

etepötete

# WUNDERBARE JAHRESZEITEN DAS BACKBUCH

70 süße und herzhafte Rezepte – lecker, saisonal und frisch

© 2022 des Titels »Thomas backt: Brot, Brötchen und Gebäck« von Thomas Dippel (ISBN 978-3-7423-9971-9) by riva Verlag.  
München/Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.riva.de](http://www.riva.de)

riva

# VORWORT

etepetete

etepetete? So »etepetete« sind wir eigentlich gar nicht. Im Gegenteil: Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Bio-Obst und -gemüse, unabhängig von der EU-Norm, vor der Lebensmittelverschwendung zu bewahren.



Was viele Menschen nicht wissen: 30 bis 40 Prozent einer Ernte bleiben ausschließlich aufgrund des Aussehens auf dem Feld liegen, werden vernichtet oder zur Energiegewinnung zweckentfremdet.

Das Obst und Gemüse ist aufgrund der natürlichen Anbauweise manchmal schlicht etwas krumm geraten – kurz gesagt: anders. Paprika mit Farbverlauf, dreibeinige Karotten oder auch Äpfel mit Schalenfehlern sind also unser daily business. Statt unseren Landwirt:innen strenge Auflagen zu geben und nach der Ernte auszusortieren, nehmen wir direkt die ganze Ernte ab. So wollen wir der Lebensmittelverschwendung aktiv entgegenwirken. Unser Fokus liegt dabei auf der Rettung von regionalem, nicht perfektem Obst und Gemüse. Zudem haben wir uns während der letzten Jahre auch europaweit ein Netzwerk an Bio-Landwirt:innen aufgebaut, sodass auch spanische Avocados mit Schalenfehlern oder französische Lauchzwiebeln mit Hagelschaden in unsere Boxen gepackt werden – so können wir unseren Kund:innen noch mehr Vielfalt bieten.

Im bequemen und flexiblen Abomodell liefern wir unseren Kund:innen Bio-Lebensmittel frisch vom Feld bis vor die Haustür, und zwar klimaneutral.

Ein ressourcenschonender und nachhaltiger Umgang mit Lebensmitteln und unserer Umwelt hat bei uns oberste Priorität. Aus diesem Grund sind wir seit Januar 2020 ein klimaneutrales Unternehmen. Das bedeutet, dass wir all unsere unvermeidbaren CO<sub>2</sub>-Emissionen durch Klimaschutzprojekte gemeinsam mit ClimatePartner ausgleichen. Dennoch halten wir unsere Lieferketten so kurz wie möglich und verzichten auf unnötige Zwischenstationen. Um es ganz genau zu formulieren: vom Feld – zu uns – zu dir! Außerdem sind unsere Obst- und Gemüseboxen plastikfrei und die Außenverpackung ist zu 100 Prozent recycelbar.

Besonders wichtig ist es uns, dass wir dauerhaft gute Beziehungen mit unseren Landwirt:innen aufrechterhalten. Da die Produkte trotz teilweise unkonventioneller Form perfekt in Geschmack und Vitamingehalt sind, kaufen wir diese den Landwirt:innen auch zu regulären, handelsüblichen Preisen ab. Denn in krummem Obst und Gemüse stecken nicht weniger Zeit, Ressourcen und Aufwand wie in perfektem. Wir sind der Meinung, krummes Obst und Gemüse verdient genauso viel Wertschätzung wie genormtes – und schließlich wissen wir ja alle, dass die inneren Werte zählen.

© 2022 des Titels »Wunderbare Jahreszeiten: Das Backbuch« von etepetete (ISBN 978-3-7423-1902-9) by riva Verlag, Münchner Verlagsgesellschaft GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.mv-g.de](http://www.mv-g.de)



# RHABARBER / STIELGEMÜSE

Familie – *Knöterichgewächse*



Obwohl der Rhabarber fruchtig-sauer schmeckt und wie Obst zubereitet wird, zählt er zum Gemüse. Er enthält wenige Kalorien, dafür wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Eisen und Phosphor. Außerdem punktet er mit Vitamin C und Ballaststoffen.

