

## Kochen &amp; Genießen

## Kräuterkunde

## Mit blumiger Note: Majoran

Majoran sollte man am besten frisch verwenden. Denn beim Trocknen geht ein Teil der blumigen Note des Gewürzes verloren, erläutert der Verbraucherinformationsdienst aid. Wer doch zur getrockneten Variante greift, hat in der Regel zwei Möglichkeiten: Gerebelter Majoran besteht aus Blättern und Blüten, in geschnittenem Majoran sind laut dem aid zu einem geringen Anteil auch die Stängel.

## Tasmanischer Pfeffer

Tasmanischer Pfeffer hat eine fruchtige Note, ist aber auch besonders scharf. Deshalb sollte man ihn etwa zehnmal schwächer dosieren als echten schwarzen Pfeffer, heißt es in der Zeitschrift „Beef“ (Ausgabe 2/2016). Geschmacklich passe er aber zu allen Gerichten, ebenso wie anderer Pfeffer. Besonders gut schmecke er in Marinaden und Rubs – also einer Art Trockengewürzmischung zum Einreiben von Fleisch. In Europa bekommt man die Beeren, die außen schwarz und innen rosa sind, nur getrocknet. Wegen der hohen Lohnkosten in Australien sind sie relativ teuer.

## Basilikum mag keine Hitze

Basilikum verträgt keine Hitze. Deshalb gibt man die rohen Blättern warmen Gerichten am besten erst ganz am Ende zu, erläutert der Verbraucherinformationsdienst aid. Mit dem kräftig würzigen Geschmack passt Basilikum gut zu Soßen und Suppen. Ein Klassiker für den Sommer ist, die Blätter mit Tomaten, Mozzarella und Olivenöl anzurichten.

## Alleskönner weißer Smoothie

Gehaltvoll und cremig: Das weiße Pendant zum grünen Smoothie vertreibt die Lust auf Ungesundes

Die grünen sind bereits in aller Munde – nun finden auch weiße Smoothies mit ihrem hohen Fettanteil zunehmend Anhänger. Sie werden auch Lubrikatoren genannt. Statt grünem Blattgemüse enthalten sie „vor allem hochwertige gesunde Fette und essenzielle Aminosäuren“, sagt Marion Selzer, die ein Buch zum Thema geschrieben hat.

Wichtigste Grundzutaten sind rohe und gesättigte Fette – Rohmilchbutter, Kokosmus oder Kokosöl, erklärt die Ernährungsberaterin. Eier, Nüsse, Mandeln und Samen liefern die Proteine. Und für den Geschmack kommen Obst und eventuell ein paar Gewürze hinzu. So mixt Selzer beispielsweise aus Cashewkernen, Vanille, Zimt, Wasser, Datteln und Kokosöl einen Smoothie, den sie „Flüssige weiße Schokolade“ nennt.

Selzer schätzt am weißen Smoothie auch, dass er satt macht und damit als Ersatz für eine Mahlzeit dienen kann. Doch Achtung: Weit mehr als beim grünen Smoothie gilt es, die Kalorienzahl im Blick zu haben. So kann es ein weißer Smoothie mit gehaltvollen Zutaten schon einmal auf rund 500 Kilokalorien pro Portion bringen.

Für einen nicht ganz so kalorienreichen Lubrikator empfiehlt Selzer, die Menge an Nüssen und Trockenfrüchten



Ab in den Mixer: Äpfel, Kokosmus, geschälte Hanfsamen, Gojibeeren und Wasser – alles mixen und fertig ist der „Apfelschmaus“.

FOTOS: MASCHA BRICHTA

gering zu halten, pro Portion nur einen Esslöffel Fett zu verwenden und lieber etwas mehr frisches Obst in den Smoothie zu mischen. Allerdings würden die mittelkettigen Fettsäuren, die etwa in Kokosfett vorhanden sind, auch schnell in Energie umgewandelt. Deshalb sei eine Gewichtszunahme durch die Smoothies eigentlich nicht zu befürchten.

