

Kochen & Genießen

Fruchtparade

Superfrucht
Brombeere

Brombeeren zu pflücken ist eher kein Vergnügen: Zu stachelig und verästelt sind die Büsche. Auch sind die Früchte sehr empfindlich und sollten nach der Ernte rasch verzehrt werden. Aber es lohnt sich: Brombeeren überzeugen mit ihrem süßsauerlichen Geschmack und zahlreichen gesunden Inhaltsstoffen. Unter allen Beeren sind sie der stärkste Provitamin-A-Spender und damit besonders gut für Augen und Nerven. Darauf weist der Verbraucherinformationsdienst aid hin.

Ausnahme-Obst
Aprikose

Blutgerinnung, Energiestoffwechsel und eine gesunde Haut – Aprikosen sind dank etlicher Mineralstoffe echte Alleskönner. Ihr Gehalt an Mineralstoffen ist für Obst einzigartig. Die flaumig-weichen Früchte enthalten besonders viel Beta-Carotin, die Vorstufe von Vitamin A. Dieses ist wichtig für eine gesunde Haut, das Sehvermögen und ein geregeltes Zellwachstum.

Heimische
Superfoods

Sogenannte Superfoods wie Chia-Samen oder Açaí-Beeren versprechen tolle Effekte. Wer sie kauft, dem sollte aber bewusst sein, dass sie oft von weit her eingeflogen wurden. Verbraucher sollten daher gerade jetzt im Sommer eher nach heimischen Alternativen Ausschau halten. Statt Chia-Samen können beispielsweise Leinsamen ins Müsli oder den Joghurt gemischt werden. Heimische Heidelbeeren oder Johannisbeeren eignen sich hervorragend als Alternativen zu Goji und Açaí-Beeren.

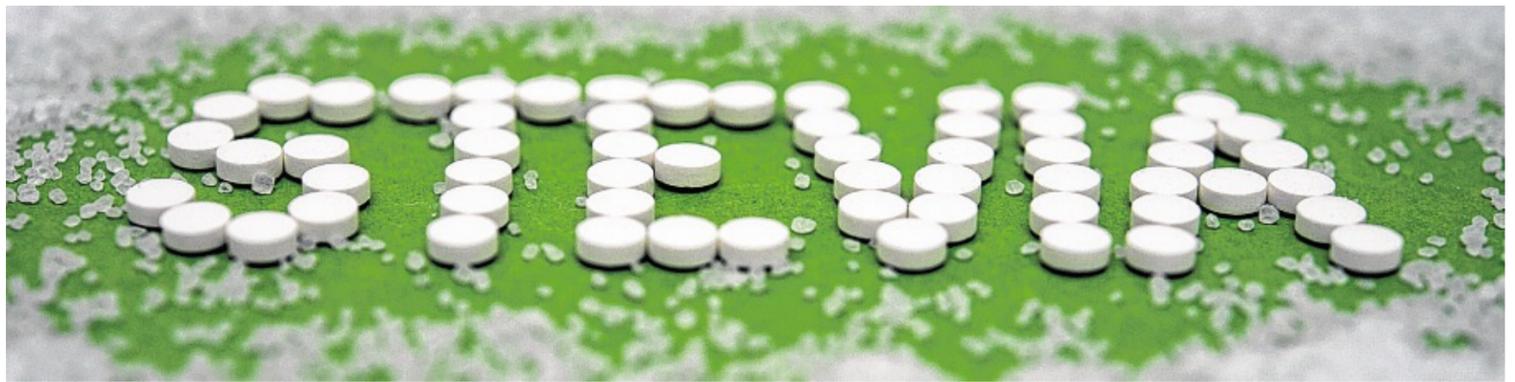


FOTO: ANDREA WARNECKE

Ein Süßstoff wie jeder andere

Einst galt Stevia als Wunderpflanze / Der kalorienfreie Zuckersersatz sollte unsere Ernährung revolutionieren / Wunder ist ausgeblieben

Süßes essen und sich trotzdem gesund ernähren – davon träumen viele. Als die Europäische Kommission 2011 Steviolglykoside als Lebensmittelzusatzstoff zuließ, schien dieser Traum in Erfüllung zu gehen. Weil der Stevia-Süßstoff aus einer Pflanze gewonnen wird, kalorienfrei ist und keine Karies verursacht, galt er als Süßungsmittel der Zukunft. Doch der Boom blieb aus.

