

Was ist eigentlich Gemüse?

Bruno mag keine Paprika. Lisi mag keinen Spargel. Anton mag überhaupt kein Gemüse. »Ich esse nichts, was grün ist«, sagt er und schiebt auch Rote Bete an den Tellerrand. Aber wer behauptet eigentlich, dass man Gemüse unbedingt essen muss – außer Eltern vielleicht? In Karotte, Kürbis und Kartoffel steckt doch viel mehr als fader Eintopf!

Was ist Gemüse eigentlich genau? Das Wort kommt von Mus und man hat es bereits im Mittelalter, also vor über 500 Jahren, für allerlei Brei benutzt. Unter Köchen galten später essbare Pflanzenteile, die man vor dem Verzehr noch garen und würzen muss, als »Gemüse«. Früchte mit genug Eigengeschmack durch viel Fruchtzucker nennen die Küchenmeister dagegen »Obst«. So ähnlich sortiert werden Gemüse und Obst immer noch zum Verkauf angeboten. Diese Art der Zuordnung ist jedoch schon etwas älter und inzwischen hat sich der Geschmack geändert. Es wird nicht mehr alles weichgekocht und manch einer verputzt in der Pause einen geschälten Kohlrabi wie einen Apfel. Abgesehen davon probierst du eine Quitte aber nur einmal roh, bevor du sie schnell ausspuckst. Trotzdem wird dadurch der Kohlrabi nicht zum Obst und die Quitte nicht zum Gemüse. Die kulinarische Einteilung funktioniert also nicht sehr genau.

Wissenschaftler mögen es da gerne etwas gründlicher. Vielleicht haben die Botaniker, das sind Spezialisten für Pflanzen, deswegen ganz andere Kriterien zur Unterscheidung von Obst und Gemüse festgelegt. Um diese zu verstehen, musst du zuerst einmal wissen, was eine Frucht ist: Egal ob Obst oder Gemüse – die Frucht einer Pflanze bildet sich immer aus deren Blüte und umschließt einen oder mehrere Samen. Stell dir einen Pfirsich, eine Birne und Johannisbeeren vor. Selten mal kleben die Samen auch wie bei einer Erdbeere außen auf der Frucht, die man deswegen auch Scheinfrucht nennt. Oft erkennst du noch einen Stielansatz, den Zilch. Hier war die Frucht wie an einem Bauchnabel angewachsen.

Alles klar soweit?

Wenn du nun wie ein echter Botaniker herausfinden möchtest, ob man dir Obst oder Gemüse auf den



Teller gelegt hat, musst du zuerst bestimmen, um was für einen Pflanzenteil es sich dabei handelt. Ist es eine dicke Wurzel, eine knubbelige Knolle, eine blasse Sprosse oder sind es flache Blätter oder längliche Stängel? Dann kannst du sicher sein, dass dir gerade jemand Gemüse unterjubeln möchte. Also zum Beispiel Rote Bete, Kartoffeln, Spargel, Spinat oder Rhabarber. Du hast dich nicht verlesen – Rhabarber ist demnach auch ein Gemüse. Da sind sogar die Köche derselben Meinung und stecken ihn schnell mit viel Zucker in den Kochtopf.

Was aber, wenn der Pflanzenteil vor dir eine Frucht ist? Dann wird es etwas komplizierter. Denn nun kann es sich um Gemüse ODER Obst handeln. Jetzt brauchst du eine neue Unterscheidung und die geht so: Früchte von denjenigen Pflanzen, die jedes Jahr nach der Reife absterben, also »einjährig« sind, zählen Botaniker zum Gemüse. Genau genommen sind sie Fruchtgemüse. Dazu gehören Zucchini, Paprika und Kürbis. Aber auch Melonen, obwohl sie so süß schmecken und oft im Obstsalat zu finden sind. Um von ihnen zu ernten, muss man diese Gemüsepflanzen im Frühjahr also immer wieder neu aussäen. Wenn die Frucht jedoch an einer Pflanze wächst, die mehrere oder sogar sehr viele Jahre alt wird und aus deren Blüten Jahr für Jahr neue Früchte entstehen, dann handelt es sich um Obst. Meist sind das Bäume und Sträucher, die mit dem Alter holzig werden.

Eine Extrawurst spielt dabei Madame Tomate: Während sie in Europa hauptsächlich einjährig angebaut wird, wächst sie in ihrer warmen Heimat Süd- und Mittelamerika nämlich über Jahre hinweg am Strauch. Ist sie dort also Obst, aber hier Gemüse? Oder gehört sie in Wirklichkeit zu beiden Lagern, wie ein Doppelagent? Darüber ist schon mancher Streit unter Garten-Experten entbrannt. Aber sollen die sich ruhig zanken, Hauptsache du hast die Unterscheidung nun im Großen und Ganzen verstanden. Dann weißt du nämlich schon mehr als die meisten Menschen. Und wenn du die Ausnahmen wieder vergisst, ist es auch kein Unglück.

