

Kürbis



Wie schmeckt das? Je nach Sorte von süß über nussig bis bitter.

Wann kaufe ich das? Im Herbst.

Wie lagere ich das? Schälen und im Kühlschrank lagernd binnen einer Woche verbrauchen.

Was kann ich daraus kochen?

Je nach Zubereitung etwas Salziges oder Süßes. Kürbisse sind reich an ungesättigten Fettsäuren und enthalten viele Mineralstoffe.

Paprika



Wie schmeckt das? Grüne, unreife Paprika schmecken herb, reifere werden immer süßlicher.

Wann kaufe ich das? Ganzjährig.

Wie lagere ich das? Im Kühlschrank etwa eine Woche.

Was kann ich daraus kochen?

Roh in den Salat schnippeln, aufspießen, grillen, ansonsten füllen, dünsten oder kochen. Paprika enthalten viel Vitamin C und helfen bei Durchfall.

So lassen sich kleine Gemüsemuffel austricksen

GASTRONOMIEBERATER FRANK SEIMETZ GIBT TIPPS FÜR DIE ZUBEREITUNG

Kinder mitkochen zu lassen und Vorbild zu sein, das sind für Frank Seimetz zwei wichtige Grundprinzipien, wenn es um kindgerechtes Kochen geht. Beim Thema Gemüse greift der Experte jedoch in die Trickkiste.

Jeder Erwachsene hat ein Lieblingsgemüse und eines, das er schon immer gehasst hat. Kinder sind da noch etwas wankelmütiger. Heute steht Möhre hoch im Kurs, morgen ernten Eltern einen angewiderten Gesichtsausdruck beim Anblick der Gelbrüben auf dem Teller. „Wenn ein Kind ein Gemüse ablehnt, sollte man es vorerst von der Liste streichen und dann mit kleinen Tricks arbeiten“, sagt Frank Seimetz. Für den Spitzenkoch und Gastronomie-Berater zählt hier in erster Linie das Ziel, Kinder mit Vitaminen und wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Da ist ein Griff in die Trickkiste durchaus erlaubt.

„Grundsätzlich gilt: Kinder bevorzugen rotes Gemüse. Grün wird eher abgelehnt.“ Bei absoluten Gemüseverweigerern sollten Eltern zuerst auf Rot setzen. „Rote Paprika ist zum Beispiel schön süß.“ In kleinen Stücken serviert ist Gemüse – und auch Obst – außerdem gleich viel attraktiver. „Den Kindern macht es außerdem riesigen Spaß, selbst zu schnippeln und dann das Gemüse aufzuspie-



Gemüse in drei Variationen: geraspelt, als Dipp und als Füllung in den Frühlingsrollen (Rezept siehe unten). Foto: www.dasbilderwerk.de

ßen. Dazu ein feiner Joghurt-Dipp – und schon wird Essen zum Lustgewinn.“ Wer es mit einem schweren Fall von Gemüsemuffel zu tun hat, kann Möhre, Pastinake und Co. auch super im Püree verstecken. „Die Inhaltsstoffe bleiben auch püriert erhalten und das Püree bekommt noch eine besondere Note.“ Früchte lassen sich etwa als Shake perfekt tarnen.

Ganz hinterlistig, aber genial ist die Idee von Frank Seimetz, Geschmacksbrücken zu bauen. Man nehme Wohlgefühlgeschmacks-

noten wie Vanille – bereits von Babys mit der Muttermilch aufgenommen und im Gehirn als „hmmmm lecker“ verankert – und mixe sie unters Gemüse.

„Es gibt Gerüche, die uns an schöne Zeiten erinnern – mit Essen ist das genauso. Warum sollte man diese Verknüpfungen im Gehirn nicht nutzen, um aus etwas Ungernehtem etwas Bekanntes, Gemochtes zu zaubern.“

Zimt oder ein Prise brauner Rohrzucker können ebenfalls Wirkung zeigen. Karotten in Saft zu köcheln, bringt auch ein bisschen unbedenkliche Süße mit ans Essen. Wichtig ist: Gewürze nur in Bioqualität kaufen und den Gewürzschrank regelmäßig ausmisten.

Wichtig ist beim Zubereiten von Gemüse, dass die Botenstoffe nicht vergessen werden. „Die Vitamine einer Möhre sind ohne Fett als Träger nicht verwertbar, das heißt, der Körper kann sie nicht aufnehmen. Also komplett fettfrei zu kochen, heißt nicht, gesund zu kochen“, erklärt er. Er empfiehlt mehrfach ungesättigte Fettsäuren mit hohem Vitamin-E-Gehalt. Ein einfaches Sonnenblumenöl enthalte viel Vitamin E, das nur über Nahrung aufgenommen werden kann. Unser Körper ist nicht in der Lage, es eigenständig herzustellen. Weizenkeimöle enthalten ebenfalls viel Vitamin E und eignen sich besonders für Salat.

