





IM OBSTGARTEN DER LEIDEN- SCHAFTEN

Tolles Obst und Gemüse kann Leidenschaften wecken, weil es so gut schmeckt. Zum Beispiel die Clementine, die 1892 von einem botanisch versierten Geistlichen im französischen Algerien entdeckt, gekostet und gezüchtet wurde. Die Passion für Obst und Gemüse hat auch den Sohn eines Münchner Obsthändlers geleitet, als er eine heute sehr erfolgreiche Erzeugergemeinschaft gründete, um seinen Kunden bessere Waren anzubieten. Aber schön der Reihe nach.

Die nach ihrem Schöpfer Père Clément benannte Clementine ähnelt in gewisser Weise der Mandarine, nur ist sie runder, fester und schwerer.

Der Ort, an dem alles begann: im Obstgarten des klösterlichen Waisenhauses von Misserghin.

Die Geschichte beginnt an einem warmen Herbsttag des Jahres 1892 im Obstgarten des klösterlichen Waisenhauses von Misserghin, ein paar Hügel vom Mittelmeer entfernt, in Französisch-Algerien. Seit sich Bahia, der alte Gärtner, vor ein paar Jahren den Arm gebrochen hat, wird im Garten nur noch das Nötigste erledigt.

Père Clément (eigentlich Vincent Rodier), ein geistlicher Herr und passionierter Botaniker aus der alten Hafenstadt Oran, ist Gast im Kloster und entdeckt bei einem Abendspaziergang einen kleinen Bitterorangen-Baum, der am Ende des Gartens bei ein paar Dattelpalmen steht: Ein Ast der Pflanze trägt Früchte, die eher Mandarinen ähneln, nur runder, fester und schwerer, und ihre dünne Haut duftet beim Anritzen ganz eigentümlich aromatisch. Das Fleisch ist besonders zart und strotzt vor süßfruchtigem Saft. Vater Clément beschließt, den köstlichen Hybriden – ganz offenbar eine natürliche Kreuzung mit einer Mandarine – nachzuzüchten.

Exakt zehn Jahre später, 1902, präsentiert der Mönch seine Resultate der „Société Algéroise d'Agriculture“ in Algier, die die neue Frucht prompt offiziellisiert: Als Clementine, weil der stolze Vater es so wünschte. Algerien, Marokko und Korsika heißen die ersten größeren Produzenten, heute ist Spanien mit Abstand die Nummer eins.

In Puzol, nicht weit von Valencia (einem anderen traditionsreichen Hafen des Mittelmeers), hat sich Stephan Rötzer Anfang der neunziger Jahre niedergelassen. Der Sohn eines Obst- und Gemüsehändlers vom Münchner Großmarkt war es



leid, seiner Kundschaft dauernd zweitklassige Ware anbieten zu müssen, einfach, weil seine Lieferanten glaubten, sich das leisten zu können. Er wollte beweisen, dass es anders geht. Wenn der Preis dafür ein Leben am Mittelmeer sein sollte, dann umso besser.

Der Qualitätsfanatiker gründete „SanLucar“, eine Erzeugergemeinschaft für Obst- und Gemüsebauern, denen er die Logistik bot, ihre Früchte länger am Baum reifen zu lassen, um sie dann schneller zum Verbraucher zu bringen, in optimaler Reife, Süße und Qualität. Bald schlossen sich weitere Bauern in anderen Ländern der Unternehmung an, etwa in Italien, Frankreich, auch in Österreich, selbst in der Karibik. Neben Clementinen findet sich der Name „SanLucar“ inzwischen auf einer beachtlichen Anzahl von Obst und Gemüse besonderer Qualität. Je nach Saison liefern die Bauern einmal dunkle italienische Kirschen, dann steirische Elstar-Äpfel, aromatische Tomaten, Feigen oder, wie auch dieser Tage, sündhaft saftige, vollreife Ananas (siehe Seite 14).

Die Bauern verpflichten sich, ihre Böden streng auf Schadstoffe und Rückstände kontrollieren zu lassen und weitestgehend auf Dünge- und Pflanzenschutzmittel zu verzichten. Dann kann auch Greenpeace kommen, wie zuletzt im Frühjahr, um bei einem groß angelegten Test Erdbeeren von 27 Anbietern auf Rückstände zu prüfen. Nur drei Proben wiesen keinerlei Rückstände auf, da waren die Früchte von „SanLucar“ dabei.

