

Angelika Kirchmaier

GARTENFRISCHE BLITZGERICHTE

sund und knackig

Über 120 schnelle und gesunde Hauptgerichte für jeden Tag



Mit vegetarischen Rezepten und veganen Alternativen

Für Diabetiker geeignet



TYROLIA

ORF T

Angelika Kirchmaier

GARTENFRISCHE BLITZGERICHTE

xund und knackig

Über 120 schnelle und gesunde
Hauptgerichte für jeden Tag

Mit Fotos von Kary Wilhelm

AUCH FÜR DIABETIKER GEEIGNET

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

Vorwort

Angelika Kirchmaier ist der fleißigste faule Mensch, den ich kenne. Unglaublich, was die Mutter von zwei Kindern an einem Tag so reinpackt. Ob Vortrag, Buchpräsentation, Studentenbetreuung oder Fotoshooting für das nächste Kochbuch – da hat viel Platz. Das funktioniert neben Haushalt und Familie allerdings nur mit einer effizienten Arbeitsweise – und die hat die erfahrene Diätologin und Köchin auch in der Küche. Mehr als eine Schüssel braucht sie selten, ein Lieblingsmotto für ihre Rezepte lautet: „all in one“. Ob Kekse oder andere Köstlichkeiten: Alles kommt in eine Schüssel, eine Gabel ist das wichtigste Küchenutensil und schon geht's ab ins Rohr.



Diese effizient-faule Arbeitsweise kommt auch den Lesern ihrer Kochbücher zugute. Angelika Kirchmaiers Rezepte sind Blitzrezepte, die sich im Handumdrehen auf den Tisch bringen lassen. Sie weiß, dass sich eine gesunde Küche nur dann durchsetzen kann, wenn sie auch alltagstauglich ist, also schnell gemacht werden kann. Dafür entwickelt Angelika Kirchmaier auch neue Kochtechniken, probiert und experimentiert, bis auch konventionelle Rezepte mit der halben Zubereitungszeit auskommen. Mit den gartenfrischen Blitzrezepten geht Angelika Kirchmaier, selbst Gartenbesitzerin, noch einen Schritt weiter. Aus dem „all in one“ („alle Zutaten in einen Topf“) wird ein „one for all“. Warum unendliche viele Rezepte studieren, wenn die meisten eh nach dem gleichen Muster zu machen sind? Die gartenfrischen Blitzrezepte sind Grundrezepte, die sich, je nach Saison, immer wieder variieren lassen. So hält man ein Kochbuch fürs ganze Jahr in Händen, das trotzdem saisonal angelegt ist. Ein Kochbuch, mit dem man Kochen lernen kann.

Die gartenfrischen Blitzrezepte entsprechen natürlich auch einem Trend der Zeit: Es ist ein schönes Gefühl, Gemüse oder Obst aus dem eigenen Garten zu verarbeiten. Um wie viel besser schmeckt ein Salatkopf oder Zucchini, der im eigenen Garten gezogen wurde? Eben.

Die gartenfrischen Blitzgerichte, einmal mehr ein Kochbuch von Angelika Kirchmaier, das den Nerv der Zeit trifft.

*Christoph Rohrbacher
Programmchef ORF Radio Tirol*

Liebe Leserinnen und Leser!

Geht es Ihnen auch so? Sobald die ersten Sonnenstrahlen den Schnee zum Schmelzen bringen, läuft einem allein schon beim Gedanken an die frischen Frühlingsgenüsse das Wasser im Mund zusammen. Es schmeckt einfach ganz anders, wenn die ersten frischen Kräutlein die Gerichte verfeinern und das erste Gemüse vom Acker lacht. Aber nicht nur der Frühling präsentiert uns Hochgenüsse, das ganze Jahr über können wir uns an Saisonobst und Saisongemüse erfreuen. Ich habe zum Beispiel vor Jahren den schwarzen Rettich als mein persönliches Wintergemüse entdeckt. Gedämpft oder gedünstet verliert schwarzer Rettich seine Schärfe und schmeckt plötzlich wie Kohlrabi. Damit eignet sich schwarzer Rettich für alle möglichen Winterspeisen, vom deftigen Eintopf, über die Gemüsesuppe, bis hin zur lauwarmen Komponente im Wintersalat. Man muss den Rettich nicht einmal schälen, einfach nur sauber waschen und mit einer Gemüsebürste abrubbeln und schon ist das Gemüse salonfähig. Machen Sie einen Blindversuch, Sie werden sehen, kein Familienmitglied wird erraten, um welches Gemüse es sich handelt. Dazu den Rettich schälen, sonst verrät die Schale die Gemüsesorte, in kleine Würfel schneiden und in wenig Wasser ohne Salz ca. 5 Minuten dünsten. Fertig ist der Rettich zur Verkostung.

Bestimmt haben auch Sie Ihre persönlichen Favoriten. Aber vielleicht möchten Sie auch einmal neue Sorten kennenlernen oder wiederentdecken. Mit Hilfe der folgenden Rezepte, die sich nach Lust und Laune mit den verschiedensten heimischen Obst- und Gemüsesorten zubereiten lassen, sind der Vielfalt fast keine Grenzen gesetzt. Einfache Beilagen ergänzen die Speisen. Oft genügt schon ein Salat oder eine schnelle Vanillesauce und fertig ist das gesunde Gericht.

Ich hoffe, dass ein paar Rezepte aus diesem Buch bald zu Ihren Favoriten zählen und dass Sie genügend Zeit finden, um die Köstlichkeiten in aller Ruhe zu genießen.

Mit ganz lieben Grüßen

Ihre

Angelika Kirchmaier



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	8
Vom Feld in den Kochtopf – Tipps, Tricks und Themen zum Nachdenken	8
rund um das Kapitel Obst und Gemüse	8
Obst und Gemüse – automatisch gesund?	10
Vom Samen zur Frucht	10
Der Anbau	11
Der Einkauf	13
Die optimale Lagerung	16
Die perfekte Waschtechnik	20
Schälen, ja oder nein?	21
Welcher Teil ist essbar?	24
Die Zubereitung	26
Würzen	27
Suppen	35
Flammis	39
Crumbles	57
Pancakes, Omeletts, Palatschinken, Schmarren	71
Pancakes	76
Palatschinken und Omeletts	88
Schmarren	100
Paunzen, Laibchen, Knödel	109
Paunzen	114
Nocken (= Laibchen, Laiberl, Laberl, Buletten, Pflanzerl, Frikadellen ...) .	128
Knödel	148

Frittiertes	159
Nudeliges & Spätzle	175
Nudeliges	177
Spätzle	198
Linsen, Couscous, Polenta, Gerste & Co.	203
Linsen	206
Couscous	224
Gerste	229
Bulgur	234
Polenta und Grieß	236
Aus dem Ofen	241
Strudeliges	245
Fisch	256
Kunterbuntes	259
Beilagen	279
Kalte pikante Saucen	280
Gemüse und Salate	283
Süße Milchsaucen	288
Obstige Beilagen	290
Anhang	295
Nährwertangaben	296
Hinweis zu den Rezepten und Tipps für gutes Gelingen	297
Unverträglichkeiten und Diabetes mellitus	301
Resteverwertung für Altbrot	309
Resteverwertung für Gegrilltes	311
Glossar	312
Rezeptverzeichnis nach Gemüse- und Obstsorten	313
Alphabetisches Rezeptverzeichnis	319

Vom Feld in den Kochtopf

Tipps, Tricks und Themen zum Nachdenken rund um das Kapitel Obst und Gemüse

Der Einfachheit halber wird nachfolgend statt Obst und Gemüse die Bezeichnung Früchte verwendet.

