

DI Doris Lengauer

Grüne Wunder erleben – scharfe Pflanzen



Basilikum Zanzibar

Am 25. 7 widmeten wir uns in der Versuchsstation für Spezialkulturen zum jährlich wechselnden Schwerpunkt „Grüne Wunder erleben ...“, der in Kooperation mit dem LFI Steiermark stattfindet, den scharf schmeckenden Pflanzen. Zu diesem Zweck wurden über 70 verschiedene Pflanzen zusammengetragen und präsentiert. Die meisten davon wurden in Schauparzellen gepflanzt, ein Großteil aber auch zusammen mit „scharfen Samen“ in einer Ausstellung im Gewächshaus präsentiert, welche dankenswerter Weise mit Unterstützung des Botanischen Gartens in Graz organisiert werden konnte. Wie vielfältig Senf schmecken kann, konnten die SeminarbesucherInnen bei einer Senfverkostung der Genussmanufaktur Lukashof (Stainz) erleben.

Die meisten scharfen Pflanzen, die uns bei der Recherche spontan einfielen, waren exotische, die hauptsächlich in den tropischen und subtropischen Zonen beheimatet sind. Interessant war es allemal auch in diese Richtung zu recherchieren, um herauszufinden, dass es auch viele Gattungen der Pfeffergewächse gibt, wo die scharfen Blätter anstatt der Samen zum Würzen und für medizinische Zwecke verwendet werden.

Auch, dass viele sogenannte „Pfeffer“ gar keine Pfeffergewächse sind.... Rosa Pfeffer beispielsweise stammt im Gegensatz zum rankenden echten Pfeffer von einem Baum, genauso wie Piment, der vor dem echten Pfeffer bekannt war und bereits von den Mayas zum Einbalsamieren ihrer Verstorbenen verwendet wurde. Lange Zeit hielt man Piment und Pfeffer für ein und dasselbe Gewürz.

Im Geschmack sind die beiden jedoch kaum miteinander zu vergleichen. Piment als „Allgewürz“ mit seiner Geschmacksrichtung von Muskat, Anis, Zimt und Pfeffer harmoniert sowohl zu Süßem als auch zu Pikanten. Obwohl festgehalten werden muss, dass ja auch der gute Pfeffer in der modernen Küche unter experimentierfreudigen Händen in Desserts landen kann.

Ganz generell stellten sich natürlich die Fragen: „Weshalb sind gewisse Pflanzen überhaupt scharf?“ und „Welchen Zweck erfüllen diese Stoffe?“.

Die Antwort darauf ist denkbar einfach: die Pflanzen schützen sich mit Hilfe von Scharfstoffen vor Fraßfeinden und Fäulnisbakterien.

In unserem Organismus unterstützen diese Substanzen die Verdauung und schützen vor Magen – Darm – Infektionen. Was genau bei der Aufnahme eines Scharfstoffes in unserem Körper passiert, erklärte Pharmazeutin, Frau Mag. Wernig sehr eindrucksvoll. Scharfes erregt unsere Schmerz- und Thermorezeptoren. Dadurch alarmiert, versucht unser Körper, diese Stoffe möglichst schnell wieder loszuwerden. Dementsprechend wird die Verdauung angekurbelt. Beginnend mit einem vermehrten Speichelfluss wird auch im Magen und in der Gallenblase vermehrt Sekret gebildet (Magensaft und Gallensaft).

In weiterer Folge reagiert auch der Darm mit einer Erhöhung der Darmperistaltik. Die Durchblutung wird gefördert und Augen und Nase beginnen zu rinnen. Parallel dazu versucht auch noch unsere Haut durch vermehrtes Schwitzen diese Scharfstoffe wieder loszuwerden. Äußerlich angewendet, beruht die Anwendung diverser Scharfstoffe als Salbe oder Umschlag



....auch ein scharfes Buffet und eine Senfverkostung gab es zum Genießen....



auf dem Gegenschmerz – Prinzip. Das bedeutet, dass die Thermorezeptoren auf unserer Haut gereizt werden und ein Schmerz- und Wärmegefühl am Auftragungsort entsteht. Dieser induzierte Gegenschmerz hemmt die Entzündungskaskade im Körper und bewirkt darüber hinaus, dass vermehrt körpereigenes Cortison produziert wird. Zum Einsatz kommen diese Anwendungen etwa bei rheumatischen Schmerzen, bei Muskelverspannungen und Nervenschmerzen.

Um welche Stoffe handelt es sich bei den Scharfstoffen?

