thailändischer **Beluga-Linsen-Salat** • 500 g Belugalinsen waschen und ohne Salz etwa 20 min kochen. Abgießen und in eine Salatschüssel geben. Abkühlen lassen. 2

Hände voll Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten (oder gleich geröstete verwenden). 6 grüne Chilischoten entkernen und fein hacken. Eine Paprika entkernen und fein würfeln. Ebenso 2 Gurken entkernen und würfeln. 6 Limetten auspressen. Alles mit dem Limettensaft in eine Schüssel geben. Mit 4 EL Fischeauce, 6 EL heller Sojasauce, etwas Zucker und gehacktem Koriandergrün abschmecken.

› TIPPS UND INFOS

Linsen in Indien • hier nennt man halbierte und geschälte Linsen "Dal"; Beispiele: Masoor Dal sind geschälte rote, Toor Dal braune [mit Ölschicht überzogen, die beim Kochen verschwindet] und Urid Dal weiße [also geschälte schwarze] Linsen
im **Handel** bei uns • meist nur getrocknet angebotene braune, rote und gelbe Linsen [jedoch selten frische Hülsenfrüchte]

MANIOK



Maniok [auch **Cassava** genannt] ist wegen des hohen Stärkegehaltes des weißen Fruchtfleisches für Millionen von [meist armen] Menschen ein wichtiges Grundnahrungsmittel [und zudem auch hochwertiges Viehfutter].

› WISSENSWERTES

Urheimat • stammt aus Zentral- und Südamerika [in Peru bis Südmexiko sowie der Karibik seit Jahrtausenden genutzt]

Hauptanbauländer heute • Mittel- und Südamerika, Asien, Afrika; besonders in Brasilien, Nigeria und Thailand angebaut

Pflanze • 2-5 m hoher mehrjähriger Strauch mit Wurzeln, die bis zu 10 kg schwere spindelförmige oder zylindrische braune Knollen sind [welche innen weißes "Frucht"-Fleisch enthalten]

Nutzung • bis zu 30 cm lange braune Wurzelknollen der buschigen Staude [können jahrelang im Boden ohne zu verderben überdauern; Verwendung ähnlich wie Kartoffeln] sowie Blätter [als Gemüse] nutzbar; Inneres der Knollen weiß oder gelb und fest

Geschmack • neutral oder mehlig

Inhaltsstoffe • wenig Vitamine; nur etwas Calcium, Phosphor und Vitamin C; aber reich an Stärke und Eiweißen

Vorsicht • Wegen **Blausäuregehalt** Maniok niemals roh verzehren!! [also kochen, rösten, zu Mehl verarbeiten ...]

Wirkung auf die **Gesundheit** • als Energielieferant

Nährwert • 100 g enthalten 546 kJ [130 kcal], also weniger als Kartoffeln

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Maniok **richtig vorbereiten** • Maniokwurzel kann man schälen, halbieren, die harte Mittelvene entfernen und in Stücke geschnitten 20 min kochen [Salzwasser], oder auch kalt in Scheiben bzw. Streifen geschnitten frittieren [z.B. Erdnussöl] und mit Knoblauchsatz würzen; auch Maniokmehl ist erhältlich

Verwendung in der **Küche** • gekocht wird Maniok mit Chilisauce, Olivenöl, Petersilie oder Knoblauch gereicht, oder zu Fischgerichten auch mit Butter bestrichen, oder gepfeffert

Maniokmehl • wird oft in einer Pfanne unter Rühren 10 min goldgelb geröstet, dann Butter hinzugegeben sowie Salz; diese Streusel werden noch heiß gegessen [das Ganze lässt sich auch mit Zwiebeln, Bacon, Kräutern etc. verfeinern]

Maniokchips • sind ein leckerer "Ersatz" für Kartoffelchips

Maniok gebacken • Maniok können auch im Backofen in Alufolie zubereitet werden. Dazu wird die Knolle mit Schale gegart. Anschließend halbiert man die Knolle quer. Crème fraîche mit frisch gehackten Zwiebeln und Schnittlauch mischen und die geöffnete Knolle füllen. Sofort servieren. [Das geht auch mit gekochten Wurzeln.]

Rosmarin-Maniok • Für 4 Personen 3 Maniokknollen schälen und waschen. In Stücke schneiden und zusammen mit 2 gehackten Knoblauchzehen und Salz nicht zu weichkochen. Die gekochten Maniokstücke in eine Schüssel geben und mit Pfeffer sowie Zitronensaft kräftig würzen. 3 frische und fein gehackte Rosmarinzwige vorsichtig untermischen. Als Beilage reichen. [Alternativ kann man vor dem Würzen mit Pfeffer und Zitrone die Maniokstücke in etwas Öl bzw. Butter leicht anschwanken oder anbraten.]

› INFOS

wirtschaftliche Bedeutung • Grundnahrungsmittel in vielen Ländern



RADICCHIO



Radicchio, oder auch **Blattzichorie** genannt, ist eine italienische Züchtung aus der Zichorienfamilie. Er stammt von der Wilden Wegwarte ab, welche als Wildpflanze überall in Europa, Nordafrika und im Orient vorkommt.

› WISSENSWERTES

Urheimat • Italien

Hauptanbauländer heute • im Mittelmeerraum

Hauptsorten • Radicchio trevigiano [Blattzichorie; tulpenähnlich; nur lockere Rosetten mit nach innen gebogenen Blättern] und treviso

Pflanze • meist sehr schön weinrote in Weiß verlaufende Blätter; lockere längliche Köpfe an verdicktem Stiel

Geschmack • etwas bitter

Inhaltsstoffe • Radicchio hat viele Vitamine; Bitterstoff Intybin in den Blattrippen

Wirkung auf die **Gesundheit** • Bitterstoffe sind gut für Blutgefäße und Verdauung

Nährwert • 100 g enthalten gerade einmal 54 kJ [13 kcal]

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Radicchio **richtig zubereiten** • Blätter waschen, einmal quer halbieren, kurz in Olivenöl braten; Wurzel kann geschält und fein zerkleinert mit verwertet werden [allerdings noch bitterer als die Blätter]

Verwendung in der **Küche** • als Gemüse zum Dünsten, Braten und Grillen; auch als Dekoration oder für gemischte Salate

Radicchiogemüse • Für 4 Personen von 4 Köpfen Radicchio trevigiano Blätter abschneiden, einmal in der Mitte quer durchschneiden und nun in kaltem Wasser waschen. Blätter in eine Pfanne mit erhitztem Olivenöl geben. Sofort mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Ständig vorsichtig mit einem Holzspatel rühren. Nach kurzer Bratzeit [blitzschnell fertig] mit Balsamicoessig vermischen und servieren.

