

EDITA

saisonal inspiriert



Edita Horvath
Andreas Knecht

anexa books

EDITA

saisonal inspiriert

© 2025 anexa books, anexa GmbH, CH-4600 Olten

Food-Fotografie	Edita Horvath
Food-Design	Edita Horvath
Text	Andreas Knecht, Edita Horvath
Korrektorat	Andreas Knecht
Lektorat	Andreas Knecht
Gestaltung	Melanie Graser
Porträt-Fotos	Andreas Knecht (S. 11, S. 287 oben), Mike Paul (S. 287 unten)
Hersteller	anexa books, anexa GmbH, Engelbergstr. 24, CH-4600 Olten info@anexa-olten.ch
ISBN Print	978-3-9525456-3-8
ISBN PDF	978-3-9525456-7-6
ISBN EPUB	978-3-9525456-8-3

INHALT

- 7 Vorwort
- 10 Über uns
- 12 Einleitung
- 22 Saisonkalender

28 JANUAR

- 32 Gebratener Radicchio mit Frischkäse und Mandeln
- 34 Kartoffel-Federkohl-Gratin
- 36 Kürbisknusper an Rahmlauch
- 38 Paguri mit gedörrten Tomaten, Oliven und Belper Knolle
- 40 Gebratene Hähnchen in Mole Negro
- 42 Kokos-Curry-Wirsing und Schweinemedallion im Speckmantel
- 44 Pikanter Rinderhack auf Steckerrübenmousse
- 46 Konfierter Lachs an orientalischem Dattel-Coulis
- 48 Rum-Kokoswürfel

50 FEBRUAR

- 54 Linsen-Bowl mit Couscous und Koriander
- 56 Hähnchenbrustfilet in Petersilie-Sesamkruste und Rosmarin-Kartoffelpüree
- 58 Fischgratin mit Pastinaken-Haube
- 60 Graubarsch mit Morcheln und Frühlingsschneepilzen
- 62 Würziges Markbein gebacken

64 MÄRZ

- 68 Bärlauch-Radiatori mit Mangold, Spargeln und gerösteten Walnüssen
- 70 Bärlauch-Spätzle mit Wiesenkräutern und Schwarzkümmelöl
- 72 Eierflan mit Wildkräutern
- 74 Pastrami Mini-Burger
- 76 Ribeye-Stück vom Schwein auf Wirzbett
- 78 Gebratene Dorade mit Mandel-Dukkah
- 80 Randenpuffer mit Jakobsmuscheln und Bärlauch-Birnen-Vinaigrette

82 APRIL

- 86 Bärlauch-Kartoffel-Brot mit Feta und Sesam
- 88 Brennessel-Tortilla mit Ziegenfrischkäse
- 90 Karotten und Spargeln gebacken mit Hanfmehl-Pistazien-Crumble
- 92 Pfeffer-Steak an Karotten-Ingwer-Püree
- 94 Entenbrustfilet an pikantem Lángos, Frühlingsschneepilzen und Wildkräutern
- 98 Dorschmedallion an Mönchsbart und Tomaten-Basilikum-Espuma
- 100 Lachs-Haferflocken-Frikadellen mit Bärlauch

- 102 Spargel-Lachs-Salat mit Curry-Dressing, Wildkräutern und Knusper-Sprinkles
- 104 Rhabarber-Mohnkuchen

106 MAI

- 110 Apfel-Blumenkohl-Mousse, Mangold an Feigenblattbutter und geräuchertes Ei
- 112 Bärlauch-Pandebonos
- 114 Spargelrisotto mit Bärlauchschaum
- 116 Gebratene Zucchini mit gerösteten Kernen
- 118 Pauls Beefsteak Tatar
- 120 Ingwer-Honig-Ente und Bulgur
- 122 Schweinebraten mit Wildkräutern
- 124 Karotten-Rhabarber-Kuchen mit Schokoladenstückchen
- 126 Holunderblüten-Pannacotta mit Honigmelone und Fior di Latte-Eis

130 JUNI

- 134 Spinat-Ricotta-Gnudi mit Kurkuma-Butter
- 136 Mangold-Zucchini-Gratin
- 138 Dinkel-Gemüse-Teriyaki
- 140 Karotten-Panna Cotta mit Randen-Gurken Carpaccio und Kurkuma-Dressing
- 142 Sautiertes Rindsteak mit Aprikosen-Jus, Alpenlupinen und Kräuterseitlingen

- 144 Gebackener Barsch mit frischen Kräutern
- 146 Rhabarber-Erdbeeren-Tatar mit Grand-Marnier-Creme und Joghurt-Eis
- 148 Lavendelblüten-Kekse mit Zitronenglasur
- 150 Schoko-Rum-Zucchini-Cake

152 JULI

- 156 Bunter Tomatensalat mit gebratenen Pimientos und Feigen-Sesam Dressing
- 158 Zucchini-Miso-Puffer
- 160 Auberginen-Tatar mit Senfjus
- 162 Masala-Buchweizen-Spargelsalat und knusprige Hähnchenschenkel
- 166 Mit Aprikosen und Kernen gefülltes Hähnchenbrustfilet an Rotwein-Karotten-Jus
- 168 Fior di Latte-Eiscreme à la Gianni mit flüssigem Karamell und gerösteten Haselnüssen
- 170 Heidelbeeren-Tarte
- 172 Himbeer-Kirschen-Eiscreme mit Schokostückchen
- 174 Johannisbeeren-Törtchen mit Baiser-Haube

176 AUGUST

- 180 Cremig gerührter Feta-Käse mit Labneh und Honigfeigen
- 182 Bohnengulasch unter Blätterteighut
- 184 Hoisin-Mais
- 186 Mafaldine mit Pfifferlingen, Miso und Spinat
- 188 Tomaten-Curry-Gersten mit Federkohlchips
- 190 Knuspriges Entenbrustfilet, gegrillter Knoblauch und Perlenzwiebel
- 192 Knusprige Hähnchenschenkel an gebackenen Pflaumen
- 194 Eglifilet mit Mais-Espuma, Chorizo und Gemüse-Tempura

- 196 Sautierte Eglifilets und Meeresspargel mit Orangen-Vinaigrette
- 198 Sanddorn-Crêpes, Baiser und geröstete Nüsse
- 200 Zwetschgenmus-Taschen

202 SEPTEMBER

- 206 Apfel-Curry-Kokos-Suppe
- 208 Kalte Traubensuppe
- 210 Curry-Apfel-Lauch-Quiche mit Peperoni
- 212 Ofenkürbis gefüllt mit Pilzen
- 214 Gebackener Romanasalat auf Pastinakenpüree und Teriyaki-Schaum
- 216 Gegrillter Zucchini-Kürbis mit Mandelmousse und gerösteten Kernen
- 218 Gebratene Kaninchenleber und Bramata-Polenta
- 220 Gebratenes Mandel-Honig-Hähnchen mit Salzpflaumen
- 222 Sous-vide Schweinefilet, Auberginencreme und Artischockenherzen
- 224 Tonkabohnen-Milchreis und Kardamom-Zwetschgen-Kompott

226 OKTOBER

- 230 Bratapfel-Cremesuppe
- 232 Kürbis-Mousse mit Pastinaken-Variationen, Waldpilzen und Pilzessenz
- 234 Waldpilz-Quiche
- 236 Würzige Coquelets mit knusprigen Süßkartoffeln
- 238 Lachs-Pilz-Ragout im Blätterteig
- 240 Gebackener Wolfsbarsch auf Fenchel-Apfelbett
- 242 Rotweibirnen mit englischer Creme
- 244 Marzipan-Lakritz-Plätzchen