Richtig spannend ist doch eigentlich, was man aus Gemüse außer mehr oder weniger schmackhaften Speisen noch alles machen kann. Mir fallen da sofort Kleider und Konzerte, Kraftstoffe und große Kunst ein! Das glaubst du nicht? Dann schlag doch mal die nächsten Seiten auf. Der berühmte Illustrator Olaf Hajek hat hier seine liebsten Lieblingsgemüse für dich gemalt. Doch nicht nur das. In jedem seiner Bilder erzählt er dir ein Märchen dazu. Schau in aller Ruhe, dann wirst du an Olafs fabelhaften Geschichten bestimmt Spaß haben. Falls du danach noch mehr über das jeweilige Gemüse erfahren willst, kannst du auch die Texte zu den Bildern lesen. Hier habe ich Wissenswertes über die Pflanze, aber auch Lustiges und Unglaubliches für dich aufgeschrieben. Vielleicht schmeckt Opas Gemüsesuppe nach dieser Lektüre gar nicht mehr so langweilig? Probier es einfach aus!

Viel Spaß beim Schauen, Staunen und Lesen und guten Appetit wünscht dir,
deine Annette Roeder



Süßkartoffel

Obwohl sie fast gleich heißen, ähnlich knubbelig aussehen und man aus beiden leckere Pommes machen kann, sind Kartoffeln und Süßkartoffeln nur sehr entfernte Verwandte. Während die Kartoffel ein richtiges Nachtschattengewächs ist, das man nur gekocht verzehren sollte, ist die Süßkartoffel auch in rohem Zustand völlig ungiftig. Sogar die Blätter des hübschen Windengewächses, dessen meterlange Ranken zartrosa Blüten haben, lassen sich wie Spinat zubereiten. In Deutschland werden aber hauptsächlich die orange- oder violettfarbenen Knollen gekocht. Die bilden sich unter der Erde an den Wurzeln und werden bis zu einem Kilogramm schwer.



Die 57 Millionen Jahre alte Versteinerung einer Windenart, also einer Urahnin unserer Süßkartoffel, wurde von Forschern in Indien entdeckt. Eine kleine Sensation! Denn bis dahin dachte man, der Ursprung der Süßkartoffel läge in Amerika. Funde von ziemlich ollen Knollen am Rio Grande in Peru bewiesen nämlich, dass Siedler dort schon vor 5800 Jahren Süßkartoffeln anbauten. Später ließ sogar George Washington, der nicht nur Farmer, sondern auch der erste Präsident der Vereinigten Staaten war, auf seinem Hof Muddy Hole Süßkartoffeln anbauen.

Sein Namensvetter Dr. George Washington Carver hat sich dagegen überlegt, was man außer einer Beilage zum Thanksgiving-Truthahn noch aus Süßkartoffeln machen könnte. Dabei ist er auf ganze 100 Erfindungen gekommen: unter anderem Klebstoff für Briefmarken, praktische Tinte, Schuhputzmittel, eine Art Kunstseide, Seile und Farbstoffe!

Die Pflanze ist aber nicht nur vielseitig nutzbar, sondern auch ziemlich unkompliziert und überlebt sogar bei Kunstlicht. Kein Wunder, dass die Wissenschaftler der Weltraumorganisation NASA sie schon in ihren Koffer gepackt haben. Wenn es demnächst mal zum Mars geht, dann ist die Süßkartoffel dabei!

Essbare Pflanzenteile:

Knolle, roh und gegart, und auch die Blätter

Andere Namen:

Batate, Knollenwinde, weiße Kartoffel, Yam





Tomate

Das mit Abstand beliebteste Gemüse der Welt, die Tomate, wurde noch bis zu Beginn des letzten Jahrhunderts in den meisten Ländern für giftig gehalten! Die Südamerikaner wussten es allerdings schon seit Langem besser. In Mexiko und Peru wurden schon seit Jahrtausenden Tomaten angebaut, gegessen und als Heilpflanzen genutzt. Die Azteken haben ihr dann den lustigen Namen Xitomatl verpasst, in dem sich das Wort Tomate leicht wiederfinden lässt.

Um 1500 herum brachten Seefahrer sie mit nach Spanien. Dort fand man die kirschkleinen, damals noch gelben Beeren zwar sehr hübsch, aber auch höchst verdächtig. Schließlich sind Tomatenpflanzen Nachtschattengewächse und somit nicht nur optisch enge Verwandte der lebensgefährlichen Tollkirsche. Obwohl die Tomatenpflanze nur in ihren grünen Teilen den Giftstoff Solanin enthält, und das auch nur in geringer Menge, gab es anscheinend wirklich einige tödliche Unfälle mit Tomaten. Adelige hatten sie gegessen und waren dann gestorben. Aber warum nur vornehme Leute? Inzwischen vermutet man, dass die Zinnteller der Reichen durch die an sich harmlose Fruchtsäure der Tomate giftige Bleiverbindungen absonderten. Aber das wusste man damals noch nicht. Also pflanzte man die Tomate lieber in den Ziergärten und freute sich, dass der starke Geruch ihrer haarigen Stängel Schädlinge von anderen Pflanzen abhielt.