› TIPPS UND INFOS

Hinweis • helle Sorten eignen sich nur für Salate, während alle roten Sorten [wie Trevigiano] auch als Gemüse benutzbar sind

SOJA



Wer **Soja** hört, der denkt sicher gleich an die ostasiatische Küche in China und Japan, wo Sojasaucen zu vielen Gerichten nötig sind. Soja ist aber genauso eine Nutzpflanze, die wichtige andere Dinge liefert. Ins Gerede kam Soja wegen Genmanipulationen.

› WISSENSWERTES

Urheimat • stammt wahrscheinlich aus China

Hauptanbaugebiete • China, Japan, Südostasien, Nord- und Südamerika

Botanik • wissenschaftlicher Name • Glycine max

Arten • ca. 10 verschiedene in den Tropen und Subtropen, die bedeutsam sind

Pflanze • einjährige Hülsenfruchtpflanze [Schotenfrucht mit charakteristischer wulstiger Bohnenform] ähnliche der Buschbohne; diverse Arten mit 30 cm bis 1,50 m Höhe

Klima • Sojapflanze braucht viel Wärme [typisch subtropische Pflanze, einige Züchtungen aber auch in gemäßigten Zonen zu Hause]; verträgt keinen Frost

Inhaltsstoffe • Stärke; Eiweißgehalt der Samen etwa 40% [Eiweißzusammensetzung ähnelt der des Fleisches; somit sind Steaks aus Soja z.B. in den USA nichts Ungewöhnliches]

Wirkung auf die **Gesundheit** • wertvoller Eiweiß- und Energiespender

Historisches • Sicher ist der Sojaanbau seit über 3000 Jahren [Shang-Dynastie], vermutet wird ein Anbau bereits vor 5000 Jahren, wo von einem mystischen Kaiser berichtet wird, der Sojabohnen kultiviert haben soll. Ein buddhistischer Priester hat um 700 n.Chr. Soja wohl nach Japan gebracht. Ende des 16. Jahrhundert gelangten erste Berichte über Soja nach Europa. Erst 100 Jahre später wurde seine Bedeutung durch einen in Japan tätigen deutschen Arzt erfasst. In den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts trat Soja im Westen seinen Siegeszug an. Soja wurde eine der wichtigsten und unentbehrlichsten Pflanzen der Welt, obwohl man sie in Westeuropa erst seit knapp 100 Jahren zu schätzen weiß. Erst nach dem 2. Weltkrieg wurde die große Nutzbarkeit erkannt und die USA wurde schnell zum größten Sojaproduzenten.

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Sojabohnen **richtig vorbereiten** • zubereitbar wie andere Hülsenfrüchte [auch Bohnen-Keimlinge werden gern im Wok genutzt]

Verwendung in der **Küche** • in Form von Sojabohnen, Sojamehl, Bohnenkeimlinge, Sojasauce etc.

› TIPPS UND INFOS

wirtschaftliche Bedeutung • großindustriell als Stärke- und Eiweißquelle; Sojamehl für Lebensmittelindustrie [Eiweiß aus den Bohnen extrahiert und zu hochwertigem Sojamehl sowie reichem Sojaöl verarbeitet; Sojaverarbeitungsrückstände sind wertvolles Viehfutter]

Soja überall • Soja wird beispielsweise im Fernen Osten für Miso-Paste genutzt, die aus vergorenem Reis und Soja besteht. Es gibt das Soja-Öl, Sojasauce, die Soja-Keimlinge, die Soja-Milch, den Tofu und vieles andere mehr. Soja ist auch Bestandteil der Worcester(shire)-Soße. In der fernöstlichen Küche ist Soja unentbehrlich. Aus der alten Kulturpflanze ist ein bedeutender Zweig der heutigen Lebensmittelindustrie geworden.

für Allergiker • Sojaprodukte [Milch, Quark, Joghurt etc.] sind für Menschen, die keine Milch vertragen [z.B. Allergien], eine echte Alternative.

Wichtig • Da Soja zur gleichen Pflanzenfamilie [Schmetterlingsblütler] gehört wie Erbsen, Bohnen oder Linsen, können sich auch die gleichen Unverträglichkeiten einstellen.



Tofu • Das ist ein aus Sojabohnenmilch gewonnenes quarkähnliches Produkt, das auch als vegetarischer Fleischersatz Verwendung findet

Achtung • In vielen Lebensmitteln [z.B. Soja-Lecithin als Emulgator] benutzt man leider gentechnisch veränderte Sojapflanzen.



TOMATEN



Aus keiner Küche ist sie mehr wegzudenken, die **Tomate**. Von Kindesbeinen an lernt man schnell sie zu schätzen. Viele unserer Supermarkttomaten schmecken kaum noch nach Tomaten [infolge Hochzüchtung] und man versucht, alte Sorten wieder einzukreuzen.