Die Augen essen mit – heißt ein Sprichwort, das Frank Seimetz sehr ernst nimmt: „Auch Kinder haben ein ästhetisches Empfinden. Wenn Gemüse schön auf dem Teller angerichtet ist, schmeckt es auch gleich viel besser.“ eku

Zucchini



Wie schmeckt das? Eher neutral. **Wann kaufe ich das?** Im Sommer bis in den Herbst hinein.

Wie lagere ich das? Dunkel und kühl bis zu einer Woche.

Was kann ich daraus kochen? Zucchini, eine Kürbis-Unterart, enthält viel Kalium, Kalzium und Phosphor. Sie kann gebraten, frittiert oder eingelegt, gebacken oder als Salat verwendet werden.

Pastinake



Wie schmeckt das? Süßlich-würzig, zum Teil etwas herb, erinnert an Kartoffel und Sellerie.

Wann kaufe ich das? Bevorzugt im Winter.

Wie lagere ich das? In Würfel schneiden und tiefrieren.

Was kann ich daraus kochen? Pürees und Suppen, geeignet auch als Babynahrung zusammen mit Birnen. Die Pastinake ist wertvoll durch ihren hohen Anteil an Proteinen, Vitamin C und ätherischen Ölen – mehr als eine Karotte.

Topinambur



Wie schmeckt das? Süßlich.

Wann kaufe ich das? Im Herbst.

Wie lagere ich das? Wegen ihrer dünnen Haut im Kühlschrank nur eine Woche lang haltbar, eingewickelt in Folie.

Was kann ich daraus kochen? Roh in Salaten verwendet oder ähnlich wie Kartoffeln püriert, frittiert oder gebraten. Die Topinambur-Knolle ist insbesondere für Diabetiker gut geeignet, da sie einen hohen Insulin-Wert besitzt sowie einen hohen Eiweiß-Anteil. Einige Inhaltsstoffe wie Betain gelten sogar als krebshemmend.

Rezept

MINI FRÜHLINGSRÖLLCHEN MIT DIPP

Serviert als: Mittagessen oder Abendessen für 2 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten, zzgl. Garzeit

Besonderheit: Der knusprige Teig umhüllt das Gemüse. Dieses wird erst später durch die fruchtige Soße wahrgenommen.

Dazu trinkt man: Wasser mit Fruchtsaft als Schorle. 3 Teile Wasser, 1 Teil echter Fruchtsaft.

Dazu braucht man: Gemüsehobel, evtl. Backpapier und einen Back-Pinsel.

Zutaten:

1 Schalotte
1 TL Olivenöl
1 EL brauner Rohrzucker
1 EL milder Essig
Saft einer Orange
400 ml passierte Tomaten
100 ml Gemüse- oder Geflügelbrühe
1 Msp. mildes Currypulver
Salz, Pfeffer

500 g Gemüse wie:

Gurken, Paprika, Möhren, Fenchel, Zucchini je nach Jahreszeit. Wenn man möchte auch ein paar Sojasprossen, sowie Blattkohl (China-, Spitzkohl)

8 mittelgroße (etwa 17 cm) Blätter Frühlingsrollenteig (Tiefgekühlt aus dem Asia-shop)

30 ml hoch erhitzbares Öl (z.B. raffiniertes Erdnuss- oder Sojaöl)

Zubereitung:

Frühlingsrollenteig auftauen lassen. Die Schalotte pellen und sehr fein schneiden. In einem Topf die Schalottenwürfel in dem Öl, kurz, ohne Farbe nehmen zu lassen andünsten, Zucker hinzufügen, durchrühren und mit dem Essig und Orangensaft ablöschen. 3 Minuten kochen lassen. Dann die passierten Tomaten dazu geben und 15 Minuten leicht kochen lassen. Würzen und abschmecken.

Backofen auf 250 °C (Ober- und Unterhitze) oder 220 °C (Umluft+Grill) vorheizen. Das Gemüse waschen und putzen.

Auf einem Küchenhobel alles in feine Streifen hobeln. Wenn man möchte, kann man daraus auch kleine Würfel für die Soße schneiden.

2-3 El der Gemüsestreifen in die Mitte eines diagonal liegenden Frühlingsrollenteigblattes legen, mit einem Teelöffel Soße begießen. Zuerst die untere Seite einschlagen, danach die beiden Seiten und dann alles aufrollen zu einer Frühlingsrolle. Darauf achten, dass die Naht (das Zipfelchen, mit dem man die Rolle verschließt) immer nach unten zeigt. Alle Frühlingsrollen so fertig stellen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen, darauf die Frühlingsrollen legen. Die Rollen dürfen sich nicht berühren. Mit Hilfe eines Backpinsels die Rollen mit Öl einstreichen, bis sie schön glänzen. Dann 15 – 20 Minuten backen.

Soße zum Dipp zu den Frühlingsrollen reichen.

Die Serie „Kindgerecht kochen“ wird unterstützt von:

Saarland
Ministerium für Gesundheit und Verbraucherschutz
www.gesundheit.saarland.de

Alle Filialen, in denen Sie die Olk-Bio-Produkte kaufen können, finden Sie im Internet unter www.vollkornbackhaus.de

OLK VOLLKORN BACKHAUS