

## DIE GUTEN ALTEN...

### IM KISTERL...

- Eissalat "Saladin" oder Romanasalat "Little Gem"

- Malvenblätter

- Jungzwiebeln "Gelbe Laaer" und "Rote Laaer"

Sind noch milder, können inklusive dem Grün gegessen werden, roh im Salat oder statt Zwiebeln in Gerichten mitverarbeiten

- Mangold "Jessica"

Die dicken Stiele mal wie Spargel zubereitet versuchen, dazu die Blätter wegschneiden und anders verkochen

- Kohlrabis "Blaro", "Wiener Blauer Glas" (blau) oder "Lanro" (weiß)

Auch die Blätter verwenden - wie Kraut verkochen

- Zucchini "Gold Rush" (gelb), "Zuboda" (grün, gestreift), oder "Tondo chiaro di Nizza" (rund)

Die ersten der Saison!

- Kräuter-Sträußchen mit Koriander, Ysop und Knolau (Schnittknoblauch)

- Essbare Blüten

Ringelblume, Kornblume, Mauretanische Malve

**Zur freien Entnahme:**

- Radieschen "Eiszapfen" und "Rudi"

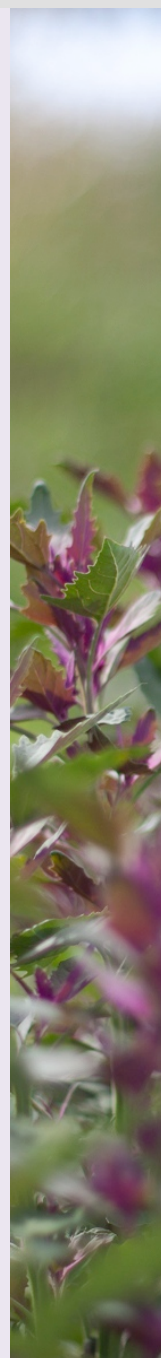
Diese Radieschen haben wir zum Markieren der Karottenreihen gesät, daher kleinere Mengen. Sind wegen der Trockenheit aber ziemlich scharf!

Wir versuchen ja nicht bloß, euch mit Gemüse zu versorgen, sondern wollen auch auf die enorme Sortenvielfalt bei einzelnen Gemüsearten hinweisen. So gibt es z.B. geschätzt über 10.000 verschiedene Paradeisersorten (bei uns am Feld gibts immerhin 14). Aber **was ist eigentlich eine Sorte, und wie geht das?** Ganz simpel gesprochen sind Sorten verschiedene Varianten einer Gemüseart. Sie unterscheiden sich z.B. durch Farbe, Form (z.B. lange oder kurze Karotten), Geschmack (Schärfe, Süße, Bitterkeit,...), aber auch Anpassung an Boden und Klima, Ertrag, Erntezeitpunkt, Pflanzengesundheit, oder Haltbarkeit bei längerer Lagerung.

Um eine Sorte zu erhalten oder eine neue zu entwickeln, bedarf es der **Züchtung** und **Selektion**. Wollen wir beispielsweise eine gelbe Paradeisersorte selbst erhalten, so nehmen wir die schönsten gelben Früchte der gesunden Pflanze, und heben uns davon die Samen auf, die wir im nächsten Jahr wieder anbauen. Wenn wir aber eine neue Sorte entwickeln wollen, z.B. eine gelb-rot gefleckte und ovale Saucenparadeiser, müssen wir gezielt die gewünschten Eigenschaften einkreuzen und darauf selektieren – ein Prozess, der oft viele Jahre dauert. Die moderne Züchtung orientiert sich dabei leider sehr oft an **Marktkriterien**, die meistens das Aussehen in den Vordergrund stellen. So wird z.B. bei Knollensellerie konsequent auf ein rein weißes Wurzelfleisch selektiert, denn die braunen Flecken sehen ja nicht gut aus. Dabei sind diese braunen Flecken nur Ansammlungen von ätherischen Ölen, also jenen Stoffen, die den Geschmack erst ausmachen...

