

Ronen Zeitung

Sepplashof



AKTUELLES VOM FELDE

ERNTEBRIEF

IM KISTERL...

- **Winterheckzwiebel**
grüne Schloten am besten roh im Salat

- **Mangold "Five Colours" & Rote Rüben-Blätter**

zu eng stehende Rüben haben wir ausgelichtet – das Laub kann wie Mangold zubereitet werden

- **Karotten "Ochsenherz"** (kurz, breit), **"Purple Dragon"** (außen rot-violett), **"Maruschka"** (weiß), **"Jaune de Doubs"** (gelb), **"Nantaise 2 Milan"**
Karottengrün in Suppen oder Salaten verwenden, auch gut für Füllungen

- **Kartoffeln "Bionta", "Husar"**

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

- **Weißkraut "Filderkraut", "Dowinda"; Rotkraut "Wiener Dauerrot", "Granaat"**

- **Zwiebeln "Red Baron" & weiße Gemüsezwiebel** (Steckgut Geschenk von Jölf aus Ungarn)

- **Essbare Blüten**
Ringelblume, Mauretanische Malve

- **Gurken "Tanja", "Zitronengurke", "Marketmore 76", "Qualitas"**

Zur freien Entnahme:

- **Chilis/Pfefferoni: "Sarit Gat"** (gelb); **"Mexikanischer"** (Jalapeño, rot oder grün), **"Ziegenhorn", "Crocanti Rossi"** (mild), **"Elephant"**

- **Zwetschken, Uhudler-Trauben, Äpfel, Birnen**

WAHLEN...

... sind wichtig. Aber für sich alleine noch kein ausreichendes politisches Zeichen. Das betrifft das Kreuzerl bei der Nationalratswahl genauso, wie die Wahl im Supermarkt. Die Wirtschaft will uns zwar einreden, dass wir mit dem Kauf des „richtigen“ Produktes auch eine Wahl treffen (für eine „bessere“ Welt), das alleine ersetzt es aber noch nicht, sich auch politisch zu engagieren (wenn das Ziel tatsächlich eine „bessere“ Welt sein soll). Sind Ökologie und Umwelt persönlich wichtige Themen, so ist die Wahl einer entsprechenden Partei und der Kauf von Bio-Produkten zwar ein Teil des Weges, aber da geht noch mehr, soll sich in diesem Leben noch was ändern.

Eine SoLawi zu gründen oder zu unterstützen geht da schon etwas weiter. Hierbei lernen wir einen neuen Umgang mit Geld, fragen uns, ob der Wert eines Produktes tatsächlich über den Preis bestimmt ist, beschäftigen uns wieder mit der Produktion von Lebensmitteln, lernen wieder mitzubestimmen, miteinander an einer Sache zu arbeiten, erarbeiten uns ein Stück Unabhängigkeit... Aber uns ist klar, dass das alleine auch nicht reicht, solange wir damit alleine sind. Wir sehen SoLawi auch als politische Botschaft, die es zu verbreiten gilt. Deshalb freut es uns, dass die Medien gerade an dem Thema dran sind, auch wenn es für uns die eine oder andere Extra-Nachtschicht für Medienarbeit bedeutet. Aber wir glauben, dass SoLawi eine Zukunft haben sollte, und hoffen, dass bald viele weitere bunte Initiativen entstehen. Auf zu neuen Ufern, Supermarkt war gestern! In diesem Sinne: Spread the word! Und wer sich selbst engagieren und/oder uns dabei helfen möchte, ist herzlich eingeladen ☺

Einladung zu kommenden Veranstaltungen...

In den kommenden Wochen gibt es zwei interessante Veranstaltungen, zu denen auch wir zur Teilnahme eingeladen wurden. Bei beiden Veranstaltungen haben wir die Gelegenheit, unser Projekt und SoLawi allgemein vorzustellen. Das wollen wir euch natürlich nicht vorenthalten, und würden uns darüber hinaus freuen, wenn jemand von euch mitmachen möchte, um auch die Sicht der Mitglieder dabei zu haben! Zuerst findet das Genussfestival

„Sprachen des Gaumens“ am 12. Oktober, von 9 bis 17:00
im Schulzentrum/Oberwart

statt. Regionale Initiativen, Betriebe und Volksgruppenvertreter*innen sorgen hier für ein genussvolles Fest rund um regionale Schmankerln, Kultur und Sprachen.

Weiters wird der Oberwarter Bauernmarkt in den Kulturpark verlegt (war bisher beim Bad). Aus diesem Anlass wird die „Markteröffnung“ am neuen Standort ein wenig zelebriert, und zwar als

Genuss- und Bauernmarkt, am 19. Oktober, von 7 bis 12:00
im Kulturpark Oberwart.

Bei beiden Veranstaltungen wollen wir SoLawi und andere Alternativen zum vorherrschenden System anhand unseres Projektes den Menschen näherbringen.

APFELKRAPFERL

- Äpfel
- Mehl
- Milch
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- Zucker und Vanille

Aus Mehl, Milch und dem Ei eine dickflüssige Masse rühren (wie für Palatschinken) und mit Salz, Zucker und Vanille würzen. Äpfel in 1cm dicke Scheiben schneiden, Kerngehäuse entfernen (event. ausstechen). Scheiben durch die Teigmasse ziehen und in einer Pfanne in Butter oder neutralem Öl schwimmend herausbacken. Heiß mit Staubzucker bestreut servieren. Klappt auch gut mit Birnen oder Trauben.

