



Cherimoya

Die von Feinschmeckern sehr geschätzte Cherimoya (auch: Chirimoya) gehört zu den Annonen und ist wie unsere Erdbeere eine Sammelfrucht. Das bedeutet, dass viele kleine Einzel Früchte sozusagen zu einer Pseudobeere zusammengeschmolzen sind. Deshalb befinden sich im Fruchtfleisch viele kleine schwarze Einzelkerne, die vor dem „zusammenschmelzen“ jeweils nur einer Einzelbeere zugeordnet waren. Die Frucht ist herzförmig und zeigt eine ledrige, blassgrüne, andeutungsweise schuppige Haut. Das weißliche bis gelbe Fruchtfleisch ist süß und schmeckt „wie Erdbeeren mit Sahne“, obendrein mit Birnen- und Bananenaroma.

Die Cherimoya strotzt außerdem vor Traubenzucker, Vitamin C, Calcium und Phosphor. Auf jeden Fall ist dieses ungewöhnliche Obst einen Versuch wert. Wichtig ist allerdings auch hier, dass sie reif bis überreif gegessen wird. Die Schale verfärbt sich dann braunschwarz und die Frucht gibt auf leichtem Druck nach. Bitte bei Zimmertemperatur reifen lassen, dann halbieren und auslöffeln oder zu Eiscreme und Milchmixgetränken verarbeiten.

Knollenziest

Der Knollenziest (*Stachys sieboldii*), auch Chinesische Artischocke, Japanische Kartoffel, Knollenkartoffel genannt, gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Der Knollenziest kommt ursprünglich aus Nordchina und wurde erst 1887 in der französischen Kleinstadt Crosne angebaut (daher auch der Name Crosne du Japon). Der Knollenziest ist in Europa der einzige Lippenblütler, der als Gemüse angebaut wird. Die Pflanze wird etwa 30–40 cm hoch und bildet typisch nesselartige, raue Blätter aus.

Der Knollenziest wurde vom deutsch-holländischen Botaniker und Japanforscher Phillip Franz von Siebold (Artnamen) erstmals beschrieben. Die Wurzeln, die als Gemüse verwendet werden, sind etwa 8 cm lang und 2 cm dick. Sie haben eine perlmuttfarbene, dünne Haut, die nicht abgeschält werden muss. Die Knollen sind in unregelmäßigen Abständen eingeschnürt, was an das Aussehen von Raupen erinnert. Sie schmeckt wie eine Mischung aus Schwarzwurzel und Artischocken. In China und Japan, wo sie schon seit Jahrhunderten angebaut wird und auf den Wochenmärkten zu finden ist, werden die Knollen roh gegessen, im Wok gedünstet, in Essig eingelegt oder man isst sie gezuckert mit einer Spezialsoße. Man kann die Wurzel aber auch in Butter oder wie in Italien in Öl braten. Die Knollen enthalten Stachyrose, eine Zuckerart (Tetracosaccharid), die sich aus zwei Molekülen Galaktose und je einem Molekül Fruktose und Glukose zusammensetzt. Wie oben erwähnt wurde der Knollenziest erst 1887 in Europa eingeführt, eine ähnliche Art der Sumpfziest (*Stachys palustris*) wurde jedoch schon in vorchristlicher Zeit als Gemüse in der Wildnis gesammelt. Bei den Germanen war der Heideziest (*Stachys recta*) eine wichtige Heilpflanze. Dieselbe Art wurde früher auch in Apotheken unter dem Namen "Herba sideritis" verwendet.

Gebratene Stachys:

100 g Stachys pro Person, 2 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Salz und Petersilie. Stachys gründlich waschen und putzen – braune Stellen entfernen, nicht schälen. Das Olivenöl auf kleiner Flamme in einer Pfanne erhitzen und den kleingeschnittenen Knoblauch glasieren. Die Stachys hinzugeben und bei geschlossener Pfanne ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme (bei Gas auf kleinster Flamme) dünsten bis sie leicht glasig und weich geworden sind. Salzen und mit Petersilie anrichten. Als Antipasti oder Gemüsebeilage servieren. Die gegarten Knollen können auch gut zu Soßen und in Aufläufe gegeben werden. Sehr gut auch als Gemüse zu Fleisch im Römertopf geignet.