

Lecker, bunt und gesund: Jetzt ist Erntezeit für ganz viel regionales Gemüse

(GMH/LVW) Nicht jeder kann sein Gemüse selbst anbauen. Wer dennoch Wert auf vollen Geschmack und knackige Frische legt, sollte zu regionalem Gemüse greifen. Gerade im Spätsommer und Herbst ist die Auswahl besonders bunt und vielfältig. Gemüsebauern in Westfalen verkaufen ihre frische Ernte jetzt auf Wochenmärkten, in Hofläden und bei gut sortierten Gemüsehändlern. Zugreifen lohnt sich.



Bildnachweis: GMH/LVW

Bildunterschrift: Jetzt ist die Auswahl an heimischem Gemüse besonders groß. Ganz frische Ware gibt es direkt beim Gemüsegärtner.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2016/08/GMH_2016_35_01.jpg

Mehr Geschmack durch Frische

Wer der Meinung ist, früher schmeckte alles besser, hat unter Umständen recht: Wenn Gemüse unreif geerntet, über Tage hinweg transportiert und gelagert wird, leidet der Geschmack. Das volle

Aroma hat jedoch die Ware, die der regionale Anbauer zum optimalen Zeitpunkt vom Feld erntet und die zudem frisch zubereitet wird. Wer direkt auf dem Wochenmarkt oder im Hofladen kauft, bekommt beste Qualität – denn hier stehen die Produzenten mit ihrem guten Namen dafür ein. Mit etwas Glück gibt es sogar Tipps und Rezepte für eine Zubereitung ohne viel Aufwand gratis dazu. „Wobei selbst kochen etwas mehr Arbeit erfordert, als ein Fertigericht zu erwärmen, doch das lohnt sich“, sagt Hubertus Bleckmann. Seit 30 Jahren baut er in Selm im südlichen Münsterland Gemüse an und verkauft es am liebsten erntefrisch direkt ab Hof.



Bildnachweis: GMH/LVW

Bildunterschrift: Kinder sollten immer wieder frisches Gemüse probieren, damit sie sich an den Geschmack gewöhnen.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2016/08/GMH_2016_35_02.jpg



Wirsing besser zupfen als schneiden

Durch den direkten Kontakt mit den Kunden sind er und seine Frau Irmgard quasi Gemüse-Botschafter geworden. „Uns ist es wichtig, dass das Wissen um die richtige Zubereitung nicht verloren geht und Menschen sich weiterhin Zeit dafür nehmen.“ Kohl ist für die beiden ein unterschätztes Gemüse. Die Köpfe haben viele gesunde Inhaltsstoffe, sind einfach zuzubereiten, sehr variabel und zudem auch noch schmackhaft. Wer das nicht glaubt, dem raten die Gemüsegärtner, erntefrischen Wirsingkohl zu kaufen. Der Trick ist, die Blätter einzeln zu lösen und die zarten Teile vom harten Kiel zu zupfen. Anschließend wird nur das weiche Grün gedünstet und anschließend mit Sahne verfeinert. „Wer den Unterschied geschmeckt hat, schneidet nie wieder einen Wirsing-Kopf quer in Streifen“, sagt Bleckmann voraus. Andere Kohllarten gehören für den Anbauer ebenfalls auf jeden Speiseplan – neben dem beliebten Blumenkohl und Brokkoli unbedingt auch Spitzkohl.

Mit Butter verfeinern

Ein Patent-Rezept für Gemüsemuffel gibt es nicht, bedauern die Bleckmanns. Eltern von kleineren Kindern raten sie, regelmäßig – am besten schon ganz früh – Gemüse auf den Tisch zu bringen, damit der Nachwuchs immer wieder probieren und sich daran gewöhnen kann. Wenn das Gemüse gut aussieht, leicht zu essen und sorgsam zubereitet ist, werden die Kinder mit der Zeit auf den Geschmack kommen. „Da benötigt man keine Fertigsoßen wie Hollandaise und Beárnaise, denn mit Butter wird es viel leckerer“, sind die Bleckmanns überzeugt. Denn der Geschmack von frischem Gemüse – abgeschmeckt mit etwas Butter und in Kombination mit guten, heimischen Kartoffeln – reicht vollkommen aus.

[Kastenelement]

Profitipp: Rübstieler probieren

Wer das Außergewöhnliche mag, sollte im Herbst nach Rübstieler oder Stielmus fragen, rät Gemüseanbauer Hubertus Bleckmann. Das interessante Gemüse, das vor allem in Westfalen und im



Rheinland bekannt ist, kann mit einem feinen Aroma punkten. Es erinnert optisch an Mangold, dabei handelt es sich jedoch um eine Rübenpflanze, bei der die Wurzel nicht verdickt ist. Während früher nur die Stiele verwendet wurden, isst man bei Neuzüchtungen inzwischen auch die Blätter mit. Der würzige Geschmack kommt besonders gut zur Geltung, wenn gehackter, gedünsteter und leicht gewürzter Stielmus mit gekochten Kartoffelstücken und Sahne sämig verrührt wird. „Das müssen Sie unbedingt mal probiert haben“, schwärmt Bleckmann.