

Ronen Zeitung

Sepplashof

AKTUELLES VOM FELDE

ERNTEBRIEF

IM KISTERL...

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

oder

Kürbis "Patisson Custard White"

- Jungzwiebeln "Gelbe Laaer" und
"Braunschweiger Dunkelblutrote"

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

- Knollenfenchel "Perfektion"

Roh oder gedünstet, auch mal gegrillt
probieren!

- Gurken "Tanja" (Schlangengurke),
"Dekan" (Feldgurke), "Zitronengurke"
(gelb, rund)

Die erste Ernte!

- Paradeiser

Bunte Mischung an Salat-, Saucen-
und Cocktailparadeiser. Sorteninfos in
diesem und den nächsten
Erntebriefen

- Essbare Blüten

Ringelblume, Kornblume,
Mauretanische Malve

- Melothria

Sehen aus wie Mini-Melonen, also
futziklein; superknackig und
schmecken wie Gurken.

Zur Auswahl wegen geringer Menge:

- Fisolen "Helios" (gelb) und
"Marona" (grün)

oder

- Brokkoli "Ramoso Calabrese"

TROCKENZEIT

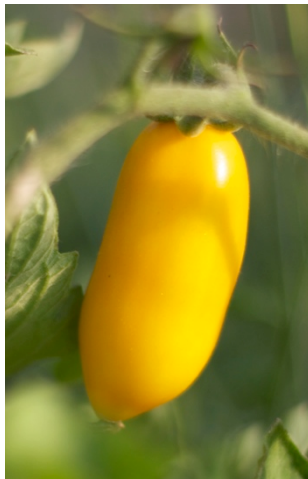
Der Sommer hat ja auf sich warten lassen, jetzt aber ist er voll da. Was allerdings schon länger nicht da ist, ist der Regen. Selbst in der dicht bewachsenen Wiese zeigt der Boden schon tiefe Risse...

Welche Bedeutung Wasser für die Produktion von Lebensmitteln hat, merkt mensch oft erst, wenn es mal nicht (oder zu wenig) vorhanden ist. Umso bedenklicher erscheint es dann, dass ein Großteil der globalisierten Gemüseproduktion in wasserarme Regionen ausgelagert ist. Spanische Gurken und Paradeiser etwa wachsen in den Folientunnellandschaften rund um Almería, einer wüstenhaften, absolut niederschlagsarmen Gegend, in der früher sogar Western-Filme gedreht wurden. Um den Wasserhunger der Kulturen für den europäischen Markt zu stillen, mussten schon fossile Grundwasserreserven angezapft werden.

Ähnlich verhält es sich mit Gemüse aus Israel: Auch hier gibt es kaum Niederschläge oder Quellwasser, weshalb man den Jordan angezapft hat. Damit wird das Ganze auch gleich politisch, denn flussabwärts möchte natürlich auch Jordanien noch was vom Jordanwasser für die Landwirtschaft abzwacken, weshalb es immer wieder zu Auseinandersetzungen über die Wassernutzungsrechte zwischen beiden Ländern kommt. Auf der Strecke bleibt das Tote Meer, denn vom Jordan, der ja ins Tote Meer fließt, bleibt am Ende nur mehr ein kleines Rinnsal übrig. Seit den 1980ern sinkt der Spiegel daher um etwa einen Meter pro Jahr.

Sieht mensch sich die Exportmengen an Gemüse aus diesen Regionen an und bedenkt, dass Gemüse (aber auch Pflanzen generell, wie etwa Rosen aus Kenia) zu über 90% aus Wasser bestehen, wird einer/einem schnell klar, dass hier eben hauptsächlich Wasser durch die ganze Welt transportiert wird. Das bedeutet, dass mit dem Gemüse auch gewaltige Mengen an wertvollem Wasser aus diesen Ländern ausgeführt werden, noch dazu gerade aus Regionen, in denen es sowieso schon Mangelware ist.

PARADEISERSORTEN TEIL 1



Banana Legs – gelbe
Saucenparadeiser



Black Cherry – schwarz-
rote Cocktailparadeiser



Gelbe Dattelwein – gelb,
birnenförmig

MEDITERRANE ZUCCHINI-REIS-PFANNE

- Ca. 350g Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl - oder mehr ;)
- 125g Langkornreis
- 200g Paradeiser
- 1 Bund Jungzwiebeln
- 500ml Gemüsebrühe
- 200g Feta-Käse
- Salz, Pfeffer

Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl heiß werden lassen. Das Gemüse darin andünsten. Langkornreis zugeben und kurz mitdünsten.

Klein geschnittene Paradeiser und Jungzwiebeln zugeben und verrühren. Gemüsebrühe

zugeben und zugedeckt ca. 20-25 Min. köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Gelegentlich umrühren. Feta in Würfel schneiden und zugeben. Nach Belieben mit Oregano und Basilikum verfeinern.

Wer die Zucchini lieber nicht all zu weich möchte, am besten in einer anderen Pfanne anbraten und erst später zum Reis dazugeben.



