

# Verbraucher

www.verbraucher.org

# konkret

Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

Zum  
Heraustrennen:  
Saisonkalender  
für Obst und  
Gemüse

## Obst & Gemüse

Bunt, gesund  
und lecker

## Getreide & Nüsse

Kernig, stark und  
voller Energie

## Kräuter & Gewürze

Aromatisch,  
vielseitig,  
außergewöhnlich

**Pflanzlich  
genießen**

Bundesverband

Die Verbraucher  
Initiative e.V.

# Liebe Verbraucherinnen und Verbraucher,



*können Sie sich die Weihnachtsgans ohne Rotkohl, den Sommer ohne Kirschen oder ein Grillfest ohne bunten Salat vorstellen? Kein Zweifel: Obst und Gemüse geben immer wieder Anlass zu genießerischer Schwärmerei. Mit ihrer unübertroffenen Vielfalt sind sie zudem ein unentbehrlicher Bestandteil einer gesundheitsfördernden Ernährung.*

*Weniger bunt aber genauso gesund und köstlich sind die verschiedenen Getreide, Nüsse und Samen. Auch hier lohnt es sich, immer mal was Neues zu probieren und bisher unentdeckten Getreidesorten und Zubereitungsarten eine Chance zu geben.*

*Doppelt Spaß machen Kochen und Essen, wenn Kräuter und Gewürze im Spiel sind. Oft braucht es nur etwas Phantasie und Mut, um altbekannten Zutaten einen neuen Auftritt zu verpassen. Auch die Blüten vieler Pflanzen sind essbar und eine besondere Bereicherung.*

*In dieser Broschüre geben wir Ihnen einen Einblick in die bunte Vielfalt der essbaren Pflanzen und werfen einen Blick auf ihre Inhaltsstoffe. Wenn Sie dabei Appetit bekommen, umso besser. Lassen Sie es sich schmecken.*

Ihre  
Laura Groche  
Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

*P.S.: In der Mitte dieses Heftes finden Sie einen Saisonkalender für die wichtigsten Obst- und Gemüsesorten. Er lässt sich leicht heraustrennen und in der Küche aufhängen. Der Saisonkalender zeigt Ihnen, welche Köstlichkeiten in welchem Monat reif sind.*

## Inhalt

### Impressum

**Verbraucher Konkret, März 2006**

ISSN 1435-3547  
„Pflanzlich genießen“ -  
Themenheft der  
VERBRAUCHER  
INITIATIVE e.V.

**Redaktionsanschrift:**  
Elsenstr. 106,  
12435 Berlin,  
Tel. 030/53 60 73-3,  
Fax 030/53 60 73-45,  
mail@verbraucher.org,  
www.verbraucher.org

**Konzept & Redaktion:**  
Georg Abel (V.i.S.d.P.),  
Text: Laura Groche

**Herstellung:** setz it.  
Richert GmbH,  
Sankt Augustin

**Fotos:** Archiv

**Hinweis:** Wenn im Text z. B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache, gemeint sind natürlich alle Verbraucherinnen und Verbraucher.

Nachdruck und -  
vielfältigungen, auch  
auszugsweise, nur mit  
Genehmigung des  
Herausgebers und  
Quellenangabe. Die  
einmalige Anforderung  
der Themenhefte und  
Broschüren ist im  
Mitgliedsbeitrag der  
VERBRAUCHER  
INITIATIVE e.V.  
(49 Euro/Jahr) ent-  
halten. Einzelverkaufs-  
preis für Nichtmit-  
glieder: 2,50 Euro  
plus Versand

### Obst & Gemüse

#### Bunt, gesund und lecker

Eine Faustregel sagt, dass alles, was süß ist und zum Nachtisch gegessen werden kann, zum Obst gehört und alles Herzhafte, das sich als Beilage oder Salatzutut eignet, Gemüse ist. Botaniker nehmen die Sache etwas genauer und unterscheiden danach, welcher Teil der Pflanze gegessen wird und ob die Pflanze ein- oder mehrjährig ist.

### Getreide & Nüsse

#### Kernig, stark und voller Energie

Ohne Weizen, Roggen, Mais und Co. wären Brot, Cornflakes, Pizzaboden oder Kuchen nicht möglich. Seit der Steinzeit, als Ackerbau und Viehzucht möglich wurden, sind Getreide für Menschen auf der ganzen Welt die wichtigste Quelle für Kohlenhydrate und damit Energie. Eine Menge Energie, in Form von Fett, liefern Nüsse. Sie standen schon zu Zeiten der Jäger und Sammler auf dem Speiseplan.



### Kräuter & Gewürze

#### 3 Aromatisch, vielseitig, außergewöhnlich 16

Tomate und Basilikum, Lebkuchen und Zimt, Pellkartoffeln und Schnittlauch – viele Gerichte erhalten ihren Charakter erst durch besondere Kräuter und Gewürze. Sie heben Aromen hervor und erzeugen erst die Harmonie, die ein Essen zu etwas Besonderem macht. Wer die wichtigsten Kräuter und Gewürze stets in Reichweite hat, kann das Beste aus allen Zutaten herausholen.

#### 9 Service

Zum Heraustrennen:  
Saisonkalender für Obst und Gemüse

12

Adressen und Internetangebote

23

Broschüren-Aktion „5 = 3“

24

# Bunt, gesund und lecker



Eine Faustregel sagt, dass alles, was süß ist und zum Nachtisch gegessen werden kann, zum Obst gehört und alles Herzhaftes, das sich als Beilage oder Salatzutut eignet, Gemüse ist. Botaniker nehmen die Sache etwas genauer und unterscheiden danach, welcher Teil der Pflanze gegessen wird und ob die Pflanze ein- oder mehrjährig ist.

Zum Obst gehören die essbaren Früchte und Samen von mehrjährigen Pflanzen. Alle Arten, die wie Äpfel und Birnen ein Kerngehäuse haben, werden weiter zum Kernobst zusammengefasst. Kirschen, Pflaumen, Pfirsiche und alle anderen Arten mit einem harten, verholzten Kern gehören zum Steinobst, während zarte Früchte, die wie Erdbeeren, Stachelbeeren oder Weintrauben sehr viele Samen enthalten, zum Beerenobst gezählt werden. Nüsse, deren Fruchtkern von einer harten, holzigen Schale umgeben ist, werden als Schalenobst bezeichnet. Allein nach ihrer Herkunft aus subtropischen oder tropischen Ländern werden so genannte Südfrüchte zusammengefasst, zu denen unter anderem Bananen, Ananas, Avocado, Datteln, Mango oder Kiwi gehören. Innerhalb dieser großen Gruppe nehmen die Früchte aus der Gattung der Zitrusgewächse eine herausragende Stellung ein: Zitronen, Orangen, Kumquats, Grapefruits und die anderen, vielfach durch Kreuzungen entstandenen, Früchte dieser Gruppe gehören ausnahmslos zur Gattung der Zitrusgewächse.

Bis auf die fettreichen Nüsse und Avocados enthält Obst überwiegend Wasser. Der oft erstaunlich große An-

teil leicht verdaulichen Fruchtzuckers macht zudem süße Früchte zu hervorragenden Energielieferanten. Die Vitamingehalte der verschiedenen Obstsorten schwanken je nach Frucht, Bodenbeschaffenheit, Klima und Erntezeitpunkt. Die Bedingungen, unter denen die Früchte gelagert wurden, tun ein Übriges. Dennoch lässt sich sagen, dass Obst eine sehr gute Quelle für Vitamin C, Folsäure, beinahe alle Vertreter der B-Vitamine und die Vitamin-A-Vorstufe Beta-Carotin ist. Unter den Mineralstoffen sind vor allem Kalium, Calcium, Magnesium, Mangan und Eisen in vielen Sorten reichlich zu finden. Der Eisengehalt von Erdbeeren, Datteln und Heidelbeeren steht dem von Spinat, Erbsen und Blattsalaten kaum nach.

Unter den Begriff Gemüse fallen alle essbaren Pflanzenteile überwiegend einjähriger Pflanzen, also neben den Früchten auch Stängel, Blätter, Blüten und Wurzeln. Im Falle der Wurzel- und Knollengewächse landen nur die im Boden wachsenden Teile der Pflanze auf dem Teller. Dazu gehören unter anderem Kartoffeln, Mohrrüben, Radieschen, Rettich, Rüben und Pastinaken. Zum so genannten Zwiebelgemüse gehören Lauch, Zwiebeln und Knoblauch.



Die Gruppe der Kohlgemüse umfasst Arten, bei denen entweder die eng zusammenstehenden Blätter (Rosen-, China-, Grün-, Weiß- und Rotkohl und Kohlrabi) oder die Blüten (Blumenkohl, Brokkoli) gegessen werden. Die klassischen blättrigen Kohlarten sind reich an Schwefelverbindungen, die ihnen einerseits ihren charakteristischen Geschmack geben und andererseits die Ursache dafür sind, dass viele Kinder Weiß- oder Rosenkohl nichts abgewinnen können. Blumenkohl, Brokkoli und Kohlrabi schmecken milder und sind auch für Kleinkinder geeignet. Kümmel und Thymian vermindern die Blähwirkung vieler Kohlgemüse und machen sie bekömmlicher. Spargel und Rhabarber gehören zu den Stängelgemüsen. Zu den Blattgemüsen gehören Spinat, Mangold, Artischocken und Salate. Zucchini, Kürbis, Tomaten, Mais und Paprika sind einige Beispiele aus der bunten Gruppe der Fruchtgemüse.

Wie Obst ist auch Gemüse reich an Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen. So ist etwa in einer 100-g-Portion Brokkoli, Paprika oder Grünkohl mehr Vitamin C enthalten als in einer gleichgroßen Menge Zitronen. Gemüse sind jedoch im Vergleich zum Obst häufig ballaststoffreicher und weniger energiereich. Enthalten Gemüse überhaupt Kohlenhydrate so liegen diese nur selten in Form leicht verdaulicher Zuckerverbindungen vor, sondern überwiegend wie zum Beispiel in Kartoffeln, Pastinaken und Topinambur, als Stärke. Stärkehaltige Gemüse machen lange satt und geben viel Energie. Fett ist ausschließlich in Mais und Sojabohnen zu finden.

Die Samen der Schmetterlingsblütler (Leguminosen) werden als Hülsenfrüchte bezeichnet. Erbsen, Bohnen, Linsen und Co. enthalten zwischen 20 und 33 % Eiweiß und sind besonders starkereich. Sie beeindrucken darüber hinaus durch reichlich Vitamin K, C, E und B sowie Eisen, Kalium, Zink, Phosphor, Magnesium und Mangan. Dies und ihr hoher Gehalt sekundärer Pflanzenstoffe macht sie zu einer besonders wertvollen Bereicherung des Speiseplans. Menschen mit erhöhtem Harnsäurespiegel bzw. Gicht-Symptomen sollten allerdings nur selten von den purinreichen Hülsenfrüchten essen. Auch der hohe Ballaststoff-Gehalt der Hülsenfrüchte bereitet vielen Menschen Probleme. Bekömmlicher werden Hülsenfrüchte, wenn sie mit Thymian oder Bohnenkraut zubereitet werden. Auch die getrockneten Varianten sind oft besser verträglich. Weil Hülsenfrüchte Lectine enthalten, ist in der Zubereitung einiges zu beachten. Diese Stoffe lassen die roten Blutkörperchen verklumpen und verursachen Entzündungen der Darmschleimhaut. Sie werden zerstört, wenn die Hülsenfrüchte mindestens 15 Minuten gekocht wurden. Vor ihrem ersten Geburtstag sollten Kleinkinder grundsätzlich keine Hülsenfrüchte bekommen. Die Garzeit von Hülsenfrüchten hängt stark vom Härtegrad des Kochwassers ab, je mehr Calcium es enthält, desto länger brauchen die eiweißreichen Samen. Ein Teelöffel Natron (Natriumhydrogencarbonat) im Kochwasser hilft. Erbsen, die zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt gehören, werden überwiegend zu Konserven verarbeitet oder tiefgefroren. Ein

Teil der Ernten wird auch zu Trocken-erbsen verarbeitet. Sie lassen sich bis zu zwei Jahre lagern und eignen sich vor allem für Suppen, Eintöpfe und Pürees. Nur im Falle der Zuckererbsen ist die Hülse zart genug, um mitgegessen zu werden. Sie kommen als Zucker- oder Kaiserschoten in den Handel und werden wie grüne Bohnen zubereitet. Wegen ihrer Süße und ihres leuchtenden Grüns sind sie als Gemüsebeilage und in Salaten beliebt. Vor allem in den Mittelmeerländern, Mittel- und Südasiens und Lateinamerika werden Kichererbsen angebaut, deren fröhliche deutsche Bezeichnung sich von ihrem lateinischen Namen *cicer arietinum* ableitet. Die gelblichen Samen sind ungefähr erbsengroß und schmecken angenehm nussig. Im Handel sind Kichererbsen in Dosen oder getrocknet, manchmal auch gemahlen zu finden. Hierzulande machen sie vor allem als Zutat des beliebten Hommos auf sich aufmerksam. Diese Paste aus gemahlener Kichererbsen, Sesammus, Olivenöl, Zitronensaft, Kräutern und Gewürzen passt zu kalten und warmen Gerichten und schmeckt als Brotaufstrich. Schon seit etwa 10.000 Jahren bauen Menschen Linsen an. Die zahlreichen verschiedenen Sorten lassen sich sehr gut kombinieren und bieten auch dem Auge Abwechslung: Hierzulande ist etwa die Grüne Linse, die sich nach der Ernte bräunlich verfärbt, verbreitet. Während Belugalinsen klein und beinahe schwarz daher kommen, bestechen Rote Linsen durch ihr leuchtendes Orange. Die Aromastoffe der Linsen sind in ihrer Schale verankert. Kleine Linsen haben im Verhältnis mehr Schale als große und schmecken daher einfach besser. Zu Eintöpfen und Reisgerichten passen Linsen ebenso gut wie zu kalten und warmen Salaten. Schon seit der Steinzeit wissen Menschen die Vielseitigkeit von Bohnen zu schätzen. Von einigen der vielen verschiedenen Bohnenarten werden die Hülsen mitverwendet: Gartenbohnen (Buschbohnen) etwa werden größtenteils zu Konserven verarbeitet oder tiefgefroren. Sehr jung und zart geerntet werden sie als so genannte Prinzessbohnen angeboten, etwas größer, aber noch immer besonders zart, als Delikatessbohnen. Die Hülse der Brechbohnen ist dickfleischig, ihre Samen sind bereits voll ausgebildet. Bei den in den Spätsommermonaten frisch angebotenen Bohnen handelt es sich um Stangenbohnen (Kletterbohnen). Egal ob Busch-