Ähnlich hohen Aufwand treibt Jorge Ilusar, Clementinen-Züchter im mit Sonne verwöhnten Südosten Spaniens. Immer noch werden seine Clementinen von Hand geerntet, weil ihre dünne Haut empfindlich ist und sie keine allzu lange Lagerzeit vertragen. „Gut sind die Clementinen, die besonders lang am Baum bleiben“, sagt Jorge Ilusar, „nach der Ernte reifen sie nämlich nicht mehr nach.“ Eine hauchdünne Wachsschicht, mit der sie beim Verpacken umhüllt werden, schützt vor Bakterien und macht sie haltbarer. Im Kühlschrank (in frostfreien Nächten am Balkon) bleiben sie saftig, aber nicht viel länger als eine Woche.

Die delikate Süße der drallen Frucht mit der dünnen Haut ist ganz subtil mit Säure balanciert, so zart, dass selbst Magen-krankte Clementinen genießen dürfen. Sie enthalten Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Phosphor, B-Vitamine und jede Menge Vitamin C. Von Oktober bis März ist Erntezeit,

SanLucar – Qualität mit persönlicher Note



1993 gründete STEPHAN RÖTZER SanLucar. Der Sohn eines Obst- und Gemüsehändlers am Münchner Großmarkt fand, dass die Zeit reif war für Früchte der etwas anderen und vor allem besonderen Art. Daraus entstand die kompromisslose SanLucar-Qualitätsphilosophie, die vor allem auf einer engen und sehr persönlichen Zusammenarbeit mit ausgewählten Obstbauern basiert. Deshalb:

- stammt Obst und Gemüse von SanLucar ausschließlich von spezialisierten Anbauern

in den besten Anbaugebieten in aller Welt.

- reservieren die Anbauer ihre besten Anbauflächen für SanLucar.
- wird das beste Obst und Gemüse für SanLucar von Hand selektiert.
- werden Produkte von San Lucar bei optimaler Temperatur in einer lückenlosen Kühlkette transportiert und gelagert.
- arbeitet SanLucar mit einem eigenen Team von Agraringenieuren, das den Anbau der Produkte überprüft.

Eine Philosophie, für die Stephan Rötzer gemeinsam mit seinen Bauern jederzeit persönlich einsteht. Deshalb kann sich jeder mit Fragen und Anregungen direkt an ihn und seine Mitarbeiter wenden. Würden Sie z. B. gern wissen, wie „schwierig“ sich die Hände eines österreichischen SanLucar-Äpfelbauern aus der Steiermark anfühlen? Oder wollten Sie schon immer mal eine Saison unter der spanischen Sonne SanLucar-Orangen pflücken? Schicken Sie einfach eine E-Mail an office@sanlucar.com oder fragen Sie direkt Stephan Rötzer und die Bauern von SanLucar, deren Adressen Sie auf www.sanlucar.com finden.



Experten unter sich: Drei Zitrusbauern aus dem Dorf Vila Velle in der Region Castellón, Provinz Valencia: Romero Vicente, Francisco Fenollosa, Juan Aleixandre (von links nach rechts).

also genau dann, wenn diese Inhaltsstoffe am meisten gebraucht werden. Clementinen sind leicht zu schälen und eigentlich wie gemacht für schnellen, puren Genuss. Man kann aber auch einen frischen Saft daraus pressen, besonders, wenn man sie vorher kurz in kochendes Wasser taucht – dann geben sie mehr her. Ein, zwei Scheiben Limette, ein paar Eiswürfel dazu – sehr gut.



Unbehandelte Clementinen ergeben wunderbare „Marmalades“ und Chutneys der englischen Tradition, wenn sie mit der feinen Schale verarbeitet werden. Die Frucht verträgt sich blendend mit (wenig) Ingwer, und mit Soja und Limette marinierte Clementinen-Filets möbeln etwa ein Tuna-Sashimi oder gegrillte Garnelen ungemein auf.

Jorge Ilusar hat für solche Ideen bloß ein Kopfschütteln übrig: „Clementinen sollte man pur und leicht gekühlt essen. Dann kann man fast nicht damit aufhören.“ Davon abgesehen setze er höchstens mal einen Likör an, mit gutem Weinbrand, Rohrzucker und geviertelten Clementinen. Aber nur, „weil meine Mutter den so mag“. Natürlich.

Clementinen von „SanLucar“ gibt es den ganzen Winter über in der Gemüseabteilung von Merkur.



*Das fruchtige Riesen-Ei des
Columbus: Frische, reife, hoch-
wertige Premium-Ananas ist
gleichermaßen köstliche Delika-
tesse wie wertvolle Vitalbombe.*

DIE KÖNIGIN DER FRUCHT

Die Entdecker der Neuen Welt ahnten bereits vor fünfhundert Jahren, was Wellness-Forschung und Anti-Aging-Medizin heute bestätigen: Die saftig süße Ananas ist einer der bemerkenswertesten und wirkungsvollsten Vital-Booster für Körper und Geist, die uns die Natur beschert hat.