246 NOVEMBER

- 250 Orangen-Kürbis-Risotto mit gebratenem Mangold

- 252 Rosenkohl-Tarte karamellisiert
- 254 Kürbisragout mit Portulak, gerösteten Pinienkernen und Bulgur
- 256 Editas Rindsragout mit Herbstrübenpüree
- 258 Gefüllte Hähnchenroulade und Quitten-Relish
- 260 Hecht-Medaillons mit Olivenkruste an Kohlrabi-Creme und Chorizo-Luft
- 262 Zander mit Quittenpüree und Pilzen
- 264 Kürbis-Crème-brûlée mit Rotweifeigen
- 266 Schokoladen-Crêpes mit Cognac-Marroni-Mousse und karamellisierten Nüssen

268 DEZEMBER

- 272 Topinambur-Suppe mit Safranschaum
- 274 Topfen-Sauerkraut-Zigarren
- 276 Rindsragout mit Äpfeln, Koriander und Orangen-Sauerrahm
- 278 Blumenkohl-Forellen-Gratin
- 280 Marroni-Creme-Trifle
- 282 Polenta-Apfel-Cake
- 284 Orangen-Cake

Abkürzungen

- EL = Esslöffel
- KL = Kaffeelöffel
- TL = Teelöffel
- dl = Deziliter
- ml = Mililiter
- l = Liter
- Msp = Messerspitze

Bezugsquellen

Die verwendeten Zutaten finden Sie im Lebensmittelhandel und auf Bauernmärkten. Achten Sie auf die saisonalen Verfügbarkeiten.

VORWORT

WAS BEDEUTET SAISONAL KOCHEN?

In der saisonalen Küche verwende ich Lebensmittel, die gerade Saison haben, die also in der aktuellen Jahreszeit geerntet werden. Idealerweise handelt es sich dabei um Lebensmittel aus der eigenen Region. Allerdings lässt sich dieser Grundsatz nicht immer einhalten. Gewisse Gemüsesorten, wie zum Beispiel die Paprika, werden in Westeuropa nur in geringen Mengen angebaut. Beim Verwenden von solchen Produkten achte ich auf den Transportweg. Bei Produkten wie Orangen oder Datteln achte ich sowohl auf die Saisonalität, den Transportweg und die eingesetzten Transportmittel. In den Wintermonaten verwende ich Orangen aus Spanien oder Italien. Im Sommer, wenn nur Zitrusfrüchte aus Übersee erhältlich sind, verzichte ich auf deren Verwendung. Dasselbe gilt für die Datteln, die im Sommer tabu sind. In meiner Küche verwende ich nur Datteln, die in den Wintermonaten in Nordafrika geerntet werden und per Schiff zu uns gelangen.

Die Rezepte dieses Kochbuches richten sich nach saisonalen Aspekten, ohne stur an Grundsätzen festzuhalten. Pfeffer oder Knoblauch sind feste Bestandteile unserer Küche und werden in unseren Gefilden nicht angebaut. Bei Bedarf verwende ich Lebensmittel aus nahe gelegenen Ländern zur Veredelung meiner Gerichte oder setze gerne exotische Gewürze ein, welche ihre Wirkung auch in kleinen Mengen nicht verfehlen.

Wenn ich mit Obst und Gemüse aus meinem eigenen Garten koche, betrachte ich es nicht als bloße Ware. Ich empfinde großen Respekt und Wertschätzung für diese Naturprodukte. Das Gericht schmeckt anders und das Kochen macht mir richtig Spaß. Das Gleiche gilt für Lebensmittel aus der Region, die ich in Hofläden oder auf Bauernmärkten kaufen kann.

Das vorliegende Werk ist kein vegetarisches Kochbuch, obwohl Sie darin Rezepte ohne Fleisch oder Fisch finden werden. Fleisch bildet Teil einer ausgewogenen Ernährung. Aus diesem Grunde und auch aufgrund von Genussaspekten verzichte ich nicht auf Fleisch, halte mich aber mit dessen Einsatz zurück. Den Schwerpunkt des Buches habe ich bewusst auf saisonale Gemüse und Früchte gelegt.



ÜBER UNS

Andreas und ich sind ein eingespieltes Team. Unsere Stärken ergänzen sich ausgezeichnet, und jeder versteht seine klar definierten Aufgaben. Debatten und leidenschaftliche Diskussionen bringen uns Schritt für Schritt weiter.

Wir planen unsere Buchprojekte gemeinsam und suchen nach nicht alltäglichen Zutaten oder Zubereitungsformen. Sobald eine Idee greifbar wird, kreierte ich das Rezept und stelle mich an den Herd. Während ich koche, mache ich mir Gedanken zum Food-Design und zur Präsentation. Beim anschließenden Fotoshooting steht das Gericht im Mittelpunkt. Einfache Mittel effektiv einsetzen, heißt meine Maxime. Andreas unterstützt mich bei meinen Aufgaben mit Rat und Tat. Er verkostet die Speisen und liefert mir Feedback. Mit der Zugabe eines Gewürzes oder mit einer Mengenkorrektur verleihe ich dem Gericht den letzten Schliff.

Andreas' Kernaufgabe ist die Organisation von Erkundungsreisen. Er kontaktiert lokale Köche oder Produzenten von Lebensmitteln und dokumentiert die Erlebnisse. In unseren Buchprojekten steckt viel Arbeit, Schweiß und Leidenschaft. Wir beide sind Optimisten und schauen vorwärts. Gemeinsam versuchen wir, die Erwartungen unserer Leserinnen und Leser zu übertreffen.

Edita



EINLEITUNG

Wir schreiben das Jahr 2025, eine Zeit geprägt von einem hektischen Lebensstil, enormen technologischen Fortschritten und einer Konsumgesellschaft. Alles muss schnell gehen. Wir wollen eine große Auswahl haben und das möglichst günstig. Wir sind es gewohnt, das ganze Jahr über jedes erdenkliche Gemüse und Obst bei den Lebensmittelhändlern zu bekommen. Dabei vergessen wir oft den ökologischen und ökonomischen Aufwand, der damit verbunden ist. Wir fragen uns selten, ob das wirklich notwendig ist.

Ich erinnere mich an meine Kindheit in Ungarn, als Bananen nur vor Weihnachten erhältlich waren und lange Menschenglangen geduldig darauf warteten, die teuren Bananen zu kaufen. Oft waren sie schon braun vor Überreife, aber es war etwas Besonderes. Meine Großmutter sehnte sich nach diesen Zeiten und es gelang ihr meistens, zumindest ein Kilo Bananen für uns beide zu ergattern.

Als Teenager reiste ich für ein verlängertes Wochenende in die Slowakei und bei einem Spaziergang entdeckte ich einen Laden, der Kartons voller Bananen hatte. Der Laden war menschenleer, keine Warteschlange stand vor diesen exotischen Früchten, niemand kaufte sie. Sie waren noch grün. Ich entschied mich dazu, 10 kg zu kaufen, um meine Großmutter zu überraschen. Ich schleppte die unreifen Früchte durch die Stadt und stellte sie an den Fenstersims, damit sie reifen konnten.

So etwas ist heute in Europa undenkbar. Wir haben einen solchen Überfluss und eine solche Auswahl an Lebensmitteln, dass wir Minuten lang vor den Regalen stehen und uns nicht entscheiden können, nicht mehr wissen, was wir kaufen sollen. Jährlich landen tonnenweise verdorbene Lebensmittel im Müll, darunter auch Gemüse und Obst.