Mindestens fünf Handvoll Obst und Gemüse oder umgerechnet mindestens 650 g sollen wir lt. den aktuellen Ernährungsempfehlungen täglich essen. Besonders Gemüse punktet aufgrund des geringen Kalorien- und sehr hohen Wirkstoffanteils. Für eine gute Verdauung sorgen Wasser und Ballaststoffe. Die Ballaststoffe quellen im Darm dank der Flüssigkeit auf, massieren die Darmwand und ermöglichen so einen raschen und regelmäßigen Abtransport. Da der Darm einen wesentlichen Beitrag zum Aufbau des Immunsystems leistet, stärken Sie mit Früchten ganz nebenbei auch noch Ihre Abwehrkräfte.



Die bioaktiven Substanzen, eine Gruppe, die in ihrer Bedeutung den Vitaminen gleichsteht, können Krebserkrankungen vorbeugen und verwöhnen zudem das Herz-Kreislauf-System. Also Gründe genug, um bei Früchten reichlich zuzugreifen. Menschen, die viele Früchte genießen, pflegen auch meist einen gesünderen Lebensstil. Z. B. konsumieren Nichtraucher häufiger Früchte als Raucher, obwohl gerade Raucher die Wirkstoffe aus den Früchten besonders dringend bräuchten.

In Bezug auf die Auswahl dürfen sich die frisch geernteten Früchte an die Poleposition stellen, gefolgt von den Tiefkühlfrüchten und in etwas weiterer Entfernung den getrockneten und eingelegten Früchten. Conveniencesäfte und Smoothies bilden das Schlusslicht. Für alle Früchte gilt: Nur eine hochwertige Ausgangsfrucht kann ein gesundes und hochwertiges Endprodukt ergeben, egal ob frisch oder verarbeitet.

Getrocknete Früchte verlieren durch das Trocknen zwar etliche Vitamine, dafür bleiben aber die Ballaststoffe und Mineralstoffe in voller Konzentration erhalten; daneben natürlich auch die Kalorien, allen voran der Zucker. Eine getrocknete Frucht

entspricht also der gleichen Kalorienmenge wie eine frische, obwohl sie deutlich kleiner ist. Getrocknete Früchte sollten immer ungeschwefelt sein, das bedeutet zwar Farbeinbußen, dafür gibt es nach dem Genuss keine unliebsamen Kopfschmerzen. Werden hochwertige Früchte anderweitig haltbar gemacht, z. B. in Form von **Marmeladen** oder **Eingerextem**, so ähneln die Inhaltsstoffe denen der getrockneten Früchte, mit Ausnahme des höheren Flüssigkeitsanteils und der Zusätze, z. B. Zucker oder Konservierungsmittel, die nicht ganz unbedeutend sind. Bei den Mineralstoffen schwemmt sich das Kalium ein wenig aus, d. h. geht in die Einkochflüssigkeit über. Beim Kalium handelt es sich aber um einen Mineralstoff, der selten in zu geringer Menge aufgenommen wird.

Fruchtsäften fehlen nicht nur wertvolle Ballaststoffe, auch Vitamine, Mineralstoffe und bioaktive Substanzen gehen durch die Pressung verloren. Selbst ein frisch gepresster Saft kann niemals mit einer frischen Frucht mithalten. Die kalorienfreien Ballaststoffe und einen großen Teil der gesunden Wirkstoffe wirft man

mit dem Trester weg, übrig bleibt die pure Kalorienuppe. Mit Saft lässt sich also so richtig gut Hüftgold aufbauen. 1 Liter Saft, egal ob frisch gepresst oder aus der Packung, liefert in etwa so viel Kalorien wie eine Tafel Schokolade. Aber auch kein Wunder, wenn man sich die enormen Mengen an Früchten ansieht, die für einen Liter Saft nötig sind. Besser Sie essen die Früchte frisch, sättigt besser, stärkt die Verdauung, schult Ihr Geschmacksempfinden und trainiert Ihre Kaumuskeln, die u. a. dafür sorgen, dass Ihre Verdauungssäfte wunderbar fließen und damit die Verdauung problemlos funktioniert.



Die seit ein paar Jahren immer beliebteren **Smoothies** aus dem Handel stellen keine Alternative zu frischen Früchten dar. Es klingt praktisch: Ein Fläschchen oder ein Beutelchen und schon ist der halbe Bedarf an Obst und Gemüse gedeckt. Aber dem ist nicht so. In den Packungen befindet sich meist eine erhitze (pasteurisierte) Mischung aus Saft, verdickt und vermischt mit etwas Fruchtmus oder Fruchtkonzentrat. Aufgrund der Konsistenz sättigen Smoothies nicht bis kaum. Insgesamt gilt bei Smoothies dasselbe wie bei den Fruchtsäften: Lieber die Früchte frisch genießen und sein Kauwerkzeug einsetzen, als die Pulpe aus der Packung oder – im Falle der hausgemachten Smoothies – aus dem Glas zu schlürfen.

Obst und Gemüse – automatisch gesund?

Nein! Damit Obst und Gemüse in den Olymp der gesunden Lebensmittel aufsteigen können, müssen die Voraussetzungen stimmen.

Vom Samen zur Frucht

Die Schere öffnet sich vermutlich bereits beim Samen. Nur ist die wissenschaftliche Erkenntnis darüber noch verbesserungswürdig. Z. B. wissen wir nicht, wie sich genetisch veränderte Pflanzen auf unsere Urenkel auswirken und ob sich der stark gestiegene Verzehr von Hybridpflanzen irgendwann bei künftigen Generationen bemerkbar macht. Man geht davon aus, dass es keine Auswirkungen gibt, aber eine 100%ige Garantie kann niemand abgeben. Was wir wissen: Bestimmte Züchtungen führen vermutlich zu einem vermehrten Auftreten von Allergien und Unverträglichkeiten, so z.B. das Herauslösen der „Braunfärbesubstanz“ (Polyphenol) aus dem Apfel. Polyphenol lässt den Apfel nach dem Aufschneiden braun werden, ohne Polyphenol bleibt der Apfel farbstabil. Polyphenol hemmt aber die aggressive Wirkung der Apfelallergene, fehlt das Polyphenol, so können die aggressiven Substanzen pur wirken. Wenn man es so sagen möchte, enthalten naturbelassene Früchte Gift und Gegengift in einem ausgewogenen Verhältnis. Züchtet man das Gegengift heraus oder ein neues „Gift“ hinein, wie z.B. das zusätzliche Gluten im Weizen, so ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sich das über kurz oder lang im Bereich der Verträglichkeit bemerkbar macht.



Alte Apfelsorte – wird braun,
Neuzüchtung – bleibt weiß.

Ihren Garten ziert ein alter Obstbaum? Wunderbar! Wer diesen kostbaren Schatz nicht sein Eigen nennen darf, der züchtet sich einfach alte Sorten auf seinen neuen Baum. Die Veredelung wird z. B. von Gärtnern oder Mitgliedern der Obst- und Gartenbauvereine durchgeführt. Auch für den Gemüseanbau gibt es nach wie vor alte Samen, z.B. bei Arche Noah (www.arche-noah.at).

