



Ländliche Köstlichkeiten in Europa

Obst und Gemüse
und mehr

Zusammengestellt von
der Vertretung der
Europäischen Kommission
in Luxemburg

Ländliche Köstlichkeiten in Europa

Obst und Gemüse
und mehr

Europe Direct soll Ihnen helfen, Antworten auf Ihre
Fragen zur Europäischen Union zu finden

Gebührenfreie Telefonnummer (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Einige Mobilfunkanbieter gewähren keinen Zugang zu 00 800-Nummern
oder berechnen eine Gebühr.

Zahlreiche weitere Informationen zur Europäischen Union sind verfügbar über Internet,
Server Europa (<http://europa.eu>).

Katalogisierungsdaten befinden sich am Ende der Veröffentlichung.

Luxemburg: Amt für Veröffentlichungen der Europäischen Union, 2012

ISBN 978-92-79-21317-5

doi: 10.2775/13217

© Europäische Union, 2012

Nachdruck mit Quellenangabe gestattet.

Printed in Belgium

GEDRUCKT AUF CHLORFREI HERGESTELLTEM RECYCLINGPAPIER (PCF)

Ländliche Köstlichkeiten in Europa

Obst und Gemüse und mehr

Der Vertrag zur Gründung der Europäischen Wirtschaftsgemeinschaft schuf 1957 die Rechtsgrundlage für die Gemeinsame Agrarpolitik (GAP), die ab 1962 eines der wichtigsten Elemente bei der Einigung Europas wurde. In diesem Jahr feiern wir das 50-jährige Jubiläum der GAP.

In Europa können nahezu alle landwirtschaftlichen Erzeugnisse angebaut werden. Bei vielen Erzeugnissen, beispielsweise Olivenöl, Fleisch, Wein usw., gilt Europa als Weltmarktführer. Andererseits führt die EU aber auch viele unterschiedliche Erzeugnisse in großen Mengen ein.

Die günstigen natürlichen Bedingungen in Europa sowie die Stützungsmaßnahmen der GAP führten zu enormen Produktivitätssteigerungen, so dass die Versorgungssicherheit bei den meisten Erzeugnissen bald erreicht war.

Durch Reformen der GAP in den letzten zwei Jahrzehnten wurden Agrarüberschüsse begrenzt, und durch das 1995 im Rahmen der Welthandelsorganisation (WTO) erzielte Übereinkommen über die Landwirtschaft wurde der Markt für Agrarerzeugnisse neu geregelt.

Dies und die Verwirklichung des Europäischen Binnenmarkts und die modernen Vermarktungsmethoden bescheren den Bürgern der Europäischen Union eine nie zuvor gekannte Verfügbarkeit an Waren aller Art. Dies betrifft auch den Nahrungsmittelsektor.

Die im Oktober 2011 von der Europäischen Kommission vorgestellte neue Reform der Gemeinsamen Agrarpolitik wird nach ihrer Umsetzung dazu beitragen, den Europäischen Verbrauchern auch weiterhin die von ihnen gewünschten sicheren und gesunden Lebensmittel im notwendigen Umfang und zu erschwinglichen Preisen zur Verfügung zu stellen.

Nachdem die Vertretung der Europäischen Kommission in Luxemburg 2009 und 2010 in zwei Bänden „Rezepte für Europa“ aus allen 27 Mitgliedstaaten der Europäischen Union sowie aus neun Partnerländern vorgestellt und außerdem mehr als 80 verschiedene Gewürze präsentiert hat, setzt das vorliegende Buch diese Buchreihe mit einer warenkundlichen Präsentation der gängigsten Obst- und Gemüsesorten fort, die in der Europäischen Union im Handel zu finden sind.

Das Buch enthält über hundert der populärsten Obst-, Gemüse- oder sonstigen Agrarprodukte, mit jeweils einer ein- bis dreiseitigen Beschreibung, inklusive Benutzungshinweisen und Namen in allen EU-Sprachen sowie den botanischen Namen. Darüber hinaus ist jeweils in der Titelzeile jedes Artikels der Handelsklassencode angegeben, wie er im Europäischen Regelwerk EUR-Lex sowie in den offiziellen Veröffentlichungen der Mitgliedstaaten und unserer wichtigsten europäischen Handelspartner veröffentlicht ist. Da die offizielle Bezeichnung gelegentlich nicht der umgangssprachlichen Bezeichnung entspricht, kann man so sicherstellen, das jeweilige

Produkt in allen Sprachen richtig zuzuordnen. Falls die Produkte einer Pflanze mehrere EUR-Lex-Codes haben, ist in der Regel nur der bedeutendste Code angegeben, z. B. für Bohnen, die verschiedene Codes haben, je nachdem, ob sie mit oder ohne Hülsen in den Handel kommen.

Auch wenn das Buch nicht den Ehrgeiz hat, alle möglichen Agrarprodukte zu umfassen, macht diese Präsentation es zu einem nützlichen Nachschlagewerk mit enzyklopädischem Charakter. Es sei hervorzuheben, dass viele Kräuter, Gewürze, Nüsse sowie zur Ölgewinnung geeignete Samen bereits im zweiten der oben genannten Bände der „Rezepte für Europa“ (2010) vorgestellt wurden.

Es ist leider nicht möglich, bei einer derartigen Publikation auf regionale Unterschiede im Sprachgebrauch einzugehen, wie sie bei einigen Sprachen besonders stark ausgeprägt sind. Im Zweifelsfall folgt dieses Buch den Bezeichnungen, die die jeweilige Regierung in ihren Handels- und Zollabkommen veröffentlicht hat, die mit der Europäischen Union abgeschlossen wurden. Eine nennenswerte Ausnahme bilden lediglich die nordischen Sprachen, für die der Nordische Rat eine eigene Nomenklatur veröffentlicht hat, die etwa bei den nordischen Beerenfrüchten näher am allgemeinen Sprachgebrauch für Dinge des täglichen Bedarfs ist als die EUR-Lex-Nomenklatur.

Wir würden uns freuen, wenn dieses Buch Sie inspirieren kann, das vielfältige Warenangebot an Nahrungsmitteln in Europa noch besser zu nutzen.

Georges BINGEN

Vertreter der Europäischen Kommission in Luxemburg

50 Jahre Gemeinsame Agrarpolitik

© Europäische Union



Dacian Cioloș,
Mitglied der
Europäischen
Kommission, zuständig
für Landwirtschaft und
ländliche Entwicklung

Mit diesem reich bebilderten Buch, in dem über hundert in Europa angebaute Obst- und Gemüsesorten und die vielfältigen Möglichkeiten, sie zu genießen, vorgestellt werden, ist ein wertvolles Nachschlagewerk über die europäischen Agrarprodukte entstanden. Es veranschaulicht den Reichtum und die Diversität des Landwirtschaftssektors, der nicht nur für die Wirtschaft der Europäischen Union, sondern auch für die Gesundheit ihrer Bürgerinnen und Bürger von überragender Bedeutung ist.

50 Jahre Gemeinsame Agrarpolitik oder GAP: Wir möchten diesen runden Geburtstag zum Anlass nehmen, um den Bürgerinnen und Bürgern diese Politik, die seit den Anfängen der Europäischen Union eine wichtige Rolle spielt, ihre Geschichte und ihre Entwicklung näher zu bringen.

Die GAP entstand in einer Zeit, die durch eine unsichere Nahrungsmittelversorgung und eine zunehmende Landflucht geprägt war; sie ermöglichte es den Europäern, diese Probleme zu überwinden. In den letzten 50 Jahren passte sie sich laufend den neuen Herausforderungen an und begleitete den Aufbau Europas. Durch die GAP konnte die Europäische Union ihre Stellung auf den Weltmärkten erheblich verbessern. Auch den Erwartungen der Verbraucher in Bereichen wie Lebensmittelsicherheit, Tierschutz, Rückverfolgbarkeit und Qualität der Produkte konnte sie zunehmend gerecht werden.

Wir Europäer sollten diese Gelegenheit aber auch nutzen, um uns Gedanken darüber zu machen, wie die Zukunft der Agrarpolitik gestaltet werden soll, damit sie im Dienste aller Bürgerinnen und Bürger der europäischen Landwirtschaft und den ländlichen Gemeinschaften auch künftig als hilfreicher und verlässlicher Partner zur Seite stehen kann. Über ihre wirtschaftliche Dimension hinaus spielt die GAP eine wesentliche Rolle für die nachhaltige Entwicklung, für den Umweltschutz und für die Qualität unserer Ernährung.

Die GAP von morgen muss ein offenes Umfeld schaffen, in dem die Landwirte ihre Zukunft frei gestalten können.

Wir leben in einer sich schnell verändernden Welt, in der die Nachfrage nach gesunden und hochwertigen Lebensmitteln ständig wächst, in der ein immer schärferer Wettbewerb herrscht, in der natürliche Ressourcen zunehmend gefährdet sind und

einige Produktionsmethoden sich gegen jede landwirtschaftliche Vernunft durchsetzen, einer Welt, in der es besonders für junge Menschen und besonders in landwirtschaftlich geprägten Gebieten immer schwieriger wird, Arbeitsplätze zu finden. Es wird höchste Zeit, dass in der Gemeinsamen Agrarpolitik ein Umdenken stattfindet.

Vor diesem Hintergrund möchten wir daran erinnern, dass die Landwirtschaft nicht nur unsere Ernährung sichert, sondern auch die Raumbewirtschaftung, die Beschäftigung und das Wachstum in Gebieten, in denen die Bauern oft die einzige Stütze der Wirtschaft sind. Wir haben in Europa einen äußerst dynamischen Agrarsektor mit einem einzigartigen, weltweit unerreichten Know-how. Aus all diesen Gründen bin ich überzeugt, dass wir mit einer modernen, starken und zielgerichteten Agrarpolitik zuversichtlich in die Zukunft blicken können und dass es uns gelingen wird, unsere Landwirtschaft noch innovativer zu gestalten und besser zu organisieren, um die Herausforderungen von morgen zu bewältigen.

Ich hoffe, dass dieses Buch mit seinen schönen Bildern und Rezeptvorschlägen dazu beiträgt, dass die Leserinnen und Leser wieder verstärkt lokale Produkte genießen, den Reichtum und die Vielfalt der europäischen Landwirtschaft entdecken und erkennen, wie wertvoll ihre Produkte für die Gesundheit sind.

Spezifische Hinweise und Sprachverzeichnis

Angaben und Empfehlungen in diesem Buch, insbesondere Angaben zu Wirkungen und Nebenwirkungen von Nahrungsmitteln und Kräutern, erfolgen nach bestem Wissen, jedoch ohne jegliche Gewähr, insbesondere hinsichtlich der Verträglichkeit von Produkten und Gewürzen. Wenden Sie sich bitte in allen Ihre Gesundheit betreffenden Fragen wie immer nur an die ärztlichen Fachleute Ihres Vertrauens.

Die Namen aller vorgestellten Produkte sind in verschiedenen Sprachen aufgeführt. Die Terminologie folgt hierbei wo immer möglich dem Europäischen Regelwerk. Auch diese Angaben erfolgen nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr. Wegen des unterschiedlichen Sprachgebrauchs in verschiedenen Regionen Europas wären wir für Hinweise auf Fehler bzw. auf unvollständige Angaben dankbar.

Abkürzung von Sprachbezeichnungen

LU: Luxemburgisch

Arbeitsprachen der Europäischen Union:

Sonstige Sprachen:

BG: Bulgarisch
CS: Tschechisch
DA: Dänisch
DE: Deutsch
EL: Griechisch
EN: Englisch
ES: Spanisch
ET: Estnisch
FI: Finnisch
FR: Französisch
GA: Gälisch (Irish)
HU: Ungarisch
IT: Italienisch
LT: Litauisch
LV: Lettisch
MT: Maltesisch
NL: Niederländisch
PL: Polnisch
PT: Portugiesisch
RO: Rumänisch
SK: Slowakisch
SL: Slowenisch
SV: Schwedisch

AL: Albanisch
HR: Kroatisch
IS: Isländisch
MK: Mazedonisch
NO: Norwegisch (Bokmål)
SR: Serbisch
TK: Türkisch

Alphabetisches Inhaltsverzeichnis

Alphabetisches Inhaltsverzeichnis (Deutsch/Botanisch):

	Deutsch	Botanisch	EUR-Lex- Codenummer	Seite
A	Ananas	Ananas comosus	0163080	86
	Apfel	Malus x domestica	0130010	28
	Aprikose/Marille	Prunus armeniaca	0140010	36
	Artischocke	Cynara scolymus	0270050	170
	Aubergine	Solanum melongena	0231030	116
	Avocado	Persea americana	0163010	76
B	Banane	Musa x paradisiaca	0163020	78
	Birne	Pyrus communis	0130020	31
	Blumenkohl/Karfiol	Brassica oleracea var. botrytis	0241020	130
	Bohne	Phaseolus vulgaris	0260010-20	157
	Brokkoli	Brassica oleracea botrytis var. cymosa	0241010	129
	Brombeere	Rubus fruticosus	0153010	49
	Brotfrucht	Artocarpus altilis	0163090	89
	Buchweizen	Fagopyrum esculentum	0500020	183
C	Champignon	Agaricus campestris/Agaricus bisporus	0280010	176
	Cherimoya	Annona cherimola	0163060	84
	Chicorée	Cichorium intybus var. foliosum	0255000	155
	Chinakohl	Brassica rapa ssp. pekinensis	0243010	139
	Cranbeere/Preiselbeere	Vaccinium macrocarpon/V. vitis-idaea	0154020	55
D	Dattel	Phoenix dactylifera	0161010	62
	Dicke Bohne	Vicia faba	0260020	159
	Dinkel	Triticum spelta	05000-90	181
E	Endiviansalat	Cichorium endivia var. latifolium/ C. e. var. crispum	0251030	147
	Erbse	Pisum sativum ssp. sativum	0260030	161
	Erdbeere	Fragaria x ananassa	0152000	47
	Erdnuss	Arachis hypogaea	0401020	26
	Esskastanie	Castanea sativa	0120040	22
F	Feige	Ficus carica	0161020	63
	Frühlingszwiebel	Allium fistulosum	0220040	112

Alphabetisches Inhaltsverzeichnis (Deutsch/Botanisch):

	Deutsch	Botanisch	EUR-Lex- Codenummer	Seite	
G	Gerste	<i>Hordeum vulgare</i>	0500010	182	
	Gewürzgurke	<i>Cucumis sativus</i>	0230020	122	
	Grapefruit	<i>Citrus paradisi/Citrus grandis</i>	0110010	13	
	Grüner Salat	<i>Lactuca sativa</i>	0251020	145	
	Grünkohl	<i>B. o. convar. acephala var. sabellica</i>	0243020	141	
	Gurke	<i>Cucumis sativus</i>	0230010-20	120 und 122	
H	Hafer	<i>Avena sativa</i>	0500050	185	
	Heidelbeere	<i>Vaccinium myrtillus/V. corymbosum</i>	0154010	53	
	Himbeere	<i>Rubus idaeus</i>	0153030	51	
	Hirse	<i>Panicum miliaceum</i>	0500040	188	
	Holunder	<i>Sambucus nigra</i>	0154080	60	
	Holzapfel	<i>Malus sylvestris</i>	0130010	29	
J	Jackfrucht	<i>Artocarpus heterophyllus</i>	0163090	88	
	Johannisbrot (Karobe)	<i>Ceratonia siliqua</i>	0650000	197	
K	Kaffee	<i>Coffea arabica/Coffea canephora</i>	0620000	194	
	Kakao	<i>Theobroma cacao</i>	0640000	195	
	Kaki/Persimone	<i>Diospyros kaki</i>	0161060	68	
	Kaktusfeige	<i>Opuntia ficus-indica</i>	0162040	74	
	Karambole/Sternfrucht	<i>Averrhoa carambola</i>	0161050	66	
	Karotte	<i>Daucus carota ssp. sativus</i>	0213020	96	
	Kartoffel	<i>Solanum tuberosum</i>	0211000	90	
	Kichererbse	<i>Cicer arietinum</i>	0260050	166	
	Kiwi	<i>Actinidia deliciosa</i>	0162010	70	
	Kohlrabi	<i>Bassica o. convar. acephala var. gongylodes</i>	0244000	143	
	Kohlrübe/Steckrübe	<i>Br. napus subsp. napobrassica</i>	0213100	104	
	Kumquat	<i>Fortunella sp.</i>	0161040	65	
	Kürbis	<i>Cucurbita maxima</i>	0233020	126	
	L	Lauch/Porree	<i>Allium porrum</i>	0270060	172
		Limette	<i>Citrus x aurantifolia</i>	0110040	16
		Linse	<i>Lens culinaris/Lens esculenta</i>	0260050	164
Loquat (Japanische Wollmispel)		<i>Eriobotrya japonica</i>	0130050	35	
M	Mais	<i>Zea mays</i>	0500030	185	
	Mandarine	<i>Citrus reticulata</i>	0110050	18	
	Mango	<i>Mangifera indica</i>	0163030	80	
	Mangold	<i>Beta vulgaris ssp. vulgaris</i>	0252030	153	
	Mate	<i>Ilex paraguariensis</i>	0632030	193	
	Maulbeere	<i>Morus spp.</i>	0154060	59	
	Melone	<i>Cucumis melo</i>	0233010	125	

Alphabetisches Inhaltsverzeichnis (Deutsch/Botanisch):

	Deutsch	Botanisch	EUR-Lex-Codenummer	Seite
	Mirabelle	<i>Prunus domestica</i> ssp. <i>syriaca</i>	0140040	43
N	Nektarine	<i>Prunus persica</i> <i>nectarina</i>	0140030	41
O	Okra	<i>Abelmoschus esculentus</i>	0231040	118
	Orange/Apfelsine	<i>Citrus sinensis</i>	0110020	14
P	Papaya	<i>Carica papaya</i>	0163040	82
	Paranuss	<i>Bertholletia excelsa</i>	0120020	20
	Passionsfrucht/Maracuja	<i>Passiflora edulis</i>	0162030	72
	Pekannuss	<i>Carya illinoensis</i>	0120080	24
	Pfifferling	<i>Cantharellus cibarius</i>	0280020	178
	Pfirsich	<i>Prunus persica</i>	0140030	40
	Pflaume	<i>Prunus domestica</i>	0140040	42
Q	Quitte	<i>Cydonia oblonga</i>	0130030	33
R	Radicchio	<i>Cichorium intybus</i> var. <i>foliosum</i>	0251030	149
	Radieschen	<i>Raphanus sativus</i> var. <i>sativus</i> f. <i>radicula</i>	0213080	101
	Reis	<i>Oryza sativa</i>	0500060	186
	Rettich (Schwarzer Rettich)	<i>Raphanus sativus</i> var. <i>nigra</i>	0213080	100
	Rhabarber	<i>Rheum x hybridum</i>	0270070	174
	Roggen	<i>Secale cereale</i>	0500070	189
	Rosenkohl	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>gemmifera</i>	0242010	131
	Rote Bete/Rote Rübe	<i>Beta vulgaris</i> ssp. <i>vulgaris</i> var. <i>conditiva</i>	0213010	94
	Rote Johannisbeere (Ribisl)	<i>Ribes rubrum</i>	0154030	56
	Rotkohl	<i>Br. oleracea</i> convar. <i>capitata</i> var. <i>rubra</i>	0242020	133
S	Sauerkirsche	<i>Prunus cerasus</i>	0140020	39
	Schalotte	<i>Allium ascalonium</i>	0220030	110
	Schlangengurke	<i>Cucumis sativus</i>	0230010	120
	Schwarze Johannisbeere	<i>Ribes nigrum</i>	0154030	57
	Schwarzer Rettich	<i>Raphanus sativus</i> var. <i>nigra</i>	0213080	100
	Schwarzwurzel	<i>Scorzonera hispanica</i>	0213090	102
	Spargel	<i>Asparagus officinalis</i>	0270010	168
	Spinat	<i>Spinacia oleracea</i>	0252010	151
	Stachelbeere	<i>Ribes uva-crispa</i>	0154040	58
	Süßkartoffel	<i>Ipomoea batatas</i>	0212020	93
	Süßkirsche	<i>Prunus avium</i>	0140020	38
T	Tee	<i>Camellia sinensis</i>	0610000	191
	Tomate/Paradeiser	<i>Lycopersicon esculentum</i>	0231010	114
	Topinambur (Erdartischoke)	<i>Helianthus tuberosus</i>	0213050	98
	Traube	<i>Vitis euveitica</i>	0151000	44
W	Wassermelone	<i>Citrullus lanatus</i>	0233030	127

Alphabetisches Inhaltsverzeichnis (Deutsch/Botanisch):

	Deutsch	Botanisch	EUR-Lex- Codenummer	Seite
	Weinblätter	Vitis euveitica	0253000	46
	Weißer Rübchen	Brassica rapa ssp. rapa	0213110	106
	Weißkohl	Br. oleracea convar. capitata var. alba	0242020	135
	Weizen	Triticum aestivum	0500090	181
	Wirsing	Br. oleracea convar. capitata var. sabauda	0242020	137
Z	Zitrone	Citrus limon	0110030	15
	Zucchini	Cucurbita pepo var. melopepo	0232030	123
	Zwiebel	Allium cepa	0220020	108

Verzeichnis der Abkürzungen: Br. = Brassica; B. o. = Brassica oleracea

Grapefruit

EUR-Lex-Codenummer: **0110010**

Luxemburgisch: **Pamplemousse**

Französisch: **Pamplemousse**

Botanisch: **Citrus paradisi/Citrus grandis**



© Europäische Union

BG: Γρεϊπφρυτ
 CS: Grapefruit
 DA: Grapefrugt
 EL: Γκρέιπ-φρουτ/
 Φράπα
 EN: Grapefruit
 ES: Toronja/Pomelo
 ET: Greip
 FI: Greippi/Pomelo
 GA: Seadóg
 HU: Grépfűt
 IT: Pompelmo
 LT: Greipfrutas
 LV: Greipfrũta
 MT: Laring
 NL: Grapefruit
 PL: Grejpfrut
 PT: Toranja
 RO: Grepfruturi
 SK: Grapefruit
 SL: Grenivka
 SV: Grapefrukt

 AL: Grejfrut
 HR: Grejp/Grejpfrut
 IS: Greipaldin
 MK: Грејпфрут
 NO: Grapefrukt
 SR: Грејпфрут
 TK: Greyfurt

Die heute im Handel verbreitete Grapefruit entstand im 18. Jahrhundert durch Kreuzung der aus Südostasien stammenden Zitrusfrucht Pomelo (*Citrus grandis* oder *Citrus maxima*) mit der Orange (*Citrus sinensis*). Die neue Frucht wird hauptsächlich in den Südstaaten der USA kultiviert und erfreut sich als Frucht und als Saft in den angelsächsischen Ländern als Teil des täglichen Frühstücks großer Beliebtheit. Normalerweise serviert man die Frucht in der Mitte durchgeschnitten, dann kann man mit einem speziellen Grapefruitlöffel mit Sägekante oder mit einem speziell geformten Grapefruitmesser die Fruchtsegmente aus der Schale schneiden, ohne diese zu verletzen. Ansonsten verwendet man das aus der Schale gewonnene Öl häufig als Saunaöl.

Grapefruit sind etwa doppelt so groß wie eine Orange und sind leicht bitter. Ihr Geschmack ist deshalb unverwechselbar. Neuerdings findet man außer Grapefruit auch wieder Pomeles im Handel, die etwas größer als Grapefruit und weit weniger bitter sind. Die modernen Zuchtsorten haben eine leicht orangefarbige Haut und ein entsprechendes Fruchtfleisch. Ursprüngliche Zuchtsorten der Pomeles sind äußerlich rein gelb und haben ein gelblich-grünes Fruchtfleisch. Je nach Sorte kann die Haut ungewöhnlich dick sein.

Unter günstigen Bedingungen werden Pomeles sehr groß und können ohne weiteres 30 Zentimeter Durchmesser und ein Gewicht von mehreren Kilogramm je Frucht erreichen. Aus diesem Grund sind die eigentlichen Pomeles in Europa leider weitgehend aus der Mode gekommen.

Orange/Apfelsine

EUR-Lex-Codenummer: **0110020**

Luxemburgisch: **Orange**

Französisch: **Orange**

Botanisch: **Citrus sinensis**



© Europäische Union

BG: Πορτοκαλ
 CS: Pomeranč
 DA: Appelsin
 EL: Πορτοκάλι
 EN: Orange
 ES: Naranja
 ET: Apelsin
 FI: Appelsiini
 GA: Oráiste
 HU: Narancs
 IT: Arancia
 LT: Apelsinas/Oranžinis
 LV: Apelsīns/Oranžs
 MT: Laring
 NL: Sinaasappel
 PL: Pomarańcza
 PT: Laranja
 RO: Portocal
 SK: Pomaranča
 SL: Pomaranč
 SV: Apelsin
 AL: Portokalli
 HR: Naranča
 IS: Appelsína/Glóaldin
 MK: Πορτοκαλ
 NO: Appelsin
 SR: Поморанџа/
 Наранџа
 TK: Portakal

Im Zeitalter der Entdeckungen lernten portugiesische Seefahrer die ersten süßen Orangen in China und Ostafrika kennen und importierten die Pflanzen nach Europa, wo sie heute im ganzen Mittelmeerraum zu finden sind. Aus diesem Grunde werden Orangen in vielen Sprachen, vor allem auf dem Balkan, bis heute nach Portugal benannt.

Wegen ihrer leuchtenden Früchte werden die Bäume – ebenso wie Mandarinenbäume – in vielen Städten Südeuropas als Alleebäume angepflanzt, da sie gegenüber Autoabgasen wenig empfindlich sind. Nicht nur die Früchte duften sehr angenehm sondern auch besonders die Orangenblüten, die auch als Parfümgrundstoff eine Rolle spielen. Auch Orangenschalen sind ein wichtiger Grundstoff in der Parfümindustrie.

Meist werden Orangen gewachst, was beim Kochen hinderlich ist. Kann man keine ungewachsenen Orangen erhalten, muss man sie heiß abwaschen und gut nachreiben, bevor man die orangefarbene Farbschicht der Haut in der Küche verwendet. Die weißen Anteile der Haut werden nicht mitgegessen.

Wo Orangen in trockenen Gebieten angebaut werden, in denen es nachts häufig stark abkühlt, bilden sie einen roten Farbstoff, das Anthocyan, und es entstehen Blutorangen. Eine besondere Abart sind die Bitterorangen, die schon im Mittelalter auf dem Landweg nach Europa gelangten. Sie stellen eine eigene Art dar (*Citrus x aurantium*).

Zitrone

EUR-Lex-Codenummer: **0110030**

Luxemburgisch: **Zitroun**

Französisch: **Citron**

Botanisch: **Citrus limon**



© Europäische Union

Zitronen, eine Kreuzung aus Bitterorange und Zitronatzitrone, gibt es erst seit etwa 1 000 Jahren. Sie wachsen in Europa vor allem im Mittelmeerbecken. Unter optimalen Bedingungen (etwa in Nordwestgriechenland rings um den Amvrakischen Golf) kann eine einzelne Frucht bis zu 2 500 Gramm (!) schwer werden. Zitronen blühen im Frühjahr, und die ersten noch grünen Früchte werden ab Ende August geerntet und sind sehr fruchtig. Diese Frühzitronen findet man meist nicht im normalen Einzelhandel. Man verwendet sie bis Weihnachten, dann beginnt die Haupternte, die im Februar und März zum Höhepunkt kommt. Spätzitronen kann man noch während der Blütezeit ernten. Die Blätter der Zitrone kann man verwenden, um Fisch oder Fleisch zu aromatisieren, das eigentliche Gewürz ist bei Zitronen aber der Schalenabrieb, der Speisen einen einzigartigen Geschmack verleiht. In den Handel gelangen Zitronen höchst unterschiedlicher Qualität. Man sollte im Haushalt grundsätzlich nur ungespritzte frische Zitronen bester Qualität verwenden!

BG: **Лимон**

CS: **Citron**

DA: **Citron**

EL: **Λεμόνι**

EN: **Lemon**

ES: **Limón**

ET: **Sidrun**

FI: **Sitruuna**

GA: **Líomóid**

HU: **Citrom**

IT: **Limone**

LT: **Citrinos**

LV: **Citroni**

MT: **Lumi**

NL: **Citroen**

PL: **Cytryna**

PT: **Limão**

RO: **Lămâie**

SK: **Citróny**

SL: **Limona**

SV: **Citron**

AL: **Limon**

HR: **Limun**

IS: **Sítróna**

MK: **Лимон**

NO: **Sitron**

SR: **Лимун**

TK: **Limon**

Limette

EUR-Lex-Codenummer: **0110040**

Luxemburgisch: **Limett**

Französisch: **Limette**

Botanisch: **Citrus x aurantifolia**



© Jupiterimages/Getty Images

Limetten sind die Früchte eines kleinen Baumes, der in den Tropen vorkommt und vermutlich durch Kreuzung verschiedener Zitrusfrüchte irgendwann in Ostasien entstanden ist.

Die hauptsächliche Art *Citrus x aurantifolia* ist auch als Saure oder Mexikanische Limette bekannt und wird in Ostasien und vor allem in Lateinamerika viel verwendet.

In der Regel werden Limetten unreif im völlig grünen Zustand geerntet und verwendet. Lässt man sie ausreifen, werden sie nach einer Weile gelblich.

Vor allem der Saft der Limetten wird viel verwendet, denn sein Geschmack ist wesentlich intensiver als der von normalen vollreifen Zitronen.

Man verwendet Limettensaft viel in alkoholischen Getränken. Besonders beliebt ist beispielsweise die brasilianische Caipirinha, die aus dem brasilianischen Rum, der Cachaça, aus Rohrzucker und aus Limettensaft hergestellt wird. Limettensaft ist auch ein wichtiger Bestandteil anderer Drinks aus der Karibik und Lateinamerika wie Mojito, Daiquiri, Margarita usw. Auch die Zubereitung Lime Juice Cordial, die u. a. aus Limettensaft hergestellt wird, ist ein wichtiger Bestandteil vieler klassischer Drinks.

BG: Сладки лимон

CS: Kyselý lajm/Limeta

DA: Limefrugt

EL: Πράσινο λεμόνι

EN: Lime

ES: Lima

ET: Laim

FI: Limetti

GA: Líoma

HU: Zöld citrom

IT: Limetta

LT: Žaliosios citrinos

LV: Laimi

MT: Lajm

NL: Lemmetje/Limoen

PL: Lima

PT: Lima

RO: Lămâia verde

SK: Limeta

SL: Limeta

SV: Limefrukt

AL: Limon i athet

HR: Limeta

IS: Límóna

MK: Лимета

NO: Limefrukt

SR: Лимета

TK: Misket limonu

In der Küche wird Limettensaft zur Zubereitung von Speisen aus der mexikanischen, südamerikanischen und südostasiatischen Küche viel verwendet. Eine Eigenschaft von Limettensaft besteht darin, Fischeiweiß zu denaturieren, was in etwa dem Prozess beim Kochen von Fisch entspricht. Es gibt entsprechende Fischgerichte aus Thailand und Indochina, vor allem aus Vietnam. Besonders bekannt ist aber „Ceviche“ aus Lateinamerika. Dabei wird Fischfilet mit viel Limettensaft mariniert, mitunter auch unter Zusatz von Chilis, Zwiebeln und Kräutern wie Cilantro (südamerikanische Korianderblätter). In Peru wird Ceviche meist nur kurz mariniert und gleich serviert, demgegenüber wird in Chile der Fisch meist über Nacht oder mindestens mehrere Stunden vor dem Servieren mariniert. In Chile selbst ist es außerdem Vorschrift, dass jeder zu Ceviche verarbeitete Fisch kurz erhitzt werden muss, um das Einschleppen von Cholera und anderen Krankheiten zu verhindern. Besonders gut für die Zubereitung als Ceviche ist der Damenfisch *Cilus gilberti* (Spanisch: „Corvina“), der auch nach Europa exportiert wird.

Im Iran und in den arabischen Staaten werden getrocknete Limetten verwendet, die erst in Salzlauge gekocht und dann getrocknet wurden. Man verwendet sie entweder leicht zerquetscht ganz oder auch ihr Pulver, vor allem als Ersatz für Sumak, aber auch in persischen Saucen und Reisgerichten. Weiter östlich (vor allem in Thailand) verwendet man stattdessen getrocknete Blätter der Kaffernlimette (*Citrus hystrix*).



Mandarine

EUR-Lex-Codenummer: **0110050**

Luxemburgisch: Mandarine

Französisch: Mandarine

Botanisch: *Citrus reticulata*



© Pflanzli

Mandarinen sind die Früchte eines immergrünen Baumes, der vermutlich ursprünglich aus Südchina stammt, wo er bereits vor über 3 000 Jahren kultiviert wurde. Auch in Indien und Japan hat der Anbau von Mandarinen eine etwa 1 000 Jahre alte Tradition. Demgegenüber ist es erstaunlich, dass erst Anfang des 19. Jahrhunderts die ersten Mandarinen nach Europa gelangten, wo man sie aber bereits nach kurzer Zeit rings um das Mittelmeer mit viel Erfolg anbaute. Da man Mandarinen leicht schälen kann, sind sie als Obst besonders beliebt.

Der Saft der Mandarinen wird viel in Fruchtsaftgetränken verwendet, darüber hinaus gibt es vor allem in Süditalien und Sizilien hervorragenden Mandarinenlikör. Da sie sich so leicht schälen lassen, verarbeitet man die Fruchtsegmente der Mandarinen auch häufig für Konserven. Diese Mandarinensegmente kann man dann mit Speiseeis und Süßspeisen, mit Joghurt und ungesalzenem Frischkäse, als Kuchenbelag usw. verwenden.

Etwa um 1960 wurden erstmals erhebliche Mengen an Mandarinenkonserven nach Europa importiert. Es wurde deshalb Mode, Kochrezepte mit Mandarinen zu entwickeln. So kann man zu Rindfleisch wie geschmorter Rinderlende in Rahmsauce warme Mandarinensegmente aus der Dose statt der sonst üblichen mit Preiselbeeren gefüllten Birnenhälften als Beilage reichen.

BG: Мандарина
 CS: Mandarinka
 DA: Mandarin
 EL: Μανταρίνι
 EN: Mandarin
 ES: Mandarina
 ET: Mandariin
 FI: Mandariini
 GA: Mandairín
 HU: Mandarin
 IT: Mandarino
 LT: Mandarinis
 LV: Mandarīni
 MT: Mandolin
 NL: Mandarijn
 PL: Mandarynka
 PT: Tangerina
 RO: Mandarin
 SK: Mandarínka
 SL: Mandarina
 SV: Mandarin
 AL: Mandarina
 HR: Mandarina
 IS: Mandarína/
 Tangerína
 MK: Мандарина
 NO: Mandarin
 SR: Мандарина
 TK: Mandalina

In der Kosmetik wendet man auch häufig Mandarinenöl an, entweder in der Aromatherapie oder als Massageöl. Leider sind Mandarinschalen nicht sehr ergiebig, weshalb dieses Öl sehr teuer ist. Außerdem muss man bei der Ölgewinnung darauf achten, keine Schalen mit Pestizidrückständen auszupressen, weshalb die meisten Mandarinschalen nicht für die Ölproduktion verwendet werden können. Man darf Mandarinenöl, wie alle Produkte dieser Art, nur unter ärztlicher Kontrolle einsetzen.

Aus Mandarinen wurden im Laufe der Zeit durch Kreuzung und gärtnerische Züchtung neue oder veränderte Zitrusfrüchte entwickelt. Insbesondere entstand die moderne Orange durch Kreuzung von Mandarine und Pomelo (*Citrus grandis* oder *Citrus maxima*).

Aus den Mandarinen entwickelte man auch kernlose Varianten, etwa die aus Japan stammenden Satsuma, die ihren europäischen Namen der Tatsache verdanken, dass sie nach der Öffnung Japans Ende des 19. Jahrhunderts aus der gleichnamigen Provinz in die USA und nach Europa gelangten. In ähnlicher Weise züchtete man im Mittelmeergebiet die weitgehend kernlosen Clementinen, benannt nach einem französischen Mönch namens Clément, der die Frucht während seiner Arbeit in Algerien erstmals beschrieb.

© Phovoir



Paranuss

EUR-Lex-Codenummer: **0120020**

Luxemburgisch: **Paranoss**

Französisch: **Noix du Brésil**

Botanisch: **Bertholletia excelsa**



© Jupiterimages/Getty Images

Paranüsse sind die Samen eines riesigen Baumes aus den Regenwäldern im Stromgebiet von Amazonas und Orinoco. Man kann kaum glauben, dass der fast 50 Meter hohe Urwaldriese, der Hunderte von Jahren alt werden kann, ein enger Verwandter unserer Heidelbeere und anderer heimischer Zwergsträucher ist. Die Früchte haben die Größe einer Kokosnuss und enthalten jeweils ein bis zwei Dutzend Samen, die von einer sehr harten dreieckigen Schale umgeben sind. Paranüsse stammen aus Wildbeständen und werden in den Regenwäldern von den Einheimischen gesammelt.

Paranüsse haben einen sehr hohen Fettgehalt, vor allem an gesättigten und einfach ungesättigten Fettsäuren und werden daher leicht ranzig oder von Schimmelpilzen befallen, die in den Nüssen teilweise toxische Aflatoxingehalte produzieren. Um diese Probleme zu umgehen, sollte man möglichst keine geschälten Paranusskerne kaufen, obwohl es nicht einfach ist, die sehr harten dreieckigen Schalen zu knacken. Paranüsse haben einen sehr hohen Mineralgehalt, vor allem an Selen, aber auch an Magnesium, Kupfer, Phosphor und Mangan.

Paranüsse werden oft als Snack gegessen, allein oder mit anderen Nüssen und Trockenfrüchten. Wegen ihres hohen Fettgehalts gewinnt man aus ihnen Paranussöl, ein hervorragendes Massageöl, das man aber auch in der Küche verwenden kann. Man kann Paranüsse oft auch anstelle von Kokosnüssen als Zutat verwenden.

BG: **Бразилски орех**
 CS: **Para ořechy**
 DA: **Paranødder**
 EL: **Καρύδια Βραζιλίας**
 EN: **Brazil nuts**
 ES: **Nuez de Brasil**
 ET: **Brasília pähklid**
 FI: **Parapähkinät**
 GA: **Cnónna
Brasaíleacha**
 HU: **Brazil dió**
 IT: **Noci del Brasile**
 LT: **Bertoletijos**
 LV: **Brazīlijas rieksti**
 MT: **Gewż tal-Brazil**
 NL: **Paranoten**
 PL: **Orzeszki
brazylijskie**
 PT: **Castanhas do Brasil**
 RO: **Nuci de Brazilia**
 SK: **Para orechy**
 SL: **Brazilski oreški**
 SV: **Paranötter**
 AL: **Arrë braziliane**
 HR: **Brazilski oraščić**
 IS: **Brasilíuhnetur**
 MK: **Бразилски орех**
 NO: **Paranøtt**
 SR: **Бразилски орах**
 TK: **Brezilya findiği**

Die massiven Rodungen von Urwäldern sowie die massive Entnahme von Paranüssen in Brasilien, die dazu führen, dass sich die Bestände nicht in ausreichendem Maße regenerieren, haben dazu geführt, dass Brasilien, wo noch vor 40 Jahren mehr als 100 000 Tonnen Paranüsse im Jahr gesammelt wurden, heute in der Produktion hinter Bolivien auf den zweiten Platz zurückgefallen ist und nur noch weniger als 10 % der früheren Menge liefern kann. Ökologische Landnutzung könnte diese Probleme komplett umgehen und den Menschen im unzerstörten Regenwald eine gesicherte Existenz bieten.

Nicht nur die Menschen essen gerne Paranüsse, sondern auch verschiedene Tiere im brasilianischen Regenwald sind auf den Geschmack gekommen, vor allem das größte Landtier am Amazonas, der Tapir, der so groß wie ein Pferd werden kann aber wesentlich schwerer ist.

Nun hat auch der Tapir das Problem, die harten Schalen zu öffnen, um den leckeren Inhalt zu verspeisen, hat aber wenig Neigung, sich sein Gebiss zu ruinieren oder mit den Füßen die Nüsse zu zertreten und anschließend mehr Waldboden als Paranüsse zu sich zu nehmen. Die schlaunen Tiere wissen aber, dass Affen eine Technik entwickelt haben, die Nüsse so lange mit Wucht gegen Steine oder Baumstämme zu schlagen, bis die Schale aufplatzt.

Wenn ein Tapir bei seinen Streifzügen auf dem Waldboden frische Paranüsse findet, stampft er deshalb mit den Füßen auf den Boden, um das Geräusch zu imitieren, das entsteht, wenn Paranüsse vom Baum auf den Urwaldboden fallen. Damit lockt er die Affen aus den Baumkronen auf den Boden. Der Tapir versteckt sich im Unterholz und wartet gemächlich ab, bis die Affen genügend Nüsse für eine Tapirmahlzeit geöffnet haben, dann stürmt er wieder hervor, verjagt die Affen und verspeist genüsslich die Nüsse.



Esskastanie

EUR-Lex-Codenummer: **0120040**

Luxemburgisch: **Séisskäscht/Maroun**

Französisch: **Châtaigne**

Botanisch: **Castanea sativa**



© Provoit

BG: Кестен
 CS: Kaštan jedlý
 DA: Kastanje
 EL: Κάστανα
 EN: Chestnut
 ES: Castaña
 ET: Kastan
 FI: Kastanja
 GA: Castán
 HU: Gesztenye
 IT: Castagna
 LT: Kaštainis
 LV: Kastaņi
 MT: Qastan
 NL: Kastanje
 PL: Kasztań jadalny
 PT: Castanha
 RO: Castan
 SK: Gaštan jedlý
 SL: Kostanj
 SV: Kastanj

AL: Gështenja e butë
 HR: Pitomi kesten
 IS: Kastaníuhnetur
 MK: Костен
 NO: Kastanje
 SR: Питоми кестен
 TK: Kestane

Die Römer haben nach der Eroberung Galliens die Esskastanie über die Alpen mit nach Mitteleuropa gebracht, und aus Italien kommen noch heute nicht nur frische Maronen zu uns, sondern auch viele Ideen für ihre Zubereitung.

Bei entsprechenden Boden- und Wetterverhältnissen gedeihen Kastanien aber auch bei uns recht gut. Allerdings gibt es nur wenige Waldgebiete, in denen viele Esskastanien heimisch sind, etwa im Vordertaunus, der an den Rheingau anschließt. Deshalb übersteigt der Bedarf an Kastanien erheblich die bei uns die produzierte Menge.

In Europa sind Italien, Portugal und Griechenland die wichtigsten Kastanienproduzenten, jedoch werden in China und Korea zehnmal mehr Kastanien produziert als im Mittelmeerbecken und den benachbarten Gebieten.

Kastanien enthalten im Gegensatz zu den Nüssen überwiegend Kohlehydrate, sowohl als Stärke als auch als Zucker. Deshalb wurden sie vor der Einführung der Kartoffeln in vielen höher gelegenen Regionen Südeuropas als Grundnahrungsmittel verwendet. Allerdings führt der Zuckergehalt dazu, dass die Kastanien nur schlecht gelagert werden können. Hierzu stellt man Kastanienmehl her, das getrocknet und anschließend gelagert wird. Frische Kastanien sind vorwiegend im Herbst und in der ersten Winterhälfte im Angebot.

Viele Kastanien werden bei uns geröstet auf Weihnachtsmärkten angeboten. Man kann mit ihnen Truthahn- und Gänsebraten füllen und kann sie als Beilage zu Fleisch- und Wildgerichten anstelle von Kartoffeln verwenden. Wenn man die Kastanien erst dämpft und anschließend raspelt bzw. wenn man Kastanienmehl verwendet, kann man sie in Kuchen einsetzen (analog zu Nusskuchen). Verschiedene Gegenden Italiens, etwa die Stadt Volterra in der Toskana oder bestimmte Regionen der Abruzzen und der italienischen Alpen, sind für ihren Kastanienkuchen berühmt.

Eine besondere Spezialität sind aber die glasierten Maronen, die in der Provinz Neapel hergestellt werden. Zur Parfümierung gibt man bei guten Produzenten kandierte Veilchenblüten dazu, die ebenfalls gegessen werden.

Kastanien entwickeln sich mit der Zeit zu sehr großen Bäumen, die über 30 Meter hoch werden können. Der größte Kastanienbaum Europas steht auf Sizilien, ist mehr als 1000 Jahre alt und hat einen Umfang von 22 Metern.

Seit der Antike verwendet man daher auch Kastanienholz zur Herstellung von Möbeln. Das Holz ist nicht nur sehr hart und lässt sich glatt spalten und bearbeiten, sondern es ist wegen eines sehr hohen Gerbsäureanteils auch sehr witterungsbeständig. Beispielsweise sind auf dem Mont-Saint-Michel, einem der sturm- und regenreichsten Orte Europas, seit fast 200 Jahren alle dort verwendeten Schindeln nur noch aus Kastanienholz.

Das hochwertigste Kastanienholz kommt aus den Südalpen. Es sieht sehr edel aus und ist in seinem Habitus dem Walnussholz ähnlich. Es wird vor allem für Außentreppen, Parkbänke, Terrassenabdeckungen und andere Anwendungen im Außenbereich eingesetzt und ist eine hervorragende Alternative zu den aus anderen Kontinenten importierten wasserabweisenden Holzarten.



Pekannuss

EUR-Lex-Codenummer: **0120080**

Luxemburgisch: **Pekannoss**

Französisch: **Noix de Pécan**

Botanisch: **Carya illinoensis**



© Jupiterimages/Getty Images

Pekannüsse sind die Früchte einer großen Baumart, die zur Hickorygruppe (Gattung „Carya“, abgeleitet vom altgriechischen Wort für Walnuss) gehören. Es gibt unter den Hickorybäumen verschiedene Arten mit essbaren Nüssen, aber kommerzielle Bedeutung für die menschliche Ernährung hat nur die Pekannuss, die zwischen Florida und Mexiko wild vorkommt. Die Nüsse haben eine sehr dünne Schale, die man ohne Werkzeug mit den Fingern öffnen kann wie Erdnusschalen.

Die Kerne der Pekannüsse kann man wie Walnusskerne in der Küche verwenden, weshalb die Pekannuss in Mexiko auch einfach „Nuez“ genannt wird, was normalerweise im Spanischen der Name der Walnuss ist (übrigens auch in Mexiko!). Für die meisten Rezepte kann man Pekannusskerne statt Walnusskernen verwenden.

Erst nach dem Amerikanischen Bürgerkrieg begann man, Pekannüsse systematisch anzupflanzen, bis dahin wurden nur die Nüsse von wildwachsenden Bäumen für den Hausgebrauch verwendet. Seit einigen Jahren versucht man, durch Auslese von Pekanbäumen aus weiter nördlich gelegenen Regionen Sorten für den Anbau in den kälteren Gebieten der USA zu züchten, die man dann auch in Europa anbauen könnte.

BG: **Американски орех**

CS: **Pekanové ořechy**

DA: **Pekannødder**

EL: **Καρύδια πεκάν**

EN: **Pecans**

ES: **Nuez de pecán**

ET: **Pekanipähklid**

FI: **Pekaanipähkinät**

GA: **Cnónna pecan**

HU: **Pekándió**

IT: **Noci di pecàn**

LT: **Karijos**

LV: **Pekanrieksti**

MT: **Ġewż Amerikan/
Pecans**

NL: **Pecannoten**

PL: **Orzeszki pecan**

PT: **Nozes-pecan**

RO: **Nuci de Pecan**

SK: **Pekanové orechy**

SL: **Pekani**

SV: **Pekannötter**

AL: **Arra amerikane**

HR: **Pekan orašćić**

IS: **Pekanhnetur**

MK: **Пекан/
Калифорниски орех**

NO: **Pekannøtt**

SR: **Пекан**

TK: **Pekan cevizi**

Bis heute sind Pekannüsse aber typisch für die Küche der US-Südstaaten. Im US-Bundesstaat Mississippi werden z. B. Fischfilets vom örtlichen Wels u. a. mit Pekannüssen paniert („Catfish Pecan“): Gleiche Teile an Semmelbröseln, Maismehl und gemahlene Pekannüssen werden gemischt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Die vorbereiteten Fischfilets werden erst in Weizenmehl gewälzt, danach in Milch gewendet und schließlich mit der Panade bedeckt, anschließend in Öl etwa fünf Minuten auf jeder Seite gebraten und vor dem Servieren mit gehackten Pekannusskernen bestreut, die man kurz in der Pfanne angeröstet hat, entweder in einer trockenen Pfanne oder wie in den USA üblich im Bratfett des Fisches. Dazu passen mit Maismehl panierte gebratene Scheiben von grünen Tomaten (siehe Artikel „Tomate/Paradeiser“).

Meist verwendet man Pekannusskerne aber für Süßspeisen. Die Stadt New Orleans ist für ihre Pekannusspralinen bekannt. Typischer ist aber Pekankuchen („Southern Pecan Pie“), wie er vor allem im US-Bundesstaat Georgia beliebt ist. Hierfür bereitet man aus Mehl, Butter und einer Prise Salz einen Kuchenteig zu, der einen Anteil an feingehackten Pekannüssen enthält, belegt damit den Boden einer Kuchenform und füllt in die Mitte eine Masse aus drei schaumig geschlagenen Eiern, 150 ml Haushaltssirup (möglichst Maissirup), 100 g Zucker, 60 g Butter, etwas Weizenmehl, Vanillinzucker und einem Schuss Bourbon-Whiskey sowie 200 g Pekannusskernen, backt den Kuchen im auf 180 °C vorgeheizten Backofen (etwa 20-30 Minuten) und serviert ihn nach dem Abkühlen mit Schlagsahne.

Wie alle Hickoryarten liefern auch Pekannüsse ein hervorragendes Möbelholz, das auch außerhalb der USA immer beliebter wird und eine Maserung wie Kirsche oder Nussbaum aufweist. In den USA verwendet man Pekanolzspäne zum Räuchern und die Holzscheite für Pizzaöfen.



Erdnuss

EUR-Lex-Codenummer: **0401020**

Luxemburgisch: **Kakuett/Afenness**

Französisch: **Arachide**

Botanisch: **Arachis hypogaea**



© Juplennades/Getty Images

Die Erdnuss ist eigentlich keine Nuss, sondern zählt zu den Hülsenfrüchten wie Bohnen oder Erbsen. Allerdings enthalten Erdnüsse wie richtige Nüsse überwiegend Fett und relativ wenig Stärke. Ursprünglich stammen Erdnüsse aus Südamerika,

wo sie schon vor Jahrtausenden kultiviert wurden. Erst im Zuge des europäischen Sklavenhandels wurden sie nach Afrika gebracht, wo sie sich prächtig entwickelten. Auch in anderen tropischen Regionen werden heute Erdnüsse angebaut, etwa in Indien und Südchina.

Der wichtigste Erdnussproduzent auf dem Weltmarkt sind aber die USA, die sowohl für den Inlandsverbrauch als auch für den Export große Mengen Erdnüsse in den Südstaaten produzieren. Der bekannteste Erdnussfarmer der Welt ist sicher der 39. US-Präsident Jimmy Carter (1976-1980) aus dem US-Bundesstaat Georgia, wo sehr viele Erdnüsse angebaut werden.

Erdnüsse können roh oder geröstet in der Küche verwendet werden. Außerdem sind geröstete und gesalzene Erdnüsse ein typischer Snack. Erdnussbutter ist heute nicht nur in den USA, sondern auch anderswo vor allem bei jungen Menschen beliebt.

BG: Фъстъци
 CS: Jádra podzemnice olejné
 DA: Jordnødder
 EL: Αραχίδες
 EN: Peanut
 ES: Cacahuete
 ET: Maapähklid
 FI: Maapähkinät
 GA: Piseanna talún
 HU: Földimogyoró
 IT: Semi di arachide
 LT: Žemės riešutai
 LV: Zemesrieksti
 MT: Karawett
 NL: Pinda
 PL: Orzeszki ziemne
 PT: Amendoins
 RO: Arahide
 SK: Arašidy/Plody podzemnice olejnej
 SL: Zemeljski oreški
 SV: Jordnötter
 AL: Kikirikë
 HR: Kikiriki
 IS: Jarðhnetur
 MK: Кикирики
 NO: Peanøtt/Jordnøtt
 SR: Кикирики
 TK: Yer fıstığı

Erdnüsse gehören heute in vielen tropischen Ländern als fester Bestandteil zur Küche, beispielsweise ist in den Kulturen Zentralindiens „Gado-Gado“-Erdnussauce eine beliebte Zutat in der Küche.

Aber die meisten Erdnussgerichte findet man in den US-Südstaaten, in Mexiko und in Mittelamerika. Das spanische Wort für Erdnuss „Cacahuete“ und die davon abgeleiteten Wörter in anderen Sprachen wie Luxemburgisch beruhen übrigens auf einem Missverständnis, denn die Azteken und die anderen Nahuatl sprechenden Völker Mexikos bezeichneten mit dem Wort „Cacáhuatl“ die Kakaobohne und nannten die Erdnuss „Erdkakaobohne“ („Tlalcacáhuatl“).

Interessant ist auch der Sprachgebrauch im Süden der USA. Vor allem im US-Bundesstaat South Carolina nennt man Erdnüsse örtlich auch „Goober peas“. Das Wort ist auf die vielen westafrikanischen Sklaven in diesem Gebiet zurückzuführen (siehe Artikel „Reis“), in deren Heimat die Erdnuss „Nguba“ genannt wurde.

Erdnüsse haben ein relativ hohes allergenes Potenzial. Deshalb sind nicht wenige Menschen gegen Erdnüsse allergisch. Aber auch Menschen, die keine Allergie haben, haben manchmal Probleme, wenn sie überlagerte Erdnüsse essen, die sie als Billigware irgendwo gekauft haben. Wenn man schon Erdnüsse isst, sollte man unbedingt auf gute frische Qualität achten, das zahlt sich nicht nur kulinarisch aus. Ein großer Teil der Erdnussernte wird zu Erdnussöl verarbeitet. Gutes Erdnussöl ist ein hervorragendes Öl zum Braten und für viele Anwendungen in der Küche.

Vor 50 Jahren war es in Europa modern, mit Erdnussöl zu kochen, heute dominieren Raps-, Sonnenblumen- und Olivenöl, aber gutes Erdnussöl ist eine sehr gute Alternative. Es passt natürlich besonders zu exotischer Küche, aber da man es höher erhitzen kann als Olivenöl, ist es auch zum Braten von Fleisch bestens geeignet.



Apfel

EUR-Lex-Codenummer: **0130010**

Luxemburgisch: **Apel**

Französisch: **Pomme**

Botanisch: **Malus x domestica**



© Beatrice Pacioni

In Mitteleuropa ist der Apfel die am meisten verzehrte Frucht. Äpfel gedeihen am besten in einem etwas rauen Klima. Beispielsweise ist das Tal der Obermosel schon zu warm für den Anbau von Äpfeln, hier baut man besser Birnen an. Aber rings um die Mosel herum gedeihen Äpfel prächtig. Tafeläpfel baut man meist in geschlossenen Plantagen an, dagegen ist es bei Kelteräpfeln wichtig, dass sie von einzeln stehenden Bäumen mit kräftigen Ästen stammen, da sich dies auf den Geschmack stark auswirkt.

