

Der Herbst – nicht nur im Kochtopf **Geschmackserlebnis Slow food 20. Okt. 2013**

Esskastanie- *Castanea sativa*

Porträt:

Die Esskastanie gehört zur Familie der Buchengewächse. Sie ist somit näher mit der Rotbuche verwandt als mit der Rosskastanie, die zur Familie der Rosskastaniengewächse gehört. Ursprünglich war keine der beiden Baumarten in Mitteleuropa heimisch. Die aus Südeuropa und Kleinasien stammende Esskastanie wurde von den Römern über die Alpen gebracht. Kaiser Karl d. Grosse war vom Nutzen der Esskastanien so überzeugt, dass er um 800 anordnete Kastanien auf den königlichen Gütern zu pflanzen. Heute finden wir sie überall dort, wo auch Wein angebaut wird. Sie braucht nährstoffreiche Böden und Wärme.

Die auf dem Balkan beheimatete Rosskastanie kam erst um 1600 als Parkbaum zu uns. Beide Arten weisen ähnliche Früchte auf. So unterschied man die beiden anhand ihrer Verwendung. Die an Tiere verfütterte Kastanie wurde zur Rosskastanie, die vom Menschen verzehrte Esskastanie wurde auch Edelkastanie oder Marone genannt

Verwendung:

früher wurde sie wie Eicheln als Kaffee-Ersatz und statt Hopfen zum Bierbrauen verwendet. Im Mittelalter war sie Grundnahrungsmittel für Mensch und Tier; bevor sie von der Kartoffel etwas verdrängt wurde. Wir kennen sie heute hauptsächlich als geröstete Maroni, aber auch als süsse Nachspeise, Suppe, Beilage zu Gans mit Rotkraut u.v.m.

Die Bachblütentherapie nach Sir Edmund Bach rät bei psychischer Überbelastung und Verzweiflungszuständen zu „Sweet Chesnut“. Da die Kastanie sehr basisch ist, eignet sie sich sehr gut für eine Basenkur.

Volksglauben/Brauch:

Hildegard v. Bingen empfahl sie als Stärkungsmittel bei jeder Art. von Schwäche. Die Waldindianer Nordamerikas benutzten die Blätter bei Durchfall und Keuchhusten. Aufgrund des hohen Gerbstoffgehaltes wurde die Rinde als Gegenmittel bei Schlangenbissen verwendet.

In Spanien erhielten Kinder Kastanienamulette um sie vor bösen Hexen zu schützen.

In Japan basiert die traditionelle Neujahrsspeise Kachi Guri auf Kastanien.

Für jemanden die Kastanien aus dem Feuer holen: bezieht sich auf der Fabel vom Affen und der Katze von La Fontaine.

Inhaltsstoffe:

die Nüsse enthalten wenig Fett, aber aussergewöhnlich viel Stärke (27%) und Zucker (14%) was das Backen mit Kastanienmehl ermöglicht. Zudem enthalten die Maronen 8 % Ballaststoffe, Eiweiss, die Vitamine C und die wichtigen Vitamine der B-Gruppe und Folsäure.

Garten-Kürbis *Cucurbita pepo*

Porträt:

Den Kürbis brachten die Spanier, die ihn in Mexiko kennenlernten nach Europa mit. Cucumis bedeutet Gurke und Orbis Erdbkreis. Kürbis wurde daraus eingedeutscht.

Kürbis wird weltweit kultiviert (ca. 800 Sorten) Es sind Pflanzen die sich üppig ausbreiten, wenn sie den geeigneten Nährboden, viel Wasser, Sonne und genügend Platz haben.

Der Kürbis, die Frucht der Pflanze ist botanisch gesehen eine einzige große Beere.

Für die Indianer Nord-und Südamerikas war der Kürbis eine Hauptnahrungspflanze, eine Verkörperung der vom Himmel herabgestiegenen Vegetationsgöttin.

Und für die US-Amerikaner sind Kürbisse immer noch eine Art Kultgemüse. An Thanksgiving, dem amerikanischen Erntedankfest am 4. Donnerstag im November, gibt es ein Festessen im Kreis der Familie. Dazu gehören, der Truthahn mit Preiselbeeren, gekochte Maiskolben, gebackener Squash (eine Kürbisart) um Pumpkin Pie, die leckere Kürbistorte zum Nachtisch.

