



- Sie interessieren sich fürs Kochen und möchten dazulernen – egal ob als Anfänger oder Profi, egal ob vegetarisch, vegan, halal, koscher oder ganz traditionell?
- Sie möchten die Qualität Ihrer Küche durch mehr Veggie oder Bio steigern – und gleichzeitig durch die Vermeidung von industriellen Fertigprodukten Geld sparen?
- Sie sind Koch-Azubi und möchten mehr wissen als der Chef?
- Sie sind Küchen-Chefin und möchten wissen, warum die Azubis plötzlich so schlau sind?
- Sie geben Kochkurse und brauchen detaillierte Infos über Zutaten und Techniken oder präzise Anleitungen für Rezeptentwicklung und Gerichte?
- Sie interessiert, wie das alles funktioniert und zusammenhängt, das mit dem Kochen, dem Backen und dem ganzen Rest?

Willkommen bei Vitamin V!

Lehrbuch der vegetarischen und veganen Küche

Vitamin V

MATTHIAS BIEHLER

2. Auflage

**Fachbuchverlag Pfanneberg GmbH & Co. KG
Düsselberger Str. 23
42781 Haan-Gruiten**

Bestell-Nr.: 08272

Für meine lieben Eltern

Autor:
Matthias Biehler, Bremen

Verlagslektorat:
Benno Buir

2. Auflage 2022

Druck 5 4 3 2 1

Alle Drucke derselben Auflage sind parallel einsetzbar, da sie bis auf die Korrektur von Druckfehlern identisch sind.

ISBN 978-3-8057-0827-2

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag genehmigt werden.

© 2022 by Fachbuchverlag Pfanneberg GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten
www.pfanneberg.de

Umschlag: braunwerbeagentur, 42477 Radevormwald, unter Verwendung eines Fotos von Maksim Shmeljov, Adobe Systems Software, Ireland Ltd., Adobe Stock, Dublin, Irland
Layout und Satz: reemers publishing services GmbH, 47799 Krefeld
Druck: Printer Trento s.r.l., 38121 Trento, Italy

Inhalt



Vitamin V benutzen	10		
Zutaten	14		
Gemüse	15	Beerenobst	116
Wurzelgemüse	20	Melone	124
Zwiebelgemüse	29	Zitrusfrüchte	127
Stielgemüse	34	Südfrüchte	131
Kohlgemüse	38	Nüsse	140
Blattgemüse	46	Trockenfrüchte	147
Hülsenfrüchte	50	Wasser	149
Fruchtgemüse	58	Milchprodukte & Ersatz	154
Artischocke	68	Milch	157
Meeresgemüse	69	Sahne	161
Keimlinge	72	Sauermilchprodukte	166
Pilze	75	Käse	169
Zuchtpilze	76	Fett und Öl	179
Wildpilze	77	Butter	182
Getrocknete Pilze	78	Butterschmalz	185
Samen, Getreide und Mehl	80	Vegane Butter	185
Ganze Samen außer Reis	86	Margarine	186
Reis	89	Öl	186
Schrot, Grütze, Grieß	91	Ei & Ersatz	188
Flocken, Keime, Kleie	93	Hühnerei	188
Mehl außer Stärkemehl	94	Ei-Ersatz	201
Stärkemehl	101	Fisch, Fleisch & Ersatz	210
Obst	106	Brot und Gebäck	213
Kernobst	109		
Steinobst	113		

Konserven & Convenience-Food	217	Salz und Salziges	279
Dosen & Gläser	218	Aromatische Flüssigkeit	284
Marmelade & Co.	218	Kakao und Schokolade	301
Tiefkühlprodukte	220		
Getreideprodukte	220	Hilfsmittel	311
Kartoffelprodukte	224	Bindemittel	312
Sojaprodukte	225	Triebmittel	337
		Farbstoffe	348
Aromazutaten	232	Konservierungsstoffe	349
Kräuter	234	Emulgatoren	349
Gewürze	240	Stabilisatoren	350
Aromastoffe	248	Säuerungsmittel	350
Rauch- & Holzaroma	251	Weitere Hilfsmittel	350
Zucker und Süßes	252		

