

JANUAR 2023 KW 03

HOFPOST

HOFGUT
RENGOLDSHAUSEN

Liebe Kundinnen und Kunden!

Als biologisch-dynamischer Gärtner war es mir immer eine besondere Freude, wenn die Pflanzen, die wir mit Hilfe dieser besonderen Anbauweise kultiviert haben, einfach durch einen besonderen Geschmack aufgefallen sind. Doch was verstehen wir unter Geschmack in Bezug auf unsere Lebensmittel?

Geschmack entsteht durch viele Sinnesindrücke. Der Geruchssinn, Sehsinn und Geschmacksinn sind eng miteinander verbunden. Ist bei einer Erkältung z.B. der Geruchssinn gestört, ist zumeist auch der Geschmackssinn beeinträchtigt. Landläufig werden süß, sauer, salzig, bitter und umami (herzhaft-würzig) als Geschmacksrichtungen unterschieden.

Diese werden von Rezeptoren auf der Zunge wahrgenommen. Besonders wichtig sind jedoch die Aromen, die durch die Nase aufgenommen werden.

In diesem Zusammenspiel wird rein sensorisch der Unterschied der verschiedenen Anbauweisen „schmeckbar“.

Scharf gehört nicht zu den Geschmacksrichtungen, sondern wird als Schmerz definiert.

Beim Essen begegnen wir unserer Umwelt. Durch bewusst wahrgenommene Geschmackserlebnisse erfahren wir etwas über die Geschichte der Lebensmittel, die wir zu uns nehmen. Zu der Geschichte gehören der Boden, das Wetter während der Vegetationszeit, der Aussaat- und Erntezeitpunkt, aber auch die Sorteneigenschaften, die besonderen Kulturbedingungen sowie die Lagerung nach der Ernte.



Wer das Glück hat, einen eigenen Garten pflegen zu dürfen weiß, frisch geerntet entfalten die meisten Pflanzen ein anderes Aroma, als nach Tagen bzw. Wochen der Lagerung.

Bei Obst z.B. ist es besonders auffällig, dass der Geschmack sich erst entfaltet, wenn die Frucht warm genug ist.

Doch auch durch die Art der Zubereitung können wir stark auf den Geschmack unserer Lebensmittel Einfluss nehmen. Hierbei prägt oft das persönliche Geschmacksempfinden den natürlichen Geschmack des Lebensmittels. Und nicht zuletzt weist das Wort Geschmack noch auf einen größeren Zusammenhang hin. Schön angerichtetes Essen an einem schönen Ort mit lieben Menschen eröffnet noch viele weitere „Räume“ des Geschmacks.

Verbinden Sie mit unseren Lebensmitteln auch besondere Geschmackserlebnisse? Dann schreiben sie uns bitte ihre Erfahrungen. **Wir freuen uns darauf!**

Ein Beitrag von Hanno Willasch,
Geschäftsführer Rengoldshausen-
hof GmbH



Eigene Produkte

Radicchio, Zuckerhut, Postelein, Feldsalat, Chicorée, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Möhren Rodelika, Pastinake, Kartoffeln, Kürbis Butternut, Hokkaido, Muskatkürbisse, rote Bete, Apfelsaft, Wurst, Mehle, Eier, Nudeln



PRODUKT DER WOCHE

Mandeln, Europa

Diese kernigen Köstlichkeiten sind nicht nur leckerer Knabberspaß und raffinierte Backzutat, sondern verfeinern auch pikante Gerichte. Die Mandel gehört zur Familie der Rosengewächse und hat ein mildes, angenehm süßes Aroma.

Hersteller: RAPUNZEL Naturkost GmbH



Orange-Mandel-Kuchen

4 Orangen
5 Eier (Gr. M), kalt
400 g Zucker
1 Beutel Vanillezucker
1 Prise Salz
300 g Mandeln gemahlen
200 g Kuvertüre Zartbitter
50 g Butter

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten, 100 Minuten Koch-/Backzeit.

Zusätzlich ½ Tag Abkühlzeit.

- Orangen heiß waschen. Von einer Orange die Hälfte der Schale in Zesten reißen, die andere Hälfte quer in etwa 0,5 cm dicke

Scheiben schneiden und zur Seite legen.

- Die anderen Orangen komplett in einen Topf mit Wasser legen bis sie gut schwimmen und mit Deckel eine Stunde lang köcheln, um die Bitterstoffe in der Schale zu reduzieren.
- Ofen auf 180° C vorheizen, eine Springform (28 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen.
- Die Orangen vorsichtig aus dem Topf nehmen, ausdampfen lassen, teilen, die Kerne entfernen und nun die Orangen komplett mit Schale pürieren.
- Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz mit einem Handrührgerät steif schlagen. In einem anderen Gefäß Eigelb cremig schlagen, 300 g Zucker und Vanillezucker dazuriesel lassen und gut unterrühren, dann das Orangepüree und die Mandeln untermengen. Nun noch vorsichtig den Eischnee unterheben. Die Masse in die Springform geben, glattstreichen und im Ofen 40- 45 Minuten goldbraun backen, bis an einem eingesteckten Holzstäbchen kein Teig mehr kleben bleibt.
Aus Ofen herausnehmen und abkühlen lassen.
- Während der Kuchen im Ofen ist, die Orangescheiben kandieren. Dazu 100 ml Wasser in einem Topf erhitzen, 100 g Zucker darin auflösen, die Orangescheiben dazu geben und so lange bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Scheiben fast durchsichtig sind, ggf. Wasser nachgeben. Die Scheiben herausnehmen und auf Butterbrotpapier abkühlen lassen und vierteln.
- Wenn der Kuchen abgekühlt ist, in einem Topf Wasser erhitzen und darauf eine Schüs-

sel (am besten aus Metall) positionieren. Die Kuvertüre in kleine Stücke brechen und im Wasserbad zusammen mit der Butter unter Rühren schmelzen. Achtung: Die Schüssel darf keinen Kontakt mit dem Wasser haben, sonst wird die Schokolade zu heiß und es kommt zur Phasentrennung.

Die zerlassene Kuvertüre über den Kuchen gießen und mit einem Messer verteilen. Wenn der Guss etwas abgekühlt ist, 12 der kandierten Orangenviertel auf dem Kuchen verteilen, ebenso die Orangenzesten.

Tipp: Es bietet sich an, den Kuchen über Nacht abkühlen zu lassen, da dadurch das Orangenaroma noch schön durchziehen kann.

Guten Appetit!

**Wir wünschen Ihnen ein gute Woche!
Ihr Team der Grünen Kiste!**