

5 Gemüse

5.1 Gemüsearten

1. Wurzelgemüse
Karotten, Petersilienwurzel, Schwarzwurzel, Kren
2. Stängelgemüse
Spargel, Kohlrabi
3. Sprossengemüse
Sojasprossen, Bambussprossen, Alpha-Alpha-Sprossen, Radieschenkeimlinge
4. Blütengemüse
Blumenkohl, Romanesco, Broccoli, Mais, Artischocken
5. Frucht & Samengemüse
Erbsenschoten, Erbsen, Bohnen, Melanzani, Gruke

Anmerkung:

Ruccola kann wenn sie schon Welk sind in einem lauwarmen Wasserbad mit etwas Zucker und Zitrone wieder ansehnlich gemacht werden.

Qualitätsmerkmale sind in der Regel, eine feste glatte Form und ein angenehmer Geschmack.

5.1.1 Spargel

Der Spargel wurde bereits im Römischen Reich sowie in Ägypten angebaut und wegen seinem guten Geschmack „verehrt“. Heutzutage wird er, da er Kalorienarm ist als sehr Gesund eingestuft.

Der Anbau von Spargel gestaltet sich als, man kann sagen, Mühsam, und geht wie folgt von statten.

1. Jahr Der Boden wird für den Anbau von Spargel vorbereitet
2. Jahr Wird der erste Spargel ausgesät
3. Jahr In diesem Jahr wird dem Spargel Zeit gegeben eine kräftige Wurzel zu entwickeln, es wird nicht geerntet.
4. Jahr Die erste Ernte, im dritten Jahr nach der Aussaat, findet Statt. Dazu wird im Frühjahr ein Damm (nicht bei der prod. von grünem Spargel) aufgeschüttet um ihn vor Licht zu schützen.

Die Spargelpflanze kann bis zu 6 Jahren genutzt werden, danach muss neu bepflanzt werden.

Die Lese des Spargels findet bis zum Johannitag statt (verschiedene Quellen geben diesen Tag zwischen 21. Juni und 25. Juni an)

Die Verarbeitung von Spargel beginnt mit dem Reinigen und Waschen. Darauf folgend wird er durch die Berieselung mit Eiswasser auf etwa 2°C heruntergekühlt um ihn haltbar zu machen. Anschließend wird er Sortiert und genormt (Normlänge von 22cm bei einem Durchmesser von 2,2cm)

5.2 Zubereitungsarten von Gemüse

1. Englisch / À l'anglais
Gemüse wird in Salzwasser gekocht, anschließend abgetropft und angerichtet und mit frischer Butter nappiert
2. In Butter / Au buerre
Gares Gemüse wird in Butter geschwenkt
3. Mit Kräutern / Aux fines herbes
Gares Gemüse wird in Butter und Kräutern geschwenkt

4. Mit Obers / À la creme
Gemüse wird mit Obers eingekocht (mit Mehlbutter oder Béchamelsauce & Obers binden)
5. Eingemacht / Au relouté
Blanchiertes oder gegartes Gemüse in Einmachsauce
6. Gratiniert mit Sauce Mornay / Au gratin
gegartes Gemüse anrichten und mit Sauce Mornay nappieren, anschließend mit Reibkäse bestreuen und mit Butter beträufelt gratinieren
7. Glaciert / Glacé
Gemüse wird mit Flüssigkeit, Butter & Zucker weiter reduziert bis sich eine
8. Mailänder Art / À la milanaise
fertig gegartes Gargut wird mit Parmesan bestreuen anschließend mit Butter Beträufeln und gratinieren
9. Butter und Bröseln
fertiges Gargut mit in Butter braun gerösteten Bröseln übergießen
10. Gebraten
Gemüse wird in Öl scharf angebraten
11. Mit Mark
Gedünstet mit Sauce bordelaise nappieren und mit Markscheiben garnieren
12. Braun gedünstet
Kraut- und Kohlarten im Fett, Speck und Zwiebeln im Rohr leicht anbraten anschließend mit braunem Fond oder Jus übergießen und fertig dünsten
13. Gebacken
alle Gemüse auf Serviette anrichten und mit passender Sauce reichen
 - a. Natur gebacken
mit Obers befeuchten – würzen – in Mehl wenden und im Fett schwimmend backen
 - b. Backteig
mit gehackter Petersilie und Zitronensaft marinieren – würzen – durch Backteig ziehen – knusprig in Fett backen
 - c. Paniert
mit Mehl Ei und Bröseln panieren und Backen
14. Pürees
Gemüse kochen oder dünsten anschließend passieren und ggf. mit Butter vollenden

