

VON ESTHER KERN

Initianten von «Leaf to Root»
und Gemüsescout

GEMÜSEPAIRING

Wie kommt die
Nuss in die Zucchetti?

Basilikum mit Tomate? Pfirsich mit Brokkoli? Schmeckt vorzüglich. Doch warum? Und wie schafft man es, die Gemüseküche mit Hilfe von Kräutern, Gewürzen und Früchten zum kulinarischen Erlebnis zu machen? Eine kleine Einführung ins Food-Pairing und Food-Completing.

Inspiziert durch die asiatischen und auch die orientalischen Küchentraditionen, die zunehmend Einfluss gewinnen, haben wir angefangen, Gemüse vermehrt mit verschiedenen Gewürzen, Kräutern oder auch mit Früchten zu kombinieren.

Der Küchenschrank als erste Anlaufstelle

Es gibt keine generell gültigen Regeln. «Stehen Sie einfach mal vor Ihrem Küchenschrank, schauen Sie die Gewürze an und beginnen Sie, damit zu experimentieren», sagt Christine Brugger, Sensorik-Wissenschaftlerin, die für FOOBY auf Seite XY spannende Pairings für vier Sommergemüse vorschlägt.

«Pairing» vs. «Completing»

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen zwei verschiedenen Formen von «Pairing»: Das klassische Pairing führt Zutaten zusammen, die gemeinsame Schlüsselaromen haben und sich so verstärken. Beim sogenannten Food-Completing wiederum versucht man, das Aromenspektrum zu erweitern. Oft ist ein Gericht auch eine Mischung aus beidem. So, wie im Rezept auf Seite XY, das Zucchini mit Minze, Zitrone und gerösteten Haselnüssen kombiniert. Die Minze verstärkt die grünen Aromen der Zucchini. Die Zitrone bringt als neue Komponente die Zitrusfrucht rein. Und die Haselnuss bereichert mit Röstaromen. Gleichzeitig hat Zucchini von Natur aus eine nussige Aromenkomponente, die durch die Haselnuss verstärkt wird.

Warum in Asien mehr Aromen auf den Teller kommen

Gemäss Christine Brugger tendieren Europäer und Nordamerikaner generell eher dazu, harmonische Teller zu kreieren mit Pairings, die eine Nähe haben. Beispielsweise indem man Fenchel mit Pastis kocht, da beide eine Anisaromatik haben. «Im asiatischen Raum ist das Completing eher verbreitet», so die Sensorik-Wissenschaftlerin. Hintergrund dazu ist, dass wir in unseren Breitengraden historisch betrachtet vor allem Fett, Kohlenhydrate und Proteine zu uns genommen haben. Im asiatischen und orienta-

lischen Raum oder in heissen Ländern hingegen zählte auch der Aspekt der Hygiene – so haben etwa scharfe Gewürze anti-mikrobielle Wirkung. In Asien achtete man seit eh und je vielmehr darauf, wie sich Lebensmittel positiv auf die Gesundheit auswirken, beispielsweise in der ayurvedischen Küche. «Darum isst man in Asien», so die Expertin Brugger, «tendenziell in breiteren Aromenspektren als bei uns.»

Schärfe als kulinarische Ergänzung

Scharf essen hat auch einen Einfluss darauf, wie wir Geschmack wahrnehmen. «Das Gehirn ist abgelenkt durch die Schärfe und nimmt dominante Kohlaromen weniger wahr», erklärt Christine Brugger. Schärfe und auch kühlende Lebensmittel wie etwa Minze nehmen wir übrigens über den Trigeminus-Nerv wahr, während die Geschmacksrichtungen süss, sauer, salzig, bitter, umami über die Geschmackspapillen im Gaumen und auf der Zunge in unsere Sinneswahrnehmung übertragen werden.

Es lohnt sich, herauszufinden, wo sich ein Gemüse aromatisch in etwa bewegt. Bringt es Bitterkeit mit sich, so muss man bei der Säure gut dosieren. «Säure in geringen Konzentrationen verstärkt Bitterkeit», so Christine Brugger. «In mittleren Konzentrationen hingegen unterdrückt die Säure Bitterkeit.» Süsse, wie sie etwa in gekochtem Spargel vorkommt, verträgt immer etwas Säure.