Hans-Helmut Martin, Wissenschaftlicher Leiter der Aka-

demie des Verbands für unabhängige Gesundheitsberatung, hält den weißen Smoothie hingegen „eher für eine Modeerscheinung“. Prinzipiell richtig sei, dass nicht alle ungesättigten Fettsäuren gesund und alle gesättigten ungesund seien. Mittel- und kurzkettige gesättigte Fettsäuren, wie sie in Kokosfett vorkommen, seien gesundheitlich zumindest nicht bedenklich, sagt der Ökotrophologe. Kritisch

zu betrachten sei bei Kokosfett aber der Umwelt-Aspekt: Wegen der langen Transportwege sei es aus ökologischer Sicht nicht empfehlenswert, regelmäßig Kokosfett in großen Mengen zu verwenden.

Eine weitere Eigenschaft weißer Smoothies ist Sel-

zers Erfahrung zufolge, dass sie den Heißhunger nach Süßem oder Fettigem bremsen. „Wer regelmäßig weiße Smoothies zu sich nimmt, kann damit rechnen, dass Gelüste auf Ungesundes verschwinden.“ Außerdem hätten die rohengesättigten Fettsäuren die Fähigkeit, Schwermetalle und andere fettlösliche Giftstoffe aus dem Körper auszuleiten.

Martin betont hingegen, es sei bisher nicht belegt, dass weiße Smoothies zur Entgiftung des Körpers beitragen könnten. Es spreche prinzipiell zwar nichts dagegen, ab und zu einen weißen Smoothie zu sich zu nehmen, ernährungsphysiologisch sei es aber nicht notwendig. Vorsicht sei wegen einer möglichen Keimbelastung zudem geboten, wenn der Smoothie rohe Eier enthalte.

Ein praktischer Vorteil des weißen Smoothies ist die vergleichsweise unkomplizierte Zubereitung. „Beim Grünen ist es wichtig, einen Hochleistungsmixer zu haben, der die faserige Struktur des Blattgrünes zerklüffert“, sagt Iris Carla Groscurth von der Grüne Smoothies GmbH in Berlin. Da dies beim weißen Smoothie nicht nötig sei, könne man ihn mit jedem Küchengerät leicht mixen.

Ulrike Geist



## Passt perfekt zu Desserts mit Beeren



FOTO: FOTOLIA

Die Rebsorte Muskattrollinger eignet sich perfekt als sommerlicher Dessertwein. Die Weine seien sehr fruchtig, heißt es in der Zeitschrift „Essen & Trinken“ (Ausgabe 6/2016). Besonders gut schmecke ein Muskattrollinger gut gekühlt zu leichten Desserts aus Beeren. Er passt aber auch zu Hefengebäck.

## Beim Fermentieren ist Sorgfalt angebracht

Wer zu Hause Fisch oder Fleisch fermentieren möchte, muss dabei sehr sorgfältig vorgehen. Denn läuft etwas schief, könnten krankmachende Bakterien entstehen, die man nicht riecht oder schmeckt, heißt es in der Zeitschrift „Lebensmittelpraxis“ (Ausgabe 05/2016). Die Bakterien können zum

Beispiel schwere Magen-Darm-Infektionen verursachen. Deshalb müssen strenge Hygienevorschriften eingehalten werden.

Fermentieren wird traditionell als Technik zum Haltbarmachen von Lebensmitteln genutzt. Klassische Beispiele sind Sauerkraut oder Kimchi.

## Quinoa wird durch Anrösten aromatischer

Quinoa schmeckt besonders lecker, wenn man es vor dem Kochen kurz in Olivenöl anröstet. Dann entfaltet sich das nussige Aroma optimal, erklärt der Verbraucherinformationsdienst aid. Danach sollte man es 12 bis 15 Minuten in Wasser köcheln und schließlich ein paar Minuten nachquellen lassen.

## Geschmackvoll

## Max is(s)t belesen...

Mit dem Frühling eröffnen sich wieder völlig neue kulinarische Welten. Gerade jetzt beginnt die Zeit nahezu grenzenloser geschmacklicher Vielfalt. Da hole ich mir gern Anregungen und Rat aus Kochbüchern und kulinarischen Magazinen, die ich mittlerweile wie Belletristik lese. Es ist schon fantastisch, zu erleben, welches Kopfkino mit dieser Lektüre einhergeht.