5.3 Grundregeln der Gemüsezubereitung

- Die Garzeit so kurz wie möglich halten
 - Gemüse immer in kochendes Salzwasser geben
 - Gemüse soll gerade mit Wasser bedeckt sein
 - Während des Garvorgangs den Topf immer geöffnet lassen
 - Gemüse niemals zu weich kochen – es soll knusprig sein
 - so kurz wie möglich warm halten
 - Grün- und Blattgemüse nach dem Garen kühl abschrecken
- Garverfahren wie Dämpfen, Pochieren oder Dünsten sind nach Möglichkeit anzuwenden
- Kohlgemüse, die einen starken, strengen Geruch entwickeln, werden zu erst in Säure gekocht, dann erst weiter verarbeitet
- Gemüsefond als Aufgussmittel verwenden

Gemüsesorten und einige Vertreter

- Fruchtgemüse: (Melanzani, Gurken, Kürbis, Paprika, Tomaten, Zucchini)
- Blütengemüse: (Brokkoli, Chinakohl, Kohlrabi)
- Salat- und Blattgemüse: (Endivie, Kopfsalat, Gartenkresse, Gemüsefenchel, Spinat, Mangold)
- Wurzelgemüse: (Karotten, Radieschen, Rettich, Sellerie, Rote Rüben)
- Zwiebelgemüse : (Knoblauch, Lauch, Zwiebel, Schnittlauch)

Hülsenfrüchte

- Bohnen
- Erbsen
- Linsen

Günstige Inhaltsstoffe

Gemüse:

- Vitamine (A, K, C, B 6, Folsäure, Biotin)
- Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Eisen)
- Cellulose
- Sekundäre Pflanzenstoffe

Hülsenfrüchte:

- Essentielle Fettsäuren
- Pflanzliches Eiweiß
- Vitamin B
- Mineralstoffe (vor allem Eisen)

Empfehlungen für den Speiseplan

- Täglich mindestens 200 Gramm Gemüse und 75 Gramm Salat oder Rohkost

6 Salate

6.1 Unterteilung der Salate nach Zubereitungsart

- Rohsalate (Tomaten, Zucchini, Radieschen, Sellerie)
- Kochsalate (Kartoffel, Blumenkohl, Spargel, Artischocken, Linsen; d.h. Frucht- und Samengemüse)
- Rohkostsalate
sind Salate die mit so wenig wie möglich Essig zubereitet werden und als Diätkost oder kalte Vorspeise eingesetzt werden.

6.2 Salatsaucen

- flüssig
 - Speiseöl (vollwertige reine Öle verwenden)
 - Essig (nicht zu scharfe Sorten, als alternative kann auch Saft von Zitrusfrüchten verwendet werden)
- gebunden/ cremig
 - Milchprodukte (Sauerrahm, Sahne, Joghurt, Quark, Gervais, Roquefort)
 - Mayonnaise (Salatmayonnaise, Salatcreme)

Als geschmackliche Ergänzung können unter anderem folgende Hilfsmittel verwendet werden: Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kerbel, Zwiebel, Knoblauch, Kren, Kapern, Sardellen, roter Paprika, Tomaten, Oliven, Senf, Speck, evtl. auch Zucker oder Honig
Marinade& Dressing bedeuten das gleiche. Die Bezeichnung ist oftmals abhängig von der Zubereitung und der Zusammensetzung. Gastronomische Gepflogenheiten prägen diesen Ausdruck, genaue Richtlinien gibt es kaum. Jedoch kann man in der Regel sagen das:

- Marinaden gebunden sind
- Dressings ungebunden

6.2.0.1 Essig- Öl- Dressing (französisch)

1 Teil Essig

(Weinessig, Balsamico, Himbeeressig, Apfelessig, Nelkenessig, Cherryessig, Traubenessig, Champagneressig, Traubenessig)

3 Teile Öl

(Olivenöl, Kürbiskernöl, Trüffelöl, Sesamöl, Chilliöl, Nussöl, Limonenöl, Kokusöl)

- Salz

- Pfeffer

6.2.0.2 Roquefort- Dressing

1 Teil Roquefort

1 Teil Essig

2 Teile Öl

- Salz, Pfeffer

Der passierte Roquefort wird mit Öl glatt gerührt und anschließend die restlichen Zutaten beigemenget.

6.2.0.3 Italien- Dressing

1 Teil Weinessig

3 Teile Öl

- Salz, Pfeffer

- Knoblauch

6.2 Salatvariationen

6.2.1 Rucolasalat / Vogerlsalat

ein nussiger Geschmack, daher ein Essig- Öl- Dressing mit Speck verfeinert

6.2.2 Radicchiosalat

es ist ein Bittersalat, weswegen ein Essig- Öl- Dressing mit Knoblauch harmonisieren würde. Des Weiteren kann der Radicchio kurz im lauwarmen Wasser mit Zitronensaft gewaschen werden, was Bitterstoffe entzieht.