BG: Ябълка

CS: Jablko

DA: Æble

EL: Μήλο

EN: Apple

ES: Manzana

ET: Õun

FI: Omena

GA: Úll

HU: Alma

IT: Mela

LT: obuolys

LV: Ābols

MT: Tuffieħ

NL: Appel

PL: Jabłko

PT: Maça

RO: Măr

SK: Jablko

SL: Jabolko

SV: Äpple/Apel

AL: Molla

HR: Jabuka

IS: Epli

MK: Јаболко

NO: Eple

SR: Јабука

TK: Elma

Holzapfel

EUR-Lex-Codenummer: **0130010**

Luxemburgisch: **Holzapel**

Französisch: **Pommette**

Botanisch: **Malus sylvestris**



© Stockphoto.com/Scott William

In der Großregion Luxemburg und im angrenzenden Westrich, der Gegend zwischen Lothringen und der Westpfalz, heißt der Apfelwein „Viez“, ein Name, der auf römische Zeiten zurückgeht. Viezäpfel heißen in der Gegend auch Holzäpfel, sind jedoch keine richtigen wilden Holzäpfel. Auch in anderen Gegenden ist der Apfelwein beliebt. In England ist vor allem die Grafschaft Devon im Südwesten für ihre Äpfel und ihren Apfelwein („Cider“) bekannt. In Frankreich kommen die besten Äpfel aus der Normandie, wo eine ganze Apfelkultur entstanden ist. Es werden sowohl Speise- als auch Kelteräpfel in riesigen Mengen produziert. Als Getränke produziert man einerseits Apfelwein („Cidre“), andererseits Apfelbrand, den berühmten Calvados. Apfelwein vom Vorjahr wird durch Zusatz von Calvados stabilisiert und ergibt dann einen beliebten Likör, den sogenannten „Pommeau“. In der benachbarten Bretagne ist das Klima milder, deshalb produziert man dort weniger Apfelwein, sondern Obstwein aus Birnen, den man analog zum Pommeau zu einem Likör veredeln kann.

In Deutschland ist Frankfurt am Main die Hauptstadt des Apfelweins. Hier und in den angrenzenden hessischen Gebieten produziert man hervorragenden Apfelwein, der traditionell in besonderen Gaststätten verkauft wird. Der beste hessische Apfelwein ist der sogenannte „Speierling“, dem 1-3 % Saft der Früchte eines Wildobstbaums, des Speierlings, zugesetzt werden, wodurch der Apfelwein noch besser wird. Speierling (*Sorbus domestica*) war im Mittelalter recht häufig, ist aber heute fast ausgestorben, weshalb die verbleibenden Bäume unter besonderem Schutz stehen. Wie die verwandte Elsbeere (siehe Artikel „Birne“) ist auch der Speierling ein bedeutender Holzlieferant.

BG: **Киселица**
 CS: **Plody jabloně lesní**
 DA: **Vildæble**
 EL: **Αγρίόμπλο**
 EN: **Crab apple**
 ES: **Manzana silvestre**
 ET: **Paradiisiõun (¹)**
 FI: **Metsäomena**
 GA: **Fia-úll**
 HU: **Vadalma**
 IT: **Mela selvatica**
 LT: **Miškiniai obelų obuolys**
 LV: **Mežābols**
 MT: **Tuffieħ selvaġġ**
 NL: **Wilde appel**
 PL: **Jabłoiń płonka**
 PT: **Maçã-brava**
 RO: **Merişor**
 SK: **Plody jablone nízkkej (²)**
 SL: **Lesnika**
 SV: **Vildapel**

 AL: **Molla e egër**
 HR: **Divlja jabuka**
 IS: **Skógarepli**
 MK: **Диво јаболко**
 NO: **Villeple**
 SR: **Дивља јабука**
 TK: **Yabani elma**

(¹) Der Paradiesapfel ist eigentlich *Malus pumila*.

(²) Normalerweise heißt *Malus sylvestris* „Jabłoiń planá (plánka)“. „Jabłoiń nízka“ ist dagegen der Paradiesapfel (*Malus pumila*).

In Hessen trinkt man gern mit Freunden Apfelwein, der traditionell in einem mit Salzglasur versehenen Keramikkrug, dem Bembel, an den Tisch gebracht wird. Dazu isst man typisch hessische Gerichte, im Frühjahr die berühmte Frankfurter Grüne Sauce, sonst gibt es dazu „Handkäs mit Musik“ (typisch hessischer Sauermilchkäse mit Kümmel, der vor dem Verzehr in einer Essigmarinade mit Zwiebeln und Kräutern eingelegt wird, der sogenannten Musik, und mit einer ordentlichen Scheibe Bauernbrot gegessen wird) oder Schäufelchen, geräucherte Schweineschulter mit Sauerkraut und Kartoffeln oder Kartoffelklößen.

Wenn man einen Platz findet, sollte man unbedingt die Gelegenheit nutzen, während der Frankfurter Buchmesse, dem größten Medienereignis seiner Art auf der Welt, die zufällig während der Haupterntezeit für Äpfel stattfindet, in einer traditionellen Äppelwoikneipe zu essen. Während man in dem vollen Lokal speist, umgeben von berühmten Schriftstellern und Verlegern, öffnet sich irgendwann die Tür und ein Angestellter schleppt säckeweise frische Kelteräpfel herein, damit am nächsten Tag wieder neuer Äppelwoi gekeltert werden kann.

In Südwestdeutschland produziert man in den Gebieten Schwabens, die keine Weinbaugebiete sind, den sogenannten „Most“, einen Obstwein, für den neben Äpfeln auch Birnen gekeltert werden. Eine andere südwestdeutsche Spezialität sind Schnitze. Im Herbst schneidet man Äpfel und kleine Birnen in Scheiben, die sogenannten Schnitze, die anschließend im Ofen auf einem Backblech getrocknet und so haltbar gemacht werden. Zusammen mit Rosinen und anderen Trockenfrüchten bilden sie den wichtigsten Bestandteil des traditionellen Schnitzbrot, das in der Weihnachtszeit gebacken wird.

In weiten Teilen Deutschlands gibt es Apfelbrand, so auch an der Obermosel in der Großregion Luxemburg. Auch Hessen ist für seine guten Apfelbrände bekannt, aber die exklusivsten Apfelbrände stammen aus dem Alten Land, den Obstmarschen am Südufer der Elbe stromabwärts von Hamburg. Hier gibt es sortenreine Apfelbrände mit Eichenfasslagerung, vor allem aus den Apfelsorten „Herbstprinz“ und „Ontario“, die selbst die meisten Calvadosproduzenten vor Neid erblassen lassen.

Im Alten Land stehen riesige geschmückte Fachwerkhäuser, mit die reichsten Bauernhäuser Europas, da die reichen Marschböden Äpfel und andere Früchte in großer Menge und in höchster Qualität produzieren. Während der Obstblüte gibt es Touren ins Alte Land, die dem japanischen Kirschblütenfest am Fuß des Fudschijamas nicht nachstehen. Oder man besucht das Alte Land im Herbst zur Zeit der Apfelernte und verbindet den Besuch mit einem Aufenthalt in der wunderschönen Hansestadt Stade und einem Abstecher zur weltberühmten Künstlerkolonie von Worpswede.

Ein anderes wichtiges Apfelanbaugebiet ist das Gebiet um Werder an der Havel. Früher wurden in der Erntezeit riesige Mengen an Äpfeln und Birnen auf den sprichwörtlichen Äppelkähnen die Spree und die Havel hinunter direkt ins Zentrum Berlins gebracht.

Die Obstsaison begann früher im August mit den kleinen blassgrünen Augustäpfeln, die man sofort essen muss, weil sie nicht lagerfähig sind. Man konnte sie allenfalls mit den zeitgleich reifenden Haselnüssen zu Kuchen verarbeiten. Den ganzen Herbst über reiften dann Äpfel, die lagerfähig waren und als Speiseäpfel oder zum Backen geeignet waren, so dass man immer Äpfel essen konnte.

Der traditionelle naturtrübe Apfelsaft enthält mehr Vitamin C als der aus Übersee importierte Orangensaft, für den in Brasilien so viele Urwälder abgeholzt werden. Darüber hinaus stimmen nicht nur Geschmack und Energiebilanz, sondern das Streuobst hilft auch unserer heimischen Tier- und Pflanzenwelt und unterstützt die bäuerliche Landwirtschaft. Der Apfel ist eben nicht ohne Grund das Symbol für das Paradies.

Birne

EUR-Lex-Codenummer: **0130020**

Luxemburgisch: **Bir**

Französisch: **Poire**

Botanisch: **Pyrus communis**



© Phovoir

BG: Круша
 CS: Hruška
 DA: Pære
 EL: Αχλάδι
 EN: Pear
 ES: Pera
 ET: Pirm
 FI: Päärynä
 GA: Piorra
 HU: Körte
 IT: Pere
 LT: Kriaušė
 LV: Bumbieris
 MT: Lanġas
 NL: Peer
 PL: Gruszka
 PT: Pêra
 RO: Păr
 SK: Hruška
 SL: Hruška
 SV: Päron

 AL: Dardha
 HR: Kruške
 IS: Pera
 MK: Крушка
 NO: Pære
 SR: Крушка
 TK: Armut

Bis zur Biedermeierzeit waren Birnen eine besonders geschätzte Frucht. Könige und Kaiser wie etwa Ludwig XIV. kümmerten sich eigenhändig um den besten Standort für ihre Birnen, und um 1830 gab es einen Höhepunkt an Qualität und Sortenreichtum. Durch geschickte Wahl verschiedener Sorten und durch kluge Lagerhaltung schafften es die Küchenchefs in Versailles, dass zu jeder Jahreszeit frische Birnen auf den persönlichen Tisch des Königs kamen.

Schon in früheren Zeiten waren Birnen hochgeschätzt, so waren etwa die sogenannten Riegels-, d. h. Königsbirnen, mit Zucker bestreut fester Bestandteil von Staatsbanketten in der mittelalterlichen Stadt Köln, der reichsten Stadt am Rhein.

Seit Beginn des Eisenbahnzeitalters setzte der moderne Fernhandel mit Lebensmitteln ein. Nun konnte man tropische oder anderswie exotische Früchte problemlos nach Europa importieren, und die Sonderstellung der Birne entfiel. Dies führte zu einem bedeutenden Verlust gerade der hochwertigsten weil arbeitsintensiven Sorten. Auch insgesamt kamen Birnen in der öffentlichen Wahrnehmung aus der Mode.

Birnen können große Hochstämme ausbilden, und Birnbaumholz ist das hochwertigste Möbelholz. Leider werden heute Birnen klein gehalten, um sie besser abernten zu können. Dazu hat es in den letzten Jahrzehnten in Mitteleuropa starke Verluste an Birnen durch Pilzbefall gegeben, deren Sporen sich mit dem Wind verbreiten. Starke Fungizide wurden weitgehend verboten, und deshalb pflanzten viele Obstbauern statt neuer Birnen Kirschen an, die pilzresistent sind. Deshalb sieht man heute nur wenige der goldgelben Birnenholzmöbel mit ihrer edlen Maserung, die noch schöner als die Maserung von Kirsch- und Nussbaumholz ist. Unter der Bezeichnung „Schweizer Birnbaum“ ist allerdings das Holz der Elsbeere (*Sorbus torminalis*) im Handel.

Gerade an der Oberrhein angedeihen Birnen gut, da es in den Flusstälern für Äpfel zu mild ist. Deshalb sollten wieder mehr Menschen Birnbäume in ihrem Garten anpflanzen, damit diese edelsten der heimischen Früchte nachfolgenden Generationen erhalten bleiben.

Es wird nie eine andere heimische Frucht geben, die unsere Dichter so inspirieren kann wie ein Birnbaum, der einst Theodor Fontane schreiben ließ von Herrn von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland, der sich 1759 sogar eine Birne in den Sarg legen ließ, damit die Kinder im Herbst die Birnen genießen konnten, obwohl sein geiziger Sohn ihnen keine Birnen aus dem Garten mehr schenkte. Heute ist Ribbeck allein durch den dieser Birne entsprossenen Birnbaum ein Tourismusmagnet im Havelland, und mit Theodor Fontane kann man sagen:

„So spendet Segen noch immer die Hand / Des von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland.“

Ein solches Wunder wird von keiner anderen Frucht berichtet. Der Originalbaum fiel 1911 einem Sturm zum Opfer, wurde aber durch einen neuen Baum ersetzt. Der Stumpf des Originalbaums befindet sich in der Kirche.



Quitte

EUR-Lex-Codenummer: **0130030**

Luxemburgisch: **Quitt**

Französisch: **Coing**

Botanisch: **Cydonia oblonga**



© Photoair

BG: Дюля
 CS: Kdouloř
 DA: Kvæde
 EL: Κυδώνι
 EN: Quince
 ES: Membrillo
 ET: Küdoonia
 FI: Kvitteni
 GA: Cainche
 HU: Birsalma
 IT: Cotogna
 LT: Paprastoji cidonija
 LV: Cidonijas
 MT: Sfargël
 NL: Kweepeer
 PL: Pigwa
 PT: Marmelo
 RO: Gutui
 SK: Dule
 SL: Kutina
 SV: Kvitten

AL: Ftoi
 HR: Dunja
 IS: Kveði
 MK: Дуња
 NO: Kvede
 SR: Дуња
 TK: Ayva

Wenn (wie im vorherigen Artikel beschrieben) Birnen aus der Mode gekommen sind, so trifft dies in noch stärkerem Maße auf die Quitten zu. Viele Menschen der jüngeren Generation haben heute ihre liebe Mühe damit, einem Fremden eine Quitte zu beschreiben. Auch in der Großregion Luxemburg, wo die Quitte nach wie vor recht verbreitet ist, kennen die meisten Menschen sie nur als Ausgangsprodukt für Quittenbrand.

Noch vor zwei Generationen gab es in Deutschland Städte, in denen Quittenbäume als Alleebäume gepflanzt wurden, und Quitten waren in weiten Teilen Europas eine gesuchte Frucht, auch in Luxemburg.

Heute wird aus Quitten vor allem Pektin für die Lebensmittel- und für die Pharmaindustrie gewonnen. Dieses Pektin wird dann im Supermarkt als Gelierzusatz für die Zubereitung von Gelees und Konfitüren verkauft.

Es ist aber sehr schade, dass die Menschen unsere heimischen Quitten so wenig schätzen, denn sie sind vielfältig einsetzbar. Da frische Quitten relativ hart sind, werden sie in der Regel zu Kompott verkocht, wobei man durch Passieren durch ein Leintuch auch den Saft abtrennen kann, der zu Quittengelee verarbeitet werden kann.

Quitten eignen sich aber auch hervorragend zum Schmoren von Fleisch, vor allem von Rind- und Lammfleisch, entweder allein oder mit Trockenpflaumen: Man brät die Quittenstücke mit den Zwiebeln an, gibt das Fleisch zu, röstet kurz durch und löscht dann mit Wein oder Brühe ab und lässt das Gericht längere Zeit köcheln. Man würzt mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einer Prise Zimt und lässt ggf. auch einige Trockenpflaumen mitkochen. Ähnlich ist auch die Zubereitung von Fisch mit Quitten.

Wenn man geschälte und halbierte Quitten einmacht, kann man sie mit Sahne gefüllt als Nachtisch essen, oder man belegt mit ihnen einen klassischen Obstkuchen. Eine besondere Delikatesse ist spanisches Quittenpüree („Dulce de membrillo“), das man in spanischen Lebensmittelgeschäften fertig kaufen oder auch selbst herstellen kann.

Viele Menschen legen Quitten im Herbst in eine Obstschale in ihrem Wohnzimmer, da die Frucht dekorativ aussieht und einen angenehmen Duft verströmt, der die Raumluft verbessert.



Loquat (Japanische Wollmispel)

EUR-Lex-Codenummer: **0130050**

Luxemburgisch: **Japaneschen Aaspel**

Französisch: **Nèfle du Japon**

Botanisch: **Eriobotrya japonica**



© Patricia Vigiotti

Loquats sind die Früchte eines großen immergrünen Strauchs, der Japanischen Wollmispel, der ursprünglich aus Zentralchina stammt, aber in vielen subtropischen Gebieten der Welt eingebürgert wurde. Loquats sind sehr dekorative pflegeleichte Gartensträucher. Ihre 25 Zentimeter langen Blätter mit der haarigen Unterseite, der die Pflanze ihren deutschen Namen verdankt, die schönen weißen Blüten, die im Dezember erscheinen, sowie die Früchte, die zuerst grün sind, dann aber in Form, Größe und Farbe an Aprikosen erinnern, schmücken viele Hausgärten.

Trotz ihres Aussehens sind die Früchte nicht mit den Aprikosen, sondern mit dem Apfel verwandt. Im Innern enthalten sie Kerne in einer Art Kammer (wie Aprikosen), die sich leicht entfernen lassen. Doch obwohl sie viel größer sind, sieht man an den Kernen leicht die Verwandtschaft mit dem Apfel. Wie Äpfel enthalten Loquats auch viel Pektin. Die Haut lässt sich leicht abziehen, dann eignen sich die entkernten Früchte sehr gut zur Zubereitung von Kompott oder Gelee. Das ist vor allem deshalb wichtig, weil die Früchte nicht besonders gut haltbar sind. Für Loquatkuchen und als Zutat zu orientalischen Schmorgerichten verwendet man deshalb am besten kurz vor der Reife geerntete Früchte.

In der Großregion Luxemburg sind Loquats nicht häufig zu sehen, aber in Belgien sieht man sie öfter, vor allem in maghrebischen Geschäften. Loquats sind reich an Kalium, und enthalten viele Fasern und viel Vitamin A, wirken also entwässernd und sind sehr gesund.

Loquatsirup wird in der traditionellen chinesischen Medizin als Hustensaft verwendet. Wie alle Heilmittel dürfen aber auch Loquatprodukte nur unter ärztlicher Kontrolle verwendet werden!

BG: Ериботрея/
Японска мушмула
CS: Lokvát/Mišpule
japonská
DA: Japanmispel
EL: Ιαπωνικά
μούσμουλα
EN: Loquat
ES: Níspero del Japón
ET: Nisperod
FI: Japaninmispeli/
Lokvatti
GA: Fíon loquat
HU: Japán naspolya
IT: Nespole del
Giappone
LT: Lokvos
LV: Eriobotrijas
MT: Naspla tal-Ġappun
NL: Loquat/Japanse
mispel
PL: Nieśplik japoński
PT: Nêspêra-do-japão
RO: Moşmoni japonezi
SK: Mišpuľník japonský
SL: Japonska nešplja
SV: Japansk mispel

AL: Mushmolla verore
HR: Japanska mušmula
IS: Japanskur mispill/
Japansplóma
MK: Нешпола/
Мушмула јапанска
NO: Japansk mispel
SR: Јапанска мушмула
TK: Yenidünya/Malta
eriği

Aprikose/Marille

EUR-Lex-Codenummer: **0140010**

Luxemburgisch: **Aprikos**

Französisch: **Abricot**

Botanisch: **Prunus armeniaca**



© Europäische Union

Die Aprikose stammt vermutlich aus der heutigen Osttürkei. Das ergibt sich auch aus dem lateinischen Namen, denn früher bezeichnete man mit Armenien vor allem das Gebiet am Oberlauf des Euphrat, das bis heute das größte Anbauggebiet dieser Früchte ist.

Nahezu alle in Europa verbrauchten getrockneten Aprikosen stammen heute aus der Osttürkei. Frische Früchte kommen bei uns aber meistens aus Mitteleuropa. Die pannonische Tiefebene in Ungarn ist ein wichtiges Anbauggebiet. Andere erstklassige Aprikosen kommen aus der Wachau in Österreich. Das große Anbauggebiet bei Mainz ist leider weitgehend der Bauwut der letzten Jahrzehnte zum Opfer gefallen.

Aprikosen werden während der Saison im Sommer frisch gegessen, ansonsten werden große Teile der Ernte zu Konfitüre verarbeitet. Getrocknete Aprikosen kann man als Snack essen oder als Zutat für orientalische Schmorgerichte verwenden. Aprikosenkonfitüre ist einerseits ein äußerst beliebter Brotaufstrich, wird aber auch viel in der Küche verwendet. Das berühmteste Beispiel ihrer Anwendung ist natürlich die Sachertorte, aber auch als Füllung für Krapfen ist Aprikosenkonfitüre unverzichtbar. Viele Backwaren werden traditionell „aprikotiert“, d. h. noch warm mit Aprikosenkonfitüre bestrichen und dann ggf. mit gehackten Mandeln bestreut.

BG: Кайсия
 CS: Meruňka obecná
 DA: Abrikos
 EL: Βερικοκιά
 EN: Apricot
 ES: Albaricoque
 ET: Aprikoos
 FI: Aprikoosi
 GA: Aibreog
 HU: Kajsziabarack
 IT: Albicocca
 LT: Abrikosas
 LV: Aprikozs
 MT: Berquq
 NL: Abrikoos
 PL: Morela
 PT: Damasco
 RO: Caisă
 SK: Marhuľa
 SL: Marelica
 SV: Aprikos

AL: Kajsia
 HR: Marèlica/Kajsija
 IS: Aprikósa
 MK: Kajcija
 NO: Aprikos
 SR: Kajcija
 TK: Kayısı

In Österreich, wo die Wachau das wichtigste Produktionsgebiet für die dort Marillen genannten Aprikosen ist, werden Marillen auch viel für Süßspeisen verwendet, vor allem füllt man mit ihnen die beliebten Marillenknoedel ⁽¹⁾.

Neben den Früchten werden von Aprikosen auch die in den Kernen enthaltenen Samen ähnlich wie Mandeln verwendet. Allerdings enthalten die Samen der gebräuchlichen Speiseaprikosen sehr viel Amygdalin, aus dem sich Blausäure entwickeln kann, und sind daher nicht essbar!

⁽¹⁾ Es gibt Hunderte von Rezepten für Marillenknoedel. Man kann Marillen entkernen und ein Stück Zucker in die Mitte geben und sie dann mit fertigem Teig für Kartoffelklöße aus dem Supermarkt umhüllen und in Wasser kochen, bis sie oben auf dem Wasser schwimmen. Dann tropft man sie ab, übergießt sie mit in Butter angerösteten Semmelbröseln und bestreut sie bei Tisch nach Wunsch mit Zimt und Puderzucker. Nimmt man als Füllung Pflaumenmus, erhält man stattdessen die beliebten Powidltascherln.



© Jean-Jacques Patricia

Süßkirsche

EUR-Lex-Codenummer: **0140020**

Luxemburgisch: **Séiss Kiischt**

Französisch: **Cerise douce**

Botanisch: **Prunus avium**



© Jupiterimages/Getty Images

Die süßen Früchte der domestizierten Vogelkirsche werden auch in der Großregion Luxemburg angebaut, vor allem rings um Trier-Zewen an der Obermosel. Auch wilde Kirschen wachsen in der Region in erheblicher Zahl, da sie hier ideale Boden- und Klimabedingungen vorfinden. Kirschen werden vor allem frisch gegessen. In der Küche werden sie zu Kirschkuchen verarbeitet und getrocknet für Müsli und als Zutat für Süßspeisen verwendet, aber kulinarisch ist die Sauerkirsche vielseitiger (siehe folgenden Artikel).

Das Holz der Vogelkirsche ist ein besonders hochwertiges Möbelholz mit rötlicher Färbung und schöner Maserung und wird deshalb vor allem als Furnierholz verwendet. Massives Kirschbaumholz wird vor allem zur Herstellung von Stühlen und als Parkettholz gebraucht. Neben der europäischen Kirsche ist auch das etwas dunklere Holz der nordamerikanischen Oregonkirsche (*Prunus serotina*; Spätblühende Traubenkirsche) ein beliebtes Möbelholz. Die sogenannte Feuerlandkirsche ist demgegenüber keine Kirsche sondern das Holz der chilenischen Scheinbuche *Nothofagus dombeyi*.

BG: Сладки череши

CS: Třešně

DA: Sødkirosebær

EL: Κεράσια

EN: Sweet cherry

ES: Cereza dulce

ET: Maguskirss

FI: Imeläkirsikat

GA: Silin milis

HU: Cseresznye

IT: Ciliegie dolci

LT: Trešnės

LV: Saldie ķirši

MT: Ċiras ħelu

NL: Zoete kers

PL: Czereśnia

PT: Cereja-brava

RO: Cireșe dulci

SK: Čerešne

SL: Češnje

SV: Sötkörsbär

AL: Qershia

HR: Třešnja

IS: Sætkirsuber

MK: Цреша

NO: Sødkirosebær/Morell

SR: Трешња

TK: Kiraz

Sauerkirsche

EUR-Lex-Codenummer: **0140020**

Luxemburgisch: **Sauerkiischt**

Französisch: **Griotte/Cerise acide**

Botanisch: **Prunus cerasus**



© Europäische Union

Sauerkirschen, auch Weichselkirschen genannt, sind als eingemachte Früchte besonders beliebt. Man findet in Mitteleuropa vor allem die sogenannten Schattenmorellen mit dunklem Fleisch und intensiv gefärbtem Saft. Eine Besonderheit sind die sogenannten Maraskakirschen, eine Sauerkirschart, die aus Dalmatien stammt und zur Herstellung von Maraschinokirschen verwendet wird, die als Zutat für alkoholische Getränke und Süßspeisen beliebt sind. Eingemachte Sauerkirschen werden als Zutat für Süßspeisen und Pudding sowie zum Backen verschiedener Kuchen verwendet. Beliebt sind auch Liköre und Brände aus Sauerkirschen, wie sie auch in Luxemburg produziert werden. Aus der kroatischen Stadt Zadar kommt der Maraschinolikör. Da zur Herstellung des Likörs neben dem Fruchtfleisch auch die gemahlene Kerne verwendet werden, hat der Likör ein aus dem Amygdaliningehalt der Kerne herrührendes charakteristisches mandelähnliches Aroma.

BG: Вишни
 CS: Višně
 DA: Surkirsebær
 EL: Βύσσινα
 EN: Sour cherry
 ES: Cereza ácida
 ET: Harukirss
 FI: Harankirsikat
 GA: Silín
 HU: Meggy
 IT: Amarene
 LT: Vyšnios
 LV: Skābie ķirši
 MT: Ċiras qares
 NL: Zure kers
 PL: Wiśnia pospolita
 PT: Ginja
 RO: Vişine
 SK: Višne
 SL: Višnje
 SV: Surkörsbär

 AL: Vishnja
 HR: Višnja
 IS: Súrkirsuber
 MK: Вишна
 NO: Surkirsebær
 SR: Вишња
 TK: Vişne

Pfirsich

EUR-Lex-Codenummer: **0140030**

Luxemburgisch: **Piisch**

Französisch: **Pêche**

Botanisch: **Prunus persica**



© Jupiterimages/Getty Images

BG: Праскови
 CS: Broskve
 DA: Ferskner
 EL: Ροδάκινα
 EN: Peach
 ES: Melocotón
 ET: Virsikud
 FI: Persikat
 GA: Pétseog
 HU: Őszibarack
 IT: Pesche
 LT: Persikai
 LV: Persiki
 MT: Ғawñ
 NL: Perziken
 PL: Brzoskwinie
 PT: Pêssegos
 RO: Piersici
 SK: Broskyne
 SL: Breskve
 SV: Persikor
 AL: Pjeshka
 HR: Breskva
 IS: Ferskja
 MK: Праска
 NO: Fersken
 SR: Бресква
 TK: Şeftali

Trotz des auf Persien deutenden Namens kommen Pfirsiche ursprünglich aus China und wurden schon zu Zeiten der Römer in Europa verbreitet. Unter den verschiedenen Sorten unterscheidet man solche, bei denen sich das Fruchtfleisch vom Kern löst, und solche, bei denen das Fruchtfleisch fest am Kern haftet. Weißfleischige Sorten (siehe Bild) stehen im Ruf, besser und intensiver zu schmecken, vor allem Sorten mit flachen Früchten, die seit einigen Jahren als „Wildpfirsiche“ im Handel zu finden sind. Eine besondere Spezialität sind Weinbergspfirsiche ⁽¹⁾.

Außerhalb der Saison gibt es Dosenpfirsiche. Eine beliebte Zubereitungsform sind Dosenpfirsiche mit Preiselbeerkompott als Beilage zu Wildgerichten oder Pfirsich Melba, ein halber Pfirsich auf Vanilleeis, übergossen mit Himbeersauce.

⁽¹⁾ Sie wurden früher in Mitteleuropa in Weinbergen angepflanzt, um Bienen anzulocken, die – wenn sie schon einmal dort waren – die Blüten der Rebstöcke gleich mitbestäubten. Weinbergspfirsiche werden kaum mehr als mannshoch, und ihre weitgehend weißschaligen Früchte sind relativ klein und enthalten einen großen Stein. Als Frischobst sind sie deshalb heute von untergeordneter Bedeutung. Ihr unvergleichlicher Geschmack hat die Sorte in letzter Minute vor der Ausrottung bewahrt. Man findet heute bei guten Weinproduzenten (auch in der Großregion Luxemburg) wieder Weinbergspfirsichlikör im Angebot, den man unbedingt probieren sollte, denn auch er ist einzigartig.

Nektarine

EUR-Lex-Codenummer: **0140030**

Luxemburgisch: **Nectarine**

Französisch: **Nectarine**

Botanisch: **Prunus persica nectarina**



© Europäische Union

Nektarinen sind eine Variante des Pfirsichs, die sich vor allem dadurch auszeichnet, dass die Frucht eine glatte Haut hat. Nektarinen gibt es schon seit Jahrhunderten, aber erst in den letzten Jahrzehnten kamen sie in erheblichem Umfang bei uns auf den Markt.

Nektarinen sind besonders in den Wintermonaten häufig in den Supermärkten zu finden, da sie viel auf der Südhalbkugel angebaut und von dort nach Nordamerika und Europa exportiert werden, vor allem aus Chile.

BG: **Нектарин**
 CS: **Nektariinky**
 DA: **Nektarin**
 EL: **Νεκταρίνια**
 EN: **Nectarine**
 ES: **Nectarina**
 ET: **Nektariinid**
 FI: **Nektariinit**
 GA: **Neachtairín**
 HU: **Nektarin**
 IT: **Nettarine**
 LT: **Nektarinai**
 LV: **Nektarīni**
 MT: **Nuċiprisk**
 NL: **Nectarines**
 PL: **Nektaryny**
 PT: **Nectarina**
 RO: **Nectarine**
 SK: **Nektarínky**
 SL: **Nektarine**
 SV: **Nektariner**

AL: **Nektarinë**
 HR: **Nektarina**
 IS: **Nektarína**
 MK: **Нектарина**
 NO: **Nektarin**
 SR: **Нектарина**
 TK: **Nektarin/Tüysüz
 şeftali**

Pflaume

EUR-Lex-Codenummer: **0140040**

Luxemburgisch: **Promm/Praum/Quetsch**

Französisch: **Prune**

Botanisch: **Prunus domestica**



© Pflanz

Prunus domestica ist ein kleiner Baum, dessen Früchte je nach Sorte als Zwetschgen oder Pflaumen bezeichnet werden. Die beste Qualität liefert die alte Hauszwetschge, deren Früchte bei uns im September und Anfang Oktober reifen.

In ganz Mitteleuropa isst man um diese Jahreszeit Pflaumenkuchen. Die luxemburgische Variante heißt Quetschentaart. Hierfür bereitet man einen Hefeteig zu, belegt ihn mit entsteinten Zwetschgen und backt den Kuchen in etwa 25 Minuten gar. Nach dem Backen bestreut man ihn mit Zucker oder mit einer Mischung aus Zucker und Zimt, wobei die Zuckermenge bei reifen Früchten nur sehr gering ist. Mit Schlagsahne und Kaffee wird dieser Kuchen in der Saison sehr häufig gegessen. In Luxemburg gehört dazu ein Gläschen Zwetschgenbrand.

In Frankreich und in Südeuropa, aber auch in Süddeutschland und der Schweiz werden viele Trockenpflaumen produziert. Die beste Qualität kommt aus Südwestfrankreich, dies sind die berühmten Pflaumen aus Agen, die heute Markenschutz haben. Trockenpflaumen kann man als Snack essen oder zu orientalischen Schmorgerichten, vor allem mit Rind- oder Hammelfleisch, geben, aber sie passen auch zu Fisch. Eine französische Spezialität sind in Armagnac-Weinbrand eingelegte Agen-Pflaumen. In Luxemburg gibt es guten Zwetschgenbrand, die beste Qualität ist aber Slibowitz, den es auf dem gesamten westlichen Balkan gibt. Pflaumenmus ist ein beliebter Brotaufstrich.

BG: Сливи

CS: Švestky

DA: Blommer

EL: Δαμάσκηνα

EN: Plum

ES: Ciruela

ET: Ploomid

FI: Luumut

GA: Pluma

HU: Szilva

IT: Prugne

LT: Slyvos

LV: Plūmes

MT: Għanbaqar

NL: Pruimen

PL: Śliwki

PT: Ameixas

RO: Prune

SK: Slivky

SL: Slive

SV: Plommon

AL: Kumbulla

HR: Šljiva

IS: Plóma

MK: Слива

NO: Plomme/

Sviskeplomme

SR: Шљива

TK: Erik

Mirabelle

EUR-Lex-Codenummer: **0140040**

Luxemburgisch: **Mirabell**

Französisch: **Mirabelle**

Botanisch: **Prunus domestica ssp. syriaca**



© Silvia Sevilla

Zu den Pflaumen gehören verschiedene Sorten, die auch grünlich oder gelb sein können. Eine Unterart sind die vor allem in Lothringen in riesigen Mengen und in hervorragender Qualität produzierten kirschgroßen gelben Mirabellen. Man isst sie roh oder eingemacht, aber in Lothringen gibt es auch massenweise Mirabellenrezepte, vom Mirabellenkuchen über kandierte Mirabellen, Mirabellenpralinen und Mirabellenschnaps bis hin zu „Takine lorraine“, Schmorfleisch auf marokkanische Art mit Mirabellen.

BG: **Мирабел**
 CS: **Mirabelky**
 DA: **Mirabelle**
 EL: **Κορόμπλα**
 EN: **Mirabelle**
 ES: **Mirabel**
 ET: **Mirabellid**
 FI: **Mirabelle-luumu**
 GA: **Pluma Mirabelle**
 HU: **Mirabellszilva**
 IT: **Mirabolano**
 LT: **Mirabelės**
 LV: **Mirabeles**
 MT: **Mirabella**
 NL: **Mirabel**
 PL: **Śliwa mirabela**
 PT: **Mirabela**
 RO: **Corcodușă**
 SK: **Mirabelka**
 SL: **Mirabela**
 SV: **Mirabell**

AL: **Mirabelle**
 HR: **Mirabela**
 IS: **Mirabelle-plóma**
 MK: **Мирабел**
 NO: **Mirabelle**
 SR: **Мирабела**
 TK: **Sarı erik**

Traube

EUR-Lex-Codenummer: **0151000**

Luxemburgisch: **Drauf**

Französisch: **Raisin**

Botanisch: **Vitis euvtis**



© F. Schuster/PhotoLink/PhotoDisc/Getty Image

BG: Грозде
 CS: Hrozny
 DA: Druer
 EL: Σταφύλια
 EN: Grape
 ES: Uva
 ET: Viinamarjad
 FI: Viinirypäleet
 GA: Fíonchaora
 HU: Szőlő
 IT: Uve
 LT: Vynuogės
 LV: Vīnogas
 MT: Għeneb
 NL: Druiven
 PL: Winogrona
 PT: Uvas
 RO: Struguri
 SK: Hrozno
 SL: Grozdje
 SV: Druvor

AL: Rrush
 HR: Grožđe
 IS: Vínber
 MK: Грозје
 NO: Druet
 SR: Грожђе
 TK: Üzüm

Im Europäischen Regelwerk tauchen Wein und Trauben gleich an verschiedenen Stellen auf. Die Europäische Weinmarktordnung unterscheidet grundsätzlich zwischen Tafel- und Keltertrauben. Diese müssen zu unterschiedlichen Rebsorten gehören.

Bei getrockneten Trauben unterscheidet man die verschiedenen Arten der Rosinen, die aus getrockneten Beeren von verschiedenen Rebsorten hergestellt werden, von den Korinthen, die ausschließlich aus der Rebsorte Korinthiaki hergestellt werden dürfen.

Echte Korinthen sind schwarz und viel kleiner als die eigentlichen Rosinen und haben einen ganz besonderen Geschmack.

Leider gehen die Angaben in den meisten Rezepten wild durcheinander, es lohnt sich aber sehr, für genau bestimmte Anwendungen die echten Korinthen zu verwenden, da der Geschmack nicht durch Zugabe gewöhnlicher Rosinen dargestellt werden kann!

Auch bei Rosinen gibt es erhebliche Unterschiede, genau wie bei Weinen, zum Beispiel Korinthen aus Griechenland oder die goldgelben Rosinen aus Kappadokien, die auf den durch die Feentürme von Göreme weltberühmten Tuffböden gewachsen sind. Sie eignen sich hervorragend für Bratäpfel oder für Kuchen, aber auch als Zutat für orientalische Schmorgerichte mit Trockenfrüchten. Eine ganz besondere Kostbarkeit sind die grünlichen Rosinen aus dem Hochland des Iran, die unter den dortigen klimatischen Bedingungen ihren unverwechselbaren Geschmack entwickeln. Als Kuchenzutat wären sie verschwendet, aber zusammen mit den besonders hochwertigen persischen Pistazien kann man sie entweder als Snack essen oder damit geeignete Süßspeisen bestreuen.

Frische Trauben werden normalerweise roh gegessen, entweder allein oder als Teil eines Snacks – so ist es sehr beliebt, Käsewürfel mit Weintrauben zusammen zu servieren. Frische Trauben werden nur relativ selten zum Kochen verwendet. Anders ist es beim Backen. Viele Obstkuchen werden u. a. auch mit halbierten Weintrauben belegt, deren Aroma sich hervorragend mit süßen Früchten wie Pfirsichen oder Erdbeeren ergänzt.

Selbstverständlich sind auch Keltertrauben essbar. Allerdings verbietet es die Europäische Weinmarktordnung, Keltertrauben als Tafeltrauben auf den Markt zu bringen. Das ist außerordentlich bedauerlich, denn unsere heimischen Trauben kann man wunderbar essen und wegen ihres hohen Zuckergehalts auch anstelle von Rosinen an Saucen für Schmorgerichte usw. geben.

© Jupiterimages/Getty Images



Weinblätter

EUR-Lex-Codenummer: **0253000**

Luxemburgisch: **Wäiblieder**

Französisch: **Feuilles de vigne**

Botanisch: **Vitis euvtis**



© Pflanz

BG: Лозови листа
 CS: Listy révy vinné
 DA: Vinblade
 EL: Αμπελόφυλλα
 EN: Vine leaf
 ES: Hoja de vid
 ET: Viinamarjalehed
 FI: Viinilehdet
 GA: Duilleoga fíniúna
 HU: Szőlőlevél
 IT: Foglie di vite
 LT: Vynmedžių lapai
 LV: Vīnogulāju lapas
 MT: Weraq tad-dielja
 NL: Wijnstokbladeren
 PL: Liście winorośli
 PT: Folhas de videira
 RO: Frunze de vița-de-vie
 SK: Listy viniča
 SL: Trtni listi
 SV: Vinblad
 AL: Gjethe hardhie
 HR: Lišće vinove loze
 IS: Vinlauf
 MK: Лист од винова лоза
 NO: Vinblader
 SR: Лишћа винове лозе
 TK: Asma yaprağı

Unter einer eigenen Nummer finden Weinblätter (frisch als Nahrungsmittel bzw. getrocknet für Kräutertee) sowie getrocknete Trauben Erwähnung.

Ein anderes Produkt der Reben sind Weinblätter. Die Blätter fallen an, wenn die Reben zurückgeschnitten werden ⁽¹⁾. Die sortierten und gereinigten Blätter werden dann eingelegt und fermentiert und später in der Küche verwendet. Beliebt sind mit Reis, Hackfleisch und Dill gefüllte Weinblätter („Δολμαδάκια“ = Dolmadakia), ein bekanntes Gericht der griechischen Küche. Die beste Qualität kommt aus der Ägäis, aus Konstantinopel und Kleinasien, wo sie im örtlichen Dialekt „Yapragi“ genannt werden (von Türkisch: „Yaprak“ = Blatt).

⁽¹⁾ Auf antiken Darstellungen ist häufig ein Esel neben Weinstöcken abgebildet. Der Sage nach hat einmal ein Esel einen halben Rebstock abgefressen (und sich dadurch bei seinem Besitzer sicher nicht beliebter gemacht!). Dem Besitzer fiel auf, dass dieser Rebstock im Herbst die gleiche Traubenmenge ergab wie die anderen Reben, dass aber die Qualität der Trauben viel besser war. Seither werden alle Reben systematisch zurückgeschnitten.

Erdbeere

EUR-Lex-Codenummer: **0152000**

Luxemburgisch: **Äerdbier**

Französisch: **Fraise**

Botanisch: **Fragaria x ananassa**



© Jupiterimages/Getty Images

BG: Ягода
 CS: Jahoda
 DA: Jordbær
 EL: Φράουλα
 EN: Strawberry
 ES: Fresa
 ET: Maasikka
 FI: Mansikka
 GA: Sú talún
 HU: Szamóca
 IT: Fragola
 LT: Braškė/Žemuogė
 LV: Zemene
 MT: Frawli
 NL: Aardbei
 PL: Truskawka/
 Poziomka truskawka
 PT: Morango
 RO: Căpșun
 SK: Jahoda
 SL: Jagoda
 SV: Jordgubbe

 AL: Dredhëza
 HR: Jagoda
 IS: Jarðaber
 MK: Јагода
 NO: Jordbær
 SR: Јагода
 TK: Çilek

Die Erdbeere ist eine der beliebtesten Gartenfrüchte. Heute kann man Erdbeeren in vielen Gegenden jederzeit kaufen, da sie in Mexiko und Kalifornien praktisch ganzjährig produziert werden und von dort seit vielen Jahren in großen Mengen in alle Teile der USA exportiert werden. Seit einigen Jahren sind diese Erdbeeren nun auch in Europa erhältlich. Allerdings sind diese Plantagenerdbeeren kein wirklicher Ersatz für die heimischen Freilanderdbeeren, die einen viel besseren Geschmack haben.

Gerade in der Großregion Luxemburg gibt es Gebiete, wo Erdbeeren ideale Klima- und Bodenverhältnisse vorfinden. Die Wälder etwa entlang der Sauer sind voller wilder Walderdbeeren, die bereits im April in voller Blüte stehen. Walderdbeeren wachsen entlang der Obermosel und der Sauer so gut, dass sie in vielen Hausgärten als invasives und kaum entfernbares Unkraut auftreten.

Aber es gibt in der Gegend auch kommerzielle Erdbeerproduktion in großem Umfang, etwa in Trier-Zewen, das bis 1815 jahrhundertlang zu Luxemburg gehörte. Kurz nach Ostern werden die ersten heimischen Erdbeeren verkauft, und bis zum Hochsommer gibt es Unmengen dieser herrlichen Früchte, die entlang der Hauptstraßen verkauft werden.

Neben frischen Erdbeeren ist Erdbeerkonfitüre ebenfalls ein wichtiges Erdbeerprodukt, das in gewissem Umfang auch an der Obermosel hergestellt wird. Aus Erdbeeren kann man auch Erdbeerlikör, Erdbeerwein und Erdbeeressig gewinnen.

Für Kuchen und Konfitüre kann man die Erdbeeren auch mit anderen Früchten kombinieren, vor allem mit Rhabarber (siehe Artikel „Rhabarber“), da die Säure des Rhabarbers wunderbar mit der Süße der Erdbeeren harmoniert.

Erdbeeren sind auch einer der wichtigsten Bestandteile von Roter Grütze aus Gartenfrüchten. Hierbei kombiniert man die Erdbeeren nicht nur mit Rhabarber, sondern vor allem mit Johannisbeeren, die ebenfalls durch ihre diskrete Säure gut mit den süßen Erdbeeren harmonieren.

Aber am besten schmecken immer noch frische Erdbeeren, mit oder ohne Sahne, und das ist eine Passion, die paneuropäisch ist, denn von Zypern bis Lappland reifen die Früchte jedes Jahr heran und erfreuen die Menschen zu allerlei Gelegenheiten, vom informellen Imbiss bis zum gesellschaftlichen Ereignis. Denn was wäre zum Beispiel Wimbledon ohne Erdbeeren.



Brombeere

EUR-Lex-Codenummer: **0153010**

Luxemburgisch: **Schwaarzbier/Päerdsbier**

Französisch: **Mûre de ronce**

Botanisch: **Rubus fruticosus**



© Digital Vision/Getty Images

BG: **Къпини**
 CS: **Ostružiny**
 DA: **Brombær**
 EL: **Βατόμουρα**
 EN: **Blackberry**
 ES: **Mora silvestre**
 ET: **Pamplid**
 FI: **Karhunvatukka**
 GA: **Sméara dubha**
 HU: **Feketeszeder**
 IT: **More selvatiche**
 LT: **Raukšlėtosios gervuogės**
 LV: **Kazenes**
 MT: **Tut**
 NL: **Bramen**
 PL: **Jeżyny**
 PT: **Amoras silvestres**
 RO: **Mure**
 SK: **Ostružiny**
 SL: **Robide**
 SV: **Vjörnbär**
 AL: **Manaferra**
 HR: **Kupine**
 IS: **Brómber**
 MK: **Капина**
 NO: **Vjørnebær**
 SR: **Купина**
 TK: **Böğürtlen**

Brombeeren sind in Europa weit verbreitet. Sie werden zwar auch in Gärten angebaut, doch in weiten Gebieten wachsen sie an Bahndämmen und ähnlichen Standorten in großer Zahl wild.

Gerade im Klima der Großregion Luxemburg gedeihen wilde Brombeeren sehr gut. Sie können in wenigen Tagen mehrere Meter lange Ausläufer bilden, die sich in einigem Abstand zur Mutterpflanze sofort einwurzeln und binnen kurzer Zeit zu starken Büschen heranwachsen.

All diese wilden Brombeeren tragen massenweise Früchte, deren Samen von Vögeln und Kleintieren weit verbreitet werden und ebenfalls nach kurzer Zeit neue Brombeersträucher hervorbringen.

Sind Brombeeren daher für viele Gartenbesitzer ein lästiges und nicht einfach zu bekämpfendes Unkraut, bieten sie andererseits den Menschen die Gelegenheit, bei einem Spaziergang die süßen Früchte massenweise zu sammeln.

Brombeeren kann man roh essen, als Belag für Obstkuchen verwenden oder zu Kompott oder Konfitüre verkochen. Brombeerkonfitüre ist sehr angenehm und hat einen sehr ausgewogenen Geschmack, da die Beeren nicht nur süß sind, sondern auch über ausreichend Säure verfügen.

Brombeerkonfitüre ist deshalb bestens nicht nur als Brotaufstrich geeignet, sondern auch zum Dekorieren von Milchspeisen oder Speiseeis, vor allem aber zum Bestreichen von Kuchenböden. Brombeerkonfitüre ist geschmacklich dem Schwarzen Johannisbeergelee vergleichbar und ist wegen ihrer Säure der Heidelbeerkonfitüre geschmacklich überlegen.

Brombeerkompott oder -konfitüre passen daher auch sehr gut zu Eierkuchen, zu Joghurt und zu ungesalzenem Frischkäse.

Brombeerblätter haben einen relativ hohen Gerbstoffgehalt. Kräutertee aus getrockneten Brombeerblättern wird daher in der Naturheilkunde wegen seiner adstringierenden Wirkung geschätzt, die die Schleimhäute zusammenzieht. Man verwendet Brombeerblätterttee deshalb bei entzündeten Schleimhäuten zum Gurgeln und außerdem bei Durchfall und, in Kombination mit anderen Kräutern, bei leichten Magenverstimmungen. Wie alle Heilmittel dürfen aber auch Brombeerblätter ausschließlich unter der Kontrolle des behandelnden Arztes verwendet werden!

Manchmal werden Brombeerblätter vor dem Trocknen auch fermentiert wie Schwarzer Tee. In diesem Fall kann man sie als Ersatz für Schwarzen Tee verwenden und trinkt sie wie Tee je nach Geschmack mit Milch und Zucker.



Himbeere

EUR-Lex-Codenummer: **0153030**

Luxemburgisch: **Hambier**

Französisch: **Framboise**

Botanisch: **Rubus idaeus**



© Digital Vision/Getty Images

BG: **Малини**
 CS: **Maliny**
 DA: **Hindbær**
 EL: **Σμέουρα**
 EN: **Raspberry**
 ES: **Frambuesa**
 ET: **Vaarikad**
 FI: **Vadelmat**
 GA: **Sútha craobh**
 HU: **Málna**
 IT: **Lamponi**
 LT: **Avietės**
 LV: **Avenes**
 MT: **Pastard**
 NL: **Frambozen**
 PL: **Maliny**
 PT: **Framboesas**
 RO: **Zmeură**
 SK: **Maliny**
 SL: **Maline**
 SV: **Hallon**

AL: **Mjedrës**
 HR: **Maline**
 IS: **Hindber**
 MK: **Малина**
 NO: **Bringebær**
 SR: **Малина**
 TK: **Ahududu**

Himbeeren sind eine verbreitete Gartenfrucht. Man kann sie frisch essen, entweder allein oder als Zutat zu Joghurt, Frischkäse oder Speiseeis, oder man kann sie einfrieren oder zu Kompott oder Konfitüre verkochen. Himbeerkonfitüre ist ein hervorragender Brotaufstrich oder Kuchenbelag, aus Himbeeren kann man Himbeereis machen oder die Frucht für Bonbons oder Fruchtgummi verwenden. Himbeeren eignen sich auch für die Produktion von alkoholischen Getränken. Guter Himbeergeist wird auch in Luxemburg hergestellt.

Bei Himbeersträuchern gibt es sommertragende und herbsttragende Sorten, heutzutage gibt es aber auch im Winter frische Himbeeren, da auch auf der Südhalbkugel viele Himbeeren produziert werden. Die Insel Tasmanien im Süden Australiens ist ein wichtiger Produzent, besonders gute Himbeeren kommen aber aus dem chilenischen Teil Patagoniens (siehe Artikel „Papaya“).

Zur Handelsklasse der Himbeeren zählen auch die Weinhimbeeren (*Rubus phoenicolasius*), eine Himbeerart aus China und Japan, die vom Habitus her der Brombeere ähnelt (daher der dänische Name „Vinbrombær“), aber eine Unterart der Himbeere ist.

Die Multbeere (*Rubus chamaemorus*) ist die Frucht eines arktischen Zwergstrauchs, der vereinzelt in der norddeutschen Tiefebene vorkommt, ansonsten aber eine nordische Charakterpflanze ist, die bis hinauf nach Spitzbergen auftreten kann.

Die Multbeere ist auf der finnischen 2-Euro-Münze abgebildet. Ihre leuchtend gelben Früchte ähneln einer Himbeere, haben aber einen eigenen charakteristischen Geschmack.

Die Beere ist nicht selten, kann aber momentan noch nicht kultiviert werden und muss deshalb mühsam in Wildbeständen gesammelt werden. Frische Multbeeren findet man daher auch in Skandinavien nur selten im Handel. Frische Multbeeren mit Sahne sind im Sommer ein Hochgenuss!

Wer nicht nach Skandinavien reist, muss aber auf Multbeergenuss nicht verzichten, denn Multbeerkonfitüre (Schwedisch: „Hjortronsylt“) findet man auch in der Großregion Luxemburg in schwedischen Geschäften. Aus Finnland kommt Multbeerlikör (nach dem finnischen Namen der Frucht heißt er „Lakka“), den man auch außerhalb Skandinaviens kaufen kann und der den charakteristischen Geschmack gut wiedergibt. Die Konfitüre ist ein erstklassiger Brotaufstrich und harmoniert auch gut mit Joghurt und ungesalzenem Frischkäse sowie Speiseeis.



Heidelbeere

EUR-Lex-Codenummer: **0154010**

Luxemburgisch: **Molbier**

Französisch: **Myrtille**

Botanisch: **Vaccinium myrtillus/Vaccinium corymbosum**



© Europäische Union

BG: **Боровинка**

CS: **Brusnice borůvka**

DA: **Blåbær**

EL: **Μύρτιλλα**

EN: **Blueberry**

ES: **Mirtillo**

ET: **Mustikas**

FI: **Mustikka**

GA: **Fraochán**

HU: **Áfonya**

IT: **Mirtilli**

LT: **Mėlynė**

LV: **Vairogu zilenes**

MT: **Blueberry**

NL: **Blauwe bessen**

PL: **Borówka czarna**

PT: **Mirtilo**

RO: **Afinră**

SK: **Čučoriedka**

SL: **Maline**

SV: **Blåbär**

AL: **Boronicë**

HR: **Borovnica**

IS: **Bláber**

MK: **Боровница**

NO: **Blåbær**

SR: **Боровница**

TK: **Yaban mersini**

Die einheimische Heidelbeere ist ein Zwergstrauch, der in geschlossenen Wäldern und in Feuchtgebieten häufig anzutreffen ist. Das Sammeln von wilden Heidel- oder Blaubeeren bei einem sommerlichen Waldspaziergang gehört für viele Menschen zu ihren glücklichsten Kindheitserinnerungen.

Allerdings sind die Erinnerungen ihrer Mütter, die anschließend die Heidelbeerflecken wieder aus der Kleidung entfernen mussten, sicher nicht immer ungetrübt.

Heidelbeeren werden auch in erheblichem Umfang als Kulturpflanze angebaut. Dabei handelt es sich aber in der Regel nicht um die einheimische wilde Heidelbeere, sondern um die mannshohe Amerikanische Heidelbeere („Northern Highbush Blueberry“, *Vaccinium corymbosum*), deren Früchte auch größer und besser lagerfähig sind als die der europäischen Wildform.

Heidelbeeren sind in der Küche vielseitig verwendbar. Ein Klassiker sind Blaubeerpfannkuchen, Eierpfannkuchen, auf die man jeweils eine Handvoll gewaschener Heidelbeeren gibt. Heidelbeerkonfitüre ist ebenfalls sehr beliebt.

Man kann die Heidelbeerkonfitüre als Beilage zu Schmorgerichten verwenden; da Heidelbeeren aber relativ süß sind, eignen sie sich weniger gut als Preiselbeeren. Heidelbeerkonfitüre oder Heidelbeerkompott eignen sich gut in Kombination mit Joghurt, Speiseeis, usw.

Man kann in schwedischen Geschäften auch in der Großregion Luxemburg Heidelbeersaft kaufen. Den Saft gibt es aber auch im Harz oder in den Alpenländern zu kaufen. Heidelbeerschnaps ist eine österreichische Spezialität, wobei der Schnaps nicht süß ist, sondern eher den Kräuterschnäpsen ähnelt.

Heidelbeeren, frisch oder tiefgefroren oder auch als Kompott, eignen sich gut für Blaubeerkuchen, als Zutat zu Haferplätzchen oder als Zutat zu Muffins mit Heidelbeeren.

In der Naturheilkunde werden die getrockneten Heidelbeeren zur Behandlung von Durchfall verwendet, wogegen frische Heidelbeeren abführend wirken. Schon Sebastian Kneipp empfahl Tee aus Heidelbeerblättern oder aus getrockneten Heidelbeeren in bestimmten Fällen. Wie alle Heilmittel darf man auch Heidelbeeren nur nach ärztlicher Anweisung verwenden!