Ein Blick in die Gärten hilft beim Pairing

Als Anfängertipp gibt die Sensorik-Expertin Brugger Folgendes mit auf den Weg: Was im Garten zusammen wächst, passt oft auch gut zusammen. Das kennt man auch vom Wein. Nach diesem Prinzip entstanden ist wohl eines der klassischsten Gemüse-Pairings im Sommer überhaupt: Tomaten-Basilikum-Salat. Sie können nun mit etwas Experimentierfreude Ihre eigenen Pairing-Liebhaber herausfinden.



ZUCCHETTI-CARPACCIO

20 MIN.
AKTIVE ZEIT20 MIN.
GESAMTZEIT262 KCAL
PRO PERSON

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

- 1 gelbe Zucchetti, in ca. 2 mm dicke Scheiben gehobelt
- 1 Zucchetti, in ca. 2 mm dicke Scheiben gehobelt
- 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
- 4 EL Olivenöl

½ TL Salz
wenig Pfeffer

50 g Haselnüsse, grob gehackt
60 g Parmesan, mit dem Sparschäler in Späne abgeschält

2 Zweiglein Pfefferminze, zerzupft

UND SO WIRDS GEMACHT

1. Carpaccio: Zucchettischeiben auf Tellern verteilen.

2. Dressing: Zitronenschale und -saft, Öl, Salz und Pfeffer verrühren, über die Zucchettischeiben träufeln.

3. Anrichten: Nüsse, Parmesanspäne und Pfefferminze über die Zucchetti streuen.

PROBIERE DEINE
EIGENE PAIRINGS
AUS

Sensorik-Wissenschaftlerin Christine Brugger hat für Fooby zu vier Sommergemüsen Inspirationen für neue Aromenkombinationen zusammengestellt. Jetzt liegt es an Ihnen, daraus Ihr neuestes Signature-Dish zu kreieren.

Brokkoli: Das Aroma des rohen Brokkoli erinnert an Senfsaaten und Rettich, ist grasig mit grünen Aromen, ähnlich denen von grüner Paprika. Roh hat Brokkoli eine leichte Schärfe. Allen Kohlgewächsen sind die Schwefelaromen gemein, die besonders beim Kochprozess intensiviert werden. Jedoch bekommt Brokkoli durchs Kochen einen zarten Kartoffelduft und ein leicht nussiges Aroma. Roh und gekocht hat Brokkoli eine leichte Bitterkeit, in gekochtem Zustand auch etwas Süsse. Die Kombination mit intensiven Aromen schafft ein Gegengewicht für die evt. zu starken Schwefelaromen. Röstaromen etwa eignen sich besonders gut. Der Einsatz von süsslichen Gewürzen wie Estragon reduziert die wahrgenommene Bitterkeit.

Fenchel ist mit seinem intensiven Aroma sehr polarisierend. Roh schmeckt er intensiv nach Anis und Lakritze, leicht grün mit krautig-holzigen Aromen. Gekocht verflüchtigen sich die Anis-Noten. Als Gemüse ist Fenchel deutlich süß und leicht kühlend (an Minze erinnernd). Gedünsteter Fenchel erinnert etwas an gekochtes Wurzelgemüse und wird leicht nussig und grün-krautig. Wer das Fenchelaroma etwas abschwächen möchte gibt etwas Rahm, Butter oder Olivenöl dazu. Das intensive Fenchelaroma ist fettlöslich und kann so abgeschwächt werden.

Tomate: Das Aroma von Tomaten ist von Sorte zu Sorte anders. Es reicht von grün-grasig und blumig über fruchtig bis hin zu würzig. Eine frühe Ernte begünstigt generell grün-grasige Aromen, eine eher spätere sorgt für fruchtige bis würzige Aromen. Die Tomate hat einen sehr hohen Anteil an Glutaminsäure, sprich: Sie ist quasi ein Geschmacksverstärker und sorgt für viel «Umami». Der Gehalt an Glutaminsäure steigt mit dem Reifegrad und der Kochdauer. Die grünen Aromen von Tomaten verflüchtigen sich beim Kochen. Die Tomate ist fast ein aromatischer Allrounder und kann mit feinen Gewürzen (z.B. Koriandersamen) aber auch mit kräftigeren Aromen (z.B. Tonkabohne, alternativ dazu eine Mischung aus Vanille und Bittermandel) kombiniert werden.