› WISSENSWERTES

Urheimat • Mittel- und Südamerika

Hauptanbauggebiete heute • nahezu weltweit angebaut

Botanik • Systematik • *Solanum lycopersicum* [ein Nachtschattengewächs]

Pflanze • frostempfindliche, Sonne liebende und krautige Pflanze mit wechselständigen Blättern und bis zu 1,8 m hohem niederliegenden bis kletternden Spross, welche mit Drüsenhaaren besetzt sind; gelbe Blüten von Mai bis September; Früchte reifen etwa ab August

Früchte • Früchte, die meist in Rispen reifen, gibt es in diversen Formen, Farben, Größen und Geschmacksvariationen [oval, rund, rot, grün, gelb, blauschwarz oder getigert ...; eventuell 6000 Sorten weltweit]

Sorten • Hauptsorten sind Rundtomaten ["normal"], die großen Fleischtomaten, die kirschgroßen Cherrytomaten [Cocktailtomate], die süß-aromatischen Flaschentomaten; zudem unterscheidet man Stab- und Strauchtomaten

grüne Tomaten • Solaningehalt unreifer Früchte [etwa 0,2%] ist nur wenig gesundheitsschädlich – daher sind sauer eingelegte grüne Tomaten als Spezialität erhältlich [Solanin löst sich auch wohl in der Lake, welche man daher niemals trinken sollte]

Geschmack • je nach Sorte mehr oder weniger süß

Inhaltsstoffe und **Gesundheit** • Tomaten zählen zu den wertvollsten Gemüsesorten und sind reich an Vitamin A und C sowie Mineralien und Spurenelementen; wichtige Inhaltsstoffe [Lycopene, die die Tomaten zudem gelb und rot färben] schützen vor freien Radikalen und wirken positiv gegen einige Krebsarten [**Lycopene werden erst erhitzt wirksam**] und so auch als Ketchup oder Tomatenmark]; Tomaten schützen die Schleimhäute des Körpers, fördern Stoffwechsel sowie Verdauung und stärken unsere innere Zellstruktur. Ein weiterer Inhaltsstoff **Tymarin** wirkt positiv auf unsere Stimmung und auf unser Immunsystem.

Vorsicht • Nur die reifen Früchte selbst sind essbar; die übrigen Pflanzenteile sowie grüne Früchte enthalten den Giftstoff Solanin. Die Blätter können außerdem durch ätherische Öle bei Kontakt Hautreizungen hervorrufen. Grüne Tomaten im Handel sind oft besondere solaninarme Züchtungen.

Nährwert • 100 g enthalten 383 kJ [91,5 kcal]

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Tomaten richtig vorbereiten • mit oder ohne Schale [zum Schälen kurz in heißem Wasser brühen, dann in kaltem abschrecken und nun abpellen]; zu Bratgerichten eventuell Kerne entfernen [da sehr wasserhaltig]

Verwendung in der **Küche** • hervorragend zu Nudeln, aber auch mit Fleisch, Quark u.a. kombinierbar; Tomaten lassen sich roh, in Salaten und Vorspeisen, gedünstet zu Fleisch, in Gemüseintöpfen, Aufläufen, Pizza, Saucen, Suppen oder gegrillt, überbacken oder, besonders die großen Fleischtomaten, auch gefüllt zubereiten; interessant auch als Konfitüre [mit Ingwer] sowie Chutney [z.B. kombiniert mit Chili oder Rosinen]; auch getrocknete Tomaten sind lecker im Olivenöl zu Pasta [eventuell kurz vorher einweichen und zerkleinern; in Saucen weichen sie schnell allein auf]

› TIPPS UND INFOS

wirtschaftliche Bedeutung • weltweit verarbeitet in Küchen, zu Tomatenmark und -ketchup, getrockneten Tomaten, Tomatensaft, Chutney, Tomatensauce, Salaten etc.

Einkauf • Supermarkttomaten häufig überzüchtet [aber es gibt ja auch viel kleinere Biotomaten oder manchmal auch grüngelbe oder rote Mini-Wildtomaten]

Tipps • Tomaten nie im Kühlschrank, sondern bei etwa 14°C lagern. Unreife Früchte reifen auf einer sonnigen Fensterbank nach. Vor dem Einfrieren enthäuten, dann stückeln.

Geschichte • Tomaten sind alte Kulturpflanzen, die schon weit vor Kolumbus in Südamerika angebaut wurden, die er selbst bei den Azteken entdeckte und 1598 nach Europa brachte. Ihr Siegeszug begann aber erst im 20. Jahrhundert.

Ketchup selbst gemacht • Einen leckeren und gesunden Ketchup kann man sich aus frischen Früchten und wenig Zucker auch selbst zubereiten. Dazu schneidet man 500 g Tomaten in kleine Würfel. Diese werden mit 70 mL Apfel- oder Himbeeressig, 1 EL Zucker, je 1 Prise Zimt sowie Salz, 1 Gewürznelke und 2 Lorbeerblättern sowie ½ EL Tomatenmark in einem Topf zum Kochen gebracht. Etwa 45 min bei geringer Wärmezufuhr köcheln und so reduzieren lassen. Am Ende Gewürznelke und Lorbeerblätter entfernen. Jetzt pürieren (oder auch stückig lassen) und bei Bedarf 1 EL Speisestärke in kaltem Wasser anrühren, hinzugeben und nochmals kurz aufkochen lassen. Varianten: Wer mag kann zusätzlich noch weichgekochte bzw. glasig angebratene Apfel- und Zwiebelstücke (auf o.g. Menge etwa 1 Apfel und 1 Zwiebel) sowie Currypulver, Chilipulver und Pfeffer hinzufügen. Statt Zucker lässt sich der Ketchup auch mit Honig oder Kokosblütensirup abschmecken. Auch die Menge an Tomatenmark lässt sich individuell verändern.

Tomatensauce á la DDR-Schulküche (eine Variante) • 125 g Butter werden im Topf erhitzt und darin 1 gehackte Zwiebel angebraten. Dann gibt man 2 EL Tomatenmark sowie 2 EL Mehl hinzu und stellt so eine spezielle Mehlschwitze her. Mit so viel Wasser auffüllen und mit Schneebesen einrühren, dass die Sauce sämig wird. Anschließend etwa ½ Flasche Ketchup hinzufügen und nochmals kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Varianten sind z.B. durch den Einsatz von Gemüsebrühe und Tomatensaft (auch anteilig) beim Ablöschen möglich, Natürlich kann man die Zwiebel auch in Speckwürfeln anschwitzen.

