

Ingrid Andreas

KOCHBUCH OHNE REZEPTE

Obst & Gemüse



VERLAG ANTON PUSTET



Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2019 Verlag Anton Pustet
5020 Salzburg, Bergstraße 12
Sämtliche Rechte vorbehalten.

Bildnachweis
Alle Bilder mit Genehmigung von shutterstock.com

Grafik, Satz und Produktion: Tanja Kühnel
Team Lektorat:
Nastasia Pircher, Landwirtschaftliche Fachschule Klessheim
Beatrix Binder, Tanja Kühnel, Verlag Anton Pustet
Druck: Christian Theiss, St. Stefan im Lavanttal

ISBN ISBN 978-3-7025-0915-6

www.pustet.at

Weitere Bände der Reihe „Kochbuch ohne Rezepte“

- Band 1: Küchenpraxis, ISBN 978-3-7025-0913-2
- Band 2: Mehl, Milch & Ei, ISBN 978-3-7025-0914-9
- Band 4: Fisch & Fleisch, ISBN 978-3-7025-0916-3

Einleitung

Obst und Gemüse	9
------------------------------	----------

Obst

Einkauf von Obst	13
Verwendung von Früchten	19
Verschiedene Obstsorten genauer erklärt	25
Kernobst	25
Äpfel	25
Birnen	33
Quitten	38
Steinobst	41
Kirschen	41
Marillen	42
Pfirsiche und Nektarinen	45
Zwetschken und Pflaumen	48
Beerenobst	51
Weintrauben	61
Melonen	64
Arten von Melonen	67
Zitrusfrüchte	68
Tropische Früchte	79
Eigene Rezepte	94

Gemüse	
Einkauf von Gemüse	99
Zubereitung von Gemüse	100
Zubereitungsarten von Gemüse	104
Verschiedene Gemüsesorten genauer erklärt	115
Artischocken	115
Fenchel	117
Gurken	119
Kartoffeln	121
Knoblauch	140
Kohlgemüse	143
Blütenkohl-Arten	144
Blattkohl-Arten	146
Kopfkohl-Arten	148
Kürbis und Zucchini	155
Wurzelgemüse	162
Karotten	162
Kohlrabi	165
Pastinaken	166
Radieschen und Rettich	167
Meerrettich oder Kren	168
Rohne, Rote Bete	169
Sellerie	171
Steckrübe, Mairübe und Teltower Rübchen	172
Melanzani	174
Porree oder Lauch	177
Paprika und Chili	178
Verschiedene Paprikasorten	179
Verschiedene Chilisorten	180
Rhabarber	184
Blattgemüse	186
Verschiedene Blattgemüsesorten	189

Häuptel- oder Kopfsalat	189
Eisbergsalat	189
Eichblattsalat	190
Endivien- oder Friséesalat	190
Chicorée	191
Radicchio	192
Zuckerhut	193
Vogerlsalat, Feldsalat	193
Mangold	195
Rauke oder Rucola	196
Spinat	197
Spargel	199
Tomaten	205
Zwiebeln	212
Eigene Rezepte	222
Hülsenfrüchte	
Zubereitung von Hülsenfrüchten	225
Bohnen-Sorten	231
Erbsen, Zuckerschoten und Kaiserschoten	233
Linsen	235
Eigene Rezepte	236
Pilze	
Einkauf und Lagerung	240
Verwendung von Pilzen	241
Verschiedene Pilz-Sorten	242
Eigene Rezepte	246
Glossar und Index	
Glossar	247
Index	249



Obst und Gemüse

Ein Plädoyer für Obst und Gemüse ist gleichzeitig auch eines für den Schutz der Umwelt: Denn vergleicht man die ökologischen Auswirkungen verschiedener Lebensmittel, so schneiden die essbaren Pflanzen im Vergleich zu anderen Produkten sehr gut ab. Ihr ökologischer Fußabdruck – eine Kennzahl, die unter anderem den Ressourcenverbrauch einer Ware misst – ist mit rund zwei bis drei globalen Quadratmetern pro Kilogramm eher niedrig. Im Vergleich dazu hat Rindfleisch laut Greenpeace Austria einen ökologischen Fußabdruck von rund 100 bis 170 globalen Quadratmetern pro Kilogramm.

