Die Bunte Welt der

TAUSENDSASSAS

TAUSENDSASSAS

... wohnen in Obst und Gemüse

Wo die Tausendsassas wohnen: Die Tausendsassas sind besondere Stoffe aus Pflanzen. Sie sind in Obst und Gemüse, in Pflanzenölen und Samen, aber auch in Getreide enthalten.

TAUSENDSASSAS

... bringen Menschen zum Weinen

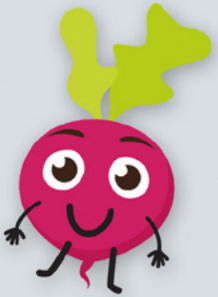
Die Tausendsassas machen die Möhre orange und geben allem Obst und Gemüse die Farbe.

Die Tausendsassas machen, dass die Erdbeere duftet und der Knoblauch stinkt.

Manchmal bringen sie Menschen sogar zum Weinen: beim Zwiebelschneiden oder Meerrettich-reiben.

TAUSENDSASSAS

... machen die Welt bunt



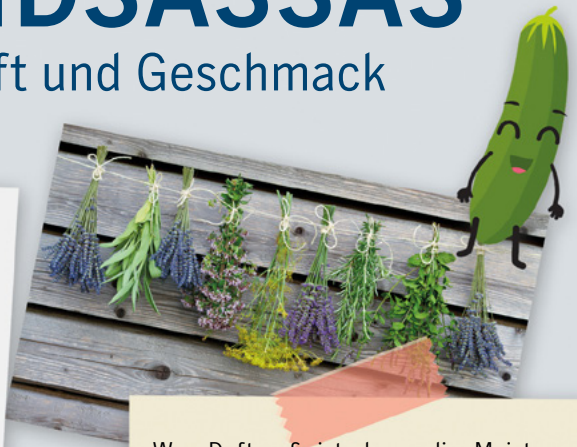
Wer ausprobieren möchte, wie gut die Tausendsassas ihren Job machen, nimmt einfach eine Rote Rübe und schneidet sie in vier Teile. Schon sind die Finger rot, das Messer ist rot, das Schneidebrett ist rot, der Tisch ist rot ...

Jetzt dürfen die Rote Rüben-Viertel in ein Wasserglas. Auf einen Schlag ist das ganze Wasser rot. Wenn die Rote Rübe schon mal im Wasser liegt, kochen wir sie einfach – und das ziemlich lange, bis sie weich ist. Dann Jogurt mit ein bisschen Salz und vielleicht Kümmel verrühren. Rote Rübe aus dem Wasser nehmen, Jogurt-Dip dazu: das schmeckt prima!

Wer Rote Rüben isst, erlebt – meistens – noch ein Farb-Wunder. Aber erst, wenn die Rote Rübe aufgegessen und durch den Magen gewandert ist. Ein Blick in die Toilettenschüssel zeigt die gewaltige Färbekraft der Rübe: statt gelb ist das, was dort landet – rot.

TAUSENDSASSAS

... sorgen für Duft und Geschmack



Sekundäre Pflanzenstoffe schmecken – aber nicht immer gut. Die beiden Enden von Gurken waren früher oft so bitter, dass man sie weggeworfen hat. Das geht auf das Konto der Tausendsassas. Heute sind die Gurken gezähmt und nur noch ein winziges Bisschen bitter. In anderen Ländern ist das anders. Die Bittergurke aus Thailand schmeckt wie ihr Name schon sagt seeeeehr bitter ...

Die Tausendsassas können aber noch mehr. Zum Beispiel Wäsche waschen. Dazu nimmt man Kastanien (die man im Herbst sammeln kann), teilt sie in Stücke und legt diese in ein leeres Marmeladenglas. Wasser dazu und warten. Über Nacht bildet sich ein Waschmittel. Wenn man das Marmeladenglas – gut geschlossen – schüttelt, dann schäumt es gleich wie wild.

Wer Duftprofi ist, kann die Meisterprüfung machen: man nehme vier verschiedene Kräuter, zum Beispiel Dill, Petersilie, Pfefferminze und Schnittlauch. Augen schließen, ein bisschen an den Kräutern reiben und riechen. Und? Schnittlauch und Petersilie sind noch ziemlich leicht zu unterscheiden. Aber Dill und Pfefferminze? Schwierig. Und das hat einen Grund: der Stoff, der bei beiden den Duft macht, ist fast gleich. Es gibt nur einen winzigen Unterschied. Würde der Dill-Duft in einen Spiegel gucken, so würde er darin den Pfefferminz-Duft sehen. Genau: die Stoffe sind wie Spiegelbilder, das was beim einen Stoff links ist, ist beim anderen rechts.

TAUSENDSASSAS

... schützen Pflanzen

Die Tausendsassas machen unsere Welt bunt, riechen und schmecken gut. Alles nur für uns Menschen?

In Wahrheit ist die erste und wichtigste Aufgabe der Tausendsassas eine ganz andere: indem sie Blüten bunt machen, locken sie Bienen an, die die Blüten bestäuben. In dem sie scharf schmecken, schützen sie die Pflanzen davor, dass sie von Tieren gegessen werden – so zum Beispiel der Knoblauch.