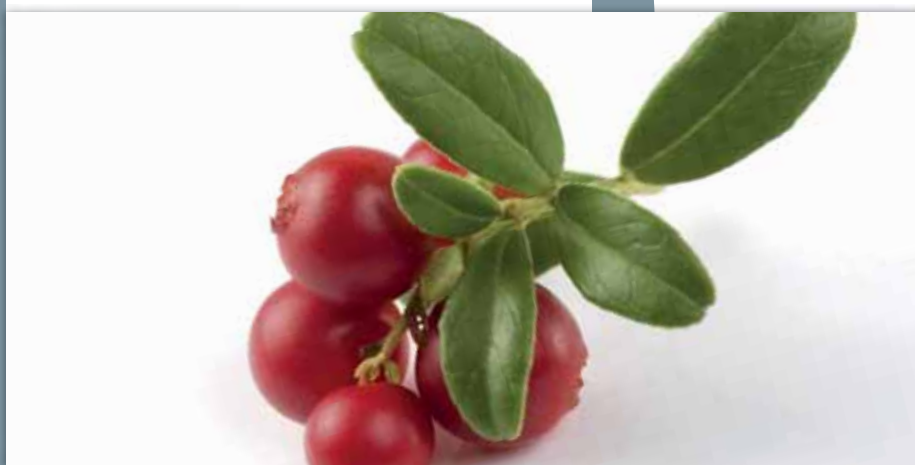
Cranbeere/Preiselbeere

EUR-Lex-Codenummer: **0154020**

Luxemburgisch: **Rout Molbier**

Französisch: **Airelle canneberge/Airelle sauvage**

Botanisch: **Vaccinium macrocarpon/Vaccinium vitis-idaea (Preiselbeere)**



© iStockphoto.com/Andis Taseiko

Schon immer haben Menschen in Europa die Beeren der einheimischen Preiselbeere (*Vaccinium vitis-idaea*) gegessen, die ähnlich wie die Heidelbeere die Frucht eines Zwergstrauchs ist. In Nord- und Osteuropa sind Preiselbeeren einerseits recht häufig, andererseits sind diese Gebiete nicht sehr dicht besiedelt. Deshalb sammeln die Menschen dort die Preiselbeeren und bringen sie dann auf den Markt, auch für den Export nach Mittel- und Westeuropa.

Anders liegen die Verhältnisse in Nordamerika. In einigen Regionen Neuenglands, vor allem in den US-Bundesstaaten New Hampshire und Maine, wächst eine Beerenart, die der Preiselbeere ähnlich ist, die Cranbeere (abgeleitet von „Kranich“-Beere; *Vaccinium macrocarpon*). Stellenweise wuchsen diese Beeren dort in solchen Mengen, dass man sie nicht alle vermarkten konnte, nachdem man Erntemaschinen für diese Früchte entwickelt hatte. Also kam ein findiger Mensch auf die Idee, den süßen Saft der Beeren mit dem einheimischen etwas säuerlichen Apfelsaft zu mischen, und das Resultat „Cranapple Juice“ wurde ein großer Verkaufserfolg.

Aus kleinen Anfängen entwickelte sich eine große Industrie, und Cranbeeren werden heute auch angepflanzt und in großem Umfang in ganz Nordamerika und Europa vermarktet, sowohl als Kompott als auch als Getränk. Ferner werden große Mengen frische Beeren und auch getrocknete Beeren vermarktet.

Cranbeeren eignen sich für Müsli oder gemischt mit Trockenfrüchten als Snack, ansonsten kann man sie wie die einheimischen Preiselbeeren als Beilage zu Fleischgerichten, vor allem zu Wild und Rindfleisch, in Süßspeisen oder als Dekoration für Eis, Joghurt usw., verwenden.

In Finnland gibt es Preiselbeerlikör, der nach dem finnischen Namen der Preiselbeere „Puolukka“ heißt. Preiselbeersaft wird vor allem in Schweden hergestellt und ist auch in der Großregion Luxemburg in schwedischen Geschäften erhältlich (die Frucht heißt auf Schwedisch „Lingon“). Auch in der Naturheilkunde wird Preiselbeerextrakt viel verwendet, er darf aber wie alle Heilmittel nur unter ärztlicher Aufsicht angewandt werden!

BG: Червени боровинки
 CS: Klikva velkoplodá
 DA: Tranebær
 EL: Μύρτιλλα μακρόκαρπα
 EN: Cranberry
 ES: Arándano
 ET: Pohlad
 FI: Karpalot/Puolukat
 GA: Mónóga
 HU: Nagytermésű tőzegáfonya
 IT: Mirtilli giganti americani
 LT: Spanguolės
 LV: Dzērvenes
 MT: Cranberry
 NL: Veenbessen
 PL: Żurawiny
 PT: Airelas
 RO: Merișoare
 SK: Brusnice
 SL: Ameriške brusnice
 SV: Lingon/Tranbär
 AL: Boronicë e kuqe
 HR: Brusnica
 IS: Trönuber
 MK: Брусница
 NO: Tranebær/Tyttebær
 SR: Брусница
 TK: Kızılcık

Rote Johannisbeere (Ribisl)

EUR-Lex-Codenummer: **0154030**

Luxemburgisch: **Rout Kréischel**

Französisch: **Groseille à grappes rouges**

Botanisch: **Ribes rubrum**



© Photo11

Johannisbeeren (in Bayern und Österreich auch Ribisl genannt) sind eine vielseitige Frucht. Es gibt drei Sorten, von denen die roten und weißen Johannisbeeren beide zur Art *Ribes rubrum* gehören und nur eine Farbvariante darstellen. Man kann sie roh essen, sie eignen sich aber auch hervorragend für Kuchen. Normalerweise sind sie nur im Sommer erhältlich, man kann sie aber gut einfrieren oder zu Saft, Obstwein oder Johannisbeergelee verarbeiten.

BG: Червен касис
 CS: Červený rybíz
 DA: Røde ribs
 EL: Κόκκινα φραγκοστάφυλα
 EN: Red currant
 ES: Grosella roja
 ET: Punased sõstrad
 FI: Punaiset herukat
 GA: Cuiríní dearga
 HU: Piros ribizli
 IT: Ribes a grappoli rossi
 LT: Raudonieji serbentai
 LV: Sarkanās jāņogas
 MT: Passolina ħamra
 NL: Rode aalbessen
 PL: Porzeczki czerwone
 PT: Groselhas vermelhas
 RO: Coacăze roșii
 SK: Červené ríbezle
 SL: Rdeči ribez
 SV: Röda vinbär

 AL: Stafidhe e kuqe
 HR: Crveni ribiz
 IS: Rífsber/Rauðber
 MK: Црвена рибизла
 NO: Hagerips
 SR: Црвена рибизла
 TK: Kırmızı Frenküzümü

Schwarze Johannisbeere

EUR-Lex-Codenummer: **0154030**

Luxemburgisch: **Schwarz Kréischel**

Französisch: **Groseille noire/Cassis**

Botanisch: **Ribes nigrum**



© iStockphoto.com/Jesper Wittonff

Wesentlich intensiver im Geschmack als die Roten Johannesbeeren sind die Schwarzen Johannisbeeren. Das Gelee eignet sich hervorragend als Brotaufstrich und zu Joghurt, Speiseeis usw. Die Beeren selbst werden meistens nicht unverarbeitet verwendet.

Eine Spezialität ist Schwarzer Johannisbeerlikör. Im Rheinland und in Westfalen lässt man die Beeren einige Wochen mit reinem Alkohol ziehen, verdünnt dann auf Trinkstärke und trinkt diesen „Aufgesetzten“ dann zum Bier.

Besonders bekannt ist der Likör aus der Gegend um die burgundische Hauptstadt Dijon. „Cassis de Dijon“ kann man pur trinken oder als Beimischung zu Weißwein oder Sekt. Diese Drinks werden nach dem früheren Bürgermeister von Dijon „Kir“ bzw. „Kir Royal“ genannt.

Eine Zeitlang war die Einfuhr von Cassis de Dijon nach Deutschland verboten, weil nach deutscher Rechtsauffassung der Alkoholgehalt zu gering sei und nicht den Erwartungen der Verbraucher an einen Likör entspräche. Mit einer seiner berühmtesten Entscheidungen (Rechtssache 120/78) hob der Europäische Gerichtshof am 20. Februar 1979 das Verbot auf und schuf so die Rechtsgrundlage für den heutigen Europäischen Binnenmarkt.

BG: **Черен касис**

CS: **Černý rybíz**

DA: **Solbær**

EL: **Μαύρα
φραγκοστάφυλα**

EN: **Black currant**

ES: **Grosella negra**

ET: **Mustad sõstrad**

FI: **Mustaherukat**

GA: **Cuiríní dubha**

HU: **Feketeribizli**

IT: **Ribes neri/Cassis**

LT: **Juodieji serbentai**

LV: **Upenes**

MT: **Passolina sewda**

NL: **Zwarte aalbessen**

PL: **Porzeczka czarna**

PT: **Groselhas pretas**

RO: **Coacăze negre**

SK: **Čierne ríbezle**

SL: **Črni ribez**

SV: **Svarta vinbär/
Solbär**

AL: **Stafidhe të zeza**

HR: **Crni ribiz**

IS: **Sólber**

MK: **Црна рибизла**

NO: **Solbær**

SR: **Црна рибизла**

TK: **Siyah Frenküzümü/
Siyah kuşüzümü**

Stachelbeere

EUR-Lex-Codenummer: **0154040**

Luxemburgisch: **Déck Kréischel**

Französisch: **Groseille à maquereau**

Botanisch: **Ribes uva-crispa**

Bis vor etwa 500 Jahren wurden nur wilde Stachelbeeren gesammelt, seither wird die Pflanze auch in den Hausgärten angebaut. Bis heute wachsen aber wilde oder verwilderte Stachelbeeren in ganz Europa, in Nordafrika sowie in Teilen Asiens.

Trotz des Namens haben die Pflanzen keine Stacheln, sondern Dornen (d. h. kleine spitze Äste, die anders als Stacheln bei Berührung nicht abbrechen), die die Ernte nicht gerade vereinfachen. Viele Menschen pflanzen daher keine Stachelbeeren in ihren Gärten an. Man kann das Problem lösen, indem man Hochstammpflanzen verwendet, die leichter abzuernten sind, ohne sich an den Dornen zu verletzen.

Stachelbeeren sind reif entweder gelbgrün oder rötlich. Man kann sie roh essen, entweder allein oder in Kombination mit anderen Früchten und Beeren. Durch ihren leicht säuerlichen Geschmack eignen sie sich aber auch sehr gut für Konfitüre oder als Kompott.

Vor allem in Kombination mit süßen Früchten sind Stachelbeeren eine beliebte Zutat für Obstkuchen, man kann sie aber auch allein in Kuchen verwenden, in diesem Falle kann man die meisten Rhabarberrezepte abwandeln und den Rhabarber im Hochsommer durch Stachelbeeren ersetzen.

Besonders beliebt ist Stachelbeerkuchen, bei dem die Stachelbeeren auf einen Tortenboden gelegt und dann mit einer dicken Lage festem Eischnee bedeckt werden. Wenn man der Versuchung widerstehen kann, den Kuchen sofort zu probieren, schmeckt er am nächsten Tag noch besser, wenn das Aroma der Beeren in die anderen Teile des Kuchens eingezogen ist.

Stachelbeeren, entweder halbierte rohe Beeren oder Stachelbeerenkompott, eignen sich vorzüglich als Beilage zu Schmorfleisch. Der hohe Säuregehalt der Beeren verdeckt ihren ebenso hohen Zuckergehalt. Man kann daher beim Kochen einzelne Stachelbeeren an die Sauce von Schmorgerichten geben, anstelle von säuerlichen Äpfeln.

Stachelbeeren können bereits vor der eigentlichen Reife geerntet werden. Auf diese Art kann man die Saison von Mai bis in den Spätsommer strecken. Allerdings werden heutzutage bereits im Frühjahr reife südeuropäische Stachelbeeren in der Großregion Luxemburg angeboten.

BG: Цариградско
грозде

CS: Angrešt

DA: Stikkelsbær

EL: Πράσινα
φραγκοστάφυλα

EN: Gooseberry

ES: Grosella verde

ET: Karusmarjad

FI: Karviaismarja

GA: Spíonáin

HU: Kőszméte/Egres

IT: Uva spina

LT: Agrastai

LV: Ērkšķogas

MT: Ribes

NL: Kruisbessen

PL: Agrest

PT: Groselhas
espinhosas

RO: Agrișe

SK: Egreše

SL: Kosmulje

SV: Krusbär

AL: Rrush frëngu

HR: Ogrozđ

IS: Stíkilsber

MK: Oгрозд

NO: Stikkelsbær

SR: Oгрозд

TK: Bektaşî üzümü

Maulbeere

EUR-Lex-Codenummer: **0154060**

Luxemburgisch:

Französisch: **Mûre du mûrier**

Botanisch: **Morus spp.**

Maulbeeren stammen ursprünglich aus Vorderasien, wo man zwei Arten vorfindet, die Schwarze Maulbeere mit Früchten, die im reifen Zustand in Form und Farbe einer Brombeere ähneln, sowie die weißfrüchtige Weiße Maulbeere.

Schon die Römer verbreiteten die dekorativen Bäume in weiten Teilen ihres Einflussbereichs, doch die große Stunde der Maulbeere schlug in Europa, als es byzantinischen Geheimagenten gelang, lebende Raupen des Maulbeerspinners aus China herauszuschuggeln und mit ihnen eine eigene europäische Seidenproduktion zu beginnen. Zuerst etablierte sich die Seidenindustrie in Thrakien am Unterlauf der Maritza um die Stadt Adrianopel (Türkisch: „Edirne“) herum, die dadurch und durch den Fernhandel zwischen dem Stromgebiet der Donau sowie Ägypten und dem Orient eine der reichsten Städte der Welt wurde und zeitweise die nach Konstantinopel, Paris und London viertgrößte Stadt Europas.

Bis ins 19. Jahrhundert versuchten verschiedene Fürsten, in Europa eine Seidenraupenzucht in ihrem Herrschaftsgebiet zu etablieren, deren Voraussetzung die Versorgung der Raupen mit Maulbeerblättern war. Noch vor wenigen Jahrzehnten gab es in Thrakien auf beiden Seiten der griechisch-türkischen Demarkationslinie eine nennenswerte Seidenindustrie, die heute allerdings bis auf kleine Reste verschwunden ist.

Mit dem Ende der Seidenindustrie verschwanden in Mitteleuropa die meisten Maulbeerbäume, man kann aber Weiße Maulbeeren noch in Norddeutschland ohne Probleme im Garten anpflanzen. Die Beeren beider Arten sind süß und saftig, da man sie aber im frischen Zustand schlecht transportieren kann, werden sie meist als getrocknete Beeren verwendet.

Getrocknete Maulbeeren sind sehr gesund und nicht nur vitamin- sondern auch ballaststoffreich. Sie eignen sich als Snack, man kann sie aber gut auch anstelle von Rosinen auf Müsli streuen oder mit Nüssen und anderen Trockenfrüchten gemischt verwenden. Frische Maulbeeren ergeben eine gute Konfitüre. In der Türkei produziert man Maulbeersirup, den man gelegentlich auch bei uns kaufen kann.

BG: Черници

CS: Moruše

DA: Morbær

EL: Μουριά

EN: Mulberry

ES: Mora

ET: Mooruspuumarjad

FI: Mulperinmarja

GA: Crann maoildeirge

HU: Faeper

IT: Mora di gelso

LT: Šilkmedžio uogos

LV: Zīdkoka ogas

MT: Ċawslī

NL: Moerbeien

PL: Morwy

PT: Amora de amoreira

RO: Dud

SK: Moruše

SL: Murva

SV: Mullbär

AL: Mani

HR: Murva/Dud

IS: Mórber

MK: Дудинка

NO: Morbær

SR: Дуд

TK: Dut

Holunder

EUR-Lex-Codenummer: **0154080**

Luxemburgisch: **Hielenter**

Französisch: **Sureau noir**

Botanisch: **Sambucus nigra**



© Beatrice Pacioni

Holunder ist ein Strauch, der von Nordafrika bis Westsibirien wächst und in vielen Gegenden, auch in der Großregion Luxemburg, weit verbreitet ist. In der Regel wächst er wild oder in Hausgärten, aber in Österreich wird neuerdings Holunder auch wieder in der Landwirtschaft angebaut, vor allem in der Steiermark. Lässt man dem Baum genug Raum, kann er fast zehn Meter hoch werden.

Vom Holunder verwendet man vor allem die Blüten und die Früchte, für Kosmetik und Naturheilkunde auch die Rinde und das aus den Samen gewonnene Öl.

Im Frühling trägt der Baum zahlreiche blassgelbe Blütenstände, die ein intensives Aroma verströmen. Aus den Blüten kann man in erster Linie Holunderblütengelee herstellen sowie Holunderblütenwein und -sekt. An der Obermosel stellt man aus den Blüten Holunderblütenlikör her ⁽¹⁾. Aus den Blüten kann man auch einen sehr guten Blütenessig gewinnen.

Man kann Holunderblüten leicht selbst sammeln, dazu muss es aber absolut trocken sein. Man sollte die Blüten auch erst dann sammeln, wenn der nächtliche Tau auf ihnen bereits abgetrocknet ist. Je frischer die Blüten sind, desto besser sind sie. Man kann sie frisch verarbeiten oder vorsichtig an einem Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung trocknen, wobei vor dem Trockenvorgang alle beschädigten Blüten entfernt werden müssen.

BG: **Плодове от бъз**

CS: **Bezinky**

DA: **Hyldebær**

EL: **Καρποί της κουφοξυλιάς**

EN: **Elderberry**

ES: **Baya de saúco**

ET: **Musta leedripuu viljad**

FI: **Mustaselja**

GA: **Caor throim**

HU: **Fekete bodza**

IT: **Bacche di sambuco**

LT: **Šeivamedžių uogos**

LV: **Plūškoka ogas**

MT: **Frott tas-sebuqa**

NL: **Vlierbessen**

PL: **Bez czarny**

PT: **Bagas de sabugueiro-preto**

RO: **Boabe de soc**

SK: **Plody bazy čiernej**

SL: **Bezgove jagode**

SV: **Fläderbär**

AL: **Shtog i zi**

HR: **Zova/Bazga**

IS: **Ylliber**

MK: **Бозелот**

NO: **Hyllebær**

SR: **Зова/Базга**

TK: **Kara Mürver**

NB: In den Arbeitssprachen der EU sind (außer für Deutsch und Französisch) die Handelsbezeichnungen für die Holunderbeeren angegeben!

>>>

⁽¹⁾ Trotz des Namens ist der italienische Sambuca kein Holunderbrand, sondern wie Ouzo ein mit Anis und anderen Gewürzen aromatisierter Branntwein.

Man bereitet Holunderblütentee zu, indem man in je 250 ml Wasser entweder eine frische Blütendolde oder 1 EL getrocknete Holunderblüten aufbrüht und fünf Minuten ziehen lässt. Holunderblütentee sowie der aus der getrockneten Rinde bereitete Tee gelten als Hausmittel vor allem gegen Erkältungen. Allerdings sollte man Holunder wie alle anderen Naturheilmittel nur auf ärztliches Anraten verwenden, vor allem da Blätter, Rinde, unreife Beeren und die Samen der reifen Beeren Sambunigrin enthalten, das leicht giftig ist. Die Beeren werden deshalb immer erhitzt!

Ein beliebtes Holundergericht sind Hollerkücherl. Dazu nimmt man je Person einige Holunderblütendolden, die man vorsichtig reinigt. Man kann sie waschen, wenn sie aber von einem geschützt stehenden Busch stammen, werden sie nur trocken gereinigt, da sich so das Blütenaroma besser erhält. Aus Milch, Mehl, Eiern und einer Prise Salz bereitet man einen dünnen Crêpeteig, zieht die Blüten durch den Teig und backt sie in Butterschmalz aus. Bei Tisch bestreut man sie nach Geschmack mit Zucker und Zimt. In Süddeutschland verwendet man für den Teig statt Milch Bier oder Weißwein und rührt nur das Eigelb unter. Man lässt den Teig 30 Minuten gehen und hebt dann das zu Schnee geschlagene Eiweiß unter.

Ab dem Hochsommer reifen die Beeren heran, die reich an Vitamin C sind. Man sammelt die Beerendolden, entfernt die Stengel und alle unreifen Beeren und erwärmt dann die Beeren mit wenig Wasser 15 Minuten auf etwa 80 °C und seigt anschließend den Saft ab. Der Saft ist auch im Lebensmittelhandel erhältlich.

Dattel

EUR-Lex-Codenummer: **0161010**

Luxemburgisch: **Dattel**

Französisch: **Datte**

Botanisch: **Phoenix dactylifera**



© Stan Sheubs

BG: **Фурми**
 CS: **Datle**
 DA: **Dadler**
 EL: **Χουρμάδες**
 EN: **Date**
 ES: **Dátil**
 ET: **Datlid**
 FI: **Taatelit**
 GA: **Dátaí**
 HU: **Datolya**
 IT: **Datteri**
 LT: **Datulės**
 LV: **Dateles**
 MT: **Tamar**
 NL: **Dadels**
 PL: **Daktyle**
 PT: **Tâmaras**
 RO: **Curmale**
 SK: **Ďatle**
 SL: **Dateljni**
 SV: **Dadlar**

AL: **Hurma**
 HR: **Datulje**
 IS: **Döðlur**
 MK: **Датула/Урма**
 NO: **Dadler**
 SR: **Урма**
 TK: **Hurma**

Datteln sind die Früchte der Dattelpalme, die hauptsächlich in Afrika und Vorderasien angebaut wird. In Europa gibt es vor allem in der Nähe der Stadt Elche bei Alicante in Spanien einen großen Dattelhain mit Bedeutung für die örtliche Wirtschaft. Hier werden sowohl frische als auch getrocknete Datteln sowie ein ausgezeichneter Dattellikör produziert, der besser ist als die meisten marokkanischen Dattelliköre.

In den Trockengebieten Nordafrikas und Vorderasiens bis zum heute chinesischen Ostturkestan haben die Dattelpalmen immer schon eine unverzichtbare Rolle für das Überleben der Menschen dort gespielt. Entsprechend wichtig sind die Datteln für die Kultur dieser Gebiete. Aber auch in Europa haben Datteln schon immer eine bedeutende Rolle gespielt. Der antiken Sage nach wurde der Gott Apollo auf Delos im Schatten einer Dattelpalme geboren, und schon seit minoischer Zeit wurden nachweislich auf Kreta und einigen Nachbarinseln Datteln produziert, wenn auch in geringem Umfang ⁽¹⁾.

In Europa verkauft man gewöhnlich einzelne getrocknete Datteln, die zuvor in Zuckersirup eingelegt wurden ⁽²⁾. Die üblichen gezuckerten Datteln kann man entweder direkt essen oder man verwendet sie als Dekoration für verschiedene Süßspeisen. Gute Qualität ist nicht zu stark nachgesüßt, und diese Datteln kann man auch in Kuchen verwenden. Besonders ungezuckerte Datteln sind gesund und enthalten viel Kalium, Phosphor und Magnesium.

⁽¹⁾ Erst vor wenigen Jahren konnte nachgewiesen werden, dass es sich bei den griechischen Dattelpalmen um eine eigene Art handelt (Phoenix theophrasti). Es gibt nur einen Hain dieser Palmen, in Vai (Griechisch „Bá“) an der Ostspitze Kretas. Auch die kanarischen Dattelpalmen gehören zu einer eigenen Art (Phoenix canariensis).

⁽²⁾ Wirklich frische Datteln wird man in der Großregion Luxemburg nicht im Handel finden. Von Luxemburg aus ist Paris der nächste Ort, wo man mit etwas Glück ungezuckerte Datteln als ganzen Fruchtstand kaufen kann. In Nord- und Mitteleuropa gibt es nicht viel Auswahl bei Datteln, doch in den Produktionszonen findet man sehr unterschiedliche Dattelsorten, die man anlässlich eines Aufenthalts dort unbedingt probieren sollte.

Feige

EUR-Lex-Codenummer: **0161020**

Luxemburgisch: **Fig**

Französisch: **Figue**

Botanisch: **Ficus carica**



© Patrizia Vignotti

BG: **Смокиня**

CS: **Fík**

DA: **Figen**

EL: **Σύκο**

EN: **Fig**

ES: **Higo**

ET: **Viigimarjad**

FI: **Viikuna**

GA: **Fíge**

HU: **Füge**

IT: **Fico**

LT: **Figos**

LV: **Vīģes**

MT: **Tin**

NL: **Vijgen**

PL: **Figi**

PT: **Figo**

RO: **Smochin**

SK: **Figy**

SL: **Figa/Smókva**

SV: **Fikon**

AL: **Fiku**

HR: **Smokva**

IS: **Fíkju**

MK: **Смоква**

NO: **Fiken**

SR: **Смоква**

TK: **İncir**

Feigen sind die Scheinfrüchte eines mittelgroßen Baums, der ursprünglich aus Kleinasien stammt. Im Mittelmeergebiet tragen Feigen zweimal Früchte. Die erste Ernte liefert relativ große Feigen, dagegen sind die Feigen der zweiten Ernte in der Regel etwas weniger süß und kleiner als die Feigen der ersten Ernte. Dem trägt man in der Küche Rechnung, indem man die Feigen für unterschiedliche Zwecke verwendet.

Ein gutes Beispiel der Verwendung der kleinen Feigen der zweiten Ernte sind die aus den Bergen der Extremadura stammenden „higos de Almoharin“, die man etwa kirschgroß erntet und mit bitterer Schokolade überzieht. Das Ergebnis ist ein wunderbares Zusammenspiel der verschiedenen Geschmackskomponenten und Aromen, wenn man das fertige Produkt isst.

In Luxemburg kann man Feigen im Garten produzieren, wenn man ein paar Regeln einhält. Es gibt nicht nur im Moseltal, sondern auch in der Altstadt teilweise sehr alte Feigenbäume, deren Früchte etwa jedes zweite Jahr ausreifen.

Man muss den Baum außerhalb der warmen Flusstäler so pflanzen, dass er nach Süden und Südwesten volle Sonne erhält. Zu seinem Schutz pflanzt man ihn möglichst dicht an eine hohe Mauer, die ihn vor kaltem Winterwetter und -wind schützt, am besten direkt vor das Haus, denn die Mauer muss hoch genug sein. Ein alter Feigenbaum kann durchaus 6 oder 7 Meter hoch werden.

Feigen können frisch gegessen werden, wobei man die Schale normalerweise nicht mitisst, denn sie hat keinen Geschmack. Man kann Feigen auch zu Fruchtsalaten geben, aber frische Feigen ergänzen sich hervorragend mit geräuchertem Schinken. Entweder serviert man die ganzen Feigen auf einem Schinkenbett oder man rollt die Feigen jeweils einzeln in eine Scheibe Schinken ein.

Feigen werden vielfach getrocknet. Die besten Trockenfeigen kommen von den Inseln der Ägäis und vom angrenzenden kleinasiatischen Festland und sind von alters her als Smyrnafeigen im Handel. Es lohnt sich, bei Feigen auf die Qualität zu achten und für biologisch zertifizierte Qualität etwas mehr zu bezahlen. Man kann Trockenfeigen mit Nüssen und Rosinen in verschiedenen Gerichten verwenden, aber sie sind auch allein sehr lecker zuzubereiten, wie das Beispiel des Feigenauflaufs zeigt, für den die Stadt Gjirokastër in Südalbanien berühmt ist.

In Griechenland werden Feigen gern in Sirup eingelegt (wie auch viele andere Früchte und Nüsse, siehe z. B. Artikel „Wassermelone“). Diese Produkte heißen auf Griechisch „Löffeldessert“ („Γλυκό κουταλιού“ = Glyko koutaliou).

Dafür nimmt man 2 kg gesäuberte noch nicht ganz ausgereifte Feigen, die man mit dem Messer anritzt. In 500-750 ml Wasser erhitzt man 1,5 kg Zucker. Sobald der Sirup sich einzudicken beginnt, legt man die Feigen und einige Gewürznelken hinein und bringt den Sirup langsam zum Kochen, reduziert dann die Hitze und lässt die Masse 15-20 Minuten köcheln. Dann stellt man die Herdplatte ab und lässt die Masse auf dem Herd langsam auskühlen. Sobald die Masse lauwarm ist, rührt man den Saft einer halben Zitrone unter und füllt sie in Einmachgläser.



Kumquat

EUR-Lex-Codenummer: **0161040**

Luxemburgisch: **Kumquat**

Französisch: **Kumquat**

Botanisch: **Fortunella sp.**



© Jupiterimages/Getty Images

Der Name Kumquat bezeichnet die Pflanzen und die Früchte einiger Arten der Gattung Fortunella, die ursprünglich aus Asien stammen, heute aber in geeigneten subtropischen und tropischen Zonen weit verbreitet sind.

Die Bezeichnung Zwergapfelsinen verdeutlicht sehr gut den Charakter der pflaumengroßen Früchte, obwohl Fortunella nicht zu den Zitrusfrüchten gehört.

Fortunella gehört zu einer eigenen Untergruppe der Rautengewächse, kann aber mit größeren Zitrusfrüchten gekreuzt werden und heißt dann Citrofortunella. Die wichtigsten Formen sind die ovalen Nagami-Kumquats (*Fortunella margarita*) und die runden Marumi-Kumquats (*Fortunella japonica*).

Kumquats und die Hybridformen haben ein säuerliches Fruchtfleisch und eine etwas mildere leicht herbe Schale. Man kann die Kumquats ganz mitsamt der Schale essen. Sie werden aber auch mit Erfolg in der modernen europäischen Küche zu Konfitüre verarbeitet oder mit Gewürzen wie etwa Chilis zu Chutneys verarbeitet.

Die Frucht wächst an einem Strauch, der etwa so groß wie ein Fliederstrauch werden kann. Dieser kleine Strauch ist empfindlicher als die gewöhnlichen Zitrusgewächse und kann nur in ganz milden Lagen in Europa angebaut werden. Kommerziellen Kumquatanbau findet man in Europa deshalb vor allem auf der griechischen Insel Korfu. Neben Konfitüre und Chutneys gibt es auf Korfu auch einen guten Kumquatlikör.

Oft wird der Fruchtsaft auch in Kombination mit alkoholischen Getränken verwendet, in Europa vor allem mit Wodka. Manchmal verwendet man in Griechenland nur die Schale der Kumquats, vor allem aber die Schale der Hybridsorten für Löffeldesserts („Γλυκό κουταλιού“ = Glyko koutaliou). Die Zubereitung ist im vorherigen Artikel „Feige“ beschrieben.

BG: **Кумкват**

CS: **Kumkvaty**

DA: **Kumquat**

EL: **Κουμκουάτ**

EN: **Kumquat**

ES: **Kumquat**

ET: **Kinkanid**

FI: **Kumkvatit**

GA: **Cumcuait**

HU: **Kamkvat**

IT: **Kumquat**

LT: **Kinkanai**

LV: **Kumkvati**

MT: **Kumquat**

NL: **Kumquats**

PL: **Kumkwat**

PT: **Cunquatos**

RO: **Kumquat**

SK: **Kumkváty**

SL: **Kumkvat**

SV: **Kumquat**

AL: **Kumquat**

HR: **Kumkvat/Patuljasta naranča**

IS: **Dvergappelsína**

MK: **Кумкват**

NO: **Kumquat**

SR: **Кумкват**

TK: **Kumkuat**

Karambole/Sternfrucht

EUR-Lex-Codenummer: **0161050**

Luxemburgisch: **Stärefruucht/Karamboll**

Französisch: **Carambole**

Botanisch: **Averrhoa carambola**



© Jupiterimages/Getty Images

BG: **Карамбола**
 CS: **Karamboly**
 DA: **Karambol**
 EL: **Καράμβολα**
 EN: **Carambola**
 ES: **Carambola**
 ET: **Tähtviljad**
 FI: **Karambolat**
 GA: **Réalt-thoradh**
 HU: **Karambola**
 IT: **Carambola**
 LT: **Karambolos**
 LV: **Karambolas**
 MT: **Karambola**
 NL: **Carambola/
Sternfrucht**
 PL: **Karambola**
 PT: **Carambola**
 RO: **Carambola**
 SK: **Karambola**
 SL: **Karambola**
 SV: **Carambola**

 AL: **Carambola**
 HR: **Karambola**
 IS: **Stjörnuávöxtur**
 MK: **Карамбола**
 NO: **Stjernefrukt/
Carambole**
 SR: **Карамбола**
 TK: **Karambola**

Karambolen sind die Früchte eines aus Südostasien stammenden Baumes, der wegen seiner Früchte heute auch in anderen tropischen Ländern angebaut wird.

Wegen ihrer fünfstrahligen Form nennt man die Frucht auch Sternfrucht. Sie hat ein leicht säuerliches vitaminreiches Fruchtfleisch, das ansonsten keinen ausgeprägten Eigengeschmack hat und deshalb wie die ähnlichen Cashewäpfel verwendet werden kann, vor allem in Kombination mit sehr süßen Früchten.

Man schneidet die gereinigte Frucht quer in Scheiben und kann sie dann in Obstsalaten verwenden oder als Dekoration für Speisen oder Drinks. Die Frucht besteht zu über 90 % aus Wasser und schmeckt vor allem in heißen Gegenden sehr erfrischend. Wie den Saft der Cashewäpfel kann man auch den Saft der Sternfrucht mit süßen Fruchtsäften mischen.

Zum Kochen und Backen sind Sternfrüchte nicht geeignet, man verwendet sie nur als rohe Frucht bzw. ihren Saft.

In China verwendet man die Frucht, die Blätter und den Wurzelextrakt der Pflanze (*Radix Averrhoae Carambolae*) in der traditionellen Medizin. Noch wichtiger ist für die chinesische Heilkunde aber der mit der Sternfrucht verwandte Gurkenbaum, auch als Bilimbi bekannt (*Averrhoa bilimbi*), dessen Früchte sehr sauer sind und deshalb normalerweise nur als Heilmittel, aber nicht als Lebensmittel Verwendung finden.

Den verschiedenen Präparaten aus Sternfrucht und Bilimbi werden alle möglichen Heilwirkungen zugeschrieben, man muss allerdings sehr vorsichtig in ihrer Anwendung sein, da sie bei falscher Anwendung schwere Nebenwirkungen hervorrufen können. Wie bei allen Heilmitteln darf man auch diese Präparate ausschließlich nach Anweisung des behandelnden Arztes verwenden!

Menschen mit Nierenproblemen sollten grundsätzlich keine Karambolen essen, auch nicht in geringer Menge, da sie unter Umständen zu Übelkeit und zu Vergiftungserscheinungen führen können. Karambolgenuss kann auch einen Einfluss auf die Wirkung bestimmter Medikamente haben, deshalb sollte man besser keine Karambolen essen, wenn man Medikamente zu sich nimmt. Die Ursache dieser Gesundheitsprobleme ist bislang noch unbekannt, deshalb sollte man im Zweifelsfall besser vorsichtig sein und keine Sternfrüchte zu sich nehmen oder nur mit Zustimmung des behandelnden Arztes.



Kaki/Persimone

EUR-Lex-Codenummer: **0161060**

Luxemburgisch: **Kaki**

Französisch: **Kaki**

Botanisch: **Diospyros kaki**



© Europäische Union

Kakis sind die Früchte verschiedener zu den Ebenholzwächsen zählenden Baumarten. Insbesondere die von der aus China stammenden Art *Diospyros kaki* geernteten Früchte sind im Handel zu finden. Der Name Persimone (wie

diese Frucht in EUR-Lex offiziell heißt) bezieht sich eigentlich auf die im europäischen Regelwerk sogenannte Amerikanische Persimone (*Virginia-Kaki*; *Diospyros virginiana*) und ist die Verballhornung ihres Namens in einer nordamerikanischen Indianersprache.

Kakis haben Form und Größe einer Fleischtomate und sind von einer glatten orangefarbenen Haut überzogen. Heute werden in Europa meist kernlose Früchte vermarktet. Die meisten Persimonen werden hart geerntet und kommen auch so in den Handel. Da die Mehrzahl der verschiedenen Arten (die sogenannten Hachiya-Kakis) einen erheblichen Gerbstoffgehalt haben, können sie aber so noch nicht gegessen werden. Man reinigt sie also, sobald man sie im Supermarkt erworben hat, und lässt sie dann in der heimischen Speisekammer mehrere Wochen nachreifen. Nach etwa 2-3 Wochen sind die Früchte sehr weich und können nun problemlos gegessen werden, da sich mittlerweile die Gerbstoffe abgebaut haben.

BG: Северноамериканска слива

CS: Tomel/Persimon

DA: Almindelig kaki

EL: Λωτός

EN: Persimmon

ES: Palosanto/Caqui

ET: Kakiploom/Hurmaa

FI: Kaki

GA: Persimmon

HU: Datolyaszilva

IT: Cachi

LT: Persimonas

LV: Hurmas

MT: Frotta tal-kaki

NL: Kaki

PL: Kaki

PT: Dióspiro/Caqui

RO: Kaki

SK: Persimon

SL: Kaki

SV: Persimon

AL: Hurmë japoneze

HR: Kaki jabuka

IS: Döðluplómur

MK: Јапонско јаблоко

NO: Kaki/Persimon

SR: Персимон/Каци

TK: Trabzon hurması

Man entfernt den grünen Stielansatz und zieht die Haut mit den Fingern ab. Man kann aber die Haut auch problemlos mitessen, sie ist wie die Haut von Paprikaschoten unverdaulich aber nicht weiter schädlich. Wenn die Haut also nicht stört, kann die ganze Frucht in die Hand nehmen und erspart sich so Probleme mit Fruchtsaftresten auf Haut und Kleidung nach dem Fruchtgenuss. Rohe Kakifrüchte regen die Verdauung an und werden in der chinesischen Medizin zur Behandlung von Verstopfungen eingesetzt.

Sowohl im Fernen Osten als auch in Israel werden teilweise auch Persimonenarten (genannt „Fuyu“) kultiviert, deren Früchte gerbstoffarm sind und auch im harten Zustand gegessen werden können (z. B. sogenannte Scharonfrüchte). Im Fernen Osten verwendet man verschiedene Persimonenarten zum Kochen, vor allem für Süßspeisen. Persimonen werden auch getrocknet angeboten und gegessen. In Korea verwendet man die getrockneten Früchte zur Zubereitung von Punsch (mit Ingwer, Zimt und Pinienkernen), und man gewinnt aus fermentierten Früchten einen sehr geschätzten Essig. In der koreanischen Küche wurde früher viel mit Kakis gesüßt, bevor Zucker allgemein verfügbar wurde. Der koreanische Name der Frucht („gam“) bedeutet deshalb gleichzeitig „süß“. In Korea und Nordchina trinkt man auch Kräutertee aus Kakiblättern. Die nordamerikanischen Virginia-Persimonen und die in Kalifornien von asiatischen Einwanderern verbreiteten asiatischen Kakis werden in den USA gern zur Zubereitung von Süßspeisen und Pudding verwendet. Man kann z. B. in dem Rezept für bulgarischen Kürbiskuchen („Tikvenik“) den Kürbis durch Kakis ersetzen.

Insgesamt werden in Japan, China und Korea jährlich etwa 2,5 Millionen Tonnen der Früchte produziert, das sind 90 % der Weltproduktion. Der Rest kommt meist aus Brasilien, Israel und Italien. In Ostasien werden aus dem harten Holz der Ebenholzverwandten Möbelteile hergestellt. Das hellere feinkörnige Hartholz der Virginia-Persimone wird genutzt zur Herstellung besonders exklusiver Golfschläger, Billardqueues und Bogen für Sportschützen.



Kiwi

EUR-Lex-Codenummer: **0162010**

Luxemburgisch: **Kiwi**

Französisch: **Kiwi**

Botanisch: **Actinidia deliciosa**



© Phovoir

BG: **Киви**
 CS: **Kiwi**
 DA: **Kiwi**
 EL: **Ακτινίδιο**
 EN: **Kiwi fruit**
 ES: **Kiwi/Actinidia**
 ET: **Kiivi**
 FI: **Kiivi**
 GA: **Cíbhí/Torthaí cíobhaí**
 HU: **Kivi**
 IT: **Kiwi**
 LT: **Kivi**
 LV: **Kivi**
 MT: **Frott tal-kiwi**
 NL: **Kiwi**
 PL: **Kiwi**
 PT: **Kiwi**
 RO: **Kiwi**
 SK: **Kiwi**
 SL: **Kivi**
 SV: **Kiwifrukt**
 AL: **Kivi**
 HR: **Aktinidija/Kivi**
 IS: **Kíví/Loðber**
 MK: **Киви**
 NO: **Kiwi**
 SR: **Киви**
 TK: **Kivi**

Kiwis sind die Früchte einer verholzenden Lianenart, die ursprünglich aus China stammt. Aus der bereits in China genutzten Pflanze *Actinidia sinensis* entwickelte sich durch Züchtung in Neuseeland die heute verbreitete Art *Actinidia deliciosa*, deren Früchte heute in Europa den Markt dominieren.

Kiwis werden in Europa vor allem in Italien, Frankreich und Griechenland angebaut und werden meist auf Stützgeräten gezogen. Sie sind auch eine schöne Gartenpflanze, die sich durch ihre ungewöhnlich großen Blätter auszeichnet. In geschützten Lagen ist es selbst in Mitteleuropa möglich, Kiwis im eigenen Garten anzupflanzen, etwa im Oberrheingraben.

Kiwis werden meist kurz vor der Reife geerntet und können deshalb im Kühlhaus eines Supermarkts oder im heimischen Kühlschrank einige Wochen gelagert werden, bis sie voll ausgereift sind.

Kiwis kann man roh aus der Schale löffeln oder geschält an Obstsalate geben. Man kann sie auch als Kuchenbelag verwenden oder zu Sorbet verarbeiten.

Allerdings enthalten die meisten Kiwis neben viel Vitamin C das eiweißspaltende Enzym Actinidain. Deshalb darf man Kiwis nicht ungekocht mit Milch, Joghurt usw. in Verbindung bringen. Andererseits wird durch das Kochen zwar das Actinidain abgebaut, aber leider auch das Vitamin C.

Durch die eiweißspaltende Wirkung helfen Kiwis bei der Verdauung von Fleisch und Milchprodukten. Man kann also Kiwischeiben als Beilage zu Fleischgerichten servieren, Kiwisorbet als Zwischengang reichen oder Kiwis als Nachtisch essen, um Eiweiß besser zu verdauen.

Reife Kiwis haben neben der natürlichen Säure eine angenehme nicht zu starke Süße. Da sie nicht nur in Europa, sondern auch auf der Südhalbkugel angebaut werden, vor allem in Neuseeland und Chile, sind frische Kiwifrüchte heute die meiste Zeit über leicht erhältlich.

Um seinen täglichen Vitamin-C-Bedarf zu decken, genügt bei einem Erwachsenen der Verzehr einer einzigen rohen Kiwifrucht am Tag. Außerdem enthalten Kiwis sehr viel Kalium und andere wichtige Mineralien, wirken also auch entwässernd (siehe Hinweis im Artikel „Kartoffel“). Darüber hinaus ist auch ihr Anteil an Fasern verdauungsfördernd.

© Phovoir



Passionsfrucht/Maracuja

EUR-Lex-Codenummer: **0162030**

Luxemburgisch: **Passiounsfruucht**

Französisch: **Fruit de la passion**

Botanisch: **Passiflora edulis**



© Europäische Union

Passionsfrüchte sind die Früchte einiger der mehr als 500 verschiedenen Passionsblumenarten, die es in Mittel- und Südamerika gibt. Der Name verweist auf die Struktur der Blüten, die man mit der Passion Christi in Verbindung brachte. Diese tropischen Pflanzen werden in ihrer Heimat als Gartenpflanzen geschätzt, einige Arten sind in Europa beliebte Topfpflanzen, vor allem die Blaue Passionsblume (*Passiflora caerulea*).

Die eiförmigen Früchte einer kleinen Anzahl von Passiflorenarten sind essbar, vor allem die Früchte von *Passiflora edulis*. Es gibt eine Anzahl von Varianten der Passionsfrucht, die unter verschiedenen Handelsnamen auftauchen können, z. B. Maracuja oder Grenadill. Normalerweise haben Passionsfrüchte eine lederartige dunkle Schale, aber die als Grenadill gehandelte Variante hat eine Schale, die äußerlich fest ist wie eine Eierschale und auf der Innenseite flaumig weich ist wie eine Steppdecke.

Man kann die Schale nicht essen. Man schneidet daher normalerweise die Frucht auf und löffelt sie aus wie ein weichgekochtes Ei. Der Geschmack ist meistens nicht besonders süß, da sich vollreife Früchte schlecht transportieren lassen, aber auch die süßen vollreifen Früchte sind reich an angenehm frischer Säure. Deshalb sind Passionsfrüchte an heißen Tagen ein besonders erfrischender Genuss. Meistens werden Passionsfrüchte frisch gegessen, aber die Lebensmittelindustrie bietet mittlerweile hervorragende Fruchtgetränke und Konfitüren an, die Fruchtfleisch bzw.

BG: **Пасионфрут**
 CS: **Mučenka/Passiflora**
 DA: **Passions-frugt**
 EL: **Καρποί της πασιφλόρας**
 EN: **Passion fruit**
 ES: **Fruta de la pasión**
 ET: **Purpur-kannatuslille viljad**
 FI: **Passionhedelmät**
 GA: **Páiseog**
 HU: **Passiógyümölcs**
 IT: **Passiflore**
 LT: **Kvapiosios pasifloros**
 LV: **Pasifloras**
 MT: **Frotta tal-passjoni**
 NL: **Passievruchten**
 PL: **Owoce męczennicy**
 PT: **Maracujá**
 RO: **Fructele pasiunii**
 SK: **Mučenka/Granadilla**
 SL: **Pasijonka**
 SV: **Passionsfrukt**
 AL: **Frut pasioni**
 HR: **Marakuja**
 IS: **Ástaraldin**
 MK: **Маракужа**
 NO: **Pasjonsfrukt**
 SR: **Маракужа**
 TK: **Çarkifelek**

Saft der Passionsfrüchte sowie Kompott oder Saft anderer süßer Früchte wie Pfirsiche enthalten. Man kann das aus der Frucht entnommene Fleisch der Passionsfrüchte in der Küche für alle möglichen Zwecke verwenden, etwa für Süßspeisen oder bestimmte Obstkuchen – angesichts des Preises der Früchte in Mitteleuropa und des Aufwands, das Fruchtfleisch mühsam zu entnehmen, lohnt dies aber nur in seltenen Fällen den damit verbundenen Aufwand.

Die getrockneten Blätter bestimmter Passifloren werden als Kräutertee bzw. in der Naturheilkunde verwendet, vor allem Blätter von *Passiflora incarnata*, die eng mit *Passiflora edulis* verwandt ist. Passiflorentee soll besonders bei nervöser Anpassung und Schlafstörungen helfen. Obwohl nichts über Nebenwirkungen berichtet wird, sollte man Passiflorenpräparate wie alle Heilmittel ausschließlich unter Kontrolle des behandelnden Arztes verwenden!



© Silvia Sevilla

Kaktusfeige

EUR-Lex-Codenummer: **0162040**

Luxemburgisch: **Kaktusfig**

Französisch: **Figue de Barbarie/Figue de cactus**

Botanisch: **Opuntia ficus-indica**



© Europäische Union

Der Nopalkaktus mit seinen faustgroßen essbaren Früchten stammt ursprünglich aus Mexiko, wurde aber nach der Eroberung des Landes im 16. Jahrhundert von den Spaniern nach Europa gebracht, wo er sich im gesamten Mittelmeerraum stark vermehrte.

Man sieht Kakteen an vielen Stellen verwildert in Europa, z. B. auf der Insel Malta, sie werden aber in bestimmten Gegenden auch in großem Stil angebaut. Besonders gut ist die Qualität der Kaktusfeigen, die an den Hängen des Ätna in Sizilien gedeihen, wo das Dorf San Cono das Zentrum der Produktion von Kaktusfeigen ist. Die meisten Kaktusfeigen werden frisch als Obst vermarktet, es gibt aber beispielsweise in Sizilien auch hervorragenden Likör aus Kaktusfeigen.

Viele Menschen machen einen großen Bogen um die Kaktusfeigen, weil sie sich vor den Stacheln fürchten. Das ist sehr schade, weil die Kaktusfeige eine sehr wohlschmeckende Frucht mit vielen Vitaminen ist, die man auch in Kombination mit Speiseeis und Süßspeisen in der Küche verwenden kann.

Auf der nebenstehenden Zeichnung wird deshalb erklärt, wie man eine Kaktusfeige schält:

Beim Schälvorgang selbst trägt man Gummihandschuhe, die man häufig unter fließendem Wasser spült, um zu verhindern, dass sich die lästigen Stacheln von der Haut der Kaktusfeige anschließend im geschälten Obst wiederfinden.

Zunächst schneidet man parallel zur Vorderfläche ein etwa 8-10 mm breites Stück zu etwa 80 % durch. Es ist wichtig, dass man das unterste Stück nicht durchtrennt!

BG: Бодлива круша
 CS: Opuncie
 DA: Kaktusfigen
 EL: Φραγκόσυκα
 EN: Prickly pear/Cactus fig/Barbary fig
 ES: Higo chumbo
 ET: Suureviljalise viigikaktuse viljad
 FI: Kaktusviikuna
 GA: Piorra prickly
 HU: Töviskörte/ Fügekaktusz
 IT: Fichi d'India/Fichi di cactus
 LT: Opuncijos
 LV: Opuncijas
 MT: Bajtar tax-xewk
 NL: Woestijnvijgen/ Cactusvruchten
 PL: Owoc opuncji
 PT: Figos-da-índia/ Figos-de-cacto
 RO: Smochine indiene
 SK: Nopál/Kaktusová figa
 SL: Opuncija/Kaktusov sadež
 SV: Kaktusfikon
 AL: Fik deti
 HR: Indijska smokva/ Bodljikava kruška
 IS: Kaktusfíkja
 MK: Бодлива круша
 NO: Kaktusfiken
 SR: Опунција/ Бодљикава крушка
 TK: Frenk inciri

Dann wiederholt man die Prozedur etwa einen Zentimeter neben dem Stielansatz.

Zuletzt führt man einen etwa einen Zentimeter tiefen Längsschnitt zwischen den beiden Radialschnitten aus und klappt die Haut mit den Stacheln erst seitlich weg und lässt dann das Innere der Frucht heraus in eine Schüssel fallen, indem man die Haut entlang der Radialschnitte vorsichtig weiter abzieht.

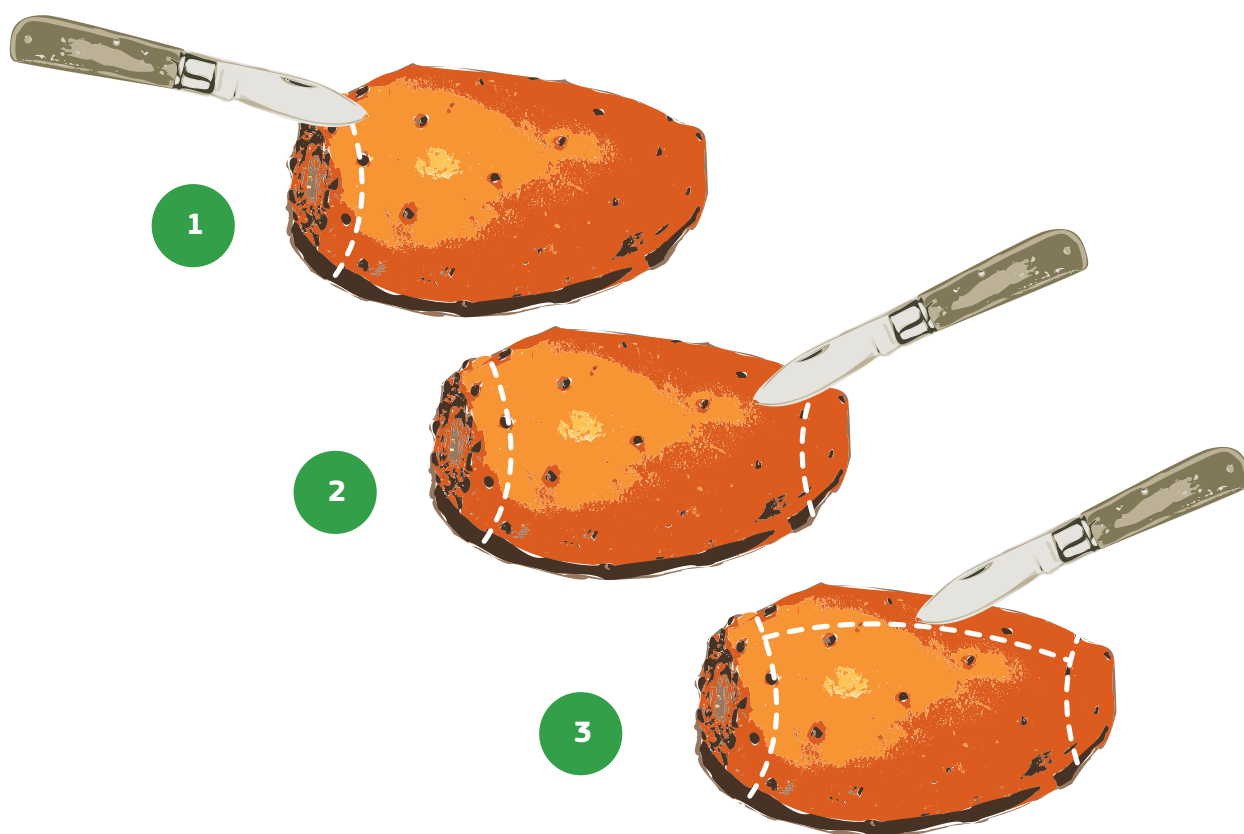
Die Haut wird weggeworfen, und man kann jetzt das Fruchtfleisch essen oder ohne Handschuhe weiterverarbeiten.

In ihrer mexikanischen Heimat bildeten die Kaktusfeigen schon immer einen wichtigen Nahrungsbestandteil.

Die Azteken wanderten auf Geheiß ihres Hauptgottes mehr als ein Jahrhundert durch ganz Mexiko, bis sie endlich das verheißene Zeichen ihres Gottes erblickten (heute das mexikanische Staatswappen und auch auf der mexikanischen Flagge abgebildet): ein Adler, der sich auf einem Nopalkaktus mit reifen Früchten niederlässt und eine gerade erbeutete Schlange in seinen Fängen hält. Hier, auf einer kargen Felsinsel in einer trüben Lagune mit schlechtem Wasser errichteten die Azteken ihre neue Hauptstadt, heute eine der größten Metropolen der Welt, Tenochtitlán: „Die Stadt des Nopalkaktus“.

Eine andere Kaktusfrucht ist die stachellose Pitahaya. Sie stammt von verschiedenen nachtblühenden Kaktusarten aus Mittel- und Südamerika (Mexiko bis Kolumbien) und wird heute vor allem in Guatemala, Vietnam und Thailand angebaut. Pitahayas werden wie Kaktusfeigen geschält und roh gegessen, allein oder mit Himbeeren und Vanilleeis. Es gibt gelbe Früchte von *Selenicereus megalanthus* und rosa Früchte verschiedener *Hylocereus*arten. In Nordmexiko werden auch säuerliche stachelige Kaktusfrüchte der Gattung *Stenocereus* kultiviert.

