

Damit 's appetitlich wird: Gemüse richtig putzen

(GMH) „Bohnen putzen und in Stücke schneiden, Möhren putzen und würfeln“ steht im Rezept für grüne Bohnensuppe. Aber „Gemüse putzen“, was heißt das eigentlich? Auf einen kurzen Nenner gebracht bedeutet Putzen, alle nicht essbaren Teile entfernen, Schadstellen abschneiden und anschließend gründlich waschen. Schließlich sollen nur die essbaren Teile des Gemüses in hygienisch einwandfreiem Zustand zubereitet werden. Klar, dass frisch gewaschene Hände, saubere Messer, Bretter und Schüsseln zum Vorbereiten des Gemüses gehören. Aber wie geht es dann weiter? Welche Teile von Brokkoli und Co sind denn nun wirklich essbar? Was muss weggeworfen werden und was darf in den Topf? Kochneulinge oder Gelegenheitsköche stehen schon mal Stirn runzelnd vor dieser Frage.



Bildnachweis: GMH

Bildunterschrift: Einfache handwerkliche Kniffe und Hygieneregeln in der Küche helfen bei der perfekten Zubereitung von Gemüse.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2011/06/GMH_2011_25_01.jpg



Gibt es an Tomaten was zu putzen? Aber ja doch! Der Stielansatz sollte herausgeschnitten werden. Wie alle grünen Teile von Nachtschattengewächsen enthält auch er Spuren des giftigen Solanins. Für Auberginen gilt das Gleiche. Auch bei ihnen wird der Stängelansatz einschließlich der Hüllblätter nicht mitgegessen. Die fleischigen Wände sind der essbare Teil der Paprika. Am besten schneidet man sie entlang der Einkerbungen auf, bricht sie mit einem kurzen Ruck vom Stielansatz mit dem Kerngehäuse ab. Dann die Trennwände flach abschneiden, sorgfältig waschen und schon liegen die roten, orangen, gelben oder grünen Stücke appetitlich da.

Bei Gurken und Zucchini werden die Enden nicht mitgegessen und einschließlich aller Druck- und Fehlstellen großzügig abgeschnitten. Wer einen empfindlichen Magen hat, schält die Gurken, denn die Schalen sind etwas schwerer verdaulich. Bei den Zucchini ist das nicht nötig. Den Strunk kegelförmig ausschneiden ist der erste Putzschrift bei allen Kopfsalaten. Die Blätter lösen sich dann ganz von alleine und lassen sich einzeln durchsehen. Braune Ränder müssen genauso entfernt werden wie Flecken an den Blättern oder Verbräunungen an den Adern. Am besten wird der Salat beim Putzen gleich in mundgerechte Stücke zerzupft und dann gründlich gewaschen.

Die äußeren Blätter von Weiß-, Wirsing-, Spitz- und Rotkohl sind meist unansehnlich und weniger zart. Wird der Wurzelstrunk abgeschnitten, sitzen sie lose auf dem Kohlkopf und lassen sich gut abheben. Nun im Ganzen waschen, vierteln und noch mal schauen, ob das Innere des Kopfes makellos ist. Beim Blumenkohl, der im Ganzen serviert werden soll, ist das nur bedingt möglich. Er kommt, nachdem Strunk und Blätter abgeschnitten sind, für etwa 30 Minuten kopfüber in eine Schüssel mit Salzwasser. Eventuelle „Bewohner“ zeigen sich dann rasch an der Oberfläche. Brokkoli wird vor dem Garen meist in Röschen geteilt. Die Qualität lässt sich dadurch besser kontrollieren. Auch die Brokkoli-Stiele sind essbar. Sie besitzen aber eine feste Haut und werden großzügig geschält. Möhren „schrappt“ man mit dem Messer, das heißt, die schräg aufgelegte Messerklinge schabt die nur dünne Haut ab. Wem das zu mühsam ist: Der Spargelschäler leistet ähnlich sparsame Dienste. Und wie ist es nun mit den Bohnen? Der Hausfrau-



entrick: Beim Abschneiden des Stängelendes in Richtung der einen Bohnennaht ziehen. Bohne um 180° drehen, Blütenrest abschneiden und in Richtung der anderen Bohnennaht ziehen. So entdeckt man, ob die Bohne harte Fäden entlang der Naht besitzt, und zieht sie gleich mit ab. Aber zum Glück sind moderne Bohnersorten praktisch fadenfrei.