

Geschmack macht den Unterschied

(GMH/GSV) Es kann vorkommen, dass die inneren Werte nicht das halten, was die äußeren versprechen. Auch Gemüse sieht manchmal besser aus, als es schmeckt: Wässrige Tomaten, gehaltlose Gurken und fade Salate enttäuschen Feinschmecker. Grund dafür sind oft lange Transportwege, die eine Ernte vor der natürlichen Reife erfordern. Darf eine Frucht oder ein Gemüse jedoch nicht lange genug gedeihen, fehlt es an Inhaltsstoffen. Dazu zählen nicht nur Nährstoffe und Vitamine, sondern auch Aroma. Wer also Wert auf Geschmack legt, sollte auf regional produziertes Gemüse zurückgreifen. Es wird nicht nur reif geerntet – die Produzenten achten auch darauf, dass es möglichst frisch in den Küchen landet.



Bildnachweis: GMH/GSV

Bildunterschrift: Aromatisches Gemüse schmeckt besser. Deshalb legen Feinschmecker Wert auf lange gereifte, regionale Produkte mit kurzen Transportwegen.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2014/10/GMH_2014_43_02.jpg



Salat hält doppelt so lange frisch

Gastronome wie Giuseppe Mannino kaufen deshalb am liebsten direkt vom Erzeuger. In seinem Restaurant „La Dolce Vita“ in Besigheim bei Stuttgart verbraucht er im Schnitt 20 Salatköpfe und 30 Bund Rucola in der Woche, hinzu kommen Gurken, Tomaten, Zucchini und Auberginen. Bei richtiger Lagerung behält dieses kurz zuvor geerntete Gemüse mindestens doppelt so lange sein gutes Aussehen und den kräftigen Eigengeschmack, als Ware aus dem Großhandel, berichtet Mannino. Für ihn als Italiener ist es wichtig, in seiner Restaurantküche nur Zutaten mit starken Aromen zu verarbeiten.

Geschmack und Gesundheit hängen zusammen

Der Reifegrad des Gemüses ist sehr wichtig für den Geschmack, erklärt Professor Bernhard Tauscher, Geschäftsführer der Arbeitsgemeinschaft für Geschmacksforschung in Hirschberg. Und nicht nur das: „Geschmack und gesundheitlicher Nutzen hängen oft zusammen“, sagt der Fachmann. So hat Kohl gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe, die ihm auch das typische Aroma geben. Zudem senkten Glucosinolate im Brokkoli das Krebsrisiko, Saponine in Spinat stärken die Immunabwehr, und Sulfide in Knoblauch können Thrombosen verhindern.

Auf richtige Zubereitung achten

Für den Erhalt der geschmacksgebenden Substanzen wie süß, bitter oder sauer sowie den vielen Aromakomponenten ist zudem die Zubereitung entscheidend. Um wenige von den wertvollen Inhaltsstoffen zu zerstören, solle Gemüse möglichst kurz erhitzt werden, beispielsweise im Wok. Insbesondere rät der Genuss-Experte davon ab, Gemüse im Wasserbad zu garen und das Wasser anschließend wegzuschütten. Darin befindet sich der Extrakt all dessen, was ein Gemüse zu einer köstlichen Gesundheitsmalzeit machte. „Wenn ich alles richtig gemacht habe beim Garen, das Gemüse aber nach gar nichts mehr schmeckt, dann würde ich den Lieferanten wechseln“, sagt der Geschmacksexperte.



[Kastenelement]

Auf Raritäten achten

Teltower Rübchen, Portulak, Zucchini Blüten, Zebra-Tomate und Bamberger Hörnchen: Seltene Gemüse können ein besonderer Genuss sein. Solche Spezialitäten finden sich in der Regel nicht zwischen dem gängigen Sortiment der Lebensmittelketten. Das führt zu einer Verarmung des Geschmackserlebnisses. Wer Besonderheiten sucht, sollte deshalb direkt beim Erzeuger am Wochenmarktstand oder auf dem Hofladen nachfragen.