

Ronen Zeitung

Sepplashof

AKTUELLES VOM FELDE

ERNTEBRIEF

IM KISTERL...

- **Knollensellerie "Alba", "Monarch"**
sehr lecker paniert als
Sellerieschnitzler!

- **Topinambur weiß und rosa**
nicht schälen, roh oder wie Kartoffeln
zubereiten - kurze Kochzeit!

- **Pak Choi "White Celery Mustard"**
kleiner Bruder des Chinakohls, milder
im Geschmack, mit langen Stielen,
kurz dünsten oder roh als Salat

- **Rettich "Ostergruß rosa 2"**
am besten roh im Salat oder am Brot,
sonst gedünstet in der Asiapfanne

- **Asiasalate "Tatsoi" & "Golden Frills"**
mild-würzig und knackig, roh als Salat
oder gedünstet

- **Radieschen "Rudi" & "Eiszapfen"**
Roh oder gedünstet, besonders
Eiszapfen mal gedünstet probieren
(gleich im Ganzen)

- **Apfelmus**
der echte Fruchtkus ☺

- **Sauerkraut**
wir haben die letzten Filderkraut-
Köpfe zu Sauerkraut verarbeitet; ist
noch sehr mild (4 Wochen Reifezeit);
im Glas hält es lange und reift noch
etwas nach; roh ein Vitaminmick
und gut für die Verdauung!

- **Essbare Blüten: Ringelblume**

Zur freien Entnahme:

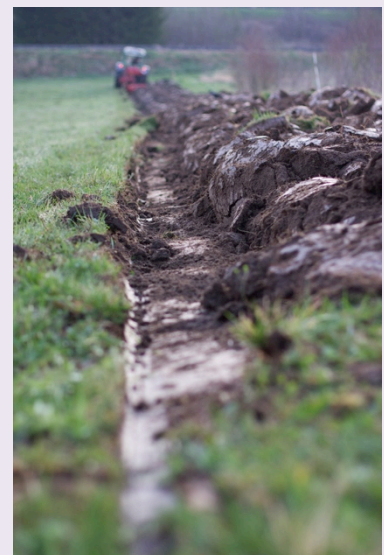
- **Mangold "Roter Vulkan"**
Stiele z.B. wie Spargel zubereiten; auf
Vorrat blanchieren und einfrieren

BODEN

Ein typisches Bild des Herbstes ist, neben bunten Blättern und gärenden Äpfeln, ein Traktor mit Pflug. Bis spät in die Nacht hinein wird derzeit der Boden aufgerissen und umgedreht. Wo sich bis vor kurzem noch Mais und Soja im Wind wiegten (wie idyllisch...), liegt die Erde nun blank und braun in großen Schollen.

Der Boden ist das eigentliche Kapital der Bäuerinnen und Bauern, wenn nicht der ganzen Gesellschaft. Auf und in ihm gedeihen unsere Nahrungsmittel, aber auch Kräuter und Heilpflanzen. Darüber hinaus erfüllt er wichtige so genannte „Ecosystem Services“ (Ökosystemare Dienstleistungen), wie die Aufnahme und Reinigung von (Regen-) Wasser, oder das Binden von Kohlenstoff aus atmosphärischem CO₂ in Form von Humus. Dabei ist der Boden weit mehr als bloß verwittertes Gestein; vielmehr ist er ein komplexes Ökosystem, welches unzähligen Arten einen Lebensraum bietet. Hier finden sich größere und kleinere Tierchen, wie Regenwürmer, Asseln, Nematoden, verschiedenste Pilze und Mikroorganismen. Hier findet der Abbau von organischem Material statt, sowie die Umsetzung von Nährstoffen. Der Boden ist Anker und Ernährer der Pflanzen, hier wachsen ihre Wurzeln in die Tiefe, auf der Suche nach Wasser und Nährstoffen, bis nach dem Tod der Pflanze die Wurzelreste den zersetzenden Organismen wieder als Nahrung zur Verfügung stehen. Ein hochvernetztes Gefüge also, das notwendig ist, um ein gesundes Pflanzenwachstum zu ermöglichen - auf dem letztlich die gesamte weitere Nahrungskette basiert.