Am längsten hält sich frischer Rhabarber, wenn man ihn in ein feuchtes Tuch wickelt und im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt. Rhabarber sollte nicht neben Äpfeln oder Tomaten gelagert werden, da er sonst schneller verdirbt. Selbst zum Einfrieren eignen sich die Stangen: einfach abwaschen, trocknen, kleinschneiden und im Gefrierbeutel in den Gefrierschrank legen.

**ÜBRIGENS:** Das fruchtig-saure Aroma des Rhabarbers eignet sich besonders gut für Kuchen, Kompott, Konfitüre oder andere Süßspeisen.

**SAISON:** Freiland-Rhabarber ist von April bis Juni erhältlich. Genau genommen endet die Saison, wie beim Spargel, am Johannistag, dem 24. Juni. Danach wird nicht mehr geerntet, weil der Oxalsäuregehalt in den Stielen langsam ansteigt und die Pflanze Kraft für die langen Wintermonate tanken muss.

**RETTUNGSRÜCKE:** zu dünne, ungleichmäßige und ungerade Stangen

# SPARGEL / STIELGEMÜSE

*Familie – Spargelgewächse*

Grüner oder weißer Spargel? Bei dieser Frage gehen die Meinungen sehr weit auseinander. Aber wie kommen die unterschiedlichen Farben überhaupt zustande? Grüner Spargel wächst oberirdisch und kann durch die Sonneneinstrahlung Chlorophyll bilden, sodass er seine wunderschöne grüne Farbe erhält. Weißer Spargel hingegen wächst unterhalb der Erde und hat somit keine Möglichkeit, grünes Chlorophyll zu bilden. Im direkten Vergleich hat der grüne Spargel mehr Provitamin A und C sowie Folsäure. Außerdem finden sich im grünen Spargel sogar dreimal mehr B-Vitamine als im weißen Spargel. Der grüne Spargel ist jedoch nicht nur gesünder als der weiße Spargel, er ist auch kräftiger im Geschmack und dadurch aromatischer.

**ÜBRIGENS:** In der Zubereitung unterscheiden sich die beiden Sorten ebenfalls: Während der weiße Spargel gesamthaft geschält werden muss, reicht es beim grünen Spargel, die Enden zu schälen. Zudem muss der weiße Spargel meist länger gekocht werden als der grüne.

**SAISON:** Die ersten Stangen gibt es in der Regel Mitte bis Ende April; je nach Wetterlage können die beliebten Stangen auch schon früher geerntet werden. Offizielles Ende der Spargelsaison ist, wie auch beim Rhabarber, nach traditioneller Bauernregel der 24. Juni. Am sogenannten Johannistag wird der letzte Spargel der Saison gestochen, damit sich die Pflanze den Rest des Jahres regenerieren kann. Spargel ist eine mehrjährige Pflanze und wird bis zu sieben Jahre geerntet, bevor eine neue Pflanze zum Einsatz kommt.

**RETTUNGSGRÜNDE:** zu dünne Stangen



# TOMATE / FRUCHTGEMÜSE

*Familie – Nachtschattengewächse*



Ochsenherztomaten, Eiertomaten, Strauchtomaten, Cocktailtomaten und viele Sorten mehr – die Ausprägungen der Tomate sind einzigartig und laut Expert:innen gibt es sogar rund 10 000 davon in allen möglichen Größen, Formen und auch Farben. Als die Tomate nach Europa kam, wurde sie als Zierpflanze kultiviert. Die Früchte, die als goldener Apfel oder Liebesapfel bezeichnet wurden, hielten die meisten nämlich für giftig. Erst nach dem Zweiten Weltkrieg entwickelte sich die Tomate zum absoluten Lieblingsgemüse.

