

Zuckerrohr

Ursprünglich aus Südostasien stammend wird die Zuckerrohr-Pflanze zwischenzeitlich in allen Ländern mit tropischem und subtropischem Klima angebaut. Das robuste Gras wird bis zu 5 m hoch und kann bis zu 5 cm dick werden. Bei biologisch erzeugtem Zuckerrohr wird auf das umwelt- und gesundheitsschädliche Abbrennen des Bodens vor der Ernte verzichtet. Diese wird überwiegend per Hand durchgeführt. Wir erhalten unsere Zuckerrohrstücke von **Philippe Ayme**, dem Kräuterexperten aus der Provence - allerdings wachsen die Pflanzen kurz nach der Grenze auf der spanischen Seite.

Abgesehen von der Herstellung von Rohrzucker, Bio-Ethanol und Rum ist Zuckerrohr auch weiter vielseitig verwendbar. In asiatischen Ländern werden die Stücke einfach mit schweren Gewichten ausgepresst und der Saft getrunken. Wir verwenden die süße Pflanze zum Naschen, Herstellen von Sirup und zum Kochen. Zuckerrohr besteht zu 71% aus Wasser, 14% Zucker, 13-14% Holzfasern und weist wichtige Mineralien und Vitamine auf, wie z.B. besonders viel Vitamin C, Kalium und Magnesium. Mit 62 kcal/100g gilt er als kurzfristiger Energielieferant.

Aus den Rückständen des industriell verwendeten Zuckerrohrs (2-3%), der sogenannten „Bagasse“, werden Papier und Kartons hergestellt.

Und was machen damit?

Zuckerrohrsirup

die Rinde entfernen und das Fruchtfleisch in feine Strähnen teilen. Zum Naschen können diese Stücke einfach gekaut werden. Zur Herstellung des Sirups 300 g Fruchtfleisch würfeln, mixen und 1 L Wasser hinzufügen. Dann über Nacht im Kühlschrank lagern und anschließend filtern. Fertig ist das selbstgemachte Süßungsmittel!

Lachs auf Zuckerrohr (für 4 Personen)

3 Schalotten würfeln und andünsten, 250 ml Wasser, 120 ml Fischsauce, 50 g Zucker, schwarzer Pfeffer und 1 EL Speisestärke hinzufügen und die Sauce ein paar Minuten köcheln lassen. 800 g Lachs würfeln und zusammen mit 4 Streifen Zuckerrohr à 1 cm Stärke anbraten. Mit der zubereiteten Sauce bedecken und nochmal ein paar Minuten leicht köcheln lassen - fertig. Alles am besten mit frischem Gemüse und Reis, garniert mit Kokosflocken, servieren.

Auch eine tolle Idee: Zuckerrohrspieße mit Schweinefleisch oder Garnelen und Gemüse bestücken und grillen...



La Boîte à
HERBES
Provence ✦ Roussillon

