

OBST & GEMÜSE

LEXIKON



VORWORT

Diese Büchlein beinhaltet eine kleine Übersicht der verschiedenen Obst- und Gemüsesorten. Sowohl bekannte, als auch weniger bekannte Sorten können Sie hier finden.

Auf der Internetseite www.oekodirektvermarkter.de erhalten Sie weitere nützliche Informationen rund um Bioprodukte und gesunde Ernährung. Sie können auch nach Biobetrieben in Ihrer Nähe suchen oder sich mit verschiedenen Ernährungsberatern in Kontakt setzen. Für die eigene Küche finden sie auch interessante und leckere Kochrezepte.

Viel Spaß mit Ihrem Obst- und Gemüse-lexikon wünscht Ihnen das Team von www.oekodirektvermarkter.de

INHALT

Obstsorten

Die Ananas	6
Der Apfel	7
Die Avocado	8
Die Banane	9
Die Birne	10
Die Brombeere	11
Die Cashew-Nuss	12
Die Dattel	13
Die Drachenfrucht	14
Die Erdbeere	15
Die Erdnüsse	16
Die Feige	17
Die Felsenbirne	18
Die Galiamelone	19
Der Granatapfel	20
Die Grapefruit	21
Die Hagebutte	22
Die Haselnuss	23
Die Heidelbeere	24
Die Himbeere	25
Die Holunderbeere	26
Die Honigmelone	27
Die Johannisbeere	28
Die Kaki	29
Die Kirsche	30
Die Kiwi	31
Die Kokosnuss	32
Die Limette	33
Die Litschi	34
Die Macadamianuss	35
Die Mandarine	36
Die Mandel	37
Die Mango	38
Die Maracuja	39
Die Marille	40
Die Mirabelle	41
Die Nektarine	42
Die Orange	43
Der Pfirsich	44
Die Pflaume	45
Die Pistazie	46
Die Preiselbeere	47
Die Quitte	48
Die Schlehe	49
Die Traube	50
Die Vogelbeere	51
Die Walnuss	52
Die Wassermelone	53
Die Zitrone	54
Die Zuckermelone	55

Gemüsesorten

Die Adzuki-Bohnen	57	Der Lauch	106
Die Artischocke	58	Die Linse	107
Die Aubergine	59	Das Löffelkraut	108
Der Babymais	60	Der Löwenzahn	109
Der Bärlauch	61	Der Lollo Bianco	110
Das Barbarakraut	62	Der Lollo Rosso	111
Der Batavia	63	Die Lotuswurzel	112
Der Birnenkürbis	64	Die Mairübe	113
Der Blumenkohl	65	Der Mais	114
Die Bohne	66	Das Mangold	115
Der Broccoli	67	Der Maniok	116
Die Brunnenkresse	68	Die Mungobohne	117
Der Cardy	69	Die Okra	118
Der Ceylon-Spinat	70	Das Pak-Choy	119
Die Cherrytomate	71	Die Paprika	120
Der Chicoree	72	Die Pastinake	121
Die Chilis	73	Die Patisson	122
Der Chinakohl	74	Die Petersilienwurzel	123
Die Chin. Artischocke	75	Der Portulak	124
Die Dicke Bohne	76	Der Radicchio	125
Der Dinkel	77	Das Radieschen	126
Der Eichblattsalat	78	Der Reisspinat	127
Die Einlegegurke	79	Der Rettich	128
Der Eisbergsalat	80	Der Rhabarber	129
Die Endivie	81	Der Romanesco	130
Die Erbse	82	Der Rosenkohl	131
Der Erdbeerspinat	83	Die Rote Beete	132
Der Feldsalat	84	Der Rotkohl	133
Der Fenchel	85	Der Rucola	134
Die Fisolen	86	Das Sauerkraut	135
Die Flageolets	87	Die Schalotte	136
Die Fleischtomate	88	Die Schwarzwurzel	137
Die Gartenkresse	89	Die Sojabohne	138
Die Gartenmelde	90	Der Spaghettikürbis	139
Die Gelbe Fisole	91	Der Spargel	140
Der Grünkohl	91	Der Spinat	141
Die Gurke	92	Der Stielmus	142
Der Ingwer	93	Die Strauchtomate	143
Die Kapuzinerkresse	94	Die Süßkartoffel	144
Die Karotte	95	Die Tomate	145
Die Kartoffel	96	Die Topinambur	146
Die Kichererbse	97	Der Treviso	147
Der Knoblauch	98	Der Weißkohl	148
Der Knollensellerie	99	Der Wirsing	149
Der Kohlrabi	100	Die Yam (Brotwurzel)	150
Die Kohlrübe	101	Die Zucchini	151
Der Kopfsalat	102	Die Zuckerbse	152
Der Krullsalat	103	Der Zuckerhut	153
Der Kürbis	104	Die Zwiebel	154
Der Lattich	105		

