



Der Frühling ist da

Welches Obst und Gemüse hat jetzt Saison?

TEXT: SILVIA FILIPOT-BACHER

Im Supermarkt bekommen wir zu jeder Jahreszeit fast alles an Obst und Gemüse, der Globalisierung sei Dank. Doch ist es sinnvoll, Obst und Gemüse sowie Kräuter aus einheimischen Angeboten zu wählen - das hat gute Gründe.

Einheimisches Obst und Gemüse bevorzugen

Obst und Gemüse kommen aus allen Regionen und Anbaugebieten der Welt in unsere Supermärkte. Wir können im Dezember Erdbeeren und Spargel kaufen, obwohl die bei uns zu dieser Jahreszeit nicht gedeihen. Die Angebote sind reichhaltig und verlockend. Doch ist es zu empfehlen und durchaus sinnvoll, bewusst nach heimischem Gemüse und Obst, sowie auch Kräutern der Saison zu suchen und diese für die Küche zu verwenden.

Denn:

- Saisonware wird frisch geerntet, hat also die meisten Vitamine und andere wichtige Inhaltsstoffe.

- Das reif geerntete Obst oder Gemüse schmeckt am besten.
- Wird frisches Obst und Gemüse nur kurz gelagert und schnell zu den Supermärkten transportiert, bleibt die hohe Qualität erhalten und die Umwelt wird überdies geschont.
- Auch der Preis spielt eine Rolle: In der Haupterntezeit sind Obst und Gemüse billiger.

Naturgemäß gibt bei uns im Sommer und Herbst die größte Auswahl an Obst, Gemüse und Kräutern. Doch auch schon im Frühling sind zahlreiche einheimische Gemüse- und Obstsorten erhältlich. Nicht zu vergessen ist, dass bei optimaler Lagerung doch einige unserer Früchte wie Äpfel oder Kartoffeln hochqualitativ das ganze Jahr über angeboten werden können.

Grundsätzliches

Obst und Gemüse enthalten im reifen Zustand die meisten Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe.

Das macht die frischen Früchte so gesund, vielen Krankheiten kann vorgebeugt werden und darum wird empfohlen, 5 Portionen Gemüse oder Obst täglich zu essen. Das ist eigentlich gar nicht so schwer, einmal Obst (beispielsweise einen Apfel), zwischendurch eine Karotte knabbern und dann die Tomate zum Butterbrot und einen frischen Obstsaft, abends noch zum Hauptgericht zum Beispiel eine Portion Erbsen oder Salat - das schaffen auch Berufstätige! Wenn man beim Einkauf gezielt auf einheimische Waren achtet oder am Bauernmarkt einkauft, dann erhält man das Beste, was die jeweilige Saison zu bieten hat.

Frühlingsgenüsse

Im April und Mai bekommt man bereits eine reiche Auswahl an Gemüse und Obst aus heimischem Anbau. Von Knollensellerie und Kohlrabi über Grünkohl, von Spargel bis zu Spinat, von Erdbeeren bis zu Rhabarber, von Rettich bis zu Radieschen - eine große Anzahl an farnefrohem, gesundem Gemüse und Obst

sorgt für frühlingsfrische Abwechslung in der Küche. Auch Kartoffeln, Champignons, Salate und Frühlingszwiebeln bereichern unseren Speiseplan mit ihrem besonderen Aroma, den Vitaminen und Mineralstoffen. Nicht zu vergessen unsere Kräuter: Grüne, frische Kräuter wirken blutbildend, aktivieren die Zellatmung und unseren Stoffwechsel. Lauter gute Argumente, um die frischen Kräuter, entweder wild geerntet wie Bärlauch oder Brennessel, oder im Topf zu kaufen wie Oregano, Melisse oder Petersilie, unserem Essen beizufügen.

Was ist drin?

Wir stellen hier ein paar Obst- und Gemüsesorten vor, die Inhaltsstoffe und auch gleich noch ein Rezept zum Ausprobieren!