Apropos Gemüse: Tomaten werden zwar wie Gemüse zubereitet, zählen aber botanisch betrachtet, wie auch viele andere Nachtschattengewächse, zu den Beeren. Die essbaren Früchte entstehen aus den bestäubten Blüten, was für eine Frucht spricht, jedoch wachsen sie an einjährig kultivierten Nutzpflanzen, was wiederum im Gartenbau für ein Gemüse spricht. Letztendlich sprechen Botaniker:innen bei Tomaten von »Fruchtgemüse«.

Reife Tomaten sollten möglichst bald verzehrt werden. Sie können jedoch auch ein paar Tage gelagert werden – am besten in einer Papiertüte an einem schattigen Ort außerhalb des Kühlschranks, denn bei niedrigen Temperaturen verlieren Tomaten schnell ihr Aroma.

**ÜBRIGENS:** Tomaten reifen nicht nur am Strauch, sondern auch nach der Ernte weiter. Noch teilweise grüne, unreife Tomaten können daher ganz einfach auf der Fensterbank nachreifen.

**SAISON:** Tomaten wachsen in den warmen Sommermonaten hervorragend im Freiland. Im Frühling und Herbst werden sie in Gewächshäusern kultiviert. Die Erntesaison der Tomaten beginnt vereinzelt im April und geht bis in den Oktober.

**RETTUNGSGRÜNDE:** Überproduktion, Schalenfehler, unsortierte Ware, ungleichmäßige Reife, lose Exemplare



# PAPRIKA / FRUCHTGEMÜSE

*Familie – Nachtschattengewächse*

Rot, gelb, grün oder vielleicht doch lieber orange? Hier teilen sich auf jeden Fall die Meinungen. Aber was hat es eigentlich mit den verschiedenen Farben auf sich? Die Färbungen deuten zumindest nicht auf unterschiedliche Sorten hin, sondern auf den Reifegrad der Frucht. Die grünen Schoten werden unreif geerntet, während die gelben am Strauch weiterreifen. Die rote Paprika jedoch bleibt bis zur Vollreife am Strauch hängen. Daher enthält rote Paprika höhere Mengen an wertvollen Inhaltsstoffen als gelbe oder grüne Paprika. Die Schoten enthalten Kalium, Betacarotin und jede Menge Vitamin C. Mit einer einzigen roten Paprika kann bereits der gesamte Tagesbedarf an Vitamin C gedeckt werden. Um die Inhaltsstoffe der Paprika voll auszuschöpfen, lohnt es sich, die Schote roh oder nur kurz gegart zu verzehren, denn Vitamin C kann bei hohen Temperaturen zerstört werden. Etwas Öl verbessert zudem die Aufnahme von Betacarotin.

Wer hätte gedacht, dass selbst die Paprika mal zu viel Hitze abbekommen kann? Sonnenbrände oder auch Hitzeschäden können punktuell auf der Haut der Paprika entstehen und führen dazu, dass Paprika aussortiert werden, obwohl sie absolut genießbar wären. Wir von etepetete bewahren genau diese Paprika vor der Lebensmittelverschwendung.

**ÜBRIGENS:** In Sachen Lagerung mögen es die Schoten eher kühl und dunkel. Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sich Paprika bis zu einer Woche, aber zu kühl sollte es nicht sein, denn sehr niedrige Temperaturen führen eher zum Verderben des Gemüses. Außerdem hält sich grüne Paprika etwas länger als rote oder gelbe.

**SAISON:** In Deutschland wird die Paprika in den Monaten August bis Oktober geerntet und steht somit regional zur Verfügung.

**RETTUNGSGRÜNDE:** Sonnenbrand, Wachstumsrisse, Formfehler, beschädigte Stiele, Farbumschlag, verschiedene Größen



# ZUCCHINI / FRUCHTGEMÜSE

Familie – Kürbisgewächse



Eigentlich stammt die Zucchini vom Gartenkürbis ab. Das Wort »Zucchini« kommt aus dem Italienischen und bedeutet übersetzt »kleiner Kürbis« oder »Minikürbis«.