TOPINAMBUR



Sieht man eine **Topinamburpflanze**, denkt man an eine zu klein geratene und schlecht gedüngte Sonnenblume. In Wirklichkeit ist es eine Pflanze, die es [oder besser deren Wurzeln] in sich haben.

› WISSENSWERTES

Synonyme • Topinambur wird auch Indianerkartoffel, Erdartischoke, Knollensonnenblume, Erdapfel oder Erdbirne genannt

Herkunft und Geschichte • aus südamerikanischen Hochland stammende [daher auch Indianerkartoffel] sehr alte Kulturpflanze [rotschalige Sorten als Viehfutter und gelbweißschalige zur menschlichen Ernährung bzw. gebrannt zu Schnaps] mit kartoffelähnlichen wohlschmeckenden Knollen; im 17. Jahrhundert aus Nordamerika nach Europa eingeführt [besonders Frankreich], doch Mitte des 18. Jahrhunderts durch Kartoffel fast verdrängt



Hauptanbaugebiete heute • Europa, Nord- und Südamerika u.a.

Botanik • Systematik • *Helianthus tuberosus*; Korbblütler, der unserer Sonnenblume ähnelt [siehe gelbe Blüte unten].

Pflanze • 2 bis 3 Meter hohe frostharte Pflanze [bis -30°C] einmal angebaut wächst die Pflanze etwa 20 Jahre immer wieder jedes Jahr neu aus den überwinterten Knollen; sehr anspruchslose Pflanze; ca.

2-3 Dutzend recht verwachsene und bizarre Knollen mit dünner brauner Schale und weißem Fruchtfleisch; schöne dunkelgelbe Blüten

Geschmack • angenehm nussiger und leicht süßlicher Geschmack

Inhaltsstoffe • **Inulin** [16% der Kohlenhydrate im Topinambur; ein interessantes Kohlenhydrat, das nur aus Fructose besteht und von unserem Körper nicht verwertet wird]; Topinambur besitzt viele Ballaststoffe, Vitamin B₁, Eisen, Kalium und Magnesium

Wirkung auf die **Gesundheit** • als ideales Diätgemüse mit hohem Inulin-Gehalt; geeignet für Diabetiker; Topinambur enthält keine normale Stärke; zudem gut für Verdauung, Darmflora und Cholesterinspiegel

Nährwert • 100 g enthalten 121 kJ [29 kcal]

Ernte • im März und April kann man Topinambur pflanzen bzw. die Knollen etwa 15 cm tief stecken; im Herbst erntet man die Knollen

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Topinambur **richtig vorbereiten** • Grundzubereitung • vorab gründlich säubern, schälen, würfeln [oder Scheiben bzw. geraspelt], im Sieb waschen und abtropfen lassen; geraspelt oder gestückelt für Rohkostgerichte; sonst mit wenig Wasser oder Öl schonend [ca. 5 min] dünsten; man muss Topinambur nicht unbedingt schälen

Tipp • Nach dem Dünsten schält sich die Knolle besser.

Verwendung in der **Küche** • roh genießbar oder schonend gegart [nicht so kochen wie Kartoffeln, denn dann werden die Knollen fade]; roh z.B. zusammen mit Äpfeln, Nüssen, Joghurt und Zitronen- sowie Orangensaft zu einem leckeren Sommersalat verarbeitbar; lecker ist auch eine Suppe mit Sauerrahm und Zwiebeln; und mit Hackfleisch, Tomaten und Paprika kann man einen tollen Auflauf zaubern; gekochte Topinambur lassen sich auch zu Püree verarbeiten

Topinambursalat • Für 4 Personen 1 kg Topinamburknollen schälen, waschen, fein würfeln, nochmals waschen [Sieb], abtrocknen lassen [oder auf Küchenpapier]. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Würfel 5 min anbraten. In eine Schüssel geben, abkühlen lassen. Jetzt ein Bund Frühlingszwiebeln fein schneiden und unter die lauwarmen Topinambur heben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Essig und Öl würzen. 250 g Kirschtomaten halbieren und damit den Salat garnieren.



Y A M



Bei uns ist die **Yamswurzel** eigentlich nahezu unbekannt. In Afrika und anderen warmen Regionen hingegen ist Yam ein wichtiges Grundnahrungsmittel [so wie Kartoffeln hierzulande oder Maniok anderswo].

› WISSENSWERTES

Hauptanbaugebiete heute • Anbau in feuchten subtropischen und tropischen Regionen, besonders Afrika, zudem Südostasien, Südamerika

Pflanze • auch Brotwurzel genannt; etwa 600 verschiedene Yam-Sorten; grundsätzlich Kletterpflanzen, die unterirdisch Knollen bilden; die Wasseryam kann eine Masse bis 50 kg erreichen; helle bis braune Schale sowie weißes bis gelbes Fruchtfleisch [je nach Sorte]

Geschmack • nach dem Kochen mehlig süß schmeckend

Inhaltsstoffe • Yams sind ein unempfindliches Nahrungsmittel mit viel Vitamin A und C, Eiweißen, Fetten und Kohlenhydraten [insbesondere viel Stärke], Ballaststoffen und extrem viel Kalium, zudem noch Calcium, Phosphor, Eisen

Wirkung auf die **Gesundheit** • Energielieferant und Sättigungsbeilage

Nährwert • 100 g enthalten 452 kJ [105 kcal]

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Yams **richtig vorbereiten** • unter fließendem Wasser abbürsten und dann schälen [Sparschäler] oder auch mit Schale kochen und anschließend schälen; bei Eintöpfen würfeln [Stärkeabsonderung spart den Soßenbinder]