Zucchini: Die rohen Zucchini haben wenig Eigenaroma, in der Sensorik spricht man von leicht nussig, grün (mit Schale) und pilzartig (ohne Schale). Sie sind roh auch leicht bitter und etwas süß, gekocht überwiegen die nussigen, grün-krautigen und süsslichen Aromen. Das feine Aromaprofil eignet sich für die Kombination mit kräftigeren, unterstützenden Aromen. Wem die Bitterkeit zu stark ist, der kann mit etwas Honig/Zucker, mit Salz oder mit Säure (z.B. Zitrone oder Essig) kombinieren. Das bindet die Bitterkeit ein.

WIN

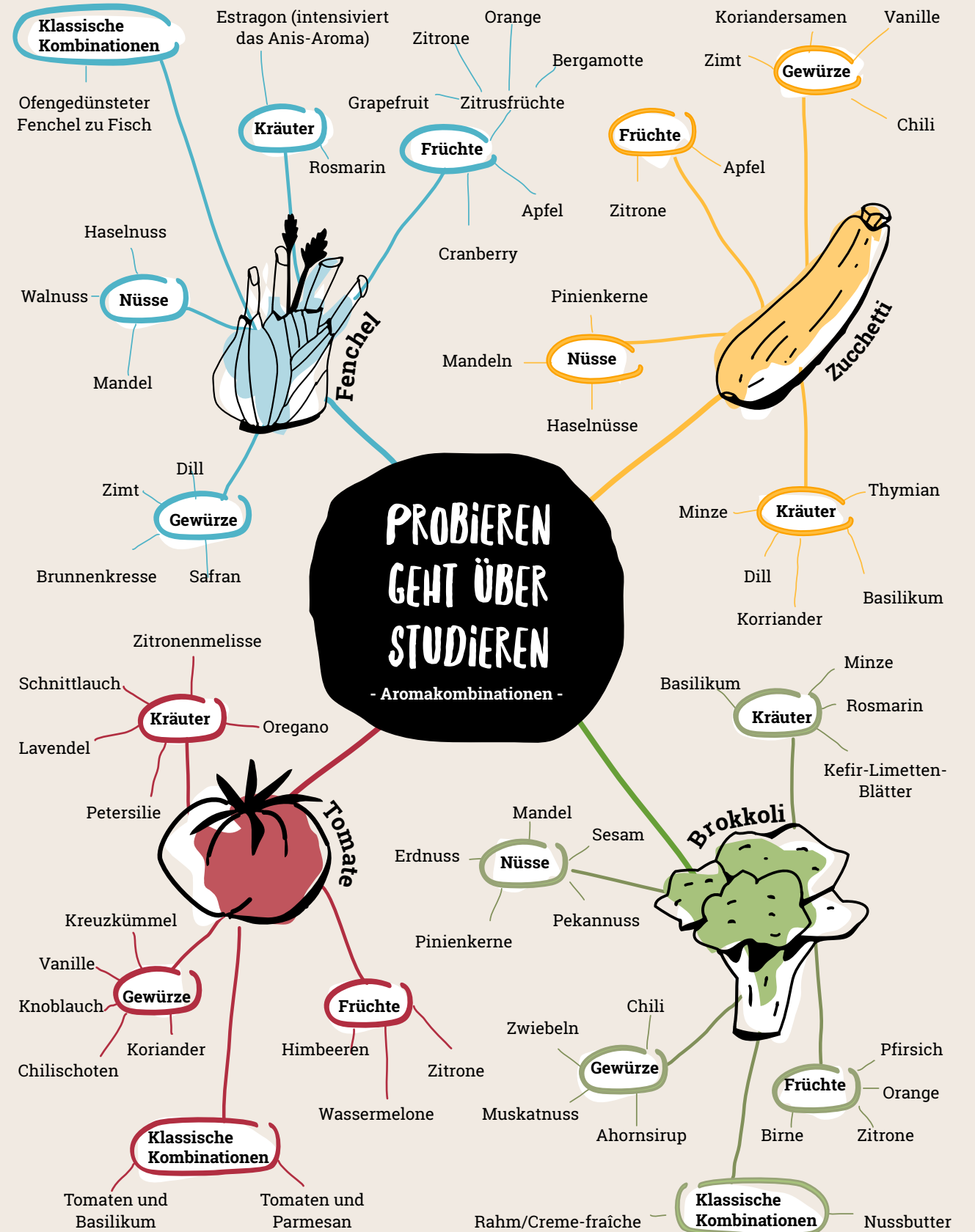
Wir verlosen 10x das Buch «Vegetarische Aroma Bibel»

