



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Zunächst mutet es ein wenig merkwürdig an, wenn einer behauptet, die Jahreszeiten seien abgeschafft worden. Dabei ist die Sache ganz einfach: Ja, die Jahreszeiten sind auf unseren Tellern, unseren Speisezetteln und in unserem Esskonsumverhalten weitgehend abgeschafft.

In den reichen Industriestaaten kann man rund um das Jahr alles kaufen, was rund um den Globus wächst. Einen Speisezettel, an dem man die Jahreszeit ablesen könnte, gibt es immer seltener. Anspruchsdenken und das Halbwissen über den Wert einheimischer Nahrungsschätze zu den unterschiedlichen Jahreszeiten sind eine unselige Verbindung eingegangen. Die Arroganz pflegt unsere Vorurteile, dass z.B. Vitamin C eben nur aus Citrusfrüchten südlicher Klimazonen kommen kann und man deshalb eine weltweite Logistik pflegen muss, damit wir ja recht unbeschadet über den ungemütlichen Winter kommen. Diese Entwicklung hat Ausmaße angenommen, dass man zuweilen in Edelsupermärkten ratlos vor Gebilden von Früchten steht, die man noch nie erblickt hat und deren Namen und Herkunft nicht zu kennen, man mit einem Anflug von Scham quitiert, besonders wenn eine Jet Set Person daherkommt und wie selbstverständliche einige Früchte in den Warenkorb legt. Im besten Fall wird man noch getröstet, wenn man einen Gesprächsfetzen auffängt, aus dem hervorgeht, dass es sich bei dem Fruchtgebilde um eine neue Kreuzung aus zwei völlig unterschiedlichen Früchten handelt, die man schließlich auch gar nicht kennen kann. „Aber sie sollen geschmacklich ganz toll sein!“

Wir müssen uns nicht schämen, uns „sozialromantisch“ rückzubesinnen und zu dieser Jahreszeit einige Informationen in uns wiederzuerwecken, was die wunderbaren saisonalen Herbstfrüchte und Gemüse an unschätzbaren gesundheitlichen Werten besitzen.

Auch wenn die Haupterntezeit der Sommer und vor allem der Spätsommer ist, so hat es

... Herbst Ade?

der Herbst doch in sich. Nicht wenige Gemüsesorten haben im Herbst die ertragreichste Phase ihres Lebens, in einer Zeit, in der wir sie besonders benötigen, weil die Schnupfenviren wieder auf dem Vormarsch sind, und in der wir uns mit gesunden Pflanzenstoffen versorgen sollten.

Natürlich hat die Wissenschaft längst ihre Erhebungen zu den Pflanzenstoffen angestellt und zur daraus folgenden antioxidativen Kapazität, also der Fähigkeit zum Abfangen der freien Radikale. Die höchste antioxidative Kraft entfalteten Speiserübenblätter und Kohlrabi. Der Wirsing ist jetzt in den kalten Monaten als Radikalfänger doppelt so stark wie im Sommer. Im Allgemeinen enthalten langsam wachsende bzw. ausgewachsene dunkelgrüne Pflanzenteile viel mehr Alpha-Tocopherol. Das kräftig orangene Fleisch des Squash-Kürbis – man sieht es förmlich – enthält reichlich Beta-Carotin. Der Kürbis wirkt entzündungshemmend und als Schutz vor freien Radikalen. Mit über 2000 Mikrogramm zählt der Squash-Kürbis zu den ergiebigsten Beta-Carotin-Lieferanten, lange vor Salat und Tomate. Und wer den Rotkohl verschmäht, ist selbst Schuld. Er ist kalorienarm, ballaststoffreich und enthält reichlich den wertvollen Farbstoff Anthocyan, außerdem Vitamin C und K, Folsäure, Kalium, Kalzium und Magnesium. Einer gewissen Vollständigkeit halber muss man an den Rosenkohl mit seinen antibiotisch wirkenden Glucosinolaten erinnern, an Feldsalat mit seinem Jodgehalt fast wie Seefisch und natürlich an einen Klassiker der Späternte mit seiner antibiotischen Kraft: den Rettich.

Zu all diesen Gemüsen gibt es die wunderbar aufschlüsselnden Kräuter und Gewürze, die unsere Geschmacksnerven tanzen lassen und uns kräftig einheizen gegen die nun schon spürbar kühleren Temperaturen. Genießen Sie einen schönen November in der Gewissheit, dass diese spätherbstliche Jahreszeit durchaus noch nicht abgeschafft ist, sondern ausgefüllt und gelebt werden will.

Herzlichst Ihr