Verwendung in der **Küche** • verwendbar wie Kartoffeln [gekocht, frittiert, gebacken, gedämpft oder auch getrocknet]; aus Yam- und Apfelscheiben sowie Sahne und Gewürzen lässt sich auch ein leckerer Auflauf bereiten; geschält sondern sie beim Kochen einen stärkehaltigen Schleim ab

Apfel-Yam-Auflauf [eine sättigende Süßspeise] • Für 4 Personen 500 g Yamknollen waschen, schälen und in Scheiben schneiden. 3-4 säuerliche Äpfel schälen, entkernen und ebenso in gleichmäßige dünne Spalten schneiden. Yam- und Apfelscheiben abwechselnd hochkant in eine gefettete Auflaufform setzen. ½ L süße Sahne gleichmäßig über die Scheiben gießen. Ein Gemisch aus 2 EL Zucker und 1 gute Messerspitze Zimt darüber streuen. Zum Schluss mit ½ TL gemahlenem Pfeffer würzen. Das Ganze im Backofen bei 180-200°C etwa 1 Stunde backen.

› TIPPS UND INFOS

wirtschaftliche Bedeutung • zur industriellen Stärkeproduktion

Lagerung • kühl und trocken bis zu 6 Monaten

ZUCCHINI



Die **Zucchini**, vor 30 Jahren bei uns noch fast unbekannt, sind die Früchte einer besonders in den Mittelmeerländern kultivierten Kletterpflanze, die inzwischen auch in unsere Gärten Einzug gehalten hat. Zucchini sind in der mediterranen Küche unverzichtbar.

› WISSENSWERTES

Urheimat • Mittelmeerraum

Hauptanbauländer heute • Mittelmeerländer, ebenso gemäßigte Zonen in Europa und Nordamerikas

Vielfalt • Formenvielfalt von rund über rundoval bis länglich schmal
Farbenvielfalt • gelbe, weiße, hellgrüne und dunkelgrüne Sorten

Botanik • Kürbisgewächs

Frucht • Fruchtfleisch ist weißer, fester und nussiger als bei Gurken

Inhaltsstoffe • sehr reich an Vitamin C; neben Kohlenhydraten sind auch Calcium, Eisen, Phosphor, Eiweiße und Provitamin A enthalten

Wirkung auf die **Gesundheit** • in der Diätküche und als hervorragender Vitaminspender

Nährwert • 100 g enthalten gerade einmal 67 kJ [16 kcal], also sehr kalorienarm

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Zucchini **richtig vorbereiten** • Früchte waschen und beide Enden abschneiden; das Abschälen ist nicht unbedingt erforderlich; Kerne ebenfalls mit essbar

Zucchini füllen • zum Füllen Enden großzügig abschneiden und Zucchini längs halbieren, aushöhlen [spitzes Messer] und eventuell der Füllung wieder beimischen [oder auch nicht]; Zucchini in eine gefettete Auflaufform legen, dann Füllung hinein geben und überbacken oder auch vorher die leeren Zucchinihälften bei 190°C etwa 15 min im Backofen braten und erst nachträglich füllen [Füllung aus Hackfleisch, Zwiebeln etc. separat in Pfanne anbraten, in die gebratenen Zucchinihälften füllen und servieren]

kleine und große Zucchini • größere Zucchini eignen sich eher zum Füllen [kleinere Zucchini, auch kleinwüchsige Sorten, haben mehr Geschmack]; ältere Zucchini mit pelzigem Fruchtfleisch nicht mehr verwenden

Verwendung in der **Küche** • Dünsten, Füllen [z.B. mit Hackfleisch, Zwiebeln sowie Tomaten] und Überbacken, Braten, Panieren und Braten, Frittieren; jüngere Zucchini lassen sich [roh] auch süß-sauer marinieren wie Gewürzgurken

Minestrone alla Napolitana • Für 4 Personen 200 g kleine Makkaroni [Maccarochini] in Salzwasser bissfest kochen, abschrecken und bereitstellen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und 100 g in Streifen geschnittenen Räucherspeck darin anbraten. 1 Zwiebel und 2 Karotten in feine Scheiben schneiden und kurz mitschwitzen. 1 kleinen Staudensellerie sowie 1 kleine Lauchstange in feine Scheiben schneiden und ebenso kurz mitbraten. Nun mit 1½ Liter Gemüse- oder Fleischbrühe aufgießen. 2 Zucchini in Scheiben schneiden und zusammen mit 4 gehäuteten, entkernten und gewürfelten Tomaten in die Brühe geben. Nun fertig garen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Muskat abschmecken. Nudeln in der Suppe wieder erwärmen und nochmals abschmecken.

› TIPPS UND INFOS

Zucchini Blüten und **Babyfrüchte** • relativ unbekannt ist die Verwendung der männlichen [ziemlich klein] und weiblichen Blüten [sitzen am Ende einer jungen Frucht] zum Essen: Frische weibliche Blüten längs halbieren und unbedingt den Blütenstempel entfernen; Blüte für Deko-Zwecke abtrennen oder mit der Minifrucht zusammen paniert braten; Babyfrüchte dünsten oder roh wie Gurken als Salat hobeln

beim **Einkauf** • junge [kleine] Früchte sind besonders aromatisch und zart



ZWIEBELN UND SCHALOTTEN



Sie gehören als pikante Würze zu fast jedem deftigen Gericht, die roten, gelben oder weißen **Zwiebeln**. Und immer mehr Feinschmecker nutzen besonders die Königin unter den Zwiebeln, die **Schalotte**. [...] und das immer mit einer Träne im Auge]

› WISSENSWERTES

Hauptanbauländer heute • weltweit

Botanik • wissenschaftlicher Name • Allium cepa

Pflanze und **Sorten** • Liliengewächs, das in unterschiedlichen Sorten erhältlich ist [z.B. Gemüsezwiebel, Perlzwiebel, rote Zwiebel, weiße Zwiebel, Lauch- oder Frühlingszwiebel sowie die Schalotten]