Fotos **Michael Rathmayer**

Als Christoph Columbus 1493 bei seiner zweiten Expedition in die Karibik in Guadeloupe vor Anker ging, wurde ihm von den Eingeborenen eine ungewöhnlich große, seltsam geschuppte und von einem extravaganten Blätterschopf gekrönte Frucht dargebracht. Ihr Aussehen mutete gefährlich an, aber der Duft, der von ihr ausging, war so verführerisch süß, dass die Seefahrer nicht lange überlegten: Ein gezielter Säbelhieb, das Ding zerfiel in zwei Hälften und gab ein sonnengelbes, vor Saftigkeit glitzerndes Fruchtfleisch von nie dagewesener Delikatesse preis: Die Ananas war für die spanische Krone „entdeckt“.

Columbus brachte die Ananas nach Europa, wo sie am spanischen Hof und in der Folge auch in den anderen Adelshäusern einen wahren Begehrlichkeits-Boom auslöste. Zu einer Zeit, als Zucker ein rarer und nahezu unerschwinglicher Luxus war, galt die süße Ananas mit ihrer intensiven Fruchtigkeit und extravaganten Optik als begehrte Delikatesse und exotischer Aufputz der fürstlichen Tafeln. Auf den wunderbaren Stillleben luxuriöser Obstarrangements der flämischen Meister nimmt die Ananas oft eine Sonderstellung im Zentrum des Gemäldes ein. Keineswegs durch Zufall: Bei der vergnügungssüchtigen Aristokratie wurde ganz offen von der aphrodisierenden Wirkung gemunkelt, die sich nach ausgiebigem Genuss des angenehm säuerlichen, zart duftenden Fruchtfleisches einstelle. Das extravagante Aussehen der Blätter, die wie in Kaskaden aus der Pflanze emporschießen, wird wohl das Seine dazu beigetragen haben. Jedenfalls trägt sie seither den von König Ferdinand von Spanien verliehenen Ehrentitel „Königin der Früchte“.

Heute ist die Ananas sozusagen demokratisiert und, neben Bananen und Zitrusfrüchten, eine der hierzulande beliebtesten exotischen Fruchtsorten. Ihren Adelsrang hat sie freilich beibehalten, vor allem in Bezug auf ihre inneren Werte. Denn das, was seinerzeit zu Hofe in wissenschaftlich wenig fundierten, dafür erotisch umso enthusiastischeren Selbstversuchen herausgefunden wurde, gilt heute als medizinisch erwiesen: Durch ihre ganz spezielle Kombination von Wirkstoffen, Vitaminen und Mineralien hat die Ananas eine für den menschlichen Körper vitalisierende Wirkung, die der Liebeskraft als durchaus dienlich gelten darf. Und das Allerschönste daran: Männer wie Frauen profitieren gleichermaßen von der potenten Wirkung der Ananas, mit der angenehmen Nebenwirkung, nicht nur etwas für ihre Libido, sondern vor allem auch für ihre allgemeine Gesundheit zu tun.

Der chemische Name des der Ananas innewohnenden Zaubers lautet Bromelain: Ein spezielles Enzymgemisch, das neben seinem die Keimzellen aktivierenden Effekt vor allem blutdrucksenkende, verdauungsfördernde und blutreinigende Wirkung hat und insbesondere gefährlichen Gefäßablagerungen (die Hauptursache der Arteriosklerose) vorbeugt. Ein geradezu maßgeschneiderter Wirkstoff also gegen die meisten stress- und ernährungsbedingten Zivilisationserkrankungen. Darüber hinaus bremsen die im Bromelain enthaltenen Enzyme wie Ananase, Ananain und Peroxidase auch das Wachstum von Krebszellen und werden auch in der Anti-Aging-Medizin mit erstaunlichem Erfolg eingesetzt. Allerdings: Bromelain ist nur in der frischen Frucht in ausreichender Menge aktiv. Vom Erwerb einer Palette Ananasdosen als

Serviervorschlag



Die Ananas vierteln und den weißen Strunk in der Mitte entfernen.



Die Viertel mit einem scharfen Messer von der Schale befreien.



Die geschälten Viertel quer in Stücke schneiden.



Die Stücke dekorativ gegeneinander versetzt nach außen ziehen.