oder Stangenbohne, die grünen Früchte werden als grüne Bohnen, die zarten gelben als Wachsbohnen angeboten. Von den meisten Bohnenarten werden nur die Samen getrocknet oder als Konserven angeboten: Gut geeignet für Suppen und Eintöpfe sind zum Beispiel die großen, weißgrünen Saubohnen (Dicke Bohnen). Als Zutat für Reisgerichte oder Salate sind rot-schwarze Feuerbohnen, rote Adzukibohnen, dunkelrote, braune, schwarze und die bunt gesprenkelten Wachtelbohnen beliebt. Alle Bohnenarten enthalten Phasin, das Brechdurchfall und Darmentzündungen verursacht. Sie müssen daher immer ungefähr 15 Minuten gekocht werden, das Kochwasser ist im Anschluss wegzuschütten. Besondere Vorsicht gilt bei der großen weißen Mondbohne (Limabohne). Sie enthält Phaseolunatin, das beim Kauen zu giftiger Blausäure wird. Das Kochwasser muss während der Zubereitung mehrfach erneuert werden. Sojabohnen unterscheiden sich von den anderen Hülsenfrüchten durch ihren hohen Fettgehalt (18 %). Zudem ist ihr Eiweiß in seiner Zusammensetzung tierischem Eiweiß sehr ähnlich. Zwar werden auch Sojabohnen getrocknet angeboten und als Eintöpfe oder Beilagen zubereitet. Die weitaus größere Bedeutung haben hierzulande aber Sojaerzeugnisse wie Tofu, Öl und Sojamilch. Daneben erfreuen sich auch das aus Sojamilch hergestellte Tempeh und japanisches Miso aus vergorenem Soja und Getreide sowie Sojasoße größerer Beliebtheit. Im weltweiten Sojaanbau sind ebenso wie im Falle von Mais gentechnisch veränderte Sorten zugelassen. Beide Pflanzen werden überwiegend zur Futtermitteln verarbeitet sind aber auch der Rohstoff für zahlreiche Lebensmittelzutaten. Wurden gentechnisch veränderte Rohstoffe verwendet, muss dies in den meisten Fällen gekennzeichnet werden.

## Je mehr, desto besser

Äpfel, Rüben oder Zitronen können zwar keine Krankheiten heilen. Wer aber Obst und Gemüse zur Basis seiner Essgewohnheiten macht, hat erwießenermaßen ein deutlich geringeres Risiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ II oder Bluthochdruck zu entwickeln. Wissenschaftlich belegt ist auch, dass Menschen, die viel Gemüse und Obst essen weniger häufig an Übergewicht leiden. Neuere Untersuchun-

gen bestätigen zudem, dass das Sättigungsgefühl nicht allein durch die Nahrungsenergie, sondern auch durch das Volumen der Nahrung beeinflusst wird. Lange bevor die Sensoren des Stoffwechsels den Energiegehalt abschätzen und darauf mit einem „Satt!“ reagieren können, sind es die Sensoren des Magens, die dem Essenden Einhalt gebieten. Bei genügend großem Volumen der Nahrung ist der Magen einfach schneller voll. Für eine energie- und gewichtsbewusste Ernährung ist daher günstig, Lebensmittel zu bevorzugen, die viel Volumen aber wenig Energie liefern – eben Gemüse, Salat und Obst. Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, die im Magen noch aufquellen, wirken dehnend und rufen daher das Satt-Gefühl ebenfalls schnell hervor. Auf dieser Grundlage lautet die Empfehlung, fünfmal am Tag, also zu jeder Mahlzeit, Gemüse oder Obst zu essen – die köstliche Sortenvielfalt macht das leicht.

Zum morgendlichen Brot, Müsli oder Joghurt passt frisches Obst. Äpfel, Mandarinen oder Bananen sind als süße, Tomaten, Gurken oder Paprika als herzhaft Zwischenmahlzeiten im Büro gut geeignet. In der Kantine oder im Restaurant können Sie zu jedem Essen einen kleinen Salat genießen. Wählen Sie zusätzlich ein Gericht, das möglichst

viel Gemüse enthält. Auch zum Nachtisch schmeckt ein Stück Obst oder Kompott. Warme oder kalte Salate ergänzen eine abendliche Brotmahlzeit ebenso gut wie sauer eingelegte Gemüse. Auch ein Glas Gemüse- oder Obstsaft zwischendurch ist eine gute und wenig arbeitsintensive Ergänzung. Zum Knabbern beim Lesen, Fernsehen oder Plaudern bieten sich zum Beispiel Paprikastreifen, Möhrenschnitze oder Kohlrabiecken an. Ein Quark-Dip mit Sprossen ist ebenfalls schnell zubereitet.

Erfreuen Sie sich an der Abwechslung, die Ihnen Obst und Gemüse bieten: Jede Frucht, jedes Gemüse hat seine Stärken, jedes seinen besonderen Geschmack. Je mehr verschiedene Sorten und Zubereitungsformen Sie für sich entdecken, desto besser ist es: So sind Sie in jeder Jahreszeit mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt und kommen außerdem in den Genuss zahlreicher verschiedener sekundärer Pflanzenstoffe. Der Handel bietet dafür neben einer breiten Auswahl frischer auch eine Reihe vorverarbeiteter Produkte an. Tiefgekühlte Früchte und Gemüse sind besonders nährstoffreich – gerade im Winter ist ihr Vitamingehalt deutlich höher als der von frischen, aber weit transportierten Gewächshausalternativen. Außerdem entfällt das lästige Putzen und Schnippeln. Zwar sind Pro-

## Kraft aus dem Keim: Sprossen

*Eine abwechslungsreiche Ergänzung des Gemüsesortiments sind Sprossen. Die Keimlinge aus den Samen von Hülsenfrüchten, Getreiden, Kräutern und Gewürzpflanzen haben einen enormen Nährstoffgehalt, sind leicht verdaulich und liefern zu jeder Jahreszeit Frische. Sprossen schmecken roh auf Butterbrot, pepen warme und kalte Salate auf und sind wie andere Gemüse eine schöne Zutat zu Aufläufen, Suppen und gebratenem Gemüse. Damit die Keimlinge knackig bleiben, sollten sie erst kurz vor dem Ende der Garzeit zum Gericht gegeben werden. Vor allem Soja- und Mungobohnensprossen sind häufig schon vorgezogen im Angebot von Supermärkten, Bioläden und Gemüsegeschäften. Gut sortierte Gemüseabteilungen sowie Naturkostläden und Reformhäuser bieten zudem eigens Samen und Samenmischungen zum Selbstziehen der leckeren Pflänzchen an. Diese Samen sind, im Gegensatz zu den handelsüblichen Produkten für die Aussaat im Garten, nicht mit Pflanzenschutzmitteln behandelt. Fürs Keimenlassen zu Hause ist kein spezieller Behälter nötig – ein sauberes, mit Mull abgedecktes Glas tut es auch. Alle weiteren Anleitungen finden sich auf der Samenpackung. Gut zum Keimen geeignet und aufregend unterschiedlich im Geschmack sind unter anderem Weizen, Roggen, Gerste, Hirse, Rettich, Senf, Radieschen, Kresse, Lein, Sesam oder Sonnenblumen. Diese Sprossen können roh genossen werden. Da die für Hülsenfrüchte typischen Lectine im Verlauf des Keimens nicht abgebaut werden, müssen jedoch die Sprossen von Erbsen, Linsen, Kichererbsen und Sojabohnen vor dem Verzehr immer abgekocht werden. Auch Alfalfa- und Bockshornklee-Sprossen sollten nur erhitzt gegessen werden.*



dukte, denen schon Kräuterbutter oder Soßen beigelegt sind, sehr bequem. Allerdings haben Sie dabei keinen Einfluss auf den Fettgehalt der Gerichte und nehmen unter Umständen eine Reihe von Zusatzstoffen in Kauf, die Sie bei eigener Zubereitung nicht verwenden würden. Gemüse und Früchte aus Gläsern oder Dosen enthalten wegen der hohen Temperaturen bei der Herstellung weniger Vitamine als in frischem Zustand. Oftmals werden ihnen zudem Salz, Zucker oder sogar Aromen zugesetzt. Im Falle von Hülsenfrüchten steht dem jedoch eine deutlich geringere Garzeit und bequemere Handhabung gegenüber. Auch geschälte Tomaten in Dosen sind im Winter nährstoffreicher als frische aus dem Gewächshaus. Zusätzliches Salzen oder Zuckern ist bei Konserven nicht nötig. Viele Supermärkte bieten bereits vorbereitete Salate an – dies kann eine Alternative sein, wenn Sie Lust auf Vielfalt und knackige Frische aber nicht aufs Verlesen und Zerpfücken haben. Achten Sie jedoch bei solchen Tüten besonders auf die Qualität: Braune Stellen, matschige Blättchen oder muffiger Geschmack sollten Sie aufmerken lassen. Zudem sind die Vitaminverluste bei solchen vorbereiteten Salatmischungen im Verlauf der Lagerung unter Umständen größer als bei Salatköpfen. Viele Supermärkte bieten bereits kleingeschnittenes Obst an. Das kann vor allem in hektischen Pausen eine große Hilfe sein. Wenn Sie die

Fruchstückchen jedoch nicht sofort essen wollen, sollten Sie sie im Kühlschrank aufbewahren, um die Vitaminverluste nicht unnötig zu vergrößern. Neben Säften machen seit einiger Zeit auch Obst-Drinks aus verschiedenen Fruchtpürees im Kühlregal auf sich aufmerksam. Hin und wieder ist ein solches vitamin- und ballaststoffreiches Getränk eine gute und bequeme Ergänzung. Die Qualität der Getränke unterscheidet sich danach, wie groß der Fruchtanteil ist und ob zusätzlich Zucker enthalten ist. Beide Informationen finden Sie in der Zutatenliste. Ob er die zusätzlich zugefügten Aromen, die in vielen der Getränke ebenfalls enthalten sind, in Kauf nimmt, möge jeder selbst entscheiden. Trockenobst ist zwar sehr reich an Vitaminen und Mineralstoffen, enthält jedoch auch große Mengen Zucker und sollte daher eher wie eine Süßigkeit betrachtet werden.

### Stichwort Nitrat

Fast jeder kennt die Ermahnung, Spinat nicht noch einmal aufzuwärmen. Grund dafür ist die chemische Verbindung Nitrat. Sie ist natürlicher Bestandteil des Bodens und für Pflanzen ein wichtiger Nährstoff. Auch der so genannte Stickstoffdünger ist dazu da, mehr Nitrat in den Boden zu bringen. Pflanzenteile, in denen Wasser und Nährstoffe transportiert werden wie Wurzeln, Stängel und Blattrippen, sind besonders reich an Nitrat, Blüten und

Früchte enthalten dagegen nur wenig. Während in Obst kaum Nitrat zu finden ist, lohnt sich bei Gemüse und Salat ein genauere Blick. Auch im Trinkwasser findet sich Nitrat, das aus den Böden eingespült wird. Milch, Fleisch und Eier sind dagegen nitratarm.

Neben Pflanzenart und Pflanzenteil beeinflussen Böden, Düngung und Licht den Nitratgehalt von Gemüse erheblich. So führt starke Stickstoff-Düngung, vor allem durch leicht lösliche synthetische Düngemittel und Gülle, zu höherer Anreicherung in Gemüsen. Entfernen Sie daher bei Kohlgemüsen und Salaten die Strünke und dicken Blattrippen. Durch Sonnenlicht wird Nitrat in den Pflanzen abgebaut – bei schlechtem Wetter und in Gewächshäusern steigt daher ihr Nitratgehalt. Inzwischen gibt es auf Seiten der Landwirtschaft große Bemühungen, die Nitrateinträge in die Böden gering zu halten. Besonders strengen Regeln ist der Bio-Landbau unterworfen.

Nitrat ist nicht gesundheitsschädlich. In unserem Magen, durch Bakterien im Lebensmittel selbst und beim Erwärmen wird es aber leicht zu Nitrit umgebaut, das gefäßerweiternd und blutdrucksenkend wirkt. Zudem verändert Nitrit den roten Blutfarbstoff Hämoglobin, der dann keinen Sauerstoff mehr transportieren kann. Erwachsene verfügen über ein Werkzeug (ein Enzym), das den veränderten roten Blutfarbstoff schnell wieder in das sauerstofftransportierende Hämoglobin umwandelt. Im



## Nitratgehalt in Gemüse (bei Ernte, vor Zubereitung)

Hoher Nitratgehalt (über 1000 mg/kg)	Mittlerer Nitratgehalt (500 – 1000 mg/kg)	Niedriger Nitratgehalt (unter 500 mg/kg)
Eisbergsalat	Blumenkohl	Auberginen
Endivie	Chinakohl	Bohnen
Feldsalat	Grünkohl	Brokkoli
Fenchel	Mohrrüben	Chicorée
Kohlrabi	Sellerie	Erbsen
Kopfsalat	Weißkohl	Gurken
Mangold	Wirsing	Kartoffeln
Portulak	Zucchini	Lauch (Porree)
Radieschen		Linsen
Rettich		Mais
Rhabarber		Paprika
Rucola		Rosenkohl
Rote Beete		Rotkohl
Spinat		Schwarzwurzeln
		Spargel
		Tomaten
		Zwiebeln

Blut von Säuglingen ist der rote Blutfarbstoff durch Nitrit aber besonders leicht zu verändern. Zusätzlich ist das helfende Enzym bei Kindern unter sechs Monaten noch nicht voll verfügbar. Daher kann Nitrit bei ihnen zu innerem Ersticken führen. Aus diesem Grund sollte das Wasser, mit dem Säuglingsnahrung und -getränke zubereitet werden, dringend nitratarm sein (höchstens 10 mg Nitrat pro Liter). Auf Mineralwässern, die diese Bedingung erfüllen, finden Sie den Vermerk „für die Säuglingsernährung geeignet“. Nitratreiche Gemüse aus eigener Zubereitung sollten Kinder erst nach dem ersten Geburtstag kennen lernen. Auch danach ist es besser, kleinen Kindern Salate, Kohl, Spinat oder Fenchel nur selten und nicht an aufeinanderfolgenden Tagen zu servieren. Industriell gefertigte Gläschenkost hält sehr strenge Nitrathöchstwerte ein.