Schalotten • die "Königin der Zwiebeln"; weißes Fleisch mit lila Tönung; länglicher und kleiner als die normalen rundlichen Zwiebeln, dafür sehr feinwürzig und mild im Geschmack

Geschmack • Gemüsezwiebeln kräftig-scharf, rote Zwiebeln sind milder und Schalotten aromatisch-mild

Inhaltsstoffe • viele ätherische Öle, Mineralien und Vitamine

Wirkung auf die **Gesundheit** • günstig für Verdauung, Herz und Kreislauf; Heilmittel bei Erkältungen [Zwiebelsaft]

Nährwert • 100 g enthalten 175 kJ [42 kcal]

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Zwiebeln richtig vorbereiten • Nach dem Schälen Zwiebel halbieren und mit fließendem Wasser abspülen, um ein zu starkes Weinen zu vermeiden. Zum Schneiden stets ein sehr scharfes Messer nehmen, damit die Zwiebel nicht gequetscht wird und der Saft austritt [der reizt die Augen noch mehr und zudem wird's beim Braten bitterlich].

Verwendung in der **Küche** • fast universell für Fleisch-, Fisch-, Gemüsegerichte, Pizza, Zwiebelkuchen; gekocht, gebraten oder auch roh

Polnischer Sauerkrauttopf [Bigos] • Für 6-8 Personen mindestens 3 Zwiebeln sowie 2 Knoblauchzehen hacken. 500 g Wirsing putzen und in Streifen schneiden. 500 g Schweinefleisch in 2 cm große Würfel zerteilen. 200 g durchwachsenen Speck sowie 4 Cabanossi-Würste würfeln. Nun 2 EL Öl im Topf erhitzen. Fleisch und Speck darin anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und 1 Lorbeerblatt zugeben und 3 min mitbraten. 500 g Sauerkraut ausdrücken und ohne Saft zum Fleisch geben, mit 250 ml Brühe aufgießen und alles 40 min köcheln. Nach 30 min der Garzeit den Wirsing sowie die Wurst unterrühren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der Eintopf sollte nicht zu viel Flüssigkeit enthalten und schmeckt nach 1 Tag Standzeit noch besser.

› TIPPS UND INFOS

Zwiebel-Tipps • Größere Stücke benötigen zwar mehr Garzeit, sind aber infolge höheren Gehalts an ätherischen Ölen wesentlich geschmackvoller als zu klein gehackte Zwiebeln. Zudem werden zu klein gehackte Zwiebeln, gar gequetschte Stücke, beim Braten oft bitter. Also: Schneiden Sie Zwiebelspalten, die zerfallen noch etwas und sind nach dem schonenden Braten [also höchstens mittlere Hitze] sehr lecker [und auch nicht bitter].

Lauch oder nicht? • Die **Lauchzwiebel [Frühlingszwiebel]** nicht verwechseln mit dem richtigen Lauch [das ist der Porree; siehe folgende Seiten, [anderes Gemüse](#)]. Dennoch sind beide relativ eng verwandt.



ANDERES GEMÜSE

Nun hast Du einige Gemüsesorten genauer kennen gelernt. Doch mit großer Sicherheit existieren auf der Welt noch sehr viele weitere interessante Arten. Daher stellten wir in nachfolgendem Sammelsurium noch **weitere Gemüsearten** mit diversen Tipps und Infos zusammen – ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

BLUMENKOHL



- vermutlich aus Kleinasien stammende Kohlart; *Brassica oleracea* var. botrytis; Zuchtsorte des Gemüsekohls
- seit dem 16. Jahrhundert auch in Europa heimisch
- in einem Kopf zusammenstehende Blüten sprossen
- Blütenstand bildet sich schon im 1. Jahr
- ursprünglich weiß, heute aber auch gelbe und violette Züchtungen
- Hauptproduzenten sind China (1 Mio. t jährlich) und Indien (0,7 Mio. t)
- kann roh, mariniert oder gekocht sowie gedünstet und gebraten genossen werden; durch Zitronensaft oder Milch bleibt er beim Kochen schön weiß
- reich an Vitamin C, Mineral- und Ballaststoffen

BOHNEN



- Bohnenpflanzen haben länglich oder nierenförmig gelbe, grüne, violette oder schwarze Hülsen, weiße, rote, rosa, gelbe oder schwarze (bzw. mehrfarbige) Samen
- in der Regel einjährige, sehr eiweißreiche Hülsenfrüchte
- Unterfamilie der Schmetterlingsblütengewächse
- je nach Art werden Samen, Hülsen, teilweise Blätter und Sprossen genutzt

Einige Arten ...

- europäische Ackerbohne (Saubohne, Puffbohne) *Vicia faba*
- Sojabohne *Glycine max*
- Gartenbohne (Grüne Bohne) *Phaseolus vulgaris*, als Buschbohne oder Kletterpflanze; wurde schon vor 8.000 Jahren in Peru angebaut; zahlreiche Zuchtformen wie Wachsbohnen, Kidneybohnen, weiße sowie schwarze Bohnen
- Mung(o)bohne *Vigna radiata*, oft auch als frische Keimlinge in Verwendung
- Feuerbohne *Phaseolus coccineus* mit knallroten Blüten sowie braunen, roten oder violetten Samen; kältetoleranter als Gartenbohnen; Gigantes (Riesenbohne) als besondere Zuchtform
- Augenbohne *Vigna unguiculata*
- Spargelbohne *Vigna unguiculata* subsp. *sesquipedalis*, besonders in Asien sehr beliebtes Gemüse mit bis zu 90cm langen Hülsen
- Guarbohne *Cyamopsis tetragonolobus*, aus der auch Guarkernmehl (Verdickungsmittel; insbesondere Mehrfachzucker Guaran) gewonnen wird
- Erderbse (Bambara-Erdnuss) *Vigna subterranea* mit unterirdischen Früchten (nicht zu verwechseln mit der Erdnuss *Arachis hypogaea*)

Rohe Bohnen sind stark giftig! Die Toxine werden durch Kochen zerstört.

