

# Iss den Regenbogen

*Eine Schüssel voller Farben und Strukturen*

TEXT UND BILDER: CLAUDIA SCHULTE ZUR HAUSEN

**Gelbe Rüben, grüne Wildkräuter, rote Bete und ein weißer Dipp – Farbe auf dem Teller gefällt dem Auge, ist gut für die Laune und verstärkt den Genuss. Doch nicht nur die Farbe, auch die Textur der einzelnen Elemente spielt eine Rolle und entscheidet mit, ob das Essen uns schmeckt.**

Das Auge isst mit. Nicht gerade die neueste Weisheit, aber es lohnt sich, immer wieder darüber nachzudenken. Denn wie wir unser Essen anrichten und welche Farben wir kombinieren, hat einen Einfluss auf unser Essverhalten. So verspricht der „graue Einheitsbrei“ auch kulinarisch eher Langeweile, ein „bunter Teller“ hingegen Freude und Genuss.

Auch Studien beschäftigen sich mit der Kombination aus Essen und Farbe. Rot, so heißt es, soll den Appetit anregen soll, bläuliche Töne denselben zügeln. Wobei ich letzteres bei mir selbst nicht feststellen kann, besonders dann nicht, wenn Heidel- oder Brombeeren auf dem Teller liegen. Möglicherweise beziehen sich diese Erkenntnisse aber auch eher auf die Farbe der Ess-Umgebung. Darum soll es hier aber nicht gehen, sondern um Essen als solches, um echte Lebensmittel in ihrem naturgegebenen Kolorit.

Bei genauerem Hinsehen ist die Freude an buntem Essen mal wieder eine geniale Strategie unseres Körpers. Denn die Farbzusammenstellung unserer Nahrung hat – wenn die Farbe nicht künstlich erzeugt wurde – einen Einfluss auf unsere Gesundheit. „Iss den Regenbogen“ heißt daher häufig der Rat, wenn es um eine ausgewogene Ernährung geht. Denn wer sich reichlich Rot, Gelb, Grün, Orange und auch Lila auf den Teller holt – da sind sich ausnahmsweise sogar die diversen Ernährungsratgeber einig – der nimmt die ganz Vielfalt möglicher Vitamine, Mineralien und sekundärer Pflanzenstoffe zu sich. Bei letzteren handelt es sich zum Beispiel um Chlorophyll (grün), Carotinoide (gelb-orange) oder Anthozyane (dunkelrot-lila). Anders als Fette, Kohlenhydrate oder auch Proteine kann der menschliche Körper diese Stoffe nur durch pflanzliche Nahrung aufnehmen. Sie leisten einen nicht unbeträchtlichen Beitrag dazu, dass wir gesund bleiben. Und zwar voller Genuss.

## Strukturelles von bissfest bis cremig

Mir persönlich ist auch die Textur von Essen enorm wichtig. Von nussig-knusprig bis cremig-zart kombiniere ich gerne unterschiedlich „bissige“ Strukturen auf einem Teller. Dabei geht es in erster Linie um die Abwechslung. Es ist einfach spannender, wenn ein cremiger Dipp knackig frisches Grün ergänzt oder nussig-knusprige Croustons die sahnige Suppe.

Außerdem lässt sich das Wissen über Texturen nutzen, um Schalen, Wurzeln oder auch Wildkräuter elegant in ein Gericht zu integrieren. Dabei ist es wichtig, dem Auge zu signalisieren, was es erwartet. Der Anblick von Nüssen auf einem Salat löst im Gehirn zum Beispiel das Signal aus, dass jetzt intensives Kauen gefragt ist. Auf diese Weise realisieren wir dann auch bissfeste Wildkräuter oder knusprig geröstete Schalen nicht als Fremdkörper im

Mund, sondern beißen einfach herzhaft zu und können uns über den Geschmack freuen. Gleichzeitig freut sich der Körper, denn die Kaubewegungen regen den Speichelfluss an und fördern damit die Verdauung. Und so bedienen unterschiedliche Texturen auch wieder verschiedene Bedürfnisse, zum Beispiel nach unterschiedlichen Arten von Ballaststoffen, leichter oder aufwändiger verwertbaren Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten.