Und noch ein Umstand lohnt die Sorgfalt: Aus dem Nitrit, das seinen Ursprung im Nitrat hat, können sich im Zusammenspiel mit Eiweißbausteinen (Aminen) so genannte Nitrosamine bilden. Sie zählen zu den stark krebserregenden Stoffen und zeigten sich im Tierversuch als schädlich für Leber und Erbgut. Die chemische Umwandlung von Nitrat über Nitrit zu Nitrosaminen findet auch im menschlichen Körper statt. Vitamin C wirkt ihr entgegen. Gepökelttes Fleisch und Tabakrauch enthalten ebenfalls große Mengen Nitrosamine.

## Stichwort Pestizide

In Landwirtschaft, Wäldern, Gartenbau und privaten Gärten schützen unterschiedliche Chemikalien die Pflanzen während des Wachstums und nach der Ernte vor schädlichen Insekten, Mikroorganismen, Tieren und anderen Pflanzen. Auch Stoffe, die das Wachstum regulieren oder das Auskeimen von Saatgut verhindern sowie die berüchtigten Entlaubungsmittel gehören zu den so genannten Pflanzenschutzmitteln (Pestiziden). Die Substanzen verhindern unter anderem, dass gesundheitsschädliche Stoffe, wie zum Beispiel Schimmelpilzgifte, in Lebensmittel gelangen. Die Nachteile vieler Pflanzenschutzmittel für Umwelt und Gesundheit sind jedoch erheblich. So töten die hochgiftigen Substanzen oft die natürlichen Feinde schädlicher Insekten und Kleinlebewesen und greifen stark ins ökologische Gleichgewicht ein. Im direkten Verkehr mit hohen Dosen reizen sie Haut, Schleimhäute und Augen, können Vergiftungen verursachen und sind nicht selten krebserregend. Auch Stoffe, die das Erbgut und den Fetus schädigen können, sind als Pflanzenschutzmittel im Einsatz.

Durch Auswaschungen gelangen die Stoffe leicht und in großen Mengen in die Böden, wo sie das empfindliche Gleichgewicht der Bodenlebewesen stören. Bei Regen oder durch Verwehungen werden Pflanzenschutzmittel auch in Gewässer eingespült. Die meisten

Wirkstoffe sind gut in Fett aber nicht in Wasser löslich – sie bleiben daher lange Zeit in Umwelt und Nahrungskette. Tiere nehmen die Rückstände über das Futter auf und schließlich landen sie wieder auf den Tellern des Menschen.

Besonders häufig finden sich Rückstände von Pflanzenschutzmitteln auf Obst und Gemüse. Und das vor allem, wenn sie lange Wege und Lagerzeiten zu überstehen haben. Trotz festgelegter Rückstandshöchstmengen und Kontrollen, gelangen immer wieder Waren in den Handel, bei denen die gesetzlichen Rückstandshöchstmengen überschritten sind.

Die Zulassung und die Festlegung der Rückstände erfolgt lediglich für einzelne Wirkstoffe, in der Regel werden jedoch Mischungen verwendet. Tatsächlich stellen die Kontrolleure immer häufiger fest, dass Gemüse und Obst verstärkt mit Rückständen verschiedener Wirkstoffe belastet sind. Auch wenn eine Überschreitung der gesetzlichen Rückstandshöchstmengen nicht zwangsläufig eine Gesundheitsgefahr darstellt, gilt es doch zu bedenken, dass Menschen, die sehr viel Gemüse und Obst essen, wie zum Beispiel Vegetarier, auch deutlich mehr Rückstände aufnehmen. Kleinkinder, die im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht drei- bis viermal mehr Gemüse und Obst als Erwachsene essen, können den Rückständen besonders ausgeliefert sein. Daher gilt für Gläschenkost die technische



Nachweisgrenze von 0,01 mg/kg Lebensmittel als Höchstwert für Rückstände. Eine echte Alternative sind hier Gemüse und Obst aus ökologischem Anbau, der chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel grundsätzlich nicht erlaubt. Auf ökologischem Obst und Gemüse finden sich kaum Pflanzenschutzmittelrückstände und Überschreitungen der gesetzlichen Höchstmengen kamen in der Vergangenheit nur in Ausnahmen vor. Da die Pestizid-Rückstände vor allem auf der Außenhaut zu finden sind, ist gründliches Waschen das A und O: Waschen Sie stabiles Obst heiß ab, im Zweifel auch mit Spülmittel. Gründliches Trockenrubbeln mit Küchenpapier oder Handtuch unterstützt die Reinigung. Entfernen Sie schwer zugängliche Stellen wie Blüten- oder Stängelmulden großzügig. Vermeiden Sie Obst, das in Papier eingewickelt angeboten wird. Es ist in der Regel mit Mitteln gegen Schimmelpilze behandelt.

## Am besten aus der Region

Nicht nur Exoten wie Bananen, Apfelsinen oder Mango – auch Früchte, die hier gedeihen, werden oft von weit her eingeführt. Äpfel aus Neuseeland und Sellerie aus Spanien mögen preiswert sein, die langen Transport- und Lagerzeiten bringen aber erhebliche Nachteile mit sich. In der Regel werden Gemüse und Obst per Schiff und Lkw transportiert. Flüge sind deutlich teurer und daher die Ausnahme. Die Transporte verbrauchen große Mengen Treibstoff und belasten so die Umwelt. Zudem verderben Früchte und Gemüse leicht und müssen mit besonderem Aufwand an Pflanzenschutzmitteln und Energie frisch gehalten werden. Im Verlauf der Lagerung verlieren die Pflanzenteile

kontinuierlich Vitamine und Wasser – für die Zusammensetzung und den Geschmack ist es daher ebenfalls besser, wenn die frische Ware nach der Ernte nicht lange unterwegs ist.

Achten Sie also beim Einkauf auf die Herkunft. Dabei gilt: Je näher dran, desto besser. Denn selbstverständlich werden Sie niemals deutsche Orangen finden – aber spanische sind im Sinne des Transports den südafrikanischen vorzuziehen. Wer in Süddeutschland wohnt, ist unter Umständen näher an italienischen Früchten als an polnischen. Havelland, Bodenseeregion oder Donautal – wer die Möglichkeit hat, Früchte und Gemüse aus der eigenen Region zu kaufen, sollte so oft wie möglich zugreifen. Zum einen legt diese Ware nur sehr kurze Wege zurück, was Geschmack, Frische und Umwelt gut tut und zum anderen erhält der Kauf regionaler Ware die Landwirtschaft, die der Region ihr Gesicht gibt.

Bei Bio-Ware haben sie zudem oft die Chance, alte Sorten wiederzuentdecken, die lange Zeit nicht mehr angebaut wurden, weil sie nicht in die landwirtschaftliche Norm passten. Diese alten Sorten sind an ihre Region angepasst und bestechen durch besondere Aromen und Verarbeitungseigenschaften. Wer abseits vom Supermarktangebot auf Wochenmärkten oder aus Nachbars Garten alte Sorten angeboten bekommt, sollte zugreifen und so erfahren wie zum Beispiel schwarze Tomaten schmecken oder Rosenäpfel aussehen. Stark regional ist auch das Angebot von Streuobstwiesen. Auf diesen Grünflächen stehen hohe Obstbäume verschiedener Art in unregelmäßigen Abständen. Die Wiesen bieten einer Vielzahl von Tieren und Pflanzen einen Lebensraum und der Region ein besonderes Gesicht. Die Früchte werden meist regional auf Wochenmärkten,

in Bioläden oder direkt auf den Bauernhöfen verkauft. Oft werden sie auch zu Säften oder Obstbränden verarbeitet.

## Einkaufstipps

Das Aroma von Früchten ist umso besser, je reifer sie geerntet werden. Äpfel, Aprikosen, Avocados, Bananen, Birnen, Feigen, Guaven, Heidelbeeren, Kiwis, Mangos, Nektarinen, Pfirsiche, Papayas, Passionsfrüchte, Pflaumen, Wasser- und Honigmelonen reifen, wenn sie geerntet sind, nach. Dagegen können Ananas, Brombeeren, Clementinen, Mandarinen, Erdbeeren, Granatäpfel, Grapefruits, Himbeeren, Kirschen, Limetten, Limonen, Litchis, Orangen, Trauben und Zitronen nicht nachreifen und sollten stets reif gekauft werden.

Gemüse wird, ob konventionell oder ökologisch, sowohl im Freiland als auch unter Folie und im Gewächshaus angebaut. Freilandgemüse schmeckt in der Regel aromatischer, sieht aber nicht ganz makellos aus – Tomaten etwa werden im Freiland nicht gleichmäßig rot.

Das Gemüse aus Treibhäusern sieht meist makellos aus und ist in seiner Struktur zarter als im Freiland gezogenes – aromatischer ist es nicht. Es lohnt sich, nach Freilandgemüse Ausschau zu halten und den Unterschied zu schmecken. Salate stammen innerhalb ihrer jeweiligen Saison sowohl aus dem Freiland als auch aus Gewächshäusern.

Gemüse und Obst sollte im Kühlschrank in den dafür vorgesehenen Fächern gelagert werden. Süd- und Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Gurken und Tomaten vertragen allerdings keine Kälte und sollten daher bei Raumtemperatur aufbewahrt werden. Entfernen Sie nach dem Einkauf die engen Folienverpackungen von Früchten und Gemüsen. Da der Stoffwechsel der Pflanzenteile weiterläuft, bildet sich in Folien Kondenswasser. Kann dies nicht entweichen, entsteht schnell Schimmel. Achten Sie beim Kauf von Salaten darauf, dass die Blätter nicht welk sind. Das empfindliche Blattwerk sollte ohne Druck und niemals in Papiertüten transportiert werden, die den Blättern die Feuchtigkeit entziehen. Salate halten sich im Kühlschrank mehrere Tage, wenn Sie sie in einer Plastiktüte oder einer (verschlossenen) Schüssel mit wenig Wasser und ausreichend Luft auf der untersten Etage des Kühlschranks lagern.



# Kernig, stark und voller Energie



Ohne Weizen, Roggen, Mais und Co. wären Brot, Cornflakes, Pizzaboden oder Kuchen nicht möglich. Seit der Steinzeit, als Ackerbau und Viehzucht möglich wurden, sind Getreide für Menschen weltweit die wichtigste Quelle für Kohlenhydrate und damit Energie. Eine Menge Energie, in Form von Fett, liefern auch Nüsse. Sie standen schon zu Zeiten der Jäger und Sammler auf dem Speiseplan.

Getreidekörner haben es in sich: Vor allem die mehrschichtigen Schalen der Getreidekörner sind reich an Eiweiß, Fett, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Der Mehlkörper, der den Keimling umgibt besteht überwiegend aus langkettigen Kohlenhydraten, der Stärke. Der Keimling selbst wartet mit hochwertigem Eiweiß, reichlich Fett und einer Menge Vitamine und Mineralstoffen auf. Je nach Art und Boden sind Getreide unterschiedlich reich an Kalium, Phosphor, Eisen, Mangan, Zink sowie den Vitaminen B1, B2, B6, K, Niacin, Biotin und Panthotsäure. Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen, Gerste und Hafer enthalten das Eiweiß Gluten. Menschen, die mit Zöliakie bzw. Sprue leben, können dieses Eiweiß nicht verdauen. Sie müssen auf glutenfreie Lebensmittel zurückgreifen. Reis, Mais, Hirse und die so genannten Pseudo-Getreidearten enthalten kein Gluten.

Weizen ist von allen Getreidearten am besten zum Brotbacken geeignet. Man unterscheidet Weich- und Hartweizen. Die älteste Weizenart, der Emmer, spielt heute landwirtschaftlich kei-

ne Rolle mehr. Dagegen wird der sehr nährstoffreiche Kamut in Nordamerika noch immer angebaut. Dinkel, dessen Korn sehr fest von der Spelze umschlossen ist, hat heute wieder einen festen Platz in der Herstellung von Vollkornprodukten. Als würziger Grünkern ist unreif geernteter und geräucherter Dinkel ebenfalls wieder im Handel. Schon auf altägyptischen Wandmalereien finden sich Abbildungen von Gerste, die heute vor allem als Viehfutter und zur Herstellung von Bier und Whiskey angebaut wird. Geröstete Gerste ist der Grundstoff für Malzkaffee. Der eisenreiche Roggen wuchs einst als Unkraut in Emmer- und Gerstenfeldern der Steinzeit. In Nordeuropa gehört er nach wie vor zu den wichtigsten Brotgetreiden.

Bis ins 18. Jahrhundert war Hafer Grundnahrungsmittel breiter Bevölkerungsschichten in Nordeuropa. Hafer hat einen hohen Fettanteil und ist besonders reich an Eisen und B-Vitaminen. Mais ist mit bis zu 2,5 m das größte aller Süßgräser. Als Vitamin-E-reiches Gemüse und Viehfutter wird Zuckermais angebaut, für die Herstellung



von Popcorn und Stärke ist dagegen Stärkemais nötig. In vielen Staaten der Welt ist Hirse das wichtigste Getreide. Die rundlichen Körner sind reich an Eisen, Magnesium und Niacin.

Reis ist Hauptnahrungsmittel für etwa ein Drittel der Weltbevölkerung. Werden die Spelzen nach der Ernte nicht entfernt und das ganze Reiskorn erhalten, spricht man von Naturreis (Braunreis). Er muss länger gekocht werden als der bekannte weiße Reis, bei dem Schale, Silberhaut und Keimling entfernt wurden. Wenn weißer Reis von einer weiteren Schicht befreit und anschließend poliert wird, entsteht polierter Reis, der sehr arm an Nährstoffen ist. Parboiled Reis ist von seinen Spelzen befreiter Naturreis, der mit heißem Wasserdampf behandelt wurde: Dabei wandern die Vitamine und Mineralstoffe von der Außenschale des Korns ins Innere so dass sie beim anschließenden Schleifen und Polieren erhalten bleiben. Wer lieber weißen als braunen Reis mag, sollte also stets zu Parboiled Reis greifen. Langkornreis bleibt beim Kochen locker und körnig. Die kürzeren Körner der Rundkornreisarten werden beim Kochen weich und klebrig. Von allen Getreidearten hat Reis den größten Stärkegehalt. Sein Eiweiß ist von besonders hoher Wertigkeit, weil alle für den Menschen unentbehrlichen Eiweißbausteine enthalten sind. Weil er viel Kalium aber wenig Natrium enthält, wirkt Reis entwässernd. Wird Reis mit viel Wasser angesetzt, das nach dem Ausquellen abgossen wird, gehen auch die ins Kochwasser übergetretenen Vitamine und Mineralstoffe verloren. Nährstoff-

schonender ist es, den Reis mit zwei Tassen Wasser auf eine Tasse Reis anzusetzen und bei Bedarf Wasser nachzugießen. Als Wildreis sind die Samen des Wassergrases im Handel erhältlich. Die braunschwarzen Samen der wildwachsenden Pflanze schmecken intensiv nussig und werden oftmals in Mischungen mit weißem Reis angeboten.