Technik-ABC 352

Abbrennen	353	Kochen	389
Ablöschen	353	Konservieren	389
Abmessen	354	Marinieren	398
Abschäumen	357	Mehlen	405
Abschrecken	358	Mischen	406
Abziehen (bis zur Rose)	359	Montieren	412
Aufsetzen	362	Panieren	412
Auskleiden	363	Passieren und Co.	415
Ausrollen	366	Putzen	418
Ausstechen	368	Reduzieren	419
Backen	368	Schäumen	421
Binden	368	Schieben	431
Blindbacken	371	Soufflieren	431
Dressieren	372	Spicken	431
Einbrennen (Pfanne)	373	Stürzen	432
Einfetten	374	Temperieren	433
Einstechen	376	Tomatisieren	433
Einweichen	376	Vanillieren	434
Entfetten	377	Verspiegeln	434
Entwässern	379	Vorwärmen (Teller)	434
Füllen und Umhüllen	381	Waschen	435
Glasieren	382	Wenden	436
Karamellisieren	385	Würzen	438
Klären	386	Zerkleinern	439

Gartechnik			446
Kleines Garlexikon	451	Schmoren	476
		Frittieren	477
Garen mit Wasser	454	Garen im Ofen	481
Kochen	456	Backen	483
Garziehen	458	Foliengaren	485
Köcheln	460	Braten/Schmoren im Ofen	486
Dämpfen	460	Wasserbad im Ofen	486
Dünsten	462	Sonstige Gartechniken	487
Druckgaren	464	Flambieren	487
Offenes Wasserbad	465	Gratinieren	489
Geschlossenes Wasserbad	467	Grillen	490
Garen mit Fett	471	Mikrowellen-Garen	492
Anschwitzen	474	Räuchern	493
Anbraten	475	Rösten	495
Braten	475		
Gerichte-ABC			498
Auflauf	501	▪ Sorbet	537
Bowlé und Punsch	505	▪ Granité	538
Confit	505	▪ Parfait	539
Crème	507		
Eiermilch	508	Gefülltes	543
Eierspeise	509	Glasuren	544
Einlagen	509	Gulasch, Ragout, Frikassee	550
Flammeri & Co.	509	Gratin	551
Flan	514		
Fond	514	Knödel, Pudding, Bratling & Co.	552
Fondue	514	▪ Knödel	552
Füllung, Farce & Masse	515	▪ Pudding	560
		▪ Krokette	563
Gebundener Schaum: Soufflé,		▪ Bratling	564
Mousse & Co.	516		
▪ Soufflé	518	Kompott	568
▪ Mousse	526	Mehlspeise	568
▪ Parfait	531		
		Pastete	569
Gefrorenes: Eis & Co.	532	▪ Geschlossene Pastete	572
▪ Eis	535	▪ Offene Pastete	582

Pickles, Relish, Chutney, Ketchup	584	Teig und Masse	633
Püree	585	▪ Kleines Backlexikon	637
Rohkost	587	▪ Teig	639
Roulade	590	▪ Masse	672
Salat	590		
		Terrine	700
Sauce und Suppe	592	▪ Gegarte Terrine	702
▪ Sauce	592	▪ Gelierte Terrine	704
▪ Suppe	621	▪ Gepresste Terrine	708
		▪ Terrinen-Einlagen	708
Savarin	632		

Backstage 712

Al dente	713	Kohlensäure	736
Amateur	713	Konsistenz	737
Bausteine der Lebensmittel	714	Kruste	738
Bouquet Garni	720	Küchen-Epochen	739
Diffusion & Osmose	720	Lebensmittelrecht	741
Dispersion und Emulsion	722	Maillard-Reaktion	741
Enzymatische Bräunung	726	Mathe für die Küche	743
Ethen	727	Mengenplanung	743
Farbe	728	Mikroorganismen	745
Fermentation	729	Mindesthaltbarkeits-Datum	748
Früher	729	Resteverwertung	748
Garnitur	729	Säure	749
Gesundheit	730	Saison	753
Gift	733	Schimmel	753
HACCP	734	Textur	754
Handelsklasse	734	Verflüchtigen	754
Hygroskopie	735	Wahrnehmung	755
Julienne & Co.	735	Werkzeug	760
Klassisch	736	Zimmertemperatur	772

Stichwortregister 773

Literaturverzeichnis 793

Vitamin V benutzen

☰ Nur für Veggies? | Vegane Milch, Butter etc. | Generelles | Anleitungen & Rezepte | Symbole | Verweise | Baukasten

Vitamin V ist anders als alle anderen Kochbücher – einige Erklärungen:

Nur für Veggies?