OBSTSORTEN



DIE ANANAS

Synonyme	Ananasso (Italienisch), Pina (Spanisch), Pineapple (Englisch)
Botanischer Name	Ananas comosus
Familie	Bromeliaceae, Ananasgewächse
Beschreibung	Die Ananas bildet einen kurzen, keulenförmigen Stamm, der nach oben hin dicker wird und einen aus mehreren Etagen bestehenden Kranz aus Blättern bildet, die das Regenwasser in die Mitte leiten. So entsteht letztendlich die Ananas-Frucht. Sie gehört zu der Familie der Bromeliengewächse und ist eine der wenigen Arten dieser Pflanzenfamilie, die am Boden wächst. Es existieren über 100 Sorten. Für den kommerziellen Bereich werden überwiegend die Sorten „Smooth Cayenne“, „Ripley Queen“ und „Fairy Queen“ vertrieben.
Geschichte	Die tropische Frucht wurde 1493 von dem Entdecker und Seefahrer Christoph Kolumbus auf der karibischen Insel Guadeloupe für Europa entdeckt. Während portugiesische Seefahrer die neu entdeckten Früchte schon einige Jahrzehnte später nach Afrika (Madagaskar) und Indien verbreiteten mussten sich die Europäer wegen der schlechten Transportfähigkeit der Früchte noch etwa 150 Jahre gedulden. Erst um 1650 wurden die ersten europäischen Ananas in Treibhäusern geerntet und als extravagante Frucht auf den Tafeln des französischen Hofes exportiert. Im 18. Jahrhundert gelangte sie auch in die Häuser wohlhabender Bürger und behielt bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts ihren Nimbus der Exklusivität.
Verbraucherhinweise	Nicht jeder verträgt frische Ananas, ihre fruchtige Säure kann den Gaumen stark reizen. Eine beliebte dekorative Vorbereitung der Ananas für mehrere Personen zum Verzehr ist, sie vollständig zu schälen und daraufhin die verbleibenden Augen zu entfernen, so entsteht ein spiralförmiges Muster. Wenn sie Fruchtreste aufbewahren möchten, halten sie die Frucht an den Blättern und schneiden sie direkt der Länge nach 3 bis 5 cm stark zu, ohne sie vorher zu schälen. Die Schale lässt sich entfernen und die Stücke als Fingerfood in Dreiecke einteilen. Da die Säure der Ananas mit Alufolie reagiert, die angeschnittene Ananas möglichst mit einer Frischhaltefolie abdecken. In der Küche werden Ananas häufig zu süß-sauren Gerichten, wie Ente oder Schwein gereicht, passen aber auch vorzüglich zu Salaten mit Huhn oder Crevetten. Darüber hinaus benutzt man die Wirkung des eiweißspaltenden Bromelains, um Fleisch mürbe zu machen, Gelatine nicht fest werden zu lassen, Milch gerinnen zu lassen oder Obst in Fruchtsalaten weich zu machen.



DER APFEL

Synonyme

Malus

Botanischer Name

malus domestica

Familie

Rosaceae, Rosengewächse

Beschreibung

Die wohl unbestrittenen Könige unter den Früchten entwickeln sich aus den doldenartig an kurzen Stielen sitzenden Blüten mit ihrer markant rötlich-weißen Farbe und den von fünf rundlichen Blütenblättern umgebenen gelblich gefärbten Staubgefäßen.

Aus dem Blütenboden entsteht eine Scheinfrucht, die in ihrem Kerngehäuse die fünf kleinen, braun gefärbten Samenkern in von Fächern enthält, die durch eine dünne, pergamentartige Wand getrennt sind.