Einfach bis zum **XX.XX.2018** an unserem Wettbewerb auf Facebook ([facebook.com/FOOBY](https://www.facebook.com/FOOBY)) teilnehmen.

Viel Glück!

Karen Page: **Vegetarische Aroma Bibel**
AT Verlag Aarau 2017

Das ideale Nachschlagewerk, um sich einfach mal inspirieren zu lassen.



Sensorik-Wissenschaftlerin Christine Brugger hat für Fooby zu vier Sommergemüsen Inspirationen für neue Aromenkombinationen zusammengestellt. Jetzt liegt es an Ihnen, daraus Ihr neustes Signature-Dish zu kreieren.

Fenchel ist mit seinem intensiven Aroma sehr polarisierend. Roh schmeckt er intensiv nach Anis und Lakritze, leicht grün mit krautig-holzigen Aromen. Gekocht verflüchtigen sich die Anis-Noten. Als Gemüse ist Fenchel deutlich süß und leicht kühlend (an Minze erinnernd). Gedünsteter Fenchel erinnert etwas an gekochtes Wurzelgemüse und wird leicht nussig und grün-krautig. Wer das Fenchelaroma etwas abschwächen möchte gibt etwas Rahm, Butter oder Olivenöl dazu. Das intensive Fenchelaroma ist fettlöslich und kann so abgeschwächt werden.

Tomate: Das Aroma von Tomaten ist von Sorte zu Sorte anders. Es reicht von grün-grasig und blumig über fruchtig bis hin zu würzig. Eine frühe Ernte begünstigt generell grün-grasige Aromen, eine eher spätere sorgt für fruchtige bis würzige Aromen. Die Tomate hat einen sehr hohen Anteil an Glutaminsäure, sprich: Sie ist quasi ein Geschmacksverstärker und sorgt für viel «Umami». Der Gehalt an Glutaminsäure steigt mit dem Reifegrad und der Kochdauer.

Die grünen Aromen von Tomaten verflüchtigen sich beim Kochen. Die Tomate ist fast ein aromatischer Allrounder und kann mit feinen Gewürzen (z.B. Koriandersamen) aber auch mit kräftigeren Aromen (z.B. Tonkabohne, alternativ dazu eine Mischung aus Vanille und Bittermandel) kombiniert werden.

Zucchini: Die rohen Zucchini haben wenig Eigenaroma, in der Sensorik spricht man von leicht nussig, grün (mit Schale) und pilzartig (ohne Schale). Sie sind roh auch leicht bitter und etwas süß, gekocht überwiegen die nussigen, grün-krautigen und süßlichen Aromen. Das feine Aromaprofil eignet sich für die Kombination mit kräftigeren, unterstützenden Aromen. Wem die Bitterkeit zu stark ist, der kann mit etwas Honig/Zucker, mit Salz oder mit Säure (z.B. Zitrone oder Essig) kombinieren. Das bindet die Bitterkeit ein.