Volksglauben/Brauchtum::

Bei den Mayas wurde Kürbissaft gegen Verbrennungen eingesetzt; die Azteken bereiteten aus dem Fruchtfleisch ein Mittel gegen Blasen- und Nierenkrankheiten, aus den Kernen eine Arznei gegen Bandwürmer. Für die Chinesen wurde der Kürbis zum Symbol von Yin und Yang, für die Afrikaner bedeutet er das Weltei, das die Samen aller Wesen enthält.

Inhaltsstoffe:

Kürbisfleisch ist reich an Karotinoiden, Vitaminen (A,B,C) und Mineralien wie Kalium, Eisen, Phosphor und Kieselsäure. Es wirkt harntreibend, reguliert den Säure-Basen Haushalt und eignet sich gut für eine Entschlackung zwischendurch. Kürbisfleisch enthält viele Ballaststoffe, die den Darm reinigen und Umweltschadstoffe abtransportieren. Zudem ist es reich an Enzymen, die Verdauung fördern und die Bauchspeicheldrüse entlasten.

Anwendung:

Kürbiskerne können generell bei allen Blasen- und Nierenbeschwerden eingesetzt werden. Sie enthalten Phytosterole, Tocopherole (Vitamin E), Öle, Eiweiß und Mineralstoffe wie Selen und Magnesium. Sie werden weltweit geschätzt als heilsame Unterstützung im Frühstadium gutartiger Prostatavergrößerungen. Kürbiskerne können außerdem einen erhöhten Cholesterinspiegel im Blut senken.

Quitte – *Cydonia oblonga* Rosengewächse

Porträt:

Kommt zu uns aus Westasien, Arabien, östl. Mittelmeer, Kreta (Kydonia, daher der Name) und wurde in Europa kultiviert. Auch unser Name Marmelade (von portugiesisch Marmelo für Quitte, aus dem griech. Melimelon, Honigapfel) bezieht sich darauf.

In Mitteleuropa wird sie seit dem 9. Jahrh. angebaut, als wärmeliebende Pflanze bevorzugt auch sie die Weinbauregionen. Unterschieden werden Apfel- und Birnenquitten nach ihrer Form.

Darüberhinaus gibt es noch Zierquitten.

Volksglauben/Brauchtum: Die Quitte galt als Symbol der Liebe und des Glücks und war die heilige Frucht der Göttin Aphrodite. Die Liebesäpfel im Alten Testament (Hohes Lied) dürften ebenfalls Quitten gewesen sein. Im Mittelalter hoch geschätzt, da es noch nicht die Fülle an Obst wie heute gab.

Inhaltsstoffe: die Frucht ist reich an Pektin, Vitamin C, B-Vitamine und Mineralien wie Kalium, Eisen, Calcium und Phosphor; die Kerne enthalten viel Schleim.

Dieser Pflanzenschleim wirkt erweichend und reizlindernd, daher gut bei Heiserkeit und Halserkrankungen,

Anwendung: die Samen wurden früher in der Kosmetik eingesetzt, ebenfalls gegen Frostbeulen, Brandwunden und Augenentzündungen; bei Rheuma und Gicht.

Pektine senken den Cholesterinspiegel, normalisieren den Blutzuckerspiegel und beugen Darmkrebs vor, weil durch die Quellwirkung des Pektins im Darm Giftstoffe gebunden und ausgeschieden werden. Ein Kompott aus gekochtem Quittenmark ist ein probates Heilmittel gegen Durchfall.

Verwendung: heute kennen wir die Quitte hauptsächlich als Gelee gekocht, sie schmeckt aber auch köstlich in einem herzhaften Quittenpüree das gut zu Geflügel passt.

Die Quitte ist mit ihrem dunkelgrünen Laub, den hübschen zartrosa-weissen Blüten und den apfel- oder birnenförmigen Früchten nicht nur eine Augenweide, sondern auch vielseitig für Haushalt, Kosmetik und schmackhaften Rezepten verwendbar.