In Vitamin V fehlen Fisch & Fleisch ... aber nur bei den Zutaten, denn alle Techniken und Anleitungen gelten **unabhängig von Zutaten**, also auch für Fisch, Fleisch, für halal, kosher, etc. etc.

Vegane Milch, Butter, Eier etc.

Immer wenn »Milch«, »Sahne«, »Butter«, »Käse« etc. genannt wird, sind damit sowohl tierische, aber **gleichzeitig auch pflanzliche Produkte/ Ersatzprodukte** wie zB Pflanzenmilch oder Margarine gemeint. Dasselbe gilt für Ei: gemeint ist das Hühnerei, oder eben ein Ersatz²⁰¹.

Generelles

Viele Kapitel beginnen mit dem Punkt **Generelles**. Was hat es damit auf sich? Vitamin V enthält richtig viele Infos. Damit die einzelnen Abschnitte nicht unnötig lang werden, soll es möglichst wenig Wiederholungen geben. Deswegen werden Infos, die für mehrere Unterpunkte gelten, ausgegliedert und als »Generelles« vorangestellt.

■ Beispiel Fast alle Gemüse werden am besten kühl gelagert. Diese generelle Info steht bei Gemüse vorweg unter »Generelles«, dafür steht sie aber nicht mehr bei den einzelnen Gemüsesorten.

Anleitungen & Rezepte

Vitamin V arbeitet weniger mit normalen Rezepten, sondern vor allem mit **Anleitungen ohne Zutaten**. Warum?

In Anleitungen steht **ganz grundsätzlich**, wie ein Gericht, also zB ein Auflauf, Soufflé oder Eis, eine Sauce oder ein Teig gemacht wird – mit beliebigen Zutaten.

Einfache **Beispielrezepte** (mit Zutaten) illustrieren die Anleitungen.

📖 Gerichte⁴⁹⁹

Symbole

In Vitamin V gibt es einige Symbole (↔ Icons):

-  Achtung
-  Alias / Anderer Name
-  Beispiel
-  Dauer / Garzeit
-  Definition
-  Einkauf
-  Faustregel
-  Lagern
-  Küche
-  Menge / Gewicht
-  Optional
-  Pannenhilfe
-  So geht's / Praxis-Anleitung
-  Putzverlust
-  Rezept
-  Temperatur
-  Tipp
-  Über / Besondere Info
-  Variante
-  Weiterführende Info

Verweise

↔ Links

In fast allen Kochbüchern gibt es dasselbe Problem: wenn man im Stichwort-Register ein Wort

nachschrägt, stehen dahinter idR mehrere Seitenzahlen - man weiß also nicht, wo genau sich die gewünschte Info befindet.

Eine Grundidee von Vitamin V ist deswegen: jede Info gibt es nur **an einem einzigen** Ort - im Register steht hinter jedem Stichwort nur **eine einzige Seitenzahl**.

⚠ Die Seitenzahlen verweisen auf Überschriften - manchmal steht das gesuchte Stichwort weiter unten im Text, manchmal auch auf der nächsten Seite.

💡 Die Idee »Jede Info nur an einem Ort« macht das Buch in der vorliegenden Form überhaupt erst möglich: würden sich Inhalte wiederholen, wären für die wahnsinnig vielen Infos wohl mehr als doppelt so viele Seiten notwendig.

Das Baukasten-System

↔ Alles-ist-möglich-System, Richtig gut kochen auch für Unbegabte, Didaktik

Unsere Küche wird immer freier. Heute ist fast alles erlaubt – das gilt für immer neue Zutaten,

und auch für immer vielfältigere Arten der Zubereitung.

Ein Nachteil ist, dass man diese Möglichkeiten natürlich nicht alle darstellen kann – **eigentlich**, denn Vitamin V bietet zwei gute Lösungen:

1. Baukasten-System

Jede Zutat und jede Technik wird einzeln für sich behandelt – und kann beliebig mit anderen kombiniert werden.

Wie wird das im Buch umgesetzt? Am besten sieht man es am Register⁷⁷³: hinter jedem Stichwort steht immer nur eine einzige Seitenzahl – dort findet sich jeweils die komplette Info. So gibt es keine Wiederholungen, alle Infos können gezielt abgerufen – und bei Bedarf miteinander verknüpft werden.