PARADEISERKRAUT

- Weißkraut
- 1 Zwiebel
- Paradeiser
- Gemüsebrühe
- Salz, Kümmel, Zucker
- 2 Zehen Knoblauch

Zwiebel hacken und in Öl glasig andünsten. 1 TL Zucker dazugeben, kurz karamelisieren lassen und kleingeschnittenes Weißkraut hinzufügen. Paradeiser würfeln und in die Pfanne geben. Nach Geschmack mit Rotwein und /oder Gemüsebrühe aufgießen und alles weich dünsten (ca. 20min). Mit gepresstem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Passt gut als Beilage zu Tofuwürsteln, oder mit Semmelknödeln gleich als Hauptspeise.

MANGOLDRÖSTI

- 1 Paradeiser
- Schnittlauch & Petersilie
- Joghurt & Frischkäse
- Einige Blätter Mangold
- 3 Karotten
- 2 Eier
- 3 EL Mehl
- Salz, Pfeffer

Paradeiser in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Schnittlauch fein hacken. Frischkäse mit Joghurt glatt rühren, Kräuter und Tomate unterheben. Mangold in Streifen schneiden, Karotten grob raspeln. Mehl und Eier verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Mangold und Karotten unterheben. Rösti formen und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Rösti und Frischkäse-Dip auf Tellern anrichten.

SAUERKRAUT

Die beste Art Kraut länger haltbar zu machen ist die milchsäure Vergärung. Dadurch bleibt besonders das viele Vitamin-C gut erhalten. Die Herstellung ist denkbar einfach: Das Kraut wird fein geschnitten (oder mit dem Krauthobel gehobelt) und Schichtweise mit etwas Salz, Kümmel, Lorbeerblättern und Wacholderbeeren in ein Krautfass oder einen Steinguttopf gefüllt, gestampft und mit einem Leintuch und einem beschwerten Deckel verschlossen. Dadurch tritt der Zellsaft aus dem Kraut, bewirkt einen Luftabschluss und die Gärung kann beginnen. Den weißen Schaum öfters abschöpfen. Dunkel und bei 4-5°C lagern. Nach ca. 6 Wochen ist das Sauerkraut fertig. Klappt besonders gut mit dem etwas saftigeren Filderkraut, aber z.B. auch mit Rotkraut (wird dann rosa). Sauerkraut kann roh oder gekocht gegessen werden.

GEMÜSE-INFO WEIß- UND ROTKRAUT

Eine der an Gemüsearten reichsten Pflanzenfamilien ist die der Kreuzblütler. Hierzu zählen Brokkoli, Karfiol, Kohlrabi, Rettiche, Kren, Rucola, Kresse, Asiasalate, Chinakohl, Mairüben, aber auch Senf, Raps, und sämtliche Varianten des Kohls, wie neben dem klassischen Krauthäupl z.B. Grünkohl, Wirsing, Kohlsprossen...

Der weiße und rote Kopfkohl (*Brassica oleracea* ssp. *oleracea* convar. *capita* var. *capita alba* und *rubra* ;-)) ist eine Weiterzüchtung des Gemüsekohls. Dieser ist schon seit dem Altertum bekannt und wurde vornehmlich im Mittelmeer angebaut. Die ersten Arten hatten aber noch keine geschlossenen Köpfe, sondern lose Blätter. Erst seit dem Mittelalter ist Kohl auch in Mitteleuropa bekannt, die Formen mit geschlossenen Köpfen dürften seit dem 11. Jhd. gezüchtet worden sein. In den letzten Jahren verlagerte sich das Hauptanbaugebiet – wieder einmal – nach China, wo über 31Mio. Tonnen (von 68Mio. Tonnen weltweit) an Kohlgemüse jährlich produziert werden.

Heute hat Kohl (oder Kraut) einen eher schlechten Ruf, zu unrecht, wie wir finden. Lange Zeit als einfaches Essen, vor allem im Winter, verpönt, hängt vielen wahrscheinlich noch der dezente Kohlgeruch aus Omas Küche in der Nase. Dabei ist Kohl das perfekte Wintergemüse: kälte- und frosttolerant (oft verbessert sich der Geschmack sogar nach den ersten Frösten), gut lagerfähig, und vor allem gesund. Er enthält hohe Mengen an Vitamin C, Vitamin K und Beta-Carotin, viele Mineralstoffe und ist ballaststoffreich. 100g Kohl bieten ebensoviel Vitamin C wie ein Glas Orangensaft und dieselbe Menge an Kalzium wie ein Glas Milch. Daneben liefert Kohl eine Menge an so genannten „sekundären Pflanzenstoffen“ wie etwa verschiedene Glukosinolate, die die Pflanzen selbst zum Schutz vor Bakterien und Pilzen benötigen. Beim Menschen wirken diese Stoffe mitunter krebshemmend (so auch speziell die Anthocyane, die dem Rotkraut die Farbe geben) und helfen bei Magenschleimhautentzündungen oder Sodbrennen. Interessant ist auch, dass oft gerade Wintergemüse besonders viel antibakterielle Stoffe enthalten – praktisch in der kalten Jahreszeit!

Gerade heute, wo es beim Kochen nicht mehr nur darum geht, satt zu werden, finden wir hat Kohl eine Renaissance in der Küche verdient. Schon mit einfachen Tricks wie den Kohl mit etwas Zucker zu karamelisieren und mit etwas Weißwein oder Apfelsaft aufgießen, können selbst einfache (und vielleicht als langweilig abgestempelte) Gerichte wie Krautfleckerl ordentlich aufgepeppt werden. Und die große Vielfalt an Formen, Farben, Geschmack und Sorten laden zum Neuentdecken und experimentieren ein – schon mal rote Krautfleckerl oder rosa Sauerkraut probiert? Wir sagen: Mut zum Kraut!