In Italien aber experimentierten Köche trotzdem mit den Pomodori, den »goldenen Äpfeln«. Als seltene Zutat tauchen sie dort in sehr alten Kochbüchern auf. Allem Anschein nach hatte die Tomate dann aber erst vor knapp 200 Jahren ihren wirklichen Durchbruch auf der Pizza. Seitdem wurde sie immer beliebter, variantenreicher und dicker. Weit über 3000 Sorten werden inzwischen angebaut, in allen Farben, Formen und Mustern. Von Weiß, Gelb, Grün bis Schwarz, rund, eierförmig und geriffelt, mit Sommersprossen oder Zebrastreifen. Es gibt Cockailtomaten, die immer noch so klein wie Kirschen sind, und Fleischtomaten, die bis zu einem Kilo auf die Waage bringen können.

In der spanischen Stadt Buñol findet im August die Tomatina statt, ein völlig verrücktes Fest, bei dem sich 20 000 Menschen eine Stunde lang mit Tonnen überreifer Tomaten bewerfen. Eine andere Verwertung ist sicher sinnvoller: Aus Tomatenkernen, -häuten und -stielen kann man nämlich Kunststoff herstellen, der demnächst in Autos verbaut werden soll.

Essbarer Pflanzenteil:

die Frucht, in diesem Fall ist es eine Beere, in jedem Zustand

Andere Namen:

Paradeiser, Liebesapfel (aber diese hübsche Bezeichnung ist eher veraltet)





Paprika, Peperoni und Chili

Eigentlich wollte Christopher Columbus nach Indien segeln, um dort Pfeffer zu holen. Er ging an Land und fand ein Gewürz, das zwar nicht unbedingt wie Pfeffer aussah, aber mindestens so scharf schmeckte. Columbus hatte aus Versehen Amerika und die Paprika entdeckt! Er nannte die scharfe Frucht der Paprika, aber auch die Pflanze selbst, »Pimiento« – das spanische Wort für »Pfeffer«. Und der steckt weltweit immer in ihrem Namen, ob sie nun auf Türkisch »Biber«, auf Ungarisch »Paprika« oder Französisch »Poivron« genannt wird.

Ganz so unkompliziert lief die Geschichte damals sicher nicht ab. Aber es ist zumindest belegt, dass spanische Seefahrer bei ihren nicht immer friedlichen Erkundungstouren im 15. Jahrhundert aus Südamerika viele essbare Pflanzen mitbrachten. Paprika, Peperoni und Chili, die alle unterschiedliche Sorten von Paprikapflanzen sind, gehören dazu. Wir essen ihre Früchte roh, gegart oder getrocknet und gemahlen als Gewürz. Doch aufgepasst: Die Beeren der Paprika können eine scharfe Waffe sein! Zum einen enthalten sie wie alle Nachtschattengewächse in den grünen Teilen Solanin. Deshalb sind die reifen roten Paprika verträglicher als die noch unreifen grünen oder die halbreifen gelben.

Aber für die Paprika hat sich die Natur noch einen ganz besonderen Schutz gegen unerwünschte Fressfeinde ausgedacht: den Inhaltsstoff Capsaicin. Der steckt nicht umsonst im sogenannten Pfefferspray. Er sorgt auch, besonders bei Chili, für ordentlich Feuer im Mund! Vögel nehmen ihn nicht wahr, aber Insekten und Säugetiere lassen sich von der Schärfe vertreiben. In den Ummantelungen von Glasfaserkabeln hält darum Chiliextrakt Nagetiere davon ab, daran zu knuspern, und Muscheln saugen sich lieber nicht an Schiffsrümpfen fest, die mit Chili-Farbe bepinselt wurden. Nur der Mensch schüttet als Reaktion auf den Schmerz im Mund Glückshormone aus und züchtet immer schärfere Chili. Die momentan schärfste Sorte heißt Dragons Breath. Falsch angewendet soll dieser Drachenatem sogar tödlich sein!

Essbare Pflanzenteile:

auch die Paprika ist eine Beerenfrucht, roh oder gegart genießbar, getrocknet als Gewürz.

Andere Namen:

Peperoni, Pfefferoni, Peperoncini, Chili sind unterschiedlich scharfe Sorten der Paprika. Spanischer, roter oder Cayennepfeffer wird das aus Chili gemahlene Gewürz genannt.