Tipp

Wenn Sie Obst oder Gemüse nicht gut vertragen, steigen Sie auf alte Sorten um. Diese sind meist besser verträglich.

Die Samen sind zwar, bezogen auf die Industrieware, teurer, aber längerfristig billiger, da Sie daraus Jahr für Jahr selber neue Samen züchten können. Bei den gängigen Samen aus dem Handel ist dies nicht mehr ohne Einschränkungen möglich. Es handelt sich dabei meist um Hybriden. Möchten Sie daraus selber den Samen gewinnen, so ist dies zwar mög-

lich, allerdings fällt die Ernte aus dem selber gezogenen Samen dürftig aus, z.B. wachsen die Kartoffeln immer spärlicher, bis irgendwann nur noch Mini-Kartoffelchen übrig bleiben. Der Grund liegt in der Pflanze. Bei Hybriden kreuzt man zwei verschiedene Sorten oder Stämme und holt sich jeweils die besten Eigenschaften heraus. Dies ermöglicht im ersten Jahr einen herausragenden Ertrag. Ab dem Folgejahr dreht sich der Effekt um und übrig bleiben Kümmerlinge.



Altüberlieferte Samen von Hülsenfrüchten

Der Anbau

Hat man die Hürde der Samen und Baumauswahl einmal überwunden, so steht der Anbau auf dem Programm. Damit eine gesunde Frucht entstehen kann, ist ein **Reizklima in der für die jeweilige Frucht passenden Saison** nötig. Das gilt natürlich nur für die heimischen Pflanzen. Eine Banane wird wohl kein heimisches Reizklima mögen. Reizklima bedeutet, dass das Wetter ruhig Kapriolen spielen darf und soll. Also, Sonne, Regen, Kälte, Wärme und im Fall von z.B. Preiselbeeren auch Schnee, all das fordert nicht nur den Menschen, sondern auch die Pflanzen heraus. Die Pflanze verstärkt dank Reizklima ihr eigenes „Immunsystem“, also den Anteil an z.B. Vita-

Im Bauerngarten können gesunde Früchte reifen.



minen und gesunden bioaktiven Substanzen. Eine Reizklima-Frucht verbirgt in ihrem Inneren also viel mehr gesunde Substanzen als eine z.B. im Folientunnel geschützte und mit Pestiziden behandelte Hochzuchtfrucht. Optisch mag die Reizklimafrucht zwar der Hochzuchtfrucht hinterherhinken, aber in Bezug auf die Inhaltsstoffe hängt sie die Hochzücht-

ler um Meilen ab. Ich vergleiche beide Anbauvarianten gerne mit einem Skilift-Arbeiter und einem Büroangestellten. Während der Büroangestellte bei jedem Lüftchen schon nach seinem Taschentuch sucht, trotzt der Skilift-Arbeiter jedem Wind und Wetter.

Nicht nur das Reizklima ist entscheidend, auch die **Reifezeit**. Je länger die Pflanze reifen darf, desto mehr gesunde Inhaltsstoffe kann sie einbauen. Gerade in den letzten Tagen der Reife explodiert die Pflanze nahezu im Wirkstoffgehalt. Erkennbar ist dies auch am Geschmack und an der Farbe. Nur bei regionalem Anbau ermöglichen es kurze Transportwege, dass die Früchte tatsächlich ausgereift und erntefrisch auf Ihrem Teller landen dürfen.

In Bezug auf die **Saison** wissen leider viele nicht mehr, wann was wächst. Man lässt sich vom Angebot verleiten, ohne nachzudenken. Dabei wäre es so einfach, die Saison zu ermitteln. Wer einen Garten pflegt, weiß von Haus aus, wann welche Frucht geerntet werden darf. Und wer sich sein Gemüse kauft, für den genügt ein Blick auf das Herkunftsschild. Muss es z.B. die Weintraube im Frühling oder die Erdbeere im Dezember sein? Es gibt das ganze Jahr über genug Sorten aus den heimischen Gärten, nicht nur Paprika, Tomaten und Zucchini. Man muss nur seine Geschmacksrezeptoren auf ein breiteres Spektrum trainieren. „Trainieren“ im wahrsten Sinne des Wortes, denn nur nach mindestens acht positiv assoziierten Kostproben in einem Zeitraum von rund zwei Monaten gelingt es unseren Geschmacksrezeptoren, die neue Frucht zu akzeptieren. Außer Ihr Geschmacksempfinden ist von Haus aus so ausgereift, dann genügt ein einmaliger Versuch. Allein für die Rezepte in diesem Buch können Sie insgesamt knapp 30 Sorten heimisches Obst und knapp 40 Sorten heimisches Gemüse ausprobieren. Vgl. Seite 313ff. (Anhang Gemüse- und Obstliste).

Tipp

Der Warndienst Pflanzengesundheit der AGES (Agentur für Ernährungssicherheit, www.ages.at) gibt Auskunft darüber, welche Schädlinge derzeit gerade im Anmarsch sind. So können Sie, wenn Sie selber Früchte anbauen, gezielt und rechtzeitig mit z.B. Nützlingen dagegen vorgehen.

Wenn Sie zum Reizklima, dem Reifegrad und der Saisonware auch noch den Luxus von Bioware aus der Region genießen können, dann steht der gesunden Gaumenfreude nichts mehr im Wege.

Fazit

Die einzigen Kriterien, die tatsächlich ökologisch und in Bezug auf die Gesundheit Sinn machen, sind wohl regional, saisonal und wenn möglich aus regionalem Bio-Anbau.

Der Einkauf

Auf welche Kriterien achten Sie beim Einkauf? Picken Sie sich die Rosinen aus dem Früchtekorb oder auch einmal ein hässliches Entlein? Gerade in Bezug auf die Pflanzen sollte der Leitsatz „**Mut zur Hässlichkeit**“ gelten. Was nützt uns die wunderschön dralle Tomate, wenn nicht einmal die Vitamine für den Verzehr sprechen, man sich Gedanken wegen möglicher Pestizidrückstände machen muss und das wunderschön rote Stück gar nicht nach Tomate schmeckt? Oder der weit gereiste Eissalat im Winter, hochgezüchtet auf Nährösungen im Plastiktunnel, der im Wirkstoffgehalt einem „Papiertaschentuch mitsamt einem Glas Wasser“ gleicht? (lt. Lebensmittelchemiker Udo Pollmer). Oder der Apfel, der durch einen Farbscanner läuft und wenn die Farbe nicht entspricht, einfach rausgeworfen wird? Auch zu kleine und zu große Früchte passen nicht in unser Beuteschema, obwohl sich gerade z. B. bei Äpfeln die kleinen als ideale Kinder-Jausenäpfel eignen und die großen als perfekte Kochäpfel mit wenig Arbeitsaufwand genutzt werden können. Werfen Sie einen Blick in das Obstregal, Sie werden sehen, jeder z. B. Apfel einer Sorte gleicht dem anderen. „Außenseiter“ haben keine Chance, mögen sie noch so gesund sein.

Der Schönheitswahn geht aber noch weiter. Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, warum die Risipentomaten in Ihrem Garten nicht gleichzeitig ausreifen, die aus dem Supermarkt aber eine komplett rote Traube liefert? Reifegase und chemische Reifebeschleuniger machen es möglich. Oder suchen Sie einmal nach einer wunderschön krummen Gurke, so wie aus Omas Garten? Obwohl die EU-Verordnung schon lange nicht mehr gilt, mag man die Krummen trotzdem nicht, sie sind ja nicht „kisten-tauglich“.

