

Von bunten Kürbissen bis zu beißenden Zwiebeln

Sie gehören zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit: die Frucht- und Zwiebelgemüse. Vor 8000 Jahren bauten die Indianer bereits Bohnen und Kürbisse an. Zur selben Zeit ernährten sich die Menschen im Orient mit dicken Bohnen und Erbsen. Zwiebeln und Gurken standen schon auf dem Speiseplan der alten Ägypter. Streng botanisch gesehen handelt es sich bei den Fruchtgemüsen um Beerenfrüchte. Kaum zu glauben, daß auch die bis zu einem Zentner schweren Kürbisse dazu gehören. Im Gegensatz zu den eiweißreichen Bohnen und Erbsen enthalten diese Riesenbeeren ebenso wie die Gurken kaum Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Deshalb sind sie auch ideale Schlankmacher. Außerdem lassen sie sich zu delikater Krankenkost verarbeiten. Gurken enthalten ein insulinähnliches Ferment, das sie für Diabetiker besonders empfehlenswert macht.

Speisekürbis: Angeboten werden vor allem der große Winterkürbis, der gelbe Zentner, und der kleinere, leuchtend orangefarbene Hokkaidokürbis, dessen Fruchtfleisch besonders fest ist. Hokkaidokürbisse müssen nicht geschält werden, die Schale wird beim Kochen weich. Ausgereifte Kürbisse klingen beim Daraufklopfen hohl, ihre Stiele sind verholzt. Sie sollten weder braune Flecken noch Druckstellen haben. Ganze Kürbisse halten sich kühl, aber frostfrei gelagert mehrere Wochen.

Gurke: Das Kürbisgewächs aus Ostindien steht bei uns auf der Hitliste der Gemüsearten ganz oben. Gurken werden entweder als Salat verzehrt oder pikant eingelegt gegessen. Für Salat werden in der Regel die schlanken langen Schlangengurken aus dem Treibhaus angeboten. Kürzer, dicker, weniger glatt und viel aromatischer sind die Land-, Feld- oder Schmorgurken, die aus Freilandanbau stammen. Weil sie kälteempfindlich sind, sollen Gurken nicht unter 7° gelagert werden. Auch die Nähe zu Obst und Tomaten vertragen Gurken nicht. Das Ethylengas, das diese Früchte abgeben, lässt die Gurken schneller gelb und schlapp werden.

Grüne Bohne: Bei den grünen Busch- oder Stangenbohnen haben Sie die Wahl zwischen fadenfreien Prinzeßböhnchen, dickeren runden und langen Brechbohnen und breiten flachen Schnittbohnen. Die kleinen sind die feinsten. Auch bei den größeren Sorten dürfen die Kerne nicht zu stark ausgebildet sein, und die Hülsen sollen beim Putzen noch keine Fäden ziehen. Bohnen sollen sich gut brechen lassen und keine braunen streifigen Stellen haben.

Dicke Bohne: Keine echte Bohne, sondern eine Wickenart mit bohnenähnlichen Früchten ist die robuste dicke Bohne, die auch große Bohne, Puff-, Acker-, Pferde- oder Saubohne heißt. Vier bis sechs dicke weiße oder grüne Kerne liegen in einer schützen den Hülse. Dicke Bohnen waren in Mitteleuropa ein wichtiges Grundnahrungsmittel, bis sie von der Kartoffel verdrängt wurden.

Erbse/Zuckerschote: Die fleischigen zartsüßen fadenfreien Zuckerschoten werden im Gegensatz zu den Erbsen nicht ausgepalt, sondern mit der Hülse verzehrt. Sie sind ebenso wie die Markerbsen leicht verdaulich. Wenn Sie Markerbsen oder Zuckerschoten frisch kaufen, achten Sie auf knackige saftig grüne Hülsen. Trockene und gefleckte Schoten mit bräunlichen Stellen verraten, daß die Ware alt und von minderer Qualität ist.

Zwiebel und Lauch: »Hat sieben Häute und beißt alle Leute.« Dieses alte Rätsel beschreibt sehr treffend den für die Lauchgewächse typischen Aufbau der ineinanderliegenden Schalen, deren Senföle Augen und Nase reizen. Diese Öle und der hohe Ballaststoffgehalt der Lauchgewächse regen die Gallen- und Nierentätigkeit an und wirken sanft abführend. Deshalb sind Lauch und Zwiebel für Entschlackungskuren und Reduktionsdiäten sehr gut geeignet. Darüber hinaus regulieren sie den Blutdruck und stärken Herz und Nerven. Die ätherischen Öle aktivieren die Entgiftungsenzyme des Körpers. Zwiebeln hemmen zudem die Blutgerinnung, sie vermindern somit die Gefahr von Thrombose und Herzinfarkt. Gute Zwiebeln haben eine gleichmäßig getönte Schale und sollten - vor allem an der Spitze - trocken sein, damit sie nicht faulen.

Heilsame Zwiebeln

Mit ihrer entzündungshemmenden und keimtötenden Wirkung zählen die Zwiebelgewächse zu den natürlichen Antibiotika, die unter anderem gegen Grippe und Arterienverkalkung vorbeugend wirken. Auch äußerlich angewandt helfen Zwiebeln: Bei Insekten-, vor allem Wespenstichen wirkt eine halbierte, mit der Schnittfläche auf den Einstich gelegte Zwiebel wahre Wunder.

Zwiebelsäckchen

Körperwarme Zwiebelsäckchen lindern Schmerzen und hemmen Entzündungen. Binden Sie dafür kleingeschnittene Zwiebeln in ein Mulltuch. Watte oder rohe Schafwolle über dem Säckchen nehmen den über schüssigen Zwiebelsaft auf. Mit einem Wollschal oder einem Tuch halten Sie das Säckchen an seinem Platz. Bei Ohrenentzündung zum Beispiel legen Sie das Säckchen mehrmals am Tag für etwa 30 Minuten auf das erkrankte Ohr.