Wie kleine Sonnen leuchten sie in goldgelben Farbtönen unter dem Herbsthimmel und bilden das Schlusslicht im Gartenjahr: Die Zeit der Quitten hat begonnen. Obwohl dieses äusserst vitamin- und ballaststoffreiche Kernobst heute auf dem Markt keine bedeutende Rolle spielt, ist das Interesse in den letzten Jahren dennoch gestiegen. Quitten eignen sich nicht nur zum Einmachen von Marmelade und Gelee, sondern sind auch zu Fisch, Fleisch, für Kompott und Suppen oder als Gebäck und Kuchen eine willkommene Abwechslung auf dem täglichen Speiseplan. «Für den Frischverzehr sind sie leider - mit Ausnahme der roh essbaren Shirin-Quitte vom Balkan und aus Mittelasien sowie einigen Sorten aus südlichen Ländern - nicht zu empfehlen, da ihr Fruchtfleisch von knorpelig-holziger Konsistenz ist», sagt Ueli Gremminger vom Landwirtschaftlichen Zentrum

Liebegg, (www.liebegg.ch) Abteilung Obstbau in Gränichen (AG). «Erst durch Kochen oder Dünsten werden die Früchte essbar und zu einem Genuss für unsere Sinne», schwärmt Ueli Gremminger. Bis zum 19. Jahrhundert zählten Quitten in Mitteleuropa zu den wichtigsten Früchten, erst als sich die Auswahl auf dem Obstmarkt vergrösserte, wurden sie weitgehend von zahlreichen neuen Apfel- und Birnensorten verdrängt. Die meisten der rund zweihundert Quittensorten spielen heute nur noch in der Türkei, in Spanien, Griechenland, Portugal, Frankreich, Italien, auf dem Balkan und in Nordafrika eine wirtschaftliche Rolle. In unseren Breiten hingegen sind nur noch wenige Sorten auf dem Markt erhältlich.

Apfel aus Kydonia

Die ursprüngliche Heimat der Quitte (*Cydonia oblonga*) liegt vermutlich in Transkaukasien, dem Kaukasus, Turkestan, Iran, Südostarabien, Kreta, dem Balkan, Japan sowie in den milden Zonen Nordamerikas. Die Römer entdeckten die Quitte in der Stadt Kydonia (heute: Chania) im Nordwesten der griechischen Insel Kreta, wo sie bereits seit etwa 650 vor Christus kultiviert wurde. Schon im alten Rom war man nicht nur von den Früchten begeistert, sondern fing bereits ihren verführerischen Duft in Form von Parfüms ein. Von Rom aus trat die Quitte schliesslich ihre Reise über die Alpen in die nördlichen Provinzen des Reiches an, wo sich der Anbau schnell ausbreitete. Der wissenschaftliche Name «Cydonia» leitet sich bis heute von der altkretischen Stadt ab - er bedeutet so viel wie «Apfel der aus Kydonia kommt». Unter weiteren Bezeichnungen für die Quitte sind etwa auch «wolliger Apfel», «Baumwollapfel», «Hesperiden-Apfel», «Adonis-Apfel» oder «Schmeckbirne» zu finden. Die Germanen lernten durch die Römer den Quittenbaum

kennen und bezeichneten die Frucht als «Quitina». Unter der Herrschaft Karls des Grossen im 9. Jahrhundert tauchte der Baum in dessen Landgüterverordnung - dem «Capitulare de villis et curtis imperialibus» - als «cotonarius» auf, im St. Galler Klosterplan hingegen heisst er «guduniarius». Nicht nur als Duft- und Lebensmittel, auch in der Naturmedizin leistet die Quitte gute Dienste: Schon Hippokrates, Dioskurides und Plinius der Ältere wussten um die positiven Wirkungen der Quitte bei diversen Krankheiten. Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) empfiehlt sie innerlich den Gichtkranken sowie äusserlich als Auflage gegen Geschwüre und schreibt über die Quittenfrucht: «Und wenn sie reif ist, schadet sie roh genossen weder dem kranken noch dem gesunden Menschen, aber gekocht oder gebraten ist sie dem

Kranken und dem Gesunden sehr bekömmlich». Im 16. Jahrhundert kam das Wort «Marmelade» im deutschen Sprachraum für ein eingekochtes Quittenfruchtmus in Mode. Diese Bezeichnung lässt sich vom Portugiesischen Wort «Marmelo» für Quitte ableiten. Das Mus der Portugiesen ist sozusagen die Urform der heutigen Konfitüre.