6.2.3 Chiccoreesalat

ebenfalls ein Bittersalat, daher das gleiche Dressing wie Radicchiosalat. Er kann jedoch auch blanchiert als warme Beilage gereicht werden.

6.2.4 Blattsalate

ein einfaches Essig- Öl- Dressing passt mit am besten.

6.2.5 Wildsalate

Beispiele: Löwenzahn, Wildklee, Sauerampfer, Kapuzinerkresse (nussiger Geschmack), Bärlauch.

Sie harmonieren am besten mit einem einfach Pesto

6.3 Salatkreationen

6.3.1 Feigensalat

10 Feigen

10 Scheiben Parmaschinken

5 Büffel- Mozzarella- Bällchen

Die Feigen werden kreuzweise eingeschnitten und unten zusammengedrückt sodass sie sich öffnen. Jeweils eine Scheibe Parmaschinken wird um die Feigen gewickelt. Das ganze dann auf einem Teller angerichtet. Darauf werden noch halbierte Mozzarella- Bällchen gegeben. Zum Abschluss noch mit einem Honig- Zitronendressing beträufeln.

6 Teile Olivenöl

3 Teile Zitronensaft

1 Teil Honig

- Salz, Pfeffer

6.3.2 Artischockensalat mit rosa Grapefruits, Friseé und Pecorino

5 Grapefruits filetieren und etwas zerkleinern, den Saft dabei aufbewahren. Mit 100g Mandeln und dem Saft in einer Schüssel vermengen. Etwa 20 Artischocken nachdem der Boden und die Blattspitzen entfernt wurden beigegeben. Darauf folgend mit Friseésalat und Pecorino anrichten und mit Honig- Zitronendressing (siehe oben) beträufeln.

6.3.3 Spinatsalat mit geröstetem Knoblauch

500g jungen Blattspinat

30g Knoblauchzehen

60g Olivenöl

2 Avocados

-- Dressing

100ml Orangensaft

100g Limettensaft

40g Tabasco

100ml Walnussöl

- Salz, Pfeffer

Spinat waschen, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und beides hellbraun anbraten. Die Avocados halbieren das Fruchtfleisch entfernen und die Avocados spalten. Alle drei Zutaten auf einer Platte anrichten. Das Knoblauch öl aus der Pfanne mit restlichen Zutaten vermengen und über die Platte träufeln.

6.3.4 Chicorée mit Trauben an Roquefort- Dressing

10 Chicorée

250g grüne Trauben

250g blaue Trauben

Chicorée waschen und wagerecht in Stücke teilen, die Trauben halbieren und entkernen mit Roquefort- Dressing nappieren.

6.3.5 Zucchini Salat mit Minze, Knoblauch, Chilli und Olivenöl

10 kleine Zucchini in feine Scheiben schneiden und auf beiden Seiten leicht anrösten. Auf einem Teller rund anrichten. Darauf folgend 3 rote Chilli entkernen und fein hacken.

Anschließend 30g Knoblauch fein hacken und beides über die Zucchini geben. Abschließend mit Olivenöl und Zitronensaft nappieren und Minze darauf legen. ggf. noch mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Gemüsesorten und einige Vertreter

- Fruchtgemüse: (Melanzani, Gurken, Kürbis, Paprika, Tomaten, Zucchini)
- Blütengemüse: (Brokkoli, Chinakohl, Kohlrabi)
- Salat- und Blattgemüse: (Endivie, Kopfsalat, Gartenkresse, Gemüsefenchel, Spinat, Mangold)
- Wurzelgemüse: (Karotten, Radieschen, Rettich, Sellerie, Rote Rüben)
- Zwiebelgemüse : (Knoblauch, Lauch, Zwiebel, Schnittlauch)

Hülsenfrüchte

- Bohnen
- Erbsen
- Linsen

Günstige Inhaltsstoffe

Gemüse:

- Vitamine (A, K, C, B 6, Folsäure, Biotin)
- Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Eisen)
- Cellulose
- Sekundäre Pflanzenstoffe

Hülsenfrüchte:

- Essentielle Fettsäuren
- Pflanzliches Eiweiß
- Vitamin B
- Mineralstoffe (vor allem Eisen)

Empfehlungen für den Speiseplan

- Täglich mindestens 200 Gramm Gemüse und 75 Gramm Salat oder Rohkost