

Ronen Zeitung

Sepplashof

AKTUELLES VOM FELDE

ERNTEBRIEF

IM KISTERL...

- **Fisolen:** "Helios" (gelb), "Etsdorfer", "Neckarkönigin" & "Marona" (grün), Spaghettibohne "Tapir"

- **Paprika:** "Julietta" & "Ochsenhorn" (spitz), "Paradeisfrüchtiger", "Sweet Bite Ophelia" (orange)
Erste Ernte!

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

oder
Kürbis "Patisson Custard White", "Hokkaido orange"

- **Jungzwiebeln** "Braunschweiger Dunkelblutrote"

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

- **Paradeiser**
Bunte Mischung an Salat-, Saucen- und Cocktailparadeiser

- **Melothria**

- **Essbare Blüten**
Ringelblume, Kornblume, Mauretanische Malve

- **Pfefferoni/Chili:** "Croccanti Rossi" (mild, süß, lang und rot), "Elephant" (Schärfe 5-6, rindenartige Maserung), "Sarit Gat" (Schärfe 6, gelb); "Mexikanischer" (Jalapeño), und "Ziegenhorn" von Jölf
Jölf: Jungpflanzengeschenke von unseren Freunden Jörg und Ralf aus Ungarn, Sorten selbst vermehrt

KLIMA IM WANDEL

Eines ist jetzt schon klar: Dieses Jahr ist ein Jahr der Extreme, nicht nur für uns (womit wir schon wieder beim Wetter wären...). Langer Winter mit vielen, teils heftigen Niederschlägen, jetzt der heiße Sommer und Trockenheit ohne Ende. Es scheint, als gäbe es kein „normales“ Wetter mehr. Und wer weiß, wie es noch weitergehen wird...

In diesem Zusammenhang wird dann oft vom „Klimawandel“ gesprochen, und wo immer jemand dieses Wort erwähnt, finden sich alle vorstellbaren Meinungen und energisch vertretenes (Halb-) Wissen. Die einen leugnen ihn, die anderen glauben fest daran, den meisten ist wahrscheinlich gleichgültig. Was ist nun dran an der ganzen Sache?

Zuerst mal muss festgehalten werden, dass das Klima eine unglaublich komplexe Sache ist, und wer meint, es zu verstehen, oder einfache kausale Zusammenhänge zwischen „Ursachen“ und „Auswirkungen“ herstellen zu können, liegt vermutlich ziemlich daneben.

Oft war das Argument zu hören, die „Erderwärmung“ gibts ja gar nicht, weil es bei uns nicht wärmer wird. Globale Erwärmung meint aber lediglich, dass die weltweite Durchschnittstemperatur steigt (was bewiesen ist), ohne etwas darüber auszusagen, was wo im Detail passiert. Deshalb wird heute hauptsächlich vom „Klimawandel“ gesprochen, denn klar ist auch, dass der Anstieg der globalen Durchschnittstemperatur massive Auswirkungen auf das Klima hat. Welche das genau sind, das lässt sich nur schwer vorhersagen. Zumindest so viel steht fest: Es passiert kein sanfter Wandel, sondern die Wetterextreme häufen sich.

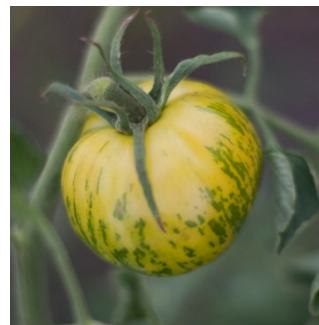
Ein heiß diskutierter Zankapfel ist die meistgenannte Ursache für den Klimawandel: der CO²-Gehalt in der Atmosphäre. Selbsternannte „Klimaskeptiker*innen“ verweisen darauf, dass sich das Klima in der jüngeren Erdgeschichte periodisch wandelte, und die aktuelle Veränderung natürlich sei. Die „natürlichen“ Klimafaktoren (z.B. Sonnenstrahlung) haben sich aber nur minimal verändert. Als Hauptgrund für den Klimawandel gilt daher der Anstieg der Konzentration an Treibhausgasen in der Atmosphäre, vom Menschen verursacht. Vermutlich ist der aktuelle CO²-Gehalt in der Atmosphäre der höchste seit mindestens 15-20 Millionen Jahren. Und da sag noch mal jemand, das hätte nichts mit uns zu tun...