Wie können wir das ändern? Was können wir als Einzelpersonen dagegen tun?

SAISONALE UND LOKALE PRODUKTION IM WELTWEITEN KONTEXT

Der Krieg in der Ukraine hat zu einer Bedrohung für die Lebensmittelversorgung geführt, da große Flächen der Kornkammer Europas verminnt und zerstört wurden. Forscher warnen vor einer mehrjährigen Hungerkrise und suchen nach Lösungen, um dem entgegenzuwirken. Die Ukraine und Russland sind wichtige Weizenlieferanten weltweit. Aufgrund des Krieges sind die Getreidelieferungen blockiert. Der Direktor des Welternährungsprogramms warnt davor, dass 44 Millionen Menschen am Rande einer Hungersnot stehen. Besonders betroffen sind Länder in Ostafrika und Staaten, die stark vom Welternährungsprogramm abhängig sind. Die Unterstützung des Programms wird auf europäischer Ebene diskutiert. Gleichzeitig müssen die nationalen Preise und die Ernährungssicherheit geschützt werden.

Eine wichtige Rolle bei der Bewältigung dieser Krise könnte China einnehmen. Das Land hat in den letzten Jahren weltweit am meisten Getreide importiert, da ein großer Teil der Böden im Land nicht mehr fruchtbar und verschmutzt ist. In den vergangenen Jahren hat die chinesische Regierung noch mehr Getreide importieren lassen als zuvor. Es wird spekuliert, ob China bereit ist, seine Lager für andere Länder zu öffnen. Die steigende Hungersnot führt zu einem erhöhten Handlungsdruck in den betroffenen Ländern und verstärkt deren Abhängigkeit zu China. Der Klimawandel verschärft die Situation weiter, insbesondere in Afrika und dem Nahen Osten, wo Hitzewellen und Dürren auftreten. Kurzfristig könnte die Biospritproduktion reduziert werden. So könnten Flächen für die Produktion pflanzlicher Grundnahrungsmittel freigemacht werden. Die Reduzierung von Lebensmittelabfällen und des Fleischkonsums ist ebenfalls eine wichtige Maßnahme. Eine strategische Neuausrichtung der Ernährungs- und Agrarpolitik ist dringend erforderlich, um die Auswirkungen der Hunger- und Lebensmittelkrise zu bewältigen.

Die Reduktion des Konsums von Fleisch und anderen tierischen Produkten hätte den größten Effekt auf die Umwelt. Es ist nicht notwendig, komplett auf diese Produkte zu verzichten, aber die Mengen sollten insgesamt reduziert werden. Staatliche Maßnahmen wie

Transformationsfonds für Produzenten und marktwirtschaftliche Instrumente wie eine Klima- oder Umweltsteuer auf tierische Lebensmittel könnten dabei helfen. Eine repräsentative Befragung in der Schweiz zeigt, dass eine Mehrheit der Bevölkerung eine Klimasteuer auf Lebensmittel akzeptabel findet.

MEINE ERFAHRUNGEN AUS TANSANIA

Gerne erinnere ich mich an meinen dreijährigen Aufenthalt in Tansania. Ich hatte die Möglichkeit, für das Schweizerische Tropeninstitut in Ifakara ein HIV-Labor aufzubauen und zu leiten. In dieser Zeit habe ich einen Garten angelegt und die vorhandenen Mango-, Papaya- und Avocadobäume mit unzähligen Sorten Bananen, Passionsfrüchten, Ananas, Tomaten und Zitronengras ergänzt. Leider hatten unsere europäischen Kräuter Schwierigkeiten, sich an das afrikanische Klima anzupassen, und verkümmerten schnell.

Meine Freizeit nach der Arbeit verbrachte ich oft im Busch. Durch meine Beobachtungen und Gespräche mit Einheimischen fiel mir auf, dass es an Ideen mangelt, wie man die vorhandenen Ressourcen nachhaltig nutzen kann. Wenn etwa Mangobäume einen üppigen Ertrag brachten, gingen viele Früchte verloren. Sie verrotteten auf dem Boden, anstatt geerntet und zu Marmelade, Chutneys, Saucen usw. verarbeitet zu werden. Die Einheimischen wussten nicht, wie man diese Produkte richtig konserviert und lagert.

Bildung und praktische Anwendung sind hier entscheidend. Mittlerweile gibt es in Tansania Projekte, die dazu beitragen, die Pflanzenvielfalt zu fördern und damit Monokulturen entgegenzuwirken. Ebenso gibt es Bemühungen, ungenutzte Reststoffe weiterzuverwenden, zum Beispiel als Brennstoff aus gepressten Reishülsen.

Bildung kann nicht alle, aber einen großen Teil der Ernährungsprobleme in Afrika lösen. Wir in der westlichen Welt befinden uns in einer völlig anderen Situation. Aber gerade, weil wir im Überfluss leben, sollten auch wir uns gelegentlich zurücklehnen und unsere Ernährungsgewohnheiten überdenken.





NACHHALTIGKEIT UNTER DER LUPE

In Diskussionen über regionale Produkte und Nachhaltigkeit wird häufig der Fokus auf die Transportwege gelegt, doch es ist wichtig, das gesamte Bild zu betrachten. Während es stimmt, dass regionale Produkte oft kostengünstiger und umweltfreundlicher aufgrund der geringeren Transportdistanzen sind, stellt der Transport nur einen kleinen Teil des ökologischen Fußabdrucks eines Produkts dar. Studien zeigen, dass der Transport je nach Produkt, Transportmittel und -distanz für etwa 3–8 % der gesamten CO₂-Emissionen verantwortlich ist.

Ein entscheidender Faktor für die Nachhaltigkeit von Produkten ist die Produktionsmethode. In vielen Fällen kann ein auf den ersten Blick weniger nachhaltiges Produkt aus dem Ausland in der Gesamtbetrachtung umweltfreundlicher sein, wenn es unter nachhaltigeren Bedingungen hergestellt wurde. Ein Beispiel dafür sind Tomaten: Werden diese in Spanien in einem ungeheizten Gewächshaus angebaut, könnten sie trotz des Transports nach Mitteleuropa umweltfreundlicher sein als Tomaten aus einem lokalen, aber beheizten Gewächshaus.

Um eine fundierte Entscheidung bezüglich der Nachhaltigkeit von Produkten zu treffen, ist es wichtig, sich nicht nur auf den Herkunftsort, sondern primär auf die Produktionsbedingungen zu konzentrieren. Im Idealfall würden Produkte unter nachhaltigen Bedingungen im eigenen Land hergestellt, was sowohl niedrige Transportemissionen als auch eine umweltfreundliche Produktion gewährleisten würde. Hier sind einige Aspekte, die bei der Bewertung der Nachhaltigkeit von Produkten berücksichtigt werden sollten:

1. Anbau- und Produktionsmethoden:

Welche Technologien und Methoden werden verwendet? Werden umweltbelastende Chemikalien oder fossile Brennstoffe eingesetzt?

2. Energiequellen:

Werden erneuerbare Energien genutzt oder basiert die Produktion auf fossilen Brennstoffen?

3. Wasserverbrauch und -management:

Werden nachhaltige Bewässerungsmethoden eingesetzt und wie wird mit Wasserressourcen umgegangen?

4. Bodenmanagement:

Wird die Bodenqualität erhalten oder verbessert? Werden nachhaltige Landwirtschaftspraktiken wie Fruchtfolge und Kompostierung angewendet?

