



Obst & Gemüse einkaufen

Produktionsformen, Herkunft, Kennzeichnung

Qualität und Frische selbst erkennen

Lagerung, Haltbarkeit, Zubereitung

Impressum

Herausgeber

Verein für Konsumenteninformation (VKI)

Mariahilfer Straße 81, A-1060 Wien

ZVR-Zahl 389759993

Tel. 01 588 77-0, Fax 01 588 77-73, E-Mail: konsument@vki.at

www.konsument.at

Geschäftsführer

Ing. Franz Floss

Dr. Josef Kubitschek

Fotos Textteil

shutterstock

(wenn nicht anders angegeben)

Autorin

Mag. Edith Geyer

Druck

Holzhausen Druck GmbH

1140 Wien

Fachliche Beratung

Mag. Birgit Beck

Stand

Juli 2010

Lektorat

Edwin Würth

Einzelbestellung VKI

Konsument, Kundenservice

Mariahilfer Straße 81

A-1060 Wien

Tel. 01 588 774

Fax 01 588 77-72

E-Mail: kundenservice@konsument.at

Produktion

Günter Hoy

Foto Umschlag

shutterstock

© 2010 Verein für Konsumenteninformation, Wien

Printed in Austria

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Alle dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Bearbeitung, der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlages (auch bei nur auszugsweiser Verwertung) vorbehalten. Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch sind auch ohne besondere Kennzeichnung im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung nicht als frei zu betrachten. Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Eine Haftung des Autors oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

Wir sind bemüht, so weit wie möglich geschlechtsneutrale Formulierungen zu verwenden. Wo uns dies nicht gelingt, gelten die entsprechenden Begriffe im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für beide Geschlechter.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Verein für
Konsumenteninformation
ISBN 978-3-902273-93-2

€ 14,90

Inhalt

Mandarinen	62
Mangos	64
Marillen	65
Melonen	67
Orangen	69
Pfirsiche und Nektarinen	71
Quitten	73
Rhabarber	74
Ribiseln	75
Weintrauben	76
Zitronen und Limetten	78
Zwetschken und Pflaumen	80
<u>Gemüse von A – Z</u>	<u>83</u>
Artischocken	84
Brokkoli	86
Erbsen	87
Erdäpfel	88
Fenchel	90
Gurken	91
Karfiol	93
Karotten	95
Knoblauch	97
Kohl	99
Kraut	101
Kürbisse	103
Mangold	105
Melanzani	106
Paprika und Pfefferoni	108
Paradeiser	110
Pastinaken	112
Radieschen	113
Rote Rüben	114
Salate	115
Sellerie	117
Spargel	118
Spinat	120
Topinambur	122
Zucchini	123
Zwiebeln	125
<u>Gängige Kräuter</u>	<u>127</u>
Frische erkennen und erhalten	128
Durch Einfrieren oder Trocknen konservieren	128

129	Basilikum
130	Dille
130	Koriander
131	Kresse
131	Majoran
132	Minze
132	Oregano
133	Petersilie
134	Rosmarin
134	Salbei
135	Schnittlauch
136	Thymian
<u>137</u>	<u>Resümee</u>
138	Zum Einkaufen Zeit nehmen
139	Obst und Gemüse nicht vermiesen lassen
140	Wenn es schnell gehen soll ...
<u>143</u>	<u>Service</u>
145	Die österreichische Ernährungspyramide
146	Im Steckbrief
149	Literatur
152	Links
153	Stichwortverzeichnis