Wer gerne kocht und experimentierfreudig ist, kann versuchen, die unterschiedlichen Texturen aus einem einzigen Gemüse herauszulocken – wie es die Sternköche dieser Welt gerne tun. Gerade Wurzelgemüse wie Karotten oder Pastinaken bieten sich hier an – als Suppe oder Creme, knackige Rohkost oder knusprige Chips. Mit den richtigen technischen Geräten sind der

Kreativität nur wenig Grenzen gesetzt. Und wenn du es dir einfacher machen willst, probiere doch mal die bunte Bowl aus, also eine Schüssel voller Farben und Strukturen. Essbare Vielfalt. Guten Appetit! ●

**Farbe bewahren - ein Tipp**  
Wenn Gemüse und Obst bei der Zubereitung die Farbe behalten soll, sollte man es nur kurz blanchieren oder im Dampf garen, dann mit Eiswasser abschrecken. Danach kann es beliebig weiter verarbeitet werden, z.B. kurz vor dem Servieren leicht in Öl oder Butter erwärmt werden.

Erbsen behalten die Farbe durch Zugabe von einer Prise Zucker im Kochwasser, bei Blattgemüse hilft eine Prise Natron. Auch ein Schuss Essig oder Zitrone kann helfen. Aber nur ein bisschen - zu viel Säure macht das Gemüse grau.

## Bunte Wildkräuterbowl



Diese Bowl ist wirklich bunt. Nicht nur in Sachen Farbe, auch in Punkto Konsistenz und Inhalt. Die vorgestellte Variante ist auf März ausgelegt. Sie lässt sich je nach Jahreszeit variieren, z.B. mit Radieschen oder Spargel, auch junger Spinat passt gut. Die Rote Bete kann dann entfallen. Im Sommer würde ich auf jeden Fall Tomaten dazu nehmen, im Herbst Kürbis und Hagebutten. ▶

## Bunte Wildkräuterbowl

### Und so wird's gemacht:

Zunächst das Dressing zubereiten. Dafür die **Schalotte** sehr fein hacken, mit **Essig** und **Honig** in einem Schraubglas verrühren. Dann **Kürbiskern- und Olivenöl** sowie auf Wunsch 1 EL sehr fein gehackte **Wildkräuter** zugeben. Den Deckel fest verschließen, gut schütteln, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Für den Dipp den feingehackten **Bärlauch** oder die **Knoblauchsrauke** mit dem **Joghurt** vermischen, eventuell pürieren. Mit **Salz, Pfeffer** und auf Wunsch etwas **Zitrone** abschmecken.

Die **Wildkräuter** für den Salat waschen und putzen, ggf. klein zupfen oder schneiden. Zur Seite stellen. Ein bis zwei Esslöffel davon für das Quinoa abnehmen.

Die **Karotten** grob raspeln, ¼ des Dressings darüber geben, ziehen lassen.

Die **Rote Bete** ebenfalls raspeln, die Hälfte der Raspeln ebenfalls mit etwas Dressing mischen, ziehen lassen.

**Frühlingszwiebeln** putzen, in feine Ringe schneiden; die weißen Anteile in etwas **Olivenöl** in einem weiten Topf glasig dünsten.

**Quinoa** zugeben, kurz mitdünsten und dann nach Anweisung auf der Packung in Salzwasser garen. Aufgetaute **Erbsen** etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben (möglichst am Rand, nicht mischen), gemeinsam fertig garen. Erbsen und die Hälfte der Quinoa abnehmen, in einer vorgewärmte Bowl mischen und warm halten.

**Rote Bete** Raspel ohne Dressing zur restlichen Quinoa geben, gut mischen und mit etwas **Olivenöl, Salz** und **Pfeffer** kurz erhitzen, bis die Beten warm sind.

Die **Kernmischung** anrösten, mit **Chili** und **Salz** würzen.

Rote-Bete-Quinoa neben der Erbsen-Quinoa in der vorgewärmten Bowl anrichten, Rote Bete- und Karottensalat daneben, Wildkräutersalat ebenfalls. Restliches Dressing über den Wildkräutersalat geben.