© Europäische Union



Avocado

EUR-Lex-Codenummer: **0163010**

Luxemburgisch: **Avocado**

Französisch: **Avocat**

Botanisch: **Persea americana**



© Europäische Union

BG: **Авокадо**
 CS: **Avokádo**
 DA: **Avocado**
 EL: **Αβοκάντο**
 EN: **Avocado**
 ES: **Aguacate/Palta**
 ET: **Avokaado**
 FI: **Avokado**
 GA: **Abhacád**
 HU: **Avokádó**
 IT: **Avocado**
 LT: **Avokadas**
 LV: **Avokado**
 MT: **Avokado**
 NL: **Avocado**
 PL: **Awokado**
 PT: **Abacate**
 RO: **Avocado**
 SK: **Avokádo**
 SL: **Avokado**
 SV: **Avokado**

AL: **Avokado**
 HR: **Avokado**
 IS: **Avókadó/Lárpera**
 MK: **Авокадо**
 NO: **Avokado**
 SR: **Авокадо**
 TK: **Avokado**

Avocados sind die Früchte eines Baumes, der vermutlich ursprünglich aus Mexiko stammt, aber schon vor Ankunft der Spanier bis hinunter in die subtropischen Gebiete des Inkareichs angebaut wurde. Der Name Avocado stammt aus der mexikanischen Nahuatlsprache und nimmt Bezug auf die Form der Frucht, die einem Hoden ähnelt. In Südamerika heißen die Früchte dagegen bis heute Palta.

Normalerweise werden Avocados wie Bananen halbreif geerntet, dann lässt man sie im Kühlhaus nachreifen. Allerdings kann man – anders als bei Bananen – die Früchte längere Zeit am Baum hängen lassen und deshalb die Erntezyklen so steuern, dass sich der optimale Preis erzielen lässt. Ein einziger Baum trägt bis zu 1 200 Avocados im Jahr.

Wenn Avocados vollreif sind, dunkelt die vorher grüne Haut stark nach. Das Fruchtfleisch, das den großen Kern umgibt, wird weich und geschmeidig. Diese „Avocadobutter“ ist durch ihren Fettgehalt von 15 % streichfähig wie richtige Butter. Da es sich bei dem Fett der Avocados um ungesättigte Fette handelt, und da Avocados einen äußerst hohen Kaliumgehalt haben (etwa 500 mg je 100 g Fruchtfleisch, 60 % mehr als in Bananen) und noch dazu reich an Vitaminen sind, sind sie eine sehr gesunde Speise. Avocados sind ein wichtiger Fettlieferant für Vegetarier und werden bei cholesterinsenkenden Diäten mit Erfolg eingesetzt.

Die meisten Avocados werden noch heute in Mexiko produziert, auch Kolumbien und Chile sind neben Mexiko wichtige Exportländer. In Asien werden Avocados meist nur für den einheimischen Markt produziert. Avocados haben bestimmte Ansprüche an das Klima und an den Boden, können also nicht überall angebaut werden. In Europa und im Mittelmeerraum stammen Avocados meist aus Spanien, Kreta und Israel.

In der Küche wird die Avocado in der Regel roh verwendet, da sie sich schlecht kochen lässt, ohne bitter zu werden. Hierzu öffnet man die reife Frucht, entfernt den Kern und entnimmt dann mit einem Löffel das weiche Fruchtfleisch. Um zu verhindern, dass das Fruchtfleisch an der Luft oxidiert und dunkel wird, setzt man in der Regel etwas Zitronen- oder Limettensaft zu. Dies ist auch die Basis der beliebten mexikanischen Avocadopaste Guacamole, die entweder mit Taco-Tortillas (weich zum Füllen oder knusprig zum Eintunken) als Vorspeise oder Imbiss gegessen wird oder als Basis für die Zubereitung von mexikanischen Speisen dient. Avocadoöl ist ein wichtiger Rohstoff für die Kosmetik, und es gibt sogar vegetarisches Sushi, bei dem statt Fisch Avocadostücke verwendet werden.



Banane

EUR-Lex-Codenummer: **0163020**

Luxemburgisch: **Banann**

Französisch: **Banane**

Botanisch: **Musa x paradisiaca**



© Jupiterimages/Getty Images

BG: Банан
 CS: Banán
 DA: Banan
 EL: Μπανάνα
 EN: Banana
 ES: Plátano
 ET: Banaan
 FI: Banaani
 GA: Banana
 HU: Banán
 IT: Banana
 LT: Bananas
 LV: Banāns
 MT: Banana
 NL: Banaan
 PL: Banan
 PT: Banana
 RO: Banană
 SK: Banán
 SL: Banana
 SV: Banan

AL: Bananja
 HR: Banana
 IS: Banani
 MK: Банана
 NO: Banan
 SR: Банана
 TK: Muz

Bananen sind eine beliebte Frucht, die ursprünglich im tropischen Teil Asiens beheimatet war, aber schon früh in Afrika eingeführt wurde. Man nimmt an, dass indonesische Migranten die Banane zuerst nach Madagaskar mitbrachten, von wo sie sich über den ganzen Kontinent und von da auf die Kanarischen Inseln verbreiteten. Von dort aus wurden sie als eine der ersten altweltlichen Nutzpflanzen in die Karibik und von dort in das erst später entdeckte Süd- und Mittelamerika gebracht, wo sie heute in großen Mengen angebaut und nach Europa und Nordamerika exportiert werden.

Der größte Bananenproduzent der Welt ist zwar Indien, wo mehr als ein Viertel der Welternte erzeugt wird, aber von den sechs größten Bananenproduzenten, die insgesamt zwei Drittel der Welternte produzieren, ist lediglich Ecuador ein bedeutender Bananenexporteur.

Bananen gibt es auch in Europa, sogar so weit nördlich wie die Schweiz, wo im Gebiet um Lugano herum viele der dekorativen Stauden in den Gärten stehen.

Immerhin etwa jedes zweite Jahr reifen die Früchte aus und können gegessen werden. Aber kommerzielle Bananenproduktion gibt es lediglich auf Kreta (die Kanarischen Inseln gehören geographisch schon zu Afrika!), wobei lediglich ein einziger Bauer an der Südostspitze der Insel Freilandbananen produziert, alle anderen Bananen werden in Gewächshäusern gezogen.

In Mitteleuropa sind Bananen nach Äpfeln die meistverzehrte Frucht. Reife Bananen sind sehr gesund, da sie leicht verdaulich sind und neben Fruchtzucker auch mehr als 2 % Ballaststoffe sowie je 100 g Frucht über 300 mg Kalium enthalten, dazu wertvolle Spurenelemente wie Selen und vor allem Magnesium. Bananen werden frisch gegessen oder für die Zubereitung von Eis, Süßspeisen und Kuchen verwendet. In Südostasien ist „Pisang goreng“ beliebt, in süßem Crêpeteig ausgebackene Bananen, die anschließend mit Honig bestrichen und mit gehackten Mandeln oder Kokosraspeln bestreut werden. Interessanterweise ist dies ein Rezept europäischen Ursprungs, das die Portugiesen erst Anfang des 16. Jahrhunderts nach Malakka (bei Singapur) mitbrachten.

In Indien und Indonesien isst man gerne Bananenchips, die wie Kartoffelchips hergestellt werden und salzig oder süß angeboten werden.



Mango

EUR-Lex-Codenummer: **0163030**

Luxemburgisch: **Mango**

Französisch: **Mangue**

Botanisch: **Mangifera indica**



© Jupiterimages/Getty Images

Mangos sind die Früchte eines Baumes aus dem Nordosten Indiens. Der Baum wurde in Indien schon vor Jahrtausenden kultiviert und wird heute praktisch in allen tropischen Zonen angebaut. Wilde Mangobäume können

riesige Ausmaße annehmen, dagegen werden schon aus wirtschaftlichen Gründen in den Plantagen kleinere Bäume bevorzugt, die sich leichter abernten lassen. Heute kommen die in Europa angebotenen Mangos vorwiegend aus Südamerika.

Wilde Mangos und den Wildmangos ähnliche Zuchtformen sind grünlich-gelb und oval, haben einen ungewöhnlich großen Kern (einen der größten existierenden Pflanzensamen) und eine dicke Haut. Das gelbliche Fruchtfleisch enthält einen hohen Anteil an langen Fasern.

Die meisten in europäischen Supermärkten angebotenen Mangos sind demgegenüber relativ dicke rundliche Früchte mit einem Fruchtfleisch, das nicht faserig ist. Diese Mangos kann man viel leichter schälen und verarbeiten, dafür haben die Wildmangos und die primitiveren Zuchtsorten einen wesentlich intensiveren Geschmack.

BG: Манго
 CS: Mango
 DA: Mangofrugt
 EL: Μάνγκο
 EN: Mango
 ES: Mango
 ET: Mango
 FI: Mango
 GA: Mangó
 HU: Mangó
 IT: Mango
 LT: Mangai
 LV: Mango
 MT: Mango
 NL: Mango
 PL: Mango
 PT: Manga
 RO: Mango
 SK: Mango
 SL: Mango
 SV: Mango

 AL: Mango
 HR: Mango
 IS: Mangó
 MK: Манго
 NO: Mango
 SR: Манго
 TK: Mango

Mangos kann man als frische Früchte essen oder in Stücke geschnitten mit anderen Früchten gemischt in Fruchtsalaten verwenden. Auch der Mangosaft ist vielseitig verwendbar. Das passierte Fruchtfleisch kann man zur Herstellung von Mangoeis verwenden. Besonders gut ist die indische Eisvariante Kulfī, die in Indien von eigenen Eismachern hergestellt wird. In der Grundvariante wird Milch mit grob zermörserten grünen Cardamomschoten erhitzt und vorsichtig auf ein Drittel des ursprünglichen Volumens eingedickt. Wenn man nicht das Risiko eingehen will, dass die Milch bei dieser Prozedur anbrennt, nimmt man als Ausgangsprodukt stark eingedickte Kondensmilch (10 % Fettgehalt). Man seigt die heiße Milch ab und rührt etwas Zucker und gehackte ungesalzene Pistazienkerne unter, lässt die Masse langsam erkalten und friert sie dann unter gelegentlichem Umrühren ein, damit sich keine großen Eiskristalle bilden. Dieses Grundrezept kann man variieren, indem man püriertes Mangofleisch zugibt. Außer Pistazien kann man auch gehäutete und gehackte Mandeln (Nordindien) oder Kokosraspeln (Südindien) zugeben. Das fertige Kulfī wird in kleine Stücke geschnitten und mit gehackten Pistazien und Stücken von Mangofleisch serviert. Besonders elegant ist Kulfī, wenn man es vor dem Servieren mit ein paar Tropfen Rosenwasser besprenkelt.

Andere indische Klassiker sind einmal Mango-Lassi, ein Getränk aus Joghurt und Milch bzw. Wasser mit Mangopüree und etwas Zucker, zum anderen Mangochutney, wofür Mangowürfel mit Ingwer, Chilischoten und Knoblauch, mit Zucker und Gewürzen in Essig und Fruchtsaft eingekocht werden.



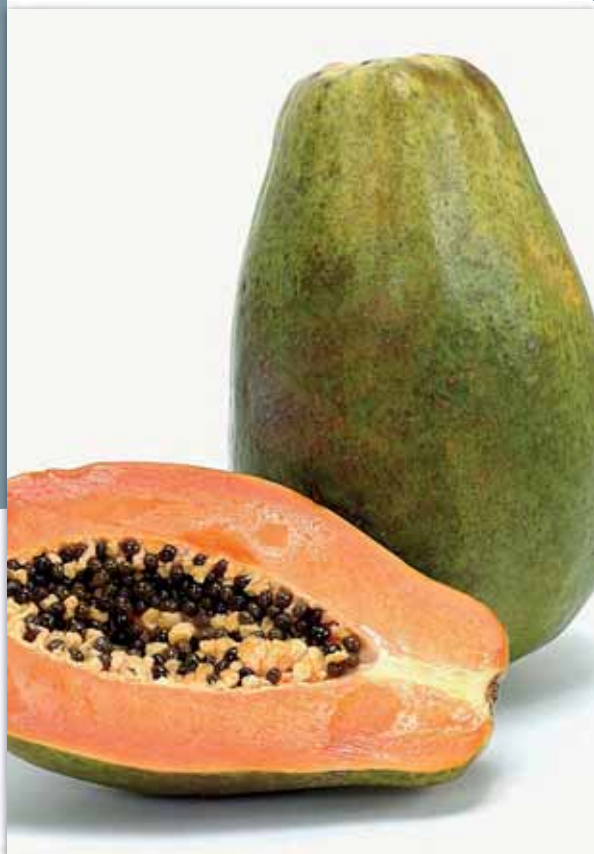
Papaya

EUR-Lex-Codenummer: **0163040**

Luxemburgisch: **Papaya**

Französisch: **Papaye**

Botanisch: **Carica papaya**



© Jupiterimages/Getty Images

Papayas sind die Früchte einer tropischen Staude, die vermutlich ursprünglich aus Mexiko stammt, heute aber überall in den Tropen angebaut wird. Sie ist äußerst genügsam. Wenn man in einem tropischen Klima die Kerne in den

Straßengraben wirft, wachsen selbst unter diesen Bedingungen in kurzer Zeit einzelne Stauden an, die schon nach wenigen Monaten Früchte tragen.

Sind die Bedingungen etwas besser, kann die Pflanze etwa zehn Meter hoch werden. Die Früchte sind oval und bis zu einem halben Meter lang und können mehrere Kilogramm schwer werden.

Nach Europa werden leider meist nur die kleinen bis zu einem halben Kilogramm schweren Unterarten aus Hawaii bzw. Kolumbien importiert, die etwa in Asien wegen ihres weniger intensiven Geschmacks verächtlich als „monkey papayas“ abgetan und dort normalerweise nicht gegessen werden. Beide Formen haben aber ähnliche Eigenschaften. Papayas haben zunächst eine grüne Schale. Man sollte sie erst ernten, wenn sie erste gelbe Streifen aufweisen, denn die grüne Schale enthält einen latexartigen Milchsafte, der den Geschmack beeinträchtigt. Außerdem hat die halbreife Frucht praktisch kaum Geschmack. Erst wenn sie nach der Ernte voll ausreift, wandelt sich die Stärke in Zucker um, und die Frucht erhält den vollen Eigengeschmack.

BG: Папая
 CS: Papája
 DA: Paraia
 EL: Παπάγια
 EN: Papaya
 ES: Papaya
 ET: Paraia
 FI: Paraia
 GA: Pára
 HU: Paraia
 IT: Paraia
 LT: Paraia
 LV: Paraia
 MT: Paraia
 NL: Paraia
 PL: Paraia
 PT: Paraia
 RO: Paraia
 SK: Papája
 SL: Paraia
 SV: Papaya
 AL: Papaya
 HR: Paraia
 IS: Paraia
 MK: Папая
 NO: Papaya
 SR: Папая
 TK: Papaya

Beim Kauf kann man durch vorsichtiges Drücken die Frucht prüfen. Wenn sie überall gleichmäßig weich ist, kann man sie bereits essen, sonst lässt man besser die Finger davon.

Besonders gut ist die indonesische Art der Zubereitung: Man schneidet die Frucht mit einem scharfen Messer in der Mitte durch und entfernt dann mit einem Löffel die Kerne sowie die hellorangenen Fasern um die Samen, um das rötliche Fruchtfleisch freizulegen. Darauf träufelt man frischen Limettensaft und löffelt das Fruchtfleisch dann aus der Schale heraus. Dies ist einer der leckersten Bestandteile eines richtigen indonesischen Frühstücks und passt sowohl zu Kaffee als auch zu Tee. Es ist aber wichtig, die Papaya bei Zimmertemperatur warm zu verarbeiten, da sie frisch aus dem Kühlschrank viel weniger Geschmack und Aroma entwickelt! Die Samen sind im Prinzip ebenfalls essbar, man kann sie wie Korianderkörner einsetzen, aber der Geschmack ist nicht sehr attraktiv.

Der Milchsaft der halbreifen Frucht enthält das Enzym Papain, das Eiweiß spaltet und deshalb zu medizinischen Zwecken verwendet wird. In den Anbaugebieten werden die Fruchtschalen der unreifen Früchte deshalb wiederholt angeritzt, und der austretende Milchsaft wird gesammelt und getrocknet. Wenn man will, kann man die Früchte anschließend ausreifen lassen und normal essen.

Papain wird in der Medizin zur Verdauungsförderung bei Unterfunktion der Bauchspeicheldrüse verwendet.

In den Tropen gibt man Stücke unreifer Papayas mitsamt der Haut zu Fleischgerichten, wodurch das Fleisch wesentlich weicher wird.

Den gleichen Effekt erzielten unsere Vorfahren dadurch, dass sie zähes Fleisch mit dem Saft roher Zwiebeln bestrichen und diesen ein bis zwei Tage einwirken ließen; das erklärt z. B. die hervorragende Fleischqualität von Rouladen oder von Hunsrucker Spießbraten.

Cherimoya

EUR-Lex-Codenummer: **0163060**

Luxemburgisch: **Cherimoya**

Französisch: **Chérimole**

Botanisch: **Annona cherimola**



© Stockphoto.com/Oliver Hoffmann

Wie Bergpapaya und Babaco stammt auch die Cherimoyaf Frucht aus den Anden. Der Name der Frucht ist der Quechua Sprache entnommen, einer der wichtigsten indianischen Sprachen bis heute, früher die Verwaltungssprache des riesigen Inkareiches.

Cherimoyas gibt es in Südamerika, wobei die Hauptproduktion heute aus Chile kommt. Mittlerweile werden Cherimoyas aber auch in Europa, vor allem in Spanien produziert, da die Frucht auf Meereshöhe in vielen subtropischen Regionen angebaut werden kann. Die Ansprüche der Pflanze an das Klima entsprechen in etwa denen von Orangen und Zitronen.

Reife Cherimoyas sind etwas druckempfindlich und eignen sich deshalb nicht besonders gut für den Handel. Meist werden sie wie Bananen oder Kiwis kurz vor der Reife geerntet und so verkauft.

Deshalb ist es wichtig, Cherimoyas zuhause nicht in den Kühlschrank zu legen, sondern in der Speisekammer einige Wochen nachreifen zu lassen, bis sie voll ausgereift sind. Wenn die Früchte ein schwärzliches Gittermuster auf der grünen Schale zeigen und auf Druck nachgeben, kann man sie essen, wobei Schale und Kerne nicht essbar sind.

BG: Черимоя
 CS: Čerimoja
 DA: Cherimoya
 EL: Τσεριμόγια
 EN: Cherimoya
 ES: Chirimoya
 ET: Suhkruannoona
 FI: Annona/Kirimoija
 GA: Cherimoya
 HU: Csirimójó
 IT: Cherimolia
 LT: Peruvinės anonos
 LV: Čerimojas
 MT: Ċerimoja
 NL: Cherimoya
 PL: Flaszowiec peruwiański/Czerymoja
 PT: Anona/Cherimólia
 RO: Cherimoya
 SK: Cherimoya
 SL: Cherimoya
 SV: Kirimoja
 AL: Cherimoya
 HR: Tropska jabuka/Cherimoya
 IS: Anóna
 MK: Черимоја
 NO: Cherimoya
 SR: Черимоја
 TK: Cherimoya

Man schneidet die reife Frucht durch und entfernt den Stiel in ihrer Mitte, dann kann man sie auslöffeln. Man isst die Cherimoyas entweder direkt oder man kann sie auch erst mit ein wenig Zitronen- oder Limettensaft beträufeln und verfeinern. Sehr reife Früchte haben eine leichte Rosafärbung. Man kann die Kerne mit dem Löffel entfernen oder wie Melonenkerne ausspucken, man darf sie aber auf keinen Fall mitessen.

Wenn die Cherimoyas sehr reif sind, ist das Fruchtfleisch so weich, dass man es durch ein nicht zu feines Küchensieb passieren kann. Die entstehende Cherimoyacreme enthält keine der lästigen Kerne mehr und kann entweder direkt gegessen werden oder zu Konfitüre weiterverarbeitet werden.

Sehr gut sind auch Milkshakes, die mit dieser Creme zubereitet werden. In Chile gibt es überall das herrliche Cherimoyaeis, und wer zuhause eine Eismaschine hat, kann sich an dieser Zubereitung versuchen.

Außer den eigentlichen Cherimoyas kommen gelegentlich auch andere Annonenarten als exotische Früchte in den Handel, vor allem *Annona squamosa*, der sogenannte Rahm- oder Zuckerapfel.

Ananas

EUR-Lex-Codenummer: **0163080**

Luxemburgisch: **Ananas**

Französisch: **Ananas**

Botanisch: **Ananas comosus**



© Jupiterimages/Getty Images

Ananas sind das Produkt einer aus Südamerika stammenden Bromelienart. Bereits in präkolumbischer Zeit verbreiteten sie sich nördlich bis Mexiko und auch bis zu den karibischen Inseln.

Dort begegnete Kolumbus ihnen 1493 auf seiner zweiten Reise und brachte sie mit nach Europa. Die Portugiesen führten sie nach der Entdeckung Brasiliens in ihren afrikanischen Kolonien und vor allem in Indien ein, und heute entfällt ein bedeutender Teil der Welternte auf Asien und Afrika. So stammen die bei uns verkauften Ananas meistens von der Elfenbeinküste.

Die Ananas ist keine Frucht, sondern besteht aus den mit dem Stengel verwachsenen Früchten vieler Einzelblüten, die spiralförmig auf einem Blütenstand angeordnet sind. In tropischen Ländern schält man daher die Ananas viel dünner als in Europa, indem man entlang der Einzelblüten eine V-förmige Kerbe schneidet und dann die verbleibende Haut ganz dünn wegschneidet. Anders als etwa Bananen reifen Ananas nach der Ernte nicht nach. Deshalb kommen sie zu einem erheblichen Teil als Fruchtkonserven auf den Markt.

BG: **Ананас**
 CS: **Ananas**
 DA: **Ananas**
 EL: **Ανανάς**
 EN: **Pineapple**
 ES: **Piña/Ananás**
 ET: **Ananass**
 FI: **Ananas**
 GA: **Anann**
 HU: **Ananász**
 IT: **Ananas**
 LT: **Ananasas**
 LV: **Ananāss**
 MT: **Ċerimoja**
 NL: **Ananas**
 PL: **Ananas**
 PT: **Ananás**
 RO: **Ananas**
 SK: **Ananás**
 SL: **Ananas**
 SV: **Ananas**
 AL: **Ananasi**
 HR: **Ananas**
 IS: **Ananas**
 MK: **Ананас**
 NO: **Ananas**
 SR: **Ананас**
 TK: **Ananas**

Frische Ananas ist relativ beißend im Geschmack, was auf die im Saft enthaltene Säure zurückzuführen ist. Der Saft enthält auch ein Enzym, das Bromelain, das ähnlich wie das in Papayas enthaltene Papain oder der Saft roher Zwiebeln Eiweiß zersetzt und deshalb verwendet wird, um Fleisch leichter verdaulich zu machen (siehe Artikel „Papaya“).

Ananassaft bzw. das aus anderen Teilen der Pflanze gewonnene gereinigte Bromelain werden deshalb auch zu therapeutischen Zwecken eingesetzt. Wie alle Heilmittel dürfen auch Bromelainprodukte ausschließlich unter ärztlicher Kontrolle angewandt werden.

Ananas wird viel für Obstsalate verwendet. Den Saft kann man pur trinken oder zum Mixen von Drinks verwenden. Ananas wird auch für Obstkuchen verwendet oder zur Herstellung von Konfitüre. Es gibt auch alkoholische Getränke, die aus vergorenem Ananassaft hergestellt werden.

In den Regenwäldern Südchiles findet man eine weitere essbare Bromelienart, Greigia sphacelata (Spanisch: „Chupón“). Sie bildet etwa meterhohe büschelförmige Pflanzen, bei denen die Blüten im unteren Teil zwischen den Blättern hervorschauen.

Anders als bei der Ananas wachsen aber die Einzelblüten nicht zusammen. Wenn die fingerförmigen Früchte der Chupones reif sind, zieht man sie deshalb einfach an dem von der Blüte verbliebenen Schopf einzeln aus der Pflanze und isst den weichen unteren Teil, der geschmacklich der Ananas ähnlich ist, aber längst nicht so aggressiv im Mund brennt wie frische Ananas.



Jackfrucht

EUR-Lex-Codenummer: **0163090**

Luxemburgisch:

Französisch: **Fruit du jacquier**

Botanisch: **Artocarpus heterophyllus**



© Stockphoto.com/Long Tran The

Siehe Artikel „Brotfrucht“
auf der nächsten Seite.

BG: **Нангка**
 CS: **Jackfruit/Jeky**
 DA: **Jackfrugt**
 EL: **Τζάκφρουτ⁽¹⁾**
 EN: **Jackfruit**
 ES: **Jaca**
 ET: **Tšakad**
 FI: **Jakkipuun hedelmä**
 GA: **Jackfruit**
 HU: **Dzsekfrút**
 IT: **Jack**
 LT: **Stambusis duonvaisis**
 LV: **Džekfrūti**
 MT: **Jackfruit**
 NL: **Nangka/Jackfruit**
 PL: **Jackfruit**
 PT: **Jaca**
 RO: **Fructul arborelui Jack**
 SK: **Jackfruit**
 SL: **Jackfruit**
 SV: **Jackfrukt**
 AL: **Jackfruit**
 HR: **Jackfruit**
 IS: **Saðningaraldin**
 MK: **Нангка**
 NO: **Jackfrukt**
 SR: **Јацкфруит**
 TK: **Jackfruit**

⁽¹⁾ Καρπός του jacquier/Αρτόκαρπος ο ακεραιόφυλλος

Brotfrucht

EUR-Lex-Codenummer: **0163090**

Luxemburgisch: **Broutfruucht**

Französisch: **Fruit de l'arbre à pain**

Botanisch: **Artocarpus altilis**



© Stockphoto.com/Javier Robles

Wie die Ananas sind die Jackfrucht (siehe Bild auf der vorigen Seite) und die Brotfrucht durch das Verwachsen einzelner kleiner Früchte entstanden. Der Nangkabaum ist ein riesiger Baum mit sehr großen geschlitzten Blättern, und sein Produkt, die Jackfrucht, ist mit fast einem Meter Länge und über 30 Kilogramm Gewicht die schwerste Frucht im Pflanzenreich.

Jackfrucht und die melonengroße und ein bis zwei Kilogramm schwere verwandte Brotfrucht enthalten viel Stärke und Zucker. Man kann die Früchte frisch kochen und wie Kartoffeln essen oder aus dem getrockneten Fruchtfleisch Mehl gewinnen, das dann auf vielfältige Weise in der Küche Verwendung findet.

Nangkabäume stammen aus Süd- und Südostasien, während Brotfruchtbäume zwischen den Philippinen und Polynesien verbreitet waren, wo sie 1769 beim Besuch Tahitis Kapitän Cook und dem mitreisenden Botaniker Joseph Banks auffielen. Banks überzeugte die britische Regierung, Brotfruchtbäume in ihre karibischen Kolonien zu exportieren, um die Versorgung der dortigen Bevölkerung mit Nahrungsmitteln zu verbessern. Daraufhin schickte die Admiralität 1787 William Bligh auf der HMS Bounty nach Tahiti, um die Brotfruchtbäume dort zu holen und nach Westindien zu bringen, aber auf der Fahrt von Tahiti meuterte die Besatzung, und so erreichten Brotfruchtbäume erst 1791 auf Blighs zweiter Fahrt die Karibik.

BG: **Хлебно дърво**

CS: **Chlebovník**

DA: **Brødfrugt**

EL: **Αρτόκαρπος**

EN: **Bread fruit**

ES: **Fruto del árbol del pan**

ET: **Hõlmise leivapuuviljad**

FI: **Leipäpuun hedelmä**

GA: **Breadfruit**

HU: **Kenyérgyümölcs**

IT: **Frutti dell'albero del pane**

LT: **Duonvaisis**

LV: **Maizeskoka augļi**

MT: **Frotta tas-siġra tal-ħobż**

NL: **Broodvruchten**

PL: **Chlebowiec właściwy**

PT: **Fruta-pão**

RO: **Fructul arborelui de pâine**

SK: **Plod chlebovníka**

SL: **Kruhovac**

SV: **Brödfrukt**

AL: **Mirabelle**

HR: **Kruhovac**

IS: **Brauðaldin**

MK: **Лебно овошје**

NO: **Brødfrukt**

SR: **Хлебно воће**

TK: **Ektek ağacı meyvesi**

Kartoffel

EUR-Lex-Codenummer: **0211000**

Luxemburgisch: **Gromper**

Französisch: **Pomme de terre**

Botanisch: **Solanum tuberosum**



© Digital Vision/Getty Images

BG: **Картоф**
 CS: **Brambor**
 DA: **Kartoffel**
 EL: **Πατάτα**
 EN: **Potato**
 ES: **Papa/Patata**
 ET: **Kartul**
 FI: **Peruna**
 GA: **Práta**
 HU: **Burgonya**
 IT: **Patata**
 LT: **Bulvė**
 LV: **Kartupelis**
 MT: **Patata**
 NL: **Aardappel**
 PL: **Ziemiak**
 PT: **Batata**
 RO: **Cartof**
 SK: **Zemiak**
 SL: **Krompir**
 SV: **Potatis**

AL: **Patatja**
 HR: **Krumpir**
 IS: **Kartafla/Jarðepli**
 MK: **Компир**
 NO: **Potet**
 SR: **Кромпир**
 TK: **Patates**

Als die Spanier zu Beginn des 16. Jahrhunderts das Inkareich eroberten, hielt man zuerst das Gold der Inkas und auch das Erz der kurz danach entdeckten reichen Silberminen von Potosi im heutigen Bolivien für die bedeutendsten Werte, die man aus den Kolonien beziehen konnte. Das Gold und Silber Mexikos und Südamerikas zerstörten allerdings nach einiger Zeit die bis dahin florierende spanische Wirtschaft, da den jährlich ins Mutterland eingeführten 75 Tonnen Gold keine realen Werte gegenüberstanden und nur das umlaufende Geldvermögen künstlich aufgebläht wurde.

Das eigentliche Gold Südamerikas waren stattdessen die Kartoffeln, deren Wildformen heute noch in großem Arten- und Formenreichtum in den Anden vorkommen. So ist es auch kein Zufall, dass das Weltkartoffelinstitut der UNO heute seinen Sitz in Peru hat. Insgesamt kommen in den Anden und den Nachbargebieten über 3 000 verschiedene Kartoffelarten wild vor.

Die in Europa angebauten Sorten sind flachlandtauglich, es ist aber kein Zufall, dass die allerbesten Kartoffeln in Europa aus den arktischen Gebieten Finnlands und Norwegens sowie von der Black Isle nördlich von Inverness bzw. aus Caithness, der nördlichsten Region auf dem schottischen Festland kommen, denn hier finden sie Boden- und Lichtverhältnisse – vor allem eine durch die dünnere Atmosphäre in Polnähe verstärkte UV-Strahlung –, die denen in ihrer südamerikanischen Heimat ähneln. Da Kartoffeln einjährige Pflanzen sind, müssen sie nicht im arktischen Boden überwintern und wachsen durch die längeren Sommertage in diesen Breiten viel rascher als in weiter südlichen Gefilden.

Kartoffeln brauchen unbedingt eine gute Drainage und wachsen auf Lehmböden nicht besonders gut. Deshalb sind die auf Sandböden gewachsenen Kartoffeln aus Norddeutschland so gut und beliebt, und es ist kein Zufall, dass sich etwa an der Unterelbe zwischen Hamburg und dem Meer auf dem Südufer mit seinen satten

>>>

reichen Marschböden das Alte Land mit seinen Obstmarschen befindet, während direkt gegenüber am Nordufer mit seinen mageren Sandböden die Stadt Glückstadt das Zentrum der Kartoffelproduktion in diesem Gebiet ist.

Ursprünglich wurden Kartoffeln in Europa als Zierpflanzen in den Gärten des Adels angebaut. Noch heute werden die Kletterpflanzen *Solanum jasminoides* (Jasminblütiger Nachtschatten) und *Solanum nigrum* (Schwarzer Nachtschatten) wegen ihrer schönen Blüten als Zierpflanzen verwendet.

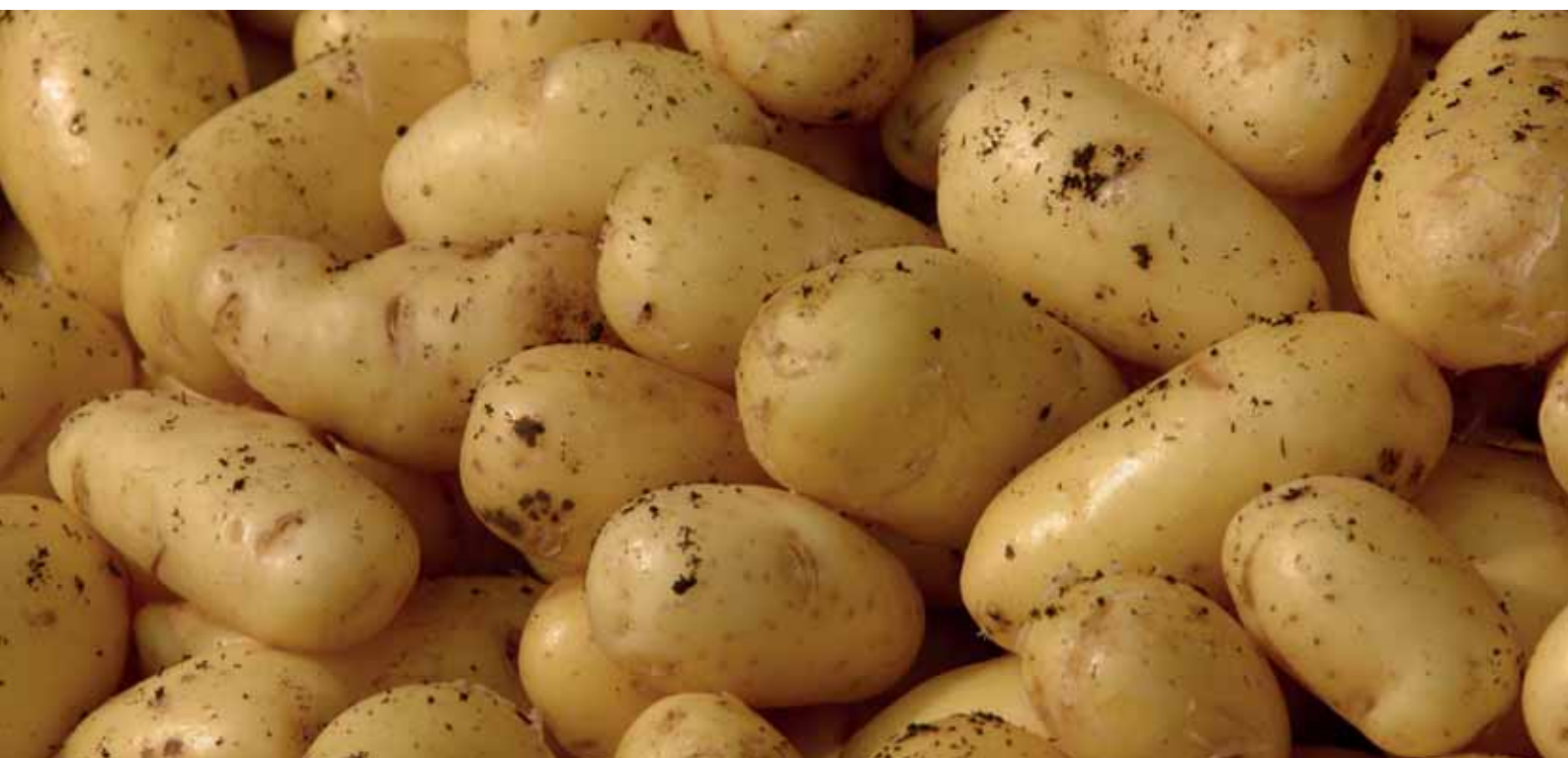
Auch Kartoffeln haben schöne weiße oder bläuliche Blüten und eine kompakte Form, die sich im Garten sehr angenehm präsentiert. Sie haben auch tomatenähnliche Früchte, allerdings sind die Früchte sowie alle grünen Teile der Kartoffelpflanze giftig und dürfen nicht gegessen werden.

Aus diesem Grunde muss man auch Lagerkartoffeln sowie im Supermarkt gekaufte Kartoffeln unbedingt unter Lichtabschluss aufbewahren, denn sonst werden die dem Licht zugewandten Knollenteile grün und sind dann ebenfalls giftig und müssen unbedingt weggeworfen werden!

Die heute gebräuchlichen Kartoffeln unterscheiden sich in ihrem jeweiligen Eiweißgehalt. Wenn man Sorten mit hohem Eiweißgehalt kocht, verklebt das Eiweiß beim Erhitzen und hält so die Knolle in ihrer ursprünglichen Form gut zusammen. Dies sind die sogenannten festkochenden oder Salatkartoffeln (da man sie meist für Kartoffelsalat verwendet). Dagegen fehlt diese Stützwirkung bei den sogenannten mehligten Sorten, die weniger Eiweiß enthalten.

Leider findet man in den meisten Supermärkten nur selten mehligte Kartoffeln, wie man sie eigentlich für Kartoffelbrei, Klöße oder als Beilage zu Saucen bräuchte, da die großen Hersteller von Fertigprodukten den Kartoffelmarkt leerkaufen. Wenn man also eine Menge mehligte Kartoffeln in seinem Haushalt verbraucht, sollte man sie traditionell direkt beim Produzenten bestellen und zuhause einlagern. Hierfür braucht man einen Raum, in dem die Kartoffeln in luftdurchlässigen Gestellen so gelagert werden, dass die Luft auch von unten zirkulieren kann, da sich sonst Fäulnis bildet.

>>>



Es ist wichtig, dass die Kartoffeln kein Licht bekommen, sonst beginnen sie zu Beginn des Frühjahrs zu keimen. Ferner riskiert man, dass dann die lichtzugewandte Seite der Kartoffeln grün und somit giftig wird. Nach Möglichkeit sollte man die Kartoffeln nicht mit Pulver bestreuen, das die Knollen am Keimen hindert.

Kartoffeln sind völlig zu unrecht in den Verdacht gekommen, Dickmacher zu sein. Im Gegenteil ist eine ausreichende Zufuhr von Kohlehydraten für eine ausgewogene Ernährung sehr wichtig, und da sind Kartoffeln bestens geeignet. Das Problem sind nämlich nicht die Kartoffeln, sondern Fett- und Salzüberschuss bei ihrer Zubereitung.

Kartoffeln enthalten sehr viel Kalium. Hierauf beruht die sogenannte Kartoffeldiät. Wenn man viele ungesalzene Kartoffeln isst, erreicht man die übliche Sättigung. Wenn man aber die Zufuhr von Natrium (das besonders als Kochsalz aufgenommen wird) drosselt, kann der Körper die zugeführten Nahrungsmittel und insbesondere ihren Flüssigkeitsanteil nur sehr begrenzt speichern, da sonst das Verhältnis von Natrium und Kalium im Blutkreislauf gestört würde, was fatale Folgen hätte.

Da der Körper bei dieser Diät gut entwässert wird, kann die Körperflüssigkeit viele in Magen und Darm vorhandene Nährstoffe nicht oder kaum speichern und scheidet sie ungenutzt aus.

Bei normaler Zubereitung wird das Kochwasser (in Analogie zum Kochen von Nudeln) immer gesalzen. Auf diese Weise laugt die Kartoffelstärke weniger aus.

Eine gute Zubereitung sind Lorbeerkartoffeln. Hierfür schneidet man relativ kleine festkochende Kartoffeln mittig durch, stellt sie aufrecht in eine feuerfeste Form und steckt in die Zwischenräume jede Menge Lorbeerblätter. Frische Lorbeerblätter sind bitter, getrocknete Lorbeerblätter sind nicht bitter.

Dann füllt man die Form mit Olivenöl auf, bis die Kartoffeln bedeckt sind, und erhitzt die Masse im Ofen, bis die Kartoffeln gar sind. Wenn man die Kartoffeln aus dem Öl nimmt und verwertet, sollte man das Öl nicht entsorgen, da durch die Präsenz von Kartoffelstärke der Geschmack des frischen Lorbeers auf das Öl übergegangen ist und angenehm gemildert wurde. Dieses Öl kann man dann als Öl zum Braten von Fleisch oder Gemüse wunderbar einsetzen, in vielen Fällen besser als frisches Olivenöl.

In den letzten Jahren wurden neben den normalen Kartoffelsorten mit gelblichem Fleisch zunehmend exotische Sorten mit dekorativem farbigem Fleisch angebaut. Abgesehen von der Farbe unterscheiden sie sich nicht von den anderen Kartoffeln und können daher exakt gleich in der Küche verwendet werden. Anders als Kartoffeln sind Topinamburknollen zwar ähnlich einsetzbar, stammen aber nicht von einer kartoffelähnlichen Pflanze (siehe Artikel „Topinambur (Erdartischocke)“).

Vor allem in Norddeutschland und den angrenzenden Gebieten ist es weitgehend heute noch Sitte, zu nahezu allen Gerichten Salzkartoffeln zu reichen. Das wird dieser wunderbaren Knolle aber nicht wirklich gerecht, da sie so unglaublich vielseitig ist. In der Großregion Luxemburg gibt es heute sogar Restaurants, die sich auf Kartoffelgerichte spezialisiert haben. Das beginnt mit den zahlreichen Kartoffelsuppen, den überbackenen Kartoffelgerichten wie Kartoffelgratin, den auf vielerlei Art gefüllten Ofenkartoffeln u. v. a. m. Geschickt zubereitet und gewürzt verfeinern Kartoffeln fast jedes Fleisch- oder Fischgericht, entweder als Zutat oder als Beilage wie Bratkartoffeln, Klöße aller Art, Pommes frites usw. Und dazu kann man einen Wodka trinken, der ja aus Kartoffeln hergestellt wird. Ein besonderer Gag ist es, aus rohen Kartoffeln kleine Trinkbecher zu schnitzen und darin Wodka zu rustikaler Kartoffelsuppe zu servieren. Die Kartoffelbecher werden anschließend umweltgerecht durch Verzehr entsorgt.

Süßkartoffel

EUR-Lex-Codenummer: **0212020**

Luxemburgisch: **Séiss Gromper**

Französisch: **Patate douce**

Botanisch: **Ipomoea batatas**

Die Süßkartoffel ist eine Pflanze aus der Familie der Prachtwinden, deren bekanntester Vertreter die Blaue Prachtwinde ist, die man in vielen tropischen Ländern antrifft und die wegen der Eigenart, die Blüten am Nachmittag zu schließen, als „Morning glory“ bekannt ist.

Man züchtet Süßkartoffeln in unseren Breiten deshalb auch als Balkonpflanze, die in der kühlen Jahreszeit in der Wohnung überwintert, da sie mindestens 15 °C zum Überleben braucht. Mit etwas Glück kann man dann im Herbst eigene Süßkartoffeln ernten, da die Balkonpflanzen meist problemlos Tochterknollen ausbilden.

Die meisten Süßkartoffeln werden heute in China produziert (etwa 100 Millionen Tonnen jährlich, das sind 80 % der Weltproduktion). Ursprünglich stammt die Knolle aber aus Mittelamerika und wurde schon von den Indianern gern gegessen.

Ihr Geschmack beruht darauf, dass die Knollen außer Stärke auch Zucker enthalten. Man kann sie im Prinzip zubereiten wie Kartoffeln, allerdings sollte man sie besser nicht ungekocht verwenden, da sie Spuren von Blausäure enthalten, die beim Kochen entweicht.

In Japan werden Süßkartoffeln zur Herstellung von Süßigkeiten verwendet (z. B. „Yōkan“, eine Art Konfekt), und in Japan und Korea gibt es auch Schnaps aus Süßkartoffeln.

Normalerweise werden Süßkartoffeln wie normale Kartoffeln vor der Zubereitung geschält und gewaschen, man kann sie aber auch ungeschält als Ofenkartoffeln zubereiten oder sogar ungeschält in der Mikrowelle garen. Aus Japan stammen Nudeln aus Süßkartoffelmehl.

Süßkartoffeln kann man gut zu den würzigen Speisen aus Mexiko oder aus der Karibik verwenden oder auch zu Speisen aus der Südsee, wohin sie schon vor der Entdeckung Amerikas durch die Europäer gelangten, durch Seefahrer aus dem heutigen Lateinamerika, die ähnlich wie Thor Heyerdahls „Kon Tiki“ von Südamerika bis Polynesien und wieder zurück segelten. Die Polynesier verbreiteten die Pflanze schon vor Ankunft der Europäer auf ihren Fahrten bis nach Neuseeland. Bei den Maoris und auch bei den anderen Neuseeländern sind „Kumara fries“ beliebt, Süßkartoffel-Pommes-frites (in Neuseeland heißen Süßkartoffeln „Kumara“).

Süßkartoffeln werden auch in der Küche der US-Südstaaten häufig verwendet. Es ist Sitte, zum Truthahnesen an Thanksgiving auch Süßkartoffeln als Beilage zu reichen.

Man kann statt Kartoffelspalten auch Süßkartoffeln in Schnitze schneiden, sie im Ofen auf über 200 °C mit Paprikapulver und Cayennepfeffer bestreut ausbacken und sie dann mit Guacamole als Vorspeise zu einem mexikanischen Essen reichen.

BG: **Сладки картоф**

CS: **Batáty**

DA: **Batat/Sød kartoffel**

EL: **Γλυκοπατάτα**

EN: **Sweet potato**

ES: **Boniato**

ET: **Bataat**

FI: **Bataatti**

GA: **Práta milis**

HU: **Édesburgonya**

IT: **Patata dolce**

LT: **Valgomieji batatai**

LV: **Batātes**

MT: **Patata ħelwa**

NL: **Bataat/Zoete aardappel**

PL: **Słodki ziemniak**

PT: **Batata-doce**

RO: **Batate**

SK: **Sladký zemiak**

SL: **Sladki krompir**

SV: **Södpotatis**

AL: **Patate e ëmbël**

HR: **Batat**

IS: **Sætuhnúður/
Sætukartafla**

MK: **Слатки компир**

NO: **Søtpotet**

SR: **Слатки кромпир**

TK: **Tatlı patates**

Rote Bete/Rote Rübe

EUR-Lex-Codenummer: **0213010**

Luxemburgisch: **Rout Rommel**

Französisch: **Betterave**

Botanisch: **Beta vulgaris ssp. vulgaris var. conditiva**



© Jack Star/PhotoLibrary/Getty Images

Rote Bete kann man in jedem Supermarkt vorgekocht vakuumverpackt oder im Glas kaufen. Sie werden dann entweder in Scheiben oder in Würfel geschnitten und als Beilagen serviert oder als Zutaten für Salate aller Art verwendet.

Allerdings wird dies der vielseitigen Pflanze überhaupt nicht gerecht. In Mitteleuropa werden die Knollen leider meistens ohne Kraut verkauft, doch gerade im Frühling ist das Kraut sehr wohlschmeckend und kann entweder als Salat roh gegessen oder wie Spinat gekocht werden.

Die Knollen selbst kann man roh schälen und dann das Fleisch für viele Zubereitungen verwenden. Allerdings muss man sich vor dem Saft der Knollen vorsehen, der auf der Kleidung oder in der Wohnung Flecken verursachen kann, die nicht leicht zu entfernen sind.

BG: **Червено цвекло**

CS: **Řepa salátová/Ř. červená**

DA: **Rødbede**

EL: **Παντζάρι/Κοκκινογούλι**

EN: **Beetroot**

ES: **Remolacha**

ET: **Söögipeet**

FI: **Punajuurikas**

GA: **Biatas**

HU: **Cékla**

IT: **Bietola rossa/Barbabietola**

LT: **Burokėlis**

LV: **Galda bietes**

MT: **Zfunnarija**

NL: **Rode biet**

PL: **Burak/Burak ćwikłowy**

PT: **Beterraba**

RO: **Sfacle**

SK: **Řepa cviklová**

SL: **Rdeča pesa**

SV: **Rödbeta**

AL: **Panxhar**

HR: **Cikla**

IS: **Rauðrófa**

MK: **Цвекло салатно**

NO: **Rødbete**

SR: **Цвекла**

TK: **Pancar**

Das Fleisch der Knollen wird dann in Stifte oder in Würfel geschnitten und kann zum Beispiel in wenig Olivenöl gebraten werden, entweder allein oder mit gewürfelten Zwiebeln und Kartoffeln. Man kann das Gericht noch verfeinern, wenn man kurz vor Ende der Garzeit zuerst die in Stücke geschnittenen Stengel der Blätter zugibt und ganz am Schluss auch die in nicht zu kleine Stücke geschnittenen Blätter vor dem Servieren 1-2 Minuten mitdünstet, damit sie noch Biss haben, wenn man diese Speise mit Spiegeleiern oder Grillwürstchen serviert.

Man kann aber Rote Bete auch wie viele andere Gemüse für allerlei Zubereitungen verwenden. Dies erfordert nur etwas Mut und Experimentierfreude. Beispielsweise ist Rote-Bete-Auflauf mit griechischem Joghurt eine sehr gute Vorspeise oder eine hervorragende Beilage zu Schmorfleisch.

Die Blätter eignen sich für viele Salate und können z. B. allein mit Parmesanspänen und gerösteten Pinienkernen, Olivenöl und mildem Balsamessig serviert werden oder gemischt mit rohem Spinat, Salatrauke (Rucola) oder anderen Blattsalaten.

Aber auch die traditionellen gekochten Knollen eignen sich für viele unterschiedliche Zubereitungen, wie z. B. mit Kartoffelsalat, Mangold und Karotten als Beilage zu Miesmuscheln auf griechische Art.



© Sandra Ivan/Brand X Pictures/Getty Images

Karotte

EUR-Lex-Codenummer: **0213020**

Luxemburgisch: **Wuerzel**

Französisch: **Carotte**

Botanisch: **Daucus carota ssp. sativus**



© Jupiterimages/Getty Images

BG: **Морков**

CS: **Mrkev**

DA: **Gulerod**

EL: **Καρότο**

EN: **Carrot**

ES: **Zanahoria**

ET: **Porgand**

FI: **Porkkana**

GA: **Cairéad**

HU: **Sárgarépa**

IT: **Carota**

LT: **Morka**

LV: **Burkāns**

MT: **Zfunnarija**

NL: **Wortel**

PL: **Marchew**

PT: **Cenoura**

RO: **Morcovi**

SK: **Mrkva**

SL: **Korenje**

SV: **Morot**

AL: **Karrota**

HR: **Mrkva**

IS: **Gulrót**

MK: **Морков**

NO: **Gulrot**

SR: **Мрква/Шапрамена**

TK: **Havuç**

Die Karotte ist die Zuchtform der Wilden Möhre (*Daucus carota ssp. carota*), die gerade in der Großregion Luxemburg häufig wild vorkommt und übrigens auch gegessen werden kann. Anders als die kultivierte Karotte ist die Wurzel der Wilden Möhre weiß. Man sammelt sie am besten nach einem Sommerregen, denn dann kann man sie leicht aus dem Boden ziehen. Man muss die relativ dünnen Wurzeln sorgfältig säubern und kann sie dann in dünne Scheiben geschnitten in geringer Menge statt gewöhnlicher Karotten in der Küche verwenden.

Wilde Möhren sind wie die Zuchtform relativ zuckerhaltig. Vor allem im Iran macht man aus den Wurzeln Konfitüre, die bei uns in persischen Geschäften angeboten wird.

Karotten werden entweder gesondert gekocht oder in Scheiben oder gerspelt roh gegessen.

Wenn man sie kocht, kann man sie mit Koriandersamen würzen oder sie in Salzwasser kochen und vor dem Servieren kurz in Butter schwenken. Man kann auch gewürfelte Karotten mit Kartoffeln und Zwiebeln braten.

Verwendet man sie als Zutat zu Saucen für Schmorgerichte, werden sie benutzt, um durch den Zuckergehalt den Geschmack abzurunden. Karotten gehören auch zum klassischen Suppengrün. Hierbei brät man eine halbe Zwiebel kurz trocken in der Pfanne an, dann schneidet man die halbe geröstete Zwiebel und die halbe rohe Zwiebel in Stücke und röstet sie in Öl in einer großen Kasserole mit den gewürfelten Karotten kurz durch, dann gibt man die geschälten Selleriewürfel zu sowie den kleingeschnittenen Lauch, lässt kurz aufkochen und löscht dann mit viel Wasser ab oder gibt das Schmorfleisch (Rindfleisch ist gut geeignet) und einen Viertelliter Wasser zu und lässt das Fleisch dann auf dem Gemüsebeet im geschlossenen Topf schmoren.

Bei Karotten gibt es gewaltige Qualitätsunterschiede. Normalerweise lohnt es sich, etwas mehr Geld für frische oder Biokarotten auszugeben. Die besten europäischen Karotten kommen aus der Normandie (siehe Artikel „Lauch/Porree“).

Karotten kann man auch sehr gut in Kuchen verwenden. Besonders beliebt ist der schottische Karottenkuchen.



Topinambur (Erdartischocke)

EUR-Lex-Codenummer: **0213050**

Luxemburgisch: **Russesch Gromper**

Französisch: **Topinambour**

Botanisch: **Helianthus tuberosus**



© Europäische Union

Topinambur ist eine mit den Sonnenblumen verwandte Pflanze aus dem östlichen Nordamerika, die kartoffelähnliche Knollen ausbildet. Die oberirdischen Triebe können als Silage genutzt werden. Für

die menschliche Ernährung werden jedoch nur die Knollen verwendet. Man kann die geschälten Knollen roh an Salate reiben, normalerweise bereitet man sie aber wie Kartoffeln zu. Anders als Kartoffeln enthalten Topinamburknollen nicht nur Stärke sondern auch etwa 16 % Inulin, eine Substanz, die unbearbeitet unverdaulich ist und sich bei entsprechender Zubereitung in Fruchtzucker umwandelt.

Aufgrund seiner Eigenschaften verwendet man Topinambur bei der Diabetestherapie, aber auch als Ballaststoff bei Diätplänen zur Gewichtsreduktion, da das Inulin nicht direkt vom Darm verarbeitet werden kann, aber das gleiche Sättigungsgefühl hinterlässt wie Stärke.

BG: Йерусалимски
артишок

CS: Topinambur

DA: Jordskok

EL: Κόνδυλοι ηλίανθου

EN: Jerusalem
artichokes

ES: Aguaturma

ET: Маарпир

FI: Мaa-artisokka

GA: Blíosán gréine

HU: Csicsóka

IT: Topinambur

LT: Topinambas

LV: Topinambūri

MT: Qaqóċ ta'
Ġerusalem

NL: Aardpeer/
Topinamboer

PL: Karczoch
jerozolimski

PT: Tupinambo

RO: Topinambur

SK: Jeruzalemské
artičok/Topinambur

SL: Topinambur

SV: Jordärtskocka

AL: Mollë e dheut

HR: Čičoka

IS: Ætífíll

MK: Ерусалим артишок

NO: Jordskokk

SR: Чичока

TK: Yerelması/
Kudüs
enginarı

Topinambur ist leider weitgehend aus der Mode gekommen und wird in Europa nur in geringem Umfang angebaut, dabei wäre Topinambur eine gute Nahrungsergänzung. In Südwestdeutschland werden 90 % der Topinamburproduktion zur Herstellung von Topinamburschnaps verwendet. Anderswo werden Knollen vor allem zur Belieferung von Biomärkten und Reformhäusern produziert. Regelmäßiger Genuss von Topinambur soll blutfettsenkend wirken. Bioläden bieten auch Blütensalz aus Meersalz und Topinamburblüten als Gewürz für Suppen und Salate an.