Die Zucchini hat einiges drauf: Sie ist nahezu fettfrei und sehr kalorienarm, liefert unserem Körper aber reichlich Kalium und Magnesium – und auch der Gehalt an Eisen kann sich sehen lassen.

**ÜBRIGENS:** Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sich Zucchini in der Regel bis zu zehn Tage lang frisch. Allerdings sind sie sehr ethylenempfindlich. Lebensmittel wie Äpfel oder Tomaten haben also nichts neben der Zucchini zu suchen. Sie sondern nämlich das Gas Ethylen ab, das die Zucchini schnell schlapp werden lässt.

**SAISON:** Die Zucchini ist ein typisches Sommergemüse. Das bedeutet, dass sie je nach Wetterbedingungen zwischen Juni und Oktober hierzulande geerntet werden kann.

**RETTUNGSGRÜNDE:** Schalenfehler, vernarbte Stellen, verformt, zu kleine oder große Kaliber

# HOKKAIDO-KÜRBIS / FRUCHTGEMÜSE

*Familie – Kürbisgewächse*

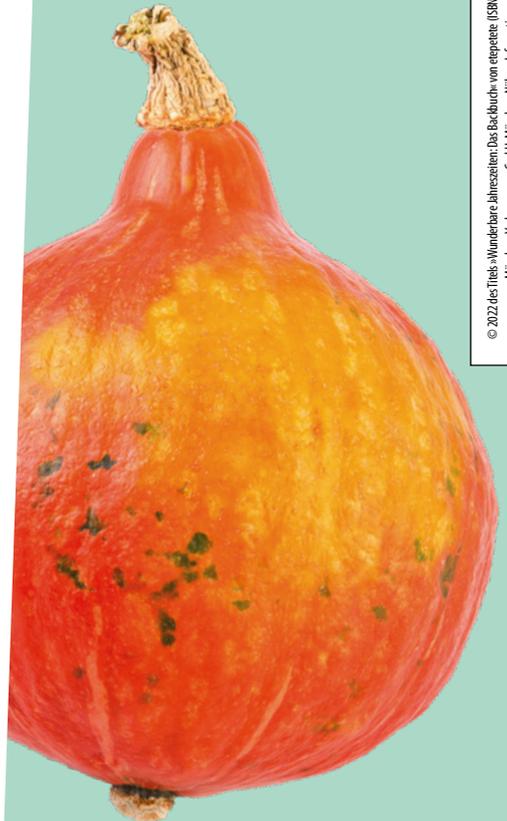
Der Hokkaido-Kürbis verdankt seinen Namen der gleichnamigen japanischen Insel. In Japan hat er seinen Ursprung, doch seit über 20 Jahren wird der Kürbis auch in Deutschland angebaut. Das Besondere an dieser Kürbissorte ist, dass man so gut wie alles von ihr verzehren kann: Die Schale kann mitgegessen werden und geröstete Kürbiskerne sind der perfekte Snack für zwischendurch.

Wer hätte gedacht, dass der Kürbis auch eine süße Seite hat?! Er punktet nämlich nicht nur im Kürbisrisotto, als Ofengemüse oder in der Suppe, sondern auch als Mus in Zimtschnecken oder sogar in Muffins. In der Küche hat der Kürbis also wirklich einiges zu bieten und ist ein wahrer Alleskönner.

**ÜBRIGENS:** Alle Kürbisse mögen es gerne kühl, trocken und dunkel. Der Keller oder die Speisekammer mit einer Zimmertemperatur von 10–14°C eignen sich gut für die Lagerung.

**SAISON:** Die Kürbiserntezeit startet im August und endet im November. Dank seiner Robustheit kann der Kürbis einige Monate im dunklen kühlen Raum eingelagert werden und steht somit bis ins Frühjahr hinein aus regionaler Ernte zur Verfügung.