WIN

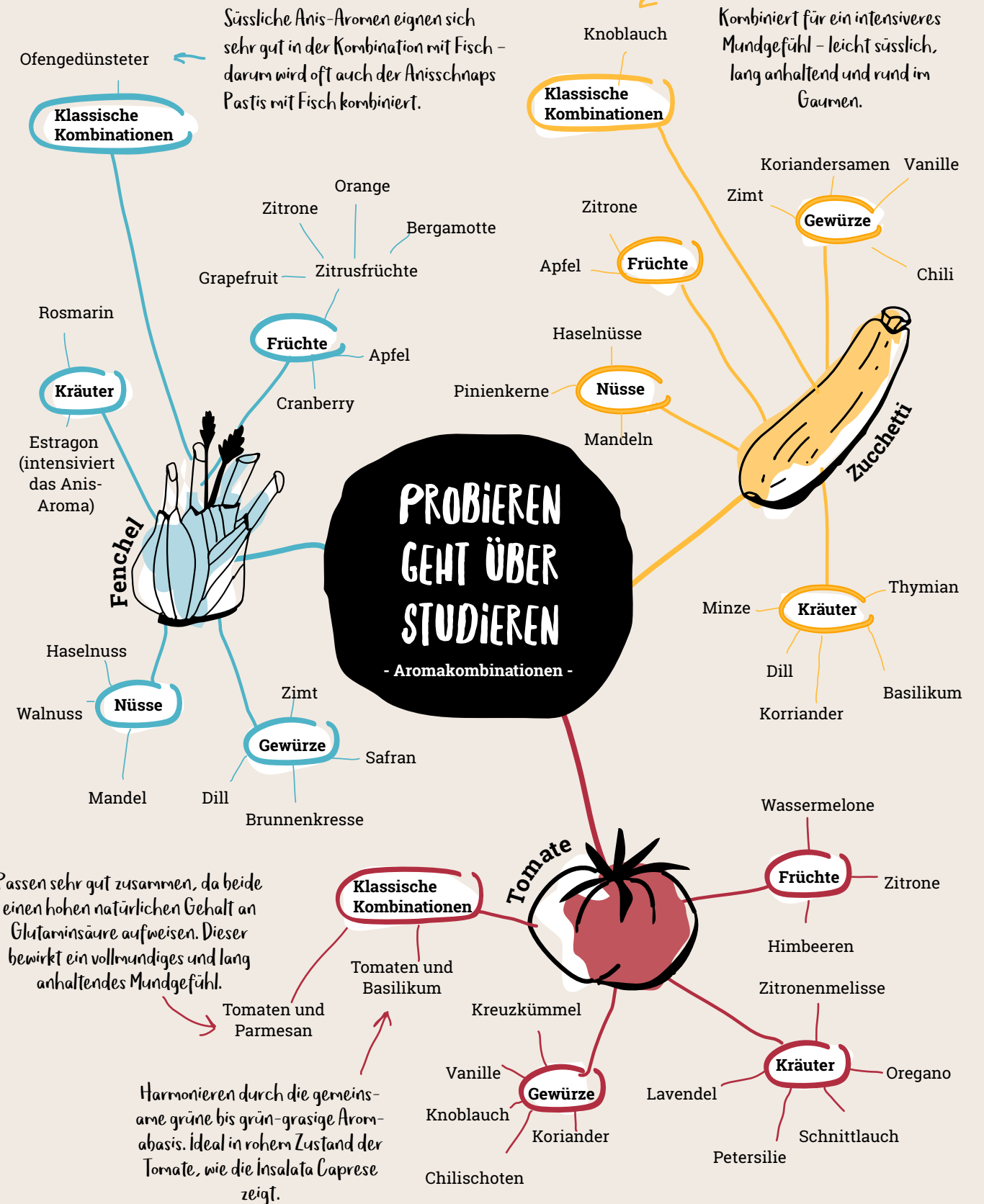
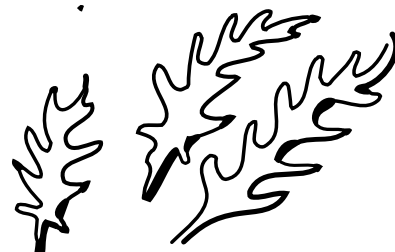
Wir verlosen 10x das Buch «Vegetarische Aroma Bibel»

Einfach bis zum **XX.XX.2018** an unserem Wettbewerb auf Facebook (facebook.com/FOOBY) teilnehmen.

Viel Glück!