Diesem Idealbild des Bodens stehen leider die Böden gegenüber, die derzeit in der Landwirtschaft üblich sind. Der braune Gatsch (burgenländisch „Kot“) verdient kaum die Bezeichnung „Acker“, vielmehr sind es eigentlich Wüsten. Von immer wieder aufeinander folgenden Monokulturen (meistens Mais oder Soja), ohne Fruchtfolgen oder Anbaupausen ausgelaugt, das Bodenleben im Keim von Spritzmitteln erstickt, und das wenige, was sich an Leben etablieren kann, wird im Herbst untergepflügt, auf dass es in der Tiefe zu faulen beginne. Diese Böden sind tot, enthalten kaum bis gar kein Humus mehr, sind dafür aber im Gegenzug mit Pestiziden und Düngern belastet, die leicht ins Grundwasser ausgewaschen werden. Die fehlende Durchwurzelung begünstigt Abschwemmungen bei Starkregen oder sandsturmartige Verwehungen von Oberboden bei Wind. Durch diese so genannte Desertifikation („Verwüstung“) verliert die Welt jährlich Ackerboden im Ausmaß der Ackerfläche Deutschlands (12 Mio. Hektar). Diese Wirtschaftsweise hat auch langfristige globale Auswirkungen: Eigentlich ein CO₂-Speicher für überschüssiges klimaschädliches CO₂, sind diese Agrarwüsten dagegen sogar CO₂-Quellen, da durch die permanente Störung die Humusschicht abgebaut und das darin gebundene CO₂ wieder frei wird. Hier zeigt sich ganz besonders, dass der Umgang mit unseren Böden auch die Zukunft (→)



SELLERIEPUDDING MIT KÄSESAUCE

- ½ kg Knollensellerie
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer
- 2 Eier
- 100ml Obers
- 100g Fontina
- etwas Weißwein

Mal eine etwas andere Beilage: Sellerie schälen und grob zerteilen. In der Butter bei milder Hitze zugedeckt etwa 25 Minuten garen, dabei öfter umrühren. Den Pudding vorsichtig auf Ofen auf 180° vorheizen. Das Selleriegemüse salzen, pfeffern

und pürieren. Eier mit der Hälfte des Obers verquirlen, salzen und pfeffern. Mit dem Selleriepüree vermengen. Die Masse in eine gefettete Puddingform füllen, in einem 80° heißen Wasserbad im heißen Backofen (Mitte, Umluft 160°) in 1 Std. stocken lassen.

Für die Sauce den Käse im Wein und dem Rest vom Obers bei schwacher bis mittlerer Hitze unter Rühren schmelzen. Den Pudding vorsichtig auf eine Platte stürzen, mit der Käsecreme übergießen.

TOPINAMBUR-KNOLLENSELLERIE-SALAT

1 Knollensellerie und 10 Topinambur-Knollen raspeln und mit einer Salatsauce nach Geschmack mischen. 5 Ananasscheiben in Stücke schneiden und ebenfalls beimengen. Vor dem Servieren mit Walnuss-Kernen dekorieren.

(→) unserer Gesellschaft, unserer Existenz auf der Erde bestimmen wird. Ohne den Einsatz von schweren Maschinen, künstlichen Düngern und Pestiziden, allesamt vom Erdöl abhängig, bringen diese Böden keine Erträge; sie langfristig zu sanieren und wiederzubeleben bedarf viele Jahre, teils gar Jahrzehnte. Eine neue Einsicht ist von Nöten, was den Umgang mit (Acker-) Boden betrifft: Wir haben ihn nur der Erde „entliehen“ und geben ihn irgendwann an andere weiter. Wenn wir schon nicht für uns selbst umdenken, sollten wir uns zumindest die Frage stellen, ob wir den nächsten Generationen Pestizid- und Dünger-belastete Böden übergeben, auf denen diese Generationen einst einmal bauen werden.