In der Großregion Luxemburg wird Topinambur hauptsächlich auf der belgischen Seite der Grenze nördlich von Arlon angebaut und ist vor allem in der Herbst- und Wintersaison frisch erhältlich. Anders als Kartoffeln kann man Topinambur nahezu während des ganzen Jahres produzieren und ohne Qualitätsverlust auch längere Zeit in Mieten einlagern. Allerdings kann man unter den Bedingungen zuhause Topinambur nicht lange lagern und sollte die Knollen immer frisch verbrauchen.

Wegen der hohen und wertvollen Biomasseproduktion der anspruchslosen Topinamburstauden ist es beabsichtigt, Topinambur für die Produktion von Bioethanol als Kraftstoffersatz einzusetzen, allerdings sind die entsprechenden Projekte noch nicht über das Erprobungsstadium hinausgekommen.

Man kann sowohl das Kraut als auch die Knollen trocknen und zu Pellets pressen und in der Heizung zuhause verwenden, wobei 3 kg Topinamburpellets etwa den Brennwert eines Liters Heizöl haben. Aber auch diese Nutzung ist bislang noch nicht über das Versuchsstadium hinausgekommen.

Rettich (Schwarzer Rettich)

EUR-Lex-Codenummer: **0213080**

Luxemburgisch: **Wanterrèidech**

Französisch: **Radis noir**

Botanisch: **Raphanus sativus var. nigra**



© Europäische Union

Vom Gartenrettich *Raphanus sativus* gibt es verschiedene Formen, die sich durch Farbe, Größe und Erntezeit unterscheiden, ansonsten aber in vielem ähnlich sind. Von allen Rettichen werden meist nur die Wurzeln verwendet.

Schon im pharaonischen Ägypten wurde der Rettich kultiviert. Beim Winterrettich gibt es einmal den eher länglichen weißen Bierrettich, der bis zu 50 Zentimeter lang werden kann. Man verwendet ihn entweder ungeschält, oder wie bei Karotten wird die Haut nur dünn geschält oder mit einer Messerklinge abgekratzt. Dann kann man ihn roh essen, ganz, in Scheiben oder geraspelt als Zutat zu Salaten. Auch der eher rundliche schwarze Winterrettich (s. o.) kann ungeschält verarbeitet werden, es ist aber meist einfacher, ihn dünn zu schälen als die Haut komplett zu reinigen.

BG: Черна репичка

CS: Ředkev černá

DA: Sort ræddike

EL: Μαυροράπανο

EN: Black radish

ES: Rábano negro

ET: Mustrõigas

FI: Musta retikka

GA: Raidis

HU: Fekete retek

IT: Ramolaccio nero

LT: Juodieji ridikai

LV: Melnie redīsi

MT: Ravanell iswed

NL: Rammenas

PL: Rzodkiew czarna

PT: Rábão

RO: Ridiche neagră

SK: Red'kovka čierna

SL: Črna redkev

SV: Svart rättika

AL: Zi rrepkë

HR: Rajčica

IS: Hreðka

MK: Ротква

NO: Svart reddik/
Vinterreddik

SR: Црна Ротква

TK: Kara turp

Radieschen

EUR-Lex-Codenummer: **0213080**

Luxemburgisch: **Réidchen**

Französisch: **Petite rave**

Botanisch: **Raphanus sativus var. sativus forma radicula**



sabell / istap / istap / istap / istap ©

Seit etwa 500 Jahren kennt man auch die kleinen Radieschen, die ab dem Frühjahr geerntet werden und deshalb zu den Sommerrettichen zählen.

All diese Sorten entwickeln beim Anschneiden oder

Anbeißen ihre charakteristische Schärfe, die man durch Kochen oder durch Bestreuen mit Salz mildern kann. Rettich kann gut in Suppen gekocht verwendet werden, vor allem in Kartoffelsuppen, dann würzt er die Suppe und ist selbst angenehm mild.

Eine Besonderheit ist der Japanische Rettich, der viel milder ist als die in Europa und im Mittelmeerraum angebauten Sorten. Er findet viel Verwendung in der japanischen Küche.

BG: **Малка репичка**

CS: **Ředkvička**

DA: **Radiser**

EL: **Μικρό ραπάνι**

EN: **Small radish**

ES: **Rabanito**

ET: **Väike redis**

FI: **Retiisi**

GA: **Raidis**

HU: **Raidis**

IT: **Ravanello**

LT: **Ridikėliai**

LV: **Mazie redīsi**

MT: **Ravanell żgħir**

NL: **Kleine radijs**

PL: **Rzodkiew mała**

PT: **Rabanete**

RO: **Ridiche**

SK: **Malá red'kovka**

SL: **Mesečna redkvica**

SV: **Rädisa**

AL: **Rrepkë të kuqe**

HR: **Rotkvica**

IS: **Rauð radísa**

MK: **Ротквица**

NO: **Reddik**

SR: **Ротквица**

TK: **Kırmızı turp**

Schwarzwurzel

EUR-Lex-Codenummer: **0213090**

Luxemburgisch: **Schwarzwurzel**

Französisch: **Scorsonère/Salsifis noir**

Botanisch: **Scorzonera hispanica**



© Europäische Union

Die Schwarzwurzel ist ein traditionelles Wintergemüse, das allerdings in den letzten Jahren zu unrecht etwas aus der Mode gekommen ist. Wenn man frische Schwarzwurzeln verwendet, müssen sie zuerst gründlich gewaschen und gebürstet werden, damit möglichst viel der anhaftenden Erde entfernt wird. Dann werden die Wurzeln mit einem Sparschäler wie Spargel geschält.

Das weiße Innere muss man möglichst schnell in Wasser legen, das entweder mit etwas Essig oder besser noch mit Zitronensaft versetzt wurde. Andernfalls oxidiert das Fleisch der Schwarzwurzel und wird braun und unansehnlich.

Man entfernt die Endstücke und schneidet die Schwarzwurzeln in etwa 5 Zentimeter lange Abschnitte, bevor man sie weiterverarbeitet. Man kann Schwarzwurzeln im Prinzip wie Spargel verarbeiten. Besonders gut eignen sie sich für die Zubereitung mit einer Cremesauce oder mit Sauce Hollandaise oder als Gratin.

Man kann sie auch mit anderen Gemüsen gemeinsam verarbeiten, entweder mit Erbsen und Möhren als Mischgemüse oder für etwas deftigere Eintopfgerichte mit Steckrüben und Kartoffeln zusammen mit Fleisch, vor allem mit Rindfleisch.

In Europa wird außer der Schwarzwurzel die Haferwurzel (*Tragopogon porrifolius*) kultiviert, die der Schwarzwurzel in vielerlei Beziehung ähnlich ist und früher eine typische Pflanze in Luxemburger Hausgärten war. Allerdings wird man sie in der Großregion Luxemburg normalerweise nicht im Handel finden, da sie heute vor allem in ihrer Heimat Südosteuropa angebaut und verzehrt wird.

BG: Черен корен
 CS: Černý kořen
 DA: Skorzonerrodt
 EL: Σκορτσονέρα η ισπανική
 EN: Black salsify/
 Scorzonera
 ES: Escorzonera/Salsifí negro
 ET: Aed-mustjuur
 FI: Kaurajuuri/
 Mustajuuri
 GA: Salsabh
 HU: Feketegyökér
 IT: Scorzonera
 LT: Valgomoji gelteklė
 LV: Melnās saknes
 MT: Scorzonera/
 Salsafja sewda
 NL: Schorseneer
 PL: Skorzonera
 (wężyrmord)
 PT: Escorcioneira
 RO: Scorționeră
 SK: Hadí mor
 španielsky
 SL: Črni koren
 SV: Svartröt
 AL: Skorzonere e
 Spanjës
 HR: Crni korijen
 IS: Svartrót
 MK: Црн корен
 NO: Skorzonerrodt
 SR: Црни корен/Змијак
 TK: Sakız otu

Man kann sie aber im eigenen Garten anbauen, da sie ebenfalls winterhart ist. Als Gartenpflanze ist Haferwurzel wegen ihrer schönen lila Blüten beliebt. Sie ist als Gemüse weniger ertragreich als die Schwarzwurzel, die Wurzeln müssen aber im Gegensatz zur Schwarzwurzel nicht unbedingt geschält werden, um sie verarbeiten zu können.

Allerdings kann man sich die lästige Schälerei bei Schwarzwurzeln sparen, da sie in jedem Supermarkt geschält in Dosen erhältlich sind.

Schwarzwurzeln sind während der Wintermonate eine willkommene Ergänzung zu den anderen verfügbaren Gemüsen und verdienen es, wieder mehr verwendet zu werden.



Kohlrübe/Steckrübe

EUR-Lex-Codenummer: **0213100**

Luxemburgisch: **Rutabaga**

Französisch: **Rutabaga**

Botanisch: **Brassica napus subsp. napobrassica**



© Europäische Union

BG: Шведско цвекло

CS: Tuřín

DA: Kålroe

EL: Γουλιά

EN: Swede

ES: Colinabo

ET: Kaalikas

FI: Lantut

GA: Svaeid

HU: Karórépa

IT: Rutabaga

LT: Griežčiai

LV: Kāļi

MT: Tadama

NL: Koolrapen

PL: Brukiew

PT: Rutabaga

RO: Gulie furajeră

SK: Kvaka

SL: Podzemna koleraba

SV: Kålrot

AL: Rrepë suedeze

HR: Rajčica

IS: Gulrófa

MK: Бросква

NO: Kålrot

SR: Подземна
келераба/Бросква

TK: İsveçli/Sarı şalgam

Steckrüben sollte man nicht mit Weißen Rüben (siehe folgenden Artikel) verwechseln. Ursprünglich wurden sie vor allem in Nordeuropa viel kultiviert (daher kommt z. B. der englische Name „swede“), von wo sie während des Dreißigjährigen Krieges nach Mitteleuropa kamen.

Steckrüben, eine vom Raps abgeleitete Zuchtform, sind anspruchslos, wachsen schnell und sind auch nicht empfindlich. In normalen Zeiten werden sie vor allem als Viehfutter angebaut, nur in Notzeiten wurden sie in Mitteleuropa in großem Umfang zur menschlichen Ernährung genutzt. Deshalb haben Steckrüben einen schlechten Ruf.

Dieser Ruf ist allerdings vollkommen unberechtigt, denn richtig zubereitet sind Steckrüben kulinarisch vielseitig und überdies noch sehr gesund. Schon immer gab es aber auch hochgestellte Persönlichkeiten, die sehr gern Steckrüben aßen, so zum Beispiel Friedrich Wilhelm I., von 1713 bis 1740 König in Preußen, während seine Adeligen und das Bürgertum darüber nur die Nase rümpften.

Aber damit tut man dieser Knolle bitteres Unrecht. Sie ist leicht zu schälen, dann schneidet man sie in Scheiben oder Würfel und setzt sie mit wenig Wasser an. Nach etwa 20 Minuten beginnen die Würfel des goldgelben Fleisches zu zerfallen, dann kann man die Steckrüben bereits essen.

Besonders gut eignen sich Steckrüben gemischt mit anderen Gemüsen, vor allem mit Kartoffeln. Ein wenig Salz, Pfeffer und Majoran würzen das Gericht, dann kann man in Scheiben geschnittene Mettwurstchen oder Kassler mitdünsten lassen, und ohne viel Aufwand zaubert man so innerhalb einer halben Stunde ein vollwertiges und sehr wohlschmeckendes Menü. Steckrüben passen sich auch in der Mischung mit anderem Gemüse wunderbar dessen Geschmack an. Man kann Steckrüben sogar in der karibischen Küche anstelle von Süßkartoffeln einsetzen.

Was man mit Steckrüben machen kann, demonstriert am besten die schottische Küche, wo Steckrüben zu vielen klassischen Gerichten gereicht werden. Vor allem zu mit Hafergrütze und Blut gefülltem Hammelmagen, dem berühmten Haggis, gehören „Tatties and Neeps“ (Kartoffeln und Steckrüben) unbedingt dazu. Man kann beide Gemüse einzeln kochen oder gemischt. Kocht man die Steckrüben einzeln, kann man etwas frischen Ingwer mitkochen (gerieben oder in kleine Würfel geschnitten), um den Steckrüben eine pikante Note zu verleihen.

Steckrüben sind nicht nur schmackhaft (bei richtiger Zubereitung!), sondern auch sehr gesund. Obwohl sie stark sättigend wirken, enthalten sie nur wenige Kalorien, aber dafür viele Minerale und Vitamine. Die Süße rührt von ihrem Gehalt an Traubenzucker her.

Im Hungerwinter 1916/1917 standen kaum Kartoffeln zur Ernährung der Bevölkerung zur Verfügung, deshalb versuchte man, dem Volke stattdessen Steckrüben schmackhaft zu machen und publizierte sogar richtige Steckrübenkochbücher mit Rezepten wie Steckrübenkonfitüre (die analog zur Möhrenkonfitüre gemacht wird) u. v. a. m., doch selbst in dieser Zeit wollten die Menschen keine Steckrüben essen. Vielleicht erbarmt sich ein bekannter Küchenchef eines Tages der Steckrübe und macht sie endlich so populär, wie sie es verdient.

Weißer Rübchen

EUR-Lex-Codenummer: **0213110**

Luxemburgisch: **Ribb**

Französisch: **Navet**

Botanisch: **Brassica rapa ssp. rapa**



© Europäische Union

Weißer Rübchen heißen auf Deutsch auch Stoppelrübchen, da sie so schnell wachsen, dass man sie früher nach der Getreideernte zwischen die Stoppeln pflanzte und im November erntete. Besonders bekannt ist in Mitteleuropa

eine Zwergform, die als Teltower Rübchen früher hauptsächlich südlich von Berlin angebaut wurde und noch im 19. Jahrhundert eine vielgesuchte Delikatesse war, die sich beispielsweise Goethe per Eilboten von Berlin nach Weimar schicken ließ. Auch am Hofe Napoleons erfreuten sich Weißer Rübchen großer Beliebtheit. Heute ist die Hauptproduktionszone für Teltower Rübchen bei Hamburg angesiedelt.

Weißer Rübchen waren schon in der Antike beliebt. Damals kannte man in der Alten Welt noch keine Kartoffeln, deshalb waren sie als Nahrungsreserve für harte Zeiten erheblich wichtiger als heute. Heute werden Weißer Rübchen vor allem als Futterpflanze für Tiere angebaut, das ist aber schade, denn bei richtiger Zubereitung sind sie vielseitig verwendbar und sehr schmackhaft.

BG: Ръпа
 CS: Vodnice
 DA: Majroer
 EL: Γογγύλια
 EN: Turnip
 ES: Nabo
 ET: Naeris
 FI: Nauriit
 GA: Tornaí
 HU: Tarlórépa
 IT: Rape
 LT: Ropės
 LV: Rāceņi
 MT: Turnip/Xorta ta' Brassica
 NL: Rapen
 PL: Rzepa
 PT: Nabos
 RO: Napi
 SK: Okrúhlica
 SL: Repa
 SV: Rovor
 AL: Rrepë
 HR: Repa
 IS: Næpa/Hvítrófa
 MK: Репка
 NO: Vanlig nepe
 SR: Pena
 TK: Şalgam

Weißer Rüb sollte man nicht mit Steckerüb (Brassica napus ssp. napobrassica) verwechseln, die wesentlich größer werden und deren Fleisch gelblich ist. Man kann aber Weiße Rüb in vielen Gerichten statt der Steckerüb verwenden, aber auch anstelle von Kohlrabi sind sie vielseitig verwendbar, obwohl sie botanisch eher mit dem Chinakohl als mit Kohlrabi verwandt sind. Weiße Rüb kann man auch roh anstelle von Rettich verwenden, wobei die Weißen Rüb im Gegensatz zu Rettich nicht scharf schmecken und deshalb von vielen Menschen besser vertragen werden.

Weißer Rüb sind ein typisches Wintergemüse, ab dem Frühjahr gibt es aber verwandte Formen, vor allem die Mairüb (Brassica rapa ssp. rapa var. majalis), die im Frühjahr gesät und nach etwa sechs bis acht Wochen geerntet werden. Man verwendet sie genau wie die normalen Weißen Rüb. Die Blätter der Weißen Rüb und der Mairüb kann man wie Spinat verwenden, allerdings ist zu den gleichen Zeiten frischer Spinat verfügbar, der wesentlich besser schmeckt und in der Küche noch vielseitiger verwendbar ist.

Eine Besonderheit dieser Pflanze sind die Rübstiele (Brassica rapa ssp. rapa. var. rapifera ssp. pabularia, auch Stielmus genannt). Hierbei pflanzt man die Samen zu dicht. In diesem Falle sind die entstehenden Rüb klein und unbrauchbar, aber die Blätter und vor allem deren Stiele entwickeln sich prächtig. Dieses Gemüse hat besonders am Niederrhein und in den Niederlanden eine lange Tradition, ist aber in der Großregion Luxemburg wenig verbreitet und normalerweise nicht im Handel erhältlich.

Zwiebel

EUR-Lex-Codenummer: **0220020**

Luxemburgisch: **Ēnn/Zwiwwel**

Französisch: **Oignon**

Botanisch: **Allium cepa**



© Pflanz

BG: Лук
 CS: Cibule kuchyňská
 DA: Keraløg
 EL: Κρεμμύδι
 EN: Onion
 ES: Cebolla
 ET: Harilik sibul
 FI: Kerasipulit
 GA: Oinniún
 HU: Vöröshagyma
 IT: Cipolla
 LT: Svogūnai
 LV: Sīpoli
 MT: Basal
 NL: Uien
 PL: Cebula
 PT: Cebola
 RO: Ceapă
 SK: Cibula
 SL: Čebula
 SV: Keralök (gul och röd)
 AL: Qepë
 HR: Luk
 IS: Laukur
 MK: Кромид
 NO: Matløk
 SR: Црни лук
 TK: Soğan

Zwiebeln sind neben Brotgetreide und Kartoffeln das für die menschliche Ernährung und Gesundheit wichtigste Gemüse und werden eigentlich überall und für eine enorme Anzahl von Gerichten verwendet. Es gibt eine Vielzahl verschiedener Zwiebelsorten, die sicherstellen, dass Zwiebeln in den meisten Gebieten angebaut werden können.

Zwiebeln werden schon seit Jahrtausenden von den Menschen kultiviert. Schon die Pyramidenbauer vor nahezu 5 000 Jahren wurden – das belegen erhalten gebliebene schriftliche Quellen – regelmäßig mit Zwiebeln versorgt. Bis heute ist Ägypten ein wichtiger Zwiebelproduzent und -exporteur geblieben.

Zwiebeln sind bis heute auch für das Brauchtum in vielen Ländern wichtig. So steht die Zwiebel in der Schwäbisch-Alemannischen Fastnacht für den Wiederbeginn des Lebens nach der langen Winterpause, und abseits der touristischen Umzüge kann es durchaus passieren, dass die Hexen die Zuschauer mit Zwiebeln beschenken statt mit „Kamelle“ wie am Rhein ⁽¹⁾. Und in Basel ist es Sitte, sich vor dem nächtlichen Karnevalsumzug mit Zwiebelkuchen zu stärken.

Zwiebeln sind sehr gesund. Ein bekanntes englisches Sprichwort besagt: „An onion a day keeps the doctor away.“ Allerdings muss man die Zwiebel immer sauber putzen. Man entfernt alle trockenen Teile und, falls nötig, die äußere Silberhaut, aber es ist besonders wichtig, die Wurzelscheibe auf der Unterseite komplett zu entfernen, denn in der Scheibe sammeln sich etwaige Schadstoffe, je nach Boden, auf dem die Zwiebel

>>>

⁽¹⁾ In Südwestdeutschland und in der Schweiz gibt es außerdem auch andere Bräuche, die mit den Zwiebeln zusammenhängen. Es schon ein Erlebnis, in einer mittelalterlichen Altstadt einen Zwiebelmarkt zu besuchen, z. B. den berühmten Berner Zwiebelmarkt („Zibelemärit“, im November) oder das Zwiebelfest in Esslingen am Neckar, das im August stattfindet. Wie die Fastnachtsbräuche geht das Fest auf die Sage zurück, eine Marktfrau habe den Teufel mit einer Zwiebel vertrieben.

gewachsen ist. Zwiebelsaft ist in der Lage, Fleischeiweiß zu denaturieren und das Fleisch so viel zarter zu machen. Wenn man also Spießbraten oder Rouladen mit rohen Zwiebeln füllt, wird das Fleisch wunderbar zart, wenn man mit der Zubereitung nach dem Füllen bis zum nächsten Tag wartet (siehe auch Artikel „Papaya“).

Bei Zwiebeln unterscheidet man weiße bzw. gelbe Zwiebeln von den roten Zwiebeln, die man vor allem vom Frühjahr bis zum September kaufen kann und die meist etwas milder im Geschmack sind und deshalb gut an Salate passen. Bei Zwiebeln gibt es verschiedene Größen, wobei die sogenannten Gemüsezwiebeln (Französisch: „Oignons à farcir“) leicht süßlich sind, weil sich beim Reifeprozess Stärke in Zucker umwandelt.

Besonders knusprige Zwiebelringe erhält man, wenn man die Zwiebeln in Butter anbrät. Diese sind dann auch wunderbar mild.

Zwiebeln werden auch wie Gurken eingelegt.

Zwiebeln sind kulinarisch äußerst vielseitig und können sogar süß eingelegt werden („Confit d'oignons“, eine belgische Spezialität).



Schalotte

EUR-Lex-Codenummer: **0220030**

Luxemburgisch: **Schalott**

Französisch: **Échalote**

Botanisch: **Allium ascalonicum**



© Europäische Union

BG: Дребен лук
 CS: Šalotka
 DA: Skalotteløg
 EL: Ασκαλώνια
 EN: Shallot
 ES: Chalote
 ET: Pesasibul
 FI: Salottisipulit
 GA: Seallóid
 HU: Salottahagyma
 IT: Scalogno
 LT: Svogūnėliai
 LV: Šalotes
 MT: Shallots
 NL: Sjalotten
 PL: Szalotka
 PT: Chalota
 RO: Ceară eșlotă
 SK: Šalotka
 SL: Šalotka
 SV: Schalottenlök
 AL: Lloj qerë
 HR: Luk kozjak/Ljutika
 IS: Skalottlaukur
 MK: Шалот/Кромитче
 NO: Sjallotløk
 SR: Влашац
 TK: Arpacık soğanı

Schon lange streiten sich die Gelehrten, ob Schalotten nur Kultivare der Speisezwiebel sind oder ob sie einer eigenen Art angehören. Wo auch immer die Wahrheit liegen mag, kulinarisch sind sich beide Formen äußerst ähnlich. Allerdings haben die meisten Schalotten ein etwas delikateres Aroma, eignen sich also besser für die Verwendung im rohen Zustand als zum Anbraten, da das Aroma dort kaum eine Rolle spielt.

Ansonsten behandelt man beide Arten gleich. Auch bei Schalotten ist es wichtig, die Wurzelscheibe zu entfernen. Es gibt auch Schalotten, die mit frischem Grün angeboten werden wie Frühlingszwiebeln. Hier hat man die Möglichkeit, die intakten grünen Teile ebenfalls in der Küche zu verwenden.

Schalotten haben angeblich ein milderes Aroma als gewöhnliche Zwiebeln, das hängt aber davon ab, mit welcher Zwiebelsorte man die Schalotten vergleicht. So sind die im östlichen Mittelmeerraum erhältlichen roten Zwiebeln vor Ort häufig milder als vergleichbare Schalotten.

Wie man es auch dreht und wendet, kulinarisch ist die Schalotte von „normalen“ Zwiebeln kaum unterscheidbar. Lediglich für Zwiebelringe o. ä. sind Schalotten wenig geeignet. Das hat aber nichts mit dem Geschmack zu tun sondern mit der länglichen Form der Schalotten, aus der man keine vernünftigen Zwiebelringe geschnitten bekommt.

Wenn bei dieser Anwendung die Form eher hinderlich ist, ist die Form deutlich dekorativer als die der gewöhnlichen runden Zwiebeln, wenn man etwa Zwiebeln als Gemüse ganz kocht, z. B. in Saucen für Rotkohl oder Schmorfleisch. Gedünstet oder in Rotwein eingelegt kann man Schalotten gut als Einzelportionen servieren, das ist bei vielen Anwendungen in der Gastronomie nützlich. Eine besonders gute Zubereitung ist „Huhn in Rotwein“, eine Variante des französischen Klassikers „Coq au vin“. Hierzu brät man in Portionsstücke geschnittenes Huhn in Olivenöl an, würzt mit Salz, Pfeffer, Lorbeer und Thymian, löscht mit viel Rotwein ab, bis das Fleisch ganz bedeckt ist und dünstet das Huhn dann mit ganzen geputzten Schalotten sowie einem Schuss Weinessig auf kleiner Flamme gar. Vor dem Servieren nimmt man Fleisch und Schalotten aus der Brühe, bindet die Sauce mit Speisestärke und Schmand (saurer Sahne) und serviert das Gericht mit Bandnudeln.

In Vorderasien gibt es sowohl Kulturschalotten als auch Wildformen. Vor allem die Wildformen sind beliebt. In der persischen Küche serviert man Scheiben von wilden Schalotten zu mit frischem wildem Knoblauch angemachtem Joghurt oder bestreut sie wie in der Osttürkei mit Sumak. Im Iran werden wilde Schalotten, gelegentlich auch Gartenschalotten manchmal so vorbereitet wie in Nordafrika und in Südeuropa Hyazinthenknollen (Italienisch: „Lampascioni“; Griechisch: „Βολβοί“ = Volvi; Blumenzwiebeln von *Muscari racemosum*, u. a.), also gewässert und mehrfach gekocht, um die Bitterstoffe herauszuwaschen.

Am besten macht man sich keine Gedanken und verwendet die üblichen Schalotten aus dem Supermarkt wie ganz normale runde Zwiebeln.



Frühlingszwiebel

EUR-Lex-Codenummer: **0220040**

Luxemburgisch: **Fréijoersënn**

Französisch: **Oignon de printemps**

Botanisch: **Allium fistulosum**



© Jupiterimages/Getty Images

BG: Пролетен лук
 CS: Cibule jarní
 DA: Forårsløg
 EL: Φρέσκα κρεμμύδια (ανοιξιάτικα)
 EN: Spring onion
 ES: Cebolleta
 ET: Talisibul
 FI: Varhaissipulit
 GA: Scaillíúin/Oinniún earraigh
 HU: Újhagyma
 IT: Cipolline
 LT: Svogūnlaiškiai
 LV: Vasaras sīpoli
 MT: Basal tar-rebbiegħa
 NL: Bosuien
 PL: Dymka
 PT: Cebolinhas
 RO: Ceapă verde
 SK: Cibula jarná
 SL: Spomladanska čebula
 SV: Knipplök
 AL: Qepë pranverore
 HR: Mladi luk
 IS: Vorlaukur
 MK: Кромид млад
 NO: Vårløk
 SR: Млади лук
 TK: Taze soğan

Frühlingszwiebeln sind eine mit der gewöhnlichen Zwiebel verwandte Art, die vor allem in den Tropen angebaut wird, in Gegenden, in denen die gewöhnlichen Zwiebeln nicht besonders gut gedeihen.

In der Form erinnern Frühlingszwiebeln an Lauch, und man kann sie auch gut wie Lauch kleingeschnitten in Öl andünsten, mit Salz, Pfeffer und wenig frisch geriebener Muskatnuss würzen und zum Schluss etwas Schmand (saure Sahne) unterrühren (siehe auch Artikel „Lauch/Porree“).

Diese Zubereitung ist sehr elegant und einfach und passt hervorragend als Beilage zu hochwertigem Fisch wie Steinbutt, Petersfisch, usw. und sogar noch besser zu gebratenen Jakobsmuscheln (Pilgermuscheln).

Gute Frühlingszwiebeln stehen geschmacklich etwa zwischen Lauch, Schnittlauch und gewöhnlichen Zwiebeln und können entsprechend in der Küche eingesetzt werden. Frische Frühlingszwiebeln eignen sich hervorragend roh als Zutat zu Salaten aber auch zum Beizen von Sauermilchkäse („Handkäs mit Musik“, siehe Artikel „Apfel“).

Frühlingszwiebeln kann man auch als Gemüsebeilage servieren. In diesem Falle werden die geputzten Frühlingszwiebeln diagonal in etwa 3-4 Stücke geschnitten, weichgedünstet und anschließend mit Olivenöl und viel frischem Zitronensaft lauwarm serviert oder warmgestellt und mit Sauce Hollandaise wie Spargel serviert. Derartig vorbereitete Frühlingszwiebeln kann man auch mit entsprechend geschnittenen Karotten gemischt zubereiten. Auch gemischt mit Mangold, besonders mit Stielmangold, sind Frühlingszwiebeln gut geeignet.

Die Blätter haben einen stärkeren Geschmack als der weißliche Teil und der Zwiebelansatz am unteren Ende. Wenn man nur den unteren Teil der Frühlingszwiebel verwendet, kann man besonders elegante Kreationen kochen.

Ein Beispiel sind Seeohren, auch Abalone-Schnecken genannt (*Haliotis tuberculata*; Englisch: „Ormers“, Französisch: „Ormeaux“, Normannisch: „Goufigues“), die heute sehr teuer geworden sind. Man entnimmt den Fuß des Tieres der Schale, piekt ihn sorgfältig mit einer Gabel und brät ihn in erstklassiger normannischer Butter von jeder Seite 5 Minuten an, mit einem Hauch an extrem fein gehacktem Frühlingszwiebelfuß und einem Hauch frisch gemahlenem Pfeffer aus der Mühle. Dazu serviert man Kartoffelbrei und den besten Muscadet-Hefeabzug („sur lie“), den man bekommen kann. Das Resultat ist ein gastronomischer Hochgenuss!



Tomate/Paradeiser

EUR-Lex-Codenummer: **0231010**

Luxemburgisch: **Tomat**

Französisch: **Tomate**

Botanisch: **Lycopersicon esculentum**



© Phovoir

BG: **Домат**
 CS: **Rajče jedlé**
 DA: **Tomat**
 EL: **Ντομάτα**
 EN: **Tomato**
 ES: **Tomate**
 ET: **Tomat**
 FI: **Tomaatti**
 GA: **Tráta**
 HU: **Paradicsom**
 IT: **Pomodoro**
 LT: **Pomidoras**
 LV: **Tomāts**
 MT: **Tadama**
 NL: **Tomaat**
 PL: **Pomidor**
 PT: **Tomate**
 RO: **Roşie/Tomată**
 SK: **Rajčiak/ Paradjka**
 SL: **Paradižnik**
 SV: **Tomat**

AL: **Domatja**
 HR: **Rajčica**
 IS: **Tómatur**
 MK: **Домат**
 NO: **Tomat**
 SR: **Парадајз**
 TK: **Domates**

Tomaten sind so schmackhaft und vielseitig, dass man sich heute nicht mehr vorstellen kann, dass die aus Amerika stammende Pflanze erst vor wenig mehr als 250 Jahren in Europa verbreitet wurde.

Es gibt eine unglaubliche Vielzahl an Formen.

Manche Tomaten werden vor allem in heißen Ländern grün und unreif geerntet und so verwendet, etwa im Süden der USA. Bei großer Hitze schmecken die Früchte dann bei entsprechender Zubereitung besonders erfrischend (siehe etwa das berühmte Buch „Fried Green Tomatoes at the Whistle Stop Cafe“ von Fannie Flagg aus dem Jahr 1987 und seine Verfilmung aus dem Jahr 1991).

Die klassische Zubereitung besteht darin, die in Scheiben geschnittenen grünen Tomaten zu salzen und zu pfeffern, sie in Maismehl zu wenden und dann in Öl zu braten. Man kann die Tomatenscheiben aber auch wie in Europa üblich mit Mehl, gequirltem Eigelb und Semmelbröseln paniert braten. Das passt sowohl als Teil des Frühstückstücks als auch als Vorspeise oder Beilage zu einer vollen Mahlzeit (siehe Artikel „Pekannuss“).

Im Süden der USA isst man auch Tomatenkuchen mit grünen Tomaten. Hierzu bereitet man einen klassischen Kuchenteig aus Mehl, Zucker, Butter und Eiern zu, gibt Backpulver und eine Prise Salz zu, würzt mit Zimt und etwas gemahlener Muskatblüte und rührt dann gehäutete und gewürfelte grüne Tomaten und eine Handvoll gehackte Walnüsse unter (in den Südstaaten der USA verwendet man Pekannüsse, die man

heute auch bei uns kaufen kann). Der Kuchen ist besonders im Herbst beliebt, wenn wegen der herannahenden Kälte Freilandtomaten ohnehin nicht mehr voll ausreifen. Es gibt aber auch Tomatensorten, die im vollreifen Zustand ihre grüne Farbe behalten. Diese und andere nicht rotgefärbte Sorten wurden vor einigen Jahren erstmals in großem Umfang im europäischen Lebensmittelhandel eingeführt. Heute kann man in vielen Supermärkten gelbe, grüne, bräunliche und sogar gestreifte Tomaten kaufen.

Kulinarisch unterscheiden sich diese Tomaten aber nicht von anderen Tomaten. Die Unterschiede im Geschmack richten sich nach der verwendeten Sorte und nach den Wachstumsbedingungen. Wie bei Kartoffeln produzieren Länder wie Finnland während der Saison besonders hochwertige Tomaten.

Hierbei muss man bedenken, dass Tomaten in den arktischen Gebieten nicht im Boden überwintern müssen und dass – bei 24 Stunden Sonnenschein im Sommer – die Pflanzen Tag und Nacht wachsen, da ihnen genügend Wasser zur Verfügung steht und die Temperatur am Nordkap im Sommer ohne weiteres 30 °C erreicht.

Ein anderer Punkt, wo besonders hochwertige Tomaten produziert werden können, ist die Vulkaninsel Santorin (siehe Artikel „Erbse“). Ansonsten werden heute auch in den Mittelmeerländern die meisten Tomaten in Gewächshäusern produziert.

In Südeuropa, vor allem in Süditalien, werden besonders hochwertige Trockentomaten produziert. Italien ist auch das Zentrum der Produktion von Tomatenmark und hochwertigen Dosentomaten. Derartige Spezialitäten werden allerdings auch anderswo im Mittelmeerbecken hergestellt, so etwa die maltesische Tomatenpaste „Kunserva“.

Im Europäischen Binnenmarkt werden all diese Spezialitäten frei gehandelt, und gerade in der Großregion Luxemburg kann man zwischen vielen verschiedenen Tomatenspezialitäten wählen. Es lohnt sich, in der eigenen Küche frische Tomaten und Tomatenzubereitungen aus verschiedenen Ländern zu testen und so ganz konkret von der Vielfalt Europas tagtäglich zu profitieren.



Aubergine

EUR-Lex-Codenummer: **0231030**

Luxemburgisch: **Aubergine**

Französisch: **Aubergine**

Botanisch: **Solanum melongena**



© Jean-Jacques Patricola

Im EUR-Lex heißt die Aubergine offiziell Eierfrucht, doch unter diesem Namen findet man sie im deutschsprachigen Raum nicht im Handel.

Auberginen sind ein Nachschattengewächs,

das ursprünglich vom Indischen Subkontinent stammt und schon früh auch in China kultiviert wurde. Noch heute stammen 85 % der Weltproduktion an Auberginen aus Indien und China, sie werden aber wegen des hohen Eigenverbrauchs praktisch nicht exportiert. In Thailand wird eine verwandte Art kultiviert, die runde Thai-Aubergine *Solanum virginianum*.

In Europa und Vorderasien wird die Aubergine vor allem im östlichen Mittelmeerraum angebaut. Die Schale ist unverdaulich, kann aber mitgegessen werden. Wenn man eine Aubergine anschneidet, beginnt sie zu oxidieren und braun zu werden. Das kann man verhindern, indem man die Auberginenscheiben oder -stücke in Olivenöl aufbewahrt oder mit etwas Zitronensaft benetzt.

BG: Патладжан

CS: Lilek

DA: Aubergine

EL: Μελιτζάνες

EN: Eggplant/
Aubergine

ES: Berenjena

ET: Baklažaan

FI: Munakoiso

GA: Ubhthoradh

HU: Padlizsán

IT: Melanzana

LT: Baklažanas

LV: Baklažāns

MT: Brunġiel

NL: Aubergine

PL: Oberżyn/Bakłażany

PT: Beringela

RO: Pătlăgele vinete

SK: Baklažán

SL: Jajčevca

SV: Äggplanta/
Aubergine

AL: Patëllxhani

HR: Patlidžan

IS: Eggaldin

MK: Патлиџан

NO: Eggplante/
Aubergine

SR: Плави патлиџан

TK: Patlıcan

Im östlichen Mittelmeerraum wird die Frucht häufig bei starker Hitze im Ofen erhitzt (wie Paprikaschoten), dann wird die Haut abgezogen und das Fruchtfleisch weiterverwendet. Hieraus stellt man den beliebten Auberginenkaviar her, indem man das zerkleinerte Fruchtfleisch mit zerdrücktem Knoblauch mischt und mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmeckt. Dazu gibt man etwas Essig oder Zitronensaft, damit die Masse nicht braun wird. Gibt man noch etwas Sesampaste (Tahin) hinzu, erhält man die arabische Variante Baba ganusch.

Geschälte und gewürfelte Auberginen kann man in der Pfanne braten, allein oder mit Kartoffel- oder Tomatenwürfeln oder roh mit Zwiebelstücken und Tomatenwürfeln als Salat zubereiten.

Beidseits der Ägäis sind Auberginengerichte sehr beliebt. Neben den griechischen gefüllten Auberginen („Μελιτζάνες παπουτσάκια“ = Papoutsakia) werden Auberginen viel in Mischgemüse verwendet ⁽¹⁾. Eine andere türkisch-griechische Gemeinsamkeit ist İmam Bayıldı ⁽²⁾, mit Gemüse und Zwiebeln gefüllte Auberginen aus dem Backofen. Beliebt ist es auch, Auberginen in dünne Scheiben zu schneiden, anzubraten und dann in Olivenöl einzulegen (mit einem Schuss Essig zur Sterilisierung).

⁽¹⁾ Das türkische „Etlı Türlü“ ist mit Fleisch, „Etsiz Türlü“ ohne Fleisch. In Griechenland nennt man das Gericht „Τουρλού“ = Turlu. Man findet es vor allem in Thessalien und im Norden, meistens ohne Fleisch als Gemüsebeilage.

⁽²⁾ Griechisch: „Μελιτζάνες Ιμάμ“ bzw. „Μελιτζάνες Ιمام“ = Melitzanes İmam. Der türkische Name bedeutet: „Der İmam fiel in Ohnmacht“. Es gibt zwei Versionen, warum er in Ohnmacht fiel, nämlich entweder, weil er von dem Wohlgeruch der Speise überwältigt wurde, die in einer nahegelegenen Garküche zubereitet wurde, oder weil ihn der Knoblauchgeruch umhaute.



Okra

EUR-Lex-Codenummer: **0231040**

Luxemburgisch:

Französisch: **Gombo**

Botanisch: **Abelmoschus esculentus**



Okra, der Gemüse-Eibisch (offizieller Name „Okra (Griechische Hörnchen)“), ist eine essbare Malvenart aus Afrika, die schon in pharaonischer Zeit in Ägypten angebaut wurde. Heute wird sie in vielen tropischen Regionen und im östlichen

Mittelmeerraum angebaut. Obwohl Okras heute in Mitteleuropa in vielen Supermärkten vorrätig sind, führen sie bis heute außerhalb ihrer traditionellen Anbauggebiete ein Schattendasein. Das ist schade, denn Okras sind vielseitig verwendbar. Man muss sie nur richtig zubereiten, dann kann man sie als Gemüsebeilage zu den meisten Lamm- und Rindfleischgerichten servieren.

Okras bestehen aus einer Hülle und kleinen weichen Kernen. Man schneidet den Stielansatz kurz und wäscht die Schoten, am besten unter fließendem Wasser. Dabei ist es wichtig, die Haut nicht zu verletzen, denn sonst entwickeln die Schoten beim Kochen Schleim, der vielen Menschen unangenehm ist. Man kann die Schoten statt in Salzwasser auch in Wasser kochen, dem ein Schuss Essig zugesetzt wurde, damit sich weniger Schleim bildet.

BG: **Бамия/Хибискус**

CS: **Okra**

DA: **Gombo/
Abelmoskus**

EL: **Μπάμια**

EN: **Okra/Lady's fingers**

ES: **Gombo**

ET: **Söödav
muskushibisk**

FI: **Okra/Syötävä
hibiskus**

GA: **Ocra**

HU: **Okra/Gombó/
Bámia**

IT: **Okra/Gombo**

LT: **Valgomosios
ybiškės**

LV: **Okra/„Dāmu
pirkstiņi“**

MT: **Okra**

NL: **Okra**

PL: **Okra/Ketmia
jadalna**

PT: **Quiabo**

RO: **Bamă**

SK: **Okra/Ibištek jedlý**

SL: **Bamija/Oslez**

SV: **Okra**

AL: **Bamje**

HR: **Bamija**

IS: **Okra**

MK: **Бамја**

NO: **Okra**

SR: **Бамија/Окра**

TK: **Вамуа**

In Europa werden meist Schoten verkauft, die je nach Reifegrad zwischen 10 und 20 Zentimeter lang sind. Außerhalb Europas gibt es auch wesentlich größere Okraschoten, die ohne weiteres fast einen Meter Länge erreichen können. Diese werden natürlich erst kleingeschnitten und dann erst zubereitet.

Okras haben einen relativ neutralen Geschmack. Man kann sie deshalb sehr gut zusammen mit Tomaten kochen.

Man würzt mit Salz, Pfeffer, etwas Paprika oder Cayennepfeffer und mit Bohnenkraut oder Thymian bzw. mit wenig italienischem Oregano. Okras passen sehr gut zu Salzkartoffeln und ergänzen geschmortes Fleisch wie Rindergulasch. Im Orient kocht man häufig Eintöpfe mit zerkleinerten Okras, wobei der austretende Schleim die Sauce bindet.

Wie viele Malvengewächse werden auch Okras in der Naturheilkunde verwendet. In tropischen Ländern verwendet man die frischen oder getrockneten Okraschoten wegen ihres Gehalts an Stärke und Pektin als reizlinderndes Mittel, in bestimmten Gegenden auch als Kaffee-Ersatz.

Schlangengurke

EUR-Lex-Codenummer: **0230010**

Luxemburgisch: **Kornischong**

Französisch: **Concombre**

Botanisch: **Cucumis sativus**



© Pflanz

BG: Краставици
 CS: Okurky salátové
 DA: Agurker
 EL: Αγγούρια
 EN: Cucumber
 ES: Pepino
 ET: Kurgid
 FI: Kurkut
 GA: Cúcamar
 HU: Uborka
 IT: Cetrioli
 LT: Agurkai
 LV: Garaugļu gurķi
 MT: Ħjar
 NL: Komkommers
 PL: Ogórki
 PT: Pepino
 RO: Castraveți
 SK: Uhorky šalátové
 SL: Kumare
 SV: Slanggurkor

AL: Trangull
 HR: Veliki krastavci
 IS: Gúrkur
 MK: Краставица
 NO: Agurk
 SR: Краставац
 TK: Hıyar

Gurken sind eng mit den Zuckermelonen verwandt. Allerdings werden in Europa Melonen nur als Obst und nicht wie etwa in Indien auch als Gemüse genutzt (siehe Artikel „Melone“), während Gurken nur als Gemüse Verwendung finden.

Das geht so weit, dass viele junge Menschen in dem Irrglauben aufwachsen, Gurken seien immer grün und seien auch nicht süß, aber das trifft nur für unreif geerntete Gurken zu.

Bei Gurkensorten unterscheidet man zwei Hauptgruppen. Die sogenannten Schlangen- oder Salatgurken sind länglich und haben eine relativ glatte Oberfläche.

Schlangengurken werden grundsätzlich grün geerntet und nur frisch verwendet. Da die Schale Bitterstoffe enthält, sollte man die Schale immer mit einem Sparschäler dünn abschälen und wegwerfen. Dann muss man nur noch die beiden Endstücke abschneiden und kann die Gurke dann sofort verwenden.

Für Salate kann man die Gurke in Stücke schneiden und dann nach Art des griechischen Bauernsalats mit den anderen Zutaten mischen. Da die Gurken nicht empfindlich sind, werden sie mit Zwiebeln und anderen haltbaren Zutaten zuerst in die Salatschüssel eingefüllt und gemischt, dann erst gibt man Zutaten wie Tomatenscheiben oder -stücke zu, damit diese nicht durch die Mischbewegung zu stark beschädigt werden und später bei Tisch unansehnlich wirken. Sofern man Käse zu dem Salat serviert, hängt die Prozedur vom gewünschten Effekt ab.

In Griechenland und auf der gesamten Balkanhalbinsel wird Feta oder ein anderer Schafskäse normalerweise entweder auf einem gesonderten Teller allein serviert (in Griechenland bestreut mit griechischem Oregano und dann mit etwas Olivenöl übergossen) oder man legt den so vorbereiteten Käse zuoberst auf den fertig angemachten Salat.

In Westeuropa mischt man häufig Schafskäsewürfel unter den Salat. In diesem Fall darf man den Käse erst zum Schluss unterrühren, damit er sich nicht zu stark zersetzt. Außerdem muss man darauf achten, den Salat nicht oder nur ganz wenig zu salzen, da der Käse selbst gesalzen ist und außerdem noch anhaftende Salzlake in den Salat überträgt.

Anstelle von Schlangengurken kann man natürlich für diese Salate auch die rundlicheren traditionellen Gurken verwenden, die heute als Gewürzgurken bezeichnet werden, wenn man sie selbst erntet oder frisch im Supermarkt gekauft hat.

Für den traditionellen deutschen Gurkensalat verwendet man aber besser Schlangengurken. Hierfür wird die geschälte Gurke mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben geschnitten, die anschließend mit Zwiebeln und Gewürzen (vor allem Dill), Essig und Öl, Pfeffer und Salz und oft auch mit etwas Sahne oder Quark angemacht werden. Man muss diesen Salat gleich servieren, sonst zieht er Wasser und schmeckt nicht. Nimmt man viel Joghurt, kann man stattdessen Zaziki machen. Man kann auch Gurken- und Kartoffelsalat mischen. Hierzu bereitet man Münchener Kartoffelsalat zu und rührt eine ausreichende Menge Gurkenscheiben unter.



Gewürzgurke

EUR-Lex-Codenummer: **0230020**

Luxemburgisch: **Kongkoberen**

Französisch: **Cornichon**

Botanisch: **Cucumis sativus**



© Jupiterimages/Getty Images

Die traditionellen mehr rundlichen Gurkensorten mit ihrer oft warzigen Haut werden heute als Gewürzgurken bezeichnet. In Westeuropa werden sie bereits kurz nach der Blüte geerntet und mit sehr viel Essig mariniert. Sie passen dann überwiegend als Beilage zu Schinken und Wurstwaren. In Mittel- und Osteuropa werden sie süß-sauer eingelegt. Man braucht Essig, Salz, Zucker, Zwiebelstücke und Senfkörner in unterschiedlichen Mengen, sowie je nach Geschmack andere Gewürze, vor allem Dill. Ansonsten hat jede Hausfrau ihr eigenes Rezept für Gewürzgurken.

Früher ließ man einen Teil der Gurken ausreifen. Sie werden dann gelblich und süß. Gefüllte Gurken waren im Hochsommer ein Standardgericht der deutschen Küche. Wer keine eigenen Gurken hat, kann es heute nicht mehr nachkochen, aber glücklicherweise passiert es den Gurkenproduzenten, dass die Gurken zu schnell reifen und süß werden. Sie werden dann geschält und entkernt und zu sogenannten Senfgurken verarbeitet. Für Gurkeneintopf tropft man die Senfgurken ab und brät die Stücke mit gehackten Zwiebeln in etwas Öl scharf an. Die Gurken sollen leicht anbrennen, um Röststoffe zu entwickeln, dürfen aber nicht verkohlen! Dann rührt man Hackfleisch unter, brät kurz an, löscht mit der Gurkenbrühe ab, gibt Kartoffelwürfel, ein Lorbeerblatt und Thymian zu, falls gewünscht auch einige enthäutete und entkernte Tomatenstücke, und lässt dann das Gericht im geschlossenen Topf langsam fertiggehen.

Dazu gehören ein gutes Bier und ein Korn.

Und als Nachtisch passt dazu Rote Grütze von Gartenfrüchten, mit viel flüssiger Sahne übergossen.

BG: Корнишон
 CS: Okurky nakládačky
 DA: Druægurker
 EL: Αγγουράκια
 EN: Gherkin
 ES: Pepinillo
 ET: Kornišonid
 FI: Pikukurkut
 GA: Gircín
 HU: Apró uborka
 IT: Cetriolini
 LT: Kornišonai
 LV: Īsaugļu gurķi
 MT: Hjar żgħar/
 Gherkins
 NL: Augurken
 PL: Korniszon
 PT: Cornichões
 RO: Cornişoni
 SK: Uhorky nakladačky
 SL: Kumarice za
 vlaganje
 SV: Druvgurkor

AL: Trangull i vogël
 HR: Mali krastavci
 IS: Þrúgugúrkur
 MK: Корнишон
 NO: Sylteagurk
 SR: Корнишон
 TK: Kornişon

Zucchini

EUR-Lex-Codenummer: **0232030**

Luxemburgisch: **Zucchini/Gourgette**

Französisch: **Courgette**

Botanisch: **Cucurbita pepo var. melopepo**



© Phovoir

BG: Тиквичка
 CS: Cukety
 DA: Courgetter
 EL: Κολοκυθάκια
 EN: Courgette
 ES: Calabacín
 ET: Kabatšokid/
 Rullkõrvitsad
 FI: Kesäkurpitsat
 GA: Mearóg/Cúirséad
 HU: Cukkini
 IT: Zucchine
 LT: Cukinijos
 LV: Cukini
 MT: Qargħa baġħli/
 Żukkini
 NL: Courgettes
 PL: Cukinia
 PT: Aboborinhas
 RO: Dovleci
 SK: Cukety
 SL: Bučke
 SV: Zucchini

 AL: Kungull i njomë
 HR: Tikvice
 IS: Dvergbítur
 MK: Обична тиква
 NO: Mandelgresskar
 SR: Тиквица
 TK: Yeşil kabak

Zucchini sind ein äußerst vielseitiges Gemüse, das heute nahezu ganzjährig in den meisten Supermärkten erhältlich ist. Normalerweise wird diese Kürbisart geerntet, bevor sie ihre volle Größe erreicht. Man kann Zucchini geschält oder ungeschält verwenden. Sie eignen sich als Gemüsebeilage, und die einfachste Zubereitungsart ist es, den gewaschenen Zucchini die jeweilige Endscheibe abzuschneiden und den Rest dann in fingerdicke Scheiben geschnitten in Öl anzubraten, wofür neben Olivenöl auch Sonnenblumenöl gut geeignet ist.

Die gebratenen Scheiben werden mit Salz und Pfeffer gewürzt, gut abgetropft und als Gemüsebeilage serviert.

Wenn man die geputzten und geschälten Zucchini roh reibt, kann man sie mit Salz, Pfeffer und etwas Cayennepfeffer würzen, dann rührt man etwas Kartoffelstärke und ein rohes Ei unter die Masse und brät sie in Sonnenblumenöl als Zucchinireibekuchen. Diese Zubereitung ist vor allem in Griechenland und in der Türkei verbreitet. In Griechenland fügt man der Masse oft etwas vorgekochten Reis zu.

Beliebt sind auch gefüllte Zucchini. Mit einem Apfelstecher sticht man nach dem Entfernen der Endstücke den Mittelteil aus den Zucchini. Die Masse wird dann zerkleinert, mit gekochtem Reis und gehacktem Dill- oder Fenchelkraut gemischt, mit Salz, Pfeffer und ein wenig Zitronensaft abgeschmeckt, in die ausgehöhlten Zucchini gefüllt, und diese werden kurz in Öl angebraten. Dann gießt man etwas Wasser oder Gemüsebrühe auf und lässt die gefüllten Zucchini in der Brühe garziehen.

Zum Servieren kann man sie mit mit Zitronensaft montiertem Eigelb (Griechisch „αβγολέμονο“ = avgolemono, eine Spezialität der ionischen Küche) übergießen und warm (nicht heiß!) servieren. Größere Zucchini kann man halbieren und dann aushöhlen und füllen.

Eine Delikatesse sind die Zucchini Blüten (Italienisch „Fiori di zucca“). In Italien werden sie in salzigen Crèpeteig getaucht und dann in Fett schwimmend ausgebacken. In Griechenland werden sie wie Zucchini gefüllt.

© Jupiterimages/Getty Images



Melone

EUR-Lex-Codenummer: **0233010**

Luxemburgisch: **Meloun**

Französisch: **Melon**

Botanisch: **Cucumis melo**



© Phovoir

Die Melone ist eine Pflanze, die mit der Gurke (*Cucumis sativus*) nahe verwandt ist und nicht mit der Wassermelone. Außer dem Fruchtfleisch verwendet man vor allem in Ostasien die Kerne, die man rösten und wie Kürbiskerne essen kann.

Wie bei Gurken (siehe Artikel „Gurke“) unterscheidet man auch bei den Melonen süße Varianten von Sorten, die als Gemüse gegessen werden, vor allem in Indien. In Europa werden Melonen nur als Obst verwendet. Um sie von den Wassermelonen (siehe Artikel „Wassermelonen“) zu unterscheiden, nennt man sie auch Honigmelonen. Man schneidet die ungenießbare Schale auf, entfernt die Kerne und die sie umgebenden Fasern und kann dann das Fruchtfleisch verwenden. Meistens wird das Fruchtfleisch direkt gegessen, man kann es aber auch kleinschneiden und zu Fruchtsalaten geben.

Anders als Wassermelonen gibt es Zuckermelonen zu verschiedenen Jahreszeiten. Man unterscheidet verschiedene Typen der Zuckermelonen, einmal die sogenannten Honigmelonen, dann die sogenannten Netzmelonen und die glatten grünen sogenannten Galiamelonen. Man testet die Frische durch Klopfen. Reife Melonen klingen hohl. Melonen sollten nicht im Kühlschrank, sondern an einem kühlen Ort im Keller oder in der Speisekammer gelagert werden.

Besonders erfrischend sind Melonen wegen ihres hohen Wassergehalts im Sommer. Dann gibt es die süßen Canteloup-Melonen. Man testet ihre Reife, indem man an dem gegenüber des Stielansatzes befindlichen Punkt der Schale riecht. Man kann die Melone am Stielende öffnen, die Kerne entfernen und die Höhle mit dem Fruchtfleisch aus dem Deckel und mit nicht zu süßem Portwein füllen („Melon au porto“). Das ergibt eine hervorragende Vorspeise.