Wer nun im Bauern den Bösewicht sieht, der irrt. Der Produzent und der Handel bieten jene Ware an, die wir bevorzugen. Wenn wir die krumme Gurke, die unförmige Karotte und den zu klein oder zu groß geratenen Apfel einfordern und bereit sind, den Produzenten einen fairen Preis dafür zu zahlen, dann wird der Handel auch über kurz oder lang auf unsere Wünsche eingehen. Solange aber viele von uns die Auswahl nur nach optischen und Preis-Kriterien treffen, sind wir mitverantwortlich für die Sortenverarmung (alte Sorten liefern keine „Normfrüchte“ und auch einen



Klassischer Gemüsemarkt

geringeren Ertrag), die Pestizid-Masseneinsätze (optisch Schönes erfordert deutlich mehr Einsatz als z. B. der „normale“ Bauerngartenapfel), die unfassbaren Transportwege (haben Sie z. B. gewusst, dass für den Transport von 1 kg Erdbeeren aus Südafrika bis zu 5 Liter Erdöl nötig sind, der Anbau, die Lagerung etc. noch gar nicht miteinberechnet?) und vor allem für die Tonnen an Lebensmitteln, die bereits am Feld zurückbleiben oder spätestens im Handel in der Mülltonne landen. Unserem Schönheitswahn in Sachen Lebensmittel ist es zu verdanken, dass in Europa und Nordamerika Lebensmittel in einer Menge weggeworfen werden, die ausreichen würden, um alle Hungernden auf der Welt dreimal mit Nahrung versorgen zu können. Und wer wirft den Löwenanteil weg? Man möchte es nicht glauben, aber es ist der Konsument! Also geben Sie den hässlichen Entlein die Chance, in Ihren Einkaufswagen schlüpfen zu dürfen. Sie werden es schmecken, bei vielen Obst- und Gemüsesorten bedanken sich die Hässlichen mit einem traumhaften Aroma.

Die genannten Aspekte im Hinterkopf, werden hier nur jene Frischemerkmale aufgezeigt, die tatsächlich für ein gesundes Stück Obst oder Gemüse wichtig sind.

- **Obst und Gemüse** sollte nicht schimmeln oder faule Stellen aufweisen. Kleine Druckstellen sind hingegen kein Problem, sofern man die Früchte am gleichen oder nächsten Tag verwertet und dazwischen kühl stellt. Z. B. kann ein Apfel mit einer Druckstelle problemlos verkocht werden. Will man die Frucht frisch essen, schneidet man die Druckstelle einfach heraus. Verfaultes und verschimmeltes Obst niemals zum Einkochen verwenden.
- Bei **abgepacktem Obst und Gemüse** drehen Sie die Packung am besten um. Sind an der Unterseite feuchte Stellen erkennbar, so befindet sich in der Packung meist Verfaultes. Packt man den Inhalt sofort aus und entsorgt die verdorbene Frucht, so kann man den Rest problemlos verkochen oder essen. Für die Vorratshaltung eignen sich diese Früchte nur dann, wenn Sie die verschimmelten Früchte großzügig aussortiert und die schimmelfreien Früchte besonders sorgfältig gewaschen haben.
- **Zucchini, Gurken und Kürbis** sollen keine weichen Stellen aufweisen. Besonders bei Gurken und Kürbis ist es wichtig, dass das Gemüse durch und durch knackig ist. Sollte eines der Gemüse einmal **bitter schmecken**, so muss dies nicht auf die gesamte Frucht zutreffen. Die Bitterstoffe steigen



vom Stielansatz in die Frucht. Schneiden Sie, falls der Stielansatz bitter schmeckt, das bittere Endstück einfach ab, der bitterfreie Rest ist nicht gesundheitsschädlich und kann gegessen werden. Bei Zucchini, Gurken und Kürbis ist es daher immer empfehlenswert, dass man die Frucht vor der Verarbeitung am Stielansatz kostet. Falls die gesamte Frucht bitter schmeckt, sollte diese entsorgt werden. Die Früchte können durch Stresssituationen, z. B. anbaubedingt (zu nass, zu kalt, zu trocken ...), lagerbedingt (zu kalt im Kühlschrank), aber auch durch eine Kreuzung mit Zierkürbissen (Bienen übertragen Bitterstoffe auf Nutzpflanzen) bitter werden. Kostet man nicht, läuft man Gefahr, dass das fertige Gericht bitter und damit ungenießbar wird. Beim Bitterstoff handelt es sich um ein mildes Gift (Cucurbitacine), das in größeren Mengen u. a. zu Magen-Darm-Beschwerden führen kann.

- Sind **Knollen**, z. B. Sellerie oder schwarzer Rettich, einmal ein wenig eingetrocknet und schrumpelig, ist das noch lange kein Grund, sie zu entsorgen. Wickeln Sie die Knolle in ein nasses Geschirrtuch und ab damit in den Kühlschrank. Am nächsten Tag ist die Knolle wieder viel frischer. Da lang gereifte Knollen die Wirkstoffe sehr kompakt einlagern, bleiben auch nach dieser Frischekur viele der gesunden Substanzen enthalten. Dasselbe können Sie mit **Wintersalaten**, z. B. Zuckerhut und Endivien machen. Auch diese erholen sich durch eine Feuchtigkeitskur oft wieder vollständig.

Tipp

Mistkübel oder Teller? Wann müssen Obst und Gemüse in den Müll?

Verschrumpelte Früchte wirken zwar optisch wenig ansprechend, können aber problemlos zum Kochen und Backen verwendet werden. Z. B. für Mus, Aufläufe, Nocken, Kuchen. Im Übrigen handelt es sich bei Trockenfrüchten und Trockengemüse, z. B. im Suppenpulver, um viel „trockenere“ Produkte als bei jeder Schrumpelfrucht.

Druckstellen: Handelt es sich nur um Druckstellen, z. B. weil ein Stück Obst zu Boden gefallen ist, so kann diese Druckstelle ausgeschnitten und der Rest problemlos verzehrt werden. Sobald sich Fäulnisbakterien dazugesellen, erkennbar am fauligen Geruch, sollte das Obst entsorgt werden.

Faule oder verschimmelte Stellen: Entsorgen Sie die Früchte. Schimmelpilze und Fäulniserreger können Ihrer Gesundheit schaden. Das bekannte „Ausschneiden“ bringt nicht viel, da sich vor allem Schimmelpilze aufgrund des hohen Flüssigkeitsgehalts und guten Nährbodens in der ganzen Frucht ausbreiten.

Bittere Früchte oder Enden an Gurke, Zucchini, Kürbis: Schneiden Sie die bitteren Enden weg. Den Rest können Sie problemlos genießen.



Überreife Birne mit kleinen Druckstellen – ideal zum Verkochen, schmeckt besonders aromatisch, Apfel mit Druckstelle, diese Druckstelle einfach ausschneiden, Apfel mit fauler Stelle. Faules Obst entsorgen.

- **Tomaten** sollen eine kräftige Farbe aufweisen, z. B. rote Tomatensorten kräftig rot, und dürfen bzw. sollen ruhig schon etwas weicher sein, erst dann sind sie richtig reif und schmecken auch entsprechend gut. Nur hochwertige Tomatensorten reifen gut aus, minderwertige Ware faul. Verwenden Sie reife Tomaten am besten noch am selben Tag.
- **Knoblauch und Zwiebeln sollten feste Knollen aufweisen.** Eine weiche Knolle weist auf Fäulnis oder Schimmelbefall hin.
- Möglichst „Erdiges“ kaufen, z. B. erdige Karotten, diese halten deutlich länger als sauber gewaschene.