2. Anleitungen statt Rezepte

Siehe oben¹⁰

Zutaten

Zutaten

↔ Warenkunde

Farbe

Die Farbe des Kapitels »Zutaten« ist grün. Grün steht für die bekannteste Zutat der vegetarischen und veganen Küche, nämlich Pflanzen.

Inhalt

Vitamin V bespricht die wichtigsten, bei uns gängigen Zutaten. Weitere, weniger bekannte Sorten finden Sie in speziellen Geschäften wie zB dem Reformhaus, dem Asialaden oder auf dem heimischen Wochenmarkt. Zu manchen Zutaten gibt es Rezepte, zB »Eischnee aufschlagen« oder »Sojamilch herstellen«.

Vegetarisch / vegan

Vitamin V behandelt die vegetarischen Zutaten Milchprodukte und Ei. Vegane Ersatzstoffe für diese Zutaten finden Sie in an der gleichen Stelle.

⚠ Manchmal, zB in Rezepten, wird als Zutat »Milch«, »Butter« oder »Sahne« genannt. Gemeint sind damit konventionelle tierische Produkte, gleichzeitig aber auch vegane »Ersatzstoffe« wie zB Pflanzenmilch oder Margarine.

Gesundheit

In **Vitamin V** geht es um das praktische Kochen. Angaben über Nährwerte⁷³² oder den Vitamingehalt finden sich deswegen nur ausnahmsweise. Allerdings wird erwähnt, wenn eine Zutat ungesund oder giftig ist.

Organisation

Wie sind die einzelnen Artikel aufgebaut?

 Einkauf	Sorten, Qualität erkennen
 Lager	Haltbarkeit und ideale Lagerbedingungen
 Küche	Vorbereiten und zubereiten. Zu einzelnen Zutaten wie zB Eischnee, Tofu oder Seitan gibt es Grundrezepte.

Gemüse

Generelles



Essbare Pflanzen oder Pflanzenteile nennen wir, je nach Sorte, Gemüse oder Obst. Mit dem Wort **Frucht** kann beides, also sowohl Gemüse als auch Obst gemeint sein.

Obst oder Gemüse?

Die Unterscheidung in Gemüse und Obst ist nicht ganz einfach – aber sie ist sinnvoll, denn sie kann uns beim Einkauf oder beim Lagern  helfen. Die Faustregel lautet: **Gemüse soll frisch, Obst soll reif sein** (siehe unten).

Doch wie unterscheidet man Gemüse und Obst? Liegt der Unterschied im Geschmack (herzhaft vs. süß), in der Verwendung (gegart vs. roh) oder vielleicht in botanischen Unterschieden? Eine Unterscheidung nach solchen Kriterien wirkt auf den ersten Blick schlüssig, aber immer gibt es Ausnahmen, die das System ins Wanken bringen.

Reife vs. Frische

Zum Glück gibt es einen einfachen, treffenden Unterschied: **die Reife**.

Gemüse Gemüse kann als sogenanntes Babygemüse schon sehr früh, lange bevor es ausgewachsen (reif) ist, geerntet und gegessen werden. Meistens schmecken solche jungen Gemüse besonders zart, ausgewachsenes Gemüse dagegen ist größer, holziger und manchmal auch prägnanter im Geschmack. Wichtig für Gemüse ist also nicht die Reife – denn man kann es jung oder alt essen –, sondern vor allem die **Frische**.

Obst Für Obst dagegen ist vor allem die Reife wichtig – man käme nicht auf die Idee, unreife, harte Äpfel, grüne Erdbeeren oder grüne Pflaumen als »Babyobst« zu essen.

Sonderfälle Tomaten, Auberginen und Avocados essen wir, wenn sie reif sind. Deswegen gehören sie eigentlich zum Obst. Rhabarber können wir auch unreif essen, er gehört also zu den Gemüsen. In **Vitamin V** teilen wir die Sorten aber in erster Linie nach praktischen Gesichtspunkten ein, also danach, ob sie Ähnlichkeiten in der **Verwendung** haben. Deswegen stehen Auberginen, Tomaten und Rhabarber bei Gemüse und Avocados bei Obst.