## Zur Abwechslung

Vor allem in Bio-Läden und Reformhäusern sind Samen im Angebot, die zwar nicht zu den Getreiden gehören, sich aber ähnlich verwenden lassen. Diese so genannten Pseudo-Getreidearten können eine schöne Ergänzung in Müsli, Gebäck und warmen Gerichten sein. **Buchweizen** ist der Samen eines Knöterichgewächses und reich an hochwertigem Eiweiß, B-Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Wie Reis zubereitet schmeckt er zu herzhaften Gerichten, sein Mehl ist aber auch Grundlage für Gebäck, Pfannkuchen und Klöße. Zu den Grundnahrungsmitteln der Inka und Azteken gehörte **Amaranth**, der heute in den USA, Mittel- und Südamerika und Europa angebaut wird. Die gelblichen, nussig schmeckenden Körner sind reich an hochwertigem Eiweiß und Magnesium.

Auch **Quinoa** (Quinoa) hat seine Heimat in Lateinamerika wo es bis heute angebaut wird. Die hellen Samen mit dem charakteristischen Ring schmecken nussig und können wie Reis verwendet werden. Neben hochwertigem Eiweiß ist Quinoa reich an Vitamin B2, Eisen, Zink und Calcium. Weil Quinoa giftige Saponine enthält, muss es vor der Zu-

bereitung gründlich gewaschen werden. Saponine reizen die Darmschleimhaut und machen sie durchlässiger für Schadstoffe und Allergene. Da sich bei aller Vorsicht das Zurückbleiben kleinerer Saponinmengen nicht ausschließen lässt, sollten Kinder erst nach dem ersten Geburtstag mit Quinoa in Kontakt kommen.

## Schrot, Kleie und Co.

Rohe Getreidekörner sind kaum verdaulich. Erst durch die Verarbeitung werden die wertvollen Inhaltsstoffe zugänglich. Durch Dämpfen und anschließendes Pressen entstehen aus vollem oder geschältem Korn **Getreideflocken**, die als Zutat für Müsli und Getreidebreie sehr beliebt sind. Instant- bzw. Schmelzflocken werden aus gemahlenem Hafer gepresst und brauchen nach dem Aufgießen mit heißer Brühe oder Milch nur wenige Minuten zum Quellen.

Nur grob zerkleinerte Getreidekörner werden **Schrot** genannt. Er kann zu Vollkorngebäck verbacken oder zu Mehlen vermahlen werden. Wer zu Hause selbst Getreide schrotet und mahlen möchte, sollte es genau auf eventuelle Fremdkörper untersuchen und diese unbedingt entfernen. Immer wieder kommt es zu Belastungen mit dem so genannten Mutterkorn, das überwiegend aber nicht ausschließlich Roggen befällt. Der Pilz enthält giftige Stoffe (Alkaloide), die zu gesundheitlichen Schäden wie Übelkeit, Krämpfen, Atemlähmungen und Gefühlosigkeit in den Gliedmaßen führen. Mutterkorn ist deutlich größer als ein Getreidekorn, hat eine blauschwarze Färbung und ist leicht hornförmig gebogen. Bio-Getreide ist aufgrund des Verzichtes auf Fungizide anfälliger für Mutterkornbefall.

**Grieß** entsteht durch grobes Mahlen von Hartweizen oder Mais. Für gewöhnlich wird nur der Mehlkörper des Getreidekorns vermahlen, lediglich Vollkorngrieß enthält das ganze Korn. Grieß enthält viel Eiweiß aber wenig Ballaststoffe. In der Küche wird er zu Teigwaren, Puddings, Suppen oder Aufläufen verarbeitet. Maisgrieß (Polenta) ist in vielen Ländern der Erde ein Grundnahrungsmittel. Aus Weizen- oder Hirsegrieß wird zudem **Couscous** hergestellt: Der Grieß wird angefeuchtet, zu Krümeln verrieben und durch Siebe gepresst. Er wird durch Dämpfen zubereitet. Instant-Couscous, der auch hierzulande im Handel ist, braucht nur

mit heißem Wasser oder Brühe aufgegossen werden und ist nach wenigen Minuten fertig.

Nach dem Mahlen und Sieben von Mehlen bleiben die Schalen- und Randschichten sowie der Keimling der Körner als Kleie zurück. Sie besteht zu 40 – 50 % aus Ballaststoffen und ist sehr reich an Vitaminen und Mineralstoffen. In der Lebensmittelindustrie wird Kleie Brotteigen beigemischt, abgepackt in Beuteln mischen viele sie ins Müsli. Wer Kleie mag, sollte ihr enormes Wasserbindungsvermögen beachten. Es ist verantwortlich für ihre verdauungsfördernden Eigenschaften. Um Verstopfungen zu vermeiden, sollten es aber nicht mehr als vier bis sechs Esslöffel Kleie am Tag sein, die zudem mit reichlich Flüssigkeit kombiniert werden sollten. Pro Kleie-Portion (2 EL) ist stets ein Viertelliter Flüssigkeit zu trinken. Leute, die ihren Cholesterinspiegel senken wollen, greifen aus gutem Grund zu Haferkleie: Ihre wasserlöslichen Ballaststoffe werden durch die Darmbakterien zu kurzkettigen Fettsäuren abgebaut, die zurück in den Stoffwechsel gehen und die Cholesterinsynthese in der Leber hemmen. Allerdings hemmt die in Haferkleie ebenfalls enthaltene Phytinsäure die Aufnahme von Eisen, Zink und Kalium. Menschen mit Reizdarm sollten ganz auf Haferkleie verzichten.

Die Körner von Hafer, Gerste, Hartweizen und Buchweizen haben keine Hülse. Sie werden fein oder grob zerkleinert. Mit Wasser, Milch oder Brühe gekocht, entsteht daraus Grütze. Durch Walzen, Trocknen und Rösten werden aus Maisgrütze Cornflakes. Eine Sonderform der Weizengrütze ist Bulgur, der aus vorgekochtem, getrocknetem und geschältem Weizen hergestellt wird. Als Beilage zu Fleisch- und Gemüsegerichten ist Bulgur vor allem in der Küche des Nahen und Mittleren Ostens beliebt. Er enthält auch den Weizenkeimling und ist daher reich an Eiweiß, Vitaminen und Eisen.

## Weiß- oder Vollkornmehl?

Wird Getreide zermahlen, entsteht Mehl. Je nachdem, wie viele Bestandteile des ursprünglichen Getreidekorns im Mehl noch enthalten sind – welchen Ausmahlungsgrad es also hat – sind Farbe, Inhaltsstoffe und Verarbeitungseigenschaften verschieden. Ent-

hält das Mehl nur die Mehlkörperbestandteile, ist der Ausmahlungsgrad niedrig, das Mehl also hell und der Anteil an Mineral- und Ballaststoffen sehr gering. Je mehr Schalenbestandteile sich auch im Mehl wiederfinden, desto reicher ist es an Eiweiß, Ballast- und Mineralstoffen. Der vom Ausmahlungsgrad abhängige Mineralstoffgehalt des Mehls ist die Grundlage für die Einteilung der Mehle in Typen. Die Mehltypen gibt an, wie viel Milligramm Mineralstoffe durchschnittlich in diesem Mehl enthalten sind. Lassen Sie sich bei der Auswahl von Broten nicht durch die Farbe täuschen: Zuckerrübensirup und Malz färben Brote und Brötchen dunkler, als ihre Mehle es eigentlich zuließen. Auch ein paar ganze Haferflocken oder Leinsamen auf der Oberfläche machen aus einem Mischkeim Vollkornbrot. Wie die Tabelle zeigt, ist es allein das Mehl, auf das es ankommt.

Getreidekörner sind trotz gleichen Aufbaus unterschiedlich strukturiert. So lässt sich etwa die Schale des Roggenkorns schwerer vom Mehlkörper trennen als die des Weizens. Bei gleichem Ausmahlungsgrad enthält daher Rog-

genmehl immer mehr Schalenanteile als Weizenmehl und damit auch mehr Mineral- und Ballaststoffe. Die Mehltypen sind daher grundsätzlich höher.

Die besten Kleber- und Backeigenschaften hat sehr fein gemahlene Weizenmehl der Type 405. Auch mit Type 550 lässt sich leichtes, helles Gebäck gut herstellen. Für dunkle Mischbrote eignen sich Mehle der Typen 812 und größer. Wer es dunkel mag und mit den Mehltypen 1050 oder 1600 arbeiten möchte, muss 10 bzw. 20 % mehr Flüssigkeit als in Weißmehlrezepten angeben verwenden.

Vollkornerzeugnisse gelten als ein wichtiger Beitrag zu einer gesundheitsfördernden Ernährung. Doch nicht jeder mag oder verträgt Brot und Nudeln aus Getreideschrot. Nutzen Sie auch die Zwischenstufen – wählen Sie für Kuchen Weizenmehl mit etwas höherem Ausmahlungsgrad oder backen Sie Brötchen aus einer Mischung aus weißem Mehl und kräftigerem Roggenmehl. Auch, wer beim Brot und für Rezepte immer mal wieder neue Getreidearten ausprobiert, schafft Abwechslung und nutzt die Vorteile der kräftigen Körner.



## Die wichtigsten Mehltypen

	Weizenmehl	Roggenmehl	Dinkelmehl
Ausmahlungsgrad steigt,	405	815	630
Gehalt an Vitaminen,	550	997	812
Mineral- und Ballast-	812	1150	1050
stoffen nimmt zu	1050	1370	
	1600	1740	

Vollkornmehle werden aus Schrot hergestellt. Sie enthalten alle Bestandteile des Getreidekorns und tragen daher keine Mehltypen.







## Harte Schale, leckerer Kern: Nüsse

Die botanische Definition von „Nuss“ legt strengere Maßstäbe an und schließt zum Beispiel die Erdnuss, die wie Sojabohnen und Erbsen zu den Hülsenfrüchten gehört, aus der illustren Gruppe des Schalenobstes aus. Für den Alltag zählen jedoch nicht die botanischen Unterschiede, sondern die wohlschmeckenden Gemeinsamkeiten. Nüsse enthalten vor allem Fett, das außer im Falle der Kokosnuss sehr hochwertig ist, weil es zu großen Teilen aus einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren besteht. Die Mineralstoffe Magnesium, Zink, Selen, Kupfer und Mangan sind in Nüssen so fest an einen anderen Stoff gebunden, dass sie für den menschlichen Organismus kaum verfügbar sind. Erst Hitze löst diese Verbindung, so dass es sich nicht nur aus Gründen des Geschmacks empfiehlt, Nüsse mitzukochen oder anzurösten. Wegen ihres hohen Gehaltes an Kalium und Vitamin E wird Nüssen eine vorbeugende Wirkung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen zugeschrieben. Die reichlich enthaltenen Vitamine B1, B2 und B6 kommen Nerven und Gehirn zugute.

Erdnüsse sind als süße oder salzige Knabberei beliebt. Das aromatische Erdnussöl ist reich an unentbehrlicher Linsäure und gibt Salaten ein besonderes Aroma. Erdnüsse sind anfällig für Schimmel, der sich auch durch Salzen oder Rösten nicht töten lässt. Sortieren Sie verfärbte und verschrunpelte Exemplare also stets aus. Der Fettgehalt von Haselnüssen liegt bei etwa 60 %. Die Früchte des in Europa auch wild wachsenden Strauches sind besonders mineralstoffreich. Sie werden unter anderem zu Gebäck und Nougat verar-

beitet. Ursprünglich aus Iran und Zentralasien stammend werden Walnüsse heute vor allem in Kalifornien kultiviert. Auch sie enthalten etwa 60 % Fett und sind reich an Vitamin E und Panthotsäure. Wegen seines Aromas passt das hochwertige Walnussöl gut zu Salaten und anderen kalten Gerichten. Die in Nordamerika und Australien angebauten Pecannüsse sind etwas fester und aromatischer als Walnüsse. Die eichelähnlichen Früchte bestehen zu etwa 72 % aus Fett. Süßlich, sahnig und ein wenig nach Mandeln schmecken Cashewnüsse. Die Früchte des Nierenbaumes sind eine beliebte Zutat in Studentenfutter, eignen sich aber auch für Gemüsegerichte und Süßspeisen. Mit etwa 76 % haben Macadamianüsse den höchsten Fettgehalt unter den Nüssen. Die kugelige Nuss aus den Regenwäldern Australiens gilt wegen ihres besonders sanften, sahnigen Aromas als die Königin der Nüsse. Paranüsse sind nicht nur fett-, sondern auch eiweißreich. In den riesigen, bis zu drei Kilogramm schweren Früchten des südamerikanischen Paranusssbaumes sind zwischen 25 und 40 der charakteristischen dreikantigen Samen verborgen. Die größte und zugleich fettärmste unter den Nüssen ist die Kokosnuss. Unter der braunen, sehr harten, faserigen Schale verbergen sich Kokosmilch und weißes Fruchtfleisch. Mit zunehmender Reife wird die Milch zu Fruchtfleisch, allerdings verändert dies auch den Geschmack zum Seifigen. Wer eine Kokosnuss kauft, sollte daher stets auf das Schwappen der Kokosmilch im Inneren achten. Das weiße Kokosfleisch wird roh gegessen und zu Süßigkeiten verarbeitet. Gemüse- und Fleischgerichten gibt Kokosfleisch und –milch eine besondere exotische Note. Pistazien bestechen durch ihre leuchtend grüne Farbe und ihren kräf-

tigen, etwas mandelartigen Geschmack. Sie bestehen ungefähr zur Hälfte aus Fett und liefern Eisen, Kupfer und Magnesium. Auch Mandeln gehören zu den Nüssen. Die flachen, tropfenförmigen Samen enthalten neben Fett (etwa 54 %) auch Eiweiß und Zucker. Süßmandeln, die an weißblühenden Mandelbäumen reifen, werden roh gegessen, sind wichtiger Bestandteil der Weihnachtsbäckerei und Hauptzutat des Marzipans. Rosablühende Mandelbäume bringen Bittermandeln hervor. Sie dienen zum Aromatisieren von Lebensmitteln und verstärken das Mandelaroma in Backwaren, Desserts und Marzipan. Bittermandeln enthalten jedoch den Stoff Amygdalin, der im menschlichen Körper zur hochgiftigen Blausäure umgewandelt wird. Nur Hitze zerstört das Amygdalin, daher dürfen Bittermandeln nicht roh gegessen werden und nicht in die Hände von Kindern gelangen – schon fünf Bittermandeln können ein Kind töten. Heute ist vor allem Bittermandelöl im Handel, dem das Amygdalin entzogen wurde. Rund um das Mittelmeer werden Maronen (Esskastanien) angebaut, die hierzulande vor allem im Winter eine beliebte heiße Knabberei sind. Sie sind besonders stärkereich und werden daher erst durch Kochen oder Rösten weich und süß.

