

## Winterklassiker: Porree und Chicoree

### Porree

- Porree ist ein typisches Wintergemüse, dass bei uns überwiegend im Freiland kultiviert wird
- die Lauchstange bleibt weiß, solange sie unter der Erde wächst und dadurch vor Sonnenlicht geschützt wird
- je länger der Weißanteil umso besser die Marktqualität

Porree ist reich an Calcium, Betacarotin, Vitamin C und Folsäure. Der typische scharfe Geschmack stammt von schwefelhaltigen Substanzen, die antimikrobiell und vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirken.

☺ Tipp: Vor allem der helle Anteil der Lauchstange ist recht mild und kann gut zu einem würzigen Wintersalat verarbeitet werden. Dazu wird er geputzt und in feine Ringe geschnitten. Gut schmeckt er mit Apfel oder Ananas und einer cremigen Salatsoße. Gut durchziehen lassen.

### Chicoree

- der Chicoreeanbau ist recht aufwendig: die Pflanze muss das Jahr über im Freiland eine gute Wurzel ausbilden, die anschließend an einem warmen, dunklen Ort austreibt
- Chicoree sollte frisch und knackig sein - braun verfärbte Blattränder sind ein Zeichen von zu langer Lagerung
- er muss dunkel gelagert werden, sonst verfärbt er sich grün und wird bitter
- Chicoree muss nicht gewaschen werden – es reicht wenn die äußeren Blätter mit einem feuchten Tuch abgerieben werden

Chicoree ist reich an Mineralstoffen, Betacarotin und Folsäure. Der typische Geschmack stammt von dem Bitterstoff Intybin, der durch Züchtung stark reduziert wurde. Chicoree wirkt verdauungsfördernd und entwässernd.

☺ Tipp: Chicoree schmeckt gut als Salat mit Joghurt- oder Sahnesoße, auch zusammen mit Orangen, Äpfeln oder Trauben. Etwas Zitronensaft verhindert eine Braunfärbung.

## Raritäten im Gemüsesortiment. Portulak, Brennessel und Löwenzahn

### Portulak

- Winterportulak wird von November bis April angeboten
- die Blätter sind sehr wasserreich und dadurch saftig
- der Geschmack von Portulak ist wenig würzig, aber angenehm erfrischend

Portulak sehr reich an Mineralstoffen, vor allem Magnesium, Calcium und Kalium. Eine Besonderheit ist, dass er Omega-3-Fettsäuren enthält. In der Naturheilkunde wird er besonders bei Blasen- und Nierenleiden eingesetzt.

☺ Tipp: Portulak kann wie Spinat zubereitet werden, besser ist er aber frisch – als Blattsalat mit einer leichten Essig-Öl-Soße oder auch einfach als Brotauflage auf Butter oder Frischkäse schmeckt er besonders gut

### Brennessel

- Brennessel stellt ein bekanntes Wildgemüse dar, dessen junge Triebe von März bis Mai gesammelt werden können
- sie wird auch kultiviert, allerdings hauptsächlich für therapeutische Zubereitungsformen – als Gemüse wird sie bislang kaum angeboten
- die hautreizende Wirkung der Pflanzenhaare geht beim Garen und Trocknen vollständig verloren

Brennessel ist sehr reich an Calcium, Kalium und Vitamin C. In der Naturheilkunde wird sie hauptsächlich wegen ihrer entwässernden Wirkung eingesetzt.

☺ Tipp: Für Salat werden nur sehr junge Blätter verwendet, da diese weniger hautreizend sind. Sie werden mit dem Nudelholz ausgerollt oder man lässt sie leicht antrocknen. Brennessel schmeckt gut mit einem Essig-Öl-Dressing oder einer leichten Joghurt-Soße.

## Löwenzahn

- in Frankreich gilt Löwenzahn als Delikatesse, bei uns ist er noch eine Seltenheit im Gemüsesortiment
- geerntet wird er stets vor der Blüte, da er sonst sehr bitter schmeckt
- kultivierter Löwenzahn ist milder und besitzt nur einen leichten Bittergeschmack

Löwenzahn enthält sehr viel Calcium, Kalium und Betacarotin. Er wirkt harntreibend und verdauungsfördernd. Der Bitterstoff Taraxin ist bei hoher Zufuhr schädlich.

☺ Tipp: Löwenzahn schmeckt gut als Bestandteil von gemischten Salaten. Er harmoniert beispielsweise mit Tomaten und einer Knoblauch-Vinaigrette. Bitter schmeckende Blätter werden milder, wenn man sie eine Zeit lang in kaltes Wasser legt.

## *Frisches Grün für Winter und Frühjahr*

### Kresse

- Kresse ist das ganze Jahr über erhältlich, beliebt ist sie aber vor allem im Frühjahr als erster junger, etwas scharf schmeckender Salat
- sie kann auch gut im Haushalt in einer mit Mull oder Watte ausgelegten Schale gezogen werden – nach etwa 6 Tagen wird sie geerntet
- die Blätter können nur im jungen Stadium verzehrt werden, da sie sonst zu hart sind und rasch in Blüte gehen

Kresse ist reich an Calcium, Kalium, Eisen, Betacarotin und Vitamin C. Der charakteristische würzig-scharfe Geschmack stammt von Senfölglycosiden, die eine antibiotische Wirkung besitzen

☺ Tipp: Kresse dient als erfrischende Zutat zu Salaten, Dips und Kräuterquark und schmeckt auch gut als Brotbelag. Geschnittene Kresse sollte aber sofort verwendet werden, denn sie ist sehr schlecht haltbar.

## Spinat

- Spinat ist eine der ersten Gemüsesorten im Frühjahr
- die Blätter sollten frisch und knackig aussehen und ganz sein, denn zerrissene Blätter faulen schnell
- Spinat gehört zu den nitratreichsten Gemüsesorten. Reste sollten daher unbedingt kühl gelagert und innerhalb eines Tages verbraucht werden.

Spinat ist reich an Mineralstoffen (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen) und Vitaminen (Vitamin C, Betacarotin, Folsäure). In rohem Spinat ist die Verfügbarkeit von Eisen deutlich besser, da dieser viel Vitamin C enthält, das die Eisenresorption fördert.

☺ Tipp: Spinat wird meist gegart verzehrt. Er eignet sich jedoch gerade im zeitigen Frühjahr auch gut als Salat, z.B. mit Knoblauch und Schafskäse und einer Soße aus Essig und Öl. Dafür sollten nur sehr junge Pflänzchen verwendet werden.

### Feldsalat

- der klassische Wintersalat gehört durch den hohen Ernteaufwand zu den teuersten Gemüsesorten
- er sollte beim Kauf dunkelgrün und knackig sein, da er schnell anwelkt und dabei viel an Qualität und Aroma verliert

Feldsalat ist reich an Eisen, Kalium, Carotinen, Folsäure und Vitamin C.

☺ Feldsalat ist sehr aromatisch. Er schmeckt gut mit einem Essig-Öl-Dressing mit Kräutern, Senf, Zwiebeln oder Knoblauch. Häufig wird er mit kross gebratenen Dörrfleisch- oder Weißbrotstückchen garniert. Er schmeckt aber auch gut mit Nüssen oder Käse.