

»facettenreich«

FRÜHLINGSHAFTE VITAMINE

Der bekannte hannoversche Gastronom lebt in der Provence, ist Autor, Olivenbauer und Kochanimator. Seine Gerichte: regional und saisonal. Jetzt kocht er für Asphalt. Ein Gericht zu jeder Jahreszeit.

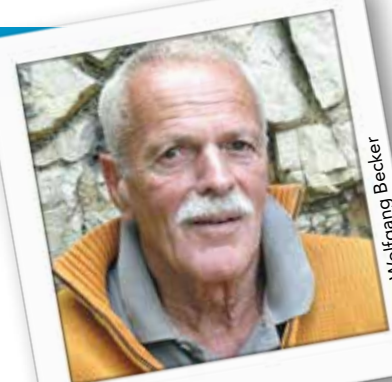


Foto: Wolfgang Becker



Die Apfelsine, der »chinesische Apfel«, kommt aus dem »Reich der Mitte«, wie so vieles, früher fast nur Überraschendes und Unschädliches. Der Apfelsinenursprung liegt ca. 4.000 zurück: Sina = China. Die Namensgeburten nachzuvollziehen ist unterhaltsam und spannend. Hier einige Andeutungen: Apfelsine = Orange – im Deutschen vor ca. 600 Jahren aus dem altprovenzalischen Wort auranga mutiert/Zitrone = Kreuzung aus Bitterorange und Zitronatzitrone/Zitrone = Limone (Ursprung Italien)/die Limonade hat einen französischen Ursprung. Orangerie – welch »luftige« winterharte Architektur, mit nur leider sehr herrschaftlichem Ursprung/eine weitere Ursprungsfrage: war erst die Frucht oder erst die Farbe Orange? Ganz eindeutig: erst war die Frucht. Vor der neuen Namensgebung (16. Jahrhundert?) für eine facettenreiche Farbe gab es die Namen Safran, Gelb und Rot.

Aber: Welche Gründe gibt es im Frühjahr zu einem Hinweis auf die Orangenvielfalt, auf Citrusfrüchte, auf Südfrüchte, auf exotisches Obst? Wie ist das vereinbar mit »regional und saisonal«, einem Hauptanliegen des Kolumnisten? Das ist ein deutlich facettenreiches Problem: Früchte gibt es in unseren deutschen Regionen im Frühjahr sehr spät. Deshalb sind wir fast gierig, zu mindestens ungeduldig, auf die ersten Erdbeeren und den so unterschätzten Rhabarber. Und was ist mit den noch verfügbaren Äpfeln? Oh, la, la was haben die für energieintensive Konservierungsmonate hinter sich. Oder sie kommen aus Neuseeland, denn dort ist im April Apfelsaison. Auch das ist eine spannende Frage, im Zusammenhang mit dem modisch-unbeholdenen Ausdruck ökologischer Fußabdruck: Hat ein Apfel von ganz weit her möglicherweise viel weniger Energie benötigt als ein Apfel ganz aus der Nähe? Eine weitere, für manche KäuferInnen bedenkenswerte Frage schließt sich an: Wie ist das mit dem Vitaminverlust bei Lagerung von Obst und Gemüse?