Gemüsesorten

Es gibt viele unterschiedliche Gemüsesorten – nach welchen Kriterien werden diese Sorten gebildet? Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten:

- Nach Pflanzenteil: Viele Gemüse isst man nicht komplett, sondern meistens nur bestimmte Teile, nämlich Wurzeln, Stiel, Blätter oder Früchte. Entsprechend kennen wir Wurzel-, Stiel-, Blatt- oder Fruchtgemüse. In **Vitamin V** sortieren wir Gemüse von unten (Wurzelgemüse) über Stiele und Blätter bis nach ganz oben (Fruchtgemüse).
- Nach Botanik: Sorten wie Kohl- oder Zwiebelgemüse sind jeweils eigene Pflanzengattungen.

Untersorten

Von eigentlich jeder Gemüse- und Obstsorte gibt es viele Untersorten. Manchmal, zB bei Kartoffeln oder Äpfeln, sind uns die Namen von einigen Untersorten geläufig, von sehr vielen Sorten kennen wir jedoch keine – aber es gibt sie, manchmal sogar Hunderte. Seltener Sorten findet man zB auf dem Wochenmarkt oder in Hofläden. Manchmal unterscheidet sich die Untersorte in Aussehen und Geschmack erheblich von der Hauptsorte.

Wildgemüse

Fast alle Gemüse, die wir kaufen können, sind kultivierte Sorten, also Kulturgemüse. Wildgemüse unterscheidet sich von Kulturgemüse, weil es nicht kultiviert wird oder nicht kultivierbar ist. Das bedeutet auch, dass die meisten Wildgemüsesorten selten oder nie im Handel angeboten werden. Für alle, die ihren Speiseplan zu langweilig finden, kann es sich deswegen lohnen, mal selbst in Wald und Wiese ernten zu gehen. Sammelhinweise und alles, was Sie sonst wissen müssen, finden Sie zB im Netz.

Wildgemüse können andere Inhaltsstoffe als Kulturgemüse haben. Das gilt einerseits für Aromastoffe, zB enthalten Wildgemüse oft mehr Bitterstoffe als Kulturgemüse. Wildgemüse können aber auch Stoffe mit Heilwirkungen oder auch natürliche Giftstoffe (wie zB Phytinsäure in Getreide²⁸) enthalten. Deshalb macht es Sinn, sich bei regelmäßigem Konsum über diese Aspekte zu informieren.

Qualität erkennen

Frische

Gutes Gemüse ist frisch. Die Frische ist dabei nicht nur für das Aussehen wichtig, sondern auch für bestimmte Inhaltsstoffe wie zB Vitamine²⁹: Je mehr Zeit nach der Ernte für Transport und Lagerung vergeht, desto mehr dieser Inhaltsstoffe können verloren gehen.

Betagte Produkte erkennen Sie an vergilbten Blättern, geschrumpften Wurzeln oder eingetrockneten Schnittenden. Im Unterschied zu Obst, welches idR reif und relativ weich sein soll, erkennt man frisches Gemüse meistens an einer knackigen und festen Konsistenz.

Handelsklassen

Obst und Gemüse werden vom Gesetzgeber in die drei Handelsklassen³⁴ Extra, I und II eingeteilt. Diese Klassen fördern den Verkauf von äußerlich einheitlichen Produkten – Bio- und direkt vermarktete Produkte sehen manchmal weniger adrett aus als solche der Agrarindustrie und landen oft in der

letzten HKL II. Unregelmäßigkeiten bei Größe und Form bedeuten aber idR keinen Qualitätsverlust. Für das Erkennen von Qualität sind die Handelsklassen deswegen wenig hilfreich.

Saison

Viele Gemüsesorten werden heute ganzjährig angeboten. Vorteilhaft sind aber Gemüse, die in ihrer jeweiligen Saison geerntet werden – oft gehören Erzeugnisse aus der **Region** (↔ Regionale Produkte) dazu; diese findet man vor allem auf dem Wochenmarkt oder im Hofverkauf.

Vorteile

Frische Gemüse aus der Region ist meistens sehr frisch.

Geschmack Außerhalb der jeweiligen Saison wird entweder Gewächshausware oder weit gereiste Importware angeboten. Beiden kann es am rechten Aroma mangeln – aus vielen Gründen: Beispielsweise weil im Gewächshaus die Sonne fehlt, weil die Pflanze zu schnell wächst, weil sie auf langen Transportwegen einiges ihrer Frische verliert oder weil sie unreif geerntet wird und nicht gut nachreift.

Gesundheit Es gibt Hinweise darauf, dass unser Körper besonders gut auf die saisonalen Produkte der Region »eingestellt« ist, in der man lebt. Das hieße dann für uns: frisches Obst und Gemüse im Sommer und Herbst, lagerfähiges Gemüse, Samen, Getreide, Trockenobst etc. im Winter.