Betrachtet man die gesamten ökologischen Auswirkungen von Obst und Gemüse, dann hat die Herstellung zumeist den größten Anteil am Ressourcenverbrauch. Zu berücksichtigen ist, dass Produkte aus biologischer Landwirtschaft im Vergleich zu solchen aus konventioneller Anbauweise grundsätzlich weniger Energie und Rohstoffe benötigen. So werden beispielsweise bei konventionellen Lebensmitteln energieaufwendig produzierte Düng- und Spritzmittel eingesetzt, die bei Obst und Gemüse aus biologischem Anbau wegfallen. Ökologisch betrachtet, schneiden regionale Lebensmittel zudem besser ab als Importware. So sind heimische Lageräpfel im Vergleich zu frischen Früchten aus Übersee, die mit dem Schiff angeliefert werden, die umweltverträglichere Wahl.

Was also Vegetarierinnen und Vegetarier schon lange wissen, hat der amerikanische Food-Philosoph Michael Pollan in dieser simplen Regel zusammengefasst: „Eat food. Not too much. Mostly plants“ – auf Deutsch: „Essen Sie Lebensmittel. Essen Sie nicht zu viel und essen Sie überwiegend Pflanzen“. Das angeführte Zitat hat jedenfalls dazu beigetragen, die vorliegende Auswahl zu treffen. Hier finden Sie jene Sorten zusammengestellt, die im Handel erhältlich und auch im Hinblick auf die menschliche Gesundheit empfehlenswert sind. Obst und Gemüse sind für unsere Ernährung unverzichtbar, denn die Dichte an wertvollen Inhaltsstoffen ist darin am höchsten – seien es Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe oder sekundäre Pflanzenstoffe. Es ist daher wichtig, über die verschiedenen Zubereitungsmöglichkeiten gründlich Bescheid zu wissen.





Quitten

Die Quitte hat viele Namen, den botanischen Namen „*Cydonia malá*“ bekam sie jedoch von der kretischen Stadt Kydonia, heute Chania. Hier wurde sie erstmals wissenschaftlich erfasst, weil man sie hier in großem Stil anbaute. Man nannte sie den „kydonischen Apfel“. Ursprünglich stammt sie vermutlich aus Südwestchina, wie auch Apfel und Birne. Das portugiesische Wort für Quitte ist „*Marmelo*“, woraus sich das Wort „*Marmelade*“ entwickelt hat, was auf die hauptsächliche Verwendung der Frucht für die Zubereitung dieses süßen Fruchtbreis schließen lässt. Auch die Quitten gehören, wie Äpfel und Birnen, zu den Rosengewächsen und auf Grund ihres Kerngehäuses zur Familie der Kernobstsorten. Es gibt Apfel- und Birnenquitten, was man an der Form erkennt. Alle Sorten müssen zubereitet werden, weil sie roh nicht essbar sind mit Ausnahme der Shirin-Quitte.

Quitten enthalten viele Mineralstoffe und Vitamine, besonders das Vitamin C, Wein- und Apfelsäure und vor allem Pektin, wodurch Quittenzubereitungen auch ohne die Beigabe von Geliermitteln gelieren. Im Inneren befindet sich das Kerngehäuse mit zahlreichen flachen Kernen, die aneinanderkleben und in Wasser schleimig aufquellen.

Einkauf

Quittenzeit ist von Ende September bis Ende November. Die Früchte haben reif eine kräftige gelbe Farbe, sind sehr hart und verbreiten einen angenehmen Duft. Es gibt verschiedene Sorten wie Apfel- oder Birnenquitten, Bereczki-quitten oder auch die japanische Zierquitte/Scheinquitte, die bei uns als Zierstrauch wächst. Die Shirin-Quitte ist die einzige roh essbare Quitte, die auf dem Balkan und in Mittelasien angebaut wird.