Sie entstammen aus insgesamt 4 Hauptgruppen. Zum einen handelt es sich um **methylierte Phenole**, wie sie in Curcuma und Ingwer zu finden sind. **Säureamide**, eine weitere Gruppe, findet man in Pfeffer und verschiedenen Paprikaarten. Unsere scharfen Kräuter hingegen enthalten meistens **Senföle** (konkret bei Kreuzblütlern) oder **Disulfide** (schwefelige Verbindungen der Zwiebelgewächse).

Aber widmen wir uns nun jenen Pflanzengruppen, die auch in unseren Breiten problemlos wachsen und für die nötige Schärfe in unseren Mahlzeiten und für unsere Gesundheit sorgen:

Den scharfen Keimlinge und Kräuter!

Frau Anneliese Pratter, eine Ernährungstrainerin stellte in ihrem Beitrag Keimlinge vor. Im Unterschied zu Sprossen, spricht man von einem Keimling, sobald der Keimtrieb die Länge des Samens erreicht hat. Samen wachsen von der Keimung in nur 1 bis 7 Tagen zu Sprossen. Diese vermehren Masse und Gewicht um ein Vielfaches und sind besonders in der Winterzeit billiger als jedes Treibhausgemüse. Keimlinge und Sprossen sind wesentlich leichter verdaulich als die ganzen Körner, da in ihrer Wachstumsphase alle Inhaltsstoffe im Enzymprozess gewandelt, multipliziert und praktisch „vorverdaut“ werden. Nie wieder erreichen Pflanzen eine derartige Nährstoffdichte wie im



Sprossen



Keimapparat



Bohnenkraut



Blattsenf

Stadium des Keimens. Wie erfolgreiches Keimen gelingt, wie Sprossen richtig aufbewahrt, welche scharfen Sprossen es gibt und wie sie schmecken, wurde in diesem Block eindrucksvoll präsentiert.

Schauparzellen scharfe Kräuter

Die Schauparzellen der scharfen Kräuter gaben Einblick in die scharfe Vielfalt. In Präsentationen wurden in weiterer Folge Pflanzen der Zwiebelgewächse, „Kressen“, Lippenblütler, Blattsenf und Rauke vorgestellt. Die ausdauernden Zwiebelgewächse kommen weltweit in allen Klimazonen vor und bilden Speicherorgane. Die meisten lieben lockere, humusreiche Böden an einem sonnigen bis halbschattigen Standort. In ihrem Nährstoffbedarf stehen sie in der Fruchtfolge nach den Starkzehrern. Viele von ihnen liefern uns im zeitigen Frühjahr die ersten wertvollen Vitamine und Mineralstoffe. Eher noch als der uns bestens bekannte Schnittlauch spitzen Winterheckenzwiebel und Schnittknoblauch aus der Erde.

Zeitlich gefolgt von Bärlauch, der nicht nur in Buchenmischwäldern und entlang von Auen flächendeckend vorkommt, sondern auch im Garten an einem ihm angemessenen Standort (nicht zu sonnig und feucht) ein relativ anspruchsloser Dauergast werden kann. Im Gegensatz zu den Lippenblütlern, die durch ihren hohen Anteil an ätherischen Ölen bestens geschützt sind vor Schädlingen und Krankheiten, lohnt es sich, ein wachsames Auge auf die Zwiebelgewächse zu werfen. Gerade nach so milden Wintern wie heuer, kann der Schädlingsdruck recht hoch sein.

Die Puppen der Zwiebelfliege schlüpfen im späten Frühjahr und legen an der Basis der Pflanzen ihre Larven ab. Betroffene Pflanzen erkennt man daran, dass sie sich sehr leicht aus der Erde ziehen lassen, oder plötzlich welken und umfallen. Gegensteuern kann man durch Mischkultur mit Möhren, da die unserer Stubenfliege sehr ähnliche Zwiebelfliege den Geruch der Möhren verabscheut. Zweckmäßig ist aber auch ein Kulturschutznetz zur Flugzeit (von Ende April bis Mai). Dieses schützt auch vor der Lauchmotte, die zeitlich versetzt nach der Zwiebelfliege im Jahreslauf auftritt. Bei regnerischem Wetter oder falschem Gießverhalten (Abends statt Morgens) kann es auch



zum Auftreten von Rost an Schnittlauch und Co kommen.

