

Ernährung in der kalten Jahreszeit : Winter? Eine Zeit der Düfte, Gewürze und Genüsse!

Autor(en): **Spindler, Charlotte**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): - **(2007)**

Heft 4

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-819037>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Dem Zauber eines Marktes kann man sich kaum entziehen.

Ernährung in der kalten Jahreszeit

Winter? Eine Zeit der Düfte, Gewürze und Gemüse!

Es mag zwar dunkler sein draussen, ab und zu «hudlets», und gewiss gibt es graue Tage. Doch auch im Winter können uns reichhaltige Sinneseindrücke ins Schlaraffenland führen oder zumindest dorthin, wo man sich gewissen Träumereien hingeben kann.

Charlotte Spindler

Ach, diese wässerigen Tomaten, die faden Gurken. Der Kopfsalat ist teuer geworden, und warum müssen die Dörrbohnen denn unbedingt aus China kommen ... Im Supermarkt um die Ecke halten die Einheitsprodukte aus Spaniens Gemüseplantagen Einzug, und die Bauern auf den Märkten bieten aus Eigenanbau Rüben, Sellerie, Lauch und verschiedene Sorten Kohl an. Es fehlt der bunte Strauss für den Esstisch, es fehlen die Kapuzinerblümchen, die wir über einen Blattsalat verteilen und die frische Minze, mit der wir einen Tee angiessen.

Aus Grossmutter's Rezeptbuch

Vielleicht sollten wir statt zu jammern etwas genauer hinsehen – und vielleicht auch mal in unseren Kochbüchern blättern. Und uns an dies und jenes aus früheren Zeiten erinnern. Denn war nicht gerade die Winterzeit reich an Düften und Gewürzen? Eine kräftige Beize mit Lorbeer und Nelke für den Rindsbraten und sattgelber Safran für den Eintopf, die

Zimtstange im Glühwein, Kardamom und Koriander im Gebäck, selber gemachtes Caramel zum Puddingköpfli oder als dünne Schicht über den Apfelkuchen verteilt. Nur so zum Beispiel. Solche Dinge schmecken nicht nur gut, sondern erfüllen die Küche mit einem angenehmen Duft. Hier sitzen wir gerne an der Wärme, während es draussen regnet, und denken vielleicht plötzlich, dass auch ungeliebte Jahreszeiten ein paar gute Seiten haben ...

Buntes Verwöhnen

Das Gefühl für die Jahreszeiten und für das Besondere, das sie auszeichnet, gilt es neu zu entdecken. Wie schön und inspirierend ist es, sich auf dem Wochenmarkt umzuschauen – und zu sehen, dass Kohl nicht gleich Kohl, Rüben nicht einfach Rüben sind. Immer mehr Produzenten führen neben den vertrauten winterlichen Gemüsen auch spezielle Sorten, solche, die man vor 50 oder 100 Jahren bei uns angebaut hat und die dank innovativer junger Bäuerinnen und Bauern zu neuen

Ehren kommen: blaue oder violette Kartoffeln, Petersilienwurzeln, Pastinaken oder Rüebli in allen Farben von Weiss, Gelb bis Dunkelrot. Wie schön sieht so ein gemischtes Rüebli Gemüse auf dem Teller aus! Dünn geschnittene Scheiben von rot-weissen Randen, mit ein paar Nusskernen garniert und mit gutem Olivenöl sparsam beträufelt, eignen sich als dekorative (und kostengünstige) Vorspeise, und Pastinakenpüree ist eine feine Beilage zum einem Fleischgericht. Geradezu gewagt dagegen der Kartoffelstock aus blauen «Härdöpfeln»!

Und zum Glück: Auch Grossverteiler wagen sich inzwischen vor und erweitern ihr Sortiment um jene interessanten neu-alten und wieder entdeckten Gemüse – seien das nun Gemüse, Käse, Teigwaren aus dem Bündnerland oder ein traditionelles Tessiner Gebäck. All das macht Lust und weckt Neugier. Und das solls ja auch. Schliesslich dürfen wir uns ja – gerade zur Winterzeit – auch einmal ein bisschen selber verwöhnen.