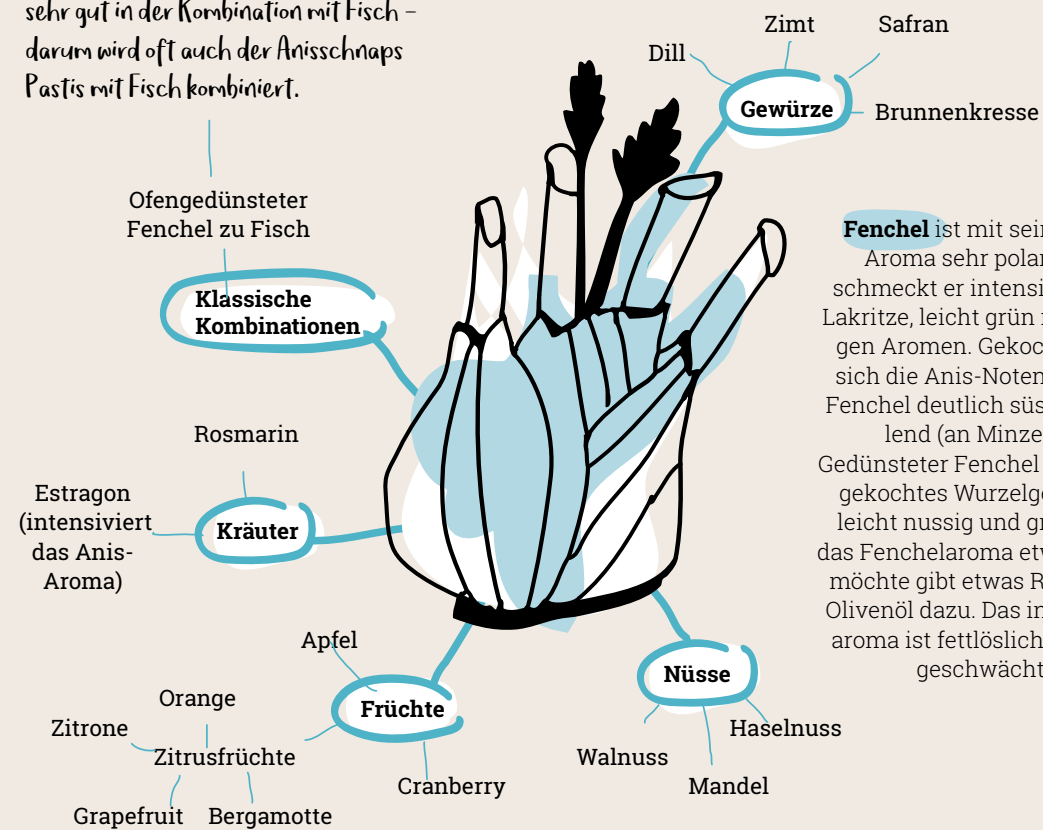
Das ideale Nachschlagewerk, um sich einfach mal inspirieren zu lassen.