BG: Пъпеш
 CS: Melouny cukrové
 DA: Melon
 EL: Πεπόνια
 EN: Melon
 ES: Melón
 ET: Melon
 FI: Meloni
 GA: Mealbhcán
 HU: Sárgadinnye
 IT: Meloni
 LT: Melionas
 LV: Melones
 MT: Bettieñ
 NL: Meloen
 PL: Melon
 PT: Melões
 RO: Pepeni galbeni
 SK: Melón cukrový
 SL: Melone
 SV: Melon

 AL: Pjërër
 HR: Dinja
 IS: Melóna
 MK: Диња
 NO: Melon
 SR: Диња
 TK: Kavun

Kürbis

EUR-Lex-Codenummer: **0233020**

Luxemburgisch: **Kalbass**

Französisch: **Potiron**

Botanisch: **Cucurbita maxima**



© Pflanz

BG: Тиква
 CS: Dýně
 DA: Græskar
 EL: Κολοκύθες
 EN: Pumpkin
 ES: Calabaza
 ET: Kõrvits
 FI: Kurpitsa
 GA: Puimcín
 HU: Süttök
 IT: Zucca
 LT: Moliūgas
 LV: Lielaugļu ķirbis
 MT: Qargħa
 NL: Pompoen
 PL: Dynia
 PT: Abóbora
 RO: Dovleac
 SK: Tekvica
 SL: Orjaška buča
 SV: Pumpa

AL: Kungulli / Kunguj
 HR: Bundeва
 IS: Grasker
 MK: Тиква
 NO: Gresskar
 SR: Тиква
 TK: Balkabađı/Helvaci
 kabađı

In den letzten Jahren wurden Kürbisse in Mitteleuropa zusehends populärer. Traditionell werden Kürbisse in großem Stil in Österreich angebaut (Steiermark). Hierbei handelt es sich um den Ölkürbis, dessen Samen ein besonders gutes und teures Salatöl ergeben.

Neben Zierkürbissen, die heutzutage in erheblichem Umfang angeboten werden und die als dekoratives Element im Haus dienen und normalerweise nicht gegessen werden, werden auch große Kürbisse angeboten, deren Fleisch zum Verzehr geeignet ist. Kürbisfleisch wird geschält und von den Kernen und den sie umgebenden Fasern befreit und dann normalerweise gewürfelt und mit sehr wenig Wasser erhitzt, bis die Masse innerhalb einer knappen halben Stunde zu Brei zerfällt.

Diesen Brei kann man dann entweder süß zu Kuchen verarbeiten, oder man verwendet ihn für herzhaftere Gerichte, in erster Linie für Kürbissuppe. Die einfachste Variante der Kürbissuppe besteht darin, den Kürbisbrei mit Salz und Pfeffer zu würzen, in Butter gebräunte gehackte Zwiebeln unterzurühren, dann den Topf vom Feuer zu nehmen und etwas Brühe sowie anschließend etwas flüssige Sahne unterzurühren und die Kürbissuppe mit etwas gehackter Petersilie bestreut zu servieren, wobei man bei Tisch noch etwas Kürbiskernöl und eine Minute trocken angeröstete Kürbiskerne auf die Suppe gibt. Von dieser Suppe gibt es jede Menge Varianten. Man kann beispielsweise Kartoffelwürfel oder Reis zugeben, gewürfelten und gebräunten Speck oder Schinken zugeben, statt Zwiebeln in kleine Stücke geschnittenen Lauch zugeben, u. v. a. m. Experimentierfreudigen Köchen sind nur wenige Grenzen gesetzt.

Eine Spezialität der deutschen und der osteuropäischen Küche sind eingelegte Kürbiswürfel, die man in jedem Supermarkt fertig kaufen kann. Sie verbinden auf sehr angenehme Weise süßen und säuerlichen Geschmack und können einfach so zu einem Imbiss serviert werden oder zusammen mit Roten Beten, Radieschen usw. als Teil einer Salatbeilage.

Wassermelone

EUR-Lex-Codenummer: **0233030**

Luxemburgisch: **Waassermeloun**

Französisch: **Pastèque**

Botanisch: **Citrullus lanatus**



© Jupiterimages/Getty Images

Wassermelonen sind eine Pflanzenart, die vermutlich aus Afrika stammt. Sie unterscheiden sich deutlich von den sogenannten Zuckermelonen (*Cucumis melo*, siehe Artikel „Melone“),

die Verwandte der Gurken sind. In Europa werden Wassermelonen rings um das Mittelmeer und auf dem Balkan angebaut. Sie sind eine typische Sommerfrucht, und es gibt kaum einen erfrischenderen Genuss an heißen Sommertagen, als eine Scheibe Wassermelonen zu essen.

In Europa werden meist runde Sorten angebaut, die die Größe eines Medizinballs erreichen.

In den USA baut man dagegen häufig Sorten mit länglichen Früchten an, die fast einen Meter lang werden können und so schwer sind, dass sie von mehreren Personen getragen werden müssen.

Bei Wassermelonen sind die Kerne im Fruchtfleisch eingelagert, deshalb hat man beim Essen das Problem, die Kerne loswerden zu müssen. Aus diesem Grunde werden heute zunehmend kernarme Sorten gezüchtet und auf den Markt gebracht. Die Kerne werden in Asien wie Kürbiskerne gegessen.

BG: Диня
 CS: Meloun vodní
 DA: Vandmelon
 EL: Καρπούζι
 EN: Watermelon
 ES: Sandía
 ET: Arbuus
 FI: Vesimeloni
 GA: Meabhacán uisce
 HU: Görögdinnye
 IT: Cocomero
 LT: Tikrasis arbūzas
 LV: Arbūzs
 MT: Dullieġh
 NL: Watermeloen
 PL: Arbuż
 PT: Melancia
 RO: Pepene verde
 SK: Melón vodový/Dyňa červená
 SL: Lubenica
 SV: Vattenmelon

 AL: Shalqi
 HR: Lubenica
 IS: Vatnsmelóna
 MK: Лубеница
 NO: Vanmelon
 SR: Лубеница/Бостан
 TK: Karpuz

Wassermelonen kann man pur essen oder an Fruchtsalate geben. Sie passen auch gut zu Speiseeis oder Joghurt. Das eigentliche Fruchtfleisch ist bei den meisten Sorten intensiv rot gefärbt. Ausnahmsweise findet man auch orangefleischige Wassermelonensorten. Die Schale wird normalerweise nicht gegessen, ebenso wenig die weißliche Fleischschicht direkt unter der Schale.

Die weißliche Rinde der Wassermelone hat nur einen geringen Eigengeschmack. Sie enthält aber die Aminosäure Citrullin, die gefäßerweiternd wirkt und den Blutfluss verbessern kann. Wie alle Heilmittel darf aber auch Citrullin ausschließlich unter ärztlicher Aufsicht verwendet werden!

Wenn man die grüne Haut abschält, kann man die vom roten Fruchtfleisch befreite weiße Rinde kandieren ⁽¹⁾. Man schneidet die Rinde in Portionsstücke und steckt in jedes Stück eine Gewürznelke. Dann wird die Rinde in Zuckersirup (1 kg Zucker je kg Rinde, gelöst in einem Viertelliter Wasser) gekocht, bis die Rinde weich ist und der Sirup beginnt, dickflüssig zu werden. Dann gibt man den Saft einer Zitrone zu, rührt um und füllt das Dessert in Einmachgläser.

⁽¹⁾ Dies ergibt ein griechisches Löffeldessert („Γλυκό κουταλιού“ = Glyko koutaliou, siehe auch Artikel „Feige“).



Brokkoli

EUR-Lex-Codenummer: **0241010**

Luxemburgisch: **Broccoli**

Französisch: **Brocoli**

Botanisch: **Brassica oleracea botrytis var. cymosa**



© Sanda Ivan/Brand X Pictures/Getty Images

Brokkoli, Blumenkohl und der grüne Romanescokohl sind Kohllarten, bei denen die Blütenstände verdickt sind. Man isst die fleischigen Stengel und Knospen, die man vom Mittelspross als einzelne Röschen abschneidet und dann in Salzwasser weichkocht.

Die Brokkoliröschen kann man anschließend in Butter oder Olivenöl anschwitzen. Sie werden mit Salz, Pfeffer und einer Prise frisch geriebener Muskatnuss gewürzt. Dann entnimmt man die Röschen der Butter und röstet darin noch Semmelbrösel oder Mandelblätter an und gibt diese Masse beim Servieren über den Brokkoli. So eignet sich Brokkoli als Beilage zu Fleischgerichten und zu vielen Fischgerichten. Ansonsten kann man Brokkoli mit Käse überbacken servieren oder kalt mit Zitronensaft und Olivenöl angemacht als Salat servieren.

BG: **Броколи**
 CS: **Brokolice**
 DA: **Broccoli**
 EL: **Μπρόκολο**
 EN: **Broccoli**
 ES: **Brécol**
 ET: **Spargelkapsas/Asparkapsas**
 FI: **Parsakaali**
 GA: **Brocaifí**
 HU: **Brokkoli**
 IT: **Broccoli**
 LT: **Brokolis**
 LV: **Brokoļi**
 MT: **Brokkoli**
 NL: **Broccoli**
 PL: **Brokuł**
 PT: **Brócolo**
 RO: **Broccoli**
 SK: **Brokolica**
 SL: **Brokoli**
 SV: **Broccoli**
 AL: **Brokëlli**
 HR: **Brokula**
 IS: **Spergilkál/Brokkóli**
 MK: **Брокола**
 NO: **Brokkoli**
 SR: **Броколи**
 TK: **Brokoli**

Blumenkohl/Karfiol

EUR-Lex-Codenummer: **0241020**

Luxemburgisch: **Choufleur**

Französisch: **Chou-fleur**

Botanisch: **Brassica oleracea var. botrytis**



© Europäische Union

Ähnlich wie bei Brokkoli wird auch beim Blumenkohl der fleischige Blütenstand gegessen. Man entfernt die Blätter und putzt den Blumenkohl. Dann kocht man entweder wie bei Brokkoli einzelne Röschen oder den ganzen Kopf in

Salzwasser weich. Blumenkohl wird mit Salz, Pfeffer und Muskat gewürzt und entweder mit brauner Butter (mit oder ohne Semmelbrösel) oder mit Holländischer Sauce oder mit Béchamelsauce serviert.

Anders als Brokkoli wird Blumenkohl auch roh gegessen. Rohe Blumenkohlröschen eignen sich hervorragend als Rohkostvorspeise, etwa zusammen mit Radieschen, Kirschtomaten, Gurkenstiften und Stücken von Stangensellerie. Dazu reicht man Cocktailsauce als Dip.

BG: Цветно зеле/
Карфиол

CS: Květák

DA: Blomkål

EL: Κουνουπίδι

EN: Cauliflower

ES: Coliflor

ET: Lillkapsas

FI: Kukkakaali

GA: Cólilis

HU: Karfiol

IT: Cavolfiori

LT: Žiediniai kopūstai

LV: Ziedkāpostii

MT: Pastard

NL: Bloemkool

PL: Kalafior

PT: Couves-flor

RO: Conopidă

SK: Karfiol

SL: Cvetača

SV: Blomkål

AL: Lulelakra

HR: Cvjetača

IS: Blöðrukál

MK: Карфиол

NO: Blomkål

SR: Карфиол

TK: Karnabahar

Rosenkohl

EUR-Lex-Codenummer: **0242010**

Luxemburgisch: **Brockelcher**

Französisch: **Choux de Bruxelles**

Botanisch: **Brassica oleracea var. gemmifera**



© Jupiterimages/Getty Images

Rosenkohl ist ein typisches Wintergemüse. Die kleinen Röschen, die direkt an der Sprossachse der Pflanze ansetzen, sind das eigentliche Gemüse. Nach Möglichkeit sollte man den ersten Frost abwarten, bevor Rosenkohl geerntet wird,

da dieser die Zellen der Blätter aufschließt und Stärke teilweise in Zucker umwandelt. Andernfalls ist Rosenkohl relativ bitter, was viele Menschen, insbesondere Kinder, als unangenehm empfinden.

Rosenkohl wird vor allem in Belgien und in den angrenzenden Gebieten viel kultiviert, weshalb er in vielen Sprachen auch als „Brüsseler Kohl“ bekannt ist (s. o.). Man kocht ihn in der Regel in Salzwasser weich, schwitzt ihn dann mit wenig Butter oder Öl an, würzt mit Salz, Pfeffer und Muskat und serviert dann sofort.

Rosenkohl eignet sich als Beilage vor allem zu geschmortem Fleisch, teilweise aber auch zu gebackenem Fisch wie Seesunge oder Steinbutt. Man kann ihn noch durch Zugabe von Semmelbröseln verfeinern.

Dazu passen Salzkartoffeln oder Kartoffelkroketten. Rosenkohl passt gut zu Gerichten mit kräftigen Saucen, dann stört der bittere Geschmack weniger. Er harmoniert auch gut mit süßen Zugaben, die für Schmorfleisch oder Wild typisch sind wie Birnenhälften mit Preiselbeeren.

BG: Брюкселско зеле
 CS: Kapusta růžičková
 DA: Rosenkål
 EL: Λαχανάκια Βρυξελλών
 EN: Brussels sprouts
 ES: Coles de Bruselas
 ET: Rooskapsas
 FI: Ruusukaali/ Brysselinkaali
 GA: Bachtlóga Bruiséile
 HU: Kelbimbó
 IT: Cavoletti di Bruxelles
 LT: Briuselio kopūstai
 LV: Rožkāposti/Briseles kāposti
 MT: Brussels sprouts/ Buttuni tal-kaboċċa
 NL: Spruitjes
 PL: Brukselka
 PT: Couves-de-Bruxelas
 RO: Varză de Bruxelles
 SK: Ružičkový kel
 SL: Brstični ohrovt
 SV: Brysselkål

 AL: Lakër Brukseli
 HR: Kelj pupčar
 IS: Rósakál
 MK: Прокелъ/Келъ пупчар
 NO: Rosenkål
 SR: Келъ пупчар
 TK: Brüksel lahanası

Die hier beschriebene Zubereitung ist für Rosenkohl besonders geeignet. Man kann zwar Rosenkohl auch in Suppen oder Mischgemüsen verwenden, man nimmt aber besser andere Kohlsorten, vor allem Wirsing oder Weißkohl.

Anders als Brokkoli oder Blumenkohl eignet sich Rosenkohl auch nicht besonders gut zum Überbacken mit Käse. Lediglich mit Kartoffelbrei gemischt und etwas zerstampft ist Rosenkohl eine gute Beilage zu Grillwürstchen oder anderen Grillfleischspezialitäten.

Ob man den Rosenkohl besonders weich kocht oder ihn lieber nur kurz blanchiert, damit er etwas Biss behält, ist eine Geschmacksfrage. Bei weichem Rosenkohl schmecken die Bitterstoffe etwas weniger durch. Allerdings darf Rosenkohl auch nicht zu lange gekocht werden, da sonst sein Gehalt an Sinigrin in Allylisoithiocyanat umgewandelt wird, ein Senföl, das auch den Geruch von Meerrettich mitverursacht. Wenn die Röschen nicht ungewöhnlich groß sind, sollte man sie deshalb nicht mehr als etwa 6 Minuten in sprudelnd heißem Wasser kochen, das ist ein guter Kompromiss.

Vielen Leuten ist die Vorbereitung der kleinen Kohlröschen lästig, deshalb wird Rosenkohl auch tiefgefroren oder im Glas oder in der Dose angeboten. Vor allem der tiefgefrorene Rosenkohl hat den Vorteil, dass man auf diese Weise sicher ist, die Bitterstoffe reduziert zu haben.

Rosenkohl ist reich an Kalium (etwa 400 mg/100 g, das entspricht dem Kaliumgehalt von Bananen), an Magnesium und an Vitaminen, vor allem Vitamin C.

Deshalb ist der Verzehr von Rosenkohl sehr gesund, und wenn man nur wenig oder gar kein Salz für die Zubereitung verwendet, wirkt der Verzehr von Rosenkohl entwässernd.



Rotkohl

EUR-Lex-Codenummer: **0242020**

Luxemburgisch: **Roude Kabes**

Französisch: **Chou rouge**

Botanisch: **Brassica oleracea convar. capitata var. rubra**



seben / istud / istud / istud ©

Rotkohl ist ein Kopfkohl, der sich vom nahe verwandten Weißkohl vor allem durch seine Farbe unterscheidet. Sie wird durch den Gehalt an Anthocyan hervorgerufen, ähnlich wie beim Radicchio (siehe Artikel „Radicchio“).

Die Intensität der Färbung und der Farbton hängen sowohl beim frischen Rotkohl als auch beim zubereiteten Rotkohl wesentlich vom pH-Wert ab. Wenn man beim Kochen etwas Säure zugibt, z. B. Essig oder einen säuerlichen Apfel, erhält man den beliebten satten Rotton.

Abgesehen davon, dass man Rotkohl nur selten für Suppen verwendet, unterscheiden sich die beiden Sorten Rot- und Weißkohl kulinarisch nur dadurch, dass man zum Erhalt der Rotfärbung Rotkohl gewöhnlich mit säuerlichen Zutaten zubereitet, Weißkohl dagegen in der Regel nicht.

Rotkohl kann man gut mit Wein oder mit Weingelee zubereiten, insbesondere mit Rotwein. Man kann Rotkohl auch roh essen, dies ist jedoch relativ selten. Kohlsaft ist sehr gesund, aus technischen Gründen wird er jedoch meist aus Weißkohl gewonnen, obwohl Kohlsaft aus Rotkohl praktisch die gleichen Eigenschaften hat.

BG: **Червено зеле**

CS: **Červené zelí**

DA: **Rødkål**

EL: **Κόκκινο λάχανο**

EN: **Red cabbage**

ES: **Col roja**

ET: **Punane peakapsas**

FI: **Punakaali**

GA: **Cabáiste dearg**

HU: **Vörös káposzta**

IT: **Cavolo rosso**

LT: **Raudongūžiai kopūstai**

LV: **Sarkanie galviņkāposti**

MT: **Kaboċċa ħamra**

NL: **Rode kool**

PL: **Kapusta czerwona**

PT: **Couve roxa**

RO: **Varză roșie**

SK: **Červená kapusta**

SL: **Rdeče zelje**

SV: **Rödkål**

AL: **Lakër kokë të kuqe**

HR: **Kupus-crveni**

IS: **Rauðkál**

MK: **Црвена зелка**

NO: **Rødkål**

SR: **Црвени купус**

TK: **Kırmızı lahana**

Rotkohl wird wie Weißkohl zunächst von den verschmutzten äußeren Blättern befreit, dann in vier Teile geteilt. Man entfernt den Strunk in der Mitte sowie den dicken Mittelteil der großen Außenblätter. Der Rest des Kohls wird dann mit einem Krauthobel in dünne Streifen geschnitten und weiterverarbeitet.

Anders als Weißkohl wird Rotkohl häufig mit Nelken gewürzt. Diese kann man in einen Schnitt in eine ganze Zwiebel stecken, dann muss man die Nelken nach dem Kochen nicht mühsam suchen, um sie vor dem Servieren aus dem Rotkohl zu entfernen. Bei Weißkohl verwendet man dagegen keine Nelken, schneidet die Zwiebeln in Stücke und brät sie in Butter oder Öl an, bevor man die Weißkohlstreifen zugibt. Beim Rotkohl nutzt man vor allem den Zwiebelsaft beim Kochen aus und serviert dann die ganze gekochte Zwiebel gesondert bei Tisch.

Beide Kohlsorten werden aber mit Kümmel gewürzt, und man kann auch mit gutem Effekt für beide Kohlarten Schinkenwürfel mitkochen. Anders als beim Weißkohl verwendet man dann entweder Stücke eines säuerlichen Apfels oder säuerliches Fruchtgelee (Johannisbeeren- oder Weingelee) oder beides zur Zubereitung von Rotkohl. Bedingt durch diese spezielle Zubereitung wird Rotkohl vor allem zu Fleischgerichten serviert, insbesondere zu Schweinebraten, Gänse- oder Entenbraten.

Zu Rindfleisch oder Kleingeflügel wie Wachteln oder Tauben serviert man besser Weißkohl, der nicht gehobelt, sondern nur in mundgerechte Stücke geschnitten wird und dann mit Schinkenresten, gebräunten Zwiebelstücken, Salz, Pfeffer und Kümmel angebraten wird. Man löscht ihn anschließend mit Brühe ab, gibt etwas nicht zu herben Weißwein sowie in der Saison einige gehäutete süße Weintrauben zu (keine Rosinen!), lässt fertiggaren und serviert dann den Braten auf dem Kraut.



Weißkohl

EUR-Lex-Codenummer: **0242020**

Luxemburgisch: **Wäisse Kabes**

Französisch: **Chou blanc**

Botanisch: **Brassica oleracea convar. capitata var. alba**



© Europäische Union

Weißkohl ist der klassische Kohl schlechthin. Abgesehen von der Farbe, entspricht er weitgehend dem Rotkohl. Man kann ihn roh als Salat essen bzw. geraspelt Weißkohl mit anderen Zutaten zu Salat kombinieren. Aus dem rohen Kohl gewinnt man

auch den Saft, der in der Naturheilkunde viel verwendet wird und reich an Vitaminen und Mineralien ist.

Gekocht werden entweder die ganzen Kohlblätter, die z. B. als Deckblatt für Kohlrouladen verwendet werden können, meist kocht man aber den in Streifen geschnittenen Kohl, entweder allein oder mit anderem Gemüse wie Kartoffeln oder Karotten gemischt.

Sauerkraut ist eine besondere Form der Zubereitung von Weißkohl. Am besten produziert man es aus spitzköpfigen Weißkohlvarianten. So ist die Lössebene der sogenannten Filder südöstlich von Stuttgart berühmt für ihr Filderkraut, eine Variante, die sich besonders zur Herstellung von Sauerkraut eignet.

BG: **Бяло зеле**
 CS: **Bílý zelí**
 DA: **Hvidkål**
 EL: **Λευκό λάχανο**
 EN: **White cabbage**
 ES: **Col blanca**
 ET: **Valge peakapsas**
 FI: **Valkokaali**
 GA: **Cabáiste bán**
 HU: **Fehér káposzta**
 IT: **Cavolo bianco**
 LT: **Baltagūžiai kopūstai**
 LV: **Baltie galviņkāposti**
 MT: **Kaboċċa bajda**
 NL: **Witte kool**
 PL: **Kapusta biała**
 PT: **Couve branca**
 RO: **Varză albă**
 SK: **Biela kapusta**
 SL: **Belo zelje**
 SV: **Vitkål**
 AL: **Lakër ë bardhë**
 HR: **Kupus-bijeli**
 IS: **Hvítkál**
 MK: **Бела зелка**
 NO: **Hvitkål**
 SR: **Бели купус**
 TK: **Beyaz lahana**

Allerdings kann man Sauerkraut auch aus normalen rundlichen Weißkohlköpfen herstellen. Hierzu werden die verschmutzten äußeren Blätter entfernt, der Kopf wird in vier Teile geschnitten, der Strunk in der Mitte entfernt sowie soweit nötig die Stiele der größeren äußeren Kohlblätter. Den Rest schneidet man mit einem Krauthobel in ganz feine Streifen.

Die vorbereiteten Kohlstreifen werden jetzt mit 2 % grobem Kochsalz gemischt, dann muss die Masse längere Zeit mit einem Holzklotz gestampft werden, bis sie Schaum entwickelt. Diese Masse wird dann in einem Keramikgefäß eingelagert und mit einem Stopfen verschlossen etwa sechs Wochen in einem kühlen Raum gelagert. Dann ist das hausgemachte Sauerkraut fertig.

Normalerweise macht man sich diese Mühe aber nicht mehr, sondern kauft fertiges Sauerkraut. Industriell hergestelltes Sauerkraut ist meist mit viel Essig versetzt worden. Um den Essig bei der Zubereitung abzustumpfen, kocht man das Sauerkraut mit einem kohlenstoffhaltigen Getränk wie Schaumwein, Apfelwein, Bier oder kohlenstoffhaltigem Mineralwasser. Beim Zugießen dieser Getränke verestert die Kohlensäure die im Sauerkraut enthaltene Essigsäure, und freies Kohlendioxid wird schäumend abgespalten. Durch diese Umwandlung wird das Sauerkraut im gekochten Zustand wesentlich besser verdaulich.

Sauerkraut ist sehr gesund und enthält vor allem im ungekochten Zustand viele wichtige Vitamine. Man kann es separat zubereiten, wobei oft ein Apfel mitgekocht wird, der den Geschmack sehr verbessert. Man kann Sauerkraut aber auch als Zutat zu Schmorgerichten geben wie zum Beispiel zu gewürfeltem Schweinefleisch (Szegediner Gulasch). Um das Sauerkraut zu aromatisieren, kocht man in der Regel Kümmel und Wacholderbeeren sowie ein Lorbeerblatt mit und dünstet im Sauerkraut ein Stück Rauchfleisch mit, vor allem geräucherte Schweinerippen, genannt Kassler, nach einem Berliner Metzgermeister, dessen Spezialität dieses Fleisch war. Eine wunderbare Variante dieses Gerichts namens „Curanto“ gibt es in Südchile, wo bis heute deutsche Einwanderer in geschlossenen Siedlungsgebieten leben. Man kocht Sauerkraut mit Kassler und geräucherten Mettwürstchen und gibt gegen Ende des Kochvorgangs Miesmuscheln und Austern dazu, die man auch separat dünsten kann. Als Beilage gibt es Kartoffelklöße und Salzkartoffeln.



Wirsing

EUR-Lex-Codenummer: **0242020**

Luxemburgisch: **Méischen**

Französisch: **Chou de Milan**

Botanisch: **Brassica oleracea convar. capitata var. sabauda**



© Europäische Union

Wirsing gehört wie Rot- und Weißkohl zu den Kopfkohlen. Allerdings sind die Blätter bedingt durch ihre gewellte Form nicht so dicht gepackt wie bei den glattblättrigen Arten. Der Name des Wirsings in vielen Sprachen nimmt Bezug auf seine Herkunft aus dem Mittelmeerraum (Lombardei und Piemont), wobei zu Savoyen früher auch das Piemont gehörte und nicht nur der heute französische Teil des Landes.

Da die Blätter zarter sind als die anderer Kohlarten, ist Wirsing in der Küche sehr vielseitig verwertbar. Allerdings sollte man ihn in der Küche schnell verwenden, da er nicht so haltbar ist wie Rot- oder Weißkohl, wenn er einmal geerntet wurde.

Da Wirsingblätter weicher sind als die der anderen Kopfkohlarten, sind sie besonders für Kohlrouladen geeignet. Wenn man Kohlrouladen macht, ist es wichtig, die Blätter vor dem Ablöschen mit Brühe so scharf anzubraten, dass sie leicht angebrannt sind, da sich so besonders schmackhafte Röst- und Aromastoffe entwickeln, die man bei sanftem Anbraten nicht erhält. Allerdings darf man die Kohlblätter nicht trocken werden und verkohlen lassen!

Wirsingblätter kann man sehr gut frisch zu Salaten geben. Auf diese Weise profitiert man von seinem hohen Vitamingehalt. Anders als bei Rot- und Weißkohl muss man die Blätter hierfür nicht raspeln, da die rohen Blätter längst nicht so fest sind wie die der anderen Arten.

Wirsing hat einen höheren Gehalt an Eiweiß und Mineralien als Rot- oder Weißkohl, trotzdem wird aus technischen Gründen der Weißkohl für die Herstellung von Kohlsaft als Heilmittel verwendet und nicht der Wirsing, obwohl Wirsingsaft mindestens gleichwertig wäre in seinen wertvollen Eigenschaften.

BG: **Савойско зеле**
 CS: **Kapusta hlávková**
 DA: **Savojkål**
 EL: **Λάχανο Savoy**
 EN: **Savoy cabbage**
 ES: **Col de Saboya**
 ET: **Kähar peakapsas**
 FI: **Savoijinkaali/ Kurttukaali**
 GA: **Cabáiste Savoy**
 HU: **Kelkáposzta**
 IT: **Cavolo verza**
 LT: **Savojiniai kopūstai**
 LV: **Savojas galviņkāposti**
 MT: **Kaboċċa mfelfla/ Kaboċċa savoy**
 NL: **Savooiekoool**
 PL: **Kapusta włoska**
 PT: **Couve-lombarda**
 RO: **Varză creață de Milano**
 SK: **Savojská kapusta**
 SL: **Ohrov**
 SV: **Savojkål**
 AL: **Lakër Savojës**
 HR: **Kupus-kovrčavi**
 IS: **Blöðrukál**
 MK: **Главести кель**
 NO: **Savojkål**
 SR: **Коврџави купус**
 TK: **Milano lahanası**

Wirsing wird heute wesentlich kleiner geerntet als Weißkohl. Die meisten Supermärkte verkaufen Wirsingköpfe, die deutlich weniger als ein Kilogramm schwer sind und sich deshalb auch zum frischen Verbrauch in den heute gängigen Kleinfamilien eignen.

Neben Salaten mit Wirsing und Kohlrouladen sind auch Eintöpfe mit Wirsing sehr gut. Ein gutes Beispiel sind Hammelkoteletts mit Wirsing. Wirsing eignet sich aber auch besonders gut für Eintöpfe mit Gemüse, vor allem in Kombination mit Kartoffeln oder Karotten. Man brät immer zuerst den Wirsing an und gibt dann Brühe und Wurzelgemüse zu.

Eintöpfe mit Wirsing sind eine gute Ergänzung zu Schweinsbraten oder auch zu Grillwürstchen. Man kann den Wirsing auch anbraten und mit ganz wenig Brühe andünsten und schichtet ihn dann in einem Kochring abwechselnd mit kurz angebratenen Kartoffelscheiben auf und überbackt diesen „Wirsingpudding“ anschließend im Ofen. Je nach Fleisch, das dieses Gericht begleiten soll, kann man zum Schluss den Wirsingpudding noch mit Reibkäse überbacken. Statt Zubereitung als Kohlroulade kann man bei einem Wirsingkopf auch das Innere aushöhlen und den Wirsing dann als gefüllten Wirsing mit einer Mischung aus Hackfleisch, Ei, Zwiebeln, Tomaten und Salz, Pfeffer und Thymian im Ofen in einer feuerfesten Kasserole erhitzen, wobei man einige äußere Blätter als Deckel auf das Fleisch legt, damit die Füllung nicht austrocknet.



Chinakohl

EUR-Lex-Codenummer: **0243010**

Luxemburgisch: **Chinesesche Kabes**

Französisch: **Chou de Chine**

Botanisch: **Brassica rapa ssp. pekinensis**



© Jupiterimages/Getty Images

Chinakohl stammt ursprünglich aus Ostasien, wo er sich großer Beliebtheit erfreut. Er wächst zu großen länglichen Köpfen heran, die bis zu 3 Kilogramm schwer werden können. In seiner Heimat wird der Chinakohl im Wok

angedünstet und dann mit würzigen Saucen gegessen, entweder mit Sojasauce oder mit scharfen Saucen auf Chilibasis. Man kann die relativ weichen Blätter auch zum Einrollen von Fisch und Schweinefleisch, ja sogar von Muscheln und Austern verwenden, sei es angedünstet oder roh.

In Korea und in den benachbarten Regionen Chinas wird der Kohl eingelegt und ergibt den berühmten „Kimchi“, der in seiner Heimat in großen Mengen gegessen wird, denn er ist schmackhaft und sehr gesund. Im Rest Chinas verwendet man meist die großen Blätter als Suppeneinlage und bereitet aus Kohlstücken Wokgerichte, zusammen mit anderen typisch ostasiatischen Zutaten wie Tofu, chinesischen Pilzen usw.

BG: **Китайско зеле**

CS: **Pekingské zelí**

DA: **Kinakål**

EL: **Κινέζικα λάχανα**

EN: **Chinese cabbage**

ES: **Col de China**

ET: **Hiina kapsas**

FI: **Kiinankaali**

GA: **Cabáiste Síneach**

HU: **Kínai kel**

IT: **Cavolo cinese**

LT: **Kininiai bastučiai**

LV: **Ķīnas kāposti**

MT: **Kaboċċi Ċinīzi**

NL: **Chinese kool**

PL: **Kapusta pekińska**

PT: **Couve chinesa**

RO: **Varză chinezească**

SK: **Čínska kapusta**

SL: **Kitajski kapus**

SV: **Salladskål**

AL: **Lakra kineze**

HR: **Kineski kupus**

IS: **Kínakál**

MK: **Кинески купус**

NO: **Kinakål**

SR: **Кинески купус**

TK: **Çin lahanası**

In der europäischen Küche kann man Chinakohl wie Wirsing zubereiten (siehe Artikel „Wirsing“). Chinakohl unterscheidet sich vom üblichen Kopfkohl dadurch, dass er weichere Blätter hat, die in der Mitte flache breite Strünke haben, die eher an Mangold als an andere Kohllarten erinnern und die bei der Vorbereitung nicht weggeschnitten werden, da sie weich und delikater sind und wesentlich zum guten Geschmack von Chinakohl beitragen.

Im Gegensatz zum üblichen Kopfkohl ist Chinakohl mild und muss nicht scharf angebraten werden. Wegen seiner Süße würzt man ihn nicht wie europäischen Kohl mit viel Kümmel, der ja vor allem den schweren Kohl besser verdaulich machen soll. Stattdessen macht sich Chinakohl sehr gut mit dem peruanischen rosa Pfeffer, der im Gegensatz zum indischen schwarzen oder weißen Pfeffer keine Bitterstoffe enthält, sondern bis zu 10 % Zucker. Man kann Chinakohl auch gut mit Chilischoten oder mit süß-scharfen asiatischen Saucen würzen. Ebenfalls gut geeignet sind scharfe Chutneys oder auch Tamarindenmark mit seiner mild-herben Weinsäure.

Aus Ostasien kommt noch eine andere Kohllart der *Brassica rapa*-Gruppe, nämlich chinesischer Blattkohl (Pak Choi; *Brassica rapa* ssp. *chinensis*). Er ähnelt vom Aussehen her kleinen Mangoldblättern und eignet sich an Stelle von Mangold für alle einschlägigen Rezepte. Wegen seines Gehalts an Glukosinolaten sollte man Pak Choi nicht ungekocht verwenden. Typisch für China ist die Zubereitung von Pak Choi mit Ingwer oder Chilischoten als Gemüsegang zu gekochtem Reis.



Grünkohl

EUR-Lex-Codenummer: **0243020**

Luxemburgisch: **Wanterkables**

Französisch: **Chou vert/Chou frisé**

Botanisch: **Brassica oleracea convar. acephala
var. sabellica**



© iStockphoto.com/Prodesign58

Grünkohl ist eine Kohlsorte, die besonders in Nord- und Osteuropa im Winter beliebt ist. Im Ursprungszustand ist die Pflanze nahezu unverdaulich. Erst der Frost schließt die Inhaltsstoffe richtig auf und verwandelt den Grünkohl in eine Delikatesse, die in Skandinavien, Norddeutschland und im Baltikum praktisch in jeder Stadt auf eigene Weise zubereitet wird.

In Westfalen gehören zum Grünkohl westfälische Mettwürstchen, in Hannover mit Hirn zubereitete Bregenwurst, und in Bremen die nur zum Grünkohl gereichte Pinkelwurst mit Hafer- oder Gerstengrütze. Während der Wintermonate bieten Reisebüros traditionell besondere Gruppenreisen zum Grünkohl essen an.

Grünkohl gehört aber auch zu den vornehmsten Tafelfreuden, die man im Bereich der Hansestädte bis heute genießen kann. So gehört Grünkohl mit Pinkel, Rauchfleisch, Maronen und Bratkartoffeln als dritter Gang zum Fünf-Gänge-Menü der Bremer Schaffermahlzeit, die seit 1561 jährlich im Februar stattfindet und die das exklusivste kulinarische Ereignis Nordeuropas ist.

Seit einigen Jahren produziert man auch Grünkohlarten, die angeblich ohne Frosteinwirkung verdaulich sind, allerdings sollte man sich besser nicht darauf verlassen. Man kauft besser tiefgefrorenen Grünkohl, dann ist man auf der sichereren Seite. Grünkohl gibt es auch in Südeuropa, vor allem in Portugal, wo man glattblättrige Sorten anbaut, die besonders zubereitet werden, um genießbar zu werden.

BG: **Кел/Зелено зеле**
 CS: **Kadeřávek**
 DA: **Grønkål**
 EL: **Σγουρό λάχανο**
 EN: **Kale**
 ES: **Berza**
 ET: **Lehtkapsas**
 FI: **Lehtikaali/Rehukaali**
 GA: **Cál catach**
 HU: **Kel/Fodros kel**
 IT: **Cavolo riccio/Cavolo nero**
 LT: **Lapiniai kopūstai/ Garbanotieji kopūstai**
 LV: **Lapu kāposti/ Krokļapu kāposti**
 MT: **Kale/Kaboċċa Portugiża**
 NL: **Boerenkool**
 PL: **Jarmuż**
 PT: **Couve-galega/C. frisada**
 RO: **Varză furajeră**
 SK: **Kel/Křmna kapusta**
 SL: **Listni ohrovt**
 SV: **Grönkål**
 AL: **Lakra jeshile**
 HR: **Lisnati kelj**
 IS: **Grænkál**
 MK: **Лиснат келъ/Келъ кадрав**
 NO: **Grønnskål**
 SR: **Лиснати келъ**
 TK: **Kara lahana/Yeşil lahana**

Da man heute nicht mehr die Mühe der Vorbereitung hat, wenn man Grünkohl aus dem Tiefkühlfach oder aus der Dose verwendet, sollte man unbedingt gelegentlich diese Delikatesse zubereiten, denn für viele Menschen ist nicht ohne Grund ein Winter ohne Grünkohl kein richtiger Winter.

Früher konnte man in der Großregion Luxemburg nur schwer Grünkohl erhalten, aber in den letzten Jahren ist dies besser geworden, man kann heute teilweise sogar frischen Grünkohl erhalten. Grünkohl ist nicht nur sehr schmackhaft, sondern auch sehr gesund, da er einerseits reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist und andererseits durch seine Ballaststoffe gut für die Verdauung ist.

In der Regel wird Grünkohl für Eintopfgerichte verwendet, aber man kann Grünkohl auch mit Kartoffeln zusammen kochen und dann als Beilage servieren.

Kohlrabi

EUR-Lex-Codenummer: **0244000**

Luxemburgisch: **Kolraf/Knuppekél**

Französisch: **Chou-rave**

Botanisch: **Brassica oleracea convar. acephala, var. gongylodes**



© Europäische Union

Kohlrabi ist eine Kohlsorte, bei der die Sprossachse zu einer Knolle verdickt ist. Er wird von den Blättern befreit und geschält und kann dann weiterverarbeitet werden. Bei größeren Knollen muss man dick genug schälen, da die obersten Fleischschichten leicht verholzen können. Danach schneidet man die Knolle in der Regel in Stifte, die dann in Öl angebraten oder in Wasser gekocht werden können.

Im Handel erhält man sowohl grünliche als auch rötliche Kohlrabisorten, jedoch betrifft dies nur die Farbe der Haut und hat auf das Innere der Knolle und ihre Verwendung keinen Einfluss.

Man kann bei frischem Kohlrabi auch die Blätter in der Küche verwenden, sie werden aber meist weggeworfen, da sie nicht sehr attraktiv sind.

Die einfachste Zubereitungsart ist es, die geschälte Knolle in Stifte zu schneiden und diese in wenig Öl mit Salz, Pfeffer und Kümmel gewürzt anzubraten. Wenn die Kohlrabistücke allmählich weich werden, löscht man mit wenig Brühe ab oder man nimmt die Masse vom Feuer, bestäubt den Kohlrabi mit Mehl oder Speisestärke, gibt dann etwas Brühepulver mit Milch zu den Kohlrabistücken und wärmt die Masse unter ständigem Rühren. Sie darf nicht zu stark kochen, da sonst das Mehl anbrennt und die Milch sich zersetzt.

Wenn diese Bechamelsauce nicht würzig genug ist, hilft man mit einem Schuss Sahne oder einem in Brühe angerührtem Esslöffel saurer Sahne (Schmand) nach und würzt kurz vor Schluss mit einer Prise frisch geriebener Muskatnuss. Diese Zubereitung passt besonders zu geschmortem Rindfleisch mit Bratkartoffeln.

BG: **Алабаш**
 CS: **Kedlubny**
 DA: **Kålrabi**
 EL: **Γογγυλοκράμβη**
 EN: **Kohlrabi**
 ES: **Colirrábano**
 ET: **Nuikapsas**
 FI: **Kyssäkaali**
 GA: **Cálráib**
 HU: **Karalábé**
 IT: **Cavolo rapa**
 LT: **Ropiniai kopūstai**
 LV: **Kolrābji**
 MT: **Ġidra**
 NL: **Koolrabi**
 PL: **Kalarepa**
 PT: **Couve-rábano**
 RO: **Gulii**
 SK: **Kaleráb**
 SL: **Kolerabica**
 SV: **Kålrabbi**
 AL: **Farat kohlrabi**
 HR: **Korabica**
 IS: **Hnúðkál**
 MK: **Алабаш**
 NO: **Knutekål**
 SR: **Келераба**
 TK: **Alabaş**

Man kann Kohlrabi aber auch in Scheiben schneiden und andünsten, bis sie weich sind. Will man Kohlrabi mit anderen Gemüsen mischen, schneidet man ihn besser in Würfel, da er so zuverlässig gar wird.

In Stifte geschnittener Kohlrabi kann analog zu frischen Roten Beten (siehe Artikel „Rote Bete“) mit Kartoffeln in der Pfanne gebraten werden. Man lässt das mit Salz, Pfeffer und Kümmel gewürzte Gericht schön anrösten und serviert es mit Spiegeleiern oder als Beilage zu geschmortem Rindfleisch. Man kann das Gericht durch Zugabe von in Stiften geschnittenen Roten Beten verfeinern und zum Schluss noch einige kleingeschnittene Stengel und Blätter von Roten Beten mitbraten. In diesem Fall kann man die Gemüsemasse auf dem Teller anrichten, mit kurz angerösteten Pinienkernen bestreuen und mit wenig Traubenkernöl und mildem Balsamessig beträufeln, bevor man das Fleisch auf den Teller gibt.

Kohlrabi ist schnell zubereitet und gibt auch ganz einfachen Speisen wie Spiegeleiern etwas Pfiff. Bedingt durch die Knollengröße ist Kohlrabi geradezu ideal für das Kochen in einem Einpersonenhaushalt, aber Kohlrabigerichte sind durchaus auch etwas für festliche Gelegenheiten. Kohlrabi ist eben eine sehr vielseitige kleine Knolle.



Grüner Salat

EUR-Lex-Codenummer: **0251020**

Luxemburgisch: **Heederzalot/Laitue**

Französisch: **Laitue**

Botanisch: **Lactuca sativa**



© Jupiterimages/Getty Images

Salat ist eine uralte Kulturpflanze, die ursprünglich im östlichen Mittelmeerraum domestiziert wurde und erst durch die mittelalterlichen Klöster systematisch in Mitteleuropa kultiviert wurde. Die ersten Salatsorten waren noch Pflücksalate (*Lactuca sativa* var. *crispa*), deren Blätter nach und nach geerntet wurden, erst seit etwa 500 Jahren kennt man die heute normalerweise angepflanzten Kopfsalate.

Kopfsalate werden in der Freiluftsaason bis zu 500 Gramm schwer und werden als große Köpfe verkauft, während im Winter Gewächshaussalat angeboten wird, der einerseits meist wesentlich kleiner ist und außerdem viel mehr Nitrat enthält als Freilandsalat. Man sollte deshalb den Gebrauch von Salat in der Küche im Winter nicht übertreiben, sondern lieber mehr Kohl essen, dessen hauptsächliche Sorten typische Wintergemüse sind, wie auch Chicorée und Radicchio, die man gut anstelle von Salat in der Küche verwenden kann. Im Frühjahr und nach der Sommerhitze im Herbst kann frischer Spinat als Salat serviert werden, wenn nicht genug Freilandsalat verfügbar ist.

Ansonsten gibt es vom gewöhnlichen Salat eine Anzahl an Varianten. Die meisten haben grüne Blätter, manche aber (wie Lollo rosso und Rotblättriger Eichblattsalat) haben durch Anthocyan rotgefärbte Blätter.

Salat wird praktisch nur ungekocht verwendet. Man sollte deshalb immer darauf achten, ihn gut zu waschen. Wenn man Salat serviert, darf er auch nicht zu lange mit Essig oder Zitronensaft in Berührung kommen, da er sonst bei Tisch bereits welk ist.

BG: **Маруля**
 CS: **Salát**
 DA: **Havesalat**
 EL: **Μαρούλι**
 EN: **Lettuce**
 ES: **Lechuga**
 ET: **Aedsalat**
 FI: **Lehtisalaatti**
 GA: **Leitís**
 HU: **Saláta**
 IT: **Lattuga**
 LT: **Salotos**
 LV: **Salāti**
 MT: **Ħass**
 NL: **Sla**
 PL: **Salata**
 PT: **Alface**
 RO: **Lăptucă/Salată/ Marulă**
 SK: **Šalát**
 SL: **Solata**
 SV: **Sallat**
 AL: **Sallatë marule/S. jeshile**
 HR: **Salata**
 IS: **Salat**
 MK: **Салата/Марула**
 NO: **Salat**
 SR: **Зелена салата**
 TK: **Marul**

Normalerweise handelt es sich bei krausem Salat nicht um Varianten des Grünen Salats, sondern um Endiviensalat (siehe folgenden Artikel), es gibt aber auch krausblättrigen Grünen Salat, der im Gegensatz zum von der Wegwarte abgeleiteten Endiviensalat nicht bitter schmeckt.

Da Grüner Salat relativ neutral schmeckt, besonders, wenn die Köpfe schon etwas größer sind, ist es wichtig, dass man sich bei der Zubereitung der Salatsaucen oder bei der Mischung mit anderen Blatt- oder Gemüsearten besondere Mühe gibt. Aus diesem Grunde eignen sich krause Salate weniger gut als reine Salatbasis, da, bedingt durch die Blattstruktur, die Salatsaucen weniger gut die Blätter würzen als bei glattblättrigen Sorten. Krause Salatblätter sind dagegen besser als Dekoration für Fleisch- und Fischgerichte als glatte, da hier der optische Eindruck wichtiger ist als der Geschmack, und da es normalerweise auch nicht erwünscht ist, dass die Saucen von Fleisch oder Fisch sich zu stark mit dem Salat vermischen.



Endiviensalat

EUR-Lex-Codenummer: **0251030**

Luxemburgisch: **Escarole/Andéiven**

Französisch: **Scarole/Endive à larges feuilles**

Botanisch: **Cichorium endivia var. latifolium/
C. e. var. crispum**



© iStockphoto.com/Leif Rauch

Krause breitblättrige Endivie ist eine Zuchtform, die sich aus einer Art der Wegwarte ableitet, nicht aus der Gemeinen Wegwarte (*Cichorium intybus*, siehe Artikel „Radicchio“ und „Chicorée“), sondern aus *Cichorium endivia*.

Normalerweise wird diese Endivie als Salat verwendet. Da die Blätter wie die aller Wegwartenarten leicht bitter sind, mischt man sie in der Regel mit Blättern von Kopfsalat oder anderen weniger bitteren Blättern. Reiner Endiviensalat ist besonders geeignet, wenn man ihn mit kräftigen Zutaten mischt, etwa mit gerösteten Speckwürfeln, dazu noch mit einem pochierten Ei („Frisée aux lardons“).

Ähnlich wie andere Wegwartenarten, hilft auch Endiviensalat bei der Verdauung. Die Wurzeln der Salatarten können wie andere Wegwartenwurzeln als Ausgangsprodukt für pharmazeutische Anwendungen eingesetzt werden. Siehe hierzu die Erläuterungen im Artikel „Chicorée“, die analog auch für die Endivienwurzel gelten. Wie alle Arzneimittel, darf man auch Endivienwurzeln nur unter ärztlicher Kontrolle verwenden!

Endiviensalat wird in der Regel roh verwendet, man kann ihn aber auch kochen, wenn man die Blätter nicht zu lange mitkochen lässt. So kann man beispielsweise Endivienblätter mit Kartoffelbrei verrühren und noch einige Zeit dünsten. Ebenso passen Endivienblätter gut zu Karottengemüse, da die Karotten recht süß sind.

BG: Цикория
 CS: Endivie
 DA: Endivie/Kruset endivie
 EL: Σκαρόλα (πικρίδα)
 EN: Scarole
 ES: Escarola
 ET: Eskariool (sile endiiviasigur)
 FI: Kähäräendiivi
 GA: Searbháin mhuc/ Eindíbhí
 HU: Endívia (széleslevelű batáviai endívia)
 IT: Scarola (indivia a foglie larghe)
 LT: Salotinės trūkažolės
 LV: Platlapu cigoriņi/ Endīvijas
 MT: Scarole (indivja tal-werqa wiesgħa)
 NL: Andijvie
 PL: Endywia/Cykoria endywia
 PT: Escarolas
 RO: Scarolă (cicoare cu frunze întregi)
 SK: Endívia (širokolistá)
 SL: Endivija/Eskarijolka
 SV: Escarole (bredbladig endiv)
 AL: Sallatë prej çikore/ Endiviy sallatë
 HR: Endivija kudrava
 IS: Frisesalat
 MK: Ендивија
 NO: Frisesalat
 SR: Ендивија
 TK: Hindiba

Endivienblätter können anstelle von Blättern der Salatrauke oder bei bestimmten Gerichten auch anstelle von Mangold oder auch Spinat eingesetzt werden. Es empfiehlt sich allerdings, bei der ersten Zubereitung nur ein wenig Endiviensalat zuzugeben, damit die Zubereitung nicht versehentlich zu bitter wird.

Falls eine Zubereitung zu bitter geraten ist, kann man durch Unterrühren von etwas Sahne oder saurer Sahne (Schmand) den Geschmack abmildern.

Endiviensalat bildet in der Regel sehr große Köpfe aus. Wenn man nun nicht mehrere Tage Endiviensalat im Haushalt verwenden will, kann man heutzutage in den meisten Supermärkten abgepackte Endivienblätter in kleinen Mengen kaufen. Wer dies nicht mag, sollte versuchen, den Endiviensalat durch Radicchio zu ersetzen, der wesentlich kleiner auf den Markt kommt.

Auf jeden Fall sind alle Wegwartensorten (Endiviensalat, Radicchio, Chicorée) sehr schmackhaft und gesund und verdienen es, häufiger verwendet zu werden.

Radicchio

EUR-Lex-Codenummer: **0251030**

Luxemburgisch: **Radicchio**

Französisch: **Trévisé**

EUR-Lex: **Chicorée italienne (radicchio)**

Botanisch: **Cichorium intybus var. foliosum**



© Europäische Union

Die meisten Menschen halten Radicchio für eine Art von Salat und verwenden lediglich die rohen Blätter wie Kopfsalat. Radicchio ist aber ein naher Verwandter von Chicorée und stammt ebenfalls von der Gemeinen Wegwarte ab, einer Pflanze mit kornblumenartigen schönen Blüten, deren Wildform häufig an Wegesrändern wächst (daher der Name der Pflanze; zur Verwendung der Wegwarte siehe den Artikel „Chicorée“).

Radicchio stammt ursprünglich aus Italien. Wilde Wegwarte wird bis heute in Kalabrien und den angrenzenden Gebieten Süditaliens als Salatpflanze verwendet, Radicchio ist eine Kulturform, die Köpfe ausbildet wie Kohl. Diese Köpfe sind durch Anthocyane teilweise rot gefärbt. Nur die äußeren Blätter (die bei der Ernte entfernt werden) sind grün.

Die roten Blätter sind reich an Carotin, der Vorstufe zu Vitamin A, an Proteinen und an anderen Vitaminen und Mineralstoffen. Radicchio wurde früher vor allem im Nordosten Italiens angebaut, im Veneto und in den angrenzenden Gebieten. Von dort kommt bis heute die beste Qualität, wobei für verschiedene Radicchiosorten aus genau abgegrenzten Gebieten Markenschutz besteht.

Seit einigen Jahren wird Radicchio aber verstärkt auch in Mitteleuropa angebaut und ist heute im Winter überall im Handel erhältlich. Man sollte bei uns Radicchio wie in Italien auch zu warmen Speisen einsetzen und nicht nur als Salatbestandteil, denn er ist preiswert, gesund und sehr schmackhaft, wenn er richtig zubereitet wird (Spaghetti mit Radicchio). Man kann ihn auch sehr gut grillen (wie Gemüsefenchel) oder als Zutat für ein Risotto verwenden.

BG: Радичо/
Италианска цикория
CS: Čekanka hlávková
DA: Radicchio
EL: Ραντίκιο/Κιχώριο
ιταλικό
EN: Radicchio
ES: Achicoria roja/
Radicchio
ET: Salatsigur
FI: Punasikuri
GA: Siocaire dearg
HU: Radicchio
IT: Radicchio
LT: Raudonlapės
trūkažolės
LV: Itālijas cigoriņi
MT: Radicchio
NL: Rode sla/Radicchio
PL: Endywia
czerwonolistna
PT: Chicória-crespa
RO: Radicchio
SK: Čakanka radicchio
SL: Rdeči radič
SV: Radicchio

AL: Radicchio/Çikore e
kuqe
HR: Radič
IS: Rauðlaufssalat
MK: Ендивија
горчлива
NO: Radicchiosalat
SR: Радич/
Црвенолисна
цикорја
TK: Radicchio/Kırmızı
hindiba

Im Gegensatz zu Chicorée gibt es bei Radicchiosorten eine relativ große Vielfalt in der äußeren Erscheinung. Es gibt neben roten Sorten auch gelblich-grüne Sorten, die nur wenige rote Flecken zeigen. Ebenso gibt es neben den typischen Sorten, die man in der Großregion Luxemburg kaufen kann, auch Sorten, die keinen geschlossenen Kopf nach Art eines kleinen Kohlkopfes ausbilden, sondern sehr viel offener sind.

Für die kulinarische Verwendung spielen diese Äußerlichkeiten allerdings kaum eine Rolle, sondern es überwiegen die Gemeinsamkeiten, weshalb man praktisch alle Radicchiosorten für die gleichen Rezepte verwenden kann. Abhängig davon, wie bitter die Zubereitung sein soll, würzt man mit normalem schwarzem oder weißem Pfeffer oder verwendet stattdessen den peruanischen rosa Pfeffer, der keine Bitterstoffe, dafür aber bis zu 10 % Zucker enthält.



Spinat

EUR-Lex-Codenummer: **0252010**

Luxemburgisch: **Päinetsch**

Französisch: **Épinard**

Botanisch: **Spinacia oleracea**



© Europäische Union

Spinat ist eine einjährige Pflanze, die ursprünglich aus Vorderasien stammt und von den Mauren nach Spanien importiert wurde, von wo sie sich über ganz Europa verbreitete. Spinat ist keine ganz einfache Gartenpflanze, aber mittlerweile steht er dank

des modernen Lebensmittelhandels in sehr guter Qualität in jedem Supermarkt zur Verfügung, man muss ihn also nicht selbst anbauen.

Frischer Spinat wird im Mittelmeerraum im Frühling und dann noch einmal nach dem Einsetzen des Herbstregens etwa Ende September auf den Markt gebracht.

Frischer Spinat wird heute häufig abgepackt unter Schutzgasatmosphäre im Handel angeboten. Das vermeidet die Probleme, die es früher mit dem Frischhalten der Ware gab. Frischer Spinat sollte auch möglichst schnell im Haushalt verbraucht werden, da seine wertvollen Inhaltsstoffe nicht lange haltbar bleiben.