Geschichte

Der ursprünglich Apfel ist die älteste von der Menschheit kultivierte Frucht überhaupt. In Mitteleuropa stammen die ältesten verkohlten Samen und getrockneten Überreste von Wildäpfeln aus der Jungsteinzeit. Aus den wahrscheinlichen Urformen des heutigen Kulturapfels, dem Zwergapfel (*Malus pumila*) und dem Holzapfel (*Malus sylvestris*), züchteten die Perser die ersten Kultursorten. Ein Obstbaumverzeichnis aus dem Jahre 813 zeigt, dass Karl der Grosse auf seinen Gütern mit Vorliebe Apfelbäume anpflanzen ließ. Im Mittelalter haben vor allem die Klöster den Apfel verbreitet und durch Züchtungen veredelt. Dementsprechend bedeutend ist die Rolle des Apfels in der Mythologie und Religionen, in Ritualen, in der Kunst und in der Medizin. Bekannt sind die weit reichenden Folgen der ersten beschriebenen Mahlzeit, zu der Eva dem Adam einen Granat-Apfel überreichte. Wobei jedoch nicht überliefert ist, ob dieser überhaupt in den Apfel gebissen hat. In der griechischen Mythologie wurde der trojanische Krieg durch einen Streit zwischen Hera, Athene und Aphrodite ausgelöst, der von Paris zu Gunsten Aphrodites durch Zuwerfen des Schönheitsapfels entschieden wurde. Als Symbol für Schönheit spielt der Apfel auch im Märchen vom Schneewittchen eine Rolle, für Liebe und Fruchtbarkeit dient er bis heute an Christbäumen. Für politische und weltliche Macht spielte er wegen seines bei Halbierung sichtbar werdenden Pentagramms jahrhundertlang als Reichsapfel eine Rolle.

Verbraucherhinweise

„Unbestritten und wissenschaftlich vielfach belegt ist, dass Äpfel zu den gesündesten Früchten überhaupt gehören und der Spruch „an apple a day keeps the doctor away“ keineswegs eine leere Formel ist.“



DIE AVOCADO

Synonyme

Botanischer Name Persea americana

Familie Lauraceae, Lorbeergewächse

Beschreibung Avocados gehören zur Familie der Lorbeergewächse (Lauraceae) und sind immergrüne Bäume mit einer Höhe bis zu 20 m, die in den feuchtwarmen tropischen Regenwäldern Zentralamerikas beheimatet sind und ihre Blätter nur kurz in Trockenperioden oder während der Blütezeit verlieren können. Aus den sehr kleinen, gelblichen bis grünlichen Blüten entwickelt sich eine birnenförmige, ovale oder rundliche, 8 - 30 cm große Beerenfrucht. Die Oberfläche ist hellgrün bis sehr dunkelgrün, glatt oder gerippt, meist dünn und manchmal mit kleinen gelben Punkten gesprenkelt. Das grünliche bis gelbe Fruchtfleisch ist mild und butterartig mit einem nussähnlichen Geschmack. Der einzelne Samen ist rund oder konisch, 5 - 6 cm groß, sehr hart und schwer, dunkel glänzend und von zwei sehr dünnen Samenhüllen umgeben, aus denen er sich leicht herauslösen lässt.

Geschichte Der Avocado Baum wird seit ungefähr 10 000 Jahren kultiviert. Heute wird sie außer im tropischen Amerika weltweit angebaut. Bei den Azteken wurde er als Ahuacatl bezeichnet, was Hoden oder Butter des Waldes bedeutet. Davon leitet sich der Name Avocado ab. Spanische Konquistadoren genossen die aphrodisische und stimulierende Wirkung der Früchte, weswegen ihr Verzehr von katholischen Priestern verboten wurde. Ab 1653 wurden dennoch die Avocado Bäume von Spaniern nach Europa gebracht. Mitte des 19. Jahrhunderts wurden die ersten Avocado Bäume nach Asien eingeliefert. Heutzutage gibt es mehr als 400 Kulturformen.

Verbraucherhinweise Den Reifezustand der Avocado kann man an der Farbe nicht erkennen! Sie sind reif, wenn sie auf leichten Fingerdruck etwas nachgeben und schon überreif wenn sie weich sind. In ihrer Heimat werden die Avocados einfach in der Mitte auseinandergebrochen, gesalzen und mit Tortillas und einer Tasse Kaffee verzehrt. Bei uns werden sie üblicherweise als Salatgemüse verwendet, meist halbiert und mit Saisonprodukten, Shrimps, Zitronensaft, Essig, Mayonnaise oder anderen Dressings garniert. Reife Avocados lassen sich übrigens sehr leicht schälen: Früchte der Länge nach um den Samen herum durchschneiden, den Wachtelei großen Samen herausnehmen und die Frucht mit der Schnittfläche nach unten hinlegen. Dann mit einem Messer vom dünneren Ende her beginnend die Schale entfernen. Das Fruchtfleisch muss anschließend sofort mit etwas Zitronensaft oder Essig beträufelt werden, da es sich sonst an der Luft sehr schnell verfärbt.