**RETTUNGSGRÜNDE:** Schalenfehler, kleine Kaliber



# BROKKOLI / BLÜTENGEMÜSE

Familie – *Kreuzblütler*

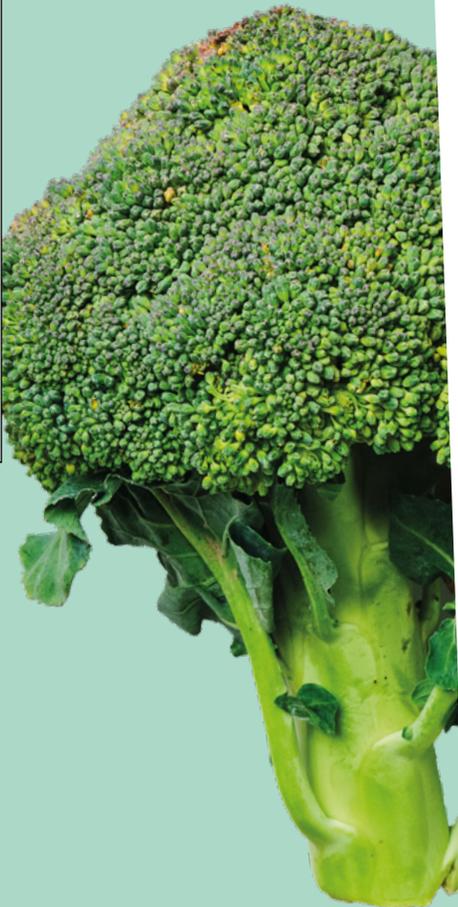
Brokkoli ist ein enger Verwandter vom Blumenkohl und wird deswegen oft auch als »grüner Blumenkohl« betitelt. Brokkoli ist reich an Eiweiß, Kohlenhydraten und Mineralstoffen, hat aber gleichzeitig kaum Fett und Kalorien. Vor allem punktet er mit seinem Vitamin-C-Gehalt: In 100 Gramm rohem Brokkoli stecken rund 100 Milligramm Vitamin C. Und selbst gekocht liefert er noch reichlich davon. Apropos gekocht: Brokkoli kann auf viele Weisen zubereitet werden. Man kann ihn in heißem Salzwasser blanchieren, ihn dämpfen, in der Pfanne anbraten aber auch roh als Salat essen.

Brokkoli sollte so frisch wie möglich zubereitet werden, damit sein Geschmack und seine Vitamine nicht verloren gehen. Wer ihn nicht direkt verzehren möchte, kann ihn für ein paar Tage im Gemüsefach des Kühlschranks lagern oder alternativ einfrieren, dafür eignet sich Brokkoli auch wunderbar.

**ÜBRIGENS:** Der Brokkolistrunk kann ohne Probleme verzehrt werden. Dafür einfach die Röschen abschneiden, die holzige Rinde mit einem Sparschäler entfernen und den Strunk in Würfel schneiden.

**SAISON:** In Deutschland startet die Brokkoli-Ernte im Juni und geht bis in den Oktober hinein. In dieser Zeit kann er also frisch und regional bezogen werden.

**RETTUNGSGRÜNDE:** kleine Kaliber



# SPINAT / BLATTGEMÜSE

*Familie – Fuchsschwanzgewächse*

Spinat zählt wahrscheinlich zum Topblattgemüse aller ernährungsbewussten Gourmets, und zwar nicht nur, weil er so vielseitig in seiner Zubereitung ist, sondern auch weil er besonders viele und wichtige Nährstoffe liefert. Nicht umsonst heißt es, dass der Spinat »die halbe Apotheke ersetzt«. Er liefert Kalium, Kalzium, Phosphor und Magnesium, aber auch jede Menge Vitamin C. Allerdings beinhaltet er mit rund 4 Milligramm Eisen pro 100 Gramm Spinat deutlich weniger, als die meisten vermuten.

Der Spinat ist sehr empfindlich und hat nur eine kurze Haltbarkeit. Wer ihn also nicht direkt verarbeitet, kann ihn bis zu zwei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Am besten deckt man ihn mit einem feuchten Tuch ab, um das Verwelken zu verlangsamen.