BROCCOLI



- Kreuzblütengewächs
- gekocht oder gebraten bzw. auch in Aufläufen eine leckere sowie sehr gesunde Kohlsorte mit vielen Ballaststoffen
- in Kombination mit weißen Saucen [z.B. Sauce hollandaise], mit Butter, Semmelbröseln, Geflügelfleisch etc. ideal

CHICOREE



- Cichorium intybus [Blattzichorie; Kulturform der Wegwarte; Korbblütengewächs mit Blüten ähnlich der Kornblume]
 - Ernte meist vor Entfaltung der Blätter; sehr reich an Vitaminen und Mineralien sowie Ballaststoffen, aber auch an gesunden Bitterstoffen
 - Verarbeitung als Rohkostsalat oder auch gedünstet bzw. gebraten [nicht zu lange, sonst geht die Knackigkeit weg]
- nicht sehr lange lagerfähig

CHINAKOHL



- Kohlpflanze; Kreuzblütengewächs
- frischer Genuss in Form von Rohkostsalaten
- auch gekocht oder gebraten [z.B. im Wok] unter Verlust mancher Vitamine trotzdem lecker
- gekocht und kombiniert mit Brechbohnen, Kokosmilch, Tofu und einer scharfen Currypaste ein exotisch-vegetarischer Geheimtipp

ERBSEN



- Gattung Pisum; Gartenerbse Pisum sativum, gehören zu Schmetterlingsblütlern
 - eiweißreiche, bis zu 12 cm lange Hülsenfrüchte mit bis zu 10 Samen
 - einjährige krautige Pflanzen mit tiefen Wurzeln und gefiederten Blättern
 - getrocknete Erbsen z.B. für Eintöpfe, frisch und grün zubereitet als gekochte Beilage bzw. Püree oder auch reif (gelb)
- Zuckererbsen (Kaiserschoten) – Zuchtform, bei der die Hülsen mitgegessen werden
 - **Auf keinen Fall sollte man sie roh essen (da blausäurehaltig)!**

MANGOLD



- Gemüse mit Ursprung im Mittelmeerraum, das bei uns fast vergessen ist [dagegen in Asien recht verbreitet]
 - Stängel kräftig, würzig und nussartig im Geschmack [ähnlich wie Spinat]
 - die leicht krausen Blätter werden zerkleinert wie Spinat zubereitet [oder auch roh]; Stängel zerkleinert man in Stücke und serviert sie nach kurzem Kochen mit heller Soße [ähnlich wie Spargel]
- sehr reich an Vitamin C und B, Iod, Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalium, Calcium und Eiweißen [bei gerade 74 kJ je 100 g]; heilsam bei Nervosität und Darmträgheit; wirkt beruhigend

- Vitamingehalt schnell abnehmend bei Lagerung
- Stielmangold mit großen und Blattmangold mit kleinen Blättern; diverse Sorten

MÖHREN



- Gruppe der Doldenblütler mit ca. 25 Arten, Gattung *Daucus*, weltweit verbreitet
- Karotte (Möhre): Zuchtform *Daucus carota subsp. sativus*
- einjährige oder ausdauernde Arten, auch Wildformen
- meist orangefarbige zylindrische Frucht, aber auch gelbe bis schwarze Zuchtformen
- enthalten 88% Wasser, viele Mineralien und Vitamine, auch Ballaststoffe und Eiweiße; besonders hoher Gehalt an Carotin, Vitamin C, Kalium und Eisen
- harntreibend, magensaftregulierend, diätetisches Gemüse, fördern Blut- und Zahnbildung, stärken das Immunsystem, gut für Kleinkinder

MUNGOBOHNEN



- Hülsenfrüchte; sehr eiweißreich
- grün und ungeschält [über Nacht einweichen] oder gelb und geschält erhältlich [nicht einweichen]
- generell nach dem Kochen [ca. 10 min] salzen oder würzen; als Beilage oder Eintopfgericht nutzen
- Keimlinge [oft fälschlich als Sojasprossen benannt] roh oder kurz angebraten beliebt in der südostasiatischen Küche

OKRA



- Gemüse-Eibisch *Abelmoschus esculentus*; Malvengewächse
- Besonders in Asien, Südeuropa und Arabien genutzt
- schon vor 3000 Jahren kultiviert
- gelbe Blüten, schotenähnliche Kapsel Früchte
- Früchte werden meist gekocht (seltener roh gegessen); sondern Schleim ab, der die Speisen zugleich andickt – blanchiert man sie 10 min in Essigwasser (Spitze kappen) oder legt sie 2 h in Zitronenwasser, so bleibt die Schleimbildung aus
- schmecken etwas ähnlich wie grüne Bohnen

PAK CHOI



- chinesischer Senfkohl *Brassica rapa subsp. chinensis*
- Kreuzblütengewächs
- beliebt in China und Japan, heute auch in den Niederlanden im Treibhaus kultiviert
- oft auch Zuchtform Baby-Pak Choi genutzt
- Pflanze bildet Blätterrosetten
- senfähnlicher (da Senföle enthaltend), aromatischer Geschmack, ähnlich wie Mangold
- wird als Gemüse (gekocht/gedünstet) oder Salat (roh) genutzt
- reich an Kalium, Calcium, Carotin, Vitamin C und B-Vitamine, Phenolsäure, Flavonoiden sowie keimminderndem Senfölen

PAPAYA GRÜN



- Die **Papaya** [Baummelone] ist **Obst** und **Gemüse** zugleich. Ist die Papaya unreif [dunkelgrün, weiße Kerne und weißes Fleisch], so verwendet man sie als Gemüse. Grün geerntete Früchte bleiben auch grün. Reife Papayas hingegen werden aber wie Früchte gegessen bzw. verarbeitet. Ihre Kerne sind schwarz, das Fruchtfleisch orange und die Schale gelbgrün.