Schadstoffe Erzeugnisse aus anderen Ländern dürfen teilweise ein Vielfaches der bei uns erlaubten Mengen an Pestiziden etc. enthalten; auch dürfen teilweise Substanzen eingesetzt werden, die hier aus guten Gründen ganz verboten sind.

Umwelt Saisonware wächst oft in der Region und braucht keine weiten Wege zurückzulegen – das spart Sprit beim Transport und dient der Frische.

Geld Natürlich ist Saisonware billiger als das gleiche Produkt außerhalb der Saison.

Frühe und späte Sorten

Die Saison der meisten regionalen Gemüsesorten erstreckt sich über mehrere Monate; innerhalb

SORTE	MONAT											
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Wurzelgemüse												
Kartoffel (L)					●	●	●	●	●	●		
Möhre (L)						●	●	●	●	●	●	●
Pastinake										●	●	●
Radieschen	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rettich				●	●	●	●	●	●	●	●	
Rote Bete (L)						●	●	●	●	●	●	
Sellerie (L)									●	●	●	●
Steckrübe (L)										●	●	
Topinambur	●	●	●							●	●	●
Stielgemüse												
Bleichsellerie								●	●	●	●	
Fenchel									●	●	●	
Mangold						●	●	●	●	●	●	
Rhabarber				●	●	●						
Spargel				●	●	●						
Samen und Hülsen												
Dicke Bohne					●	●	●	●	●	●		
Brech- / Stangenbohne							●	●	●	●		
Erbse						●	●	●	●			
Zuckerschote						●	●	●				
Zuckermais							●	●	●			
Fruchtgemüse												
Aubergine								●	●			
Gurke							●	●	●			
Kürbis (L)							●	●	●	●		
Paprika							●	●	●			
Tomate							●	●	●	●		
Zucchini							●	●	●	●		
Kohlgemüse												
Blumenk., Brokkoli						●	●	●	●	●	●	
Chinakohl								●	●	●	●	●
Grün-/Rosenkohl	●	●	●							●	●	●
Kohlrabi					●	●	●	●	●			
Rotkohl (L)						●	●	●	●	●	●	
Weißkohl (L)					●	●	●	●	●	●	●	●
Wirsing					●	●	●	●	●	●	●	
Zwiebelgemüse												
Knoblauch (L)						●	●	●	●	●		
Porree	●	●						●	●	●	●	●
Zwiebel (L)					●	●	●	●	●	●	●	
Blattgemüse												
Chicorée										●	●	
Endivie	●							●	●	●	●	●
Feldsalat	●	●	●	●						●	●	●
Kopfsalat				●	●	●	●	●	●			
Radicchio	●	●	●							●	●	●
Spinat				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Artischocke							●	●	●			

dieses Zeitraums gibt es also früher oder später geerntete Früchte. Manchmal werden frühe Sorten als »Frühgemüse« bezeichnet, zB Frühkartoffeln. Frühe Sorten zeichnen sich oft durch zarte Konsistenz und Geschmack aus. Späte Sorten sind idR geschmackvoller und derber und lassen sich meistens länger lagern.

Saisonkalender

Ein Saisonkalender bietet eine Übersicht, welche Sorte wann bei uns geerntet wird und auch, welche Sorten lagerfähig sind.

Saisonkalender finden Sie im Internet; einen guten zB auf der Seite der Bundeszentrale für Ernährung www.bzfe.de.

Unser Saisonkalender zeigt einige Werte für den ökologischen Freilandanbau in Deutschland. Das Angebot im Supermarkt weicht von diesen Angaben ab, auch das Wetter kann größere Abweichungen verursachen.

Legende:

● = Hauptsaison

● = Nebensaison

(L) = Auch außerhalb der Saison als Lagerware erhältlich



Haltbarkeit

Wie lange die Haltbarkeit von Gemüse und Obst ist, hängt von den Lagerbedingungen ab, ist aber auch ein bisschen Geschmackssache. Manch einer wirft Gemüse weg, wenn es anfängt zu welken oder weich zu werden, ein anderer erst, wenn es gammelt und schimmelt. Sie können aber, wenn Sie recht frische Ware gekauft haben, immer von einer Haltbarkeit von zumindest einigen Tagen ausgehen. Die in **Vitamin V** gemachten Angaben zur Haltbarkeit beziehen sich auf **sehr gute Lagerbedingungen**, sind also **Idealwerte**. Schlechtere Lagerbedingungen sind nicht schlimm, verkürzen aber die Haltbarkeit.