Die optimale Lagerung

Jeder weiß, dass die Köstlichkeiten nach der Ernte so frisch wie möglich auf dem Teller landen sollten. Aber was tun, wenn man als Single einfach keinen ganzen Blumenkohl auf einmal aufessen kann oder die Freundin den Besuch nun doch absagte? Die folgenden Tipps helfen Ihnen dabei, wertvolle Früchte vor dem Abfalleimer zu retten. Auch wenn durch die Lagerung ein Teil der Vitamine verloren geht, so bleiben doch die lebenswichtigen Mineralstoffe und die Ballaststoffe zur Gänze erhalten! Vorausgesetzt, es handelt sich

um eine hochwertige Frucht. Eine Frucht, die von Haus aus schon arm an Mineralien ist, gewinnt durch die Lagerung natürlich nichts dazu.

Quelle: Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft, Initiative Lebensmittel sind kostbar, 2014

Tipp

Sind Wintersalate und Wintergemüse einmal im Garten eingefroren, z. B. Lauch, Zuckerhut oder Grünkohl, so lassen Sie diese langsam in einem kühlen Raum auftauen. Danach schmecken die Wintergemüse wieder knackfrisch.

Allgemeine Tipps

Manche Früchte geben das **Reifegas Ethylen** ab und beschleunigen dadurch den Verderb anderer Früchte. Es ist deshalb ratsam, diese Früchte getrennt von anderen zu lagern, z. B. in getrennten Kühlchrankschubladen, -boxen oder Frischhaltebeuteln. Auch sollte man ethylenproduzierende Sorten immer getrennt von anderen Sorten mit der gleichen Eigenschaft aufbewahren.

Zu den **ethylenproduzierenden Gemüsesorten** zählen:

Blumenkohl, Broccoli, Gurken, Kartoffeln, Kohlsprossen, Lauch, Paprika, Pfefferoni, Pilze, Spinat und Tomaten

Tipps

Achtung! Karotten werden neben ethylenhaltigen Sorten bitter, Weißkraut gelb, dazu kommen oft noch dunkelgraue Schimmel flecken.

Unreife Früchte reifen schneller, wenn Sie einen reifen Apfel dazulegen, z. B. unreife Marillen.

- Zu den **ethylenproduzierenden Obstsorten** zählen: Äpfel (geben besonders viel Ethylen ab), Avocados, Bananen, Birnen, Pfirsiche, reife Kiwis, Marillen, Nektarinen, Preiselbeeren und Zwetschgen

Schneiden Sie das Grün unmittelbar nach der Ernte oder dem Einkauf **weg**. Z. B. bei Radieschen, Bundkarotten, Kohlrabi, Rohnen oder Sellerieknotten mit Grün. Das Grün holt sich Wasser und Nährstoffe aus der Knolle, damit schrumpelt und verdrißt diese schneller. Die übliche Methode, schrumpeliges Gemüse in kaltem Wasser einzeweichen, bringt zwar einen optischen Effekt, das Gemüse wird wieder prall, die Farbe, der Geschmack und der Vitaminanteil lassen allerdings nach dieser „Kur“ zu wünschen übrig. Wenn das Gemüse trotzdem einmal schrumpelt, wickeln Sie es in ein nasses Geschirrtuch ein und legen Sie das Paket für ein paar Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank.



Grün abschneiden

Vermeiden Sie Kondenswasser. Dieses führt besonders rasch zum Verderb. Achten Sie bereits beim Kauf auf Verpackungen ohne Kondenswasser, besonders bei verzehrfertigen Produkten, z. B. fertig geschnittenen Salaten oder Suppengemüse. (Anmerkung: In Bezug auf die Wirkstoffe ist es natürlich besser, Früchte im Ganzen und nicht küchenfertig aufbereitet zu kaufen.)

Aufbewahrung im Kühlschrank

Nicht jede Frucht liebt die Kälte. **Folgende Sorten mögen es warm:**

- Aubergine, Zucchini (können in der Kälte bitter werden), Karotten (können in der Kälte bitter werden), Tomaten (verlieren in der Kälte Aroma), Gurken (schrumpeln und faulen in der Kälte rascher), Kürbis (bekommt in der Kälte faule Flecken), Zwiebeln (werden in der Kälte weich), grüne Bohnen (nicht unter 7 °C lagern, keine Feuchtigkeit – faulen sonst rasch, halten nur ca. 2 Tage)
- Lagern Sie diese Früchte im herkömmlichen Gemüsefach, im Kühlschrank möglichst weit oben, bei kühler Zimmertemperatur, oder im kühlen Keller, aber niemals in der 0°C-Zone (auch Bio-Fresh-Fach genannt) und auch nicht direkt über dem Gemüsefach im Kühlschrank. Dort ist es zu kalt.
- Verarbeiten Sie Auberginen, reife Tomaten, Gurken und grüne Bohnen so rasch wie möglich! Diese Gemüsesorten verderben rasch.

Der Großteil der Früchte liebt es bei der **Lagerung zu Hause kühl bis eiskalt**, z. B.:

- Broccoli, Fenchel, Blumenkohl, Paprika, Spinat, Kohlsprossen, Pilze, alle Kraut- und Kohlsorten, Kohlrabi (Grün entfernen), Rettich, Spinat und Mangold (müssen trocken sein, dürfen nicht schwitzen, faulen sonst rasch), Sellerie etc.
- Bei den Obstsorten können Sie alle kalt lagern. Beeren, Weintrauben und Kirschen am besten mit Stiel, sonst verdirt die Frucht aufgrund der verletzten Stellen schneller. Angeschnittene Zitronen mit der Schnittfläche nach unten in den Kühl- schrank stellen, z. B. auf einem kleinen Teller.
- Bei **Beeren** ist es ratsam, verschimmelte Früchte sofort auszusortieren, da sonst die gesamten Beeren innerhalb weniger Stunden zu schimmeln beginnen. Nehmen Sie Beeren am besten vor dem Einkühlen aus der Schale und legen Sie die Beeren nebeneinander auf, z. B. in der Schale und im Deckel. So vermeiden Sie Druckstellen und damit einen zu frühen Verderb.

Folgende Früchte lieben es nicht nur **kalt**, sondern auch **feucht**. Wickeln Sie diese Früchte daher in ein feuchtes, aber nicht nasses Geschirrtuch ein, z. B.:

- Spargel, Frühlingszwiebeln, Salate, Radieschen (Grün entfernen), Rhabarber, Lauch.
- Wenn Sie über eine 0°C-Zone im Kühl- schrank verfügen, genügt es, wenn Sie den Boden mit einem feuchten Geschirrtuch auslegen. Dort halten die Früchte auch am längsten. Leider verfügen die üblichen Standardkühl- schränke über kein solches Fach, sondern nur über die herkömmlichen Gemüse- schubladen, in denen die Früchte aber relativ schnell verderben, da es im Gemüse- fach für die meisten Früchte zu warm ist.