Neben Nüssen haben auch die aromatischen Samen anderer Pflanzen ihren Platz in der Küche. Die kleinen braunen Leinsamen schmecken in Müsli und über Brot und Brötchen gestreut. Die weißen, besonders calciumreichen Samen des Sesam schmecken auf Brötchen und in Müsli und Kichererbsenmus (Hommos). Die weißen Pinienkerne schmecken sanft nussig und ein wenig nach Mandeln. Geröstet gewinnen sie an Aroma und sind eine schöne Ergänzung in Salaten. Ein we-

nig rundlicher als Pinienkerne sind Zedernsamen, die vor allem in Reformhäusern angeboten werden. Eine harzige Note ergänzt ihr süß-nussiges Aroma. Der Mohn gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Die blaugrauen Samenkügelchen mit dem feinnussigen Aroma schmecken auf Brötchen und in Kuchen. Mohnsamen können Spuren des Morphins enthalten, das in der Medizin als Schmerzmittel eingesetzt wird. Es geht mit erheblichen Nebenwirkungen einher und macht psychisch wie physisch abhängig. Die natürlichen Schwankungen und mögliche Verunreinigungen in der Verarbeitung lassen keine Vorhersagen darüber zu, ob und wie viel Morphin in Backmohn enthalten sind. Das Bundesamt für Risikobewertung/BfR, warnt daher davor, Kleinkindern mit Backmohn aufgekochte Milch als Einschlafhilfe zu geben.

## Studentenfutter in Maßen

Nüsse und Samen liefern eine Menge hochwertiger Nährstoffe, Energie und machen satt. Nussmischungen und Studentenfutter können daher eine sinnvolle Alternative zum achtlos verschlungenen Stück Kuchen oder Scho-

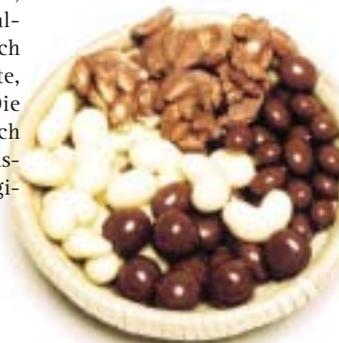
koriegel sein. Ihr Fettgehalt macht sie dennoch zu ungeheuer energiereichen Snacks. 100 g Walnüsse – das ist eine kleine Tüte voll – enthalten schon rund 600 kcal und damit etwa ein Viertel der Energie, die ein Erwachsener täglich braucht. Wer Nüsse liebt, sollte daher maßvoll zugreifen. Kleinere Tüten und Dosen empfehlen sich für alle, die stets die ganze Packung leer essen wollen. Pikant gewürzte Teigmäntel geben Nüssen zusätzliche, letztlich überflüssige Energie. Auch Trockenfrüchte sind durch ihren hohen Zucker- und Fettgehalt echte Kalorienbomben. Daher überrascht es nicht, dass Studentenfutter ein sehr gehaltvoller Snack ist. Je nach Mischung und Anbieter können 100 g der Knabberlei leicht über 500 kcal liefern. Da die Tütchen meist mit 175 oder 200 g gefüllt sind, ist auch hier Vorsicht geboten.

## Allergische Reaktionen vermeiden

Hasel-, Erd- und Walnüsse und Sesam zählen zu den starken Nahrungsmittelallergenen. Um Kleinkinder vor der Entwicklung von Allergien zu schützen, sollten sie diese starken Allergene erst nach ihrem dritten Geburtstag kosten dürfen. Die Wahr-

scheinlichkeit, dass Pollenallergiker auch auf bestimmte Früchte allergisch reagieren ist groß. Wer etwa allergisch auf Beifuß und Wegerich ist, entwickelt oft eine Allergie gegen Chili, Fenchel, Kümmel, Paprika, Pfefferminze, Sellerie, Senf oder Tomaten. Birken-, Hasel- und Erlenallergiker vertragen oft auch Apfel, Erdnuss, Haselnuss, Pfirsich, Walnuss und Mandel nicht. Erbsen, Bohnen, Linsen, Tomaten und Erdnüsse sind oft ein Problem für jene, die unter einer Allergie gegen Gräser- oder Getreidepollen leiden. Während einige Betroffene nur während des Pollenflugs auch Lebensmittel meiden müssen, sind andere ganzjährig „krezallergisch“.

Einige der wichtigsten als Allergieauslöser bekannten Lebensmittel, müssen auf der Verpackung von Lebensmitteln grundsätzlich gekennzeichnet werden. Dies betrifft Eier, Erdnüsse, Fisch, die glutenhaltigen Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel und Kamut), Schalenfrüchte (Cashewnuss, Haselnuss, Macadamianuss, Mandeln, Paranuss, Pecannuss, Pistazie, Walnuss), Krebstiere, Milch, einschließlich Laktose Schwefeldioxid und Sulfite, Sellerie, Senf, Sesam und Soja. Die Kennzeichnungspflicht umfasst auch jene Erzeugnisse der bekannten Lebensmittelallergene, die ebenfalls allergische Symptome auslösen können.



## Nüsse und Getreide aus Fairem Handel

Reis, Quinoa, Cashew- und Paranüsse werden in Asien und Lateinamerika angebaut. Die Kleinbauern leben vom Verkauf dieser in Europa begehrten Getreide und Nüsse. Der Faire Handel unterstützt sie dabei. Die Produzentengruppen erhalten für ihre Waren Mindestpreise sowie Zuschläge die gemeinsam über dem durch Subventionen und Spekulationen verzerrten Weltmarktpreis liegen. Unter Ausschluss von Zwischenhändlern werden die Produkte direkt bei den Erzeugern für den deutschen Markt eingekauft, damit das Geld bei denen ankommt, die die Produkte herstellen. Abnahmeverträge und Lieferbeziehungen werden für lange Zeiten geschlossen, um den Produzenten Planungssicherheit zu geben. Vorfinanzierung ermöglicht den Produzenten Investitionen vor dem Anbau und der Ernte und bewahrt sie vor Verschuldung. Innerhalb des Fairen Handels wird die Einhaltung nationaler Gesetze, sozialer Mindeststandards international geltender Arbeitsschutzrichtlinien streng kontrolliert. Die Mehreinnahmen aus dem Fairen Handel werden in Bildungseinrichtungen, medizinische Versorgung oder die Umstellung auf ökologischen Landbau investiert. Die Produzenten bestimmen dabei gemeinsam über die Verwendung der Erlöse und können so wichtige Probleme vor Ort lösen. Gemeinsam mit Vertretern der Produzentenseite und internationalen Entwicklungsexperten erarbeitet die Dachorganisation „Fairtrade Labelling Organizations International“ (FLO) die weltweit gültigen Richtlinien des Fairen Handels. Diese Richtlinien sind die Grundlage für die Vergabe des TransFair-Siegels. Für Reis gibt es solche Richtlinien, daher finden Sie in Welt- und Bioläden indischen Reis mit dem TransFair-Siegel, der zudem aus ökologischem Anbau stammt. Für den Anbau von Nüssen und Getreidearten stehen internationale Fair-Handels-Richtlinien bisher noch aus. Auf den Fairen Handel spezialisierte Handelshäuser wie gepa und El Puente haben jedoch mit ihren Partnern auf der Grundlage der FLO-Kriterien eigene Verträge geschlossen, die den Erzeugern die Einhaltung der Fairhandelsstandards garantieren. Die Fairhandelshäuser stellen sicher, dass die Einhaltung der Regeln des Fairen Handels streng eingehalten werden und lassen dies von unabhängigen Organisationen überprüfen. Weltläden haben daher auch fair gehandelte Paranüsse und Quinoa aus Bolivien sowie indonesische Cashewnüsse im Sortiment.

# Aromatisch, vielseitig, außergewöhnlich



Tomate und Basilikum, Lebkuchen und Zimt, Pellkartoffeln und Schnittlauch – viele Gerichte erhalten ihren Charakter erst durch besondere Kräuter und Gewürze. Sie heben Aromen hervor und erzeugen erst die Harmonie, die ein Essen zu etwas Besonderem macht. Wer die wichtigsten Kräuter und Gewürze stets in Reichweite hat, kann das Beste aus allen Zutaten herausholen.

Als Kräuter werden alle essbaren Pflanzen bezeichnet, die aufgrund ihrer besonderen Zusammensetzung heilen, würzen oder duften. Die Pflanzenteile entfalten ihr Aroma vor allem frisch. Ohne zusätzliches Salz oder Zucker bringen Kräuter intensive Geschmackseindrücke und schaffen Abwechslung. Frische Kräuter sind zudem ein geschmacksintensiver Brotbelag. Die wichtigsten Küchenkräuter stellen wir Ihnen hier vor:

**Bärlauch:** zart wie Knoblauch, sanft zwiebelartig; passt gut in Salate, zu Nudeln, für Frischkäse und Quark; nur frisch verwenden.

**Basilikum:** würzig-frisch, kräftig, Klassiker zu Tomaten- und Nudelgerichten, zu Salaten, Fisch, Fleisch, Kräutersoßen, mediterranen Gerichten.

**Beifuss:** würzig-bitter, wermut-ähnlich, würzt Schweine- und Gänsebraten, gebratenen Fisch z.B. Aal, Suppen und Soßen.

**Bohnenkraut:** pfeffrig-herb, zu grünen Bohnen, anderen Bohnenarten, Linsen- und Erbsengerichten, Gemüsepizza, kräftigen Fleisch- und Fischgerichten.

**Borretsch:** frisch, ein wenig säuerlich, mit einem Hauch von Gurke, zu Salaten, Eiern.

**Brunnenkresse:** pfeffrig-scharf, leichtes Meerrettich-Aroma, zu Kräutersoßen und -quark, Salaten, Fisch, gekochtem Fleisch.

**Dill:** süßlich-mild, leicht fenchelartig, zu Gurkensalat, Fisch, Eiergerichten, Salaten, Kräuterquark, Soßen, nicht garen.

**Estragon:** kräftig, leicht anisartig, etwas bitter, zu gedünstem Fisch, hellen Soßen, Sauce béarnaise, Fleisch- und Eierspeisen, Salate, Gemüse, harmonisiert gut mit Säure.

**Gartenkresse:** würzig-pfeffriges, leicht scharfes Aroma, für Kräuterquark, Salate, kalte Kräutersoßen und Frischkäse, sollte nur abgeschnitten und nicht gehackt werden.

**Kerbel:** süßlich-würzig, anis- und fenchelähnlich, zu Fleisch, Fisch, Gemüse, Salaten, Omelettes, Suppen, nicht mitkochen.

**Lavendel:** intensives lieblich-würziges Aroma, zu südfranzösischen Gerichten z. B. Lamm, Gemüse und Desserts mit Obst.

**Liebstöckel:** stark würzend, intensives Aroma, auch „Maggi-Kraut“ genannt, sparsam verwenden zu Braten, Ragout, Eintopf, Kartoffelgerichten, Kohl, Salaten.

**Lorbeer:** würzig, leicht bitter, gut zu Wild, deftigem Gemüse, Blätter immer mitkochen und vor dem Servieren entfernen.

**Majoran:** deftig, würzig, leicht brennend, zu Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Gans, Ente, Schmorfleisch, Suppen, Pilzen.

**Oregano:** scharf-würzig, leicht bitter, kräftiger als Majoran, zu Pizza, Tomaten- und Nudelgerichten, Gemüse, Schwein, Lamm, Hackfleisch, italienischen, mexikanischen Gerichten, passt gut zu Rosmarin.

**Petersilie:** mild-würzig, leicht bitter, ein bisschen nach Sellerie, zu vielen herzhaften Gemüse-, Fisch-, Eier-, Pilz- und Fleischgerichten. Aromatischer ist die glatte, zum Dekorieren ist die krause besser geeignet, für Schmorgerichte Wurzpetersilie.

**Pfefferminze:** erfrischend zu Tomaten, Möhren, Gurken, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, grünen Erbsen, Lamm, Hackbraten, Obstsalaten, orientalischen Gerichten.

**Pimpinelle:** leicht gurkenähnlich, passt zu Salaten, Suppen, Quark, Soßen und Fisch.

**Portulak:** säuerlich, erfrischend, leicht salzig für Salate, Joghurt, Quark und Soßen.

**Rosmarin:** stark würzend, leicht harzig, zu Tomaten, Wild, Lamm, Schwein, Fisch, Geflügel, Kartoffeln, Pilzen, mediterranen Gerichten; mitgaren, vorsichtig dosieren, harmoniert mit Thymian, Salbei und Oregano.

**Salbei:** aromatisch, leicht brennend, streng, für Wild, Geflügel, Leber, Aal,

Hering, Kaninchen, Schweine- und Kalbfleisch, Nudelgerichte, italienische Küche.

**Schnittlauch:** lauchartig mit scharfem Zwiebelaroma, zu Quark, Eierspeisen, Salaten, Suppen und allen Gerichten, zu denen auch Zwiebeln passen.

**Sauerampfer:** frisch-säuerlich, zu Gemüse, Suppen, Salaten, Soßen, Quark.

**Thymian:** herb, bitter-würzig, zu Pilzen, Hülsenfrüchten, Kartoffelgerichten, Eintöpfen, Fleisch, Wild, mediterranen Gerichten.

