

WELTERNÄHRER...

IM KISTERL...

- Kürbisse "Hokkaido", "Longue de Nice", "Ungarischer Blauer", "Spaghettikürbis"

Hokkaido muss nicht geschält werden; Spaghettik. zerfasert in lange Streifen

- Mangold "Roter Vulkan"

Stiele etwas länger dünsten; sollte nicht roh gegessen 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"

mittelfest & festkochend

- Paprika "Julietta", "Ochsenhorn"

Die letzten Paprikas nach den Frösten

- Zwiebeln "Rote Laer" & "Gelbe Laer"

- Essbare Blüten

Ringelblume, Mauretanische Malve

- Petersilie & Schnittlauch

Zur freien Entnahme:

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

- Äpfel "Ilzer Weinler" (= "Ilzer Rosenapfel")

lange lagerbar!

Aus gegebenem Anlass wollen wir mal kurz über das Thema „Ernährung der Welt“ nachdenken. Vor einigen Tagen wurde nämlich der **World Food Prize** verliehen - und zwar an den Agraringenieur bei Monsanto, für die Entwicklung gentechnisch veränderter Pflanzen, und an die Gründerin von Syngenta, ein Agrarchemie-Konzern, der unter anderem die bienenschädigenden Neonicotinoide herstellt.

Über diesen Preis, der ja eigentlich als „Nobelpreis für Nahrung“ gehandelt wird, kann mensch nun vieles denken, vor allem da der Konzern Monsanto selbst einer der Hauptsponsoren des Preises ist. Auf jeden Fall ist das selbst für unseren Geschmack zu viel Zynismus.. Wir möchten hier nun mal über eines der Hauptargumente der Konzerne für ihre Produkte schreiben: die Ernährung der Welt. Diese nämlich, so die Konzerne, würde nur mit gentechnisch „verbesserten“ Sorten und Agrochemie funktionieren, da andernfalls die erforderlichen Produktionsmengen nicht erreicht werden könnten.

Das ist bestenfalls eine Marketingstrategie, wenn nicht eine Lüge, und zwar aus mehreren Gründen. Denn die Ernährung der Weltbevölkerung ist ein reines Politikum, keinesfalls eine Frage des Flächenertrages. Warum? Weil wir zur Zeit sogar mehr produzieren, als wir verbrauchen können. Alleine in Europa landen jedes Jahr 89 Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll, weltweit sind es **1,3 Milliarden Tonnen**, oder anders gesagt, etwa ein Drittel dessen, was produziert wird. Würde das auf die 870 Millionen Hungernden aufgeteilt werden, erhielte jeder Hunger leidende Mensch 1,5 Tonnen an Lebensmitteln pro Jahr. Rein rechnerisch reichte das für viermal so viele Hungernde aus. Wird nun noch berücksichtigt, dass vor etwa einem Jahr weltweit erstmals mehr Menschen übergewichtig waren, als unterernährt, dass durch den erhöhten Fleischkonsum die tatsächliche Produktivität der Flächen enorm sinkt (wenn Tiere mit Getreide gemästet werden, stehen am Ende nur 10% des Nährwertes vom Getreide in Form von Fleisch zur Verfügung), und dass enorme Ackerflächen weltweit zur Produktion von Energie (Biosprit, Methanol, Biomasse...) statt für Nahrung verwendet werden, wird schnell klar, dass die Welternährungsfrage zwar überaus komplex, vielschichtig und hochgradig politisch ist, aber keinesfalls mit Biotechnologie zu lösen sein wird.

Dieses Argument dient ausschließlich dem Zweck, die Produkte der Agrarkonzerne besser zu vermarkten und ihnen ein grünes und soziales Mäntelchen umzuhängen. Aber an Monopolbestrebungen, Patenten auf Sorten, aggressivem Lobbying, teuren Lizenzen für die Verwendung der Produkte und die Schaffung von Abhängigkeiten der Landwirt*innen von den Konzernen lässt sich nichts Soziales erkennen. Soweit ist die Verleihung des *World Food* Preises an Monsanto und Syngenta eine bloße Verhöhnung all derer, die wirklich gegen den Hunger kämpfen und sich für das Recht auf Nahrung für alle einsetzen.



KÜRBISSUPPE

- 1 (Hokkaido-) Kürbis
- 1 Orange
- 2-3 Karotten
- 1 Dose Kokosmilch
- Salz, Pfeffer

Beste Kürbissuppe: Kerne vom Kürbis entfernen, Kürbis kleinschneiden und in etwas Wasser weich kochen (Hokkaido nicht schälen, die Schale wird weich). Karotten kleinschneiden und mit dem Kürbis mitkochen. Orange auspressen, Saft zum Kürbis geben, Kokosmilch dazu und alles mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, frische Chillis kleinschneiden und mitkochen ☺

PAPRIKA-MANGOLD

- Mangold
- Paprika
- 1 Orange
- 2 Knoblauchzehen
- ½ EL Zucker
- 100ml Gemüsebrühe
- Salz, Chili nach Belieben
- 2 EL Pinienkerne

Mangold-Blätter von den Stielen schneiden und grob hacken. Stiele in breite Streifen schneiden. Die Mangoldstiele in kochendem Salzwasser 2 Min. kochen, dann die Blätter kurz mitblanchieren. In einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Paprika in feine Streifen

schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Orangenschale dünn abschnitten und in feine Streifen schneiden. Orange halbieren, eine Hälfte ganz schälen und filetieren. Die andere Hälfte auspressen. Paprika und Knoblauch in Olivenöl unter Rühren bei mittlerer Hitze 3-4 Min. braten. Zucker darüber streuen und schmelzen lassen. Mangold untermischen und kurz mitbraten. Brühe und Orangensaft dazu gießen, mit Salz und Chili abschmecken und einmal kräftig aufkochen lassen. Die Orangenfilets untermischen und erwärmen. Pinienkerne über dem Gemüse verteilen.

