



„From leaf to root – Vom Blatt bis zur Wurzel“

Welche Pflanzenteile sind wirklich verwendbar und was kann man daraus machen?

"From leaf to root" ist ein neuer Trend, der zum Nachdenken anregt. Warum werden wertvolle Pflanzenteile eigentlich weggeworfen, meist sogar achtlos? Schale, Blätter, Wurzel und Stiel von Obst und Gemüse lassen sich häufig noch sinnvoll verwerten.

Der sorglose Umgang mit Produkten mag seit Jahrzehnten wohl eine Wohlstandserscheinung gewesen sein. So wurde beispielsweise das Grün der Karotte eher als „Hasenfutter“ bezeichnet und nur der Wurzelkörper gegessen. Anders verhält es sich mit der Petersilie, die mit Wurzel und dem grünen Gewürzkraut zur Gänze in der Küche zum Einsatz kommt.

Nun ist es an der Zeit, die einzelnen Gemüse- und Obstsorten unter die Lupe zu nehmen, um zu verwerten, was es zu verwerten gibt. Dabei tun sich ganz neue Geschmackserlebnisse auf und auch neue Texturen gilt es zu entdecken.

Es gibt verschiedene Zugänge, Gemüse zu verwerten oder auch Gemüseresten ein neues Leben zu schenken, wie das folgende Experiment zeigt:

Es wird wieder grün

Gemüsereste neu wachsen zu lassen, ist schon eine sehr spannende Geschichte. Es werden Pflanzenreste oder Teile davon in eine Schale mit Wasser oder in feuchten Sand gelegt oder gesteckt und können so nochmals neu austreiben.

Beispiel: Kohlrabi neu austreiben lassen und Blattgrün genießen

- Kohlrabiknolle unter dem Blattansatz 2 cm breit abschneiden.
- Mit dem Blattansatz nach oben in einen mit Wasser gefüllten Teller legen.
- Immer feucht halten und in einigen Tagen wird der Kohlrabi auszutreiben beginnen.
- Das zarte Blattgrün am Frühstücksbrot, als Beigabe zu Salat oder als kurz gedünstetes Gemüse genießen.

Ebenso können rote Rüben, Karotten, Petersilie, Sellerie, aber auch Kohlgemüse wieder zu neuem Leben erweckt werden. Auch Radieschengrün treibt wieder aus und aus Zwiebeln kann frisches Zwiebelgrün zu einem feinen Vitaminspender sprießen.



Essen und genießen mit Butz und Stingl

Beste Reste werden heute wiederverwertet – ganz egal, ob die Blätter in der Pfanne brutzeln, oder die Wurzeln Speisen würzen. Im Vordergrund steht dabei, die Abfälle für die Bio-Mülltonne stark zu reduzieren und die wertvollen Inhaltsstoffe auf unsere Teller zu bringen und nicht achtlos wegzuwerfen. Dieser beachtliche Mehrwert von Obst und Gemüse wird uns fit halten, neue Geschmackserlebnisse aufzischen, weniger Müll zum Entsorgen bereiten und somit auch Ressourcen und Geld sparen.

Jede Pflanze beginnt bei der Wurzel und endet in einer Frucht oder mit Blattgrün.

Hier wird aufgezeigt, was es davon alles zu „verwerten“ gibt. Die nachstehenden Inhalte widmen sich vorrangig regionalem Obst und Gemüse.

Gemüse- und Obstschalen mitverwenden

Es wird viel zu viel geschält! Gemüse kann größtenteils mit der Schalen genossen werden. Das Gemüse ordentlich zu säubern und vielleicht zu bürsten reicht meist aus. Nur schadhafte Stellen müssen ausgeschnitten werden.

- Gurken grundsätzlich mit der Schale essen. Feldgurken haben eine dickere Schale, daher neigt man hier eher zum Schälen. Wenn diese aber feinblättrig gehobelt werden, kann die Schale dranbleiben. Mit dem Schälen einer Gurke würden wir den grünen Farbstoff und damit das Chlorophyll zur Gänze entfernen.
- Wurzelgemüse wie Karotten, Petersilie, Pastinaken, aber auch Rettich, wird mit der Schale genossen. Das Gemüse wird mit einer Gemüsebürste sorgfältig unter fließendem Wasser von möglicherweise anhaftenden Erdrückständen gesäubert.
- Der Strunk von Karfiol bzw. Brokkoli kann nach Entfernen möglicher holziger Stellen mitgegart werden. Aus diesem heraus sind ja auch die Röschen gewachsen. Die Blätter können in einer Gemüsebrühe mitverköcht werden.
- Junger Kohlrabi und kleine Rote Rüben müssen nicht geschält werden. Wenn größere Exemplare doch nach einem Sparschäler verlangen, können z. B. Kohlrabischalen wiederum in eine Gemüsebrühe kommen. Schalen von der Roten Rübe können beispielsweise bei einer Roten Rübensuppe mitgegart und vor dem Verzehr entfernt werden. Das gibt eine schöne Farbe und die Inhaltsstoffe bleiben im Topf.
- Junge Erdäpfel wie „Heurige“ haben eine sehr zarte Schale, die bestens zum Verzehr geeignet ist.
- Es gibt auch einige Kürbissorten, die nicht geschält werden müssen. Bekannt ist, dass Hokkaido mit der Schale verwendet wird. Aber auch Butternuss, Muskatkürbis und Gelber Zentner sind mit der Schale essbar. Sie müssen nur etwas länger gegart werden, weil die Schalen fester sind.
- Bei Paradeisern wird in Rezepten oft das Häuten der Früchte beschrieben. Diese können aber auch sehr gut im Ganzen gekocht werden, wenn die Früchte klein geschnitten oder später ohnehin püriert werden.
- Weißer Spargel wird wegen seiner Faserigkeit geschält, wobei hier die Schalen sehr gut zu einem Spargelfond verkocht werden können.
- Zwiebelschalen sind ebenso zu faserig und trocken, weshalb Zwiebeln nur geschält verwendet werden. Sie sind aber ein gutes Mittel, um eine klare Suppe anzureichern bzw. auch dunkler zu färben.
- Schalen von Kern- und Steinobst mitzuessen, sollte eine Selbstverständlichkeit sein. Denn gerade in und unter der Schale sitzen die meisten Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe, die wir durch schälen nicht verschwenden sollten.
- Ist dennoch ein Schälen notwendig, so können die Schalen z.B. für Apfelschalentee oder Fruchtetee getrocknet werden.