PROBIEREN GENT ÜBER STUDIEREN

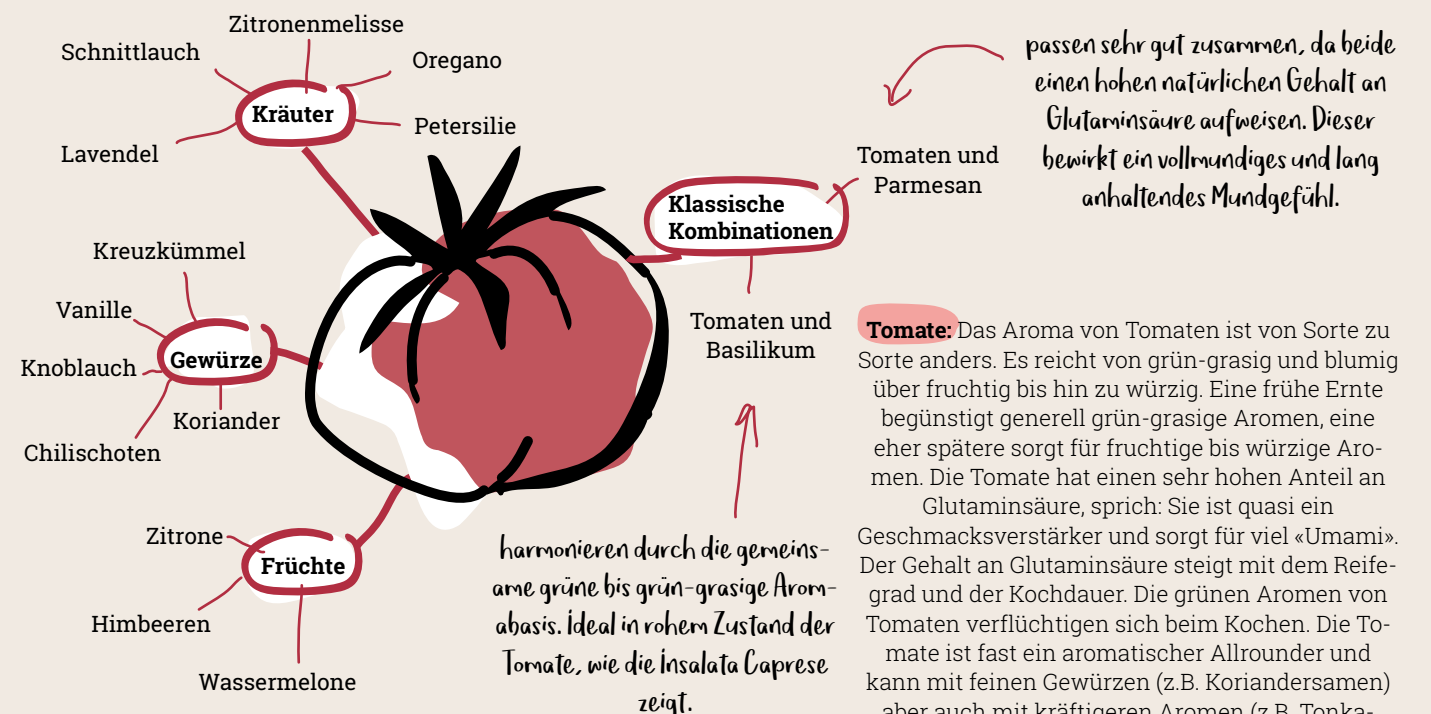
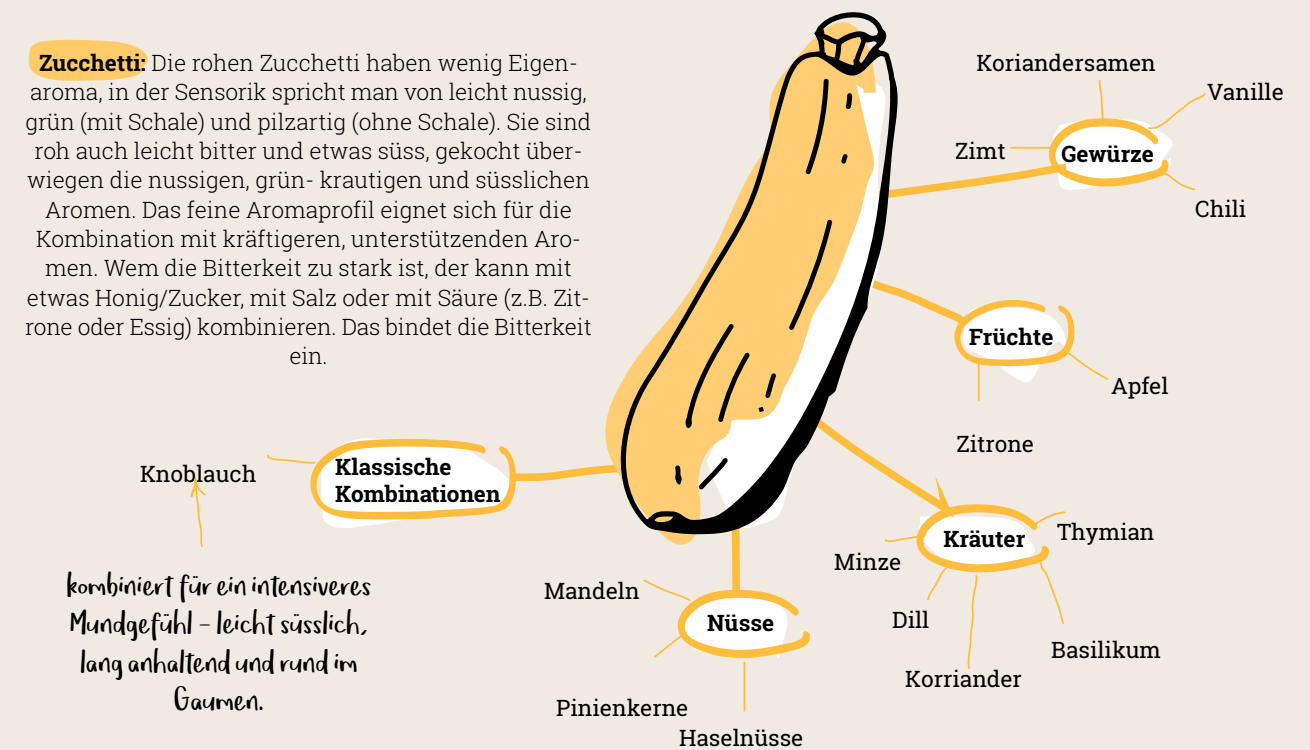
Sensorik-Wissenschaftlerin Christine Brugger hat für Fooby zu vier Sommergemüsen Inspirationen für neue Aromenkombinationen zusammengestellt. Jetzt liegt es an Ihnen, daraus Ihr neuestes Signature-Dish zu kreieren.