Wohlbefinden durch Pektin

Quitten verschönern nicht nur jeden Garten, in ihnen schlummert auch ein grosses Potential an gesundheits- fördernden Wirkstoffen: Sie enthalten etwa doppelt so viel Pektin wie Äpfel. Diese natürliche, wasserlösliche Pflanzenfaser quillt im Dickdarm mächtig auf und bildet ein zähflüssiges Gel, das potentielle Schad- und Giftstoffe umhüllt und dadurch deren Aufnahme verhindert. Dazu ist inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen, dass Pektin den Cholesterinspiegel und damit das Herzinfarktrisiko dadurch senken kann, dass es im Darm die Gallen- säuren bindet, über den Stuhl werden Fett und Choles- terin dann ausgeschieden. Aufgrund ihrer Quellfähigkeit besitzt die Pflanzenfaser weitere positive Eigenschaften: So bleibt das Fruchtfleisch nicht nur länger im Magen, es verlangsamt auch die Aufnahme von Zucker und Nähr- stoffen in den Blutkreislauf. Auf diese Weise stellt sich ein angenehmes Sättigungsgefühl ein. Übergewichtige und Diabetiker können so dauerhaft mit Hilfe einer ballast- stoff- und pektinreichen Ernährung einige Pfunde verlieren und ihren Blutzuckerspiegel konstant niedrig halten. Pektin findet sich auch in anderen Lebensmitteln, wie etwa im Weisskohl, Möhren, Birnen, Erdbeeren, Himbeeren oder Johannisbeeren und bevorzugt in Zitrusfrüchten wie Orangen, Zitronen oder Pampelmusen. Quitten enthalten zudem eine Menge an Vitaminen, Mineralstoffen und Kieselsäure, wodurch zusätzlich die Abwehrkräfte gestärkt werden. Ihre Gerbstoffe wirken reizmildernd und zusammenziehend, weshalb Quittenkompott gerne in der Volksmedizin bei Magen- und Darmkatarrh Verwendung findet. Wegen ihres hohen Pektingehaltes werden sie häufig bei der Arznei- Herstellung, insbesondere von Husten-, Magen- und Darmmitteln eingesetzt.

Auch die Samen helfen

Neben dem Fruchtfleisch können Sie auch die schleimbildenden Quittenkerne nutzen. Dabei ist zu beachten, dass die Kerne immer im Ganzen und mit etwas Wasser gekocht werden. Quittenkerne sollten Sie niemals zerkleinern, denn dabei wird Blausäure freigesetzt, die selbst in geringen Mengen giftig ist. Der bei schwacher Hitze gekochte dicke Schleim ist als Gurgelmittel gegen Zahnfleisch- und Rachenentzündungen hilfreich. Darüber hinaus ist er wirksam bei Entzündungen von Magen, Darm oder der Atemwege. Quittenschleim lindert äusserlich aufgetragen rissige, spröde Haut, kleine Brandwunden, Frostbeulen und aufgesprungene Lippen. Ein altes Hausmittel bei Entzündungen im Hals- und Rachenraum oder auch bei Bronchitis sind Quittenkerne mit Spitzwegerich-Sirup vermischt. Hierfür werden zehn Gramm Kerne mit zwei Deziliter Wasser angesetzt. Den entstandenen Schleim mit Spitzwegerich-Sirup mischen und mehrmals über den Tag verteilt jeweils einen Teelöffel davon einnehmen

Rezepte:

Maronensamtsuppe:

Zutaten: 20g kleingewürfelter Schinkenspeck, etwas Zucker

1 kleine geschnittene Zwiebel, ½ Karotte, evtl. etwas Staudensellerie, Knoblauch, Lorbeerblatt

300 g. geschälte und gehäutete Maronen, 50 g geputzte Steinpilze (oder andere Pilze

d.Saison,)Butter, 2-3 EL Madeira oder Port, 200ml Sekt, 0,8 l Geflügelfond, Petersilie, Thymian, Salz, Pfeffer, Sahne.