5. Biodiversität und Ökosysteme:

Wird die Produktion umweltverträglich gestaltet, sodass natürliche Lebensräume und Artenvielfalt erhalten bleiben?

Durch eine ganzheitliche Betrachtung dieser Faktoren kann die Nachhaltigkeit von Produkten besser eingeschätzt und es können fundierte Kaufentscheidungen getroffen werden. Als Konsumenten können wir durch bewusste Entscheidungen und durch das Einholen von Informationen über die Produktionsbedingungen aktiv zur Förderung nachhaltiger Praktiken beitragen.

BLICK IN DIE NAHE ZUKUNFT DER LEBENSMITTEL-TECHNOLOGIE

Die saisonale Küche orientiert sich an Produkten, die in der entsprechenden Jahreszeit vor Ort, also in der eigenen Region, verfügbar sind. Der Konsum dieser Produkte verursacht weniger Treibhausgasemissionen als der Konsum von Produkten, die in der Ferne produziert und über lange Distanzen zu uns transportiert werden.

Mit dem Konsum von saisonalen Lebensmitteln tragen wir zur Reduktion des Treibhausgasausstoßes bei. Langfristig betrachtet reicht dieses Verhalten nicht aus und wir müssen uns neuen Entwicklungen gegenüber öffnen.

Mit dem ständigen Anstieg der Weltbevölkerung und dem zunehmenden Bedarf an Lebensmitteln steigt auch der Bedarf an Landwirtschaftsfläche. Mit der Reduzierung des Fleischkonsums können Weideflächen in Ackerland umgewandelt werden. Es besteht aber die Gefahr, dass die Entwicklung der Bevölkerungszahl diesen Effekt wegfrisst. Es sind also weitere Maßnahmen erforderlich. Diese betreffen den Einsatz neuer Anbaumethoden und Technologien, die die Effizienz der landwirtschaftlichen Produktion verbessern und die Verfügbarkeit von Früchten und Gemüse in der kalten Jahreszeit ermöglichen.

GEWÄCHSHÄUSER

Viele Bauernhöfe und Gärtnereien nutzen beheizte Gewächshäuser, um optimale Wachstumsbedingungen für bestimmte Gemüsesorten zu schaffen. So können sie das ganze Jahr über frisches Gemüse anbauen.

Gewächshäuser passen nicht zu unserer Idee des saisonalen Anbaus. Aber sie haben Vorteile:

- Die Pflanzen sind vor schlechtem Wetter geschützt.
- Gewächshäuser nutzen Wasser und Düngemittel effizienter. Sie mindern den Wasserverlust durch Verdunstung und der Einsatz von Pestiziden wird verringert. Dies ist besonders wichtig in Zeiten des Klimawandels und der Wasserknappheit.
- Gewächshäuser ermöglichen die lokale Produktion. Dadurch brauchen Lebensmittel nicht über weite Strecken transportiert zu werden. Weniger Transport senkt die Treibhausgasemissionen und hilft im Kampf gegen den Klimawandel.
- Der Betrieb von Gewächshäusern erfordert Energie. Es ist wichtig, dass sie energieeffizient betrieben werden. Außerdem sollte die Energie aus erneuerbaren Quellen stammen.
- Gewächshaus Technologien können die Landwirtschaft klimafreundlicher machen. Doch es ist wichtig, die ökologischen Auswirkungen genau zu betrachten und die Technologie verantwortungsvoll zu nutzen.

HYDROPONISCHER ANBAU

Beim hydroponischen Anbau wachsen Pflanzen in einem wasserbasierten, nährstoffreichen Medium statt in der Erde. Diese Anbaumethode erlaubt eine genaue Steuerung des Wachstums. Sie ist vom natürlichen Boden und Klima unabhängig.

Hydroponische Systeme verwenden Wasser im Vergleich zum konventionellen Anbau sehr effizient. Das Wasser bleibt im System, verdunstet und versickert nicht. Angesichts des Klimawandels und der zunehmenden Wasserknappheit ist dies essenziell.

Diese Systeme können auch Indoor genutzt werden. Dadurch sind sie sicherer vor extremem Wetter wie Dürren oder Starkregen. Eine konstantere und ertrag-

reichere Ernte wird möglich. Der Betrieb von hydroponischen Anlagen erfordert viel Energie für Beleuchtung, Belüftung und Pumpen. Um den negativen Einfluss auf das Klima zu minimieren, ist der Einsatz von erneuerbaren Energiequellen und energieeffizienten Technologien angezeigt.

In hydroponischen Systemen werden die Pflanzen mit Nährstofflösungen versorgt. Ein sorgfältiger Umgang mit diesen Nährstoffen hilft, die Umweltauswirkungen zu minimieren.

Der hydroponische Anbau ist angesichts des Klimawandels eine Chance. Er ermöglicht es, Früchte und Gemüse ressourceneffizient und unabhängig vom Wetter zu produzieren. Dabei müssen wir aber die ökologischen Folgen und den Energieverbrauch beachten. Es ist wichtig, nachhaltige Methoden zu unterstützen.

VERTIKALER ANBAU

Vertikale Anbausysteme nutzen den begrenzten Raum, indem Pflanzen übereinander angebaut werden. Dies ermöglicht eine höhere Produktivität auf kleinerer Fläche. Dies ist angesichts der zunehmenden Landknappheit besonders wichtig.

Durch den Anbau in geschlossenen Räumen oder unter Schutzdächern können Pflanzen vor schlechtem Wetter geschützt werden.

Der lokale vertikale Anbau reduziert den Transport von Lebensmitteln, was wiederum die Treibhausgasemissionen verringert.

Vertikale Farmen benötigen Energie für Beleuchtung, Bewässerung und Belüftung. Es ist wichtig, nachhaltige Energiequellen zu nutzen und energieeffiziente Technologien einzusetzen.

Diese Anbausysteme können auch helfen, die Biodiversität zu fördern. Sie bieten Platz für nützliche Insekten und andere Tiere.

Insgesamt bietet der vertikale Anbau Chancen für eine ressourcenschonende und wetterunabhängige Produktion von Früchten und Gemüse. Es ist jedoch wichtig, die ökologischen Auswirkungen und den Energieverbrauch im Auge zu behalten und nachhaltige Methoden zu verwenden.

LAGERUNGSTECHNIKEN

Manche Obst- und Gemüsesorten lassen sich unter kontrollierten Bedingungen lagern. Sie bleiben so länger haltbar und können auch nach der Erntezeit angeboten werden.

Diese Lagerungstechniken helfen, die Nahrungsmittelvorräte zu bewahren und Ressourcen zu schonen. Folgende Punkte sind dabei besonders wichtig:

- Durch eine längere Lagerfähigkeit von Obst und Gemüse können unvorhersehbare Wetterereignisse und extreme Temperaturen ausgeglichen werden.
- Das Management der Kühlkette ist zentral, um Lebensmittelverluste zu verringern. Während des Transports und der Lagerung müssen Früchte und Gemüse kühl gehalten werden. Mit steigenden Temperaturen durch den Klimawandel ist es umso wichtiger, die Kühlkette aufrechtzuerhalten und so die Qualität der Lebensmittel zu sichern.
- Energieeffizienz ist wichtig bei der Lagerung von Obst und Gemüse. Es gilt, Technologien zu nutzen, die wenig Energie brauchen. So senken wir den Energieverbrauch und schonen das Klima.
- Lokale Lagerung sollte gefördert werden. Sie hilft, lange Transportwege für Lebensmittel zu vermeiden. Dadurch sinken die Treibhausgasemissionen.
- Durch den Wandel verändern sich die Anforderungen an die Lagerung von Früchten und Gemüsen. Flexible Lagerungsstrategien sind deshalb nötig, um sich an neue klimatische Bedingungen anzupassen.
- Insgesamt spielen Lagerungstechniken eine wichtige Rolle bei der Sicherstellung einer nachhaltigen Lebensmittelversorgung. Durch den Einsatz effizienter Technologien und Strategien können wir dazu beitragen, Ressourcen zu schonen und die Auswirkungen des Klimawandels auf die Lebensmittelproduktion zu mildern.
- Durch den Einsatz moderner Anbaumethoden und Technologien können Landwirte in unseren Breitengraden die Verfügbarkeit von frischem Obst und Gemüse im Februar sicherstellen, auch wenn das natürliche Wachstum aufgrund des kalten Wetters eingeschränkt ist.