Tausendsassas sorgen aber auch dafür, dass der Salat und andere Pflanzen keinen Sonnenbrand bekommen. In der Schale von Äpfeln, Gurken und anderem Obst und Gemüse kämpfen sie gegen alles, was von außen kommt und dem Gemüse schaden möchte – zum Beispiel gegen Raupenfraß.

Tausendsassas sind also Duftstoffe, Geschmacksstoffe, Schutzstoffe oder Lock- und Warnstoffe und dienen so zuerst dem Wohl der Pflanzen.

TAUSENDSASSAS

... gehen zur Schule

Pausenbrot vergessen? An Schulen, die sich am Projekt „McMöhre“ beteiligen, ist das kein Problem. Bei der Deutsche Umwelthilfe (DUH) wurde ein Konzept für Pausenläden aus der Taufe gehoben, die die Schülerinnen und Schüler überwiegend selbst betreuen. Dort gibt es knackige Möhren, wie der Name schon sagt, außerdem – je nach Ideen und Wünschen der Schülerinnen und Schüler – Obstsalat, belegte Brote mit Gurken und Tomaten oder andere Snacks mit solchem Mehrwert. Das Besondere: von der Planung, über den Einkauf, den Verkauf selbst, bis hin zur Abrechnung und sonstigen Organisation betreuen die Schülerinnen und Schüler ihren Pausenladen überwiegend selbst. Der Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND), der die ersten Projekte unterstützte, bietet jede Menge Informationen, für Schülerinnen und Schüler, die auch ihren eigenen Pausenladen einrichten wollen:
www.mcmoehre-bawue.de

TAUSENDSASSAS

... lieben den Sommer

Im Sommer fallen einem die Tausendsassas fast von allein in den Mund: Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren – sie alle enthalten eine Menge der Pflanzenstoffe mit Superkräften. Jetzt kann man einfach in den Garten oder aber auch in den Wald oder die Grünanlage gehen und die Tausendsassas direkt vom Strauch pflücken. Klar, immer gut waschen.

Wer Lust dazu hat, kann sich ein leckeres Selfmade-Eis herstellen: Beeren einfrieren und dann mit Jogurt aus dem Kühlschrank und ein bisschen Zucker pürieren. Fertig ist das ebenso gesunde wie leckere Tausendsassa-Eis.

Guten Appetit!

TAUSENDSASSAS

... kann man selbst anbauen

Was tun im Winter, wenn nichts mehr grünt und blüht draußen? Obst und Gemüse kommen jetzt fast nur noch aus dem Laden. Es gibt besonders viel Kohl, Brokkoli und Kohlrabi im Gemüseregal. All diese Gemüsesorten gehören zu einer besonderen Pflanzen-Familie, die Tausendsassas mit dem schönen Namen „Glucosinolate“ enthält. Meisten wird dieses Gemüse gekocht. Aber Kohlrabi kann man zum Beispiel auch roh essen. Das ist ab und zu eine gute Idee: denn manche Tausendsassas verschwinden beim Kochen.

Eine Pflanze, die auf den ersten Blick kaum etwas mit Kohl und Kohlrabi gemeinsam hat, kann man auch im tiefsten Winter selbst „anbauen“: die Kresse. Auch sie enthält die wundersamen Glucosinolate. Wer kein Kressetier (wie im Bild hat) nimmt einfach ein bisschen Erde oder Watte. Locker werden die braunen kleinen Kressesamen auf die Unterlage gestreut und mit Wasser angegossen. Jetzt heißt es erst mal warten. Aber nicht lange. Schon nach drei Tagen sieht man die Keimlinge sich strecken. Sobald die ersten beiden grünen Blätter erscheinen kann geerntet werden. Die frischen Kressepflänzchen kann man entweder auf einem Quarkbrot essen, über den Salat streuen – oder einfach so in den Mund stecken. Mmmmmh ... schön scharf!

TAUSENDSASSAS

... sind hart im Nehmen

Tausendsassas stecken in frischen pflanzlichen Lebensmitteln. Aber auch in gekochtem, gedünstetem oder gebratenem Obst und Gemüse bleiben sie – zum Teil – erhalten. Und manchmal hilft es dem Körper sogar, wenn die Zellen, also die unsichtbar-kleinen Bausteine, aus denen Pflanzen aufgebaut sind und in denen die Tausendsassas stecken, durchs Kochen geöffnet werden – zum Beispiel wenn man Tomaten kocht.

In der Tomate wohnen viele Tausendsassas, aber auch im Tomatensaft, Tomatenpüree – und sogar im Ketchup. Nichts leichter als Ketchup einmal selbst zu machen. So süß wie der gekaufte Ketchup oft ist, braucht er nicht zu sein und schmeckt trotzdem super.

- Man nehme Tomatensaft oder pürierte Tomaten
- Zucker in warmem Wasser auflösen und zugeben
- Essig zugeben
- Salz zugeben
- Zimt zugeben
- Nelken zugeben
- Pfeffer zugeben

... und immer rühren und probieren!

Zuerst immer ganz wenig von der nächsten Zutat zugeben, probieren und dann nach Geschmack dosieren. Nicht nur im Tomatenanteil, auch in den Gewürzen Zimt und Nelken stecken Tausendsassas.