BG: **Спанак**
 CS: **Špenát**
 DA: **Spinat**
 EL: **Σπανάκι**
 EN: **Spinach**
 ES: **Espinaca**
 ET: **Aedspinat**
 FI: **Pinaatti**
 GA: **Spionáiste**
 HU: **Spenót/Paraj**
 IT: **Spinaci**
 LT: **Špinatai**
 LV: **Spināti**
 MT: **Spinaċi**
 NL: **Spinazie**
 PL: **Szpinak**
 PT: **Espinafres**
 RO: **Spanac**
 SK: **Špenát**
 SL: **Špinača**
 SV: **Spenat**
 AL: **Spinaq**
 HR: **Špinat**
 IS: **Spínat**
 MK: **Спанаќ**
 NO: **Spinat**
 SR: **Спанаћ**
 TK: **Ispanak**

Unter diesen Umständen kann man Spinat sehr vielseitig in der Küche verwenden. In manchen Ländern isst man Spinat schon zum Frühstück. So gehört eine mit Spinat- und Käsefüllung gefüllte Blätterteigpastete unbedingt zu einem griechischen Frühstück („Σπανάκονιτά“ = Spanakopita). Ähnlich wie die einfachere Käsepastete („Τυρόπιτα“ = Tyropita) wird Spinatpastete entweder in Blätterteigstücke eingerollt, die dann meistens traditionell zu Schnecken geformt und gebacken werden, oder man backt die Spinatpastete als Blechkuchen und schneidet Portionsstücke ab. Die Füllung enthält zur Hälfte die übliche Käsefüllung, gemischt mit durch den Wolf gedrehtem Spinat mit ein wenig Lauchzwiebel, entweder nur Spinat oder Spinat, gemischt mit Mangold, Amaranth oder anderen Blattpflanzen wie Kohl oder Salat oder Endiviensalat. In Griechenland gehört Spinatpastete zu den beliebtesten Gerichten und man kann sie in allen Bäckereien und Cafés den ganzen Tag über heiß oder kalt kaufen.

Eine andere Spezialität der griechischen Küche ist Blattspinat, der als Salat zubereitet wird. Man macht ihn mit wenig Traubenkern- oder Olivenöl und etwas Zitronensaft an, gibt geröstete Pinienkerne und hauchdünn geschnittene Käsestücke zu (Kefalograviera oder italienischen Parmesan bzw. reifen Pecorino) und schmeckt mit Salz und Pfeffer ab. Dabei darf man nur das Minimum an Dressing zugeben, da der Spinat den geschmacklichen Hauptakzent geben soll. Diesen Salat isst man als besonderen Gemüsegang oder als Beilage zu Steak oder anderem hochwertigem Fleisch oder Fisch.

Gekocht passt Spinat zu Fisch und Meeresfrüchten wie Miesmuscheln auf griechische Art, besonders aber zu gedünstetem Tintenfisch, der in Griechenland zeitgleich mit dem Spinat im März auf den Tisch kommt. Auch in der türkischen Küche gibt es hervorragende Spinatgerichte.

Kann man keinen ganz frischen Spinat erhalten, ist gefrorener Spinat eine gute Alternative. Diesen bereitet man am besten mit etwas Sahne oder Schmand (saure Sahne) als Rahmspinat zu, der eine gute Beilage zu Eierspeisen oder Räucherfisch ist, z. B. auf Toast, bekrönt von einem weichgekochten Ei und Räucherlachsscheiben mit Fischrogen und Dill als Dekoration.



Mangold

EUR-Lex-Codenummer: **0252030**

Luxemburgisch: **Mangold**

Französisch: **Feuilles de bettes**

Botanisch: **Beta vulgaris ssp. vulgaris**



© Jupiterimages/Getty Images

Bei Mangold unterscheidet man zwei Formen, nämlich den Blattmangold (*Beta vulgaris* ssp. *vulgaris* var. *vulgaris*) und den Stielmangold (*Beta vulgaris* ssp. *vulgaris* var. *flavescens*).

Die verschiedenen Sorten des Stielmangolds sind auf besondere Dicke der Mittelrippe der Blätter gezüchtet, die zusammen mit den Stielen der Blätter fast wie Spargel wirken und auch so zubereitet werden.

Dagegen ist Blattmangold eine dankbare Blattpflanze, deren Blätter wiederholt geerntet werden können, da immer wieder neue Blätter nachwachsen. Diese Blätter werden ähnlich wie Spinat verwendet. Außerdem eignen sie sich hervorragend als Deckblätter für unterschiedliche Füllungen aus Hackfleisch oder Gemüse und ergeben dann eine Zwischenstufe zwischen gefüllten Weinblättern und Kohlrouladen, die äußerst wohlschmeckend ist.

Zur Vorbereitung werden die Blätter kurz blanchiert und dann um die Füllung gewickelt. Da die Stiele und Rippen der Mangoldblätter so dick sind, trennt man meistens die Blätter von den Stielen und kocht sie separat, oder man beginnt mit den Stielen und gibt die Blätter erst wenige Minuten vor Schluss zu, damit beide gekocht auf den Tisch kommen.

Mangold eignet sich gut als Beilage. Man kann ihn wie Spinat heiß servieren oder auch mit anderen Gemüsen zusammen kochen.

BG: **Листа от цвекло**

CS: **Mangold**

DA: **Bladbede**

EL: **Σέσκουλα/Χόρτα/
Τεύτλα με βρώσιμα**

EN: **Chard/Beet leaf**

ES: **Acelga**

ET: **Lehtpeet/Mangold**

FI: **Mangoldi/
Lehtijuurikas**

GA: **Biatas geal**

HU: **Levél mángold**

IT: **Bietole da foglia e
da costa**

LT: **Mangoldai**

LV: **Lapu bietes**

MT: **Weraq tal-pitravi/
Chard**

NL: **Snijbiet**

PL: **Boćwina**

PT: **Acelgas**

RO: **Sfeclă de pețiol/
Mangold**

SK: **Mangold**

SL: **Blitva**

SV: **Betblad/Mangold**

AL: **Gjethë panxhari**

HR: **Blitva rebrasta**

IS: **Strandblaðka/
Blaðbeðja МК:
Блитва**

NO: **Sølvbete/Bladbete**

SR: **Блитва**

TK: **Pazi**

Vor allem in Griechenland und in den angrenzenden Ländern wird Mangold viel gegessen. Er wird wie Spinat gekocht, dann lässt man ihn lauwarm abkühlen und isst ihn mit viel Zitronensaft und etwas Olivenöl beträufelt als Salat (siehe Bild im Artikel „Rote Bete“).

Mangold sowie andere Blattpflanzen werden in Griechenland oft nicht genau unterschieden sondern pauschal als „Χόρτα“ („Chorta“) bezeichnet. Dieser Begriff umfasst sowohl Kultur- als auch verschiedene Wildpflanzen, die je nach Ort unterschiedlich sind. Besonders häufig ist „Βλίτα“ („Vlita“ = *Amaranthus blitum*).

Die Pflanze kommt verbreitet wild vor, kann aber auch angebaut werden, wobei der Anbau von Amaranth vor allem in Indien häufig ist und weniger in Griechenland, wo die Pflanze meist aus Wildbeständen gesammelt wird.

Mangold oder eine Mischung von Mangold und Wildgemüsen wird in Griechenland sowohl zu Fleisch- als auch zu Fischgerichten als Beilage gereicht. Mangold kann aber auch gut zu Nudelgerichten verwendet werden. Sehr gut sind Spaghetti mit gekochtem Mangold, gemischt mit separat gekochter fleischloser Tomatensauce mit viel Knoblauch. Dazu gibt man beim Servieren eine Handvoll frischen Basilikum und viel Reibkäse. In Griechenland nimmt man als Käse Graviera, sonst ist auch reifer Pecorinokäse geeignet.

Chicorée

EUR-Lex-Codenummer: **0255000**

Luxemburgisch: **Chicon/Schiggris**

Französisch: **Endive/Chicon**

Botanisch: **Cichorium intybus var. foliosum**



© Europäische Union

Chicorée ist in erster Linie eine belgische und nordfranzösische Spezialität. Von der Mutterpflanze, der Gemeinen Wegwarte (*Cichorium intybus*), wurden früher in erster Linie die Wurzeln verwendet. Als nach einer Rekordernte flämische Bauern geerntete Wurzeln im Winter wie Karotten in Sand einlegten, beobachtete ein Gartenbauspezialist des Brüsseler Botanischen Gartens, wie sich an der Schnittstelle Blätter entwickelten, die wesentlich weniger Bitterstoffe enthielten als die Wurzeln.

Hieraus entwickelte er die heutigen Chicorées, bei denen man die getriebenen Blätter oberhalb der Wurzel abschneidet und gereinigt in den Handel bringt. Dadurch, dass man die Blätter in abgedunkelten Räumen treiben lässt, bleiben sie weiß und gelblich, da sie in der Dunkelheit kein Chlorophyll ausbilden (wie im Dunkeln gezüchtete Salat- oder Löwenzahnblätter).

Chicorée enthält nur ganz wenige Bitterstoffe, die den Blättern einen angenehmen Geschmack geben. Man kann die Blätter entweder frisch in Salaten verwenden (allein oder in Kombination mit Blattsalaten), oder man kann sie kochen. In Schinken eingewickelte und gedünstete Chicorées sind im Winter ein belgisches Standardgericht. Chicorée lässt sich aber auch sehr gut süß-sauer zu Chicorée-Konfitüre einkochen. Diese Chicorée-Konfitüre passt hervorragend als Beilage zu einer ganzen Reihe von Fleischgerichten, insbesondere auch zu Wildgerichten.

BG: Цикория-витлуф
 CS: Čekanka salátová
 DA: Julesalat
 EL: Ραδίκι Witloof/Αντίβ
 EN: Witloof
 ES: Endibia
 ET: Harilik sigur
 FI: Sikuri (valkolehti)/ Sikurisalaatti
 GA: Witloof/Siocaire bánduille
 HU: Saláta cikória
 IT: Cicoria Witloof
 LT: Salotinės cikoriijos
 LV: Lapu cigoriņi
 MT: Witloof
 NL: Witlof
 PL: Cykoria warzywna (Liściasta/ Brukselska)
 PT: Endívias
 RO: Cicoare witloof
 SK: Witloof/Belgická čakanka
 SL: Vitlof
 SV: Endivesallat
 AL: Çikore witloof
 HR: Cikoriја
 IS: Jólásalat
 MK: Витлуф цикорија
 NO: Julesalat/Witloof
 SR: Радич
 TK: Beyaz başlı hindiba

Die Wurzeln, aus denen die Chicoréeblätter gezogen werden, kommen heute in der Regel nicht mehr in den Handel. Vor Mitte des 19. Jahrhunderts waren sie aber das Hauptprodukt der Pflanze. Nach entsprechender Vorbehandlung können sie in der Heilkunde eingesetzt werden. Man nutzt die schweißtreibende Wirkung und verwendet sie zur allgemeinen Reinigung bei Hautkrankheiten sowie nach Sebastian Kneipp zur Linderung von Magen- und Darmbeschwerden. Wie alle Heilmittel darf man auch die Wegwarte nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden!

Früher mischte man geröstete Wegwartenwurzeln dem Kaffee bei oder stellte nur aus ihnen Ersatzkaffee her. Abgesehen von Liebhabern dieses Getränks, ist es heute kaum noch verbreitet, weil richtiger Kaffee so leicht erhältlich ist. Ansonsten dienen die Wurzeln zur Gewinnung von Inulin, da sie wie Topinambur neben Stärke diese Substanz als Energiespeicher einlagern. Inulin gibt dem Körper das gleiche Sättigungsgefühl wie Stärke, kann aber von Menschen kaum verwertet werden. Deshalb wird es bei Diäten als Ballaststoff verwendet. Aber auch Inulin darf man nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden!



Bohne

EUR-Lex-Codenummer: **0260010-20**

Luxemburgisch: **Boun**

Französisch: **Haricot**

Botanisch: **Phaseolus vulgaris**



© Jupiterimages/Getty Images

Bei den Bohnen unterscheidet man die Arten der Gattung *Phaseolus*, die aus der Neuen Welt stammen und erst nach der Entdeckung Amerikas nach Europa gelangten, sowie die Bohnen der Gattung *Vicia*, zu denen die früher in

Europa hauptsächlich angebauten Ackerbohnen oder Dicken Bohnen (*Vicia faba*) gehören.

Hülsenfrüchte mit nierenförmigen Kernen werden auch sonst als Bohnen bezeichnet. Zu den wichtigsten Arten gehören die Sojabohne (*Glycine max*) und einige meist aus Asien oder Afrika stammenden Bohnen, vor allem *Vigna radiata*, die Mungbohne. Die Kerne der Mungbohnen werden vor allem in der indischen Küche verwendet. Man verwendet auch die Mungbohnen sprossen, die in Salaten und als Zutat in der fernöstlichen Küche beliebt sind.

Die nahrhaften Sprossen der Mungbohne sind allerdings unter der falschen Bezeichnung „Sojasprossen“ im Handel.

Die verbreitetste Bohnensorte ist heute die Gartenbohne (*Phaseolus vulgaris*). Sie stammt ursprünglich aus Amerika und wurde dort schon früh als eine der wichtigsten Kulturpflanzen angebaut, zumal sie in Abwesenheit der altweltlichen Hülsenfrüchte wie Linsen und Erbsen für die Eiweißversorgung der Bevölkerung extrem wichtig war.

BG: **Фасул**

CS: **Fazole**

DA: **Bønner**

EL: **Φασόλια**

EN: **Beans**

ES: **Judía**

ET: **Oad**

FI: **Tarhapavut**

GA: **Pónairí**

HU: **Bab**

IT: **Fagioli**

LT: **Pupelės**

LV: **Pupas**

MT: **Pizelli**

NL: **Bonen**

PL: **Fasola**

PT: **Feijões**

RO: **Fasole**

SK: **Fazuľa**

SL: **Fižol**

SV: **Böner**

AL: **Fasulja**

HR: **Grah**

IS: **Vaunir**

MK: **Грав/Боранија**

NO: **Bønner**

SR: **Пасуљ**

TK: **Fasulye**

Gartenbohnen sind eine einjährige krautige Pflanze. Bei den Zuchtformen unterscheidet man Stangenbohnen, die mehrere Meter hoch an Kletterstangen emporwachsen, von den kleinen Buschbohnen, die nur etwa kniehoch wachsen und kein Gerüst brauchen.

Man erntet die halbreifen Hülsen als Grüne Bohnen oder Brechbohnen, die nicht ganz reifen Kerne, die sogenannten Flageolets, oder die ganz reifen Bohnenkerne, die man in der Erntezeit frisch verarbeitet, aber normalerweise getrocknet kauft.

Bohnen enthalten weniger Eiweiß von geringerer Qualität als andere Hülsenfrüchte, vor allem als Linsen. Außerdem enthalten sie bestimmte unverdauliche und sogar giftige Stoffe und müssen daher unbedingt vor dem Verzehr gekocht werden. Getrocknete Bohnenkerne weicht man am besten am Vortag über Nacht ein, dann müssen die Bohnen nur etwa 30 Minuten gekocht werden. Ansonsten braucht man etwa zwei Stunden, bis die Bohnen weich werden. Außerdem enthalten die Bohnen für den Menschen unverdauliche Stoffe, die im Einweichwasser zurückbleiben, sonst aber in die Speisen gelangen und Blähungen verursachen.

Neben den gewöhnlichen Gartenbohnen kultiviert man häufig auch die Feuerbohnen (*Phaseolus coccineus*). Die Kerne werden auf die gleiche Weise zubereitet wie gewöhnliche Bohnenkerne, sind aber besonders dekorativ und eignen sich so gut als Zutat für Salate.

Auch die Pflanze ist sehr attraktiv im Garten. Sie hat sehr ansprechendes sattgrünes Laub und schöne rote Schmetterlingsblüten, die sich auch gut in Staudenrabatten integrieren. Wie alle Bohnen müssen auch Feuerbohnen regelmäßig gegossen werden. Deshalb werden sie in tropischen Ländern nur während der Regenzeit angebaut. Die aus Mittelamerika stammenden Gartenbohnen sind auch frostempfindlich und können deshalb in Mitteleuropa nicht vor Mitte Mai ausgepflanzt werden.



Dicke Bohne

EUR-Lex-Codenummer: **0260020**

Luxemburgisch: **Gaardeboun/Sauboun**

Französisch: **Fève**

Botanisch: **Vicia faba**



© Phovoir

BG: **Бакла**
 CS: **Boby**
 DA: **Hestebønne**
 EL: **Κουκιά**
 EN: **Broad bean**
 ES: **Haba**
 ET: **Põldoad**
 FI: **Härkäpavut**
 GA: **Pónairí leathana**
 HU: **Lóbab**
 IT: **Fave**
 LT: **Pupos**
 LV: **Lauka pupas**
 MT: **Pizelli**
 NL: **Tuinboon**
 PL: **Bób**
 PT: **Fava**
 RO: **Bob mare**
 SK: **Bôb**
 SL: **Bob**
 SV: **Bondböna**

AL: **Bathët**
 HR: **Bob**
 IS: **Bóndabaunir** MK: **Бакла**
 NO: **Hestebønne/ Bondebønne**
 SR: **Боб**
 TK: **Bakla**

Bevor die heute verbreiteten Gartenbohnen nach Europa gelangten, gab es hier nur die Ackerbohnen, auch Dicke Bohnen oder Saubohnen genannt. Die luxemburgische Bezeichnung „Gaardeboun“ ist irreführend, denn *Vicia faba* ist eben gerade keine Gartenbohne! Bohnen wurden erst später kultiviert als Erbsen und Linsen, aber auch die Ackerbohnen wurden schon in der Antike bei uns angebaut. Die dicksamigen Sorten, denen die Art ihren heutigen Namen verdankt, gibt es erst seit etwa 500 Jahren. Früher waren Ackerbohnen den amerikanischen Gartenbohnen wesentlich ähnlicher.

Ackerbohnen gedeihen in Luxemburg sehr gut und gehören in das Nationalgericht „Judd mat Gaardebounen“.

Dicke Bohnen gibt es im Glas, aber in der Saison sollte man sie unbedingt frisch zubereiten. Die Schoten werden nicht gegessen, aber man kann aus ihnen einen wunderbaren Gemüsefond bereiten. Dicke Bohnen werden meist mit Schinkenwürfeln und gebräunten Zwiebelstücken gekocht, mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut gewürzt, und die Sauce wird zum Schluss mit etwas Stärke gebunden. Statt Schinkenwürfeln kann man auch Räucherfleisch mitkochen. Ansonsten passen Dicke Bohnen zu kräftigen Fleischgerichten.

Grüne Bohnen werden in Salzwasser gekocht, dann serviert man sie als Gemüsebeilage warm oder verwendet sie kalt für Salate. Heute sind die angebotenen grünen Bohnen fadenlos gezüchtet. Man muss also nicht mehr von jeder Schote mühsam den Längsfaden entfernen. Grüne Bohnen passen auch zu Mischgemüse aller Art.

Flageoletbohnen oder Trockenbohnen werden gekocht und können dann für Eintöpfe und allerlei Suppen oder als Beilage verwendet werden. Besonders reichhaltig ist das Bohnenangebot in der Toskana. Auf dem Markt in Florenz werden nahezu 50 verschiedene Bohnensorten angeboten. Typisch toskanisch ist es, gekochte Bohnen zu servieren und bei Tisch 1-2 Esslöffel Olivenöl auf die Bohnen zu gießen und mit viel frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer zu würzen. Diese toskanischen Bohnen kann man leicht aus Dosenbohnen zubereiten, die man mit etwas Oregano aufkocht und dann serviert. Sie passen als ideale Beilage zu Florentiner Steak, einem gegrillten T-Bone-Steak, das laut Gesetz mindestens 450 Gramm schwer sein muss. Traditionell wird auch das Steak mit viel frisch gemahlenem Pfeffer gewürzt. Dazu ein Rotwein aus der zentralen Toskana (z. B. ein Chianti colli fiorentini) und als Nachtisch Cantuccini (süßes Gebäck; im Herbst isst man stattdessen Kastanienkuchen) und ein nicht zu süßer Vinsanto, und das Festessen ist gelungen.

Für indische Gerichte verwendet man Mungbohnenkerne, während die Mungbohnen sprossen (sogenannte Sojasprossen) entweder roh an Salate gegeben werden oder zu fernöstlichen Speisen gegeben und im Wok kurz mitgekocht werden, auch als Füllung für Frühlingsrollen, usw.



Erbse

EUR-Lex-Codenummer: **0260030**

Luxemburgisch: **lerbes/lerz**

Französisch: **Pois**

Botanisch: **Pisum sativum ssp. sativum**



© Jupiterimages/Getty Images

Erbsen sind die Samen einer krautigen Pflanze, deren Heimat in Griechenland und Kleinasien liegt und die schon vor etwa 10 000 Jahren als eine der ersten Pflanzen von Menschen kultiviert wurde. Reife Erbsen enthalten fast 25 % Eiweiß und waren deshalb für die menschliche Ernährung zu allen Zeiten wichtig. Außerdem dienten Erbsen schon in der Jungsteinzeit auch als Viehfutter.

Im Frühjahr kann man frische Erbsen essen. Man erntet die Schoten und entnimmt ihnen umgehend die grünen Kerne. Da einige der wertvollsten Bestandteile der frischen Erbsen nicht lange haltbar sind, kommt es in hohem Maße auf die Geschwindigkeit bei der Zubereitung an.

Wenn man keine Erbsen aus eigener Produktion hat, ist es deshalb nützlich, auf tiefgefrorene Erbsen zurückzugreifen, da diese unmittelbar nach der Ernte schockgefroren werden und so viel mehr Inhaltsstoffe konservieren als die teuren Erbsen aus dem Senegal, die man im Supermarkt erst mehrere Wochen nach der Ernte kaufen kann.

Heute kann man überall „Erbsen und Möhren“ als Standardbeilage fertig kaufen, und diese Kombination schmeckt auch gut und ist gesund. Aber dies kann man kaum mit den Spitzengerichten vergleichen. Besonders gut und berühmt ist das „Leipziger Allerlei“. Im Supermarkt findet man unter diesem Namen Erbsen, Möhren und ein paar traurige Spargelstücke, ersäuft in einer pampigen Sauce in Dosen. Dies hat nichts mit dem Original zu tun.

BG: Γραx
 CS: Hráčh
 DA: Ærter
 EL: Μπιζέλια
 EN: Pea
 ES: Guisante
 ET: Herned
 FI: Herneet
 GA: Píseanna
 HU: Borsó
 IT: Piselli
 LT: Žirniai
 LV: Zirņi
 MT: Pizelli
 NL: Erwtten
 PL: Groch
 PT: Ervilhas
 RO: Mazăre
 SK: Hrach
 SL: Grah
 SV: Ärtter

 AL: Bizelja
 HR: Grašak
 IS: Ertur
 MK: Грашок
 NO: Erter
 SR: Грашак
 TK: Bezelye

In Wirklichkeit ist Leipziger Allerlei ein Luxusgericht, das im Frühling zubereitet wird (Ende Mai bis Mitte Juni) und die besten Zutaten enthält, die rings um Leipzig produziert werden. Es handelt sich um eine Krebsfarce mit frischen Morcheln und den allerfeinsten frühen Gemüsen wie Erbsen, frischen runden Möhrchen (sogenannten Pariser Karotten) und Spargelköpfen. Die Sauce wird mit feiner Krebsbutter gebunden, und das Gericht wird mit Krebschwänzen und feinsten Semmelklößchen dekoriert serviert. Es ist eine Legende, das Gericht sei zur Täuschung von Napoleons Steuereintreibern erfunden worden, weil es kein Fleisch enthält, und man sollte auch bei aller Hochachtung das Gericht nicht mit Allerweltsgemüsen wie Kohlrabi oder Blumenkohl verhunzen.

Eine Besonderheit sind Zuckererbsen (*Pisum sativum* L. ssp. *sativum* convar. *axiphium*), die im EUR-Lex auch „Mangetout“ genannt werden. Die dünnen Schoten mit den winzigen Samen darin können roh oder gekocht ganz gegessen werden. Ihre Verwendung in der Küche ähnelt der von frischen grünen Bohnen und weniger der von Erbsen. Sie werden nicht überall angebaut, da sie spezielle Anforderungen an Boden und Klima haben.

Normalerweise wurde früher der größte Teil der Ernte getrocknet und kam als geschälte oder ungeschälte Erbsen oder als Erbsmehl in den Handel. Erbsmehl wurde in früheren Jahrhunderten in Mitteleuropa dem Mehl für die Herstellung von Brot beigemischt, einerseits um dieses zu strecken, andererseits um die Eiweißversorgung der Menschen zu verbessern. Im östlichen Mittelmeerraum verwendete man stellenweise statt Erbsmehl Kichererbsenmehl. Noch heute findet man gelegentlich auf Kreta traditionelle Bäckereien, die diesen Teig verwenden, der „Heptasima“ genannt wird, da man ihn siebenmal ruhen lässt und knetet.

Erbsen sind in Griechenland eine Spezialität der Insel Santorin. Anders als die anderen Ägäischen Inseln besteht Santorin aus der Lava eines explodierten Vulkankraters. Lava ist hygroskopisch und kann deshalb Feuchtigkeit aus der Luft (wie z. B. Tautropfen) absorbieren, wobei ein Liter Lava einen Liter Wasser speichern kann. In der Mitte des riesigen Kraters von Santorin verdampfen an jedem sonnigen Tag erhebliche Wassermassen, die sich abends nach Sonnenuntergang abkühlen und wie Nebel über dem Kraterand hängen. Während der Nacht kann dann die Lava der Insel Wasser absorbieren. Es gibt deshalb auf Santorin nicht das übliche Problem der Mittelmeerinseln, dass die Landwirtschaft unter dem Mangel an Frischwasser leidet, denn die Pflanzen haben immer ausreichend Wasser zu ihrer Verfügung, auch wenn es monatelang nicht regnet.

Im Winter verhindert die Lava Überschwemmungen bei starken Regenfällen sowie Staunässe im Boden, die Pflanzen schaden könnte. Außerdem wirkt Lava durch Gaseinschlüsse stark isolierend und schützt die Pflanzenwurzeln bei auftretenden Bodenfrösten.

Dies ist die Basis der Landwirtschaft auf Santorin, wo allerlei wasserliebende Pflanzen in für die Ägäisinseln erstaunlichem Umfang kultiviert werden können. So ist Santorin mit seinem besonderen Klima ein wichtiger Produktionsstandort für hochwertigen Wein, aber auch für besonders kleine Tomaten von ganz besonderer Qualität, die in ganz Griechenland geschätzt werden und nur auf Vorbestellung zu sehr hohen Preisen an Liebhaber verkauft werden.

Eine Spezialität von Santorin sind auch die örtlichen Erbsen. Die geschälten gelben Erbsen aus Santorin werden zu Brei verkocht und dann kalt mit roh gehackten roten Zwiebeln bestreut und mit etwas Olivenöl übergossen serviert. Dieses in ganz Griechenland berühmte Erbsengericht heißt „Φαβα“ („Fava“). Der Name hat übrigens trotz des starken italienischen Einflusses auf den ägäischen Inseln überhaupt nichts mit den in Italien „Fava“ genannten Dicken Bohnen zu tun. Das griechische Erbsengericht passt hervorragend zu Räucherfisch. Sonst wird es meistens als Teil eines Vorspeisenbuffets serviert.

Im Rest Europas werden Trockenerbsen vorwiegend für Erbsensuppe verwendet, von der es vielerlei Varianten gibt.

Neben der modernen Gartenerbse gibt es noch die Ackererbse (*Pisum sativum* convar. *speciosum*), die bis ins 18. Jahrhundert die hauptsächlich angebaute Sorte in Europa war, heute aber nur noch in wenigen Gebieten vorwiegend als Viehfutter angebaut wird. Im Norden Englands und im Baltikum findet man Ackererbsen noch heute auf dem Speisezettel. Statt Ackererbsen kann man für Ackererbsengerichte normale Erbsen verwenden.



Linse

EUR-Lex-Codenummer: **0260050**

Luxemburgisch: **Lëns**

Französisch: **Lentille**

Botanisch: **Lens culinaris/Lens esculenta**



© Jupiterimages/Getty Images

Auch die Linsen stammen wie die Erbsen aus dem östlichen Mittelmeerraum und wurden schon früh von Menschen kultiviert. Der Eiweißgehalt von Linsen ist sogar noch höher als der von Erbsen und kann bis zu einem Drittel der Trockenmasse betragen.

BG: **Леща**
 CS: **Čočka**
 DA: **Linsen**
 EL: **Φακί**
 EN: **Lentil**
 ES: **Lenteja**
 ET: **Lääts**
 FI: **Linssi**
 GA: **Lintilí**
 HU: **Lencse**
 IT: **Lenticchia**
 LT: **Lešis**
 LV: **Lēcas**
 MT: **Għads**
 NL: **Linze**
 PL: **Soczewica**
 PT: **Lentilha**
 RO: **Linte**
 SK: **Šošovica**
 SL: **Leča**
 SV: **Lins**

AL: **Thjerrëza**
 HR: **Leća**
 IS: **Linsubaun** MK: **Леќа**
 NO: **Linse**
 SR: **Сочиво**
 TK: **Mercimek**

Es erstaunt daher nicht, dass Linsen in früheren Zeiten eine der wichtigsten Ackerfrüchte waren, zumal sie auch in schwierigem Gelände und rauem Klima angebaut werden können. Beispielsweise war Südwestdeutschland, vor allem die Schwäbische Alb, in früheren Zeiten ein Zentrum des Linsenbaus auf bis zu 40 000 Hektar Anbaufläche. Leider lässt sich die Linsenernte nur schwer mechanisieren, weshalb mit Einführung moderner Erntemethoden der Linsenbau dort völlig verschwand. Die Initiative „Äbleisa“ versucht heute, den Linsenbau auf der Alb wieder zu etablieren.

Neben der Schwäbischen Alb ist vor allem die Region um Du Puy in Frankreich für ihre hervorragenden Linsen bekannt.

Anders als die gewöhnlichen Tellerlinsen, die ungeschält braun sind, sind die Du Puy-Linsen kräftig grün gefärbt.

Ferner gibt es verschiedene Linsentypen, die teilweise grün, gelb oder rot gefärbt sind.

Aber der Rolls Royce unter den Linsen kommt zweifellos von der griechischen Insel Lefkada im Ionischen Meer, wo im Inselinneren auf halber Höhe die Linsen aus dem Dorf Englouvi (Griechisch „Εγκλουβή“) zu Preisen von etwa 20 Euro je Kilogramm produziert werden. Die Ernte ist Jahre im Voraus verkauft, und wenn man trotzdem Linsen aus Englouvi angeboten bekommt, sollte man sich versichern, dass es sich nicht um untergeschobene Massenware aus Kanada handelt.

Wegen des hohen Gehalts an wertvollem Eiweiß spielen Linsen eine besonders wichtige Rolle in der indischen Küche, da es vielen indischen Bevölkerungsgruppen aus religiösen Gründen ganz oder teilweise verboten ist, tierisches Eiweiß zu sich zu nehmen. Linsen sind auch ungewöhnlich reich an Vitaminen und an Mineralien, insbesondere enthalten sie viel Kalium und Magnesium. Kocht man sie ohne Salz, wirken sie entwässernd (siehe Artikel „Kartoffel“).

Man sollte Linsen nicht ungekocht verwenden, da beim Kochen unverdauliche Stoffe unterdrückt werden und die Linsen viel verdaulicher sind.

Gekochte Linsen sind kulinarisch sehr vielseitig und werden auch aus diesem Grunde in der traditionellen Küche vieler Länder viel eingesetzt, obwohl ihre Rolle als Eiweißlieferant heute nicht mehr so bedeutend ist wie früher, da sich viele Menschen heute Fleisch leisten können.

Linsen eignen sich für Salate, als Beilage, für Eintöpfe und Suppen sowie als Hauptbestandteil einer kräftigen Mahlzeit wie des schwäbischen Nationalgerichts „Linsen, Spätzle und Saiten“ .

Die Linse ist eine der ältesten Kulturpflanzen überhaupt und wurde in Griechenland schon vor 9 000 Jahren kultiviert. Die Entwicklung der Menschheit in Europa und in weiten Teilen Asiens wäre ohne die Versorgung mit Linsen und anderen Hülsenfrüchten undenkbar.

Bevor die Menschen lernten, Kohl anzubauen, war auch der Vitamin-C-Gehalt der Linsen im Winter für die Versorgung wichtig, und ohne die unscheinbare Linse hätte es all die Kulturwunder der Frühgeschichte wie die 3 500 Jahre alten minoischen Fresken von der Insel Santorin (die heute der Stolz des Nationalmuseums in Athen sind) wahrscheinlich nie gegeben.

Kichererbse

EUR-Lex-Codenummer: **0260050**

Luxemburgisch: **Pois chiche**

Französisch: **Pois chiche**

Botanisch: **Cicer arietinum**



© Europäische Union

BG: **Нaxyт**
 CS: **Cizrna**
 DA: **Kikaert**
 EL: **Πεβύθι**
 EN: **Chickpea/Milkvetch**
 ES: **Garbanzo**
 ET: **Harilik kikerhernes**
 FI: **Kahviherne**
 GA: **Sicphiseánach**
 HU: **Csicseri borsó**
 IT: **Cece**
 LT: **Sėjamasis avinžirnis**
 LV: **Auna zirņiem**
 MT: **Ċićra/Milkvetch**
 NL: **Keker**
 PL: **Ciecierzycza
pospolita**
 PT: **Grão-de-bico**
 RO: **Năut**
 SK: **Cícer**
 SL: **Čičerika**
 SV: **Kikärt**
 AL: **Qiqra**
 HR: **Slanutak/Naut**
 IS: **Kjúklingabaun**
 MK: **Леблебија/Нaxyт**
 NO: **Kikert**
 SR: **Леблебија**
 TK: **Nohut**

Kichererbsen kommen wie andere Hülsenfrüchte aus dem östlichen Mittelmeerraum und wurden schon vor Jahrtausenden in Kleinasien kultiviert. Von dort verbreiteten sie sich bis nach Indien und rings um das Mittelmeer. Kichererbsen wurden von den Römern nach Mitteleuropa mitgebracht und konnten bei Ausgrabungen nachgewiesen werden. Trotzdem sind sie bis heute kaum bei uns kaum bekannt. Besonders beliebt sind sie in Griechenland, im Nahen Osten und in Nordafrika. In Griechenland kommen die besten Kichererbsen aus Thrakien, wo sie am Unterlauf der Maritza (Griechisch: „Έβρος“ = „Evros“, Türkisch: „Meriç“) an der heutigen türkischen Grenze produziert werden. Dort werden sie häufig geröstet zubereitet wie in Nordafrika, anderswo in Griechenland isst man sie meist als Suppe.

Hierfür muss man die Kichererbsen mindestens eine Nacht lang einweichen, besser 24 Stunden, dann verwirft man das Waschwasser und kocht die Kichererbsen in Brühe mit wenig Olivenöl, gehackten Zwiebeln, Salz, Pfeffer und griechischem Oregano weich. Bei Tisch gibt man oben auf die servierte Suppe etwas Olivenöl und würzt mit frisch gemahlenem Pfeffer nach. Das ist eine hervorragende Vorspeise, vor allem für in Öl gebratene Sardinen. In Athen trinkt man dazu einen Retsina, den für Attika typischen Harzwein.

In der Levante, vor allem im Libanon und in Israel, bereitet man Falafel mit Kichererbsen zu. Hierfür kocht man die Kichererbsen mit Zwiebeln und Knoblauch zu Brei, den man mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Kreuzkümmel, zermörserten Korianderkörnern, etwas Cayennepfeffer und viel feingehackter glatter Petersilie würzt. Damit die Bällchen besser zusammenhalten, gibt man noch ein wenig Mehl und

etwas Backpulver zu. Ist die Masse zu dünnflüssig, fügt man noch Semmelbrösel hinzu, bevor man die Masse zu Bällchen formt, die man anschließend in Sonnenblumenöl fritiert, dann abtropft und zum Entfetten auf Küchenpapier setzt, bevor man sie mit Sesampaste (Tahin) serviert, die man mit etwas Joghurt und Zitronensaft anrührt und mit gemahlenem Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmeckt. In Griechenland macht man Kichererbsenfrikadellen („Ρεβυθοκεφτέδες“ = Revithokeftedes) mit ganzen gekochten Kichererbsen und kocht sie in Brühe gar.

Man kann auch aus Kichererbsen eine Paste herstellen, die nach dem arabischen Wort für Kichererbsen Hummus genannt wird. Hierfür verkocht man Kichererbsen zu Brei, rührt das Kichererbsenpüree mit Sonnenblumenöl, Zitronensaft und Joghurt an, schmeckt mit (ausnahmsweise) gepresstem Knoblauch, gemahlenem Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer sowie mit wenig Sesampaste (Tahin) ab und bestreut das Gericht mit gehackter Petersilie sowie nach Geschmack mit Cayennepfeffer, gemahlenem Kreuzkümmel oder Sumak.

Spargel

EUR-Lex-Codenummer: **0270010**

Luxemburgisch: Spargel

Französisch: Asperge

Botanisch: *Asparagus officinalis*



© Europäische Union

BG: Аспержи

CS: Chřest

DA: Asparges

EL: Σπαράγγια

EN: Asparagus

ES: Espárrago

ET: Spargel

FI: Parsa

GA: Lus súch

HU: Spárga

IT: Asparagi

LT: Šparagai

LV: Sparģeļi

MT: Asparagu

NL: Asperges

PL: Szparagi

PT: Espargos

RO: Sparanghel

SK: Špargľa

SL: Špargelj

SV: Sparris

AL: Asparag

HR: Šparga/Šparoga

IS: Spergill

MK: Шпаргла

NO: Asparges

SR: Шпаргла

TK: Kuşkonmaz

Spargel ist eine Pflanze, die ursprünglich im Mittelmeergebiet beheimatet war, wo sie heute noch wild vorkommt und etwa in Süditalien oder Griechenland in jedem Frühjahr gesammelt und gegessen wird. Die Vorkommen in Mitteleuropa sind vermutlich verwilderter Kulturspargel, da Spargel schon im Altertum kultiviert wurde und bereits von den Römern über die Alpen mitgebracht wurde.

Spargel wird entweder nach deutscher Art als Bleichspargel unter Lichtschutzfolie kultiviert oder wie in Frankreich und Spanien üblich als grüner Spargel geerntet. Bleichspargel erster Qualität sollte einen Durchmesser von 20-28 mm haben, etwa 25 cm lang und vollkommen gerade gewachsen sein. Ab April kann Spargel geerntet werden, wobei in Mitteleuropa die Spargelsaison traditionell am Johannistag (24. Juni) endet, damit sich der Wurzelstock lang genug von der Ernte erholen kann, um im folgenden Jahr wieder voll auszutreiben.

Die fast meterhohen Spargelpflanzen mit ihren grünen fiederförmigen Blättern, die im Herbst eine goldene Blattfarbe annehmen, sind mit ihren dekorativen intensiv roten Beeren in jedem Garten eine Zierde. Der als Zimmerpflanze kultivierte Zierspargel (*Asparagus densiflorus*) sieht aus wie eine Miniaturform des Gartenspargels.

Spargel muss unbedingt frisch, d. h. höchstens 24 Stunden nach dem Stechen gegessen werden. Man sollte grundsätzlich keinen Spargel im Supermarkt kaufen, schon gar nicht als Konserve, da Spargel nach mehr als einem Tag kaum noch Geschmack hat. An der Obermosel gibt es z. B. in Trier-Zewen (das bis 1815 zu Luxemburg gehörte) eine wichtige Spargelproduktion, wo man direkt beim Bauern kaufen kann. Man muss allerdings aufpassen, bei den Direktverkaufsstellen keinen Spargel aus anderen Gegenden untergeschoben zu bekommen! Das weltberühmte römische Mosaik in Perl-Nennig wurde entdeckt, als man an dieser Stelle ein Spargelbeet anlegen wollte.

Bei weißem Spargel wird das Endstück dünn abgeschnitten, dann werden die Stangen dünn geschält und in Salzwasser gekocht. Das Kochwasser wird am folgenden Tag mit den Spargelschalen und einem Schuss Obstessig aufgekocht und abgeseiht und ergibt dann die Brühe zur Zubereitung von Spargelsuppen. Wilder Spargel ist weich und muss nicht geschält werden, bei grünem Spargel muss meist nur das untere Drittel der Stangen geschält werden. Frischer Spargel ist äußerst gesund und diente früher vor allem als Heilmittel, da er reich an wertvollen Mineralien ist und durch seinen hohen Kaliumgehalt entwässernd wirkt.



Artischocke

EUR-Lex-Codenummer: **0270050**

Luxemburgisch: **Artichaut**

Französisch: **Artichaut**

Botanisch: **Cynara scolymus**



© Jupiterimages/Getty Images

Artischocken sind die Blütenknospen einer Distelart, die man im Spätwinter erntet. Man muss die harten Teile der Blätter kurzschneiden und das Innere der Blüte reinigen. Oft verwendet man nur den fleischigen Blütenboden.

Die besten Artischocken gibt es in Mittelitalien. Wer noch nie im März Artischocken in Rom gegessen hat, hat nur eine geringe Vorstellung von der Vielseitigkeit der Pflanze. Die besten Artischocken werden rings um die alte Etruskerstadt Cerveteri produziert, wo man Artischocken von der Größe einer Sonnenblume findet, die wunderbar zart sind. Aber schon am Flughafen von Rom wachsen weniger als einen Kilometer von der Landebahn jede Menge Artischocken.

Artischocken sind kosher. Deshalb findet man besonders gute Artischocken in den jüdischen Restaurants von Rom. „Carciofi alla giudia“ ist neben „Carciofi alla romana“ das Hauptrezept für die Zubereitung von Artischocken in Rom.

BG: Артишок
 CS: Artýčok
 DA: Artiskok
 EL: Αγγινάρες
 EN: Globe artichoke
 ES: Alcachofa
 ET: Kera-artišokk
 FI: Latva-artisokka
 GA: Blíosán
 HU: Articsóka
 IT: Carciofo
 LT: Artišokas
 LV: Artišoki
 MT: Qaqoċċ
 NL: Artisjok
 PL: Karczoch kuliste/K. zwyczajny
 PT: Alcachofra
 RO: Anghinare
 SK: Artičoky pravé
 SL: Artičoke
 SV: Kronärtskocka
 AL: Angjinare
 HR: Artičoke
 IS: Ætípistill
 MK: Артичока
 NO: Artiskokk
 SR: Артичока
 TK: Enginar

Zwischen die Blätter der geputzten Artischocken, die man kurz in eine Mischung von Wasser und Zitronensaft einlegt, stopft man feingehackten Knoblauch und gehackte glatte Petersilie, dann setzt man die Artischocken nebeneinander kopfüber in eine feuerfeste Form, übergießt sie mit einer Mischung (1:1) von Olivenöl und Weißwein und gart sie im geschlossenen Topf im Ofen. Man kann die Artischocken entweder als Vorspeise essen oder als Beilage zu Schmorfleisch oder zu Fisch ⁽¹⁾. Daneben findet man in Rom im März fritierte Artischocken („Carciofi fritti“) und Pasta mit Artischocken.

Vor allem in Italien isst man im Herbst auch andere Disteln, nämlich die Kardonen (*Cynara cardunculus* var. *altilis*), auch „Gobbo“ genannt, eine Distelart, bei der man die verdickten Blätter ähnlich wie Mangold zubereitet. In Norditalien ist Gobbo eine Spezialität der Region Nizza Monferrato bei Alessandria (vor allem als Risotto). In Rom isst man traditionell Gobbo als Gemüse zu Weihnachten. Aus der Schweiz stammt Genfer Cardy („Cardon épineux genevois“), das als Gemüsekonserve erhältlich ist. Auf dem Balkan, besonders in Epirus in Nordwestgriechenland, sammelt man im Frühling die hühnereigroßen wilden Artischocken (Αγριες ακκινάρες = *Agries anginares*), kocht sie in Salzwasser und streut grobes Meersalz zwischen die Blätter der gekochten Knospen. Dies ergibt eine typisch griechische Vorspeise. Wenn man die Knospen vor dem Kochen gut reinigt, kann man auch das Kochwasser trinken, das sehr gesund ist.

⁽¹⁾ Typisch für Rom ist Seebarsch (Italienisch: „Spigola“, Französisch: „Bar“). In Luxemburg kann man guten geangelten Seebarsch („Bar de ligne“) kaufen. Man kann den Fisch braten, besser ist es aber, ihn zu dünsten, ihn z. B. in Aluminiumfolie mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer gleichzeitig mit den Artischocken zu erhitzen. In Rom trinkt man dazu den herrlichen Weißwein aus den Albaner Bergen, den man normalerweise außerhalb von Rom nicht im Handel findet, es passen aber auch einige der typischen mittellitalienischen Weißweine gut zu den römischen Speisen, z. B. Orvieto Classico aus der Maremma.



Lauch/Porree

EUR-Lex-Codenummer: **0270060**

Luxemburgisch: **Porrett**

Französisch: **Poireau**

Botanisch: **Allium porrum**



© Pivolet

BG: Праз
 CS: Pór
 DA: Porrer
 EL: Πράσο
 EN: Leek
 ES: Puerro
 ET: Porrulauk
 FI: Purjo
 GA: Cainneann
 HU: Póréhagyma
 IT: Porro
 LT: Porai
 LV: Puravi
 MT: Kurrat
 NL: Prei
 PL: Por
 PT: Alho-francês/Alho-porro
 RO: Praz
 SK: Pór
 SL: Por
 SV: Purjolök
 AL: Pras/Preshi
 HR: Poriluk
 IS: Blaðlaukur/Púrra
 MK: Праз
 NO: Purreløk
 SR: Празилук
 TK: Pirasa

Lauch ist bei uns ein Bestandteil von Suppengrün, erfreut sich aber sonst keiner großen Beliebtheit. Das ist sehr schade, denn Lauch ist leicht zuzubereiten, ist sehr schmackhaft und gesund und kann in der Küche vielseitig verwendet werden.

Die Pflanze war ursprünglich im Mittelmeergebiet und weiter östlich beheimatet und wurde schon von den Sumerern und im pharaonischen Ägypten angebaut. Lauch ist neben der Narzisse die Nationalpflanze von Wales. Es wird berichtet, dass bei der Invasion der aus Dänemark und Schleswig-Holstein einwandernden Angelsachsen in Großbritannien die Keltenfürsten ihre Truppen mit Lauchkennzeichen ausgestattet hätten.

Lauch gedeiht am besten in mildem Klima, wo man ihn im Vorfrühling zur Sommerernte vortreiben lässt. In Luxemburg baut man nur Winterlauch an, der im April ausgesät wird. In Albanien baut man mehr als meterlange dünne Lauchsorten an. Der beste Lauch Europas kommt aus der Normandie, wo das Gebiet um Surtainville an der Westküste der Halbinsel Cotentin das Anbauzentrum für Lauch und Karotten ist.

Wenn man den Lauch im Cotentin zubereitet, wird er zuerst gesäubert, dann werden die Wurzelscheibe und die Blattenden abgeschnitten und der Rest in kleine Stücke geschnitten, die man in wenig Öl andünstet. Man würzt mit Salz, Pfeffer und einer Prise frisch geriebenem Muskat und rührt eine Portion Schmand (saure Sahne) unter den Lauch, sobald dieser weich wird. Man lässt den Schmand warm werden (nicht kochen, da er sonst gerinnt), nimmt das Gemüse vom Feuer und kann es sofort servieren.

Auf diese Weise kann man in wenig mehr als 10 Minuten eine Gemüsebeilage zubereiten, die sich hervorragend als Beilage zu Fleisch, noch besser aber zu Fischgerichten eignet. Die Frische des Lauchs empfiehlt ihn gerade als Beilage für hochwertige Fische wie Steinbutt, Petersfisch, Dorade oder Seezunge.

Lauch sollte nicht zu lange gekocht werden, da er dann sein wunderbares Aroma rasch einbüßt. Ansonsten passt er zu den meisten Mischgemüsen, vor allem, wenn man keine Zwiebeln mitkocht. Er ergänzt hervorragend den Geschmack von Linsen und anderen Hülsenfrüchten, und, abgesehen davon, dass er sich nicht gut für Salate eignet, ist Lauch ein äußerst vielseitiges Gemüse.

Lauch ergibt eine ausgezeichnete Cremesuppe, und mit Reis und etwas Zitronensaft zaubert man im Handumdrehen ein Gericht, das gleichermaßen als Hauptgericht wie als Beilage geeignet ist

© Jupiterimages/Getty Images



Rhabarber

EUR-Lex-Codenummer: **0270070**

Luxemburgisch: **Rubarb**

Französisch: **Rhubarbe**

Botanisch: **Rheum x hybridum**



© Beatrice Padoni

Von Rhabarber werden nur die Blattstiele in der Küche verwendet, da die Blätter wegen ihres hohen Oxalsäuregehalts ungenießbar sind. Auch die Stiele enthalten ein wenig Oxalsäure, aber beim Erhitzen auf über 80 °C zersetzt sich die Oxalsäure. Grüne

Rhabarbersorten haben einen höheren Oxalsäuregehalt als rote Sorten, die meist auch wesentlich milder sind. Oxalsäure setzt sich an den Zähnen fest und bildet einen pelzigen Belag aus Calciumoxalat, der vielen Menschen unangenehm ist. Das kann man vermeiden, indem man Rhabarber mit Milchprodukten verarbeitet, die durch ihren Calciumgehalt die Oxalsäure binden.

Rhabarberstiele werden gereinigt, und die Endstücke werden abgeschnitten. Bei den normalerweise erhältlichen jungen Trieben ist es nicht notwendig, den Rhabarber zu schälen. Dann schneidet man den Rhabarber in kleine Stücke und verwendet diese Stücke vor allem als Kuchenbelag oder für Konfitüre. Der säuerliche Rhabarber eignet sich gut als Zutat für Konfitüren aus süßen Früchten.

BG: **Ревен**
 CS: **Reveň**
 DA: **Rabarber**
 EL: **Ραβέντι**
 EN: **Rhubarb**
 ES: **Ruibarbo**
 ET: **Rabarber**
 FI: **Raparperi**
 GA: **Biabhóg**
 HU: **Rebarbara**
 IT: **Rabarbaro**
 LT: **Rabarbarai**
 LV: **Rabarberi**
 MT: **Rabarbru**
 NL: **Rabarber**
 PL: **Rabarbar**
 PT: **Ruibarbo**
 RO: **Rubarbă**
 SK: **Rebarbora**
 SL: **Rabarbara**
 SV: **Rabarber**
 AL: **Raveni**
 HR: **Rabarbara**
 IS: **Rabarbari**
 MK: **Ревен/Рабарбара**
 NO: **Rabarbra**
 SR: **Рабарбара**
 TK: **Ravent**

Rhabarber wirkt durch seinen hohen Kaliumgehalt entwässernd. Rhabarbersaft ist ein traditionelles Abführmittel, aber es darf nur unter ärztlicher Aufsicht verwendet werden. In einer seiner Opern hat übrigens Joseph Haydn die Wirkung von unkontrolliert eingenommenem Rhabarbersaft musikalisch illustriert.

Von Mitte April bis zum Johannistag am 24. Juni ist die Rhabarbersaison. Danach lässt man die Pflanze wie Spargel in Ruhe, damit sie Zeit hat, sich für das folgende Jahr zu regenerieren. Frischen Rhabarber muss man innerhalb weniger Tage verwenden, man kann aber die gereinigten Stücke gut einfrieren und bei Bedarf verwenden. Sind die aufgetauten Stücke als Kuchenbelag zu wässrig, gibt man Semmelbrösel zu, um die überschüssige Flüssigkeit aufzusaugen.

Da Rhabarber in den Niederlanden, in Norddeutschland und in den skandinavischen Ländern besonders gut wächst, stammen von dort viele traditionelle Rhabarberrezepte. In Dänemark produziert man beispielsweise große Mengen an Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre, die man in der Großregion Luxemburg überall kaufen kann. Die säuerlichen Rhabarberstücke ergänzen sich wunderbar mit den süßlichen Erdbeeren. Eine andere nordeuropäische Spezialität ist Grütze. Normalerweise gibt man Rhabarberstücke zur roten Grütze von Gartenfrüchten, man kann aber auch reine Rhabarbergrütze machen .

Die größte Blattpflanze, die man in Mitteleuropa im Garten haben kann, gehört ebenfalls zu den Rhabarberpflanzen. Es handelt sich um das Mammutblatt. In den Gärtnereien findet man in der Regel die nicht essbare brasilianische Art *Gunnera manicata*. Demgegenüber gibt es in Südchile eine weitere Art (*Gunnera tinctoria*, Spanisch „Nalca“), die man an den Hängen der Anden und auf den vorgelagerten Inseln findet. Nalca kann wie Rhabarber gegessen werden, wenn man etwas Zitronensaft zugibt, da die Stengel wegen des schnelleren Wachstums weniger Säure haben als Rhabarber.

Die Blätter des Mammutblatts erreichen in ihrer Heimat einen Durchmesser von mehr als 4 Metern. Wenn z. B. Schafhirten in dieser regenreichen Gegend übernachten müssen, schlagen sie kein Zelt auf, sondern schneiden nur ein einzelnes Blatt dieser Pflanze ab und schützen sich so vor dem Regen.

In Mitteleuropa wird *Gunnera manicata* nicht ganz so groß, erreicht aber immerhin einen Blattdurchmesser von etwa 2,5 Metern und ist mit ihrem mehr als einen Meter langen Blütenstand ein Blickfang für jeden Garten. Man muss den Wurzelstock aber im Sommer gut gießen und im Winter durch Mulch vor starkem Frost schützen.

Champignon

EUR-Lex-Codenummer: **0280010**

Luxemburgisch: **Champignon**

Französisch: **Champignon**

EUR-Lex: **Agaric champêtre**

Botanisch: **Agaricus campestris/Agaricus bisporus**



© Europäische Union

Die üblichen überall erhältlichen Zuchtpilze stammen von zwei nahe verwandten Pilzarten ab, nämlich vom Wiesenchampignon *Agaricus campestre* sowie von *Agaricus bisporus*, der offiziell Zweisporiger Egerling heißt, ein Name, den man wohl kaum je in einem Supermarkt gehört hat.

Es gibt mittlerweile ganzjährig Champignons frisch oder in Dosen zu kaufen, und die Pilze sind preiswert und gesund und passen sich in vieler Hinsicht allen kulinarischen Bedürfnissen an.

Es gibt weiße sowie braune Zuchtformen. Diese „Steinpilz-Champignons“ haben aber mit Steinpilzen lediglich die Farbe gemeinsam. Für Salate kann man Champignons roh oder abgetropft aus der Dose verwenden. Dies und die geeignete Größe hängen von den sonstigen Zutaten ab. Für die meisten Saucen, für Risottos und für andere Pilzgerichte sind mittelgroße Pilze meist die beste Wahl. Die ganz großen Champignons kann man mit etwas Knoblauch und nach Wunsch Chilistreifen oder Cayennepfeffer in Olivenöl andünsten, oder man bricht den Fuß heraus und kann dann die entstandene Höhlung mit Hackfleisch, Zwiebeln oder Reis füllen und anschließend die Pilze in einer feuerfesten Form im Ofen garen.

