

Kochen & Genießen

Obstkunde

Herbstäpfel lagern

Herbstäpfel wie der Cox Orange schmecken am besten nach zwei bis vier Monaten Lagerzeit. Den Boskop kann man sogar bis zum Frühjahr aufbewahren. Wichtig ist, dass das Obst in einem dunklen und kühlen Raum liegt.

Anders ist es mit Frühsorten wie dem Gravensteiner. Diese Äpfel haben das beste Aroma, wenn man sie bald nach dem Pflücken verzehrt.

Zitronensaft in Vinaigrette

Für eine klassische Vinaigrette werden Essig, Senf, Öl und je nach Geschmack eine Schalotte oder Zwiebel gemischt. Wer eine etwas mildere Vinaigrette haben möchte, ersetzt den Essig durch Zitronensaft. Himbeeresig bringt ansonsten eine dezente Süße. Ist die Vinaigrette zu sauer geraten, fügt man etwas mehr Öl oder kleine Eiwürfel hinzu. Beides gleicht die Säure aus. Wer Sommersalate mit einer Vinaigrette anmachen möchte, wählt am besten einen milden Essig und ein neutrales Öl. Wintersalate verlangen dagegen Öl mit einem kräftigeren Geschmack.

Fruchtige Limonaden

Wem Wasser zu langweilig schmeckt, kann sich bei Hitze eine kühle Zitronenlimonade mixen. Dazu werden 100 Milliliter Mineralwasser mit 50 Gramm Zucker aufgekocht und mit frisch gepresstem Zitronensaft gemischt. Zum Schluss noch mit 750 Millilitern kaltem Mineralwasser auffüllen. Alternativ können Früchte wie Orangen, Grapefruit oder Limetten verwendet werden.

Kleines Korn, aber oho

Sie sind nicht groß, begegnen einem aber mittlerweile in vielen Rezepten oder im Supermarktregal: Chia, Quinoa und Amaranth

Chia, Amaranth, Buchweizen und Quinoa: Die kleinen Körner sehen aus wie Getreide, sind aber keins. Alle Sorten zählen zum sogenannten Pseudogetreide. Einige der Samen finden sich nicht nur in Bioläden, sondern mittlerweile auch im Supermarkt. Doch was können Amaranth und Co., was herkömmliches Getreide nicht kann? Und sind die Samen tatsächlich gesünder?

Den Trend zu Chia und anderem Pseudogetreide erklärt sich Prof. Hans Hauner durch den hohen Nährstoffgehalt: Es enthält Stärke, Eiweiß, Fett, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Hauner ist Direktor des Else Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin. Gerade Vegetarier und Veganer können durch Pseudogetreide ihren Nährstoffbedarf leicht decken.

„Chiasamen sind eine der reichhaltigsten Nahrungsquellen für ungesättigte Fettsäuren überhaupt“, sagt Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Auch der Proteingehalt von etwa 20 Prozent macht das Pseudogetreide besonders beliebt bei Vegetariern, Veganern und Sportlern.

Ein wichtiger Punkt, worin sich herkömmliches Getreide



Quinoa wird in den Anden angebaut. Die Körner lassen sich wie Reis kochen und schmecken gut als Beilage. FOTO: ANDREA WARNECKE

von Pseudogetreide unterscheidet: Es enthält kein Gluten. Das ist gut für Menschen mit Unverträglichkeiten, generell gesünder ist es dadurch aber nicht.

Außerdem lässt sich ohne das Klebereiweiß kein Brot oder Kuchen backen, erklärt Angela Clausen von der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen.

Pseudogetreide hat einen leicht nussigen Geschmack

und wird häufig mit Fleisch oder Fisch kombiniert. Durch den etwas bitteren Geschmack von Quinoa empfiehlt Clausen, Gemüse damit zu füllen oder Aufläufe damit zu würzen. Zubereitet wird es ähnlich wie Reis.

Wichtig ist, Pseudogetreide vor dem Essen immer einzuweichen, zu waschen und zu kochen. Denn Quinoa und Amaranth enthalten Anteile von Pflanzenstoffen, die die

Aufnahme von Mineralstoffen im Körper behindern können.

Pseudogetreide kann Abwechslung in den eigenen Speiseplan bringen – allerdings ist das nicht ganz günstig. In den westlichen Ländern sind Amaranth, Chia und Quinoa meist teuer, was vor allem daran liegt, dass die Transportwege sehr weit sind, sagt Restemeyer.

Der Preis für Chiasamen im Handel liegt momentan bei et-

wa 30 bis 40 Euro pro Kilogramm. Als Alternative schlägt Hans Hauner Leinsamen vor, die ebenfalls viele Nährstoffe enthalten und deutlich günstiger sind.

Außerdem ist nicht ganz klar, in welchen Mengen die Samen gesund sind. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit empfiehlt, täglich nicht mehr als 15 Gramm Chiasamen zu essen.

Kathrin Wesolowski

Tiefkühlgemüse hält sich mindestens ein halbes Jahr

Tiefkühlgemüse hat den Vorteil, dass es sich lange lagern lässt. Doch auch bei diesen Produkten gibt es ein Mindesthaltbarkeitsdatum. Es verrät Verbrauchern, wie lange das TK-Gemüse bei einer Aufbewahrung von minus 18 Grad Aussehen, Konsistenz, Geruch und Geschmack behält. Meist sind das sechs Monate, heißt es in der Zeitschrift „Lebensmittel Praxis“ (Ausgabe 16/16).

Ist das Haltbarkeitsdatum überschritten, muss man das Gemüse aber nicht sofort wegwerfen. Sind Aussehen, Geruch und Geschmack in Ordnung, ist es essbar.