SPAGHETTİKÜRBIS

- Spaghettikürbis
- Olivenöl
- Gorgonzola
- Nüsse
- Salz, Pfeffer

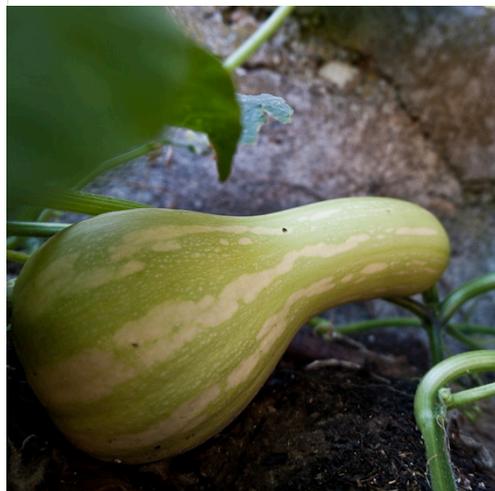
Kürbis halbieren und Kerngehäuse entfernen. In einer Auflaufform mit etwas Wasser im Rohr 20min. dämpfen (oder in einem großen Topf). Gorgonzola kleinschneiden, Kürbis salzen und pfeffern, mit Olivenöl beträufeln und mit Gorgonzola und Nüssen belegen. Kurz im Rohr überbacken. Das Fruchtfleisch lässt sich in langen Fasern (wie Spaghetti) herauslösen - alternativ kann es auch statt Nudeln zu diversen Saucen gereicht werden.

GEMÜSE-INFO KÜRBIS

Vor nicht allzu langer Zeit galt der Kürbis (*Cucurbita pepo*, *C. maxima*, *C. Moschata*, *C. ficifolia*) als Gemüse armer Leute. Heute kommt er ganz selbstverständlich auch in der Haute Cuisine auf den Teller, gilt er doch als klassisches Herbstgemüse. Sehr beliebt sind (Creme-) Suppen (bspw. mit Obers oder Frischkäse), die dann mit Muskat, Chili oder Ingwer abgeschmeckt werden können. Aber auch im Ofen gebacken und ausgelöffelt (Spaghettikürbis) oder als Gulasch erobert er unsere Herzen - und v.a. unsere Bäuche :)

Die heute bekannten Speisekürbisse wurden in Mittel- und Südamerika gezüchtet, wo sie seit ca. 10 000 Jahren zur Grundversorgung der indigenen Bevölkerung dienen. Traditionell wird Kürbis in Mischkultur mit Mais und Bohnen angebaut ("Milpa" oder "3 sisters"). So manch experimentierfreudige Gemüsebauern und -bäuerinnen haben die vielen Vorteile dieser Anbau-Variante erkannt und praktizieren auch in unseren Breiten die "Milpa". Es wird angenommen, dass ursprünglich die nahrhaften Samen des Kürbisses genutzt wurden, da diese frei von Bitterstoffen sind, während alle Wildformen bittere Früchte besitzen. Durch die Auslese nichtbitterer Formen wurde schließlich auch die Nutzung als Gemüse möglich.

Auch wenn es überrascht, bei Kürbissen handelt es sich botanisch betrachtet um Beerenfrüchte. Es ist keine Übertreibung, wenn Kürbisse als größte Beeren der Welt bezeichnet werden: Ein verbreiteter Brauch ist schließlich die Züchtung möglichst großer Kürbisse, wobei der Rekord bei einem Gewicht von 758kg liegt (Stand Oktober 2012)! Zur Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae) zählen neben dem Kürbis übrigens auch Melone, Gurke und Zucchini.



Die Sorten des Speisekürbis bestechen sowohl durch die vielfältigen Formen als auch Aromen - die Geschmackspalette reicht von fruchtig-herb über dezent-süßlich bis zu zart-nussig. Das Fruchtfleisch enthält kaum Kohlenhydrate, ist aber reich an wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen und wegen seines hohen Wassergehalts sehr kalorienarm. Kürbisse sind reich an Kalium, Calcium und Zink, weisen aber gleichzeitig einen niedrigen Natriumgehalt auf, wodurch sie entwässernd und harntreibend wirken.

Zudem gelten besonders die Sorten mit orangem Fruchtfleisch als regelrechte Vitaminbomben mit hohem Anteil an Antioxidantien. Das Fruchtfleisch ist reich an Vitamin C, A und E. Und: Wusstet ihr, dass Hokkaido-Kürbisse sogar mehr Carotin als Karotten enthalten?