Waschen

Wenn möglich sollte man Gemüse und Obst **ungewaschen** lagern, denn Waschen kann die Haltbarkeit verringern. Denn einerseits wäscht man, falls vorhanden, eine natürliche Schutzschicht ab, wie zB die »Wachsschicht« bei Äpfeln oder Kohl – auch Erde wirkt wie eine solche Schutzschicht. Andererseits kann Wasser, welches vom Waschen an den Früchten verbleibt, den Verderb beschleunigen.

Lieblingsbedingungen

Welches sind ideale Lagerbedingungen?

°C Temperatur

Die **Idealtemperatur** ist abhängig von der Sorte. Viele Gemüse lieben eine Temperatur von knapp

über 0 °C, die im normalen Kühlschrank aber nur selten erreicht wird – meistens ist es dort einige Grad wärmer. Wie auch immer, der Platz direkt über dem Gemüsefach ist der kühlschrank – denn im Kühlschrank ist es nicht überall gleich kalt⁷⁹. Doch auch das Gemüsefach mit seinen ca. 6–8 °C ist ein sehr passabler Ort für die meisten Gemüse.

Luftfeuchtigkeit

↔ Luftfeuchte

Die optimale Luftfeuchtigkeit ist ebenfalls für jede Sorte unterschiedlich. Sehr viele Sorten lieben eine **hohe Luftfeuchtigkeit** von 90–95 %. Eine solche herrscht in einer luftdicht geschlossenen Plastiktüte oder -box. Die hohe Luftfeuchtigkeit entsteht von selbst, Sie brauchen also keine zusätzliche Flüssigkeit in Form von Wasser oder feuchten Tüchern zuzufügen. Zusätzliche Flüssigkeit ist sogar meist schädlich für die Haltbarkeit, denn in direktem Kontakt mit Wasser geht der Verderb schneller.

Eine **mittelhohe Luftfeuchtigkeit** von 80–90 % herrscht in nicht luftdicht verschlossenen Behältern wie zB einer Plastiktüte mit Löchern oder einer Papiertüte.

Eine **niedrige Luftfeuchtigkeit** von unter 80 % herrscht bei offener Lagerung im Kühlschrank. Zur

❗ In normalen Räumen, also auch in der Küche, beträgt die relative Luftfeuchtigkeit ca. 40–60 %.

Wenn gekocht wird und Dampf in die Luft steigt, kann sich dieser Wert rasch auf 80–90 % erhöhen.

Idealkombination

Eine niedrige Temperatur kombiniert mit hoher Luftfeuchtigkeit, ist für sehr viele Sorten ideal. So halten sich selbst empfindliche Produkte wie zB Salate oder Kräuter viele Tage ohne merkbareren Qualitätsverlust – stecken Sie also Ihre Petersilie bitte nicht mehr wie einen Blumenstrauß in ein Wasserglas, sondern in eine Tüte in den Kühlschrank.

Die **Idealkombination** gilt für viele Sorten, aber nicht für alle. Wenn sich die optimalen Lagerbedingungen von der Idealkombination unterscheiden, wird dies extra beschrieben. Finden sich dagegen keine Angaben, dann ist die Idealkombination optimal.

Ethen

Es gibt eine recht nützliche Faustregel: **Gemüse getrennt von Obst lagern**. Wie kommt es dazu? Einige Früchte, wie zB Äpfel, Bananen oder Tomaten,

sondern beim Reifen das Gas Ethen⁷²⁷ ab – Gemüse hingegen produzieren kein oder wenig Ethen. Ethen kann bei der abgebenden Frucht selbst, aber auch bei anderen Sorten die Reifung beschleunigen. Gemüse profitiert allerdings nicht von einer beschleunigten Reifung – denn es reift ja nicht nach oder soll gar nicht nachreifen. Viele Gemüsesorten verlieren vielmehr, wenn sie Ethen ausgesetzt sind, schneller ihre Frische und verderben schneller. Es gibt zwar Gemüsesorten, die nicht empfindlich auf Ethen reagieren – aber die Faustregel geht auf Nummer sicher.