„Steviolglykoside sind ein Süßstoff wie jeder andere“, sagt Agrarwissenschaftler Udo Kienle, der sich an der Universität Hohenheim seit Jahren mit der südamerikanischen Pflanze „Stevia rebaudiana“ und ihren Süßstoffen beschäftigt. Bei der Herstellung des Süßungsmittels werden die Steviolglykoside in einem chemischen Verfahren isoliert – und von den wert-

vollen Inhaltsstoffen der Steviapflanze getrennt. Steviolglykoside enthalten somit keine gesundheitsfördernden Bestandteile mehr.

Kirsten Metternich, Kochbuchautorin und gelernte Diätassistentin, meint: „Die Annahme, dass Steviolglykoside natürlicher sind als andere Süßstoffe, ist falsch.“ Schon mit einer geringen Steviamege lasse sich eine enorme Süße erzielen, sagt die Ernährungsexpertin. Sie empfiehlt für den Gebrauch daheim Flüssigsüße oder Granulat. Wichtig ist, sich an die Dosierungsempfehlung zu halten.

Im Supermarkt gibt es Produkte wie Joghurt, Konfitüren oder Limonaden mit Stevia-Süße. Neue Produkte wie die Coca-Cola-Variante „Life“ kommen in die Regale – andere wie der Andechser Stevia Bio-Joghurt, der mit Stevia-Tee

gesüßt war, verschwanden wieder. Das Interesse an Stevia-Produkten sei bedauerlicherweise aktuell nicht ausreichend vorhanden, heißt es zur Begründung bei der Andechser Molkerei Scheitz. „Für die Industrie ist der Umgang mit Steviolglykosiden schwierig“, meint Kienle. Das liegt zum einen am lakritzartigen Eigengeschmack, der je nach Herstellungsverfahren variiert. Zum anderen am niedrigen sogenannten ADI-Wert. Er legt die gesundheitlich unbedenkliche maximale Tageshöchstosis von Lebensmittelzusatzstoffen fest.

Wegen des niedrigen ADI-Wertes kann die Lebensmittelindustrie bei vielen Produkten nur etwa ein Drittel des Zuckers durch Steviolglykoside ersetzen. Für eine Erhöhung wären neue Langzeitstudien notwendig.

Beim Kochen und Backen daheim ist der ADI-Wert normalerweise kein Problem. Wer ein Stück Kuchen isst, das ausschließlich mit Stevia-Süßstoff gesüßt ist, komme nicht in die Nähe des Höchstwertes, sagt Metternich. Wer aber täglich mehrere mit Stevia gesüßte Lebensmittel in größeren Mengen verzehrt, sollte aufpassen. Vor allem Kinder mit wenig Körpergewicht können an die ADI-Grenze kommen, wenn sie gesüßte Limonaden trinken.

„Der Geschmack von Stevia

harmoniert gut mit Nüssen und Gewürzen wie Zimt oder Anis“, sagt Metternich. Wer den Eigengeschmack nicht mag, kann Stevia aber auch mit Zucker mischen, dann verliert er sich. Sind im Rezept 100 Gramm Zucker angegeben, empfiehlt die Backexpertin, diese durch 50 Gramm Zucker und einen halben bis einen Teelöffel Stevia-pulver zu ersetzen. Im Handel gibt es auch fertige Haushaltszucker, die mit Steviolglykosiden gemischt und kalorienreduziert sind. *Ulrike Geist*



Neue Stevia-Produkte wie die Coca-Cola „Life“ kommen in die Regale – manche verschwinden schnell wieder. FOTO: BART MAAT

Frozen Joghurt
auch ohne Eismaschine

Frozen Joghurt ist – als pure Variante – kalorienärmer als Sahneis und lässt sich mit verschiedenen Toppings ganz einfach aufpeppen. Verbraucher können die cremige Erfrischung daheim selber machen – das funktioniert sogar ohne Eismaschine. Die Experten der Landesvereinigung der Bayerischen Milch-wirtschaft empfehlen:

Zuerst Gelierzucker und Wasser köcheln und etwas abkühlen lassen, dann mit dem Joghurt mischen. Dazu kommen noch Abrieb und Saft einer Zitrone sowie Vanillezucker.

Wer keine Eismaschine hat, kann Eispulver dazugeben oder er bleibt in der Nähe des Gefrierfaches. Ganz ohne Hilfsmittel funktioniert es

nämlich auch – dann muss die Masse während des Frierens über drei Stunden mehrfach umgerührt werden. Zu Beginn alle 15 Minuten, später alle halbe Stunde. So wird die Masse schön cremig.

Wer mag, gibt vor dem Essen verschiedene Früchte, eine Karamellsoße oder Schokostreusel über den Frozen Joghurt.