Verarbeitung

Alle Sorten, außer der Shirin-Quitte, muss man zubereiten, denn sie sind durch ihren Gehalt an Gerbsäure nicht zum Rohessen geeignet, sie schmecken nicht, sind herb-säuerlich und auch bitter. Erst durch das Erhitzen verschwinden diese unangenehmen Stoffe, es entwickelt sich ein köstlicher Geschmack.

Zunächst muss der Pelz der Frucht mit einem Tuch trocken abgerieben werden, denn er enthält ein ätherisches Öl, das die Zubereitung beeinträchtigen würde. Nach dem Abreiben entfernt man mit gründlichem Waschen noch die letzten Reste des Flaumes.

Anschließend werden die Früchte geschält, zerschnitten und entkernt: Da das Zerschneiden wegen der Festigkeit fast nicht möglich ist, schneidet man am besten neben dem Kerngehäuse von allen vier Seiten Stücke ab. Vorsicht: Aufgeschnitten oxidiert das Fruchtfleisch sehr schnell und wird braun. Verhindern kann man das mit Zitronensaft oder mit dem Einlegen in Zitronenwasser.





Paprika und Chili

Diese Beerenfrucht wird vor allem in den südlichen und sonnenreichen Ländern kultiviert, sie wächst aber auch im nördlichen Europa, hier allerdings unter Glas oder in Folienzelten. Sie hat den höchsten Vitamin C-Gehalt aller Gemüsesorten, auch weitaus mehr als Zitronen und Orangen. Er ist besonders in den reifen, roten Sorten am höchsten. Die Schärfe einiger Arten kommt vom gesundheitlich wertvollen Capsaicin, einem Alkaloid, das besonders in den Kernen und in den Scheidewänden von speziellen Sorten und da hauptsächlich in ganz reifen, roten Früchten enthalten ist. Es bewirkt ein Hitzegefühl, das Schweißausbrüche, rinnende Nasen und tränende Augen verursachen kann. Auf jeden Fall bewirkt es eine Erweiterung der Blutgefäße, regt den Appetit an und desinfiziert die Verdauungsorgane, was in heißen Ländern außerordentlich wichtig ist. Die Lebensgeister bekommen einen neuen Energieschub. Also, man weiß in diesen Ländern schon, warum man scharfe Gerichte isst.

Einkauf & Lagerung

Bei uns werden die Sommer-Paprika auf dem Feld gezüchtet, haben daher auch natürliches Sonnenlicht bekommen – und müssen keine langen Transportwege zurücklegen. Die Früchte sollten sich prall und fest anfühlen und keine feuchten oder fauligen Stellen aufweisen.

Paprika können im feuchten Gemüsefach oder im kühlen Keller sehr gut gelagert werden, weil die Schale eine natürliche Wachsschicht hat, die vor Oxidation schützt. Allerdings reduzieren sich bei längerer Lagerung einige gesunde Inhaltsstoffe, das Vitamin C aber bleibt weitgehend erhalten. Trocknen kann man speziell die scharfen, roten Paprika und Chili. Sie werden dazu auf einen

Faden geknüpft und an einem trockenen, schattigen und luftigen Ort aufgehängt. Gemüsepaprika ist allerdings zu feucht zum Trocknen. Einfrieren kann man alle Paprikasorten sowohl zubereitet als auch frisch: Man putzt sie vorher zu, wie man sie später braucht – jedoch nicht zu klein schneiden. Für Zubereitungen kann man sie ohne weitere Bearbeitung roh einfrieren und dann wie gewünscht dünsten, braten oder schmoren. Zum Rohgenuss sind sie nach dem Einfrieren nicht mehr zu verwenden, schälen sollte man sie auch besser vorher.