DIE BANANE

Synonyme

Krummfrucht

Botanischer Name

Musa paradisiaca

Familie

Musaceae, Bananengewächse

Beschreibung

Die Banane gehört zur Familie der Ingwergewächse. Bananenstauden werden bis zu 15 m hoch und entwickeln einen kräftigen Stamm, sind aber keine Bäume. Der Stamm wird nicht holzig und daher gehört die Banane zu den Staudengewächsen. Diese sind aus den röhrenförmig ineinander gefalteten Blattscheiden der Unterblätter entstanden. Innerhalb des Reifeprozesses werden die Fruchtstände nach 2 Wochen mit Plastikfolien überzogen, um die Früchte vor Insekten und Schädlingen zu schützen. Ein Fruchtstand einer Bananenstaude enthält bis zu 200 Früchte mit einem Gesamtgewicht von etwa 50 kg. Bananen werden erst süß, wenn man sie von ihrem Fruchtstand abtrennt. Das liegt daran, dass sie erst dann beginnen, ihre eigene gespeicherte Stärke in Zucker umzuwandeln, wenn sie keine Nährstoffe mehr von ihrer Mutterpflanze erhalten.

Geschichte

Die beiden Wildarten der Bananen gehören zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit überhaupt und kommen ursprünglich aus dem indo-malaaischen Raum.

Nach Überlieferungen brachten arabische Kaufleute um 650 n. Chr. Bananen aus den Ursprungsländern nach Ägypten und Palästina.

Verbraucherhinweise

Die Bananen können frisch, geröstet, gegrillt oder getrocknet gegessen werden. Frisch eignet sich der Nährstofflieferant vorwiegend als schneller Energiespender und eignet sich für die rasche Regeneration nach körperlichen Belastungen. Dabei ist zu beachten, dass reife Obstbananen sehr süß sind, sie enthalten circa 20% Zucker.



DIE BIRNE

Synonyme

Botanischer Name

Pyrus

Familie

Rosaceae, Rosengewächse

Beschreibung

Birnen gehören zu der Familie der Rosengewächse und gedeihen an bis zu 15 Meter hohen, langsam wachsenden Bäumen. Die Früchte zeigen vielfältige Formen, von rundlich bis länglich, schmal, gerade oder gebogen auf. Die Schale ist grünlich, gelblich, rötlich oder orange bis bräunlich gefärbt. Birnen zählen zum Kernobst und sind Scheinfrüchte, in denen braun gefärbte Samenkern in fünf Fächern liegen, die mit einer dünnen, pergamentartigen Wand ausgekleidet sind und das Kerngehäuse bilden. Das feste Fruchtfleisch ist weißlich gefärbt, saftig und würzig, je nach Sorte mehr oder weniger stark oder fein gekörnt und von süß-säuerlichem Geschmack.

Geschichte

Die Birne stammt ursprünglich aus Asien. Die ersten Kulturbirnen kamen vor etwa 4.000 Jahren aus Persien ins Europa des Altertums und spielten bereits auf antiken Märkten eine wichtige Rolle. Vorwiegend Römer waren daran beteiligt, die Birnen bis nach Mittel- und Westeuropa zu verbreiten. Für die Germanen waren die Birnbäume ein Symbol für Kraft und Alter und ihre Zweige dienten zum Vertreiben von Hexen.

Verbraucherhinweise

Reife Birnen sind druckempfindlich und werden daher meistens vor der Reife zum Kauf angeboten und sollten daher vor dem Verbrauch meist noch etwas nachreifen. Reife und saftige Birnen mit ihrem süß-aromatischen Geschmack sind beliebte Tafel Früchte und werden roh als Obst verzehrt sowie als würzige Beilage zu Salat, Käse, Nüssen, Speck oder Wild angeboten. Verarbeitet werden Birnen zu Kompott, Dörrobst, Dessert, Gelees, Konfitüren, Eis oder Kuchenbelag und sortenreinen Destillaten. Sie helfen bei Nieren- und Blasenproblemen.