Paprika und Pfefferoni

Paprika werden zwar Schoten genannt, doch botanisch sind sie (wie z.B. Gurken) Beeren. Zu Beginn des 16. Jahrhunderts wurden Paprika aus ihrer ursprünglichen Heimat, Mittel- und Südamerika, nach Europa gebracht. Um zu gedeihen, brauchen Paprika viel Licht und Wärme. Bei uns muss ihr Anbau daher weitgehend geschützt erfolgen. Heimische Glashaushausware ist bereits zu Frühjahrsbeginn erhältlich. Paprika gibt es größer oder kleiner, eckig, rund, länglich oder spitz, grün, gelb, rot, weiß, violett, braun oder schwarz. Ihre Formen- und Farbvielfalt ist enorm. Doch im Wesentlichen ist zwischen größeren und milderer Gemüsepaprika und kleineren, schärferen Gewürzpaprika (Pfefferoni, Chili) zu unterscheiden. Je kleiner die Pfefferoni, desto schärfer kann sie sein. Der Stoff Capsaicin, der die Schärfe verursacht, sitzt vor allem in den weißen Innenwänden und den Kernen. Durch ihr Entfernen lässt sich die Schärfe reduzieren. Grüne, aber auch violette oder schwarze Paprika sind unreif geerntet und schmecken eher herb. Lässt man diese Früchte länger an der Pflanze, werden sie rot, orange, gelb, weiß oder braun. Manche Sorten reifen auch über mehrere Farbstufen. Rote und gelbe Paprika schmecken süß.

Saison

Paprika haben von Juni bis Oktober Saison. Aus dem Glashaus gibt es sie ab Anfang März. Quelle: Umweltberatung, Agrarmarkt Austria (AMA)

Einkauf

Paprika sollten beim Kauf fest, ihre Haut glänzend, glatt und unversehrt sein. Paprika mit runzeligem Stielansatz und schrumpeliger Haut sind überlagert.

Aufbewahrung und Haltbarkeit

Grüne Paprika halten im Kühlschrank (Gemüsefach) bis zu vier Tage. Rote, gelbe oder weiße Schoten sind empfindlicher und sollten nicht länger als zwei Tage im Gemüsefach gelagert werden. Paprika eignen sich roh oder zubereitet zum Einfrieren.

Küchentipps

Schoten zum Zubereiten waschen, trockentupfen und aufschneiden. Stielansatz sowie die weißen Trennwände und die Kerne entfernen (außer bei Pfefferoni, die Schärfe liefern sollen; bei



diesen nach dem Schneiden nicht ins Gesicht langen; sofort die Hände waschen!). Grüne oder weißliche Schoten haben eine sehr zarte Haut, rote oder gelbe Paprika können gehäutet werden: dazu die geputzten und in Viertel geschnittenen Schoten mit der Schnittfläche auf den Rost unter den auf höchste Stufe vorgeheizten Grill legen, bis sich die Haut dunkelbraun färbt und Blasen wirft. Schoten vom Grill nehmen, mit einem feuchten Tuch abdecken und auskühlen lassen. Danach lässt sich die Haut gut abziehen. Oder: die Haut der rohen Paprika mit einem Sparschäler entfernen. Paprika schmecken roh im Salat, gebraten oder gedünstet als Gemüse, gefüllt, mariniert, süß-sauer eingelegt ...

Paprika sind sehr kalorienarm. 100 Gramm liefern lediglich 19 kcal. Ihr Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen ist allerdings imposant: In Paprikaschoten steckt mehr Vitamin C als in Zitronen oder Orangen, und in roten obendrein mehr als in grünen Schoten. Dazu kommt noch Provitamin A (ebenfalls vor allem in roten Schoten enthalten), viel Vitamin E, B6 und Folsäure. Zudem sind Paprika reich an Kalium.

Pro-Kopf-Verbrauch: 4,9 kg

Selbstversorgungsgrad: 38 Prozent

Heimische Paprika werden überwiegend bunt geerntet und stammen größtenteils aus den Bundesländern Wien, Niederösterreich und dem Burgenland. Ihr Anbau erfolgt weitgehend geschützt, unter Folie beziehungsweise im Glashaus. Pfefferoni werden bei uns vor allem in der Steiermark, Oberösterreich und Wien produziert.

Importware stammt zuletzt größtenteils aus Spanien, der Türkei, den Niederlanden, Ungarn und Israel.

