

Das Bäuerinnen- Kochbuch der Jahreszeiten



*365 Rezepte nach
dem Erntekalender*

Heidi Huber



Kinder sind meist besonders begeisterte Köche. Hier gilt es, sie schon von klein auf beim Zubereiten der Speisen einzubinden. Das stärkt das Selbstbewusstsein und motiviert später, frisch zu kochen.

Sie werden sicher viele schöne gemeinsame Stunden mit Ihrer Familie beim Essen und Gemeinsam-am-Tisch-Sitzen verbringen und eine Wertschätzung dem gegenüber erleben, was die Natur uns bietet. Freuen Sie sich darauf!

Gemüse und Obst – Tag für Tag frisch

Wenn man einige Grundregeln kennt, wie man Obst und Gemüse richtig lagert, hat man länger Freude an frischen Produkten. Vor allen Dingen sollte man aber auch wissen, was gut im Kühlschrank gelagert werden kann und was nicht. Ich habe hier meine eigenen Erfahrungen aus der Praxis mit der Lagerung von Obst und Gemüse aufgelistet, Sie werden sicher ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Oft widersprechen sich allgemeine Informationen. So kann man lesen, dass Gurken unbedingt in den Kühlschrank gehören oder eben nicht. Und wie lagert man sie nun richtig?

Diese und noch viele weitere Fragen zu wertvollen Inhaltsstoffen und Wirkungsweisen von Obst und Gemüse werden mit den nachstehenden Tipps beantwortet. Sich mit den wichtigsten Wirkstoffen auseinanderzusetzen motiviert, frisch und saisonal zu kochen. Für sich selbst sollte man, um wirklich die optimale Lagerung von Obst und Gemüse zu erzielen, folgende Fragen stellen:

- Habe ich einen passenden feuchten (schimmelfreien) Keller für die Lagerung?
- Ist mein Vorratsraum dafür geeignet?
- Auf welche Temperatur ist mein Kühlschrank eingestellt?
- Habe ich die Möglichkeit, Obst und Gemüse weitestgehend frisch einzukaufen?

Es ist oft nicht so einfach, die Luftfeuchtigkeit zu bestimmen, daher ist es wichtig, eigene Erfahrungswerte anzuwenden. Manche Keller eignen sich sehr gut für die Lagerung, andere wieder sind für eine längere Lagerung ungeeignet. Eine wichtige Rolle spielt auch, was sonst noch in den Räumen gelagert wird.

Ein generell zu kühl eingestellter Kühlschrank ist für Gemüse- und Obst nicht vorteilhaft. Man kann allerdings das Gemüsefach mit einem Frotteetuch oder Zeitungspapier auslegen, was die Temperatur etwas ausgleicht.

Die Obst und Gemüsebauern verkaufen oftmals auch direkt ab Hof oder am Bauernmarkt – ein Einkauf dort bringt für beide Seiten Vorteile, kauft man Obst

und Gemüse saisonal, so ist es auch preislich günstiger.

Ein gemeinsamer Einkauf mit allen Familienmitgliedern macht offen für die jeweiligen unterschiedlichen Geschmäcker. So wird ein Familienmitglied Brokkoli bevorzugen, während ein anderer Spinat liebt. Manchen schmecken knackfrische, säuerliche Äpfel, während andere süße Birnen bevorzugen. Kennen Sie die Vorlieben Ihrer Partner und Kinder?

Gemüse: Lagerung – Inhaltsstoffe – Tipps

Für Gemüse gilt grundsätzlich eine einfache Regel: Gemüse mit einem hohen Wassergehalt gehören nicht in den Kühlschrank und sollten kühl und dunkel gelagert werden.

In der heutigen Zeit ist es auch in Bauernhäusern nicht selbstverständlich, dass es kühle Kellerräume (im Idealfall Erdkeller) gibt. In jüngerer Zeit besinnt man sich jedoch wieder dieser altbewährten Lagermöglichkeit, und so planen viele beim Neubau eines Hauses einen Erdkeller. So kann man während der Jahreszeit, in der keine Ernte anfällt, herrliche Gemüsesorten wie Karotten, Rüben, Kohl oder Schwarzwurzeln ideal lagern.

Die Haltbarkeit von Wintergemüse ist verschieden und lässt sich oft nicht genau voraussagen, zu unterschiedlich sind die Bedingungen, was die Raumfeuchtigkeit, Raumtemperatur, aber auch die Qualität des Gemüses betrifft. Auch spielt es eine Rolle, ob unterschiedliche Gemüsesorten auf engem Raum gelagert werden müssen, was mitunter die Haltbarkeit einschränken kann.

