

## IM KISTERL...

- **Stangensellerie "Tall Utah"**  
Roh mit Äpfeln als Salat, oder gedünstet; Blätter als Suppenwürze auf Vorrat trocknen!
  - **Topinambur weiß und rosa**  
nicht schälen, roh oder wie Kartoffeln zubereiten - kurze Kochzeit!
  - **Pak Choi "White Celery Mustard"**  
kleiner Bruder des Chinakohls, milder im Geschmack, mit langen Stielen, kurz dünsten oder roh als Salat
  - **Pastinake "Halblange Weiße"**  
Lecker im Eintopf, in der Suppe oder als Zusatz im Püree
  - **Asiasalate "Red Giant" & "Mizuna"**  
mild-würzig und knackig, roh als Salat oder gedünstet
  - **Mairüben "Snowball"** (weiß), **"Jaune boule d'or"** (goldgelb), **"Platte Witte Mei"** (weiß plattrund), **"Petrowski"** (gelb), **"Di Milano a colletta viola"**, **"Blanc globe á collet violet"** (weiß mit violetterm Kragen)  
Roh im Salat oder gedünstet (am besten in Butter mit etwas Honig/ Zucker); Blätter wie Spinat verwenden
  - **Essbare Blüten: Ringelblume**
  - **Petersilie**
- Zur freien Entnahme:**
- **Äpfel "Kronprinz Rudolf", "Jonathan", "Topaz"**
  - **Mangold "Jessica" & "Roter Vulkan"**  
Stiele z.B. wie Spargel zubereiten; auf Vorrat blanchieren und einfrieren
  - **Paradeis-Sugo**

## NAHRUNG & MEDIZIN

Ihr kennt ja vielleicht das Zitat von Hippokrates: „Deine Nahrung soll deine Medizin sein, und deine Medizin soll deine Nahrung sein.“ Das mag vielleicht etwas abgedroschen klingen, denn wir kennen ja alle die Sache mit den vielen Vitaminen, dem Kalzium, oder den Ballaststoffen. Diese wichtigen Inhaltsstoffe sind bekannt, seltener aber wird an die medizinische Wirkstoffe gedacht, die viele Gemüsearten genauso wie Heilkräuter beinhalten. Wer denkt schon beim Schneiden von Radieschen an natürliche Antibiotika. Oder wer hat sich nicht schon mal bei trockenem Halsweh oder Magenentzündungen einen Eibischtee gemacht, aber sicher nicht bedacht, dass die Gemüsemalve dieselben lindernden Schleimstoffe enthält.

Die meisten dieser Wirkstoffe werden übrigens zu den sekundären Pflanzenstoffen gezählt. Das deshalb, weil die Pflanzen eigene Synthesewege entwickelt haben, um diese oft komplexen, aber nicht lebensnotwendigen Stoffe herzustellen – und dabei ist vielfach nicht genau bekannt, welchen Nutzen sie eigentlich für die Pflanze selbst haben. Dieses Thema füllt ganze Bücher, hier nur einige Wirkstoffgruppen als Beispiel:

Da gibt es mal die bitter-scharfen **Senfölyglycoside**, denen antibiotische Wirkung nachgesagt wird, und die in Kreuzblütlern (Kohl, Rettiche, Rüben, Asiasalate, Rucola, Senf, Kren...) zu finden sind. Bei den **Farbstoffen** finden sich einige wichtige Krebshemmer und Antioxidantien, wie etwa Flavonoide und Anthocyane (blau), oft in Blättern zu finden, weswegen rotem Blatt-Gemüse Vorzug gegeben werden sollte (z.B. Rotkraut). Auch unter den meist giftigen **Alkaloiden** gibt es wichtige Wirkstoffe wie das Capsaicin aus den Chilies, welches Blutdruck-senkend, Durchblutungsfördernd und (äußerlich angewendet) Muskel-entspannend wirkt. Interessant ist übrigens auch, dass gerade in der kalten Zeit des Winters viele Gemüsearten zur Verfügung stehen, die vollgepackt mit natürlichen Antibiotika und Vitamin C sind. Perfekt, um uns vielleicht den einen oder anderen Schnupfen zu ersparen. In diesem Sinne sollten wir bedenken, dass es beim Essen nicht nur darum geht, satt zu werden, sondern dass wir durch die Wahl der Lebensmittel auch dazu beitragen können, gesund zu bleiben. Lieber mal in den scharfen Rettich beißen, als Pillen zu schlucken ;-)



### HUNGER.MACHT.PROFITE.

Von **6. Bis 29. November** finden heuer schon zum 6. Mal die **Filmtage zum Recht auf Nahrung** statt. Zu sehen gibt es kritische Filme über unser Agrar- und Ernährungssystem, die Ungerechtigkeiten und Profiteure sichtbar machen, mit anschließenden Diskussionen. Unter anderem wird hier auch „Die Strategie der krummen Gurke“ gezeigt, einer Doku über die CSA/Solawi „Gartencoop Freiburg“. Veranstaltet werden die Filmtage in verschiedenen Kinos in - leider nicht ganz – Österreich, Orte und das genaue Programm findet ihr hier:

[www.hungermachtprofite.at](http://www.hungermachtprofite.at)

## MAIRÜBEN AN PETERSILIENOBERS

- 2 EL Butter
- 4 Mairüben
- einige Rübenblätter
- Petersilie
- 100ml Gemüsebrühe
- 125ml Obers

Die Knollen der Rüben in Scheiben schneiden. Rübenblätter und Petersilie waschen und hacken. Butter in einem großen Topf zerlassen und die Rüben von allen Seiten anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Rübenblätter zugeben. Ungefähr 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer, Honig/Zucker und etwas Chilipulver abschmecken. Obers und Petersilie zugeben und vermengen. Als Beilage, oder als Hauptgericht zu Topinambur-Chips (schau in die Rone # 22).