- Papaya wächst traubenartig auf bis zu 10 m hohen Bäumen direkt am Stamm
- grüne fleischige Beere nur selten im Handel, öfter zu reif

Nutze bitte für weitere Informationen das Früchtelexikon auf unserer Homepage.

PORREE [LAUCH]



- Liliengewächs
- leckeres, zwiebelartiges Gemüse, dass besonders auch in der asiatischen Küche
- wahre Porree-Fans ernten ihn erst nach dem ersten Frost [leicht süßlicher Beigeschmack, weniger Vitamine]
- für Eintöpfe, Wok-Gerichte, zu Fleisch, Geflügel und Fisch, in Mischgemüsegerichten, überbacken mit Käse etc.

ROMANESCO



- im Prinzip Kreuzung zwischen Blumenkohl und Brokkoli, der Romanesco
- sehr liebliches Aroma, recht vitaminreich

SPARGEL



- **Asparagus** - schon vor über 3000 wurde in Ägypten Spargel angebaut
- nicht nur in Deutschland ein beliebtes Frühjahrgemüse [dennoch soll deutscher weißer Spargel wohl der Beste sein]
- mit Erde angehäufelt bleibt der Spross **weiß** [derbe Haut; muss geschält werden], kann Licht heran, dann entsteht **grüner Spargel**

[muss nicht unbedingt geschält werden oder höchstens unteres Drittel]

- in Salzwasser kochen, besser noch dünsten, oder in kleine Stücke schneiden und mit wenig Zucker sowie Gewürzen bestreut braten [viel mehr Geschmack, da er so nicht auslaugt]
- besondere Delikatesse ist der thailändische grüne Minispargel [bei uns meist nur in der Kühlbox]
- Spargel enthält Provitamin A, Vitamin B und C, Asparagin, Eisen, Kalium, Calcium, Magnesium, Zitronen- und Äpfelsäure; regt Nierentätigkeit an

ZUCKERMAIS



- auch Speise- oder Gemüsemais; Gattung der Gräser; höherer Zuckergehalt als beim Futtermais
- Maiskolben zerstückeln oder Körner mittels Messer herausschaben und ca. 10-15 min in Wasser ohne Salz garen; alternativ auch lecker auf dem Grill; als Beilage zu Fleischgerichten oder in der mexikanischen Küche
- reich an Calcium, Eisen, Kalium, Phosphor, Vitamin C und A
- Tipp: Zuckermais so frisch wie möglich verwerten [oder Kühlware], da sich sonst der Zucker schnell in Stärke umwandelt
- Lecker-Tipp: mit Scheiben von Maiskolben [15 min vorgekocht], Paprikaschoten, Zucchini und Speck lassen sich Grillspieße bestücken

Nutze bitte für weitere Informationen das Lexikon der Grundnahrungsmittel, das Du auf unserer Seite GRUNDNAHRUNG findest.

ZUCKERSCHOTEN



- Erbsen seit dem 9. Jh. in Mitteleuropa als Gemüsepflanze; Zuckererbsen haben dabei den höchsten Zuckergehalt
- lache grüne Hülsen mit unreifen [aber essbaren] Samen, zum Verarbeiten lediglich die Stielansätze entfernen
- meist werden die ganzen Schoten gedünstet [z.B. 5 min in Butter] bzw. auch in Salzwasser blanchiert [2-3 min] oder im Wok mitgegart
- **Auf keinen Fall sollte man sie roh essen (da blausäurehaltig)!**

Das kleine exotische Gemüselexikon ist ein Service von Deinem...

EINE WELT LADEN

Weißwasser

Für gerechten Handel und Ökologie.

sowie der gemeinnützigen

INITIATIVE EINE WELT FÜR ALLE e.V.

So erreichst Du uns ...

EINE WELT LADEN
02943 Weißwasser, Kirchstraße 2

Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag 9 bis 12 und 15 bis 18 Uhr,
Freitag 10 bis 13 sowie 15 bis 18 Uhr

Telefon **03576 2529029**

eMail post@eineweltladen.info

Internet www.eineweltladen.info

Wir freuen uns auf Deinen Besuch.

Quellen: Für unser Gemüselexikon nutzten wir folgende Informationsquellen ...

Internet → gepa.de, el-puente.de, fair4you-online.de, fairtrade.de, fairtrade-deutschland.de, wikipedia.de, banafair.de, preda.org, tatort-verein.de, pixabay.de, openclipart.org

Literatur und Informationsmaterialien ↓

- Produktinformationen der OASIS Teehandel GmbH Bondorf sowie der GEPA Wuppertal, von El Puente Nordstemmen und Weltpartner Ravensburg [Flyer, Broschüren aus verschiedenen Jahren, Infos auf Produktverpackungen]
- Flyer des Tatort-Vereins e.V. aus verschiedenen Jahren
- Kann ich die Welt retten?, Katrin Schüppel, Verlag an der Ruhr 2009, Unterrichtsmaterial
- Informationsmaterialien von Fairtrade Deutschland e.V. Köln [2011 und 2012]: Factsheets Orangen sowie Bananen
- Exotisches Gemüse, Der besondere Ratgeber, Sammüller Kreativ GmbH, Verlag Edition XXL GmbH 2002
- Exotische Früchte, Sammüller Kreativ GmbH, Verlag Edition XXL GmbH 2002
- Brigitte Kranz, Heimische und exotische Früchte, Weltbild GmbH, 2012
- Be my guest, Cornelsen Verlag Berlin 2012, Arbeitsmaterialien zur Nachhaltigkeit
- Die internationale Speisekammer, Lebensmittelkunde von A-Z, Dorling Kindersley Ltd. London, SDK Verlags GmbH Stuttgart 1991
- Astrid Steidl, Iss dich schlau!, Clevere Ernährung für Kinder und Teenager, Nymphenburger in der F.A. Herbig's Verlagsbuchhandlung GmbH München, 2014