Quelle: Statistik Austria

Nährwert und
Inhaltsstoffe

Zahlen
und Fakten



Paradeiser (Tomaten)

Paradeiser gelangten um 1500 mit spanischen Seefahrern von Mittel- und Südamerika nach Europa, wo sie vorerst vor allem als Zierpflanze verwendet wurden. Heute sind sie – mit Abstand – unser liebstes Gemüse. Die Sortenvielfalt ist enorm: Es gibt unter anderem rote, gelbe, grüne, orange, violette, schwarze, weiße, einfarbige, gestreifte, runde, ovale, birnenförmige, glatte, gerippte, große und kleine Tomaten. Runde Paradeiser zählen zu den bekanntesten Sorten. Sie sind säuerlich-aromatisch, schmecken roh und in Salaten. Mitsamt Stiel und Stängeln angebotene Rispen Tomaten sind ebenfalls sehr aromatisch und am besten roh zu genießen. Fleischtomaten haben große Früchte, besonders viel Fruchtfleisch, mehr Fruchtkammern und weniger Kerne als runde Tomaten. Sie eignen sich sehr gut zum Kochen. Eiertomaten sind länglich-oval und enthalten ebenfalls viel Fruchtfleisch. Sie sind kernarm, lassen sich leicht schälen, haben ein süßes Aroma und schmecken unter anderem im Salat, gegrillt oder als Pizzabelag. Cocktailtomaten sind die kleinsten Tomaten.



Saison

Paradeiser haben von Juni bis Ende Oktober Saison. Aus geschütztem Anbau (unter Glas/Folie) gibt es sie laut Agrarmarkt Austria ab März bis Ende November. Quelle: Umweltberatung, AMA

Einkauf

Frische Paradeiser sind prall und fest und sollten eine unversehrte Haut ohne Faulstellen haben. Voll ausgereifte Früchte sind sehr druckempfindlich: Vorsichtig transportieren und am besten gleich verbrauchen.

Aufbewahrung und Haltbarkeit

Tomaten sind sehr kälteempfindlich. Im Kühlschrank verlieren sie an Aroma, werden hart und glasig. Bei Zimmertemperatur und am besten dunkel gelagert, halten sie bis zu fünf Tage. Unreife Paradeiser reifen zwar bei Raumtemperatur nach, doch ihr volles Aroma entwickeln sie dabei

nicht mehr. Vorsicht: Paradeiser sind starke Ethylenausscheider. Werden sie neben anderem Gemüse oder Obst aufbewahrt, fördern sie den vorzeitigen Verderb. Zum Einfrieren Paradeiser einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, häuten, aufschneiden, Stielansätze entfernen, eventuell noch pürieren und in einen Behälter oder ein Tiefkühlsäckchen füllen. Daraus lassen sich später sehr gut Soßen oder Suppen zubereiten.

Tomaten schmecken roh, in Suppen, Soßen, Salaten, gedünstet, gegrillt, geschmort, überbacken oder gefüllt, als Chutney, Saft, eingelegt, getrocknet, als Pesto ... Der grüne Stielansatz von Paradeisern enthält in kleinen Mengen giftiges Solanin, das Kopfschmerzen und Übelkeit verursachen kann. Außer bei Kirschtomaten sollte der Stielansatz von Paradeisern entfernt werden. Auch unreife, grüne Tomaten sind solaninhaltig. Es gibt aber auch grüne Tomatensorten. Diese sind, wenn sie voll ausgereift sind, genau so genießbar wie alle anderen.



Paradeiser sind sehr kalorienarm. In 100 Gramm stecken gerade einmal 17 kcal. Doch sie liefern reichlich Mineralstoffe (insbesondere Kalium und Magnesium) sowie Vitamin C, Provitamin A (Betacarotin), Vitamin E, Folsäure und zellschützendes Lycopin.

Pro-Kopf-Verbrauch: 25,3 kg
Selbstversorgungsgrad: 19 Prozent

Paradeiser werden überwiegend in den Bundesländern Wien, Burgenland, Niederösterreich und Steiermark und großteils geschützt, unter Glas beziehungsweise Folie, produziert. Ungefähr zwei Drittel der bei uns erzeugten Tomaten sind kleinfruchtigere Rispen Tomaten. Sie werden in erster Linie in Wien kultiviert.

Paradeiser wurden zuletzt vor allem aus Italien, Spanien, den Niederlanden, Deutschland und Marokko importiert.