WAS KOMMT IN ZUKUNFT AUF DEN TISCH?

Forscher schlagen vor, bis spätestens 2030 die Ernährung umzustellen, um die Nachhaltigkeitsziele der UNO zu erreichen. Der Vorschlag beinhaltet eine Reduktion des Fleischkonsums auf maximal 50 Gramm pro Tag, eine erhöhte Aufnahme von Gemüse und Obst sowie eine Verringerung des Milchkonsums. Um diese Anpassungen politisch zu unterstützen, werden Maßnahmen wie die Einführung eines Transformationsfonds für Landwirte und Lenkungsabgaben vorgeschlagen. Der Umsetzung dieser Vorschläge erwächst jedoch politischer Widerstand, insbesondere seitens der Bauern. Die Bauern kritisieren die einseitige Konzentration auf die Landwirtschaft und bezweifeln, dass die Menschen in der westlichen Welt ihren Fleischkonsum so schnell drastisch reduzieren können.

Die Politik zeigt eine gewisse Zurückhaltung in Bezug auf die Empfehlungen der Experten. Eine sofortige Kehrtwende ist nicht zu erwarten. Sowohl Wissenschaft als auch die Politik sind sich einig, dass alle Akteure von Landwirten über Händler bis hin zu Konsumenten in der Verantwortung stehen.

In 20 Jahren werden wir uns anders als heute ernähren, so viel steht fest. Die pflanzliche Ernährung wird ansteigen, während der Konsum von Fleisch und tierischen Produkten zurückgehen wird. Pflanzliche Alternativen wie Tofu, Tempeh oder Seitan werden vermehrt auf unseren Tellern landen. Pflanzliche Milchprodukte werden die tierischen Produkte bedrängen.

Der Fleischumsatz wird drastisch zurückgehen und artgerechte Tierhaltung wird zum Standard. Kultiviertes Fleisch aus dem Labor könnte das tierische Fleisch weitgehend ersetzen, wenn Geschmack und Nährwert dem echten Fleisch entsprechen.

Insekten als proteinhaltige Nahrungsmittel sind schon seit Jahren im Gespräch und haben den Durchbruch wegen Vorbehalten seitens der Kundschaft bisher nicht geschafft. Experten sind sich einig, dass Speiseinsekten mit ihren Nährwerten und ihrer ökologischen Produktionsweise auf unsere Speisekarte gehören. In diesem Zusammenhang weise ich gerne auf unser Buch zum Thema hin: *Köstliche Insekten*, ISBN 9783037806166, FONA Verlag AG, 2017.

In 20 Jahren wird es aufgrund der Fortschritte in der Ernährungswissenschaft und der Genetik möglich sein, die Ernährungspläne auf die individuellen Bedürfnisse und genetischen Voraussetzungen von einzelnen Konsumenten abzustimmen.

Der Trend zur Nachhaltigkeit, Regionalität und Saisonalität wird sich weiter verstärken. Die Konsumenten werden ein noch größeres Augenmerk auf kurze Transportwege und frische Lebensmittel legen.

TIPPS FÜR EINE NACHHALTIGE ERNÄHRUNG

Heidelbeeren, Trauben, Himbeeren: Im Laden gibt es auch im Februar das, worauf man gerade Lust hat. Ungeachtet der saisonalen und regionalen Verfügbarkeit. Ob das nachhaltig ist, bleibt zu bezweifeln.

Wie soll man sich ernähren, um die Umwelt wenig zu belasten?

Fleischkonsum reduzieren, generell tierische Produkte reduzieren und eingeflogene Lebensmittel meiden. Saisonalität und Regionalität beim Gemüse und den Früchten ist wichtig. Was viele nicht wissen: Im Winter sollte man auf Gemüse aus beheizten Gewächshäusern verzichten, weil die Umweltbelastung dieser Produktionsart enorm hoch ist. Da können sogar Tiefkühlprodukte eine Alternative sein. Umweltbewusst einkaufen ist schwierig.

Wie könnte das umweltbewusste Einkaufen den Konsumenten vereinfacht werden?

Wir brauchen mehr Transparenz, bessere Informationen. Denkbar wäre unter anderem eine App, in der man angeben kann, welche Aspekte einem wichtig sind. Etwa Tierwohl, Klima oder Biodiversität. Aufgrund dieser Prioritäten könnte die App dann aufzeigen, welche Produkte zu bevorzugen sind.

Reicht Information aus, um das Konsumverhalten der Bevölkerung zu verändern?

Vermutlich nicht, aber sie bildet die Voraussetzung für einen nachhaltigen Kaufentscheid. Damit können wir die Eigenverantwortung erhöhen. Den Konsumenten muss auch klar werden, dass eine Ernährung nach der Lebensmittelpyramide meistens gut für die Umwelt und für ihre Gesundheit ist. Eine weitere Rolle spielt die

Erziehung. Kinder sollten in der Schule und zu Hause lernen, worauf man bei einer vielseitigen, ausgewogenen Ernährung achten muss. Wichtig ist auch, dass wir nicht den Verzicht in den Vordergrund stellen, sondern die Attraktivität der Alternativen. Wenn ich essen gehe und dort ein kreatives Veggie-Menü angeboten wird, bin ich eher bereit, auf Fleisch zu verzichten.

Gefragt sind da aber auch alle anderen Akteure: Landwirtschaft, Verarbeiter, Handel, Gastronomie und Politik.

Müssen wir uns der Umwelt zuliebe alle vegan ernähren?

Eine vegane Ernährung führt meistens zu einer geringeren Umweltbelastung. Aber hier gilt auch zu beachten: Tierische Nahrungsmittel sind nicht nur umweltbelastend. Sie beinhalten auch sehr viele wichtige Nährstoffe. Man kann diese ersetzen, aber es braucht dazu auch gewisse Supplemente, etwa Vitamin B12.

IST VEGANE ERNÄHRUNG GESUND?

Der menschliche Körper benötigt keine spezifischen Lebensmittel wie Fleisch oder Avocados, sondern Nährstoffe in ausreichender Menge. In einer vegetarischen Ernährung sind tierische Produkte erlaubt und liefern hochwertiges Eiweiß. Bei einer veganen Ernährung können pflanzliche Eiweißquellen wie Hülsenfrüchte, Getreide und Nüsse kombiniert werden, um eine angemessene Proteinzufuhr sicherzustellen. Vitamin B12 und D sowie Omega-3-Fettsäuren sollten durch Supplemente ergänzt werden. Eisen kann aus Lebensmitteln wie Soja, Spinat und Nüssen aufgenommen werden, während Calcium in Brokkoli, Spinat, Mandeln und calciumreichem Mineralwasser enthalten ist.