Nun ist ja immer wieder von „alten“ oder „**samenfesten**“ Sorten zu lesen – damit ist gemeint, dass die Samen einer Sorte immer wieder angebaut werden können, und stets wieder die selbe Sorte daraus wächst. Die Eigenschaften sind also im Erbgut der Pflanze verankert und werden vererbt. Damit unterscheiden sich „alte“ Sorten von den modernen **Hybridsorten**. Bei diesen Sorten können die Samen *nicht* weiterverwendet werden. Aus ihnen wachsen zwar auch Pflanzen, allerdings mit allen möglichen Kombinationen an Eigenschaften. Die Merkmale der Sorte sind nicht stabil im Erbgut verankert. Hybridsorten bieten zwei wesentliche „Vorteile“: Sie sind extrem uniform (alle Pflanzen oder Früchte sehen gleich aus), und da sie jedes Jahr zugekauft werden müssen, bescheren sie den Saatgutkonzernen satte Gewinne - zwei Gründe dafür, dass Hybridsorten seit Jahrzehnten marktführend sind und viele lokale samenfeste Sorten verdrängt haben.

Einen Schritt weiter geht die Züchtung mit der **Gentechnik**. Hier gibt es zwei grundlegende Varianten: Gentechnik „light“ kombiniert einfach Eigenschaften verschiedener Sorten der selben Gemüseart zu einer neuen Sorte und erspart sich somit den jahrelangen Prozess der Selektion. Gentech „Hardcore“ bringt artfremdes Erbgut in eine Sorte ein, z.B. das Gen für die Produktion eines Giftes von *Bacillus thuringiensis* (Bt), welches gegen Schädlinge des Mais wirkt



(daher Bt-Mais, er produziert dann das Gift gleich selber). Beiden gemein ist allerdings die Möglichkeit, diese Sorten patentrechtlich schützen zu lassen – unerlaubter Nachbau ist damit strafbar, die Lizenzen sind teuer. Das bringt vor allem wieder den Konzernen hohe Gewinne.

Für die Produzent\*innen bedeutet das aber in erster Linie Abhängigkeit von Konzernen, und hohe Betriebsausgaben für Saatgut. Zudem existiert die freie Wahl des Saatgutes leider schon lange nicht mehr. In vielen Ländern ist die offizielle Saatgutproduktion Saatgutfirmen vorbehalten, und Sorten müssen eigenen (strengen) Kriterien entsprechen, um überhaupt in Verkehr gebracht werden zu dürfen. In Österreich ist die Verbreitung kleiner Mengen erlaubt, in Frankreich dagegen ist die Weitergabe (auch das Verschenken) nicht registrierter Sorten strafbar!

Über diese Fragen wird derzeit auch in der EU diskutiert, soll doch ein EU-weit einheitliches (äußerst strenges) Saatgutrecht eingeführt werden. Ernährung und Nahrungsproduktion sind somit ein Politikum, die Entscheidungen darüber werden bestimmen, was wir in Zukunft essen werden, und welchen Preis (nicht nur Geld) wir dafür bezahlen.

Weiterführende Infos und wie ihr aktiv werden könnt:

<http://saatgutpolitik.arche-noah.at/saatgutverordnung>

## BASISREZEPT QUICHE

Eine tolle Art, jegliches Gemüse (vor allem Blattgemüse) zu verkochen, ist eine Quiche.

Hier daher mal das Basisrezept:

- 250g selbstgemachter Mürbteig oder eine gekaufte Portion
- 4 Eier
- 250ml Obers
- 250g Hartkäse gerieben plus etwas extra zum bestreuen
- Salz, Pfeffer

Eine Form einfetten und mit Mehl bestäuben, damit sich der Teig nach dem Backen besser löst. Die Form dann mit Mürbteig (am besten selbst gemacht – siehe Basisrezept unten) auslegen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Obers, den Käse und die

Eier verrühren, salzen und Pfeffern. Wer es weniger fett mag, kann Kartoffeln kochen und zerdrückt in die Masse geben, dafür weniger Eier und Obers nehmen.