Da gibt es richtig spannende, lehrreiche Titel wie Feld-, Wald und Wiesenkochbücher, Kleine Kräuterwelten oder andere handliche Büchlein, die für einen entspannten Aufenthalt auf der Terrasse geeignet sind. Ganz zu schweigen davon, was das Internet an kulinarischem Wissen alles bietet. Wenn man darin etwas Übung bekommt, ist das ein schier endloser Wissensschatz. Vor allem auch in Sachen Kräuter und Gewürze. Da gibt's Dinge, kann ich Ihnen versichern, die hätte man nie für möglich gehalten.

Nur eines kann ich in diesem Zusammenhang nicht ab. Das ist die sogenannte Frankfurter Grüne Soße, mit der ein Koch von der Seenplatte die Mecklenburger in regelmäßigen Abständen missionieren will. Allein bei dem Gedanken daran sträuben sich mir die Nackenhaare. Erinnerungen werden wach, wenn es in meiner Kindheit Petersilien- oder Dillsoße gegeben hat. Klar, die Frankfurter Brühe ist ganz was anderes, aber für mich ähnlich ungenießbar. Da halte ich es doch lieber mit meinem Kochfreund Joachim Rummel aus Boizenburg, der für das gesunde Frühstück auf's Brot eine Kräutermischung aus Spitzwegerich, Löwenzahn, Gundermann, Knoblauchsrauke, Brennnessel, Vogelmilch, Rotklee und Schnittlauch empfiehlt. Das ist sogar ein „Kräuter“ mehr als die hessische Variante. Aber nicht in pürrierter Form wie aus der Schnabelflasche im Krankenhaus. Mein Rat, bleiben Sie kulinarisch im Lande und lassen Sie die Hessen nach deren Fassung glücklich essen. Die Natur bietet viel reizvollere und ansehenswertere geschmack-

liche Liaisons aus Brennnessel, Löwenzahn & Co. Das kann man auch mit Bratenresten, geräuchertem Speck oder Schinken kombinieren, damit man was zu beißen hat. Und es gibt tolle Dinge für Liebhaber süßer Gaumenfreuden samt einer würzigen Note. Wie wäre es mit einem Beignet als Dessert, das ich aus einem der vielen Rezepte nach eigenem Geschmack abgewandelt habe: Dafür erhitzt man in einem breiten Topf 500 Milliliter Olivenöl. 400 Gramm Spitzwegerichblätter werden gewaschen und von den harten Stielen entfernt. In einer Schüssel werden ein Eigelb, 100 Gramm Mehl und 200 Milliliter Eiswasser miteinander verquirlt und leicht gesalzen. Nun werden die Blätter in den Teig gegeben und öfters gewendet. Sodann wird der Spitzwegerich portionsweise mit einem Schaumlöffel herausgehoben, kurz abgetropft und wie Puffer in kleinen Häufchen in das siedende Öl gesetzt

und bei starker Hitze von beiden Seiten etwa zwei Minuten frittiert. Das Ganze geht aktuell auch sehr gut mit Holunderblüten. Und Mutige wagen sich sogar an Brennnesseln heran. Diese Beignets, wie man den frittierten Teig auch nennt, werden auf Küchenpapier abgetropft, dann auf einem Teller dick mit Rohrzucker und Zimt bestreut und warm serviert. Dazu kann man ganz nach Geschmack Eiscreme reichen. Das ist mal ein Dessert

der ganz besonderen Art. Ich bin allerdings kein Freund von Zimt. Den habe ich kreativ-ersatzlos gestrichen. Dazu passt sicher auch ein Weißdorn-Schafgarben-Likör, den Joachim Rummel selbst herstellt. Der soll gut für die Herzkranzgefäße sein. Und süffig ist er sowieso. Muss ich ausprobieren.

Michael H. Max Ragwitz  
www.kulinarische-portraits.de