In **Vitamin V** werden Gemüse, die empfindlich auf Ethen reagieren, extra erwähnt.

📖 Ethen⁷²⁷

Tiefkühlen

Durch Tiefkühlung leidet in vielen Fällen die Konsistenz, insbesondere von rohen Früchten. Bereits gegarte Früchte lassen sich dagegen meistens ohne größere Nachteile einfrieren und wieder auftauen.

📖 Tiefkühlen³⁹⁵

Vorbereiten

Um Gemüse zubereiten und essen zu können, muss man es idR erst mal vorbereiten.

Waschen

Zur Vorbereitung gehört regelmäßig das Waschen⁴³⁵ mit Wasser. Nur wenige Sorten kommen ohne Waschen aus. Manchmal erfolgt das Waschen vor dem Putzen, oft aber auch erst danach.

Putzen

Putzen⁴¹⁸ ist das Entfernen nicht brauchbarer Teile. Je nach Sorte geht beim Putzen mehr oder weniger viel der Frucht verloren. Dieser Anteil wird – als Eckwert – unter **Putzverlust** mit dem Zeichen \perp angegeben.

⚠️ Gerade in Profiküchen kann man immer wieder beobachten, dass der Putzverlust sehr hoch ist – vielleicht weil das Putzen schneller geht, wenn man die Hälfte wegschneidet, vielleicht weil es

cooler aussieht. Egal warum: Das geht gar nicht – wir nutzen die wertvollen Produkte so vollständig wie möglich.



Zubereiten

Rohkost

Bis auf wenige Ausnahmen sind Obst und Gemüse als Rohkost geeignet. Diese Ausnahmen werden extra erwähnt.

Garen

Sofern nicht anders vermerkt, sind Gemüse zum Garen geeignet, dafür stehen verschiedene Garmethoden⁴⁴⁷ zur Auswahl. In Vitamin V wird nicht immer, aber oft auf die Angabe von **Garzeiten** verzichtet, denn diese hängt von vielerlei Faktoren ab – nicht zuletzt von Ihrem persönlichen Geschmack.

Wurzelgemüse

☰ Kartoffel 21 | Möhre & Karotte 23 | Pastinake 24 | Petersilienwurzel 25 | Rettich & Radieschen 25 | Rote Bete 26 | Rübchen 26 | Schwarzwurzel 27 | Sellerie 27 | Steckrübe 28 | Topinambur 29

Generelles

[•] Pflanzen, deren Wurzeln essbare Knollen ausbilden



Saison

Viele Wurzelgemüse haben auch im Winter Saison oder sind gut als Lagerware zu bekommen.

Qualität erkennen

Gute Wurzelgemüse sind fest und trocken, sie riechen, außer nach sich selbst, schön erdig und nicht etwa muffig.



Haltbarkeit

Wurzelgemüse sind auch ohne Kühlung lange haltbar – obwohl die meisten Sorten gekühlt noch länger halten. Die späten Sorten besitzen sogar eine noch bessere Haltbarkeit.

Ideal für **winterharte** Sorten – diese sind dann jeweils vermerkt – wäre die Lagerung in einer Erdmiete im Freien. Dort halten sie sich bis zu mehreren Monaten. **Nicht winterharte** Sorten – also alle übrigen, ohne Anmerkung – lieben eine frostfreie Erd- oder Sandmiete, zB eine mit Sand gefüllte Kiste im Keller.

Lieblingsbedingungen

Für fast alle Sorten – Ausnahme Kartoffel – ist die **Idealkombination**⁶⁹ (kalt und feucht) ideal. So halten sie sich sehr viele Tage oder sogar Wochen.

Ethen Wurzelgemüse lagern ungern in der Nähe von Ethen⁷²⁷ abgebenden Früchten, denn sie fangen leicht an zu faulen.



Vorbereiten

Kartoffeln, Topinambur, Sellerie und Schwarzwurzeln können sich, wenn sie geschält oder zerkleinert sind, an der Luft verfärben – das nennt man enzymatische Bräunung⁷²⁶. Man kann die Verfärbung am besten durch rasche Verarbeitung verhindern, notfalls auch durch Lagerung in kaltem Wasser. Durch Wasser werden aber leider viele wertvolle Stoffe ausgeschwemmt.

Zubereiten

Rohkost

Alle Sorten, mit Ausnahme der Kartoffel, sind gut geeignet⁵⁸⁷.