Mit den restlichen **Lauchzwiebelringen** und der Kernmischung bestreuen, mit Blüten dekorieren, den Dipp dazu servieren und genießen. ●

### Dressing

#### Zutaten:

- ¼ Schalotte
- 1 EL Apfel- oder Himbeeressig
- etwas Honig
- 1 EL sehr fein gehackte Gundermannblättchen
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer



### Dipp

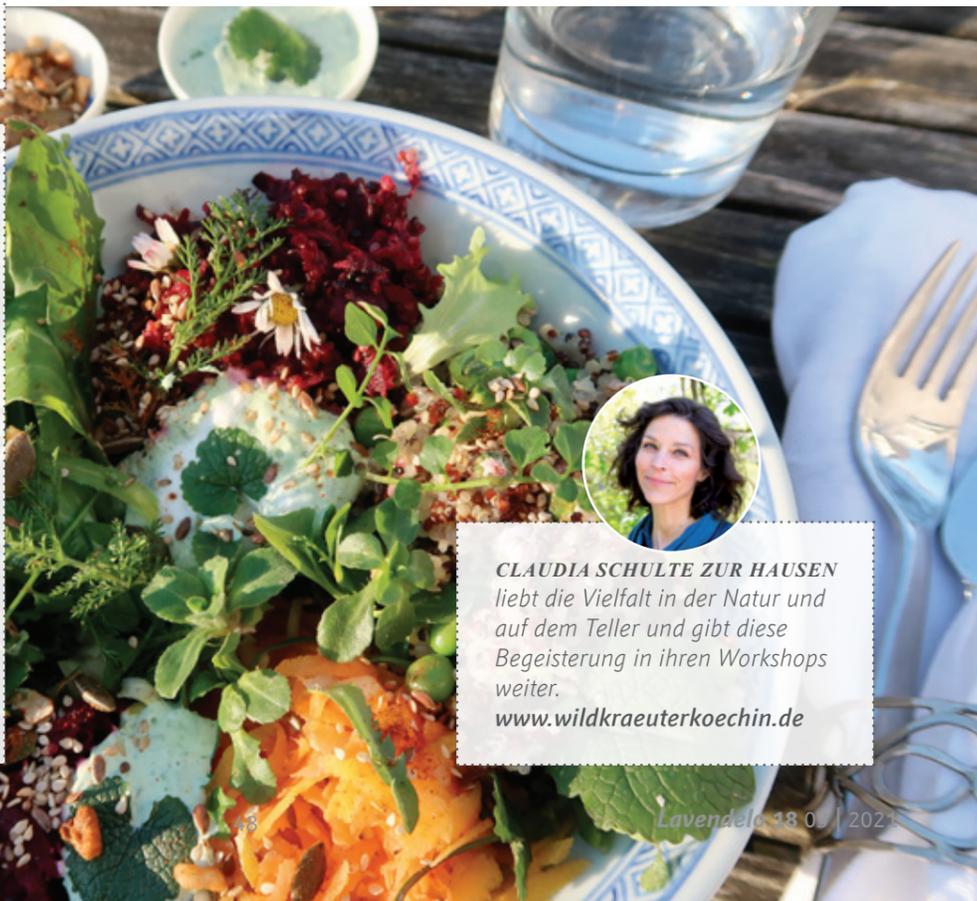
#### Zutaten:

- 50 g griech. Joghurt (10% Fett) oder vegane Alternative
- ein paar Blätter Bärlauch oder Knoblauchsrauke

### Salat und Bowl

#### Zutaten:

- 1 Handstrauß junge Wildkräuter oder 2 Handvoll zarte Baublätter, z.B. Löwenzahn- und Gänseblümchenblätter oder Buchen- und Weißdornblätter
- 1 Karotte
- 1 kleine Rote Bete
- 50 g bunter Quinoa
- 1-2 Frühlingszwiebeln
- ½ Tasse Erbsen (TK)
- 2 EL gemischte Kerne (Leinsamen, Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblume),
- etwas Chili und Salz
- Blüten nach Verfügbarkeit: z.B. Gänseblümchen, Löwenzahn, Ahorn, Gundermann...



**CLAUDIA SCHULTE ZUR HAUSEN** liebt die Vielfalt in der Natur und auf dem Teller und gibt diese Begeisterung in ihren Workshops weiter.  
[www.wildkraeuterkoechin.de](http://www.wildkraeuterkoechin.de)