Gemüse nach Wahl und Vorlieben roh, blanchiert, kurz gedünstet oder angebraten auf den Teig geben. Beispiel: Mangold-Stiele und Zwiebeln in etwas Öl anschwitzen, Blätter dazugeben, kurz mitbraten, mit etwas Weißwein ablöschen, Muskat darüber reiben, salzen und pfeffern.

Die Masse darüber gießen und vorsichtig vermischen. Mit Käse bestreuen und bei 180°C im Backrohr ca. 45min (oder bis der Käse braun wird) backen.

## GEMÜSE-INFO KOHLRABI

Der erste eindeutige Nachweis der Kultivierung von Kohlrabi stammt aus dem Europa des 16. Jhdts. Im deutschsprachigen Raum war Kohlrabi besonders im 19. Jhd. weit verbreitet. Er gilt vielfach als typisch deutsches Gemüse, sodass der deutsche Name in etliche andere Sprachen übernommen wurde. Deutschland kultiviert und verbraucht übrigens auch heute noch am meisten von dieser Gemüseart.



Kohlrabi ist eine Zuchtform des Kohls, bei der auf verdickte Stängel selektiert wurde. Es gibt etliche Kohlrabisorten, die sich v.a. nach Farbe (weiß bis dunkelviolett), Größe und der Anbauzeit unterscheiden. Weiße Kohlrabisorten benötigen übrigens eine geringere Kulturzeit als blaue Sorten.

**Verwendung:** Die Knollen werden geschält u. in Scheiben o. Stücke geschnitten. Kohlrabi schmeckt als Rohkost lecker im Salat oder als Sticks zum Dippen. Roher Kohlrabi ist besonders reich an Vitamin C. Gedünstet oder gekocht ist er beliebt als Püree, in Eintöpfen, Suppen, für Füllungen und Aufläufe. Die enthaltenen B-Vitamine und Folsäure sind wichtig für gute Nerven und die Haut. Kohlrabi liefert außerdem reichlich Magnesium für die Muskeln und den Kreislauf sowie Kalzium für feste Knochen.

Die Blätter des Kohlrabi können wie anderes Blattgemüse ebenso verwendet werden. Diese sind übrigens nährstoffreicher als die Knolle. Teilweise ist der Nährstoffgehalt der Blätter zwei- bis dreimal so hoch. Besonders die Blätter von Freilandkohlrabi enthalten mehr Nährstoffe als Treibhausware, daher sollte man die Kohlrabiblätter, zumindest die zarten Herzblätter, immer mitessen.

## BASISREZEPT MÜRBTEIG

- 250g Mehl (am besten weiß)
- 125g Butter
- 1 Ei

Mehl in eine Schüssel sieben, eine Prise Salz und nach Geschmack Gewürze dazugeben (z.B. Thymian). Kalte Butter klein schneiden und dazugeben. Mit kalten Händen möglichst zügig die Butter mit dem Mehl „verbröseln“ – es sollen kleine Butterflocken werden. Das Ei dazugeben und vorsichtig (mit den Fingern) verrühren, meist genügt das schon, eventuell einen Schluck Milch für mehr Feuchtigkeit dazurühren. Wichtig: Den Teig **nicht** kneten! Auf die Arbeitsfläche stürzen und eine Kugel formen. Kugel auf einen Teller geben, Frischhaltefolie drumherum wickeln und mindestens eine halbe Stunde in den Kühlschrank geben. Der Teig wird beim Backen luftig, weil die Butterstückchen schmelzen, daher ist es wichtig, den Teig nicht zu einer homogenen Masse zu verkneten!

Ausrollen gelingt am Besten zwischen zwei Lagen Backpapier, so kann der Teig auch besser in die Backform gehoben werden.

Für süße Pies (Tartes): Doppelte Menge Mehl und Butter, plus 125g Staubzucker. Teigkugel teilen und auf zweimal ausrollen, für Boden und Deckel.