Äpfel im Beutel neben anderen Obstsorten

Aufbewahrung im Keller und Co

Das Einschlagen in Sand oder Erdmieten und das Lagern im Freien sind heute ein wenig in Vergessenheit geraten, bieten aber eine gute Möglichkeit, um Früchte ohne Energieaufwand lange haltbar zu machen. Selbst das Lagern im Keller wurde durch die gute Isolierung derselben zurückgedrängt. Falls Sie Ihre Früchte doch im Keller aufbewahren möchten, sollte dieser kalt und groß genug sein, so dass die einzelnen Früchte sich nicht gegenseitig im Verderb fördern. Obst kann z. B. den Geruch von

Gemüse, wie z.B. Knoblauch oder Zwiebel, annehmen. Kartoffeln wachsen neben Äpfeln schneller aus, genauso wie Zwiebeln. Lüften Sie den Keller ausreichend! Durch die Abbauprozesse bildet sich Kohlendioxid. Wird nicht gelüftet, erstickt die Frucht. Sorgen Sie aber nicht für einen ständigen Durchzug, sonst trocknen die Früchte schneller aus. Im Winter kann es Ihnen auch passieren, dass die Temperatur durch den ständigen Durchzug zu tief sinkt und z.B. Kartoffeln süßlich werden.

Tiefkühlen

Allgemeine Tipps

- **Vermeiden Sie** beim Tiefkühlen von Früchten jeglichen Zusatz von **Zucker, Salz** oder **Fetten**. Diese reduzieren die Haltbarkeit wesentlich, da die Früchte nicht mehr komplett durchfrieren.
- Wenn Sie die Tiefkühlware nicht luftdicht verschließen, entsteht **Gefrierbrand**, erkennbar an den weißen Flecken. Bei Gefrierbrand handelt es sich lediglich um ausgetrocknete Stellen, die nicht gesundheitsschädlich sind, aber auch nicht mehr gut schmecken.

Obst

- Waschen Sie das Obst und trocknen Sie es mit einem Geschirrtuch oder schleudern Sie es mit der Salatschleuder trocken. Mit Ausnahme der druckempfindlichen Sorten, z.B. Himbeeren, diese würden das Schleudern wohl nicht unbeschädigt überstehen.
- Das Trocknen verhindert ein Aneinanderkleben und erleichtert die Entnahme. Beeren am besten vorfrieren, d.h. auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und schockfrosten. Die gefrorenen Früchte in Tiefkühlbehälter füllen und luftdicht verschließen. Gefrorene Früchte halten im Tiefkühler mindestens ein Jahr.
- Obst muss nicht blanchiert werden!
- Alle in diesem Buch erwähnten Obstsorten lassen sich tiefkühlen!



Obst im Tiefkühlbeutel

Gemüse

- Gemüse im eigenen Haushalt tiefzukühlen ist etwas heikler als das Tiefkühlen von Obst. Nicht alle Sorten eignen sich tatsächlich gut. Von den in diesem Buch angegebenen Gemüsesorten **können Sie folgende tiefkühlen:** Blumenkohl, Broccoli,

grüne Erbsen, Erbsenschoten, Fenchel, Fisolen/grüne Bohnen, Grünkohl (kann auch im Winter geerntet werden, tiefkühlen daher nicht nötig), Kohl/Wirsing, Kraut (Weißkraut, Rotkraut), Kürbis (in große Stücke schneiden, muss nicht blanchiert werden, ideal für pürierte Suppen und Saucen), Lauch, Mangold, Paprika (erfordert viel Fingerspitzengefühl, als Mus kein Problem), Pastinake (im Ganzen oder in großen Stücken, muss nicht blanchiert werden), Petersilienwurzeln (im Ganzen oder in großen Stücken, muss nicht blanchiert werden), Pilze (prinzipiell ja, aber ein tiefgekühlter Pilz kommt nie an einen frischen heran), Puffbohnen (in der Hülse kochen, schälen, mit eiskaltem Wasser abschrecken, in der Salatschleuder trocken schleudern, tiefkühlen), Romanesco, Schwarzwurzeln, Sellerieknolle (z. B. für Suppen in große Stücke schneiden, Blanchieren nicht nötig), Spargel, Spinat, Sprossenkohl, Stangensellerie, Tomaten (als Püree) und Zucchini (als Püree oder im Ganzen und dann für Suppen und pürierte Saucen verwenden)

- Gemüse sollte vor dem Tiefkühlen blanchiert werden, sonst verdirbt es schneller. (bis auf die oben erwähnten Ausnahmen). Zum Blanchieren das Gemüse am besten ganz lassen (schont Wirkstoffe), z.B. den Blumenkohl, 8 bis 15 Minuten im Dampfgarer dämpfen (ca. 3 bis 7 Minuten reine Dampfzeit, der Rest ist Vorheizzeit), in Eiswasser (Wasser mit Eiswürfeln) rasch abkühlen und dann erst in Stücke teilen und tiefkühlen. Sehr feuchtes Gemüse mit einem Geschirrtuch trocknen oder in der Salatschleuder trocken schleudern.

Trocknen, Einrexen und Einkochen

Dieses Thema würde den Rahmen dieses Buches sprengen. Daher wird dieses Thema ausgespart.

Das Grundrezept für Trockenfrüchte finden Sie in meinem Buch „Xunde Jause“, Tyrolia-Verlag, ebenso wie das Grundrezept für Marmeladen, das Sie auch meinem Buch „Gugelhupf“, Pichler Verlag, entnehmen können. In meinem Buch „Xund backen“, Tyrolia-Verlag, ist das Rezept für süße Kompostte im REX-Glas angeführt.

Die perfekte Waschtechnik

Sie haben die besten Früchte eingekauft und nun landen sie im Wasserbad. Womöglich auch noch lauwarm, weil Ihnen das Wasser zu kalt ist. Ein Horrorszenario für alle wasserlöslichen Wirkstoffe, z. B. die wasserlöslichen Vitamine. Nach so einem Bad müssten Sie eigentlich das Bad auslöffeln.

Um gesunde Wirkstoffe zu schonen, gehen Sie wie folgt vor:

- Waschen Sie Obst und Gemüse immer im Ganzen und mit Schale.
- Nach dem Waschen evtl. schälen und schneiden. Nach dem Schneiden nicht mehr waschen. Sobald die Zellstrukturen durch das Schneiden aufgebrochen sind, kann das Wasser ungehindert die wertvollen Wirkstoffe ausspülen.

- Besonders gerne werden Salate eingeweicht. Weichen Sie Salate aber niemals ein, denn selbst bei einer kurzen Einweichdauer gehen Wirkstoffe in das Einweichwasser über. Waschen Sie lieber die Blätter rasch einzeln durch, dabei den Strunk herausbrechen, denn dieser enthält viel vom ungesunden Nitrat. Mit der Entfernung des Strunks nehmen Sie dem Salat auch sehr viel Schmutz. Schleudern Sie die Blätter sofort nach der Wäsche trocken. Erst dann in Stücke zupfen oder klein schneiden. Bei Salaten, die sehr kompakt sind, wie z.B. Eissalat, Zuckerhut, Chinakohlsalat, Chicorée und Radicchio, genügt meist die Wäsche des ganzen Kopfes.
- Vogerlsalat (Rapunzel) können Sie kurz in kaltes Wasser eintauchen, so löst sich der Sand heraus. Aber nur wenn Sie Vogerlsalat im Ganzen verwenden, ansonsten löst sich nicht nur der Sand, sondern auch wertvolle Wirkstoffe.