Zubereitung:

Speck in einem Topf anbraten, herausnehmen und beiseite stellen

Zucker mit 3-4 EL Wasser in den Topf geben und leicht karamelisieren

Gewürfelte Zwiebel, Karotte und Sellerie dazugeben, Lorbeerblatt,Knoblauch; Maronen, Pilze

dazugeben, alles kurz anbraten, Schinken wieder dazugeben,Butter dazugeben, mit Madeira

ablöschen, etwas einkochen lassen, dann den Sekt dazugeben, wieder etwas einkochen, dann den

Geflügelfond dazugeben ebenso Petersilie, Thymian, Salz und Pfeffer, ca. 20 min. köcheln lassen

Dann pürieren und ggfls. durch ein Sieb geben, geschlagene Sahne unterziehen, abschmecken.

Es können auch noch einige geschälte ganze Maronen und in Scheiben geschnittene Pilze

Jetzt dazu gegeben werden..

Kürbis-Nuss-Muffins:

Zutaten:

200g Kürbispürree, 120 g Rohrzucker, 2 EL Honig, 2 Eier verquirlt; 3 EL Milch, 100 g Butter,

140 g Dinkelmehl, 1 ½ TL Backpulver; ¼ TL Natron, ½ TL Salz, je 1 TL Vanillezucker und

gemahlener Zimt; ½ TL Ingwerpluver (oder fein geschnittener frischer Ingwer) etwas Muskatnuss

100 g Birnen gehackt, 2-3EL feingehackte Walnüsse.

Zubereitung:

Kürbisfleisch mit Zucker, Honig, Eiern,Milch und Butter verrühren

Mehl, Backpulver, Natron und die Gewürze dazugeben, alles gut mischen

Birnen unterheben

Häufchen auf ein Backblech oder in Muffinformen geben

20-25 Min bei 200 grad backen.

Quitten Chutney

1 kg Quitte(n)

250 g Zucker

3 Schalotte(n)

1 Stück Ingwer, halben daumengroß

2 Chilischote(n), rot und scharf

2TL Salz

200 ml Weißweinessig, milden oder Honigessig

1 Stange/n Zimt

½ TL Pfeffer, tasmanischer

Quitten schälen und kleinschneiden mit Zucker und Salz 1 h ziehen lassen.
Anschließend mit den kleingeschnittenen Chilis, Schalotten und Gewürzen auf kleiner Flamme einkochen und am Schluß mit Pfeffer abschmecken.

Quitten als Beilage zu Wild oder gesottenem Fleisch

Quitten schälen und in einen Topf mit heißem Wasser auf kleiner Flamme angaren.
Quitten abkühlen lassen und in Spaten schneiden.

(Beim Schälen Quitten zügig ins Wasser setzen, sie werden sonst braun)

Je Quitte ca. ½ Teelöffel Zucker karamellisieren mit etwas Kochwasser aufgießen,
Pfefferkörner, wenig Kardamom und ein Stück Vanillestange dazugeben, einmal
aufkochen, abkühlen lassen bis ca. 80 °C, jetzt die Quittenspalten dazugeben und
fertig garen.

Rehkeule gebraten

- 1** Keule(n) vom Reh, ca. 2
- 75 g** Olivenöl zum Anbraten
- 2** Zwiebel(n), klein geschnittene
- 1 Bund** Suppengrün, klein geschnittenes
- 200 g** Crème fraîche
- ¼ Liter** Wein, rot
- 4** Wacholderbeeren
- 1 Msp.** Ingwerpulver
- 1 Zweig/e** Thymian
- 1** Lorbeerblatt
- 6** Pfeffer - Körner
- Salz
- Pfeffer

Die Rehkeule am Knochen etwas einschneiden. Salz, Pfeffer, Wacholderbeeren und Ingwer zerstoßen und die Keule damit einreiben.

Anschließend die Rehkeule rundum anbraten das Lorbeerblatt, die Pfefferkörner, den Thymian, die klein geschnittenen Zwiebeln und das klein geschnittene Suppengrün dazugeben..

Alles in den vorgeheizten Backofen bei 180 ° C mit Deckel ca. 1 1/2 - 2 Std. Ab und zu mit Bratenfett begießen.

Nach ca. 2 Std. nehmen Sie die Keule aus dem Bratentopf und wickeln sie in Alufolie. Stellen Sie den Backofen auf 70°C herunter und geben die Keule hinein.

Den Bratensud zu Soße einkochen mit Creme Fraiche abschmecken.