ZUCCHINI SONST NOCH...

Da uns die Zucchini noch ein Weilchen begleiten wird, und traditionell zur Schwemme neigt, hier gleich mal ein paar allgemeine Ideen, was man aus Zucchini so alles machen kann: Ganz klassisch, einfach und schnell gelingt die Zucchinicremesuppe. Große Zucchini, und speziell die runde Sorte, eignen sich super zum Füllen: Halbieren und Kerngehäuse rausschaben, kurz dünsten, füllen (statt Faschiertem mal geraspelte Karotten mit Sojagranulat probieren) und im Rohr überbacken. Für kleine Rouladen Zucchini der Länge nach mit einem Schäler in dünne Scheiben schälen, füllen, zusammenstecken und scharf anbraten. Und da die Zucchini ja ein so wunderbar vielseitiges Gemüse ist: Raspeln und in die Kuchenmasse geben (z.B. Schokokuchen), der Kuchen wird super-saftig!

ÜBER DAS SCHÄLEN...

Prinzipiell kann ja jede/r wie sie/er will, wir finden aber trotzdem, dass Schälen reine Zeit- und Gemüseverschwendung ist, denn die allermeisten Gemüsesorten sind mit Schale verzehrbar. Gut abwaschen, oder mit einer Gemüosebürste reinigen (bspw. bei Wurzelgemüse), reicht vollkommen. Wozu die kleinen Schäler in der Küchenlade wirklich gut sind: Sie sind perfekt, um Gemüse in hauchdünne Scheiben zu hobeln, z.B. Karotten-Carpaccio, oder für gefüllte Röllchen...

FENCHELSALAT

- 1 Knolle Fenchel
- 1 kleine Zwiebel oder Frühlingszwiebeln
- 1 Orange
- Olivenöl
- Weißweinessig oder Condimento Balsamico
- Salz, Pfeffer

Fenchel waschen und den Strunk entfernen. Den Fenchel so schneiden, dass sich schmale Streifen ergeben. Die Zwiebel in Ringe schneiden und zum Fenchel geben. Mit Olivenöl und Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Minuten ziehen lassen.

Orangen schälen. Die weiße Haut muss komplett entfernt werden, am besten schneidet man die Haut richtig ab. Dann Orangenfilets heraustrennen. Den dabei entstehenden Saft zum Fenchel geben. Fenchel auf einen Teller geben und die Orangenfilets auf dem Fenchel platzieren. Dazu passt Ciabattabrot und ein Glas kühler Weißwein.

GEMÜSE-INFO PARADEISER

Die Tomate, auf gut österreichisch Paradeiser (oder liebevoll Paradies-Apfel), hat - wie bereits im letzten Erntebrief erwähnt - irgendwie Sonderstatus für Gärtner*innen und erfreut sich auf Platz eins der meistgegessenen Gemüse größter Beliebtheit. Der jährliche pro-Kopf-Verbrauch an Tomaten liegt in Österreich bei 23,6 kg. Und das, wo sie doch erst seit ca. 1870 in Österreich kultiviert werden und anfangs nicht gern gegessen wurden! Die Menschen waren zum einen skeptisch aufgrund der Pflanzenfamilie, der die Paradeiser abstammt - Nachtschattengewächse waren bis dato nur als Gift- und Zauberpflanzen bekannt (Alraune, Stechapfel, Tollkirsche). Zum anderen musste sich der Gaumen erst an den ungewöhnlichen Geschmack der Tomate gewöhnen. Aus heutiger Sicht unglaublich, oder? Übrigens startete die Paradeiser ihre Karriere im Nordburgenland im Seewinkel, wo sie traditionell auf Stroh gezogen wurde. So ersparte man sich das Aufbinden und Ausgeizen. Paradiesbauer Erich Stekovics übernahm diese Anbauweise und hat damit im regenarmen Nordburgenland heute gute Erfolge. Hier bei uns wärs für diese Methode (üblicherweise..) wohl zu feucht.

Der Geschmack der Tomate wird maßgeblich von einem hohen Zucker- und Säuregehalt bestimmt. Ist der Säuregehalt zurückgegangen, wie es bei überreifen Früchten der Fall ist, schmeckts nicht mehr so gut. Besonders aromatisch sind zumeist die klein- und mittelfruchtigen Sorten, ebenso wie einige Fleischparadeiser. So manch eine*r schwört hinsichtlich des Geschmacks aber v.a. auf Freilandparadeiser und eine biologische Anbauweise. Biologisch angebaute Tomaten enthalten übrigens erwiesenermaßen fast die doppelte Menge an Flavonoiden als konventionell kultivierte Pflanzen. Flavonoide, die überwiegend in der Schale liegen, stärken das Immunsystem.

Tipp: Bei einer zu kühlen Lagerung verlieren die Früchte an Aroma - Paradeiser haben daher eigentlich nix im Kühlschrank verloren.

(Quelle: Heistingner Andrea, Handbuch Bio-Gemüse)