Bärlauch:

Lagerung: Blätter mit etwas Wasser bespritzen und in einen Plastikbeutel füllen. Anschließend im Kühlschrank lagern, hält bis zu 2 Wochen.

Inhaltsstoffe/Wirkung: Bärlauch enthält ätherische Öle, Eisen, Mangan, Magnesium und Vitamin C. Bärlauch beugt Ablagerungen in den Gefäßwänden vor.

Mein Tipp: Bärlauch mit dem Mixermesser hacken, 250 g Topfen dazurühren, 1 EL Sauerrahm, Salz und Pfeffer – ein herrlicher Frühlingsaufstrich.

Blattspinat:

Lagerung: Blattspinat sollte möglichst frisch verzehrt werden und in einem Plastikbeutel höchstens 2 Tage im Kühlschrank gelagert werden.

Inhaltsstoffe: Spinat enthält Kalium, Kalzium, Vitamin A, B und C.

Mein Tipp: auch aus frischen, jungen Brennnesselspitzen lässt sich ein gesunder und schmackhafter Spinat herstellen.

Bohnen:

Lagerung: im Gemüsefach des Kühlschranks oder in einem Frischhaltebehälter ca. 2-3 Tage im Kühlschrank

Inhaltsstoffe/Wirkung: Bohnen enthalten Kalium, Kalzium, Eisen, Vitamin B und C. Bohnen stärken Knochen und Nerven.

Mein Tipp: Mir schmecken Bohnengerichte in allen Variationen, nicht jeder ist allerdings begeistert. Ich bereite also die Bohnen für mich extra zu und gebe sie dann zur Suppe oder zum Eintopfgericht.

Brokkoli:

Lagerung: im Gemüsefach des Kühlschranks ca. 2 Tage

Inhaltsstoffe/Wirkung: Brokkoli enthält Vitamin C, Kalium, Phosphor. Brokkoli stärkt das Immunsystem und wirkt verdauungsanregend, hat aber auch einen langen Sättigungswert.

Mein Tipp: Brokkoli schmeckt auch als Hauptspeise sehr gut, wenn man ihn dünstet, anschließend in Butter-Brösel-Mischung schwenkt und mit Spiegelei serviert.

Chicoree:

Lagerung: Chicoree soll beim Kauf weiß bis hellgelb sein, grüne Blätter deuten auf zu viel Licht hin und schmecken bitter. Chicoree soll in Zeitungspapier eingeschlagen werden und hält so bis zu 1 Woche im Kühlschrank.

Inhaltsstoffe: Chicoree enthält Vitamin A und Karotinoide sowie Eisen, Kalium und Magnesium.

Mein Tipp: Mit Käse überbackener Chicoree ist eine köstliche Hauptmahlzeit.

Chinakohl:

Lagerung: Wird Chinakohl selbst geerntet, erntet man diesen mit den Wurzeln und schlägt ihn in Zeitungspapier ein. Die Lagerung erfolgt in einem gut durchlüfteten Kellerraum bei 1–5 °C.

Inhaltsstoffe: Chinakohl enthält Vitamin C, Folsäure sowie Eisen, Kalium und Kalzium.

Mein Tipp: Chinakohl ist ein idealer Salat, wenn man nur kleinere Mengen benötigt, da er sich auch in angeschnittenem Zustand gut hält.

Erbsen:

Lagerung: Erbsen sollten möglichst frisch verwendet werden, für die Lagerung im Kühlschrank in ein feuchtes Tuch einhüllen.

Inhaltsstoffe/Wirkung: Erbsen enthalten Eisen und Zink, Aminosäuren. Erbsen unterstützen den Sauerstofftransport im Blutkreislauf.

Mein Tipp: Wenn Kinder keine Lust auf ein Erbsengericht haben, einfach die Erbsen dünsten, pürieren und unters Kartoffelpüree mischen.

Fenchel:

Lagerung: Fenchel wird in einen luftgefüllten Plastikbeutel verpackt und hält sich im Kühlschrank 10 Tage.

Inhaltsstoffe/Wirkung: Fenchel enthält Vitamin C und K, Kalium und Kalzium. Fenchel ist durchblutungs- und verdauungsfördernd.