Süßliche Anis-Aromen eignen sich sehr gut in der Kombination mit Fisch – darum wird oft auch der Anisschnaps Pastis mit Fisch kombiniert.



Fenchel ist mit seinem intensiven Aroma sehr polarisierend. Roh schmeckt er intensiv nach Anis und Lakritze, leicht grün mit krautig-holzigen Aromen. Gekocht verflüchtigen sich die Anis-Noten. Als Gemüse ist Fenchel deutlich süß und leicht kühlend (an Minze erinnernd). Gedünsteter Fenchel erinnert etwas an gekochtes Wurzelgemüse und wird leicht nussig und grün-krautig. Wer das Fenchelaroma etwas abschwächen möchte gibt etwas Rahm, Butter oder Olivenöl dazu. Das intensive Fenchelaroma ist fettlöslich und kann so abgeschwächt werden.

Zucchini: Die rohen Zucchini haben wenig Eigenaroma, in der Sensorik spricht man von leicht nussig, grün (mit Schale) und pilzartig (ohne Schale). Sie sind roh auch leicht bitter und etwas süß, gekocht überwiegen die nussigen, grün-krautigen und süßlichen Aromen. Das feine Aromaprofil eignet sich für die Kombination mit kräftigeren, unterstützenden Aromen. Wem die Bitterkeit zu stark ist, der kann mit etwas Honig/Zucker, mit Salz oder mit Säure (z.B. Zitrone oder Essig) kombinieren. Das bindet die Bitterkeit ein.



Tomate: Das Aroma von Tomaten ist von Sorte zu Sorte anders. Es reicht von grün-grasig und blumig über fruchtig bis hin zu würzig. Eine frühe Ernte begünstigt generell grün-grasige Aromen, eine eher spätere sorgt für fruchtige bis würzige Aromen. Die Tomate hat einen sehr hohen Anteil an Glutaminsäure, spricht: Sie ist quasi ein Geschmacksverstärker und sorgt für viel «Umami». Der Gehalt an Glutaminsäure steigt mit dem Reifegrad und der Kochdauer. Die grünen Aromen von Tomaten verflüchtigen sich beim Kochen. Die Tomate ist fast ein aromatischer Allrounder und kann mit feinen Gewürzen (z.B. Koriandersamen) aber auch mit kräftigeren Aromen (z.B. Tonkabohne, alternativ dazu eine Mischung aus Vanille und Bittermandel) kombiniert werden.

Das ideale Nachschlagewerk, um sich einfach mal inspirieren zu lassen.



Karen Page: Vegetarische Aroma Bibel, AT Verlag Aarau 2017

WIN

WIR VERLOSEN 10x DAS BUCH «VEGETARISCHE AROMA BIBEL»

Einfach bis zum XX.XX.2018 an unserem Wettbewerb auf Facebook ([facebook.com/FOOBY](https://www.facebook.com/FOOBY)) teilnehmen.

Viel Glück!