**Triptamadam:** erfrischend säuerlich, zu Salaten, Suppen, Kräuterquark.

**Ysop:** frisch-essigähnlich, zu Hülsenfrüchten, Kartoffelgerichten, Salate, Gemüse, Wild, Eierspeisen.

**Zitronenmelisse:** frisch, zitronig, leicht bitter, zu Lamm, Salaten, Omelett, Fischgerichten, Süßspeisen, Joghurts, Obstsalat, orientalischen Gerichten.

## Kräuterküche

Das Kochen mit Kräutern erfordert ein wenig Fingerspitzengefühl. Um den Zutaten und den Kräutern gleichermaßen gerecht zu werden und jeweils ihre besten Seiten herauszustellen, sollten nicht zu viele Kräuter durcheinandergemischt werden. Bleiben Sie, damit die Aromen sich nicht gegenseitig stören und auch feine Noten zur Geltung kommen, möglichst innerhalb der übergeordneten Geschmacksgruppen frisch-säuerlich, süß-aromatisch, scharf-

würzig oder bitter-aromatisch. Einige Kombinationen haben sich seit langem bewährt und verblüffen dennoch immer wieder aufs Neue: Für das so genannte **Bouquet garni** werden Petersilie, Thymian, Lorbeer und ein wenig Lauch mit einem Baumwollfaden zu einem Sträußchen gebunden oder zusammen in ein Baumwollsäckchen (alternativ geht auch ein spezielles Gewürz-Ei oder ein Teefilter) gegeben. Für einen Fischsud wird das Bouquet garni um Estragon und Zitrone ergänzt, für dunkles Fleisch und Wild eignen sich stattdessen Rosmarin, Sellerie und Orange als Ergänzung. Das Kräuterbündel wird in Suppen, Eintöpfen, Geschmortem oder Soßen mitgegart und vor dem Servieren wieder entfernt. Kerbel, Estragon, Schnittlauch und Petersilie bilden zusammen die so genannten **Fines herbes**, die wunderbar zu hellen Soßen, Quark und Joghurt passen. In der berühmten Frankfurter **Grünen Soße** harmonieren Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Dill, Pimpinelle, Sauerampfer und Estragon.

Die meisten Kräuter sind sehr zart und sollten auch in der Küche so behandelt werden: Vor der weiteren Verwendung werden die ganzen Stiele mit den Blättern kurz abgespült und anschließend trockengetupft. Erst im Anschluss werden die Blätter von den Stielen gezupft und wahlweise mit den Fingern zerrupft oder grob gehackt. Damit nicht durch Quetschen das Aroma verloren geht, sollten die verwendeten Messer sehr scharf sein. Sie können



die Blättchen auch in Sahne, Öl oder Brühe pürieren und dann zum Gericht geben. Nur robuste, harte Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Beifuß und Lavendel vertragen es, längere Zeit mitgegart zu werden. Sie entfalten ihr volles Aroma nach etwa zehn Minuten. Die zarten Blätter anderer Kräuter sollten erst kurz vor dem Servieren bei den

übrigen Zutaten landen und einige letzte Minuten mitziehen, aber niemals aufkochen. Wenn Sie mehrere Kräuter verwenden, geben Sie erst die Hartkräuter und später die weichen Kräuter dazu.

Beim Trocknen verlieren beinahe alle Kräuter einen großen Teil ihres Aromas. Eine beinahe ebenbürtige Alternative zu frischen sind allerdings tiefgefrorene Kräuter. Sie können wie frische verwendet werden. Frische Kräuter werden im Handel entweder im Topf oder als Sträußchen angeboten. Geben Sie Kräutersträußchen zum Frischhalten mit wenig Wasser in eine verschließbare Plastiktüte, die sie vor dem Verschließen wie einen Luftballon

native zu frischen sind allerdings tiefgefrorene Kräuter. Sie können wie frische verwendet werden. Frische Kräuter werden im Handel entweder im Topf oder als Sträußchen angeboten. Geben Sie Kräutersträußchen zum Frischhalten mit wenig Wasser in eine verschließbare Plastiktüte, die sie vor dem Verschließen wie einen Luftballon

## Die besten Partner der wichtigsten Küchenkräuter

	Basilikum	Borretsch	Brunnenkresse	Dill	Estragon	Gartenkresse	Kerbel	Knoblauch	Koriander	Liebstockel	Lorbeer	Majoran	Oregano	Petersilie	Pfefferminze	Pimpinelle	Portulak	Rosmarin	Salbei	Schnittlauch	Sauerampfer	Thymian	
Basilikum				●			●	●	●			●	●	●				●		●	●	●	●
Borretsch					●		●							●	●		●	●		●	●	●	
Brunnenkresse							●										●					●	
Dill	●						●		●					●								●	
Estragon		●														●	●			●	●		
Gartenkresse							●										●					●	
Kerbel	●	●	●	●		●								●	●	●	●			●	●	●	
Knoblauch	●								●			●	●						●				●
Koriander	●			●				●						●	●					●			
Liebstockel																		●	●			●	
Lorbeer													●					●	●				
Majoran	●							●						●					●	●			●
Oregano	●							●			●			●				●	●			●	●
Petersilie	●	●		●			●		●		●	●		●	●			●	●	●	●	●	●
Pfefferminze	●			●			●		●					●		●						●	
Pimpinelle					●		●							●	●		●	●		●			
Portulak		●	●		●	●	●									●						●	
Rosmarin	●	●								●	●		●	●	●	●			●	●		●	●
Salbei								●		●	●	●	●	●				●					●
Schnittlauch	●	●			●		●		●					●		●		●				●	
Sauerampfer		●		●	●		●			●				●			●				●		
Thymian	●							●				●	●	●				●	●				

schwach aufblasen. Auf der untersten Etage des Kühlschranks bleiben sie so einige Tage frisch. Achten Sie beim Einkauf in jedem Fall darauf, dass die Kräuter eine frische, grüne Farbe aufweisen und keine gelblichen Stellen haben. Die Stängel sollten fest sein, die Blätter kräftig wirken, nicht miteinander verklebt sein und nicht welk aussehen. Damit Sie an den handelsüblichen Kräutertöpfen lange Freude haben, sollten Sie die Pflanzen zu Hause in ein größeres Gefäß umtopfen. Wenn Sie bei blättrigen Pflanzen stets die oberen Triebe ernten und jeweils Blätter stehen lassen, wird die Pflanze immer neue Triebe bilden. Wer einen Balkon oder Garten hat, kann sowieso in frischen Kräutern schwelgen: Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Estragon, Kerbel, Koriandergrün, Kresse, Liebstöckel, Lorbeer, Majoran, Minze, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Schnittknoblauch, Schnittlauch, Thai-Basilikum, Thymian und Zitronenmelisse gedeihen mit ein bisschen Pflege auch auf dem kleinsten Balkon.

## Exotisch: Gewürze

Gewürze werden üblicherweise getrocknet, unzerkleinert oder gemahlen verwendet. Aus der großen Vielfalt stellen wir Ihnen die hierzulande gebräuchlichsten vor:

**Chilis** sind die unreifen (grünen) und reifen (roten) Früchte der Gewürzpaprikapflanzen. Getrocknete, gemahlene Chilis werden als Cayennepfeffer oder Chilipulver bezeichnet. Peperoni ist die italienische Bezeichnung für Gemüse- und Gewürzpaprika, Peperoncini sind scharfe Gewürzpaprikaarten: mild-scharf bis extrem scharf, auch fruchtig, rauchig, blumig oder frisch; zu: Fleisch-, Geflügel-, Eier- und Fischgerichten, Gemüse, Hülsenfrüchten, Soßen (Salsa, Guacamole), Chutneys, Mixed Pickles, Würzmischungen wie Tabasco-Soße, indonesisches Sambal Oelek, arabisches Harissa, Currypasten und -pulver.

**Galgant:** schwach brennende Schärfe, leicht pfeffrig-zitronig und leicht bitter; zu: Würzmischungen.

**Gewürznelken:** würzig-süßlich, feurig, leicht bitter; zu: Kompott, eingelegten Früchten, Weihnachtsgebäck,

Gewürzkuchen, Fleischgerichten, Wild, Eintöpfen, Rotkohl, Marinaden, Soßen, eingelegtem Gemüse.

**Ingwer:** brennend-scharf, leicht süßlich, zitronenartig, erdig; zu: Suppen, Soßen und Zubereitungen aus Früchten, Gebäck, Desserts, Konfekt, Süßwaren, eingelegtem Gemüse, Ginger Ale (Ingwer-Limonade), Chutneys, Curry-Pulver.

**Kardamom:** leicht süßlich, eukalyptus-ähnlich, brennend; zu: Gebäck, Konfekt, Süßspeisen, Obstzubereitungen, Punschgetränken, Fleischgerichten.

**Koriander:** mild-würzig, harzig und nussig mit einem Hauch von Orangenschalen, Zimt und Muskat; zu: Weihnachtsgebäck, Pflaumenmus, eingelegtem Gemüse, Kohlgerichten, Hülsenfrüchten, Geflügel- und Reisgerichten, Fleischbeizen und Fischmarinaden, Currypulver.

**Kreuzkümmel (Kumin):** intensiv-würzig, etwas bitter, leicht scharf; zu: Käse, Gewürzmischungen, zu Lammfleisch, Hühner- oder Putenfleisch, Linsen oder Kichererbsen, traditionell Chili con Carne.

**Kurkuma (Gelbwurz):** würzig-herb, harzig, etwas bitter, schwach brennend; kann bei allen Gerichten statt des intensiveren Curry-Pulvers für eine exotisch-würzige Note eingesetzt werden.

**Muskatnuss und Muskatblüten (Maccis):** harzig, sehr würzig, warm und leicht bitter; das Aroma der Muskatblüte ist feiner; zu: Béchamel-, Käse- und anderen hellen Soßen, Kohlgerichte, Kartoffelbrei, Gemüsesuppen, Eintöpfe, Fleischgerichte, Eierspeisen, Pflaumen, Birnen, Äpfel, Weihnachtsgebäck, Punsch.

**Pfeffer:** Grüner Pfeffer ist unreif geernteter, eingelegter Pfeffer. Schwarzer Pfeffer ist getrockneter unreifer Pfeffer. Weißer Pfeffer sind die Kerne der reifen Pfefferfrüchte: kräftig, feurig-scharf. Schwarzer Pfeffer ist sehr aromatisch und von einer brennenden Schärfe. Weißer Pfeffer hat eine klare Schärfe und ein milderer Aroma. Grüner Pfeffer ist weniger scharf und hat ein dezentes, fruchtiges und würziges Aroma; zu: nahezu jedem Gericht. Schwarzer Pfeffer für dunkle, weißer Pfeffer für helle Speisen, grüner Pfeffer für Desserts.

**Pimentkörner (Jamaikapfeffer, Nelkenpfeffer):** brennend, nach Nelken mit pfeffriger Schärfe, leicht nach Zimt und Muskat, zu: dunklem Fleisch, Innereien, Fischmarinaden, Kohleintöpfen, eingelegtem Gemüse, Weihnachtsgebäck, Glühwein, Pflaumen.

**Rosa Pfefferkörner:** fruchtig-süßlich, leicht pfeffrig, kaum scharf; zu: Pfeffermischungen, Dekorationen

**Safran:** leicht bitter, sehr würzig-aromatisch, zu: Kuchen, hellen Soßen, Fischsuppen und -gerichten, Bouillon und Grießbrei.

**Sternanis:** süßlich, würzig-scharf, anis- und fenchelähnlich, zu: Weihnachtsgebäck, Pflaumenmus, Marmelade, Kompott, Glühwein oder Teemischungen.

**Szechuanpfeffer:** beißend scharf, wirkt ein wenig betäubend auf die Zunge, erinnert an Zitronen oder Anis, zu: Chinesisches Fünf-Gewürz-Pulver.

**Vanille:** Bourbon-Vanille (auch Madagaskar-Vanille): beste Qualität, intensives, sehr harmonisches Aroma, Vanille aus Mexiko: hohe Qualität, weiches, süßeres Aroma, Vanille aus Indonesien, Sri Lanka: geringere Qualität, zu: Puddings, Obstspeisen, Dessertsoßen, süße Suppen, Reis- und Quarkspeisen, Kompott, Süßwaren, vorsichtig dosiert bei Geflügel- und anderen Gerichten mit hellem Fleisch.





**Zimt:** süßlich, warm-aromatisch, feurig-brennend (China-Zimt herber und bitterer) zu: Gebäck, Süßwaren, Obstsalaten, süßen Soßen und Suppen, Chutneys, gekochtem Rotkohl, Kaffee, Tee, Kakao, Punschgetränke, Gänse- oder Entenbraten, Wildgerichten, Lamm- oder Sauerbraten.

**Zitronengras (Lemongras):** frisch, etwas säuerlich, sehr zitronenähnlich, zu: Geflügel, Schweinefleisch, Fisch und Meeresfrüchten sowie zu Gemüsegerichten.

## Gewürz-Küche

Gewürze sind empfindlich gegenüber Licht, Luft, Wärme und Feuchtigkeit. Damit Aroma und Farben erhalten bleiben, sollten Gewürze in lichtgeschützten, luftdichten Behältern trocken aber nicht warm gelagert werden. Gewürze und würzende Zutaten werden unter einer verwirrenden Vielfalt von Bezeichnungen angeboten. Überprüfen Sie anhand der Zutatenlisten der Produkte, ob es wirklich das ist, was sie wollen.

Gewürze sind meist getrocknet verwendete Blüten, Knospen, Früchte, Samen, Rinden, Wurzeln, Wurzelstöcke, Zwiebeln oder Teile von würzenden Pflanzen.

**Gewürzmischungen** sind Gemische unterschiedlicher Gewürze ohne weitere Zutaten. Sie werden nach ihrer Art oder nach ihrer Verwendung bezeichnet z. B. Italienische Kräuter oder Lebkuchengewürz.

**Gewürzzubereitungen** bestehen aus einem oder mehreren Gewürzen, anderen geschmacksgebenden Zutaten und Zusatzstoffen. Der Gehalt an Gewürzen muss mindestens 60 % betragen. Sie werden nach ihrer Art bezeichnet z. B. Gewürzzubereitung für Bratkartoffeln.

Gewürzsalze enthalten über 40 % Speisesalz und ein oder mehrere Gewürze und/oder Gewürzzubereitungen und/oder Würzen. Sie werden nach ihrer Art oder Verwendung bezeichnet z. B. Kräutersalz oder Gewürzsalz für Tomaten.