Früchtekunde

- 1 Granatapfel:** Säuerlich süßer Geschmack, an Johannisbeeren erinnernd. Frucht der Länge nach aufschneiden, die Fruchtfleisch-Segmente herausnehmen und Kerne entfernen.
- 2 Kumquat oder Zwergorange:** Schmeckt säuerlich-herb, kräftig-würzig mit ausgeprägtem Orangenaroma. Wird mit der Schale gegessen.
- 3 Karambola:** Säuerlicher Geschmack, sehr durststillend. Die Frucht ist reif, wenn sich die Rippen bräunlich verfärben und das Fruchtfleisch bernsteinfarben durchscheint. Vor dem Verzehr die bräunlichen Kanten der Rippen wegschneiden.
- 4 Kaktusfeige:** Süßer, leicht säuerlicher und birnenähnlicher Geschmack. Fruchttenden abschneiden, Schale der Länge nach einschneiden und rundherum abziehen. Geleeartiges Fruchtfleisch, für cremige Desserts besonders geeignet.
- 5 Kiwi:** Sehr reich an Vitamin C. Ein Tipp: Reibt man Fleisch vor der Zubereitung mit Kiwi- (oder Ananas-)Fruchtfleisch oder -saft ein, wird es mürber.
- 6 Limette:** Der Zitrone ähnlich, aber aromatischer, doppelt so saftig und kernlos. Grüne, dünne Schale.
- 7 Maracuja:** Reife Früchte erkennt man an der runzeligen Optik. Süß-säuerliches Fruchtfleisch mit intensivem Aroma. Wird meist halbiert und ausgelöffelt.
- 8 Papaya:** Gelbe Früchte werden reif gemettet und schmecken am besten. Grüne Früchte sind nicht reif und reifen auch nicht mehr nach. Süßer, melonenartiger Geschmack, der sich mit etwas Limettensaft noch besser entfaltet.
- 9 Pepino:** Ist reif, wenn sie bei Druck im Handballen nachgibt. Süßer Geschmack, an Birne und Melone zugleich erinnernd. Sollte erst kurz vor dem Verzehr angeschnitten werden, da sich sonst die Schnittflächen verfärben.
- 10 Physalis oder Kapstachelbeere:** Kirschgroße, gelborange Frucht. Im Geschmack fein süß-säuerlich. Beim Verzehr entfernt man die bräunliche Hülle.
- 11 Mango:** Farbe je nach Sorte grün bis rotorange. Reife Mangos verströmen einen intensiven Duft und geben bei Druck im Handballen nach. Süßer, pfirsichähnlicher Geschmack.
- 12 Nashi-Birne:** Gelbe bis ockerfarbene Haut. Sehr saftig und durstlöschend, im Geschmack eine Kombination von Apfel und Birne. Stammt aus Japan.
- 13 Pitahaya:** Sehr erfrischender Geschmack. Charakteristisch: die grobe, warzige Schale. Bei reifen Früchten lässt sich die Haut mühelos abziehen. Frucht wird meist halbiert und ausgelöffelt.
- 14 Tamarillo:** Herb-süßer Geschmack, wird in Spalten geschnitten oder einfach ausgelöffelt. Vorsicht: verursacht bleibende Flecken!

Anti-Aging-Strategie sollte man sich also nicht allzu viel Wirkung versprechen. Doch auch abgesehen von dem Wunderstoff Bromelain ist die Ananas eine wahre Vital-Bombe: Neben Vitamin E und Biotin enthalten ihr Saft und ihr Fruchtfleisch alle Vitamine und 16 Mineralstoffe, darunter auch die vor Freien Radikalen schützenden Antioxidantien Selen, Vitamin C und Beta-karotin. Zudem entwässert die Ananas, entschlackt und entgiftet – Eigenschaften, die sie zur idealen Diätfrucht machen.

Wer schnell zwischendurch entschlacken und abnehmen will, kann dies mit einem Ananas-Tag pro Woche auf ebenso angenehme wie effiziente Weise tun. Und als ob damit noch nicht genug wäre, erweist sich die Ananas durch die stimmungsaufhellenden Aminosäuren Tryptophan und Serotonin auch als saftiges An-

tidepressivum und wirkungsvoller Helfer bei Konzentrationsproblemen. Grund genug also, der Königin der Früchte gerade jetzt, wo wir auf Vitamine aus wärmeren Gefilden angewiesen sind, die gebührende Reverenz zu erweisen. Und sich dabei nur mit dem Allerbesten zufrieden zu geben: mit der Premium-Sorte „Del Monte Extra Sweet“ etwa, die in den USA bereits ihren Siegeszug angetreten hat. Besonders köstlich sind Ananas von der Elfenbeinküste, den Azoren und den Kanarischen Inseln. Als Glorreichste unter den Königinnen wird allerdings von vielen Feinschmeckern die Sorte „Singapore Spanish“ aus Malaysia betrachtet: Wenn Sie eine solche Köstlichkeit bekommen – machen Sie ein sinnliches Festessen daraus! Und gönnen Sie der Königin von Zeit zu Zeit ein wenig Gesellschaft: in Form von anderen tropischen Früchten – etwa jenen, die auf den folgenden Seiten präsentiert werden.