Tipp

Lagerfrüchte dürfen/sollen ruhig noch schmutzig oder erdig sein, z.B. Kartoffeln und Karotten. Die Erde schützt vor dem Austrocknen und Auskeimen. Manche alten Obstsorten, z.B. Äpfel, weisen einen Schutz-Schmutzfilm auf. Einmal abgewaschen verdirt der Apfel binnen weniger Tage.

Schälen, ja oder nein?

Oft wird eine Frucht geschält, obwohl dies gar nicht nötig ist. Vielleicht aus dem Glauben heraus, dass man damit sämtliche Pestizide entfernen kann. Das ist aber nicht der Fall, da heute viele Pestizide bereits systemisch wirken, also sich in der gesamten Frucht ausbreiten. Schält man die Hülle weg, so verliert man viele der „Gegenmittel“, nämlich Wirkstoffe, die sozusagen das Gegenmittel für die Umweltgifte und Pestizide darstellen. Wichtig ist, dass Sie die Früchte vor dem Genuss sehr sauber waschen, z.B. grobe Früchte mit einer Gemüsebürste, so reduzieren Sie den Gehalt an Oberflächenschadstoffen. Das Schälen ist nur bei wenigen Sorten nötig.

Diverse Schäler



Mit der Bürste Gemüse waschen

Tipps zum Schälen

- **Kohlrabi schälen:** Wurzel und Blätter abschneiden. Die Schale von der Wurzelseite her dünn mit einem Messer abziehen. Nicht abschneiden oder mit dem Kartoffelschäler schälen, sonst verliert man unnötig wertvolle Wirkstoffe.



- **Rohrnen schälen:** Wurzel und Blätter abschneiden. Grobe und schmutzige Schalenbestandteile mit einem Messer entfernen. Die Knolle am Blattende durch und durch schälen, da die Schale hier sehr grob ist. Am Wurzelende genügt oft ein gutes Abwaschen, da hier die Schale sehr dünn ist und mitgegessen werden kann.



- **Rhabarber schälen:** Blatt abschneiden. Die Schale rundherum vom Stängel abziehen. Dazu mit einem Messer ein wenig einschneiden und an der Schale ziehen.



- **Sellerie schälen:** Selleriekopf mit Grün: Blätter und Wurzel abschneiden. Die Knolle mit einem Kartoffelschäler dünn schälen.

Selleriekopf ohne Grün: Selleriekopf mit einem Kartoffelschäler dünn schälen. Zum Schluss die Wurzelreste abschneiden.



Mit Schale verwendbar sind folgende Früchte

Gemüse

Auberginen, Gurke, auch Freilandgurken, Karotten (wird der Saft ausgepresst, ist das Schälen empfehlenswert, da sonst der Saft bitter schmecken kann), Kürbis, dessen Schale sich mit dem Fingernagel einritzen lässt, Paprika, Pastinake und Petersilienwurzeln (maximal verwachsene Stellen ausschneiden), Radieschen, Rettich (weiß und schwarz – mit Gemüsebürste sauber abwaschen), Rüben – je nach Reifegrad (bei jungen Rüben sind die Schalen so weich, dass man sie mitessen kann), Tomaten, junge Zucchini, rohe Röhren – nur den groben Strunk wegschneiden und wie bei Kohlrabi die Schale, vom Strunk beginnend, ein wenig abziehen (ca. rundherum $\frac{1}{3}$) oder mit dem Kartoffelschäler schälen, den Rest kann man mit Schale essen.



Ritzkontrolle beim Kürbis

Schwarzen Rettich vorbereiten

Rettich mit einer Gemüsebürste abbürsten und sauber waschen. Blätter und Wurzel abschneiden. Wurzelreste und verwachsene Stellen ausschneiden.



Obst

Alle im Buch verwendeten Obstsorten können mit Schale verwendet werden!

Geschält werden müssen

Selleriekholle, weißer Spargel, grüner Spargel, allerdings nur am Ansatz, Rhabarber, Kohlrabi (ziehen Sie die Schale, von der Wurzel beginnend, wie beim Rhabarber hauchdünn ab, dann bleiben besonders viele Wirkstoffe auf der Knolle), Kürbis, dessen Schale sich nicht mit dem Fingernagel einritzen lässt, gekochte Röhren (Schale lässt sich leicht abziehen, bzw. die Knolle aus der Schale herausdrücken), Schwarzwurzeln, Zwiebeln (zum Anrösten oder für einen Gemüsesud kann man die Schale mitverwenden, ergibt eine schöne braune Farbe), Knoblauch.

Welcher Teil ist essbar?

Nicht nur, dass man die Schale bei vielen Früchten problemlos mitverzehren kann, auch bei den Früchten selber lässt sich oft mehr verwenden, als man denkt.

Bei Lauch und Jungzwiebeln zum Beispiel ist das gesamte Gemüse genießbar, mit Ausnahme der Wurzel. Im grünen Teil befinden sich sogar mehr Wirkstoffe als in der weißen Stange. Der Schmutz aus dem grünen Teil lässt sich sehr einfach herauswaschen. Dazu die weiße Stange an der ersten Gabelung abschneiden, die grüne Stange bis zur Hälfte einschneiden. Man sieht den Schmutz, der im Grün haftet. Die Schmutzreste unter fließendem Wasser herauswaschen.



Lauch, leider schon ohne gesundes Grün



Auch der Strunk von Broccoli schmeckt. Einfach die Schale abziehen und grobe Schalenbestandteile ausschneiden. Wie Kohlrabi genießen.



Bei Paprikaschoten wird oft viel zu viel weggeschnitten. Die Schneidtechnik ist allerdings sehr einfach. Entweder den Deckel abkappen – ideal für gefüllte Paprika – oder die Schote halbieren und den Strunk und das Korngehäuse herausdrücken. Letztgenannte Technik hat den Vorteil, dass kein Fruchtabfall entsteht.

Frucht halbieren: Frucht halbieren, den Stielansatz herausdrehen und mit der Hand und evtl. dem Messer die Kerne herauslösen.

Deckel abkappen: Den Deckel abschneiden. Das Fruchtfleisch herausdrehen. Mit der Paprika auf eine Unterlage klopfen, so dass lose Kerne herausfallen. Kerne, die sich nicht gelöst haben, mit dem Messer herausholen. Ebenso aus dem Deckel.

Frucht halbieren:



Deckel abkappen:



Vom Fenchel schneiden Sie den Strunk entweder wie einen Keil heraus oder verwenden einen Kugelausstecher (Parisienneausstecher).

Keil: Fenchel halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden. Grobe Wurzelreste abschneiden.

Kugelausstecher: Grobe oder harte Blätter abkappen. Den Strunk mit einem Kugelausstecher herauslösen.

Strunk wie einen Keil herausschneiden:



Strunk mit dem Kugelausstecher herauslösen:



Tipp

Kirschkerne sind zwar nicht essbar, dafür aber gut für Kirschkernkissen verwertbar. Einfach in einem großen Gewürz-Ei im Geschirrspüler waschen oder bei größeren Mengen in einem Topf mit Geschirrspülmittel kochen, anschließend genügt es, diese kurz aneinanderzureiben und zu spülen, dann sind die Kerne blitzsauber.

Die Zubereitung

Nur aromatisches Obst und Gemüse ergeben ein aromatisches und gesundes Gericht. Damit die Wirkstoffe auch möglichst erhalten bleiben, orientieren Sie sich an den Angaben im Rezept.