Wie lange Tiefkühlware frisch bleibt, hängt auch vom Transportweg ab: Die Kühlkette sollte möglichst nicht unterbrochen werden. Außerdem sollten Verbraucher zu Hause darauf achten, die Verpackungen nicht zu schütteln, bevor sie diese in die Gefriertruhe packen. Das Schütteln kann dazu führen, dass etwa Brokkoliröschen zerbrechen oder Erbsen an den Zellwänden aufplatzen.

Wildschweinfleisch enthält Mineralien

Nicht jeder isst gerne Wildschwein. Dabei enthält das Fleisch viel weniger Fett als das von konventionell gehaltenem Schlachtvieh. Außerdem ist Wildschweinfleisch reich an den Mineralstoffen Phosphor, Kalium und Magnesium sowie an den Spurenelementen Eisen, Zink und Selen. Auch Vitamin B1 und B2 sind in hoher Menge enthalten. Vitamin B1 ist unter anderem wichtig für eine gesunde Funktion der Ner-

venzellen. Das Fleisch vom Wildschwein oder anderen Wildtieren sollte immer mindestens zwei Minuten lang auf 70 Grad Celsius erhitzt werden, um mögliche Erreger abzutöten. Solange beim Anschneiden kein klarer, sondern roter Fleischsaft austritt, ist die Kerntemperatur noch nicht erreicht.

Wer frisches Wildfleisch einkauft, sollte darauf achten, dass es eine dunkelrote Farbe hat.

Geschmackvoll

Max is(s)t harzhaft...

Wer kulinarisch etwas auf sich hält, probiert gerade auf Reisen immer mal typisch Regionales aus. Schließlich will man seinem Gaumen ja auch einmal etwas anderes bieten und sich so Anregungen für eine abwechslungsreiche Küche daheim holen. Daran musste ich denken, als ich kürzlich ein recht interessantes Gericht aus dem Harz entdeckte. Habe natürlich gleich gegoogelt und nach harztypischen Speisen gesucht. Zumal mich mein letzter Besuch am Brocken nicht gerade vom genuss-technischen Hocker gehauen hat. Immerhin hat meine Recherche ergeben, dass „die Küche des Harzer Landes vom Ideenreichtum seiner Bewohner geprägt“ ist und „über viele Generationen Rezepte weitervererbt und immer wieder verändert“ wurden. Na ja, dadurch wird der kulinarische Hocker auch nicht fester, dachte ich angesichts von Kreationen wie Adlersberger Hasentopf, Blankenburger Waldbeerensoße, Harzer

Bachforellenfilet oder Thaler Kartoffelsuppe mit Steinpilzen. Das kann man, man möge mir meine Spitzfindigkeit nachsehen, in alle Regionen zwischen Kap Arkona und Fichtelberg oder Flensburg und Chiemsee verlegen. Namen sind eben auch geschmacklich Schall und Rauch.

Aber jetzt kommt mein Rezept. Das heißt Hackus und Knieste und hat mich harztechnisch überzeugt. Kulinarisch übersetzt ist das etwa ein dual dekonstruierter, also in einzelne Bestandteile zerlegter, Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf. Für vier Personen werden etwa drei Pfund kleine, festkochende Kartoffeln (Knieste) ungeschält, aber gut gewaschen halbiert und mit der Schnittseite auf ein mit Öl bestrichenes sowie mit Salz und reichlich ganzem Kümmel bestreutes Backblech gegeben. Die Knieste wird auch mit Öl bestrichen und noch mal gut mit Kümmel bestreut. Das freut den Max schon mal sehr. Rein in den Backofen und bei 220 Grad etwa eine Stunde backen, bis sie ein gold-gelbes Aussehen hat. Nun kommt der

Auftritt des Hackus. Das sind ebenfalls etwa drei Pfund mit Salz, Pfeffer und klein gehackten Zwiebeln gewürztes Schweinemett. Ganz nach Geschmack kann man auch noch aufgequollene Senfkörner daruntermischen. Dazu reicht man Salz- oder Gewürzgurken. Dass die aus dem Spreewald sein müssen, versteht sich von selbst. Und nun ran an die heiße Knieste, eine mundgerechte Portion Hackus und Gurke dazu. Gehirn an Mund: kauen. Das schmeckt trefflich deftig und kann mit einem kühlen Bier abgelöscht werden. Harztechnisch ist dann Hasseröder Pflicht. Und als Verdauungsköm ist ein Schierker Feuerstein natürlich die angesagte regionaltypische Krönung. Mahlzeit. Ich habe mich übrigens mal umgehört: Hackus und Knieste sind wohl eher in den sachsen-anhaltinischen Nordharz zu verlegen. Im Südharz, wo mein Freund Joachim Rummel herkommt, ist die Speise unbekannt.

Aber man kann knieste-technisch kreativ sein und Kartoffeldrillinge mit Kürbisspalten und Pastinaken eine Stunde mit Olivenöl, Knoblauch, Chili und anderen mediterranen Verdächtigen marinieren und dann backen. Da kann sogar Rote Bete mit von der Partie sein. Statt des rohen Metts ist es auch möglich, die durchgedrehte Sau bei mittlerer Hitze etwa eine Dreiviertelstunde zu backen, damit alles nicht zu schnell dunkel wird.

Na gut, dann ist das eben nicht mehr original Hackus und Knieste, sondern die norddeutsche Auflauf-Variante aus Hagenow Heide. Und der Schierker Feuerstein wird mit „Mann un Fru“ ersetzt. Der Schnaps wird ja schon länger in Harz-Nähe produziert und bereichert die Kümmelnote des Gerichtes auf seine Weise.

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