Die gefundenen, unabhängigen Aussagen schwanken zwischen zehn und 35 Prozent. Bei unserem »Winter- und Frühjahrsvitamin« C scheinen sie erheblich zu sein. Dazu folgerichtig noch eine Frage: Wann haben die Früchte der Zitrusfamilie in Europa Saison? Relativ klare Antwort: Von November bis Juni werden in Spanien und Italien Orangen/Apfelsinen reif. Bei den Zitronen: Sie blühen und reifen das ganze Jahr über. Für alle VertreterInnen der Zitrusfamilie gilt: Am besten werden sie, falls ihre Verwendung Zeitaufschub braucht, am Baum selber »konserviert«. Zu einem ganz anderen Obst, der Ananas, einer phantastischen Naturkreation aus der amerikanischen Urwelt. Das nun aber sehr Ernüchternde; in Stichworten: Monokulturen/Verwendung von in Europa nicht mehr zugelassenen Pestiziden/geringere Lebenserwartung der PlantagenarbeiterInnen/verseuchtes Grundwasser – Versorgung der gewerkschaftslosen Gegenwartssklaven mit Trinkwasser durch Tankwagen/Hauptkunde der Ananas aus Costa Rica ist Deutschland (Aldi, Lidl ...). – Konsequenzen: Bei manchen Lebensmitteln müsste der Kauf in BIO-Qualität Pflicht sein. Die Ananas hat von April bis Juli Saison. Also: Der Beginn des Kaufgesprächs: »Ich hätte gerne eine reife (Die Ananas ist reif nicht lange haltbar – daraus ergibt sich ein Transport- und Ökoprobem: Flugzeug oder Schiff oder Treibhausananas aus den Niederlanden?) BIO-Ananas...!« Wir EsserInnen, KonsumentInnen gestalten die Zukunft, wenn wir uns nicht »gefügig machen lassen« vom staatlichen Werbefernsehen (je Einschaltsekunde zwischen 400? und 3.500? Euro). Was landet in meinem Supermarkteinkaufswagen? Was kaufe ich auf dem regionalen Bauernmarkt? Wie entscheide ich mit über unsere Zukunft? Jede und Jeder hat ganz individuelle Möglichkeiten. Im nächsten Frühjahr: »Alles Banane«. Das Informieren vorab kann nicht schaden.

Ich wünsche, wie immer, guten! Hunger. Und diesmal, bei dem schweren Thema, besonders liebevoll.

APFELSine & Co

AUS REGIONALEN ZUTATEN DER SAISON

Zutaten Frühstück:

Kichererbsen, Orangen & Co, Sojasauce, Rosinen, Nüsse

16
|
17

Zutaten Salat:

Sauerkraut, Ananas, Orangen & Co, Vinaigrette

Zutaten Limonade:

Wasser, Limonen, Bienenhonig, Bicarbonat für den Sprudeleffekt

Zutaten »Menü«:

Eine Kumquat

Zutaten Butterbrot:

Lieblingsbrot, Butter, Orangen- und Zitronenschale

I Kichererbsen-Südfrüchte-Frühstück

Prozedere: Kichererbsen am Abend zuvor ein Wasser weichen | vor Verwendung das Wasser abseihen und mit wenig neuem Wasser ca. 30 Minuten kochen | die abgekühlten, kleinen veganen Eiweißquellen mit ganz individuell empfundenen Mengen der anderen Zutaten vermengen.

II Salat von Obst und Sauerkraut

Prozedere: Die Zutaten ganz nach Belieben vermengen.

Tipp: Möglichst reife Ananas verwenden.

III Limonade

Prozedere: Limetten- oder Zitronensaft

mit Wasser zu einem wohlschmeckenden Erfrischungsgetränk machen, sodass es jedes Verlangen nach Industrielimonaden verdrängen kann; vielleicht mit Hilfe von Bienenhonig und Bicarbonat?

Tipp: Bicarbonat sollte im Haushalt sowieso nicht fehlen. Es kann viele kleine und größere Esssünden »neutralisieren«.

IV Menü mit einer einzigen Frucht

Prozedere: einen kleinen Teil der Haut abbeißen, lange kauen und genießen | den sauren Saft langsam aussaugen und die »Ballaststoffe« wiederum kauen | die Hautreste sind die Belohnung für einen bewussten Umgang mit diesem an Vita-

minen grandios reichen Lebensmittel.

Tipp: Kumquats sind nur scheinbar teuer, denn: ca. 50 Früchte wiegen ein Kilogramm, im Vergleich: ca. 6 Orangen. Saison: März bis November.

V Butterbrot mit Orangenzesten

Prozedere: den sehr gut abgewaschenen Orangen mit einem Kartoffelschäler oder auch mit einem speziellen Zistenschneider die »Haut abziehen« | das Butterbrot damit belegen | Zitronenzisten können den Geschmack noch intensiver machen.

Tipp: Muss ja nicht immer Wurst und Käse sein, oder?