Als Faustregel gilt

- immer **ins Heiße** geben (heißer Topf, heiße Pfanne, heißes Backrohr),
- **mit Deckel garen** (verkürzt die Garzeit, erzeugt Dampfgarklima, Früchte garen also quasi im Dampf),
- so **kurz** wie möglich garen und möglichst
- **nicht warmhalten**. Lieber rasch in Eiswasser abkühlen und dann noch einmal erwärmen, das schont die Wirkstoffe besser als langes Wärmen.



Würzen





Beim Würzen können Sie nach Lust und Laune experimentieren. Gerade im Bereich der Kräuter sind unzählige Varianten möglich. Wer es puristisch mag, nimmt einfach ein einziges Ge-würzkraut. Für den runden Geschmack mischen Sie mehrere Kräuter.



Die in diesem Buch präsentierten Rezepte können, wenn nicht anders angegeben, mit beliebigen Kräutern und

Gewürzen abgeschmeckt werden. Wenn Sie unsicher sind, welche Kräuter zusammenpassen, dann orientieren Sie sich an den Kräutermischungen, die beim Rezept „Kräuterpaste“ angegeben sind, oder an folgenden Tipps:

- Eine wunderbare **Kombination für pikante Speisen** ergeben z. B. Majoran, Thymian, Oregano, Basilikum, Ysop, ein Hauch Estragon und ein Hauch Salbei. Wer nicht alle Kräuter zur Hand hat, nimmt nur eines oder ein paar davon.
- Rosmarin passt wunderbar zu allen **Fleisch-, Fisch-, aber auch Gemüsegerichten**. Verwenden Sie nicht zu viel davon, da Rosmarin sehr intensiv würzt.
- **Kräftiger** schmecken Gerichte mit Bohnenkraut und Thymian.
- **Kaum etwas verkehrt** macht man mit Schnittlauch, Petersilie, Kerbel und Basilikum. Diese Gewürze passen sich fast an jedes Gericht an.
- **Einen herzhaften und an Suppe erinnernden Charakter** erzielt man mit Liebstöckel, Selleriegrün und Petersilie.
- Wer es **exotischer** mag, nimmt z. B. Korianderkraut, Safran oder Ingwer.
- **Dill** und **Borretsch** fügen sich gerne zu Gurke, Zucchini und Fischgerichten. Aber auch Nudelgerichte erfahren durch diese Kräuter eine besondere Note. Man muss diese Gewürze allerdings mögen.
- Für **Süßes** passen die Klassiker Vanille, die Schale von Bio-Zitrusfrüchten und – wer es mag – auch Zimt. Daneben verleihen Safran, Nelken, Kardamom, Zitronenmelisse, Minze (Achtung! Schmeckt je nach Sorte sehr intensiv) und Ingwer einen besonderen Geschmack.
- Wird im Buch die Bezeichnung „**Vanille**“ angegeben, so bezieht es sich auf „echte“ Vanille, also auf das Mark einer Vanilleschote oder gemahlene Vanilleschote aus dem Handel. Vanillinaroma und Vanillinzucker haben mit Natur nichts zu tun und damit auch in einem gesunden Gericht nichts verloren. Künstlichen Aromen fehlen die natürlichen Wirkstoffe. Zudem können sie den Appetit ankurbeln.



KRÄUTERPASTEN

Wenn man keine künstlichen Aromen und Geschmacksverstärker in seinem Essen haben möchte, dann muss man mit Kräutern und Gewürzen üppig hantieren, sonst schmeckt das Gericht fad. Aber was tun in der kalten Jahreszeit, wenn sich die Blätter auf dem x-ten Basilikumtopf einkräuseln, es sich die Blattläuse auf der Petersilie gemütlich machen und frische Kräuter oft nur aus dem fernen Ausland zu einem sündhaft teuren Preis zu haben sind? Vorsorgen und die volle Kräuterpracht in den Sommer- und Herbstmonaten zu köstlichen Kräuterpasten verarbeiten. Diese Pasten halten mindestens bis zur nächsten Kräutersaison. Vorausgesetzt Sie lagern die Pasten richtig.

Die Paste ist sehr konzentriert, aus einer großen Kräutermenge entsteht nur eine kleine Menge Paste. Das hat den Vorteil, dass Sie im Vergleich zu Tiefkühlkräutern deutlich weniger Lagerplatz benötigen und auch nur wenig Paste, um die volle Würzkraft zu erreichen.

Lagerung

Die Kräuterpasten halten im Tiefkühler mindestens 1 Jahr, im Kühlschrank ca. 4 Wochen, im Bio-Fresh-Fach (0°C-Zone) des Kühlschranks mindestens 8 Wochen.

Hinweis

Aufgrund des vergleichsweise geringen Öl- und Salzanteils beginnen die Pasten zu schimmeln, wenn sie zu warm oder im Kühlschrank zu lange gelagert werden.

Basisrezept Kräuterpaste

einen 1-Liter-Topf randvoll mit Kräutern füllen (Varianten siehe unten)

1 kleine Tasse Olivenöl (ca. 125 g)

½–1 Handvoll Salz

5–40 Zehen Knoblauch, je nach persönlicher Vorliebe

Die Kräuter grob schneiden und mit den restlichen Zutaten in einen Mixtopf geben (wattstarker Standmixer, Moulinette, Thermomix ...). Zu einer feinen Paste pürieren. Dabei immer wieder umrühren, damit eine gleichmäßige Paste entsteht.

Die Paste in sehr saubere, kleine Schraubverschlussgläser (z. B. kleine Marmeladengläser) füllen.

**Tipp**

Sie können die angegebenen Mengen natürlich auch halbieren oder sogar vierteln. Gerade für Einsteiger empfiehlt sich die Zubereitung einer kleineren Menge.

Mindestens 1 cm Rand frei lassen, da die Paste beim Gefrieren an Volumen zunimmt. Die Gläser noch nicht zuschrauben. In den Tiefkühler stellen. Erst am nächsten Tag gut zuschrauben, sonst kann es passieren, dass das Glas springt. Im Tiefkühler aufbewahren.

Zur Verwendung je ein Gläschen Paste an den kältesten Ort im Kühlschrank stellen. Das ist direkt über dem Gemüsefach auf der Glasplatte ganz hinten (hält ca. 1 Monat) oder noch besser im Bio-Fresh-Fach, über das aber nicht jeder Kühlschrank verfügt (hält min. 2 Monate).

Gesamtmenge

KJ	kcal	Eiweiß (g)	Fett (g)	KH (g)	BE
4978,15	1188,85	5,72	125,14	14,43	1,21

Angelikas Allround-Paste

Passt zu allen pikanten Gerichten:

1 Topf Thymian – Blätter abziehen, 2 Töpfe Majoran – Blätter abziehen, 1 Topf Petersilie – mitsamt Stängel in ca. 1 cm breite Stücke schneiden, 3 Zweige Rosmarin – Blätter abziehen, 1 Bund Schnittlauch – klein schneiden, 9 Knollen (nicht Zehen!) Knoblauch, 1 kleine Tasse Olivenöl (ca. 125 g), kein Salz!

Suppenpaste

je 1 Teil Thymian und Majoran, je 2 Teile Liebstöckel, Petersilie, Selleriegrün, Knoblauch nach Geschmack, Olivenöl oder Rapsöl, Salz

Bärlauchpaste

Bärlauch, viel Knoblauch (20–50 Zehen), Olivenöl, Salz