Feste Wochentage
zum Einkaufen

Nach der Arbeit noch etwas Leckeres kochen? Das ist für viele Stress. Denn es ist ja nicht das Kochen allein; Mahlzeiten müssen geplant und Lebensmittel eingekauft werden. Daher kann es hilfreich sein, die Abendessen für die ganze Woche vorab durchzuplanen – inklusive fester Einkaufstage. So können Verbraucher beispiels-

weise jeden Mittwoch im Supermarkt und zusätzlich ein- bis zweimal pro Woche frische Lebensmittel einkaufen und sich so die Planung erleichtern. Wer sieht, dass von immer wichtigen Lebensmitteln wie Nudeln oder Öl nur noch wenig da ist, sollte das direkt aufschreiben. Hinzu kommen frische Zutaten für die jeweiligen Gerichte.

Geschmackvoll

Max is(s)t wild...

Köche sind oft wilde Typen, kochen wild und bereiten hin und wieder auch Wild zu. Mein Freund Stefan Zeisler, Küchenchef im Fackelgarten in Plau am See, outet sich übrigens in dieser Hinsicht als Vertreter einer Küche des wild-kreativen Durcheinanders. Das ist natürlich weit untertrieben, aber eine Verpflichtung, auf wilde Gedanken zu kommen. So entstand die Idee für ein „Wildes Pfifferlingsgeröstl“. Dazu braucht man, ganz klar, Wildfleisch. Da bin ich nicht knickrig und setze pro Person gut 150 g Reh-, Hirsch- oder Wildschweinrücken ein. Ich stehe auf Reh, also bleiben wir bei dem Bambi, wie unsere Tochter sagen würde, die gerade auf einem vegetarischen Trip ist. Nicht immer ganz konsequent, aber halbwegs überzeugt. Das Fleisch muss gut geputzt, eventuell pariert werden. Dann in walnussgroße Stücke schneiden und leicht gesalzen scharf in Butterschmalz anbraten, sofort aus der Pfanne

nehmen und kühl stellen.

Nun schneidet man eine rote Zwiebel in grobe Würfel und schwenkt sie leicht an, gibt eine klein gehackte Knoblauchzehe sowie je 50 g Staudensellerie, grünen Spargel, Cocktailtomaten und 75 g Pfifferlinge hinzu. Nach kurzem Anbraten mit Rotwein oder je nach Geschmack Marsala (italienischer Likörwein) ablöschen und kurz reduzieren. Mit Salz, Pfeffer und – je nach Geschmack – gemörsertem Wacholder abschmecken. Erst jetzt das bereits angebratene Fleisch hinzufügen und warm ziehen lassen, damit es beim Servieren noch schön saftig rosa ist. Kleiner Tipp: Ein Schuss Gin kurz vor dem Servieren verleiht dem Gericht eine besonders „wörzige“ Note. Dazu passen am besten selbstgemachte Walnusspätzle. Die gehen ganz leicht. Man nehme (für vier Personen) dafür 400 g Mehl, 100 g gemahlene Walnüsse, 125 ml Wasser, 5 Eier und Salz. Das alles kommt in eine Schüssel und wird so lange verschlagen, bis

der Teig Blasen wirft. Geht natürlich auch mit einem Handrührgerät. Danach lässt man den Teig dann etwa 10 Minuten ruhen. Die braucht der Mensch ja auch manchmal. Beispielsweise zum Wein verkosten... Nun Salzwasser zum Kochen bringen und die Spätzle kurz aufkochen und dann mit einer Schaumkelle herausnehmen und unter kaltem Wasser abschrecken. Die abgetropften Spätzle dann in einer Pfanne in etwa 30 g Butter schwenken und sofort mit dem Fleisch servieren. Die Spätzle schabt man standesgemäß vom Brett ins Wasser. Wer zwei linke Hände hat, benutzt eine Kartoffelpresse. In der Fachsimpelei zwischen Profi- und Hobbykoch ging es auch um die generelle Zubereitung von Wildfleisch. Wir waren uns aber schnell einig, dass das allgemein übliche „durch“ garen bei 64 Grad plus nicht so optimal ist wie die Medium-Variante. Auch

das traditionelle Einlegen in Buttermilch oder Rotwein ist eher veraltet und gilt höchstens bei Schmorstücken wie Keule und Nacken. Ansonsten sollte dem Eigengeschmack der Vorrang gegeben werden. Deshalb auch beim Würzen Fingerspitzengefühl wahren. Wer weichgespülten Geschmack und überwürztes Fleisch mag, wird beim marinierten Schweinefleisch vom Discounter fündig. Wildfleisch dagegen sollte man als Geschenk der Natur begreifen und in der Küche so behandeln. Dazu gehört auch, Fleischabfälle aller Art zur Soßenherstellung zu nutzen. Das überzeugt dann manchmal sogar natur- und gesundheitsbewusste Kinder von einem schmackhaften Bambi-Braten.

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