Wie sich das Klima bei uns in Zukunft entwickeln wird und wie wir – besonders in der Landwirtschaft – in Zukunft damit umgehen werden, dürften die wohl spannendsten Fragen der nächsten Jahre und Jahrzehnte sein und entscheidend dafür, was wir essen werden.

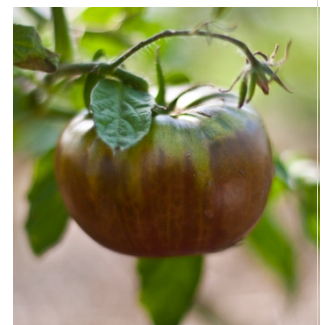
PARADEISERSORTEN TEIL 3



Black Plum – dunkelrote Salattomate, gut für Saucen



Green Zebra – bleibt reif grün bis gelb-grün



Tschernij Prinz – im Inneren rot-grün geflammt

LETSCHO – LECSÓ

- Paprika
- (Fleisch-) Paradeiser
- (Jung-)Zwiebeln
- Olivenöl
- ein Schluck Rotwein
- Salz, Pfeffer

Zwiebeln in Ringe schneiden und in Olivenöl braun braten. Dann grob geschnittene Paprika (und wer mag Chilis) dazugeben und weiterbraten, bis alles schön kross ist. Erst dann die kleingeschnittenen Paradeiser dazugeben und alles etwas dünsten lassen. Mit Rotwein ablöschen, ev. etwas zuckern, salzen, pfeffern, und nach Belieben noch mit Knoblauch und/oder Basilikum würzen. Dazu passen gutes Brot, Kartoffeln oder Polenta. Lässt sich auch super einmachen, als Fertiggericht für den Winter!

MENEMEN

- Paradeiser
- Paprika
- Zwiebel
- Eier
- Olivenöl oder Butter
- Salz, Pfeffer

Ein weiterer internationaler Frühstückstipp: Menemen, eine türkische Eierspeise. Dazu Zwiebeln kleinschneiden und in Olivenöl oder Butter anschwitzen. Dann Paprika (und wer mag Chilis) kleinschneiden und dazugeben. Zuletzt die Paradeiser hacken und ebenfalls in die Pfanne geben. Wenn alles schön weichgedünstet ist, Eier einrühren, salzen und pfeffern und gar kochen. Dazu wird üblicherweise Weißbrot gegessen, mit anderen Meze (Vorspeisen) wie Schafskäse, Oliven, Hummus, Laban, etc.

Wer gerne scharf isst, bekommt mit unserer kleinen Auswahl an verschiedenen Chili-Sorten die richtigen Zutaten zum Kochen und Würzen. Problematisch ist aber oft, besonders bei den ganz scharfen Sorten, die Dosierung (wobei Hardcore-Chilifans das sicher anders sehen ☺). Meist reichen winzigste Mengen schon aus, um ein Gericht vollkommen ungenießbar zu schärfen. Deshalb gibt es eine Menge an interessanten Saucen und Würzpasten, um die Chilis zu „verdünnen“ und damit besser dosierbar zu machen. Einige davon möchten wir euch vorstellen!

CHILI-ZITRUS-SAUCE

- Scharfe Chilis
 - 5 Zehen Knoblauch
 - 1 daumengroßes Stück Ingwer
 - 2 Zitronen
 - 120ml heller Essig (zB. Condimento Bianco)
 - 1 TL Senf
 - 250g gewürfelte Ananas
 - 1 TL Pfeffer
 - 1 EL Honig
 - Salz
- Ergibt ca. 3 Gläser

Chilis grob zerkleinern, Knoblauch schälen, Ingwer schälen (und eventuell reiben), Zitronen schälen und auspressen. Chilis, Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale, -saft und -fruchtfleisch (ohne Kerne) in einen Topf geben und mit den restlichen Zutaten erhitzen. Alles pürieren und so lange sanft köcheln, bis eine cremige Masse entsteht. Heiß in sterile Gläser abfüllen und konservieren.