PAK CHOI MIT SCHAFSKÄSE

- 1 Pak Choi
- Knoblauch
- 1 Zwiebel
- Zitronensaft
- Kurkuma
- Olivenöl
- Schafskäse
- Salz, Pfeffer

Zwiebel und etwas Knoblauch fein schneiden und mit ganz wenig Wasser in einer Pfanne andünsten. In 1cm dicke Streifen geschnittenen Pak Choi dazu geben und kurz durchziehen. Mit Salz, Zitronensaft und Kurkuma abschmecken. Anschließend mit Olivenöl vermischen und mit Schafskäse bestreuen.

HAGEBUTTEN...

Diese Woche wollen wir mal nichts vorstellen, was wir im Kisterl haben, dafür etwas, das momentan überall an Waldrändern zu finden ist: Hagebutten, bei uns auch als „Hetscherl“ bekannt. Sie sind nicht nur typisch für den Herbst, sondern ganz nebenbei gesund, geschmackvoll und für jede*n zur freien Verfügung.

Hagebutten sind eigentlich die Früchte der wilden Rose oder Hundsrose (*Rosa canina*), die bei uns an Weg- und Waldrändern, aber auch auf Weiden oder Waldlichtungen zu finden ist. Der Name (sowie das lateinische Artepitheton *canina*) hat übrigens nichts mit Hunden an sich zu tun, sondern ist mehr im Sinne von „hundsgemein“ zu verstehen, also „üblich“, trivial, überall zu finden. Versteht sich von selbst, da sie die meistverbreitete wildwachsende Art der Rosen ist.

Die Früchte der Hundsrose sind nun eine wahre Vitaminbombe, und vor allem reich an Vitamin C, Vitamin A und einigen B-Vitaminen. Sie sind ein tolles Futter für Standvögel, die über den Winter im Land bleiben, sind es aber durchaus wert, auch von uns gesammelt zu werden. Man kann sie roh essen, dabei steigt der Zuckergehalt mit der Reife. Selbst im Frühjahr, nach den Frösten, sind die Früchte noch genießbar (dann lässt sich das Fruchtfleisch einfach rausdrücken). Die Kerne kennen wir alle aus Kindertagen, sie sind nämlich behaart und erzeugen auf der Haut einen Juckreiz. Daher vor dem Verzehr oder Verarbeiten die Kerne unbedingt entfernen!

Verwendet werden die Hagebutten hauptsächlich getrocknet als Tee, meistens in Fruchteeemischungen. Ein Aufguss aus den getrockneten Hagebutten ist besonders vitaminreich, wirkt aber auch leicht harntreibend und abführend (also gut bei Blasen-, und Nierenleiden und Erkältungen). Hagebutten werden aber auch gegen Gicht und Rheuma eingesetzt. Die Früchte lassen sich gut verarbeiten, zum Beispiel zu Wein, oder einer besonders leckeren Marmelade. Wir erinnern uns an letztes Jahr und 5 Stunden Hagebutten-Entkernen (inklusive steifer Finger), mit anschließendem Verkochen. Der Ertrag ist zwar gering, der Aufwand hoch, aber diese Marmelade ist es allemal wert! Noch dazu ist sie vitaminreich und appetitanregend. Selbst die Kerne lassen sich verarbeiten: Aus ihnen wird ein hochwertiges Öl für die Kosmetik gewonnen, welches besonders bei spröder und schuppiger Haut, zur Vorbeugung gegen Schwangerschaftsstreifen und als Pflege bei Couperose eingesetzt wird.

Abseits vom gepflegten Gemüsegarten bietet auch die Natur selbst unzählige gesunde Leckereien, die es zu entdecken gilt. Also los, raus und Hetscherl sammeln! Es lohnt sich!