Mein Tipp: Fenchel ist ein sehr „feines“ Gemüse und wertet jedes Festessen auf.

Frühlingszwiebeln:

Lagerung: in einem offenen Korb, kühl und trocken; man kann die Frühlingszwiebeln gemeinsam mit den Zwiebeln lagern, Haltbarkeit ca. 1 Woche mit den Stängeln.

Inhaltsstoffe/Wirkung: Frühlingszwiebeln enthalten Vitamin A, B und C sowie Kalium und Phosphor. Frühlingszwiebeln sollen antibakteriell und appetitanregend wirken.

Mein Tipp: Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und unter grünen Salat mischen.

Gurken:

Lagerung: Gurken werden bei normaler Temperatur gelagert, nicht in den Kühlschrank geben, da sie austrocknen und Druckstellen bekommen.

Inhaltsstoffe/Wirkung: Gurken enthalten Vitamine A, B, E und Kalium. Gurken sind harnsäurelösend und entwässernd, sie bestehen zu 96 % aus Wasser.

Mein Tipp: Gurken sind auch der Gesichtspflege sehr zuträglich, ab und zu eine Gurkenmaske, gibt der Haut Feuchtigkeit und glättet sie.

Karfiol:

Lagerung: im Gemüsefach des Kühlschranks 2 Tage; die Frische des Karfiols kann man am Strunk riechen.

Inhaltsstoffe/Wirkung: Karfiol enthält Vitamin C und Kalium. Karfiol ist besonders leicht verdaulich.

Mein Tipp: wenn man etwas Gewicht zugelegt hat, kann man zur Abwechslung anstatt sättigender Beilagen Karfiol verwenden, das Abnehmen kann dadurch unterstützt werden.

Karotten:

Lagerung: Bei Karotten, die gelagert werden, ist darauf zu achten, dass sie keine fauligen Stellen haben oder austreiben. Man schneidet für die Lagerung das Grün

weg und deckt die Karotten mit Sand zu. Der Lagerraum sollte ca. 1–5 °C haben und sehr feucht sein.

Inhaltsstoffe: Karotten enthalten Eisen, Kalium, Magnesium, Phosphor, Zink.

Mein Tipp: Wenn man einige Zeit nichts Süßes zu sich genommen hat (z.B. in der Fastenzeit), dann schmecken rohe Karotten sehr süß. Es ist ein guter „Test“ um zu sehen, wie sehr vorher unsere Geschmacksnerven durch ein Zuviel an Süßigkeiten verdorben worden sind.

Kartoffeln:

Lagerung: Für kleinere Mengen verwendet man z.B. einen flachen Korb aus Wasserhyazinthen und lagert die Kartoffeln an einer kühlen dunklen Stelle.

Inhaltsstoffe: Kartoffeln sind reich an Vitamin C und enthalten Kalium, Phosphor und Magnesium.

Mein Tipp: Für Lagerkartoffeln empfiehlt es sich, diese direkt bei einem Bauern zu kaufen oder sich beim Kauf zu erkundigen, woher die Kartoffeln stammen.

Kohl:

Lagerung: Kohl lagert man am besten auf einem Holzregal, dunkel und kühl.

Inhaltsstoffe: Kohl enthält Vitamin B 1, B 6, A und Karotinoide, Vitamin E, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor.

Mein Tipp: Kohl schmeckt besonders in Kombination mit gedünsteten Kartoffeln und Kümmel hervorragend und ist so besonders bekömmlich.

Kohlrabi:

Lagerung: Kohlrabiblätter abschneiden und im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu 1 Woche lagern.

Inhaltsstoffe/Wirkung: Kohlrabi enthält Vitamin C und B, Kalium und Kalzium. Glucosinolate, die im Kohlrabi enthalten sind, sollen eine krebsvorbeugende Wirkung haben.

Mein Tipp: Rohe Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden – eine gesunde Zwischenmahlzeit, die zudem noch die Kräftigung des Zahnschmelzes unterstützt.

Kohlsprossen:

Lagerung: im Gemüsefach des Kühlschranks zwei Tage

Inhaltsstoffe/Wirkung: Kohlsprossen enthalten Vitamin A, C und Kalzium.

Kohlsprossen haben eine krebsvorbeugende Wirkung.

Mein Tipp: Die Frische von Kohlsprossen erkennt man, wenn auch die äußeren Blätter grün sind und der Strunk frisch wirkt.

Kopfsalat: