

# Ronen Zeitung



AKTUELLES VOM FELDE

ERNTEBRIEF

## ALTERNATIVEN

### IM KISTERL...

- **Rote Rüben "Tonda di Gioggia"** (rot-weiß geringelt), **"Ochsenblut"**, **"Rote Kugel"**

Die ersten Ronen sind reif! Die Blätter sind ebenfalls essbar - wie den verwandten Mangold zubereiten

- **Mangold "Five Colours"**

- **Kartoffeln "Ditta"**

Festkochend; wegen der langen Trockenheit kleine Knollen

- **Zwiebeln "Red Baron" & "Gelbe Laaer"**

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

- **Paradeiser**

Bunte Mischung an Salat-, Saucen- und Cocktailparadeiser

- **Melothria**

- **Essbare Blüten**

Ringelblume, Kornblume, Mauretanische Malve

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

- **Spinat-Greens-Mischung**

**"Neuseeländerspinat"**, **"Malabarspinat"**, **"Baumspinat"**, **"Rote Melde"**

In letzter Zeit haben sich einige Alternativen zum bestehenden System der Vermarktung von Lebensmitteln etabliert. Die Skandale der vergangenen Jahre, aber auch die Zustände im System der industrialisierten Landwirtschaft sowie die Macht des (von Großkonzernen und Spekulation gesteuerten) Marktes lassen immer mehr Menschen nach Möglichkeiten suchen, die Dinge wieder selbst in die Hand zu nehmen und den direkten Kontakt zu den Produzent\*innen zu suchen. **CSA** bzw. **SoLawi** ist eine dieser Möglichkeiten. Sie erlaubt es den Mitgliedern, nicht nur direkt in den Betrieb Einsicht zu nehmen, sondern auch über Produktion und Verteilung mitzubestimmen. Wer gerne selber anpackt, kann mit anderen zusammen in **Gemeinschaftsgarten**-Projekten zumindest Obst und Gemüse selbst kultivieren, auch ohne einen eigenen Hof oder Acker.

Eine andere Alternative zu Supermärkten stellen **FoodCoops** (Lebensmittelkooperativen) dar. Diese sind im wesentlichen Einkaufsgemeinschaften. Die Mitglieder organisieren den gesamten Ablauf selber: Kontakte zu Produzent\*innen, Bestellungen, Abholung, Lagerung und Verteilung der Waren, sowie die Finanzen. Eine FoodCoop ist so etwas wie eine selbstverwaltete Greißlerei, jedes Mitglied trägt ein wenig zum Funktionieren bei, denn die Aufgaben werden aufgeteilt. Räumlichkeiten werden organisiert und zum Lager bzw. „Laden“ umfunktioniert – einkaufen können nur die Mitglieder, bezahlt wird wie gewohnt nach Produkt und Menge. Damit können Märkte und Zwischenhandel umgangen werden; der direkte Bezug zu den Produzent\*innen sichert diesen bessere Preise und den Konsument\*innen Gewissheit über Herkunft und Produktionsbedingungen ihrer Lebensmittel.

Alle diese Varianten sind natürlich kombinierbar, manche Foodcoops beziehen z.B. das Gemüse unter Teilnahme an einer CSA/SoLawi oder produzieren es gleich selber in Gemeinschaftsgärten. Zwar erfordern diese Alternativen etwas mehr Engagement als nur einen Einkaufswagen zu füllen und zur Kassa zu rollen, doch genau dadurch geben sie den Menschen die Hoheit über ihre Ernährung (und damit einen wichtigen Teil des eigenen Lebens) in die Hände zurück.

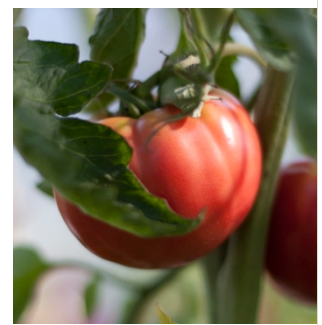
### PARADEISERSORTEN TEIL 4



**Bulgarische Fleischtomate** – Früchte über 1kg!



**Jani** – Buschtomate (kleine Pflanzen)



**Rosa** – Fleischtomate, Früchte über 1kg!

Das waren unsere Paradeisersorten, 12 an der Zahl. Zu diesen kommen noch 2 unbekannte Sorten hinzu: Eine kleinere, optisch der Black Plum ähnelnd, aber flach-rund, die im Saatgut der Black Plum aufgegangen ist (möglicherweise Verkreuzung durch unsaubere Vermehrung?). Und eine weitere Fleischparadeiser, deren Früchte denen der German Gold ähneln, aber mit Kartoffelähnlichen Blättern.

## ROTE RÜBEN MIT GEBRATENEM SEMMELKREN

- Rote Rüben
- Kren, frisch gerieben
- Apfel(balsam)-Essig
- 4 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
- 1 Ei
- 1/16 L Obers
- Salz
- 1 EL Butter

in einer erhitzten Pfanne zerlassen, Semmelkren mit Ring hineinsetzen, dann den Ring hochziehen. Auf beiden Seiten 5 Minuten goldgelb braten. Alternativ Semmelkren im Backrohr bei 180°C für 10 Minuten backen.

Rote Rüben in der Schale bissfest kochen.

Für den Semmelkren Toastbrot in Würfel schneiden. Ei mit Obers und Salz gut verrühren, Toastbrot und 1 gehäufter EL Kren untermischen und kurz ziehen lassen. Die Masse ca. 3cm hoch in Metallringe (6cm Durchmesser) einfüllen. Butter

Rote Rüben schälen, in Scheiben schneiden und auf Tellern mit dem Semmelkren anrichten. Mit einigen jungen Rote-Rüben-Blättern und frisch geriebenem Kren garnieren und die Roten Rüben mit Essig beträufeln.

(aus „Arche Noah Kochbuch der geretteten Obst- und Gemüsesorten“, 2011 Brandstätter Verlag)

## CHILI-BBQ

- 1 Zwiebel
  - 5 Zehen Knoblauch
  - Chilis
  - 2 Paradeiser
  - 5 EL brauner Zucker
  - 5 EL Weinessig
  - 2 EL Sojasauce
  - 1 TL Senf
  - 1 TL Mehl
  - 1 kl. Stück Ingwer
  - je 1 TL Salz und Pfeffer
  - 2 TL Paprikapulver
  - 1 TL Cumin (Kreuzkümmel)
- Ergibt ca. 500ml

Zwiebel grob hacken und in etwas Öl goldgelb anbraten. Knoblauch, Chilis, Paradeiser hacken, Ingwer reiben und mit Zucker, Essig, Sojasauce, Senf und Mehl zu den Zwiebeln geben und alles pürieren. Ca. 10 Min. köcheln lassen und würzen. Nochmals 5 Min. kochen. Entweder dann heiß in sterile Gläser füllen und konservieren, oder innerhalb von 3 Tagen verbrauchen.

## GRILLTIPP: LEHMKARTOFFELN

Ein Tipp für alle Grillmeister\*innen: Statt mit der unökologischen Alufolie können Bratkartoffeln auch mit Lehm aus dem eigenen Garten eingepackt werden! Lediglich ein wenig buddeln bleibt einer nicht erspart ;) Auch Zwiebeln lassen sich damit gut einpacken. In der Glut des Grillers bzw. des Lagerfeuers garen, Lehmhülle vorsichtig aufbrechen und genießen!

## GEMÜSE-INFO RONE a.k.a. ROTE RÜBE



Foto: Wikipedia / Beet man

Spätestens jetzt sollten alle wissen, was es mit der Namensherkunft unserer *Ronenzeitung* auf sich hat 😊 So viele Namen sie hat - Rote Beete, Rote Rübe oder in Teilen Österreichs eben auch Raune oder Rone - so vielseitig ist sie auch!

Zwar haftet der Rone noch ein wenig das Image des Arme-Leute-Essens an, doch so manche\*r Gourmet hat längst die Qualitäten dieser Wunderrübe erkannt. Sehr beliebt ist die Rote Rübe hierzulande in eingelegter Form, als Essiggemüse. Wunderbar macht sie sich in Suppen und Eintöpfen, als Gemüseschnitzel (paniert und gebraten) überzeugt sie auch Rüben-Skeptiker\*innen.

Als Rohkost im Salat oder als Saft kommt ihr typisch aromatisch süßlicher Geschmack besonders gut zur Geltung. Außerdem behält sie roh all ihre wertvollen Nährstoffe. Rote Rübe wurde schon früher als blutbildende Heilpflanze geschätzt, auch heute ist ihr hoher Eisen- und Folsäuregehalt einer von vielen Gründen für ihre Beliebtheit. Zudem wirkt sie Blutdruck senkend, denn das in den Rüben enthaltene Nitrat erweitert die Blutgefäße.

Botanisch betrachtet zählt die rote Rübe (lat. *beta vulgaris*) zur Familie der Fuchsschwanzgewächse und ist mit Zuckerrübe und Mangold verwandt. Sie stammt von der wilden Rübe ("Seemangold") ab. Durch die Weiterveredelung im 19. und 20. Jahrhundert bekam die Rone eine gleichmäßig rote Farbe. Doch die rote Rübe muss nicht immer rot sein: Durch gezielte Züchtung gibt es sie mittlerweile auch in Abstufungen von gelb, orange, weiß-rot-gestreift, beige sowie auch in verschiedenen Formen (kugelrund, flachkugelig, lang...).

**Wie verkochen?** Kocht man sie im Ganzen, bleibt die schöne Farbe erhalten. Wird sie bereits vor dem Kochen zerkleinert, gehts jedoch schneller. Schälen - wenn überhaupt - immer erst nach dem Kochen. Der Saft kann aufgehoben und getrunken werden.

Auch die Blätter der Ronen können, wie Spinat verkocht, gegessen werden. Wegen des hohen Oxalsäuregehalts sind sie allerdings nur in kleinen Mengen für den Rohverzehr geeignet.

**Vorsicht:** Rote Rübe färbt alles! Nicht umsonst wurde sie in der Vergangenheit als Färberpflanze eingesetzt. Zum Färben von Lebensmitteln (warum auch immer das notwendig sein soll..) wird in der Rübe enthaltene Betanin auch heute noch verwendet.