Im Falle von **Gewürzaromazubereitungen** und **Gewürzaromasalzen** wurden die Gewürze teilweise oder vollständig durch Gewürzaromen ersetzt.

**Würzen** sind flüssige, pastenförmige oder trockene Produkte, die den Geschmack und/oder Geruch von Suppen, Fleischbrühen und anderen Zubereitungen beeinflussen. Beispiele sind Suppenwürze oder Sojasoße. Sie haben mit den eigentlichen Gewürzen ebenso wenig zu tun wie **Würzmischungen**. Dies sind feste oder flüssige Erzeugnisse, die überwiegend aus Speisesalz, Geschmacksverstärkern, verschiedenen Zuckerarten oder anderen Trägerstoffen bestehen. Daneben können sie Würzen, Hefe, Gemüse, Pilze, Gewürze, Kräuter und/oder Kräutertexte enthalten. **Würzsoßen** sind flüssige, zähflüssige oder pastenartige Zubereitungen mit ausgeprägtem würzendem Geschmack aus zerkleinerten und/oder flüssigen Zutaten. Beispiele sind: Chutney, Currysoße, Sambal, Pfeffersoße, Chilisoße.

Viele Gewürze sind getrocknet und frisch erhältlich. Bei getrockneten Gewürzen steht unzerkleinerte oder gemahlene Ware zur Verfügung. Länger aromatisch und frisch bleiben getrocknete Gewürze, die noch nicht zerkleinert wurden. Für ein intensives Aroma ist daher zu empfehlen, ganze Gewürze erst kurz vor der Verwendung zu vermahlen oder im Mörser zu zerstoßen. Pfeffer, Piment, Ingwer, Kardamomkapseln, Muskatnüsse und Zimtstangen können drei Jahre und zum Teil auch

länger aufbewahrt werden ohne dass das Aroma leidet. Die Würzkraft von Koriander, Nelken, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel und Safran lässt bei sachgemäßer Lagerung nach einem Jahr nach. Vanillestangen neigen auch in Glasröhrchen verpackt zum Austrocknen und sollten daher möglichst schnell verbraucht werden. Unverbrauchte Stangen können luftdicht verpackt eingefroren werden. Getrocknete und gemahlene oder grob zerstoßene Gewürze sollten nach Anbruch innerhalb eines halben Jahres verbraucht werden. Frische Gewürze wie z. B. Ingwer, Galgant, Chili oder Zitronengras sind in Frischhaltefolie verpackt etwa zwei bis drei Wochen im Gemüsefach des Kühlschranks haltbar. Koriandergrün hält sich in der Folie etwa vier bis fünf Tage im Kühlschrank oder kann wie Petersilie und andere frische Kräuter im Kühlschrank aufbewahrt werden. Ganz frische, einwandfreie Gewürze können im Ganzen oder zerkleinert eingefroren werden. Sie halten ihr Aroma so bis zu zwölf Monate.

Gewürze verlieren bei zu langem Garen ihr Aroma und sollten daher erst zum Ende der Garzeit zu den anderen Zutaten gegeben werden. Achten Sie jedoch darauf, die kostbaren Pulver nicht direkt aus der Verpackung ins Essen zu geben, damit sie nicht im heißen Dampf verklumpen. Getrocknete Gewürze entfalten ihren Geschmack langsamer als frische. Pfeffer, Zimtstangen, Sternanis und andere getrocknete Gewürze werden daher früher zum Gericht gegeben als etwa geriebener Ingwer oder Korianderblätter. Besonders in der arabischen und indischen Küche ist allerdings das Anrösten oder Anbraten von Gewürzen beliebt. Dazu werden die Gewürze in einem Mörser miteinander zerquetscht und dann mit

oder ohne Fett erwärmt, damit sich das Aroma entfaltet. Erst dann werden die anderen Zutaten wie Fleisch, Reis und Gemüse und Flüssigkeit dazu gegeben. Auch bei der Zubereitung im Wok werden zunächst einige Gewürze kurz mit heißem Öl angebraten, bevor die übrigen Zutaten dazukommen.

Beim Umgang mit Chili gilt es zusätzlich einiges zu beachten: Grundsätzlich ist beim Zerkleinern oder Entkernen der Chilifrüchte Vorsicht geboten. Bei unbedachten Berührungen in der Nähe der Augen oder der Nase kann es zu schmerzhaften Reizungen kommen. Tragen Sie am besten Gummihandschuhe. Die Faustregel sagt, dass rote Früchte schärfer als grüne und getrocknete Chilis schärfer als frische sind. Der Gehalt an Scharfstoffen kann jedoch erheblich schwanken. Selbst Früchte, zeitgleich von der gleichen Pflanze geerntet, können unterschiedlich scharf sein. Die Scharfstoffe befinden sich außer im Fruchtfleisch vor allem in den Samen, im Samengehäuse und den hellen Scheidewänden. Wer diese Teile entfernt, reduziert die Schärfe. Die Scharfstoffe sind zwar in Fett, nicht aber in Wasser löslich. Um unangenehmes Brennen zu mildern sind daher Milch, Joghurt oder Käse besser geeignet als Wasser oder Limonade. Um die Scharf- und Aromastoffe optimal zu entwickeln, sollten Chilis stets mit Fett zubereitet werden.

## Leckere Hingucker: Blüten

Schon um des schönen Anblicks Willen, lohnt es sich, in der Küche auch Blüten zu nutzen. So schmecken die Blüten vieler Küchenkräuter oft etwas milder aber nicht weniger aromatisch als die Blätter und Triebe. Die Blüten von Basilikum, Borretsch, Dill, Fenchel, Kamille, Majoran, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Thymian, Zwiebeln, Bärlauch, Oregano und Lavendel setzen nicht nur optisch Akzente. Auch Apfelblüten, Begonien, Chrysanthemen, Dahlien, Gänseblümchen, Gladiolen, Goldaster, Holunder, Herbstaster, Jasmin, Kamille, Kapuzinerkresse, Klee, Kornblumen, Löwenzahn, Luzerne, Malven, Rosen, Ringelblumen, Taglilien, Petunien, Pelargonien, Vergissmeinnicht, Stiefmütterchen und Zucchini sind essbar und zweifellos eine Augenweide. Blüten sind sehr empfindlich und vertragen keinerlei

Hitze. In Salaten, Süßspeisen, süßem oder herzhaftem Quark, Cocktails, Kuchen, Torten und als Dekoration für Suppen und andere Gerichte machen sie sich aber gut. Auch in Kräuterbutter sind aromatische Blütenblätter wie etwa die der Sonnenblume schön anzusehen. Ein Highlight in sommerlichen Getränken sind Eiswürfel, in denen Blüten eingefroren sind. Verwenden Sie dafür stilles Mineralwasser, das sich beim Gefrieren nicht trübt. Schön, um ihn über Desserts zu streuen, ist auch Blütenzucker. Dafür werden etwa 10 Esslöffel bunte Blätter fruchtig aromatischer Blüten mit 200 g Zucker mit dem Stabmixer oder einer Küchenmaschine durchgehakt und in einem fest verschlossenen Glas etwa zwei Wochen aufbewahrt. Durch regelmäßiges Durchschütteln verteilt sich das hauchzarte Aroma im Zucker, die bunten Pünktchen der Blütenblätter geben Farbe. Die Blütenblätter von Rosen, Stiefmütterchen und Veilchen lassen sich mit sanft geschlagenem Eischnee und Krisallzucker leicht kandieren. Auch zarte Blättchen von Minze oder Zitronenmelisse werden auf diese Weise eine köstliche Dekoration.

Wer Blüten essen möchte, sollte besonderen Wert darauf legen, dass die Blumen oder Kräuter nicht mit Pflanzenschutzmitteln behandelt wurden. Aus diesem Grund eignen sich herkömmliche Blumen aus dem Blumengeschäft, der Gärtnerei oder vom Markt nicht zum Verzehr. Gute Gemüsegeschäfte und Supermärkte haben aber

hin und wieder auch essbare Blüten im Angebot. Blüten aus dem eigenen Garten, von Bio-Gärtnereien oder von Wiesen, die nicht in unmittelbarer Nähe von Feldern und Straßen liegen, sind aber eine Alternative. In guten Gärtnereien werden inzwischen sogar spezielle Samenmischungen für essbare Blüten angeboten. So können Sie sich die Blüten für die Küche selbst ziehen. Die Blüten sollten erst kurz vor dem Verzehr gepflückt werden, da sie sonst welken und an Aroma und Farbe verlieren. Sie können zur Reinigung vorsichtig mit kaltem Wasser abgespült werden. Im Wasserbad mit Eis bleiben sie eine Weile frisch.

## Achtung giftig!

So schön sie auch sind. Die folgenden Pflanzen sind giftig, ihre Blüten daher nicht zum Essen geeignet: Akelei, Azalee, Bilsenkraut, Bittersüßer Nachtschatten, Buchsbaum, Christrose, Eisenhut, Efeu, Fingerhut, Goldregen, Hahnenfuß, Herbstzeitlose, Hyazinthe, Kartoffelblüten, Maiglöckchen, Mistel, Narzissen, Oleander, Pfaffenhütchen, Rainfarn, Roter Fingerhut, Scharfer Hahnenfuß, Schwertlilien, Sumpfdotterblume, Tollkirsche, Tomatenblüte, Schierling, Seidelbast, Stechapfel, Steinklee, Tollkirsche, Tomaten- und Kartoffelblüten sowie Usambara-Veilchen. Wenn Sie sich über die Essbarkeit bestimmter Blüten nicht ganz sicher sind, lassen Sie sicherheitshalber die Finger davon.



## Auch in Bio-Qualität

Längst gibt es Kräuter und Gewürze auch aus ökologischem Anbau. Dabei müssen vom Chili-Bauern in Asien bis zum Kräuter-Gärtner in Deutschland alle Produzenten mindestens die Standards der EG-Öko-Verordnung einhalten. Der Einsatz von chemisch-synthetischen Dünge- und Pflanzenschutzmitteln ist demnach verboten, die Landwirtschaft soll im Einklang mit der Natur betrieben werden. Gewürze zum Beispiel werden für ein gesundes Klima auf den Feldern und Plantagen in Mischkulturen mit anderen Nutzpflanzen angebaut. Dadurch ergeben sich Wachstums- und Lebensbedingungen, die die Pflanzen widerstandsfähiger machen und den Boden gesund erhalten. Kräuteranbau im Freiland darf nur auf gesunden, schadstofffreien Böden stattfinden. Auch Belastungen der Pflanzen aus der Umgebung, etwa durch nahe gelegene Straßen oder Industriegebiete, sind zu minimieren. Für den Anbau von Kräutern in Gewächshäusern gelten unter anderem strenge Regeln über die Zusammensetzung der Nährböden und organischen Dünger. Der Energieverbrauch für den Gewächshausanbau ist zu minimieren. Kräuter, die getrocknet werden sollen, erfahren besonders umsichtige und hygienische Behandlung. Sie dürfen zum Beispiel nicht den Boden berührt haben und ausschließlich mit Trinkwasser gereinigt werden. Auch Gewürze werden nach der Ernte sorgfältig auf Schädlinge oder Krank-

heiten geprüft, schonend getrocknet und weiter verarbeitet. Gemäß EG-Öko-Verordnung dürfen weder getrocknete Kräuter noch Gewürze mit ionisierenden Strahlen behandelt oder begast werden, der Einsatz von Gentechnik ist ebenso untersagt. Sie werden außerdem von unabhängigen Stellen regelmäßig u. a. auf Rückstände und mikrobielle Belastungen überprüft. Die Hersteller von Bio-Gewürzen verzichten auf den Einsatz von Trennmitteln wie z. B. Siliciumdioxid (E 551), andere Silikate oder Magnesiumcarbonat (E 504). Aromen und Geschmacksverstärker sind in Bio-Gewürz Zubereitungen und Würzmitteln nicht erlaubt.

Bio-Kräuter und -Gewürze sind am Bio-Siegel oder dem Zeichen eines ökologischen Anbauverbandes, wie etwa Bioland, Naturland oder Demeter zu erkennen. Darüber hinaus tragen sie die Nummer der EG-Öko-Kontrollstelle, die darüber wacht, dass die Regeln des ökologischen Anbaus eingehalten wurden. Auf Wochenmärkten und in Bio-Läden gibt es neben Bio-Gewürzen auch Bio-Kräuter im Topf, als frisches Sträußchen oder getrocknet. Auch tiefgekühlte Bio-Kräuter sind inzwischen im Handel.

## Faire Gewürze

Die meisten Gewürze werden in Ländern Asiens und Lateinamerikas angebaut. Fairhandelsunternehmen arbeiten mit den Kleinbauern vor Ort auf der Grundlage der Standards für den Fai-

ren Handel zusammen. Bisher gibt es keine internationalen Standards für den Fairen Handel mit Gewürzen, so dass die Produkte nicht das TransFair-Siegel tragen können. Fairhandelsunternehmen wie El Puente und dwp GmbH gewährleisten den Fairen Handel mit ihren Handelspartnern daher mit eigenen Verträgen, deren Einhaltung von unabhängigen Stellen kontrolliert wird. Viele dieser Gewürze stammen aus ökologischem Anbau. Die firmeneigene Bezeichnung „fair+bio“ weist Produkte von dwp als ökologisch erzeugt und fair gehandelt aus, auf den fair gehandelten Gewürzen von El Puente wird durch die Bezeichnung „aus kontrolliert biologischem Anbau“ oder „kbA“ auf die Bio-Qualität hin.