BG: Полска печурка
 CS: Pečárka polní
 DA: Havechampignon
 EL: Κοινό μανιτάρι
 EN: Common mushroom
 ES: Seta del prado
 ET: Šampinjoniid
 FI: Šampinjon
 GA: Beacán/Muisiriún
 HU: Közönséges gomba
 IT: Funghi/Prataioli
 LT: Pievagrybiai
 LV: Šampinjoni
 MT: Faqqiegħ komuni
 NL: Champignon
 PL: Pieczarka łąkowa/Pieczarka dwuzarodnikowa
 PT: Cogumelo cultivado
 RO: Ciupercă de gunoi/Șampinion
 SK: Pečiarka poľná
 SL: Dvotrosni kukmak/Šampinjon
 SV: Odlad champinjon/Trädgårdschampinjon
 AL: Këpurdha
 HR: Šampinjon
 IS: Sveppir
 MK: Шампињон
 NO: Sjampinjong
 SR: Шампињон
 TK: Beyaz mantar

Pilze eignen sich vor allem für viele mittel- und osteuropäische Gerichte, beispielsweise „Linsen auf polnische Art“). Wie in diesem Falle sollte man eigentlich meistens Waldpilze für das Gericht nehmen; wenn man diese nicht hat, kann man stattdessen immer Zuchtchampignons verwenden. Man muss aber in der Regel etwas stärker würzen, da die Zuchtpilze nicht den starken Eigengeschmack vieler Wildpilzarten haben.

Pilze soll man immer frisch verwenden. Diese Regel kann bei Wildpilzen nicht ernst genug genommen werden. Bei Zuchtpilzen hat man die Garantie für Frische, aber es kann nicht schaden, auch hier die althergebrachten Hygieneregeln einzuhalten.

Zuchtpilze werden von etwa anhaftendem Substrat manuell gereinigt, dann schneidet man am Fuß bei Bedarf eine dünne Scheibe ab und kann die Pilze jetzt nach Bedarf weiterverarbeiten. Man sollte Zuchtpilze nur waschen, wenn dies wirklich erforderlich ist. Ob die Pilze frisch sind, sieht man an der Unterseite des Fußes bzw. an den Lamellen an der Unterseite des Huts. Heutzutage ist die Ware im Handel praktisch immer einwandfrei.

Man sollte Pilze nicht unnötig lange kochen, und bei rohen Pilzen, die man an Salate gibt, gibt man die Pilze als letzte Zutat zu, nachdem man den Salat bereits vorgemischt hat, und gibt Essig und Öl erst in letzter Minute zu dem Salat.

Pfifferling

EUR-Lex-Codenummer: **0280020**

Luxemburgisch: **Héngerfouss/Chanterelle**

Französisch: **Chanterelle/Girolle**

Botanisch: **Cantharellus cibarius**



© Jupiterimages/Getty Images

BG: Пачи крак
 CS: Liška
 DA: Kantarel
 EL: Κανθαρίσκος
 EN: Chanterelle
 ES: Rebozuelo
 ET: Kukeseen
 FI: Kantarelli
 GA: Cantarnaid
 HU: Rókagomba
 IT: Canterelle
 LT: Voveraitės
 LV: Gailenes
 MT: Chanterelle
 NL: Cantharel
 PL: Pieprznik jadalny
 PT: Canterelo
 RO: Gălbiori
 SK: Cantarelle
 SL: Navadna lisička
 SV: Kantarell
 AL: Dhelprusha
 HR: Lisičica
 IS: Kantarella sveppur
 MK: Лисичарка
 NO: Kantarell
 SR: Лисичарка
 TK: Yumurta mantarı

Pfifferlinge sind besonders in Nord- und Osteuropa beliebte Speisepilze. In Westeuropa sind sie nicht besonders häufig, und in Mitteleuropa geht der Bestand seit einigen Jahrzehnten stark zurück, da die Pilze in dichtbesiedelten Gebieten unter dem Eintrag von Säure aus Abgasen in den Waldböden leiden sowie unter der Bodenverdichtung durch intensive Forstwirtschaft und zahlreiche Spaziergänger.

In der Großregion Luxemburg findet man daher im Handel meistens nur Dosenpfifferlinge oder während der Saison Importware, vor allem aus dem Baltikum. Stattdessen findet man an frischen Pilzen aus der näheren Umgebung vor allem den Semmel-Stoppelpilz (*Hydnum repandum*, Französisch: „Pied de mouton“) im Angebot.

Frische Pfifferlinge müssen unbedingt gründlich vorgereinigt werden, bevor man sie in der Küche verwendet. Üblicherweise reicht es aus, sie trocken zu reinigen, falls man sie aber waschen muss, sollte man dies erst im letzten Moment vor der Zubereitung tun. Der Geschmack ist angenehm, aber auch sehr intensiv, daher eignet sich der Pfifferling nicht für alle Zubereitungsarten.

Pfifferlinge enthalten Aromastoffe, die überwiegend fettlöslich sind, deshalb werden sie normalerweise weder roh noch in Wasser gekocht gegessen, da sie so viel weniger Geschmack haben. Pfifferlinge sind kaliumreich und enthalten vor allem besonders viel Vitamin D.

Gewöhnlich werden Pfifferlinge mit einigen Zwiebelstücken in der Pfanne angebraten und mit wenig Salz und etwas Pfeffer gewürzt serviert. Wer will, kann auch etwas feingehackten Knoblauch mitdünsten. Man kann die Pilze aber auch erst anbraten und dann etwas saure Sahne (Schmand) zugeben, die das Pilzaroma aufnimmt und so den Genuss noch verstärkt. Pfifferlinge passen auch sehr gut zu geschnetztem Fleisch in Rahmsauce.

Pfifferlinge sind eine typische Beilage zu Wildgerichten, da sie den intensiven Geschmack von Wildfleisch gut ergänzen. Will man Pfifferlinge als gesonderten Pilzgang reichen, kann man mit ihnen ein Pilzrisotto zubereiten. Hierbei dient der zuletzt zugegebene Käse als Geschmacksträger sowohl für das Reis- als auch für das Pilzaroma.

Eine gute Kombination sind Pfifferlinge und Jakobsmuscheln (Pilgermuscheln). Man dünst zuerst die Jakobsmuscheln mit etwas gehacktem Knoblauch in Öl mit ein wenig Butter an, würzt sie mit Salz und Pfeffer, sobald sie fertig sind, entnimmt sie der Pfanne und stellt sie warm. Dann brät man die Pfifferlinge im Muschelsud an, löscht mit wenig Weißwein und serviert dann Muscheln und Pilze mit Kartoffelbrei.

Pfifferlinge kann man für alle Gerichte mit Waldpilzen verwenden, allerdings sollte man sie in diesem Falle mit Champignons mischen, da das Pfifferlingsaroma sonst möglicherweise zu intensiv ist.

Auch für Eierspeisen wie Pilzomelette sind reine Pfifferlinge zu intensiv im Aroma. Hierfür verwendet man besser andere frische Pilze. Vor allem der in Luxemburg leicht erhältliche „Pied de mouton“ ist hierfür geeignet. „Pied de mouton“ ist meist auch viel besser als der Pfifferling als Pilzzugabe, die man beim Anrichten auf Schmorfleisch oder warme Salatkombinationen gibt.

Dinkel

EUR-Lex-Codenummer: **05000-90**

Luxemburgisch: **Spelz**

Französisch: **Épeautre**

Botanisch: **Triticum spelta**



© Europäische Union

BG: Пшеница лимец/
Спелта
CS: Pšenice špalda
DA: Spelt
EL: Όλυρα
EN: Spelt
ES: Espelta
ET: Speltanisu
FI: Spelttivehnä
GA: Speilt
HU: Tönkölybúza
IT: Spelta/Farro grande
LT: Kviečiai spelta
LV: Speltas kvieši
MT: Qamħ Spelt/L-
ispelt
NL: Spelt
PL: Pszenica orkisz
PT: Espelta
RO: Grâu spelt
SK: Pšenica špalda
SL: Pira
SV: Spält

AL: Grurë dhe spelt
HR: Pravi pir
IS: Speldi
MK: Спелта пченица
NO: Spelt
SR: Круњик/Пир
TK: Kavuzlu buğday

Nachdem Dinkel lange Zeit aus der Mode gekommen war, wird er heute wieder verstärkt angebaut, im Großraum Luxemburg vor allem in den Ardennen beidseits der belgisch-luxemburgischen Grenze. Dinkel eignet sich zum Anbau in Gebieten, die ein raues Klima haben.

Zwar bringt Dinkel nicht den Ertrag von modernem Weizen, für Spezialitäten ist er aber dem Weizen geschmacklich überlegen. Allerdings müssen Backwaren aus Dinkelmehl unbedingt sofort verzehrt werden, da der Mehlkleber des Dinkels keine lange Haltbarkeit ermöglicht. In der Großregion Luxemburg wird Dinkel vor allem im Naturpark Obersauer angebaut. Dort gibt es auch Dinkelbier und Dinkelschnaps zu kaufen. In der Küche kann man sehr gut mit Dinkelnudeln und Dinkelgrauen arbeiten.

Weizen

EUR-Lex-Codenummer: **05000-90**

Luxemburgisch: **Weess**

Französisch: **Froment/Blé**

Botanisch: **Triticum aestivum**



© Phovoir

Hartweizen wird vorwiegend in Italien und seinen Nachbarländern angebaut und dient wegen seines erhöhten Anteils an Mehlkleber vor allem zur Herstellung von Nudeln, während der Weichweizen heutzutage das wichtigste Brotgetreide ist. Weizen enthält vor allem Stärke und nur sehr wenig Eiweiß oder Fett, aber man gewinnt aus Weizenkeimen ein Pflanzenöl, das besonders reich an der mehrfach ungesättigten Linolsäure ist und den höchsten Vitamin-E-Gehalt aller Pflanzenöle hat.

Weizen ist auch reich an Kalium (ca. 400 mg/100 g), Phosphor und Magnesium und arm an Natrium. Wenn man also mit ungesalzenem Weizen arbeitet, erreicht man einen ähnlichen Diäteeffekt wie bei der Kartoffel- oder Bananendiät (siehe Artikel „Kartoffel“).

BG: Пшеница
 CS: Pšenice
 DA: Hvede
 EL: Σίτος
 EN: Wheat
 ES: Trigo
 ET: Nisu
 FI: Vehnä
 GA: Cruithneacht
 HU: Búza
 IT: Frumento
 LT: Kviečiai
 LV: Kvieši
 MT: Qamħ
 NL: Tarwe
 PL: Pszenica
 PT: Trigo
 RO: Grâu
 SK: Pšenica
 SL: Pšenica
 SV: Vete

 AL: Grurë
 HR: Pšenica
 IS: Hveiti
 MK: Пченица
 NO: Hvete
 SR: Пшеница
 TK: Buğday/Ekmekli
 buğday

Gerste

EUR-Lex-Codenummer: **0500010**

Luxemburgisch: **Geescht**

Französisch: **Orge**

Botanisch: **Hordeum vulgare**



© C. Stebbins/PhotoLibrary/Getty Images

Eine weitere wichtige Getreideart ist die Gerste, die vom Menschen schon vor etwa 10 000 Jahren domestiziert wurde, noch vor allen anderen Getreidearten. Heute wird Wintergerste vorwiegend als Viehfutter eingesetzt, während

die Sommergerste überwiegend zu Malz verarbeitet wird und dann der Bier- und Whiskyherstellung dient.

Malzkörner können auch getrocknet und als Ersatzkaffee verwendet werden, doch das ist heute die Ausnahme. Ungeröstetes Malz kann auch als Tee aufgebraut werden. Eine geringe Menge Gerste wird als Grütze verwendet bzw. als Graupen vermarktet.

All diese Verwendungsformen fristen heute ein kulinarisches Schattendasein, nicht zuletzt, weil die Menschen nach den Notjahren des Zweiten Weltkrieges nichts mehr mit Gerste zu tun haben wollten. Lediglich Gerstenflocken und Gerstenschrot für Müsli erleben eine gewisse Renaissance. Da Gerste aber einerseits schmackhaft und andererseits sehr gesund ist, würde es sich lohnen, wieder mehr Gerste in der heimischen Küche zu verwenden. Gerstenkörner haben eine relativ einheitliche Größe, weshalb sie im Mittelalter als Maßeinheit eingesetzt wurden (1 Zoll = 3 Gerstenkörner).

NB: Die gerstenkornförmigen „Kritharaki“-Nudeln aus Griechenland und der Türkei (vom griechischen Κριθάρι = Krithari = Gerste) werden nicht aus Gerste sondern aus Hartweizenmehl hergestellt! .

BG: **Ечемик**

CS: **Ječmen**

DA: **Вуг**

EL: **Κριθάρι**

EN: **Barley**

ES: **Cebada**

ET: **Oder**

FI: **Ohra**

GA: **Eorna**

HU: **Árpa**

IT: **Orzo**

LT: **Miežiai**

LV: **Mieži**

MT: **Xgħir**

NL: **Gerst**

PL: **Jęczmień**

PT: **Cevada**

RO: **Orz**

SK: **Jačmeň**

SL: **Ječmen**

SV: **Korn**

AL: **Elb**

HR: **Ječam**

IS: **Вугг**

MK: **Јачмен**

NO: **Вугг**

SR: **Јечам**

TK: **Арпа**

Buchweizen

EUR-Lex-Codenummer: **0500020**

Luxemburgisch: **Wëllkuer/Bicheweess**

Französisch: **Sarrasin**

Botanisch: **Fagopyrum esculentum**



© Medika

Buchweizen (auch bekannt unter seinem russischen Namen Kascha) ist keine grasartige Pflanze wie die klassischen Getreidearten, sondern zählt zu den Knöterichgewächsen. Er stammt vermutlich ursprünglich aus China und wird erst seit dem Mittelalter in Mittel- und Westeuropa angebaut. Seit Einführung der Kartoffel wird er kaum noch produziert, doch da Buchweizen glutenfrei ist, können ihn Menschen mit einer Getreideallergie ohne Probleme verzehren. Außer in Osteuropa wurde Buchweizen auch in der Eifel und in Luxemburg traditionell viel verwendet.

Luxemburg ist bekannt für Buchweizenknödel (Stäerzelen oder Kniäddelen). Hier ist auch das bedeutendste verbleibende Anbaugebiet für Tatarischen Buchweizen in Europa (*Fagopyrum tataricum*; 30 Hektar). Neuerdings verwendet man als glutenfreien Getreideersatz zunehmend Quinoa (*Chenopodium quinoa*), eine Pflanze, die schon von den Inkas angebaut wurde und doppelt so viel Kalium wie Weizen enthält.

BG: **Елда**
 CS: **Pohanka**
 DA: **Boghvede**
 EL: **Μαύρο σιτάρι**
 EN: **Buckwheat**
 ES: **Alforfón**
 ET: **Tatar**
 FI: **Tattari**
 GA: **Ruán**
 HU: **Hajdina**
 IT: **Grano saraceno**
 LT: **Grikliai**
 LV: **Griķi**
 MT: **Qamħ Saraċin**
 NL: **Boekweit**
 PL: **Gryka zwyczajna**
 PT: **Trigo mourisco**
 RO: **Hrişcă**
 SK: **Pohánka**
 SL: **Ajda**
 SV: **Bovete**

 AL: **Hejdë**
 HR: **Heljda**
 IS: **Bókhveiti** МК: **Хельда**
 NO: **Bokhvete**
 SR: **Хельда**
 TK: **Karabuğday**

Mais

EUR-Lex-Codenummer: **0500030**

Luxemburgisch: **Mais**

Französisch: **Maïs**

Botanisch: **Zea mays**



© Jupiterimages/Getty Images

Mais ist das amerikanische Äquivalent zum altweltlichen Weizen. Vor Ankunft der Europäer war er das wichtigste Brotgetreide in Nord- und Südamerika. Dort ist er auch heute noch beliebt, er wird aber auch viel in Afrika und im Mittelmeergebiet und im Nahen Osten gegessen; in Mitteleuropa wird er vor allem als Viehfutter angebaut. In Europa wird Mais entweder als Zuckermais direkt vom Kolben gegessen oder als Popcorn, Maisflocken oder als aus Maismehl zubereitetem Maisbrei (Polenta) verbraucht. Die Proteine im Mais sind nur schlecht verdaulich, doch macht das in Europa nichts aus, da Mais nicht die Hauptnahrung darstellt.

In Lateinamerika wird Mais dagegen oft stundenlang mit Kalk oder Asche gestampft, um die wichtigen Proteine aufzuschließen.

BG: Царевица
 CS: Kukuřice
 DA: Majs
 EL: Καλαμπόκι
 EN: Maize
 ES: Maíz
 ET: Mais
 FI: Maissi
 GA: Arbhar Indiach
 HU: Kukorica
 IT: Mais
 LT: Kukurūzai
 LV: Kukurūza
 MT: Mais
 NL: Maïs
 PL: Kukurydza
 PT: Milho
 RO: Porumb
 SK: Kukurica
 SL: Koruza
 SV: Majs
 AL: Misër/Kallamboq
 HR: Kukuruz
 IS: Maís
 MK: Пченка
 NO: Mais
 SR: Кукуруз
 TK: Mısır

Hafer

EUR-Lex-Codenummer: **0500050**

Luxemburgisch: **Huewer**

Französisch: **Avoine**

Botanisch: **Avena sativa**



© Europäische Union

Hafer ist erstmals vor 7 000 Jahren im östlichen Mitteleuropa kultiviert worden und war früher nach Roggen das wichtigste Getreide in Mitteleuropa. Er kam aus der Mode, nachdem sich Kartoffeln durchgesetzt hatten und auch als Folge

der Motorisierung, da Autos anders als Pferde keinen Hafer brauchen.

Hafer wächst unter ungünstigen Wetter- und Bodenverhältnissen zuverlässig. Das erklärt seine Bedeutung bis heute in Ländern wie Schottland. Da er kaum Kleber hat, eignet sich Hafer nicht als Brotgetreide, ist aber als Beilage und als Grütze vielseitig einsetzbar. Hafer ist außerdem das ernährungsphysiologisch hochwertigste Getreide, dient Kranken als Schonkost und kommt bei Gesunden als Haferflocken schon zum Frühstück auf den Tisch, und Haferplätzchen (egal ob süß oder salzig) sind ein Hochgenuss.

BG: **Овес**
 CS: **Oves**
 DA: **Havre**
 EL: **Βρόμη**
 EN: **Oats**
 ES: **Avena**
 ET: **Kaer**
 FI: **Kaura**
 GA: **Coirce**
 HU: **Zab**
 IT: **Avena**
 LT: **Avižos**
 LV: **Auzas**
 MT: **Ħafur**
 NL: **Haver**
 PL: **Owies zwyczajny**
 PT: **Aveia**
 RO: **Ovăz**
 SK: **Ovos**
 SL: **Oves**
 SV: **Havre**
 AL: **Tërsherë**
 HR: **Zob**
 IS: **Hafrar**
 MK: **Овес**
 NO: **Havre**
 SR: **Овас**
 TK: **Yulaf**

Reis

EUR-Lex-Codenummer: **0500060**

Luxemburgisch: **Räis**

Französisch: **Riz**

Botanisch: **Oryza sativa**



© Jupiterimages/Getty Images

BG: **Ориз**

CS: **Rýže**

DA: **Ris**

EL: **Ρύζι**

EN: **Rice**

ES: **Arroz**

ET: **Riis**

FI: **Riisi**

GA: **Rís**

HU: **Rizs**

IT: **Riso**

LT: **Ryžiai**

LV: **Rīsi**

MT: **Ross**

NL: **Rijst**

PL: **Ryż**

PT: **Arroz**

RO: **Orez**

SK: **Ryža**

SL: **Riž**

SV: **Ris**

AL: **Oriz**

HR: **Riža**

IS: **Rís**

MK: **Ориз**

NO: **Ris**

SR: **Пиринач**

TK: **Pirinç**

Reis ist das vielseitigste Getreide, Hauptnahrungsquelle für mehr als die Hälfte der Menschheit. Ursprünglich stammt er aus Asien, und man nimmt an, dass er unabhängig voneinander sowohl in China als auch in Indien domestiziert wurde.

Reis gelangte vor 2 000 Jahren mit asiatischen Auswanderern nach Madagaskar und verbreitete sich von da über ganz Afrika. Im 17. Jahrhundert entwickelte sich dann die amerikanische Reisindustrie, als man feststellte, dass in der bis dahin wertlosen Kolonie Südcarolina die gleichen Klima- und Bodenverhältnisse herrschten wie in den Reisanbauzentren Westafrikas wie Sierra Leone. Von dort importierte Sklaven zeigten den Weißen die Techniken des Reisanbaus, und Charleston wurde gegen Ende der Kolonialzeit im 18. Jahrhundert eine der reichsten Städte Nordamerikas.

Der ursprünglich afrikanische Carolina-Reis wird heute auch viel in der Türkei und in Griechenland angebaut. Ansonsten gibt es im Mittelmeergebiet wichtige Reisanbaugebiete in der französischen Camargue im Mündungsdelta der Rhône, in der oberen Poebene, vor allem in den Provinzen Novara und Vercelli, sowie in Spanien.

Vom Reis gibt es eine sehr große Vielfalt an Sorten, die sich außerdem auch im Geschmack und in ihren praktischen Eigenschaften unterscheiden. Wegen seiner ungeheuren Bedeutung für die Menschen unterscheiden viele asiatische Sprachen zwischen ungekochtem und gekochtem Reis. So bezeichnet etwa das malaysische Wort „Nasi“ den gekochten Reis („Nasi goreng“ bedeutet beispielsweise im indonesischen Malayisch „Gebratener gekochter Reis“), während ungekochter Reis „Beras“ heißt.

Es gibt verschiedene Arten von Reiskörnern. Folglich unterscheidet man zwischen Kurzkomreis, Mittelkomreis und Langkomreis. Beispielsweise ist Mittelkomreis wie Carolinareis wesentlich besser als Beilage von Schmorgerichten mit viel Sauce geeignet als langkörniger Reis aus Louisiana oder Indien („Patnareis“) oder der kleinkörnigere „Basmatireis“.

Im Fernen Osten wird meist mit Stäbchen gegessen. Es verwundert deshalb nicht, dass die meisten ostasiatischen Reissorten gekocht sehr klebrig sind, während in Indonesien und Südostasien mit Löffeln gegessen wird bzw. in Indien mit Löffeln oder mit den Fingern (wobei man ein Stück Fladenbrot als Löffelersatz zur Hilfe nehmen kann, wenn man mit den Fingern isst).

Vor einigen Jahrzehnten vermarktete man fast ausschließlich polierten Reis. Das führte vor allem in Asien zu Gesundheitsschäden durch Fehlernährung bei den Menschen, da die das Korn umgebende Reiskleie reich an Vitamin B und bei der asiatischen Ernährung unverzichtbar für die Menschen dort ist. Heute erhält man von vielen Sorten auch wieder ungeschälten Vollkorreis. Reiskörner sind meistens weiß, es gibt aber Ausnahmen.

Der Rote Camarguerreis hat nur eine rote Schale, ist aber innen weiß, aber es gibt in China und Indonesien Reissorten, die dunkle Körner haben, den sogenannten Schwarzen Reis, der auf Java und Bali ausschließlich für Süßspeisen verwendet wird. Auch in Europa gibt es Schwarzen Reis (Spanisch: „Arroz negro“, Italienisch: „Riso nero“), doch versteht man bei uns darunter eine Art der Zubereitung von Reis mit Tintenfisch, bei der man den Reis mit der Tinte dunkel färbt. Man findet diese Spezialität in Katalonien, auf Sardinien und vor allem in Venedig.

Bei den meisten Reisarten kann man die geschälten Körner ohne Probleme längere Zeit aufbewahren, ja es gibt in Indien sogar extra lang gelagerten Reis, im Volksmund „Pakistanischer Reis“ genannt, der für bestimmte Zubereitungen bevorzugt wird. Anders verhält es sich mit Risottoreis, der in Norditalien aus der Sorte „Arborio“ hergestellt wird. Dieser Reis muss unmittelbar nach dem Schälen verbraucht werden, sonst verliert er rasch sein Aroma.

In Thailand und Teilen Indochinas bevorzugt man besonderen „Duftreis“, der ein besonders intensives Aroma hat. Er wird immer genau 20 Minuten gekocht. Deshalb dient dieses Intervall in Laos sogar als Zeitmaß.

Wilder Reis ist seit einigen Jahren auch in Europa sehr beliebt und ist in den meisten Supermärkten erhältlich. Trotz des Namens handelt es sich aber dabei um keine Reissorte, sondern um die Samen von Wasserreisarten (Gattung *Zizania*) aus dem Gebiet der Großen Seen in Nordamerika. Meist nutzt man die Sorte *Zizania palustris*, von der auch die heutigen Zuchtsorten abgeleitet sind, da sie größere Körner als die ebenfalls essbare Sorte *Zizania aquatica* hat. Seit etwa 60 Jahren versucht man, den Wasserreis zu kultivieren. Es gibt heute im US-Bundesstaat Minnesota eine lokal bedeutende Zuchtindustrie, die jährlich zunehmende Erträge an Wildreis vermarktet, allerdings sind die Körner der Zuchtsorten nicht mit den traditionell geernteten wild gewachsenen Körnern vergleichbar, die länger und härter sind.

In den Gebieten, in denen Wildreis vorkommt, wächst die Pflanze am Rande von Gewässern. Die Indianerstämme dieses Gebiets fuhren mit dem Kanu durch die Kanäle zwischen den Wildreisstauden und schlugen auf die Rispen ein, wobei alle reifen Körner herausfielen. Durch die Erntemethode fällt ein Teil der Körner ins Wasser, genug, um die Bestände zu erhalten. Diese nachhaltige Erntemethode ist bis heute gesetzlich vorgeschrieben. Außerdem reifen die Körner in den Rispen von Wildreis nicht gleichzeitig. So schützt sich die Pflanze vor Frostschäden und vor Scharen von Enten und anderen Vögeln, die sonst die ganze Ernte fressen könnten. Aus diesem Grund muss man die Kanäle mehrmals im Abstand einer halben Woche abfahren, wenn man genug Wildreis ernten will; auch dies dient der Bestandserhaltung.

Hirse

EUR-Lex-Codenummer: **0500040**

Luxemburgisch: **Hirss**

Französisch: **Millet**

Botanisch: **Panicum miliaceum**



© Stockphoto.com/Kona Makela

BG: **Προκο**
 CS: **Proso**
 DA: **Hirse**
 EL: **Κεxπί**
 EN: **Millet**
 ES: **Mijo**
 ET: **Hirss**
 FI: **Hirssi**
 GA: **Muiléad**
 HU: **Köles**
 IT: **Miglio**
 LT: **Soros**
 LV: **Prosa**
 MT: **Millieg**
 NL: **Gierst**
 PL: **Proso zwyczajne**
 PT: **Paínços**
 RO: **Mei**
 SK: **Proso**
 SL: **Proso**
 SV: **Hirs**

AL: **Mel**
 HR: **Proso**
 IS: **Hirsi**
 MK: **Προκο**
 NO: **Hirse**
 SR: **Προκο**
 TK: **Darı**

Die Echte Hirse stammt aus Zentralasien und wurde bis zur Einführung von Mais und Kartoffel auch viel in Europa angebaut. Heute kommt sie meist aus Zentralasien, China und Indien zu uns. Man kann sie als Korn verzehren, zu Brei oder Brot verarbeiten, wobei die kleinkörnige Frucht glutenfrei ist und deshalb von Menschen gegessen werden kann, die eine Weizenallergie haben. Meist wird die Hirse aber als Vogelfutter eingesetzt. Die Sorghum-Hirse aus Afrika hat größere Körner als die Echte Hirse. In Afrika wird sie zu Brei verarbeitet und ist ein Grundnahrungsmittel. Vor Einführung der Zuckerrübe war die Zuckerhirse, eine Sorghumart, wichtiger Ausgangsprodukt für Zuckersirup (Melasse). Hirse spielt in der europäischen Küche praktisch keine Rolle, das gilt für Millet- wie für Sorghum-Hirsen.

Roggen

EUR-Lex-Codenummer: **0500070**

Luxemburgisch: **Kar**

Französisch: **Seigle**

Botanisch: **Secale cereale**



© Europäische Union

Roggen macht zwar nur 1 % der weltweiten Getreideproduktion aus, ist aber vor allem in Mittel- und Osteuropa wichtig. Im Gegensatz zu Weizen wurde Roggen erst in der Eisenzeit nachweislich kultiviert. Die Römer hielten Roggen für minderwertig, wie von Plinius beschrieben, doch das ist keineswegs der Fall.

Roggen wird vor allem nördlich der Mittelgebirgslinie von Flandern bis Russland, in Südkandinavien und im Baltikum angebaut. Er liefert hervorragendes Brotgetreide, und in Mittel- und Osteuropa ist reines Roggenbrot oder Roggenmischbrot das beste Brot überhaupt. Anders als Brot, das überwiegend aus Weizenmehl gebacken wurde, kann man Roggenbrot ohne weiteres mehr als eine Woche frisch halten.

Am Roggenmehl ist lediglich die Tatsache unbequem, dass es wesentlich stärker klebt als Weizenmehl. Deshalb muss der Teig von reinem Roggenbrot oder von Broten mit hohem Roggenanteil in den Bäckereien von Hand aus der Form gehoben werden. Außerdem sind Roggenbrote meist größer als Weizenbrote, was viel teure zusätzliche Energie für den Backvorgang erfordert. Deshalb gibt es leider heute nur noch in den Gebieten gutes Roggenbrot zu kaufen, wo dieses Brot Tradition hat. In der Großregion trifft dies vor allem auf den Hunsrück und zum Teil auf die Eifel zu.

Aus Roggen werden auch Getränke produziert, vor allem Kwass, das durch Milchsäuregärung aus Roggenmehl, Wasser und wenig Malz hergestellt wird und nur sehr wenig Alkohol enthält (0-1,5 %). In Russland werden jedes Jahr 9 Millionen Hektoliter Kwass getrunken, und in russischen Städten ist Kwassverkauf auf der Straße direkt aus dem Tankwagen ein gewohnter Anblick.

BG: Ръж
 CS: Žito
 DA: Rug
 EL: Σίκαλη
 EN: Rye
 ES: Centeno
 ET: Rukis
 FI: Ruis
 GA: Seagal
 HU: Rozs
 IT: Segale
 LT: Rugiai
 LV: Rudzi
 MT: Segala
 NL: Rogge
 PL: Żyto
 PT: Centeio
 RO: Secară
 SK: Raž
 SL: Rž
 SV: Råg

 AL: Thekër
 HR: Raž
 IS: Rúgur
 MK: Рж
 NO: Rug
 SR: Раж
 TK: Çavdar

Ein anderes Getränk auf Roggenbasis ist Roggenschnaps. Vor der Einführung der Kartoffel wurde Wodka in der Regel aus Roggen hergestellt, und es gibt auch heute noch gute Wodkamarken, deren Getränk auf Roggenbasis destilliert wird. Auch in Österreich gibt es noch Gegenden, für die Roggenschnaps typisch ist, doch der charakteristischste Roggenschnaps ist guter Genever, der in Flandern und vor allem in den Niederlanden hergestellt wird. Die etwas teureren Geneversorten werden auf reiner Roggenbasis hergestellt und mehrfach destilliert.

Traditionell wird Roggenstroh von besonders langstieligen Roggensorten zur Eindeckung von Strohdächern verwendet. Hierbei muss der Roggen sehr sorgfältig geschnitten und gedroschen werden, da er wesentlich kürzer ist als Schilf, das in anderen Gebieten für Reetdächer Verwendung findet. Gerade in der Eifel wurde früher viel mit Roggenstroh gearbeitet. Die speziell für den Dachbau geeigneten Roggenstrohsorten werden von Mäusen nicht angefressen und ergeben ein langlebiges Strohdach. Allerdings ist es nicht einfach, Roggen so sorgfältig zu ernten, dass die Halme des Strohs als Dachbelag geeignet sind, weshalb man in letzter Zeit stattdessen Roggenstroschnitzel in modernen Naturbaustoffen als Isoliermaterial verwendet.

Neuerdings wird Roggen vor allem in Deutschland zur Herstellung von Bioethanol oder Biogas eingesetzt. Dies verbraucht derzeit etwa 10 % des in Deutschland angebauten Roggens. Allerdings liegen noch nicht genügend Erfahrungen vor, um zu sagen, wie Roggen im Verhältnis zu anderen pflanzlichen Energieträgern abschneidet.

Tee

EUR-Lex-Codenummer: **0610000**

Luxemburgisch: **Téi**

Französisch: **Thé**

Botanisch: **Camellia sinensis**



© Jupiterimages/Getty Images

Tee sind die fermentierten und getrockneten Blätter eines Strauches, der ursprünglich nur in China vorkam und erst im 19. Jahrhundert von den britischen Kolonialherren nach Indien gebracht und von dort über viele tropische

Regionen verbreitet wurde. Bereits zuvor war er durch buddhistische Mönche nach Japan gebracht worden, wo sich eine besondere Teekultur entwickelte, die sich von der chinesischen Teekultur unterscheidet. Eine japanische Besonderheit ist beispielsweise grüner Pulvertée.

Der Teestrauch ist ein enger Verwandter der Kamelie (*Camellia japonica*), die an günstig ausgerichteten Standorten im Moseltal und anderswo in der Großregion Luxemburg winterhart ist und eine beliebte Solitärpflanze in den Hausgärten ist. Heute werden praktisch nur die Teeblätter verwendet, doch in Südchina, der Heimat des Teestrauchs, benutzt man bis heute eine Vielzahl unterschiedlicher Teeprodukte, auch als Zutat für Speisen.

Die Teeblätter werden während einer Wachstumsperiode zu verschiedenen Zeitpunkten gepflückt und ergeben dann jeweils unterschiedliche Qualitäten. Die Blätter werden nach der Ernte fermentiert und dann getrocknet. Beim Tee unterscheidet man je nach Art der Fermentierung zwischen grünem, schwarzem und weißem Tee.

BG: Чай
 CS: Čaj
 DA: Te
 EL: Τσάι
 EN: Tea
 ES: Té
 ET: Tee
 FI: Tee
 GA: Tae
 HU: Tea
 IT: Tè
 LT: Arbata
 LV: Tēja
 MT: Tè
 NL: Thee
 PL: Herbata
 PT: Chá
 RO: Ceai
 SK: Čaj
 SL: Čaj
 SV: Te

 AL: Çaji
 HR: Čaj
 IS: Te
 MK: Чaj
 NO: Te
 SR: Чaj
 TK: Çay

Je nach gewünschter Teequalität werden ganze Blätter oder Bruchstücke von Blättern fermentiert. Tee kann mit Blüten von Blumen wie Jasmin oder mit Blättern anderer Pflanzen wie Amaranth oder mit Essenzen von Früchten aromatisiert werden. Das bekannteste Beispiel ist der ursprünglich aus China stammende und nach einem englischen Außenminister des 19. Jahrhunderts benannte Earl-Grey-Tee, der mit dem Öl der Bergamotte, einer Zitrusfrucht aromatisiert wird.

Bergamotte stammt ursprünglich aus China und wird heute vor allem in der italienischen Region Kalabrien produziert, wo sich um diese Frucht im Laufe der Zeit eine eigene Kultur entwickelt hat, für deren Bewahrung die Kalabresen viel Aufwand und Liebe verwenden.

In China wird Tee in der Regel in den Bergen Südchinas sowie auf der vorgelagerten Insel Formosa (Taiwan) produziert. Einige Teevarianten werden auch geräuchert angeboten und sind dann sehr stark im Geschmack.

Eine besondere Köstlichkeit des chinesischen Tees sind Teerosen. So werden im Bergland der Provinz Yunnan jedes Frühjahr besonders ausgesuchte Teeblätter zu einer flachen sternförmigen Rosette zusammengestellt. Mit heißem Wasser übergossen entfaltet sich diese Rose und gibt ihr wunderbares Aroma an das Wasser ab. Eine Teerose (die man wegen ihrer Form besser Teechrysantheme nennen sollte) kann man mehrfach aufbrühen. In anderen Teilen Südchinas produziert man kugelförmige Teerosen aus weißem Tee mit aromatisierenden Kräutern.

Auf dem Indischen Subkontinent gibt es eine völlig andere Teekultur als im Fernen Osten. In Indien wird Tee häufig mit Milch oder mit einer Mischung aus Milch und Wasser 1:1 aufgebriht. Auch wird Tee anders als in China ggf. mit den kräftigen indischen Gewürzen wie Kardamom oder Zimt aromatisiert.

Für die Standardqualität verwendet man in Indien meistens Teebruch.

Hochwertige indische Teesorten unterscheiden sich vor allem durch die Pflückzeit. Mit Beginn der Vegetationsperiode erntet man in Assam und Darjeeling am Fuße des Himalajas die ersten Blattspitzen, den sogenannten First Flush.

Danach folgen Second Flush und die kräftigeren Teesorten der folgenden Monate. Tee gibt es übrigens in Indien erst seit etwa 200 Jahren. Ab dem Ende des 17. Jahrhunderts beherrschte die englische Ostindienkompanie den Seehandel für die Ausfuhr von Tee aus China. Als die Chinesen aber 1833 die Verlängerung des Handelsvertrages verweigerten, beschloss die Kompanie, Tee direkt in ihrem indischen Einflussbereich anzubauen, und ab 1836 nahmen die ersten indischen Teeplantagen in Assam ihren Betrieb auf.

Das Zarenreich und das Osmanische Reich importierten lange Zeit Tee auf dem Landweg. Dieser sogenannte Karawanentee war zwar teurer, aber auch besser als der auf dem Seeweg transportierte Tee, der häufig unter dem feuchten Klima an Bord litt. Nachdem die Briten mit Erfolg in ihren Kolonien Teeplantagen aufgebaut hatten, begannen die Russen ab dem Ende des 19. Jahrhunderts, an der Küste des Schwarzen Meeres zwischen Sotschi und der türkischen Grenze Tee anzubauen, um Devisen zu sparen.

Als die Türkei nach dem Zerfall des Osmanischen Reiches nicht mehr wie zuvor Zugriff auf die jemenitischen Kaffeeplantagen hatte, ordnete Kemal Atatürk 1938 an, nach russischem Vorbild entlang der türkischen Schwarzmeerküste Tee in großem Maßstab anzubauen, um Devisen zu sparen. Heute ist die Türkei mit mehr als 6 % Anteil an der Weltproduktion einer der größten Teeproduzenten. Und deshalb ist heute der „Türkentrunk“ auch nicht mehr Kaffee sondern Tee.

Mate

EUR-Lex-Codenummer: **0632030**

Luxemburgisch: **Mate**

Französisch: **Maté**

Botanisch: **Ilex paraguariensis**

Der Matestrauch, ein Verwandter unserer Stechpalme, kommt im Inneren Südamerikas vor, und schon in präkolumbischer Zeit wurde aus den getrockneten und zerkleinerten Blättern ein Aufgussgetränk zubereitet. An Alkaloiden enthält es außer Koffein auch ein wenig Theobromin, das man sonst vor allem im Kakao findet.

Mate ist das typische Getränk in Südbrasilien, den angrenzenden Teilen Uruguays und Argentiniens, vor allem aber in Paraguay. Man trinkt den Aufguss gewöhnlich aus ausgehöhlten Flaschenkürbissen oder, im Büro oder unterwegs, meist aus Trinkhörnern, die aus abgesägten Kuhhörnern hergestellt werden und weniger empfindlich sind als die Kalebassen. In den Kerngebieten mit Matetradition ist es üblich, sich die Trinkhörner um den Hals zu hängen, damit man aus einer mitgeführten Thermoskanne Wasser zugeben kann, sobald man Lust auf einen Schluck Mate hat.

Die Blätter füllt man bis zur halben Höhe in das Gefäß und brüht sie mehrfach auf, je nach Geschmack. Zum Trinken verwendet man sogenannte Bombillas aus Metall, die die Blätter im Trinkgefäß zurückhalten. Anders als für Tee soll man für Mate das Wasser nicht zum Sieden bringen, da sonst die Blätter schnell auslaugen und das Getränk bitter schmeckt. Man findet im Handel grünblättrige Varianten sowie geräucherte Mateblätter, die besonders intensiv schmecken.

In der Heimat des Matetees gibt es auch gesellschaftliche Bräuche, etwa die Sitte, gemeinsam aus den gleichen Blättern zubereiteten Mate zu trinken. Wenn man sich als Ausländer an dieser Sitte stört, kann man es aber ablehnen, in diese Prozedur einbezogen zu werden. In Chile wird Mate nicht angebaut und auch kaum getrunken, trotzdem stammen aus Chile besonders schöne Matebecher aus Sterlingsilber, die man in Santiago bei jedem guten Juwelier kaufen kann.

Außerhalb Südamerikas wird Mate kaum getrunken. Eine Ausnahme bilden Syrien und der Libanon wegen der vielen Einwanderer aus diesen Ländern im brasilianischen Bundesstaat Paraná sowie vor allem in Argentinien, die die Sitte in ihrer früheren Heimat bekanntmachten. In Europa gilt Mate eher als Heil- denn als Genussmittel. Man sollte aber vorsichtig sein und nicht allen Unsinn glauben, der in Internetforen über die gesundheitlichen Wirkungen von Mate geschrieben wird, und – wie alle Arzneimittel – Mate nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

BG: **Mate**

CS: **Cesmína
paraguayská/Maté**

DA: **Maté**

EL: **Maté**

EN: **Maté**

ES: **Mate**

ET: **Mate**

FI: **Mate**

GA: **Maté**

HU: **Matétea**

IT: **Mate**

LT: **Paragvajinio
bugienio lapai**

LV: **Mate**

MT: **Maté**

NL: **Maté**

PL: **Ostrokrzew
paragwajski**

PT: **Maté**

RO: **Maté**

SK: **Maté**

SL: **Mate**

SV: **Maté/Paraguansk
järnek**

AL: **Mate**

HR: **Maté**

IS: **Maté/Paraguay-Tee**

MK: **Mate**

NO: **Mate**

SR: **Mate**

TK: **Mate/Paraguay çayı**

Kaffee

EUR-Lex-Codenummer: **0620000**

Luxemburgisch: **Kaffi**

Französisch: **Café**

Botanisch: **Coffea arabica/Coffea canephora**
(**Robusta**)



© Phovoir

BG: **Καφε**

CS: **Káva**

DA: **Kaffe**

EL: **Καφέ**

EN: **Coffee**

ES: **Café**

ET: **Kohv**

FI: **Kahvi**

GA: **Caife**

HU: **Kávè**

IT: **Caffè**

LT: **Kava**

LV: **Kafija**

MT: **Spinaċi**

NL: **Koffie**

PL: **Kawa**

PT: **Café**

RO: **Cafea**

SK: **Káva**

SL: **Kava**

SV: **Kaffe**

AL: **Kafeja**

HR: **Kava**

IS: **Kaffi**

MK: **Καφε**

NO: **Kaffe**

SR: **Καφα**

TK: **Kahve**

Kaffee und die Sitte des Kaffeetrinkens stammen ursprünglich aus dem Hochland Äthiopiens und aus den angrenzenden Regionen ⁽¹⁾. Man unterscheidet Kaffee der Sorte *Coffea arabica* vom Robusta-Kaffee aus der Sorte *Coffea canephora*, der vor allem in Frankreich und in seinen ehemaligen Kolonien getrunken wird.

Von Afrika aus breitete sich die Sitte des Kaffeetrinkens über den gesamten Orient aus und wurde schließlich von den Türken nach Mitteleuropa gebracht ⁽²⁾.

In Griechenland, auf dem Balkan und in der Türkei wird heute noch traditioneller Mokka zubereitet. Dazu wird hauchfein gemahlener Kaffee mit dem erforderlichen Zucker gemischt und auf einer heißen Platte (traditionell auf einem Sandbad) mit ein paar Tropfen Wasser intensiv angerührt, um die Aromen zu aktivieren. Dann rührt man das restliche Wasser ein und bringt den Kaffee zum Kochen. Sobald der Kaffee schäumend kocht, zieht man ihn kurz vom Feuer, rührt den Schaum in die Flüssigkeit und wiederholt dann die Prozedur mindestens drei- bis siebenmal (traditionell bis zu 20-mal) und serviert zuletzt den schaumigen Kaffee sofort mit einem Glas Wasser.

Heute sind die wichtigsten Produktionsländer für Kaffee in Südamerika (vor allem Brasilien und Kolumbien) sowie in Mittelamerika, wo die besten Arabica-Kaffees produziert werden. In Nordamerika assoziiert man auch die Insel Java mit Kaffee und benannte eine bekannte Software nach dem angeblichen Ursprungsland des von den Entwicklern konsumierten Kaffees. In Wahrheit wird lediglich in Ostjava Kaffee angebaut sowie auf Bali und weiter östlich, während Zentral- und Westjava ebenso wie Sumatra wichtige Anbaugelände für Tee sind.

⁽¹⁾ In der ursprünglichen Heimat des Kaffees werden nicht nur die geschälten und gerösteten Kaffeebohnen verwendet, sondern es gibt beispielsweise auch einzelne Stämme, die statt der Bohnen das getrocknete Fruchtfleisch der Kaffeekirschen aufbrühen.

⁽²⁾ Angeblich wurde das erste Kaffeehaus in Mitteleuropa in Wien mit den nach der Zweiten Belagerung von Wien 1683 von der abziehenden türkischen Armee zurückgelassenen Kaffeevorräten eröffnet.

Kakao

EUR-Lex-Codenummer: **0640000**

Luxemburgisch: **Kakao**

Französisch: **Cacao**

Botanisch: **Theobroma cacao**



© Phovoir

BG: **Κακάο**
 CS: **Kakao**
 DA: **Kakao**
 EL: **Κακάο**
 EN: **Cocoa**
 ES: **Cacao**
 ET: **Kakao**
 FI: **Kaakao**
 GA: **Cócó/Púdar cócó**
 HU: **Kakáo**
 IT: **Cacao**
 LT: **Kakava**
 LV: **Kakao**
 MT: **Kawkaw**
 NL: **Cacao**
 PL: **Kakao**
 PT: **Cacau**
 RO: **Cacao**
 SK: **Kakao**
 SL: **Kakav**
 SV: **Kakao**

AL: **Kakao**
 HR: **Kakao**
 IS: **Kakó**
 MK: **Κακάο**
 NO: **Kakao**
 SR: **Kakao**
 TK: **Kakao**

Kakao ist ein Produkt, das aus den Samen des Kakaobaums, den sogenannten Kakaobohnen gewonnen wird. Man unterscheidet zwei Unterarten des Kakaobaumes, von denen die in Mittelamerika verbreitete die bessere Kakaoqualität liefert.

Hier wurde der Kakao auch erstmals zur menschlichen Ernährung genutzt. Schnell entwickelte sich in den präkolumbischen Hochkulturen eine besondere Kakaotradition. Zuerst bei den Olmeken, später bei den Maya und von dort vermittelt bei den Azteken wurden die reifen Kakaobohnen geröstet, zerstampft und dann mit Wasser, Maismehl und Gewürzen wie Piment, Annatto und Chili aufgekocht. Mit einem Holzquirl wurde das Getränk dann schaumig geschlagen und mit Vanille gewürzt.

Dieses Getränk wurde bei den Maya „Chocol haa“ genannt, wovon unser Wort Schokolade abgeleitet ist, und wird bis heute in den Siedlungsgebieten der Mayas auf diese Weise zubereitet. Allerdings war es vor Ankunft der Europäer vor allem dem Adel vorbehalten.

Die Azteken tranken das aus Kakao gewonnene Getränk mit Honig gesüßt und kalt, aber auch bei ihnen war es dem gewöhnlichen Volk bei Todesstrafe verboten, ohne Genehmigung dieses bei ihnen „xocolatl“ genannte Getränk zu probieren.

Bei allen altmexikanischen Völkern dienten Kakaobohnen als Zahlungsmittel, und sie waren im täglichen Gebrauch wesentlich praktischer als Goldstaub, der üblicherweise in Federkielen transportiert wurde und beim Kauf mühsam und möglichst ohne Verschütten auf einer Feinwaage abgewogen werden musste.

Nachdem der Aztekenherrscher Montezuma II. die spanischen Eroberer mit aztekischer Trinkschokolade bekannt gemacht hatte, führte Hernán Cortés dieses Getränk bei einem Heimatbesuch dem spanischen Hofe vor, aber das mexikanische Originalgetränk setzte sich in Europa nicht durch. Erst als statt Chili Zimt zugesetzt wurde und der Kakao mit viel Zucker gesüßt wurde, der reichen Europäern zur Verfügung stand, wurde das neue Getränk beim europäischen Adel eine vielgesuchte Luxusware. Ein Jahrhundert später wurde ein wichtiger Durchbruch erzielt, als ein Europäer Kakao mit Milch mischte, die im präkolumbischen Mexiko unbekannt war. Diese Mischung und die Entdeckung einer Methode zum Entfetten von Kakaopulver zu Beginn des Industriezeitalters machten die Entwicklung der modernen Kakao- und Schokoladenprodukte möglich. Beim Entfetten der Kakaobohnen entsteht Kakaobutter, die ein wichtiger Rohstoff zur Herstellung von Schokolade und ein Grundstoff in der Kosmetikindustrie ist.

In den europäischen Kolonien wurde Kakao in erheblichem Umfang produziert, und so kommt heute mehr als die Hälfte der Weltproduktion von der Elfenbeinküste und aus Ghana, und Kakao wurde nach und nach ein Massengetränk.

In Maßen genossen und nicht zu stark gezuckert sind Kakao und Schokolade auch gesund. Kakao enthält viele Antioxidantien und kann verdauungsfördernd wirken, außerdem enthält er das dem Koffein ähnliche Theobromin, das anregend wirkt. Früher wurde Schokolade als Arznei verwendet. Allerdings kommt es hier sehr auf die genauen Umstände an, wie Schokolade im Körper wirkt, beispielsweise beeinflusst der Milchgehalt die Wirkung erheblich. Wie alle Heilmittel darf man auch Kakao oder Schokolade nur nach ärztlicher Anweisung verwenden!



Johannisbrot (Karobe)

EUR-Lex-Codenummer: **0650000**

Luxemburgisch: **Gehaansbrout**

Französisch: **Caroube/Pain de Saint-Jean**

Botanisch: **Ceratonia siliqua**



© Stockphoto.com/Laralish

Johannisbrot ist die Frucht eines großen Baumes, der erstaunlicherweise zu den Hülsenfrüchten gehört wie Erbsen, Linsen und Bohnen, und wie alle Hülsenfrüchte in Symbiose mit Bakterien in der Lage ist, Luftstickstoff zu binden und sich so seinen Boden selbst zu düngen. Der Baum stammt aus den Trockengebieten Vorderasiens und verdankt seinen Namen der Legende, wonach sich Johannes der Täufer in der Wüste von seinen Früchten und von Heuschrecken ernährt habe (weshalb die Frucht im Englischen auch „locust bean“ heißt). Der Name Karobe leitet sich vom arabischen Namen der Frucht ab.

Die Früchte sehen in der Tat Bohnenschoten ähnlich. Sie sind erst grün wie Bohnen, dann werden sie schwarz und werden so geerntet. Das Fruchtfleisch ist reich an Fruchtzucker (über 50 %) und umgibt die kleinen Kerne. Diese Kerne wurden früher als Apothekergewicht verwendet, da sie eine sehr einheitliche Größe haben und jeweils etwa 200 mg schwer sind. Von dem altgriechischen Namen der Frucht leitet sich die heutige Bezeichnung Karat ab.

BG: Рожков
 CS: Rohovník/
 Svatojánský chléb
 DA: Karob/
 Johannesbrød
 EL: Χαρούφι
 EN: Carob/St John's
 bread
 ES: Algarrobo
 ET: Jaanikaun/Jaanileib
 FI: Karob/Johanneksen-
 leipäpuun hedelmä
 GA: Pónairí lócaiste
 HU: Szentjánoskenyér
 IT: Carruba
 LT: Saldžiavaisis
 pupmedis
 LV: Ceratonijas augļi
 MT: Ħarrub
 NL: Carob/
 Johannesbrood
 PL: Chleb świętojański
 PT: Alfarroba
 RO: Roşcove
 SK: Karob/Svätojánsky
 chlieb
 SL: Rožičevac
 SV: Johannesbröd
 AL: Xhixhibanoz
 HR: Rogač
 IS: Karób/
 Jóhannesarbrauð
 MK: Рогач
 NO: Johannesbrød
 SR: Рогач
 TK: Keçiboynuzu

Johannisbrot wird heute überwiegend rund um das Mittelmeer produziert, vor allem in Spanien. Man kann die Früchte frisch essen oder aus ihnen Saft gewinnen, den man frisch verwendet oder zu alkoholischen Getränken vergärt, vor allem in Portugal. Meistens wird aber das Fruchtfleisch geröstet und dann zu Johannisbrotmehl vermahlen, das als Ersatz für Kakaopulver Verwendung findet. Aus den Kernen produziert man Johannisbrotkernmehl, das unter der Nummer E 410 als Lebensmittelzusatz zugelassen ist und in Süßspeisen und Backwaren oder zum Andicken von Saucen verwendet wird. Sowohl Johannisbrotmehl als auch das aus den Kernen gewonnene Mehl sind wichtige kosmetische Grundstoffe. Johannisbrot ist ballaststoffreich und kann unter gewissen Umständen cholesterinsenkend wirken und die Fettverbrennung unterstützen. Wie alle Heilmittel dürfen Produkte aus Johannisbrot aber nur auf ärztlichen Rat hin verwendet werden! Johannisbrotbäume liefern außerdem ein hervorragendes Hartholz, das u. a. zur Herstellung von Werkzeugstielen geeignet ist.

In Lateinamerika trafen die spanischen Eroberer auf ähnliche Bäume der Gattung *Prosopis*, die sie ebenfalls „Algarrobo“ nannten, und deren Früchte wie Johannisbrot als Viehfutter dienen. In Bolivien und seinen Nachbarstaaten wird aus den Früchten ein bierähnliches Getränk („Chicha de algarrobo“) hergestellt. Das Holz wird vor allem in Argentinien zum Bau von Möbeln verwendet.

Europäische Kommission

Ländliche Köstlichkeiten in Europa – Obst und Gemüse und mehr

Luxemburg: Amt für Veröffentlichungen der Europäischen Union

2012 – 201 S. – 21 × 29,7 cm

ISBN 978-92-79-21317-5

doi: 10.2775/13217

Ländliche Köstlichkeiten in Europa ist ein Werk mit sowohl dokumentarischem als auch kulturellem Charakter; sein Thema ist die Vielfalt der in Europa erzeugten Agrarprodukte.

Auch wenn das Buch keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt, stellt es doch eine große Auswahl der wichtigsten in Europa angebauten Obst- und Gemüsesorten sowie weitere Agrarprodukte vor und enthält darüber hinaus viele Rezepte und Tipps.

Bei jedem Produkt werden die Bezeichnung in allen EU-Sprachen, der botanische Name und die in EUR-Lex enthaltene Code-Nummer angegeben; Letztere weist darauf hin, dass alle Produkte in der im Rahmen der Gemeinsamen Agrarpolitik (GAP) der Europäischen Union verwendeten Klassifikation aufgeführt sind.

Ländliche Köstlichkeiten in Europa veranschaulicht die Vielfalt der regionalen Agrarprodukte in Europa und versteht sich als Referenzwerk.

Europäische Kommission

Vertretung der Europäischen Kommission in Luxemburg

7, rue du Marché-aux-Herbes

2920 Luxembourg

LUXEMBOURG

Tel. +352 430132925, Fax +352 430134433

E-Mail: comm-rep-lux@ec.europa.eu

<http://ec.europa.eu/luxembourg>