## BLATTSCHF-MAKI

- ½ kg große Blattsenfblätter, z.B. Red Giant
- 200g Hirse
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Senfkörner
- 150g frischer Kren
- 3 EL Honig
- 40ml Apfelessig

120ml Wasser mit dem Honig und dem Essig aufkochen,

Kren dazugeben, nocheinmal aufkochen, wegnehmen und erkalten lassen.

Hirse mit Zwiebeln in Sesamöl anschwitzen, mit ca. ½ L Wasser auffüllen aufkochen und 20min dünsten lassen (öfters umrühren), danach zugedeckt auskühlen lassen.

8-10 Stück schöne Blattsenfblätter kurz blanchieren, den Rest etwas zerkleinern, mit Butter knackig dünsten und mit

Salz und Pfeffer würzen.

Blanchierte Blätter auf eine Bambusmatte zum Sushi-Rollen legen, Hirsemasse in der Mitte 5cm breit aufstreichen. In der Mitte eine Vertiefung in die Masse machen und den gedünsteten Blattsenf einlegen, alles mit der Matte straff einrollen. Portionieren und mit der süßen Krenmarinade servieren.

## PAK CHOI QUICKIE

Für alle, die wenig Zeit haben: In einem Wok **Erdnussöl** erhitzen, etwas **Sesamöl**, **Knoblauch** (fein geschnitten), **Chili** (fein geschnitten), **Sojasauce** und grob geschnittenen **Pak Choi** dazugeben. Gut umrühren, Hitze runter, Deckel drauf. 3-6 min dünsten, umrühren, noch etwas Sesamöl drüber, salzen und fertig. Reis oder Nudeln dazu.

## TOPINAMBUR UND SONST SO...

Topinambur kann im Prinzip zusammen mit oder anstelle von Kartoffeln verwendet werden. Jedenfalls bringen die Knollen eine interessante Geschmacksnote in altbekannte Gerichte. Zum Beispiel mal Kartoffelsalat mit Topinambur und Kartoffeln probieren. Oder Topinambur grob würfeln, in Butter knusprig braten und mit Salz, Pfeffer und kleingeschnittener Petersilie würzen. Aber auch frittiert ist die Sonnenknolle ein Hit, genauso als Bratknolle im Rohr, als Cremesuppe oder Pürree, „Topitoffelpuffer“ (das Wort haben wir selbst erfunden) und und und... Im Unterschied zum Erdapfel kann die Knolle auch roh gegessen werden, wodurch sich natürlich auch Kochzeiten verkürzen lassen.

## GEMÜSE-INFO PAK CHOI

Diesmal möchten wir euch einen Verwandten des Chinakohls vorstellen, den Pak Choi (*Brassica rapa chinensis*), im Deutschen auch Senfkohl oder Blätterkohl genannt. Während Chinakohl in unseren Küchen einen fixen Platz als Herbstgemüse hat, ist Pak Choi noch relativ unbekannt und oft nur auf spezielleren Märkten zu finden.

Pak Choi wird in Europa seit etwa 100 Jahren kultiviert, eine lange Tradition hat der Anbau und die Verwendung in China und anderen asiatischen Gebieten. Er wächst in lockeren Köpfen und bildet im Vergleich zu Chinakohl deutliche Blattstiele aus. Die Sortenvielfalt ist groß, hier gibt es gedrungendere Formen mit dicken Blattstielen, solche mit länglichen Stielen (wie unsere Sorte „White Celery Mustard“), mit grünen oder weißen Stielen, Suppenlöffel-förmigen Blättern... Eine besondere Sorte ist auch Teil unserer Asiasalate und war letzte Woche im Kisterl: Tatsoi, auch Rosetten-Pakchoi genannt. Diese Form bleibt eher klein, bildet eine Rosette (wenn sie genügend Platz hat) und kann als Schnittsalat mehrmals beerntet werden.

Im Geschmack erinnert Pak Choi an Chinakohl, ist leicht senfartig, aber mild. Ganz besonders lecker sind die knackig-saftigen Stiele, die oft Bestandteil asiatischer Suppen- und Eintopfgerichte sind. Die Blätter lassen sich wie Spinat oder Chinakohl zubereiten. Dieses Gemüse eignet sich bestens für die schnelle Küche, da der Geschmack und die Textur am Besten erhalten bleiben, wenn es nur ganz kurz gedünstet wird. Zum Beispiel können die Blätter für eine Suppe kleingeschnitten erst kurz vor dem Servieren dazugegeben werden. Auch roh ist Pak Choi ein Genuss, zum Beispiel in Streifen geschnitten als Salat mit viel Biss 😊

Neben dem feinen Geschmack hat Pak Choi aber auch einiges an Inhaltsstoffen zu bieten. Er enthält viel Kalium, Vitamin C und einige B-Vitamine, sowie einiges an Carotin (erkennbar an den dunkelgrünen Blättern). Pak Choi ist auch eine gute Kalzium-Quelle, eine Portion enthält davon ebensoviel wie 1/8 L Milch (ca. 18% der empfohlenen Tagesmenge). An sekundären Pflanzenstoffen sind hier besonders die Senföle (Glucosinolate) zu nennen, denen antibiotische Wirkung zugeschrieben wird.

Alles in Allem: schmeckt gut, ist gesund und einfach zu kochen. Ab in die Küche!

