

Heiße Früchte für kalte Tage!

Es gibt Kräuter, Beeren und Gewürze, die von innen wärmen!

Die Tage werden zwar schon wieder länger, doch die kalte Jahreszeit dauert noch an. Wie gut, dass die Ernte aus dem eigenen Kräuter- und Gemüsegarten wertvolle Inhaltsstoffe für die kalten Tage zu bieten hat.

In der Chinesischen Medizin gelten Beeren seit je her gleichermaßen als Heil- und als Nahrungsmittel. Sie haben eine große Reinigungskraft, stimulieren den Stoffwechsel und stärken die Abwehrkräfte. Die Namensliste der Beersorten, die sich für winterliche Zubereitungen eignen ist lang: Johannisbeeren, Jostabeeren, Stachelbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren und Holunderbeeren.



Rote und blaue Beerenfrüchte eignen sich für Marmelade, Gelee, Sirup und Likör.

Wärmende Gewürze, wie Zimt, Nelken und Kardamom, finden ihre Verwendung in Glühwein, Punsch und Tees. Mit ihnen werden auch Weihnachtsbäckereien, Zelten und Lebkuchen gewürzt. Mit Muskatnuss, Kümmel, Anis, Ingwer und Curry werden winterliche Suppen, Eintöpfe und Aufläufe verfeinert. Für die innere Wärme aus dem Kräuterbeet können wir auf Thymian, Rosmarin, Lavendel, Schnittlauch, Petersilie und Fenchel vertrauen.

Chilischoten sind heiße Früchte

Die vielseitige Gattung der Paprika (*capsicum annum*, c. *frutescens*, c. *baccatum*, c. *chinense*, c. *pubescens*) hat viele Namen. Je nach Aussehen oder Geschmack wird umgangssprachlich von Gemüsepaprika, Chilischoten, Pfefferoni, Peperoni oder einfach nur Chili gesprochen. Botanisch gesehen sind die Früchte dieser Nachtschattengewächse Beeren. Sie sind sehr reich an Vitamin C, wirken entzündungshemmend, regen den Kreislauf an, fördern die Durchblutung und die Verdauung.

Durch das scharfe Capsaicin wird einerseits ein Schmerzreiz ausgelöst, andererseits werden Endorphine ausgeschüttet, was die Schmerzempfindlichkeit wieder vermindert. Das brennende Gefühl beim Verzehr von Chili kann durch stärkehaltige Nahrungsmittel (Brot, Reis, Nudeln, Kartoffel) gemildert werden. Das Capsaicin löst sich besonders gut in Öl (Chiliöl), Alkohol (Chilischnaps) und Essig (Tabasco).

Durch die stark anregende Wirkung wird Chili eine aphrodisierende Eigenschaft nachgesagt und soll Energiemangel und psychischen Schwächesymptomen entgegenwirken.



Im Gemüseregal gibt es Chili in vielen Farben und Formen. Schon ab Jänner können Chili aus Samen selber gezogen werden.

Im Handel gibt es oft ganz unterschiedliche Chili und Paprikasorten. Die darin enthaltenen Samen eignen sich hervorragend als Saatgut. Jeweils zwei Samen in einen 10cm Topf geben, feucht und warm halten. Ab Mitte Mai kann die Kultur ins Freiland verlagert werden. Nachtschattengewächse lieben nährstoffreichen Boden. Bei mehrjährigen Sorten (z.B. Cayenne, Tabasco, Habanero...) ist eine Topfkultur von Vorteil, da diese Pflanzen zum Überwintern ins Haus gebracht werden müssen.



Heuer war die Ernte in vielen Tiroler Gärten besonders ertragreich und gut.

Rezept für ein fruchtig feuriges Chili-Chutney

Je 200 g Gemüsepaprika, Zwiebel und Zwetschgen grob würfelig schneiden, bissfest kochen. Mit 1 EL Zucker, 1 TL Salz, 1 Prise Pfeffer und einem Schuss Essig abschmecken. Mit getrocknetem Chili aus der Mühle auf die gewünschte Schärfe bringen.

Gibt es Kräuter, über die Sie gerne mehr erfahren möchten? Mehr Info im Netz: www.bin-im-garten.at Anregungen und Fragen gerne an doris@haidlen.at

TERMINANKÜNDIGUNG FÜR CHILIFREUNDE:

Chili, Paprika & Co - Ein feuriger Workshop!

Anzucht, Pflege, Ernte und Verarbeitung zu Chutney, Hotsauce, Chiliöl und Gewürzmischungen. Gelegenheit zu Erfahrungsaustausch und Weitergabe von Saatgut.

Termine: Fr. 29. Jänner 2010, 18.00 bzw. 20.00 Uhr
Ort: Telfs

Kosten: € 15,- (für Mitglieder € 12,-)

Info: doris@haidlen.at oder 0676-5136282