Spinat sollte jedoch in Maßen verzehrt werden, da er Nitrat speichert, das sich bei der Lagerung in Nitrit umwandelt und in großen Mengen ungesund ist. Deshalb empfehlen wir, Spinat in Bio-Qualität zu erwerben und möglichst schnell zu genießen.

**ÜBRIGENS:** Spinat eignet sich gut für die Tiefkühlung. Kurz blanchieren, abschrecken, trockentupfen und verpackt in den Gefrierschrank legen. So hält er sich bis zu 2 Jahre.

**SAISON:** In Deutschland wird er von März bis Mai sowie im September und Oktober geerntet.

**RETTUNGSRÜNDE:** Wir packen Spinat nur in Sonderfällen in die etepetete-Retterboxen, da er (zum Glück) nur selten gerettet werden muss und die feinen Blätter sehr empfindlich sind. Dennoch darf der Spinat in unserer Küche auf keinen Fall fehlen.



# GRÜNKOHL / BLATTGEMÜSE

*Familie – Kreuzblütler*



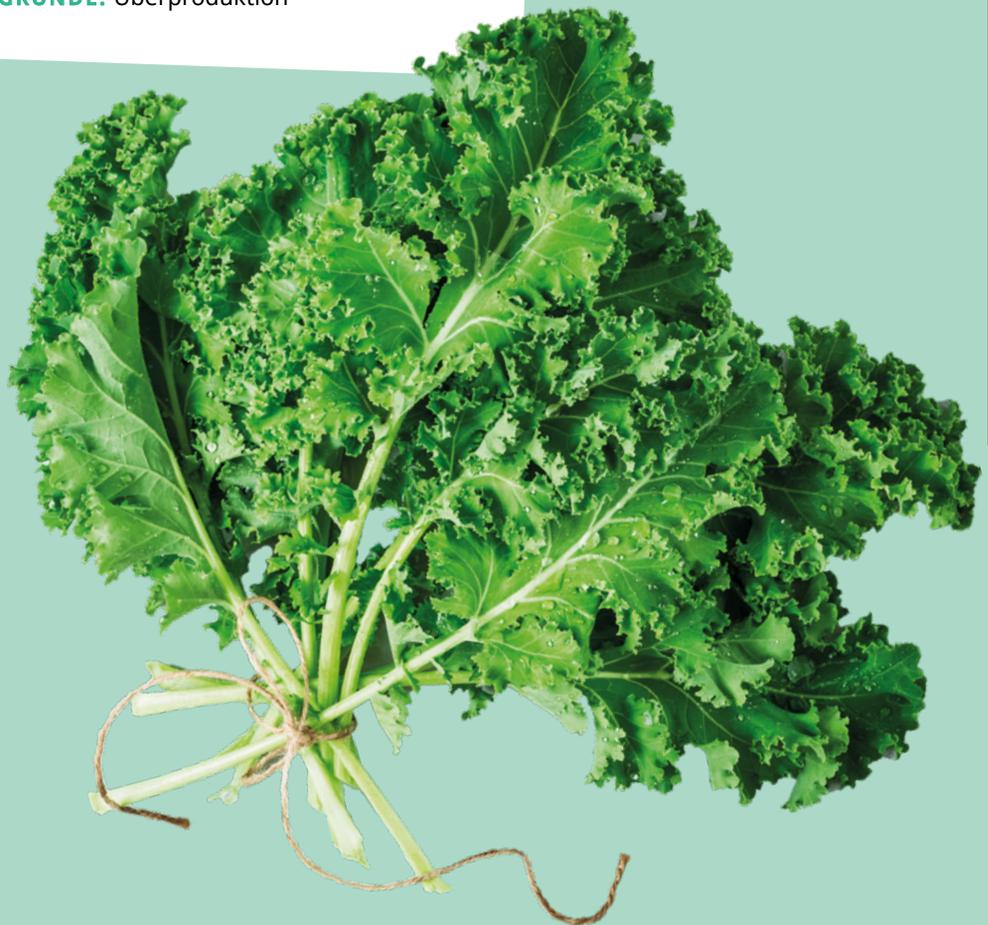
Grünkohl, auch englisch »Kale« genannt, ist ein altbekanntes Wintergemüse, aber auch ein wahres Superfood. Er übertrifft sämtliche Obst- und Gemüsesorten in Sachen Betacarotin, der Vorstufe von Vitamin A. Auch sein Vitamin-C-Gehalt kann sich definitiv sehen lassen. Mit 105 bis 150 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm hängt er selbst die Zitrone ab. Das ist auch der Grund, weshalb man Grünkohl roh verzehren sollte. Denn so liefert er noch mehr Nährstoffe als etwa gekocht oder blanchiert.