## Stichwort Bestrahlung

Getrocknete Kräuter und Gewürze sind die einzigen Lebensmittel, die in Deutschland auch dann in den Handel gelangen dürfen, wenn sie durch Bestrahlung haltbar gemacht wurden. Für dieses Verfahren werden „ionisierende Strahlen“ eingesetzt. Sie besitzen genug Energie, um elektrisch neutrale Atome und Moleküle in positiv oder negativ geladene Ionen umzuwandeln, können aber Atomkerne nicht zum radioaktiven Zerfall anregen. Jedoch sind die Röntgen-, Gamma- und Elektronenstrahlen energiereich genug, um Zellstrukturen und Erbinformation lebender Zellen zu zerstören. Zwar entstehen nach derzeitigem Stand der Wissenschaft durch Bestrahlung keine gesundheitlich bedenklichen Stoffe. Dennoch ist das Verfahren sehr umstritten und in Deutschland für Lebensmittel verboten. Frankreich, Belgien, Italien, Großbritannien und die Niederlande nutzen die keimtötende Wirkung ionisierender Strahlung zusätzlich für andere Lebensmittel als getrocknete Kräuter und Gewürze. Bestrahlte Kartoffeln, Trockenobst und -gemüse, Geflügel, Garnelen, Fisch und anderes aus diesen Ländern dürfen allerdings in Deutschland nicht verkauft werden. Wurden getrocknete Gewürze oder Kräuter mit Hilfe ionisierender Strahlen haltbar gemacht, muss das in jedem Fall auf der Verpackung gekennzeichnet werden. Das gilt auch dann, wenn diese nur Zutaten in einem anderen Lebensmittel sind. „Mit ionisierenden Strahlen behandelt“ oder „bestrahlt“ lautet dann die Deklaration. Diese Kennzeichnungspflicht gilt in der ganzen EU.





## Obst und Gemüse

- Im Themenspecial Bananen auf [www.oeko-fair.de](http://www.oeko-fair.de) erfahren Sie mehr über den ökologischen Anbau und den Fairen Handel mit der süßen Frucht.
- Rund um den Einsatz gentechnisch veränderter Organismen im Anbau von Obst, Gemüse und Getreiden informiert [www.transgen.de](http://www.transgen.de).
- Wer sich für alte Obst- und Gemüsesorten und ihren Anbau interessiert, kann sich beim österreichischen Verein Arche Noah [www.arche-noah.at](http://www.arche-noah.at) informieren.
- Unter [www.nutzpflanzenvielfalt.de](http://www.nutzpflanzenvielfalt.de) stellt sich der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt vor.
- Bio-Saatgut und -Pflänzchen für neue und alte Obst- und Gemüsesorten sowie Kräuter bietet auch Dreschflegel e.V. unter [www.dreschflegel-saatgut.de](http://www.dreschflegel-saatgut.de) an.
- Rund um das Thema Streuobstwiesen informiert der Naturschutzbund Deutschland (NABU) unter [www.streuobst.de](http://www.streuobst.de).
- Die SAVE Foundation setzt sich als europäische Dachorganisation für die Sicherung der landwirtschaftlichen Artenvielfalt ein. Besonderes Augenmerk gilt dem Erhalt vom Aussterben bedrohter Nutzierrassen und Kulturpflanzenarten: [www.save-foundation.net](http://www.save-foundation.net).

## Kräuter und Gewürze

- Eine schön bebilderte Rezeptsammlung mit ausführlicher Vorstellung der gebräuchlichsten Kräuter bietet: Bodensteiner, Hess ...: Kräuter – einfach besonders, besonders einfach. Gräfe und Unzer Verlag. 216 Seiten. 24,90 Euro. ISBN: 3-7742-6782-0

- Eine Einführung in den Anbau von Kräutern im Garten und auf dem Balkon, Tipps zum Sammeln, Verwenden und Haltbarmachen sowie 200 Portraits der wichtigsten Duft-, Heil- und Würzkräuter bietet: Greiner, Weber: Kräuter. Gräfe und Unzer Verlag. 192 Seiten, gebunden. 19,90 Euro. ISBN: 3-8338-0046-1

Bei den folgenden Anbietern können Sie Kräuterpflanzen und -saatgut online bestellen:

- [www.blumenschuleshop.de](http://www.blumenschuleshop.de), [www.kraeuter-und-duftpflanzen.de](http://www.kraeuter-und-duftpflanzen.de), [www.essbare-landschaften.de](http://www.essbare-landschaften.de), [www.artemisiagarten.de](http://www.artemisiagarten.de), [www.kraeuterei.de](http://www.kraeuterei.de)
- Informationen zur Herkunft, ökologischem Anbau und fairem Handel mit Gewürzen finden Sie auf [www.oeko-fair.de](http://www.oeko-fair.de) im Themenspecial Gewürze. Gewürze aus Fairem Handel finden Sie in Weltläden oder online bei El Puente ([www.el-puente.de](http://www.el-puente.de)), dwp GmbH ([www.dwp-rv.de](http://www.dwp-rv.de)), Gewürzkontor Condimento ([www.gewuerzkontor-condimento.de](http://www.gewuerzkontor-condimento.de))
- Bio-Gewürze gibt's bei den folgenden Anbietern: Gewürzmühle Brecht ([www.gewuerzmuehle-brecht.de](http://www.gewuerzmuehle-brecht.de)), Lebensbaum Ulrich Walter GmbH ([www.lebensbaum.de](http://www.lebensbaum.de)), Heuschrecke Naturkost GmbH ([www.heuschrecke.de](http://www.heuschrecke.de)), Rapunzel Naturkost AG ([www.rapunzel.de](http://www.rapunzel.de))

## Küche

- Rund ums Thema Haltbarmachen informiert das Themenheft „Lebensmittelvorräte“ der VERBRAUCHER INITIATIVE. Von Tiefkühlen, über Einlegen bis Trocknen sind hier die wichtigsten Konservierungsmethoden für Obst, Gemüse und Kräuter vorgestellt. 24 Seiten, 4,00 Euro (inkl. Versand). Zu bestellen bei: VERBRAUCHER INITIATIVE, Elsenstraße 106, 12435 Berlin oder [www.verbraucher.org](http://www.verbraucher.org).
- Schöne Rezepte, die Lust auf Obst, Gemüse und Kräuter machen, stehen unter anderem auf: [www.oeko-landbau.de](http://www.oeko-landbau.de) in der Rubrik „Informationen für Verbraucher“, [www.bio-land.de](http://www.bio-land.de) in der Rubrik „Kunden“, [www.cma.de](http://www.cma.de) in der Rubrik „Genuss und Leben“.
- Alles rund um die Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln sowie ihre ausführlichen Steckbriefe finden Sie auf [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de).

# Mitglied werden!

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist der ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherschutz. Auch Sie können Mitglied werden und unsere vielfältigen Leistungen nutzen.

Unsere Erfahrungen zeigen, dass Verbraucher unterschiedliche Ansprüche an einen Verbraucherverband stellen. Um diesen Bedürfnissen gerecht zu werden, bieten wir verschiedene Mitgliedschaften an.

- Die **klassische Vollmitgliedschaft** umfasst u.a. mehrmalige persönliche Beratungen durch Fachreferenten und Rechtsanwältinnen, den regelmäßigen Bezug unserer Mitgliederzeitschrift, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit über 60 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der Bestellung von Ratgebern und ökologischen Produkten.
- Bei der **Online-Mitgliedschaft** läuft der Kontakt auf elektronischem Wege ab. Sie erhalten u.a. eine Beratung per E-Mail, regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift und einmalig die über 50 Broschüren als PDF-Datei, die übrigen kostenlos per Post. Preisvorteile bei der Bestellung von Ratgebern und ökologischen Produkten können Sie ebenfalls nutzen.
- Die **Schnupper-Mitgliedschaft** ist ein Kennlern-Angebot: Sie können einen Teil unserer Leistungen für ein Jahr zu einem reduzierten Preis testen, bevor Sie sich für oder gegen eine Vollmitgliedschaft oder eine Online-Mitgliedschaft entscheiden. Wir bieten Ihnen alternativ den Schwerpunkt „Beratung“ und den Schwerpunkt „Information“ an.

Details zu den Mitgliedschaften unter [www.verbraucher.org](http://www.verbraucher.org).

**Ich habe mich für folgende Mitgliedschaft in der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. entschieden:**

- Vollmitgliedschaft (mindestens: 49,00 Euro, ermäßigt: 41,00 Euro)
- Online-Mitgliedschaft (mindestens: 29,50 Euro)
- Schnupper-Mitgliedschaft/Schwerpunkt „Beratung“ (mindestens: 29,50 Euro)
- Schnupper-Mitgliedschaft/Schwerpunkt „Information“ (mindestens: 29,50 Euro)

Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind.

Mein Beitrag beträgt \_\_\_\_\_ Euro im Jahr.

Vorname/Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.  
Elsenstr. 106, 12435 Berlin  
Tel.: 030/53 60 73 3, Fax: 53 60 73 45  
mail@verbraucher.org

Bundesverband  
**Die Verbraucher Initiative e.V.**

# Aktion „Fünf gleich drei“

Wir bieten Ihnen auf diesem Weg die Publikationen der VERBRAUCHER INITIATIVE zum Sonderpreis an.

Und so funktioniert unsere Aktion „Fünf gleich drei“:

- Wählen Sie aus der nachstehenden Liste fünf Broschüren oder Themenhefte aus, wir berechnen Ihnen lediglich die drei teuersten Exemplare, zusätzlich berechnen wir eine einmalige Versandkostenpauschale von 2,00 Euro.
- Faxen oder senden Sie uns diese Liste zu. Sie erhalten dann zeitnah die gewünschten Titel.



#### Fachbereich Essen und Trinken

<input type="checkbox"/>	Bio & Fair Lebensmittel (10/03)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Diäten - Abnehmen mit Verstand (09/02)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Ernährung im Alter - Gesund genießen (03/02)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Ernährung von Klein- und Schulkindern - Jedes Kind isst anders (06/02)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Essen und Sport - Ernährung und Freizeitsport (05/03)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Fisch & Meeresfrüchte (TH mit Wörterbuch Fisch, 09/05)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fleisch - Keule, Brust oder Filet? (05/97)	0,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesunde Mittelmeer-Küche (06/04)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Getränke (TH mit Weinratgeber zum Ausschneiden, 09/05)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Gewürze und Kräuter (02/05)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Haltbar gemacht - Lebensmittel im Haushalt konservieren (11/04)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Lebensmitteleinkauf (TH mit Liste aller E-Nummern zum Ausschneiden, 05/05)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Lebensmittelvorräte (TH mit Tipps gegen Schädlinge im Haushalt, 07/05)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Pflanzlich genießen (03/06)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Rechte beim Lebensmittelkauf - Gesetze, Kontrolle, Verbraucherrechte (12/02)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Saisonkalender für Obst und Gemüse (12/04)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Süßigkeiten - Wegweiser zum Genuss ohne Reue (12/00)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Tiefkühlkost - Frische, die aus der Kälte kommt (02/04)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Vegetarische Ernährung (05/04)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Vitamine und Mineralstoffe (01/03)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Vollwert - Gesundes Schlemmen statt fette Völlerei (06/98)	1,30 Euro
<input type="checkbox"/>	Zucker & Co. - 16-Seiten-Broschüre (11/05)	2,05 Euro

<input type="checkbox"/>	Stromwechsel - Geld sparen - Umwelt schützen (07/03)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Teppichboden - Textile Bodenbeläge auf dem Prüfstand (12/01)	1,80 Euro

#### Fachbereich Gesund leben

<input type="checkbox"/>	Allergien - Ursachen, Symptome und Linderung (03/04)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Amalgamsatz - Gold und Kunststoff lieb ich sehr... (09/97)	0,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Babykost & -pflege - Ein Ratgeber für Eltern (TH, 02/06)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fitness & Gesundheit (TH mit Gutschein „Ernährungsscheck“, 06/05)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fitness-Ratgeber - Mit Sport zu mehr Gesundheit (09/03)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund schlafen - Betten, Matratzen und die richtige Atmosphäre (04/01)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Heilpflanzen - Rezeptfreie Natur-Arzneimittel (06/03)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Homöopathie (TH mit Tabelle zur Mittelfindung, 10/05)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Hören - Hörminderungen erkennen und behandeln (04/03)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Kindersicherheit - Ratgeber für ein sicheres Zuhause (10/04)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Kosmetik - Reinigung und Pflege (01/99)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Dekorative Kosmetik - Wirkungsvoll und sanft verschönern (02/00)	1,30 Euro
<input type="checkbox"/>	Kosmetik selbst gemacht (07/04)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Leder - Kein tierisches Vergnügen (02/97)	0,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Naturkosmetik (02/03)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Patientenrechte - Verantwortung für die eigene Gesundheit (07/01)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Richtig entspannt - Die passende Technik finden (08/03)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Sanfte Medizin - Heilen mit der Natur (06/00)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Schadstoffarme Kinderzimmer (09/04)	0,70 Euro
<input type="checkbox"/>	Schädlingsbekämpfung - Insekten im Haushalt vermeiden u. bekämpfen (05/02)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Sehen (10/04)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Selbstmedikation - Hilf dir selbst - aber richtig! (04/00)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Sonnenschutz (03/03)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Wasseraufbereitungsgeräte - Geschäfte mit der Angst ums kühle Nass (06/99)	0,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Zahngesundheit (12/03)	0,70 Euro

#### Fachbereich Geld und Recht

<input type="checkbox"/>	Clever haushalten! (TH mit Broschüren-Aktion „Fünf gleich drei“, 01/06)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Private Altersvorsorge (12/03)	1,30 Euro
<input type="checkbox"/>	Produktpiraterie & Verbraucherinteressen (12/03)	0,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Reiserecht & Online-Reisebuchung (03/05)	0,70 Euro

#### Fachbereich Bauen, Wohnen, Umwelt

<input type="checkbox"/>	Agenda 21 - Global denken, privat handeln (09/01)	0,75 Euro
<input type="checkbox"/>	Biologisch gärtnern - Tipps für den Einstieg in die Natur (04/02)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Elektromog im Alltag (08/04)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Energiesparen im Haushalt (11/02)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund Wohnen (TH mit Umweltanalysen, 08/05)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Getränkeverpackungen - Vom „Ex und Hopp“ zur Kreislaufwirtschaft (02/01)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Holz & Holzprodukte (04/04)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Kinderspielzeug - Ein Leitfaden für Eltern (10/00)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Klima schützen - Geld sparen! (TH mit Gutschein Heizkostencheck, 12/05)	1,20 Euro
<input type="checkbox"/>	Putz- und Reinigungsmittel - Hygienisch, umweltfreundlich und sicher (09/02)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Schmuck (01/05)	1,80 Euro

TH = 24-seitiges Themenheft; soweit nicht anders angegeben sonst 8-seitige Broschüren

#### Liefer-/Rechnungsadresse

Name/Vorname

Anschrift

Datum

Unterschrift

[www.verbraucher.org](http://www.verbraucher.org)

Bundesverband

Die Verbraucher Initiative e.V.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.  
Elsenstr. 106, 12435 Berlin  
Fax: 030/ 53 60 73 - 45