Man sollte allerdings vorsichtig mit Fleischersatzprodukten sein. Diese enthalten oft viel Salz, Fett und Zusätze und sind nicht für den täglichen Verzehr gedacht. Es ist ratsam, einen Ernährungsplan zu machen und ausgewogene vegetarische oder vegane Rezepte zu nutzen.

Die Meinungen zur veganen Ernährung sind unterschiedlich. Viele Befürworter und Gegner sind von Sekundärinteressen beeinflusst. Die meisten wissenschaftlichen Studien zeichnen ein positives Bild, weisen

aber gleichzeitig darauf hin, dass eine ausgewogene und gesunde vegane Ernährung eine intensive Beschäftigung mit dem Thema voraussetzt. Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf bestimmte Lebensmittel. Daher sollte man die eigenen Unverträglichkeiten und die Allergien kennen, bevor die Nahrungsgewohnheiten radikal umgestellt werden.

Gesunder Menschenverstand hilft auch hier. Wenn Sie den Fleischkonsum einschränken, mehr Gemüse konsumieren und auf eine abwechslungsreiche Ernährung achten, machen Sie nichts falsch.

WIE SIEHT HIERZULANDE EINE OPTIMALE ERNÄHRUNG AUS?

Eine Studie von Agroscope hat gezeigt: Wir müssten den Fleischkonsum um etwa 70 Prozent reduzieren, bei den Milchprodukten kann der Konsum auf dem Niveau von heute bleiben. Das Grasland sollte hauptsächlich für die Milchproduktion genutzt werden, weil die Nährstoffe so besser verwertet werden als bei der Fleischproduktion. Man kann eine Kuh täglich zweimal melken, aber man kann sie nur einmal schlachten. Die Nebenprodukte aus der Lebensmittelindustrie wie beispielsweise Molke, Schrot oder Kleie kann man dann als Futter für Geflügel und Schweine verwenden. Auf dem Ackerland würde dann hauptsächlich Nahrung für den Menschen angepflanzt und nicht Futtermittel, wie das heute teilweise der Fall ist.

WIE VIEL FLEISCH SOLLTE MAN DENN MAXIMAL NOCH ESSEN?

Die Empfehlungen gehen in Richtung zwei bis drei Portionen pro Woche, und das wäre schon hervorragend. Wenn sich alle an diese Empfehlung halten würden, hätte das einen großen Effekt.

MIT BEWUSSTEREM KONSUM ALLEIN IST ES NOCH NICHT ERLEDIGT, ODER?

Nein, der Lebensmittelverlust und die Umweltwirkungen müssen auf der ganzen Linie verringert werden, angefangen bei der Produktion über die Verarbeitung und den Handel bis zum Konsum. Bei einem Rind werden beispielsweise nur 35 Prozent des Tierkörpers für den menschlichen Konsum verwendet. Klar, wir können keine Hörner oder Hufe essen, aber es gibt viele Innereien oder andere Teile des Rinds, die man durchaus essen kann. Das war für unsere Großeltern normal. Auch bei den Pflanzen können wir mehr verwerten: Ein Gemüsebauer kann das Wetter nicht steuern, er muss immer etwas Reserve haben, damit er genügend liefern kann. Das führt häufig dazu, dass er nicht alles verkaufen kann: Gemüse wird nicht geerntet und bleibt auf dem Feld liegen. Dieses Problem kann der Bauer nicht allein lösen, das muss über eine Abmachung in der Branche sowie eine Sensibilisierung der Konsumenten geschehen. Wir müssen lernen, dass vielleicht einmal eine bestimmte Gemüsesorte im Laden fehlt. Auch könnten wir Früchte und Gemüse mit kleinen Mängeln durchaus essen.

HABEN IMPORTIERTE PRODUKTE IN JEDEM FALL EINE SCHLECHTERE ÖKOBILANZ?

Oft wird gesagt, lokal oder regional produzierte Lebensmittel seien nachhaltiger, weil der Transport kürzer ist. Der Faktor Transport ist unbestritten, er macht einen Unterschied. Aber der Transport spielt vor allem dann eine große Rolle, wenn Gemüse und Früchte importiert werden – zum Beispiel per Lastwagen – oder Nahrungsmittel eingeflogen werden. Bei diesen Produkten hat der Transport anteilmäßig höhere Auswirkungen auf die Ökobilanz als beispielsweise bei Käse oder Fleisch, weil bei letzteren bereits durch die Produktion viel mehr Treibhausgase entstehen.

WAS IST VON PFLANZLICHEN ERSATZPRODUKTEN ZU HALTEN?

In der Regel haben pflanzenbasierte Produkte eine geringere Umweltbelastung als ihre tierischen Pendanten. Das gilt aber nicht für alle. Viele Ersatzprodukte sind stark verarbeitet, das braucht zum Teil sehr viel Energie. Anstatt Planted Chicken zu konsumieren, könnte man auch einfach gekochte Erbsen essen. Und was wir auch wissen: Milchersatzgetränke sind bei weitem nicht so nährstoffreich wie herkömmliche Milch. Bei den Ersatzgetränken werden sehr viele synthetische Nährstoffe zugesetzt.

Es gibt in der nachhaltigen Ernährung nicht schwarz und weiß. Ein Produkt ist nicht gut oder schlecht, es ist lediglich mehr oder weniger nachhaltig. Für die Nahrungsproduktion greifen wir in die Natur ein. Das sollte nachhaltig und umweltschonend erfolgen. Die Lösung ist aber nicht, dass wir nur noch extensiv produzieren, denn dann müssten wir noch mehr Nahrungsmittel importieren, weil extensive Landwirtschaft weniger ertragreich ist als intensive. Mit diesen Zielkonflikten müssen wir leben und versuchen, sie so gut wie möglich zu reduzieren.

WAS SOLLTEN WIR ALSO TUN?

Auch im Februar werden im Laden Heidelbeeren, Himbeeren und Trauben angeboten, was jedoch Fragen nach der Nachhaltigkeit aufwirft. Wir fragen uns, wie wir umweltfreundlich essen können. Dabei spielen mehrere Faktoren eine Rolle: Weniger Fleisch und tierische Produkte zu konsumieren und auf Importe zu verzichten ist ebenso wichtig wie der saisonale und regionale Einkauf. Viele wissen aber nicht, dass sie im Winter auf Gemüse aus beheizten Gewächshäusern verzichten sollten. Tiefkühlprodukte sind oft eine bessere Wahl. Dennoch ist umweltbewusstes Einkaufen kompliziert. Wir benötigen mehr Klarheit und Informationen. Die erwähnte App könnte helfen, die nachhaltigsten Produkte einzukaufen. Informationen allein reichen nicht. Die Menschen müssen erkennen, dass gesundes Essen nach der Lebensmittelpyramide gut für die Umwelt und die eigene Gesundheit ist. Bildung und Erziehung sind zentral. Kinder sollen in der Schule

und zu Hause lernen, was eine ausgewogene Ernährung ausmacht. Dabei sollten wir die Alternativen attraktiv machen, statt den Verzicht zu betonen. Hier sind wir alle gefordert.

SOLLTEN WIR ALLE AUS UMWELTGRÜNDEN VEGAN LEBEN?

Auf die Frage, ob wir aus Umweltgründen vegan leben sollten, gibt es keine einfache Antwort. Für eine vegane Lebensweise spricht die zu erwartende Reduzierung von Treibhausgasemissionen durch weniger Tierhaltung. Insbesondere Methan aus der Verdauung von Wiederkäuern fällt weg. Da tierische Produkte mehr Land und Wasser benötigen als pflanzliche Lebensmittel, könnte das Weideland sowie der Wasserverbrauch reduziert werden.