Verschiedene Paprikasorten

Gemüsepaprika

In Europa verbreitet sind die dickwandigen, roten, gelben oder grünen Gemüsepaprika. Die reifen roten und gelben Sorten schmecken leicht süßlich. Grüne Paprika sind nicht unreif, sondern stellen die erste Reifestufe dar. Wenn sie nicht geerntet wurden, verfärbten sie sich gelb, orange und rot. Sie sind nicht so gehaltreich wie ausgereifte Sorten, haben aber einen würzigen, ganz besonderen Geschmack, der bei „gefüllten“ Paprika richtig zur Geltung kommt.



Spitzpaprika

Eine Sorte, die sich seit Jahren wachsender Beliebtheit erfreut. Die Schoten sind dünner als Gemüsepaprika und eignen sich hervorragend zum Füllen, aber auch zum Rohgenuss. Es gibt hellgrüne und rote Varietäten.



Violette, fast schwarze Paprika

Eine spezielle, nicht oft angebotene Sorte, von der es zwei Varianten gibt:

Eine, die innen rot ist, wie Spitzpaprika aussieht und angenehm süßlich schmeckt sowie eine, die innen grün und etwas größer ist, aber auch herber, manchmal schon beinahe



Glossar und Index

Glossar österreichisch – deutsch

- Abgerebelt** Von Stielen und Stängeln befreit
Apfelmost Apfelwein
Blaukraut Rotkohl
Buchtel Hefegebäck, oft mit Marmelade gefüllt
Butterschmalz Bratbutter, Butterfett
Chicorée Brüsseler Spitzchen
Chinakohl Kochsalat
Dirndl Kornelkirschen, gelber Hartriegel
Eierschwammerl Pfifferlinge
Einbrenn Mehlschwitze
Faschiertes Hackfleisch
Fisolen grüne Bohnen
Germknödel Hefekloß, mit Zwetschkenmarmelade gefüllt
Glasig andünsten Ohne Farbe nehmen zu lassen in Butter anbraten
Häuptelsalat Kopfsalat
Kaiserschmarren Österreichische Süßspeise
Kandieren Einzuckern, mit Zucker haltbar machen
Karfiol Blumenkohl
Kirschtomaten Cocktailltomaten
Klären Klarmachen von Flüssigkeiten
Kohlrabi Rübenkohl
Kohlsprossen Rosenkohl
Kren Meerrettich
Marillen Aprikosen
Marmelade Konfitüre
Mazeration Kalter Auszug
Melanzani Auberginen
Nudelholz Wellholz
Obers Sahne

- Orangeat**..... Aranzini
Pastinake..... Hammelmöhre
Perlzwiebeln Silberzwiebel
Pochieren unter dem Siedepunkt garziehen lassen
Porree..... Lauch
Powidl..... dick eingekochte Zwetschkenmarmelade
Rahm Sahne
Rauke Rucola
Ribisel..... Rote oder schwarze Johannisbeeren
Rohnen Rote Rübe, Rote Bete
Romanesco Minarettkohl
Sauerrahm..... Schmand
Sautieren..... In der Pfanne braten
Schoten..... Hülsen
Semmel Brötchen
Spitzkraut..... Spitzkohl
Stängel Stiele
Stoppelrübe..... Herbstrübe
Tomate..... Paradeiser
Topfen..... Quark
Vogerlsalat Rapunzel, Feldsalat
Weingeist..... Ethanol, Alkohol mit 96 Vol.-%, erhältlich in Apotheken
Weißkraut..... Weißkohl



Band 1: Küchenpraxis

256 Seiten, 17 x 24 cm
durchgehend farbig bebildert
Hardcover mit Lesebändchen
ISBN 978-3-7025-0913-2



Band 2: Mehl, Milch & Ei

256 Seiten, 17 x 24 cm
durchgehend farbig bebildert
Hardcover mit Lesebändchen
ISBN 978-3-7025-0914-9



Band 4: Fisch & Fleisch

256 Seiten, 17 x 24 cm
durchgehend farbig bebildert
Hardcover mit Lesebändchen
ISBN 978-3-7025-0916-3