Für die Zubereitung zupft oder schneidet man einfach die Blätter vom dicken Stiel. So macht sich Kale besonders gut auf dem Sandwich, im Smoothie oder als Ergänzung und Highlight im Salat. Chips, als gesündere Alternative zu Kartoffeln, können übrigens auch aus Grünkohl zubereitet werden. Hierfür einfach die Grünkohlblätter mit Öl bepinseln und mit Salz bestreuen. Anschließend kommen sie für 5–10 Minuten bei 150 °C Umluft in den Ofen.

**ÜBRIGENS:** Der Grünkohl liebt die Kälte. Deswegen lagert man ihn am besten im Gemüsefach des Kühlschranks. Hier hält er sich bis zu eine Woche lang frisch. Aber auch Einfrieren ist eine Option. Dafür muss man das Gemüse nur putzen und trocknen. Anschließend kann es in einem Gefrierbeutel für mehrere Monate im Gefrierschrank aufbewahrt werden.

**SAISON:** Der Grünkohl hat seine Hauptsaison von November bis Februar. Er erhält seinen typisch würzig-süßlichen Geschmack erst nach dem ersten Frost, und zwar durch den Abbau von Stärke zu Zucker.

**RETTUNGSGRÜNDE:** Überproduktion



# BETE / WURZELGEMÜSE

*Familie – Gänsefußgewächse*

Die meisten kennen sie wohl als Rote Bete oder auch Rübe, dabei variiert das Farbspektrum der Bete von einem tiefen Dunkelrot über Hellrot bis hin zu Gelb und Weiß. Es gibt sie sogar zweifarbig als weiß-rot gestreifte Bete. Geschmacklich unterscheiden sie sich etwas, denn in der Regel schmecken die helleren Sorten süßer als die dunkleren. Verantwortlich für das schöne Rot ist der Farbstoff Betanin, der viele positive Eigenschaften hat: Er stärkt zum Beispiel das Immunsystem und kann sogar die Leistung steigern. In ihrer Zubereitung ist die Bete sehr vielseitig. Geraspelt im Salat oder in feine Scheiben geschnitten als Carpaccio ist das Gemüse ein absolutes Highlight. Aber auch im Smoothie, als Suppe oder aus dem Ofen macht sie sich verdammt gut. Die Blätter der Roten Bete können ebenfalls verwendet werden und sollten auf keinen Fall in den Abfall wandern. Sie sind nährstoffreich und können für Salate oder Smoothies verwendet werden. Die Rote Bete ist ein ziemlich robustes Gemüse und kann somit auch länger gelagert werden, sodass sie fast das gesamte Jahr regional zur Verfügung steht. Am wohlsten fühlt sie sich im Gemüsefach des Kühlschranks oder an kühlen, dunklen Orten wie dem Keller oder der Speisekammer.

**ÜBRIGENS:** Vorsicht bei der Zubereitung, denn der Saft der roten Bete färbt stark ab und hinterlässt Flecken auf der Kleidung und an den Händen.

**SAISON:** Geerntet wird die Bete hierzulande ab Juli bis in den November. Aufgrund ihrer guten Lagerfähigkeit ist sie noch bis April regional verfügbar.

**RETTUNGSGRÜNDE:** Schalenfehler, zu kleine oder große Kaliber