Allerdings erfordert eine vegane Ernährung sorgfältige Planung zur Sicherstellung einer ausreichenden Aufnahme aller notwendigen Nährstoffe wie Vitamin B12, Eisen sowie Kalzium. Auch pflanzliche Lebensmittel können Umweltauswirkungen haben, z.B. durch Pestizideinsatz oder Düngemittel sowie durch Monokulturen. Vegane Produkte sind nicht überall zugänglich oder erschwinglich. Zudem hängen viele Arbeitsplätze im Landwirtschafts- und Lebensmittelsektor von der Tierhaltung ab.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine vegane Lebensweise aus Umweltsicht Vorteile bietet. Sie stellt jedoch nicht die einzige Lösung für die Umweltprobleme unserer Zeit dar.

Der Konsum von regionalen und saisonalen Produkten kann helfen, Transportwege und Umweltbelastungen zu reduzieren. Dies gilt unabhängig davon, ob die Produkte pflanzlich oder tierisch sind.

SAISONKALENDER SCHWEIZ / DEUTSCHLAND

GEMÜSE

	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Aubergine												
Artischocke												
Blumenkohl												
Bohnen (grün)												
Brokkoli												
Erbsen												
Federkohl												
Fenchel												
Gurken												
Karotten												
Kartoffeln												
Kefen												
Knoblauch												
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Kürbis												
Lauch												
Pak Choi												
Pastinake												
Peperoni												
Radiesschen												
Randen												
Rhabarber												
Rettich												
Rosenkohl												
Rotkohl												
Schwarzwurzel												
Stangensellerie												
Süßkartoffel												
Tomaten												
Weißkohl												

	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Wirz												
Zucchetti												
Zuckermals												
Zwiebel												
Zwiebel (Bund)												

= Lagerware

KRÄUTER

	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Basilikum												
Bärlauch												
Dill												
Koriander												
Kresse												
Liebstockel												
Oregano												
Petersilie												
Rosmarin												
Thymian												
Schnittlauch												

SALAT UND BLATTGEMÜSE

	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Batavia												
Chicorée												
Chinakohl												
Cicorino rosso												
Eichblatt												
Eisbergsalat												
Endiviensalat												
Kopfsalat												
Lattich												
Lollo												
Nüssli-/Feldsalat												
Portulak												
Rucola												
Spinat												
Zuckerhut												

 OBST

	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Apfel												
Aprikosen												
Birnen												
Feigen												
Kirschen												
Kiwi												
Mirabellen												
Nektarinen												
Pfirsiche												
Pflaumen												
Trauben												
Quitten												
Zwetschgen												
Brombeeren												
Cassis												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Holunder												
Johannisbeeren												
Preiselbeeren												
Stachelbeeren												

 = Lagerware

DÖRREN VON OBST, FRÜCHTEN UND GEMÜSE

Obst, Früchte oder Gemüse können bei entsprechenden Temperaturen an der Luft oder auf dem Fenstersims (Einstrahlungswärme) getrocknet werden. Sie sollten dabei auf Temperatur- und Luftfeuchtigkeitsschwankungen und auf Insektenbefall achten. Beim Einsatz von zusätzlichen Wärmequellen wie Heizung, Backofen oder Dörrgeräten spricht man von Dörren. Der Stromverbrauch des Dörrautomaten ist tendenziell geringer als derjenige des Backofens.

Ich dörre hauptsächlich Waldpilze, die ich selbst gesammelt habe. Meine Großmutter dörnte im Herbst Früchte aus ihrem eigenen Garten und schuf so einen Vorrat für die Wintermonate. Das Trocknen ist eine der ältesten Konservierungsmethoden und wurde angewendet, bevor es Kühl- oder Gefrierschränke gab. Noch bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts waren Trockenfrüchte in den kalten Monaten ein wichtiger Vitaminlieferant. Was einst zur Aufbewahrung von Lebensmitteln notwendig war, ist heute für eine nachhaltige Ernährung wieder relevant.

Nachhaltig sind lokal angebaute Früchte, die vor Ort verarbeitet werden können. Auch exotische Trockenfrüchte haben ihren Platz und ergänzen die lokalen Angebote. Früchte wie Mangos oder Datteln, die im Herkunftsland reif geerntet, dann getrocknet und per Schiff transportiert werden, haben im Vergleich zu per Flugzeug importierten Früchten einen deutlich besseren ökologischen Fußabdruck.

Dörrfrüchte sind ein sinnvoller und energiereicher Snack, der zudem noch gesund ist. Daraus lassen sich köstliche Desserts zubereiten, wie zum Beispiel das traditionelle Birnenbrot, mit Trockenpflaumen gefüllte Pasteten oder ein Obstsalat mit Trockenfrüchten. Vom Nährwert her ähneln sie den Frischprodukten. Die meisten Vitamine und Mineralstoffe bleiben während des Trocknungsprozesses erhalten. Allerdings wird das hitzeempfindliche Vitamin C größtenteils zerstört.

Der köstliche Geschmack und die praktischen, mundgerechten Stücke können zu einem übermäßigen Verzehr führen. Ernährungswissenschaftler empfehlen fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Eine Portion frisches Obst entspricht dem, was in eine Hand passt. Bei Trockenfrüchten wären das etwa sechs Aprikosenhälften, acht Apfelringe oder ein paar Datteln pro Tag.

Der Verzehr von zu vielen Trockenfrüchten kann aufgrund ihrer hohen Konzentration an Ballaststoffen und natürlichem Zucker zu Blähungen und Verdauungsproblemen führen.

Früchte wie Aprikosen oder Äpfel können beim Trocknen braun werden. Um dies zu verhindern, setzt die Lebensmittelindustrie häufig Schwefeldioxid ein. In geringen Mengen ist Schwefeldioxid für den Menschen ungefährlich. Selbstgemachte Trockenfrüchte sehen vielleicht weniger ansprechend aus, sind aber gesünder. Früchte, die während des Trocknungsprozesses zu Verfärbungen neigen, bepinsle ich vorher mit Zitronensaft. So behalten sie ihre Farbe. Der größte Vorteil von Trockenfrüchten liegt in ihrer Haltbarkeit. Aufgrund des Wasserentzugs und der hohen Zuckerkonzentration können sie bei trockener und kühler Lagerung lange aufbewahrt werden.

WISSENSWERTES ZUM APFEL

Äpfel sind bei uns das beliebteste Obst. Pro Jahr und Kopf werden über 20 Kilogramm gegessen. Je nach Sorte können sie ab Ende Juli bis Ende Oktober geerntet werden. Der Apfel wird deshalb in großen Mengen angebaut. Dank ihrer ausgezeichneten Lagerfähigkeit sind Äpfel das ganze Jahr über im Handel erhältlich. Nach der Ernte werden die Äpfel sortiert. Die schönen Exemplare werden bei 1°Celsius und reduziertem Sauerstoff gelagert. Die weniger ansehnlichen Exemplare werden zu Apfelsaft gepresst oder zu Apfelmus verarbeitet.

Kaufen Sie im Mai im Supermarkt einen Apfel, können Sie davon ausgehen, dass er während mehrerer Monate im Kühlhaus lag und unter speziellen Bedingungen gelagert wurde. Ein regionales Produkt außerhalb der Saison. Um die Nachhaltigkeit besser einschätzen zu können, benötigen Sie Informationen zur Energiesituation. Wird das Lagerhaus mit Kohlestrom gekühlt oder kommt der Strom aus erneuerbarer Quelle (z. B. Solarstrom)?