Einheimische **Erdbeeren** kann man ab April erhalten, sie sind leicht verdaulich, energiearm und enthalten Kalium, Eisen, Calcium und Phosphor. Darüber hinaus eine Menge an Vitamin C. Weiters enthalten Erdbeeren das Provitamin A, Vitamin B1 und B2. Erdbeeren haben eine blutdruckregulierende Wirkung, außerdem wirken sie antibakteriell und entzündungshemmend. Erdbeeren sind sehr empfindlich, sie sollten möglichst schnell nach dem Kauf verzehrt werden.

Kohlrabi kann man wie die Erdbeeren schon ab April bekommen. Kohlrabi (wie übrigens alle anderen Kohlsorten) ist reich an Vitamin C, weiters enthält Kohlrabi hohe Mengen an Kalium, Magnesium und Selen. Die Blätter sollten aufgrund der hohen Konzentration an Inhaltsstoffen stets mitverarbeitet werden.

Rezept für Kohlrabigratin für vier Personen:

Vier mittelgroße Kohlrabi in 1cm dicke Scheiben schneiden, die Blätter beiseitelegen, in einem viertel Liter gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen, in eine Auflaufform füllen. 2 Eier, einen Viertelliter Sahne oder Cremefraiche mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat würzen, verrühren und über die Kohlrabi gießen. Mit 100g geriebenem Gouda bestreuen, 30 Minuten bei 200 °C backen, danach die fein gehackten Kohlrabiblätter über den Gratin streuen.

Einheimischen **Spargel** kann man ab April kaufen. Er ist besonders energie-

arm, regt den Stoffwechsel an und hat aufgrund des hohen Eisen- und Kaliumgehalts eine blutreinigende und entwässernde Wirkung. Außerdem beinhaltet Spargel sehr viele Vitamine und Mineralstoffe, darum ist Spargel das ideale Gemüse für Menschen, die mit dem Kopf arbeiten. Es kann zwischen grünem und weißem Spargel gewählt werden.

Frischer **Rettich** ist ab April erhältlich, er wird zumeist roh gegessen. Rettich regt die Gallen- und Nierentätigkeit an und wirkt krampf- und schleimlösend auf die Atemwege. Rettich enthält viel Kalium, Vitamin C und Folsäure. Am Besten schmeckt Rettich auf frischem Brot mit Butter, doch er lässt sich hervorragend in Rohkost verarbeiten, beispielsweise mit Äpfeln und Birnen gemischt.

Rezept mit Rettich für vier Personen:

100g Sahne steif schlagen, fein geraspelten Rettich, einen Esslöffel frische Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch zugeben und mit Salz abschmecken. 4 Scheiben Vollkornbrot mit Butter bestreichen, eine halbe Salatgurke in Scheiben schneiden und damit das Brot belegen, den Rettichschaum darauf verteilen, sofort verzehren.

Entschlacken mit Gemüse und Kräutern

Im Frühling möchten wir unseren Körper wieder fit und schlank sehen, der Bikini muss ja bald wieder passen. Mit gezieltem Entschlacken kann man dem Ziel schon näher kommen. Entschlacken ist auch sinnvoll, angesichts der meist zu fetten Nahrung, die wir oft zu uns nehmen. Die etwas andere Diät kann man ganz leicht selbst sammeln, dabei den Körper bewegen, und zubereiten: Kräutertees aus Brennesseln, Huflattich oder Rosmarin (Mischungen davon sind auch in Reformhäusern erhältlich) entschlacken den Körper auf angenehme, gesunde Weise.

KÄRNTNERIN ENTSCHLACKUNGS-DIÄT-TIPP:

SELBST GEMACHTE GEMÜSESUPPE

Zutaten: 1 Karotte, 1 Petersilwurzel, 1 Sellerie, eine halbe Stange Lauch, 1 geschälte Tomate, Erbsen, Brokkoli

Zubereitung: klein schneiden, al dente kochen und mit Kräutersalz würzen, auf den Tag verteilt essen. Auch Salate entschlacken sehr gut!