Vieles was wir „Kresse“ nennen, ist botanisch gar nicht miteinander verwandt. Die klassische Gartenkresse *Lepidium sativum* ist eine einjährige Pflanze, die es bei uns jedoch über den Keimlingsstatus selten hinausschafft. Nicht dass es an ihrer Wuchskraft läge – sie ist der Paradevertreter für die Anzucht von Sprossen. Ihre verwandte mehrjährige Schwester ist *Lepidium latifolium*, die breitblättrige Kresse, oder auch Pfefferkraut genannt. Sie ist ein beinahe vergessenes einheimisches Würzkraut, das bis zu 1 Meter hoch wird, und der Gartenkresse im Geschmack nicht nachsteht.

Aus einer anderen Gattung stammt die Brunnenkresse *Nasturtium officinale*. Dieses kältetolerante Kraut mit ihren appetitlichen runden fleischigen Blättern, dient ganzjährig als Vitamin – C – Spender und wirkt als Heilpflanze entgiftend und appetitanregend. Schon Hippokrates wusste um ihre wertvollen Eigenschaften Bescheid und baute sein erstes Krankenhaus in der Nähe eines Baches, um für seine PatientInnen gesunde Nahrung – auch in der Winterzeit – parat zu haben. Da es sich jedoch um eine Sumpf- und Wasserpflanze handelt, ist ihr Anbau in unseren Breiten nicht ganz unkompliziert.

Viel erfolgsversprechender ist der Anbau der Winterkresse *Barabarea vulgare*, die eine Salatrarität für Anfänger darstellt. Durch ihre Robustheit und Kältetoleranz ist sie praktisch ganzjährig beerntbar. Eine weitere Art, die zur Ordnung der Kreuzblütlerartigen gezählt wird, erlangte vergangenes Jahr sogar den Titel: „Arzneipflanze des Jahres“ – die Kapuzinerkresse *Tropaeolum majus*. Von den 8 Arten ist die große Kapuzinerkresse, die als Hybride entstanden ist, als einjährige und frostempfindliche Pflanze aus Amerika zum Verzehr geeignet. Alle ihre Teile sind essbar und schmecken wunderbar aromatisch. Die in ihr und allen anderen Kreuzblütlern enthaltenen Senföle hemmen die Vermehrung von Bakterien, Viren und Pilzen und



Zimmerknoblauch



Oregano - Hot and spicy



Oswegokraut



Parakresse



Winterkresse

wirken abwehrkraftstimulierend. Kein Wunder also, dass ihre Wirkstoffe äußerlich und innerlich Anwendung finden.

Wer aber hätte gedacht, dass es auch bei den Lippenblütlern so viele scharfe Pflanzen gibt? Bei Oregano gibt es eine Vielzahl scharf würziger Arten und auch Sorten. Diese aus dem Mittelmeerraum stammende Pflanze wird heute weltweit in warmen und gemäßigten Zonen angebaut und liebt durchlässige warme, sonnige Standorte. Sie ist fixer Bestandteil der griechischen, spanischen, türkischen und italienischen Küche.

Auch bei einem weiteren typischen mediterranen Gewürz – dem Basilikum – gibt es zahlreiche scharfe Vertreter. In Kultur ist Basilikum im Vergleich zu Oregano anspruchsvoller. Er ist sehr frost- und kälteempfindlich und sollte daher erst Mitte Mai gepflanzt werden. Ist das Frühjahr recht trocken, ist er dankbar für eine Wassergabe. Dadurch, dass er schlecht deckend ist, ist es sinnvoll, zu mulchen. Eine interessante Sorte, gerade für Liebhaber exotischer Aromen, wäre die Sorte Zanzibar mit ihrem Aroma, das an Kümmel und Koriander erinnert.

Bohnenkraut, das scharf und etwas bitter schmeckt, war lange Zeit ein reines Gewürz für Gerichte mit Bohnen. Da es jedoch aufgrund seiner Inhaltsstoffe schwere Stoffe leichter verdaulich macht, findet es nach und nach bei immer mehr Gerichten Verwendung. Eine Unterart der Goldmelisse ist Oswegokraut. Diese dankbare und äußerst dekorative Pflanze besitzt im Unterschied zur Goldmelisse hellviolette Blüten und zeichnet sich durch einen scharfen Geschmack aus. Ihre getrockneten Blätter runden gerade in der Grillsaison so manche Marinade ab.

Diese und noch weitere im Seminar vorgestellte Pflanzen bieten die Möglichkeit, alternativ oder auch ergänzend zu den uns bestens bekannten Pfeffer oder Chilis, Schärfe auf den Teller zu bringen. Sie gedeihen mit dem nötigen Know-How problemlos, erweitern in wunderbarer Weise die Geschmacksvielfalt und unterstützen auch noch unsere Gesundheit.