Neben den altbekannten Sorten drängen in den letzten Jahren immer wieder neue Sorten auf den Markt. Diese neuen Zuchtäpfel brillieren mit neuen und exotischen Geschmacksnoten und stellen farblich etwas dar. Bestimmte Äpfel werden marketingtechnisch global gefördert. Man nennt sie Clubäpfel. Apfelbauer erhalten die Lizenz dieser stark nachgefragten Apfelsorten (z. B. Pink Lady) nur gegen eine entsprechende Gebühr, profitieren aber beim Verkauf vom globalen und professionellen Marketing.

Clubsorten sind vergleichbar mit Markenartikeln. Besonders gefragt sind Braeburn, Jonagold, Gala, Jazz und Pink Lady.

In den Supermarkt gelangen nur makellose Äpfel mit einer bestimmten Größe und dem richtigen Farbanteil. Dies, um die Erwartungen der Kunden zu erfüllen. Wichtig zu wissen: Das Aussehen korreliert nicht mit der Qualität. Finden Sie diesen Schönheitswettbewerb auch lächerlich? Dann kaufen Sie direkt ab Hof oder auf dem Bauernmarkt.

Kein anderes Obst wird so intensiv mit Pflanzenschutzmitteln bespritzt wie der Apfel. Auf 80% der Äpfel finden sich Pestizid-Rückstände. Diese liegen aber immer innerhalb der Norm. Wir essen pro Jahr und pro Kopf 20 kg Äpfel. Da würde sich ein Blick auf den Pestizideinsatz lohnen. Ich pflege einen engen Kontakt zu meinem Gemüse- und Obsthändler, besuche ihn und informiere mich über die Anbaumethoden.

Wer die Artenvielfalt bei den Äpfeln erhalten möchte, kauft keine Clubsorten. Bauern, die keine Clubsorten anbauen, verkaufen wegen des fehlenden Marketings weniger. Sie erhalten weniger Geld für ihre Sorten und werden mittel- bis langfristig von den Betreibern von Clubsorten aufgekauft.

Für Allergiker, die keine Äpfel essen können, gibt es gute Kunde. Alte Sorten wie zum Beispiel der Eifeler Rambur sind gut verträglich. Woran liegt das? Alte Sorten werden wegen ihres höheren Polyphenolgehalts besser vertragen. Die Polyphenole können Krankheiten verhindern und lösen keine allergischen Reaktionen aus. Sie machen den Apfel auch saurer und sorgen dafür, dass er schnell braun wird. Diese Eigenschaften sind im Supermarkt nicht erwünscht.

Supermarktäpfel verkommen zum trendigen Lifestyleprodukt. Im Vergleich zu alten Sorten haben sie einen reduzierten Nährwert. Alte Sorten können gegen die Markt- und Marketingmacht der Clubsorten nicht bestehen. Ihr Marktanteil schrumpft immer weiter.

Müssen Äpfel tatsächlich zu durchgestylten Markenartikeln werden?

Abschließend noch ein Tipp zur Haltbarkeit. Lagern Sie den Apfel im Kühlschrank und nicht in der Obstschale bei Raumtemperatur. So behält er seinen Geschmack, seine Farbe und seine makellose Haut.

Größere Mengen sollten an einem dunklen, kühlen Ort gelagert werden. Eine hohe Luftfeuchtigkeit verhindert das Austrocknen der Äpfel, und eine gute Belüftung schützt vor Schimmelbildung.



JANUAR





JANUAR

Die Natur hüllt sich in ein frostiges Gewand. Gleichzeitig strahlt sie eine stille Schönheit und eine Aura der Ruhe aus. Äcker und Felder sind von einer sanften Schneedecke bedeckt, die alles in ein funkelndes Weiß taucht. Die klare Luft ist erfüllt von der Kälte des Winters, während die Bäume ihre kahlen Äste majestätisch gen Himmel strecken.

In dieser Zeit des Jahres ist die Verfügbarkeit von frischem Obst und Gemüse im Freien begrenzt. Die Pflanzen ruhen unter der winterlichen Decke und bereiten sich darauf vor, im Frühling wieder zum Leben zu erwachen. Einige winterharte Gemüsesorten wie Grünkohl, Rosenkohl und Pastinaken gedeihen trotz der Kälte und werden in den Gärten und auf den Feldern geerntet. Der Januar lädt dazu ein, die Schönheit der Natur in ihrer stillen Pracht zu bewundern und sich an den verbleibenden Schätzen zu erfreuen, die sie uns bietet. Es ist eine Zeit der Besinnung und des Genießens von saisonalen Köstlichkeiten, die uns daran erinnern, dass das Leben auch inmitten des Winters weitergeht.

Äpfel, Birnen und Quitten, die im Herbst geerntet wurden, sind aufgrund ihrer Lagerfähigkeit noch verfügbar. Die kommerzielle Lagerung des Obstes bei 2 – 4 Grad Celsius und bei einer Luftfeuchtigkeit von 80 bis 90 % benötigt Energie. Wenn Sie Obst in Ihrem Keller lagern wollen, sollten Sie folgende Punkte beachten: Lagern Sie die Äpfel nicht übereinander. Sie sollten berührungsfrei auf Regalböden oder in flachen Holzkisten gelagert werden. Dies hat den Vorteil, dass ein fauler Apfel seinen Nachbarn nicht anstecken kann. Da Mäuse Äpfel am liebsten von der Unterseite her anknabbern, sollten die Früchte mit dem Stiel



nach unten gelagert werden. So erkennen Sie sofort, wenn Sie auf Mäuselagd gehen sollten.

Äpfel verströmen das natürliche Reifungsgas Ethylen und bringen Gemüse und Obst, das in der Nachbarschaft gelagert wird, schneller zur Reifung. Äpfel sollten daher nicht neben empfindlichem Obst und Gemüse wie Birnen, Brokkoli, Blumenkohl, Gurken und Tomaten aufbewahrt werden.

Verschiedene Gemüsesorten, die in den kälteren Monaten gedeihen, werden im Januar geerntet. Etwa Wurzelgemüse wie Karotten, Randen/Rote Bete, Pastinaken, Rüben, Sellerie, Schwarzwurzeln oder Topinambur. Knollengemüse wie Kartoffeln oder Zwiebelgemüse wie Lauch oder Zwiebeln können ebenfalls eingebracht werden. Dazu kommen verschiedene Kohlsorten wie Grünkohl, Rosenkohl oder Wirsing (Wirsing). Mittlerweile wird auch der Federkohl in unseren Breitengraden angebaut. Von Italien aus hat er sich in wenigen Jahren in ganz Europa verbreitet. In der Winterzeit ist er ein beliebter Vitaminlieferant und wird nicht nur als Beilage, sondern auch in Salaten oder Smoothies eingesetzt. Das ganze Jahr über verfügbar sind Kulturpilze. Vor allem in den Wintermonaten, wenn die Auswahl an saisonalen Produkten eingeschränkt ist, benutze ich gerne Kulturpilze zur Erweiterung der Lebensmittelpalette. Champignons sind hierzulande die bekanntesten Pilze aus Zuchtbetrieben. Sie werden in dunklen und feuchten Gewölben, Höhlen und Kellern mit gleichbleibender kühler Temperatur kultiviert. Austernseitlinge, Kräutersseitlinge oder Shiitake sind weitere beliebte Kulturpilze, die das ganze Jahr über verfügbar sind.