GEMÜSE-INFO PAPRIKA, PFEFFERONI UND CHILI



Paradeisfrüchtiger Paprika

Paprika (Capsicum). Die Frucht wird alltagsprachlich u. kulinarisch fälschlicherweise als Schote bezeichnet, aus botanischer Sicht handelt es sich allerdings um eine Beere. Als Urform der meisten kultivierten Paprika gilt heute die Unterart "Tepin", deren Früchte etwa 1 cm im Durchmesser klein, rund und höllisch scharf sind. Diese Sorte ist auch heute noch wildwachsend in Südamerika anzutreffen. Durch den Kolonialismus im 16. Jhd. und den zunehmenden Welthandel verbreiteten sich Sorten der Pflanzengattung bald in der ganzen Welt. Vor allem in Ungarn erfreute sich Paprika bald großer Beliebtheit, wo auch viele an ein kühleres Klima angepasste Sorten gezüchtet wurden.

Bitte mit scharf! Die Schärfe von Paprika ist v.a. auf das Alkaloid *Capsaicin* zurückzuführen, durch welches ein starker Hitze- bzw. Schmerzreiz verursacht wird. Kein Wunder, dass im Volksmund auch vom "spanischen Pfeffer" die Rede ist! Je mehr Capsaicin, desto schärfer. Bei vielen scharfen Sorten ist die Spitze oft weit weniger scharf als das Stielende der Frucht. Das liegt daran, dass das Capsaicin vor allem in der Nähe des Stiels, also in der Plazenta u. den Samenscheidewänden, produziert wird. Die Intensität der Schärfe kann übrigens bei Schoten der gleichen Sorte und

sogar bei Schoten, die von derselben Pflanze zur selben Zeit geerntet wurden, variieren.

Ohne Selektion hätte es wohl keinen milden Paprika gegeben: Durch gezielte Selektion und Kreuzung entstanden über tausend verschiedene Sorten in allen möglichen Variationen. Ab 1950 schafften es die Ungar*innen, milden Paprika zu züchten. Diese süßen bzw. milden Paprika enthalten fast kein Capsaicin mehr. Das war der Durchbruch des Paprikas - heute ist er in allen Küchen der Welt zu finden. Aus guten Gründen sind allerdings auch die scharfen Chilis u. Pfefferonis weiterhin sehr beliebt: Sie enthalten dreimal so viel Vitamin C wie Zitrusfrüchte. Außerdem enthalten sie Betacarotin und viele andere Vitamine. Sie bringen den Stoffwechsel so richtig in Schwung, denn das Capsaicin regt die Magensaftdrüsen an u. sorgt so dafür, dass sich schädliche Bakterien im Verdauungstrakt schlecht vermehren können. Die Bildung von Speichel und Verdauungssäften wird unterstützt, weshalb die scharfen Früchte u.a. gern zu deftigen Mahlzeiten gegessen werden. Und worin unterscheiden sich nun eigentlich Chili und Pfefferoni? Kommt die Frucht aus Mittelamerika oder Asien, so nennt man sie Chili; stammt sie aus europäischen Ländern, wird sie Pfefferoni genannt.

Was tun, wenns (zu) stark brennt?

Nach Kontakt mit den Händen nicht die Augen reiben. Wer mit Handschuhen kochen kann, nur zu, in diesem Fall macht es Sinn ☺ Wenn das Brennen im Mund unerträglich wird, helfen ölhaltige und fetthaltige Emulsionen, wie Joghurt, Milch und Käse. Auch (hochprozentige) alkoholische Getränke lindern das Schärfefühl (hehe..), da sich Capsaicin in Ethanol löst; da es aber unlöslich in kaltem Wasser ist, trifft durchs Wasser-Trinken keine Linderung ein. Zucker oder Tomatensaft in scharfen Speisen reduzieren die Schärfe ebenfalls. Brennen der Haut kann durch Einreiben mit Alkohol gestoppt werden. Bei Reizung empfindlicher Körperteile (Geschlechtsteile, Augen – autsch!) hilft ein bisschen Speiseöl.