Kerne mitessen?

Hier gehen die Meinungen manchmal auseinander. Bei heimischen Früchten geht es in erster Linie um Kürbiskerne, Äpfel und Melonen - hier ist der Fall klar.

- Kürbiskerne aller Kürbissorten sind gut ess- und genießbar. Sie werden nach dem Herausschälen vom restlichen Fruchtfleisch entfernt, gewaschen und getrocknet. Danach können sie in einer Pfanne geröstet werden und als Knabberkerne bzw. als Topping für Salate oder Bowles verwendet werden.
- Apfelkerne sind im Verhältnis zur Verzehrmenge von Äpfeln unbedenklich.
- Kerne der Melonen sind ebenso unbedenklich und werden auch gerne mitgegessen.

Vieles, aber nicht alles an Obst und Gemüse ist genießbar

In Blättern, Karottengrün und Co. steckt reichlich Gesundes drinnen – viel Farbe und Geschmack und somit sekundäre Pflanzenstoffe, aber auch viele Vitamine und Mineralstoffe.

Wer zu Bioprodukten greift, geht das geringste Risiko für eine Aufnahme an Pestizidrückstände ein. Unbedenklich ist natürlich Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten, sofern es nicht mit Chemie behandelt wurde.

Immer gilt: Vor der Zubereitung unter fließendem Wasser gründlich waschen.

Vielfach sagt uns der Hausverstand, welche Pflanzenteile wir lieber meiden sollten. Hier ein kleiner Überblick:

- Rhabarberblätter beinhalten besonders viel Oxalsäure und begünstigen in größerer Menge die Entstehung von Harnsteinen und beeinträchtigen die Bio-Verfügbarkeit von Calcium, Magnesium und Eisen.
- Grüne Stellen, Strunk und Stängel von Paradeisern enthalten giftiges Solanin, was in größeren Mengen zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen kann.
- Ebenso sind grüne Stellen der Erdäpfel sowie Erdäpfelkeime nicht für den Verzehr geeignet. Kleine Keime können noch entfernt werden und die Stellen großzügig ausgeschnitten. Lagererdäpfel können vor allem unter Lichteinfluss Solanin bilden und sollten daher geschält werden.

Dank unserer Sinne können wir in der Regel recht gut unterscheiden, was uns gut tut und was nicht. Ungenießbare Pflanzenteile schmecken oft bitter oder unangenehm, sodass wir nicht danach greifen werden. Eine allgemeingültige Empfehlung, wie sich unbedenklich essbare Pflanzenteile von ungeeigneten klar unterscheiden lassen, gibt es allerdings leider nicht. Im Zweifelsfall sollte man fachlichen Rat hinzuziehen.

Nitrat im Gemüse

Über den Nitratgehalt im Wasser wird schon seit vielen Jahren diskutiert und auch vieles dagegen unternommen. Es gibt Pflanzen, die Nitrat besonders leicht speichern wie Spinat, Kohlrabi, Rettich, Radieschen oder Rote Rüben.

Gespeichert wird das Nitrat in den wasserleitenden Segmenten (Stängel, Blattrispen und in den äußeren Blättern) der Pflanzen. Diese sollen daher vor dem Verzehr entfernt werden.

Wer auf regionales und saisonales Gemüse setzt bzw. sich am Freiland- und Biogemüse bedient, ist immer sehr gut beraten.

Beispiele für mehr Nährstoffe am Teller und weniger Abfall

Vieles ist möglich, neue Ideen sind gefragt und mit gutem Willen können köstliche Gerichte gezaubert werden.

- Mit Gemüseabfällen (außer stärkehaltige Bestandteile wie Erdäpfelschalen usw.) eine aromatische Gemüsebrühe zubereiten. Dazu die Gemüseabfälle sammeln, gut kühlen und wenn genug zusammengekommen ist, daraus eine Brühe kochen. Wenn nicht alles gebraucht wird, Flüssigkeit einreduzieren lassen und portionsweise einfrieren.
- Karotten-, Radieschen- oder Kohlrabigrün zu Smoothie, Pesto oder Cremesuppen verarbeiten.
- Junge Blätter von Kohlrabi bzw. Roten Rüben zum Salat geben.
- Gemüsechips aus Gemüseschalen herstellen. Dazu werden saubere Schalen fein geschnitten, mit etwas Öl beträufelt und im Backrohr bei 80°C getrocknet. Vor dem Trocknen mit etwas Kräutersalz oder je nach Geschmack beispielsweise mit Curry würzen.
- Gemüseabfälle trocknen und mit etwas Salz zu einer Suppenwürze verarbeiten.
- Grüne Blätter in Aufstrichen oder zu Nudelfüllungen wie für Laibchengerichte verarbeiten.