Quelle: Statistik Austria

Küchentipps

Nährwert und Inhaltsstoffe

Zahlen und Fakten

Pastinaken

Pastinaken waren in unseren Breiten lange Zeit eines der wichtigsten Nahrungsmittel. Doch im 18. Jahrhundert wurden die bräunlichen Wurzelrüben von Karotten und Kartoffeln verdrängt. Während der letzten Jahre sind Pastinaken als Gemüse wieder etwas bekannter geworden und werden auch in der gehobenen Gastronomie öfters einmal verwendet. Pastinaken sind meistens um die zwanzig Zentimeter lang, sind außen gelblich-braun bis hellbraun, haben dunkle, ringförmige Streifen und sind innen fleischig. Sie sind würzig und schmecken nussig-süßlich. Je kleiner sie sind, desto feiner sind sie auch in der Regel.

Saison

Pastinaken haben im September und Oktober Saison und sind danach bis in den April hinein als heimische Lagerware erhältlich.

Quelle: Umweltberatung

Einkauf

Pastinaken sollten eine straffe und feste Haut haben und weder beschädigt noch schrumpelig sein. Kleine Wurzeln sind meist die bessere Wahl, ausgewachsene Pastinaken oft holzig.

Aufbewahrung und Haltbarkeit

Dunkel, luftig und kühl aufbewahrt, sind Pastinaken sehr gut lagerfähig.

Küchentipps

Pastinaken können ähnlich wie Karotten oder Sellerie roh oder gekocht gegessen werden. Unter fließendem Wasser mit der Bürste säubern und dünn schälen. Rohe Pastinaken schmecken geraspelt sehr gut in Salaten. In kochendem Salzwasser sind in Würfel oder Scheiben geschnittene Pastinaken in etwa in zehn Minuten gar. Pastinaken schmecken als Püree, als Suppe, gedünstet oder gebacken als Gemüse, in kleine Stücke geschnitten frittiert ...

Nährwert und Inhaltsstoffe

100 Gramm Pastinaken enthalten 22 kcal. Sie liefern zudem Folsäure, Vitamin K und Vitamin C, Kalium, Kalzium, Magnesium, Zink und Mangan.



Radieschen

Knackig frisch und würzig-scharf – so sollen Radieschen sein. Bei uns gängige Sorten sind rund und rot. Doch es gibt auch Radieschen mit länglich ovalen oder zylindrisch geformten Knollen, und nicht nur rote, sondern auch weiße, gelbe oder zweifarbige (z.B. halb weiß, halb rot). Das Fleisch der üblicherweise etwa zwei Zentimeter großen Knollen ist weiß bis leicht rosafarben. Wesentlich imposanter: die „Riesen von Aspern“, eine alte Radieschensorte, die jetzt wieder zu Ehren gekommen ist. Diese „Riesen von Aspern“ erreichen einen Knollendurchmesser von bis zu sechs Zentimetern, sind saftig und dezent scharf. Ihren charakteristischen Geschmack verdanken Radieschen einem enthaltenen Senfö.



Radieschen haben von April bis Ende Oktober Saison. Im Erwerbsanbau werden sie bei uns vor allem im Burgenland und in Tirol produziert.
Quellen: Umweltberatung, Statistik Austria

Saison

Frische Radieschen sind prall und fest, ihre Blätter grün. Überlagerte Ware ist an gelben Blättern und aufgeplatzter Haut leicht zu erkennen.

Einkauf

Radieschen schmecken frisch am besten. Werden sie nicht gleich gegessen, dann vor der Lagerung im Kühlschrank das Laub entfernen und die Radieschen in ein feuchtes Tuch einschlagen, damit der Wasserverlust gering bleibt. Ganze Radieschen lassen sich auffrischen, wenn man sie vor dem Essen kurz in kaltes Wasser legt.

Aufbewahrung
und Haltbarkeit

Waschen, Blätter und Wurzel entfernen. Radieschen werden vor allem roh gegessen. Sie schmecken als Beilage auf kalten Platten, als Salat, in Scheiben geschnitten am Butterbrot, aber auch gegart als Gemüse oder als Suppe ... Beim Garen verschwindet ihr Rot weitgehend.

Küchentipps

Radieschen bestehen zu über 94 Prozent aus Wasser und sind dementsprechend kalorienarm. In 100 Gramm stecken gerade einmal 14 kcal. Radieschen sind gute Mineralstofflieferanten (vor allem von Kalium und Eisen) und enthalten zudem reichlich Vitamin C und K.

Nährwert und
Inhaltsstoffe