



## Zutaten

4 Portionen

- 4 große Fenchelknollen
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 (Spitz-)Paprika
- 1-2 (Blut-)Orangen
- 0,7L Orangensaft, frisch gepresst
- 0,6L Gemüsebrühe
- etwas Olivenöl und/oder Butter
- 150ml Schlag- oder Mandelsahne
- 1 Chili
- 50-70ml Orangenmarmelade (oder Quittengelee, oder ...)
- 150-200g Mozzarella oder Tofu

## Zubereitung

- 1) kleinschneiden: Fenchel (sehr dünne, lange Streifen), Zwiebel & Möhre & Paprika (kleine Würfel)
- 2) anbraten mit Olivenöl und / oder Butter (vegetarisch: halbe-halbe)
- 3) wenn alles glasig ist: aufgießen mit
  - a) Orangensaft
  - b) Gemüsebrühe
- 4) aufkochen lassen, dann runterdrehen und insgesamt ca. 20 – 30 Min. leise köcheln lassen
  - a) nach 10 Min. dazugeben:
    - » kleingeschnittene Chili
    - » (Mandel-) Sahne
    - » gezupftes Fenchelgrün
  - b) 5 Min. vor dem Sevieren dazugeben:
    - » Orangen-Marmelade
    - » gezestete Orangenschale

## Zum Reinstreuen:

- # kleingeschnittene Orangenspalten
- # gewürfelter Mozzarella oder Tofu
- # dazu: (Fladen-) Brot, frisch oder aufgebacken



## Lagerung von Zitrusfrüchten

### TIPPS

Zitrusfrüchte sind gesunde Ernährungsbausteine, die uns mit reichlich Nährstoffen wie z.B. Vitaminen versorgen. Doch durch falsche Lagerung können die Nährstoffe teilweise bis völlig zerstört werden. Zudem verdirbt falsch gelagertes Obst relativ schnell. Wenn du ein paar Kleinigkeiten beachtest, erreichst du, dass die Früchte langsamer altern und die wertvollen Eigenschaften erhalten bleiben. Dazu nachfolgend ein paar Tipps.



- # Obst und Gemüse immer in getrennten Behältern aufbewahren
- # ungewaschen hält frisch: Obst (und Gemüse auch) hält sich ungewaschen länger
- # Zitrusfrüchte lagern: luftig und nicht zu warm (kühle Speisekammer, Treppenhaus, ...)
- # Früchte getrennt von anderem reifen Obst, welches das Reifegas Ethylen bildet, aufbewahren und nicht quetschen
  - » Bei der Lagerung geben einige Obst- u. Gemüsearten das farblose und natürliche Reifegas Ethylen ab. Dieses Gas bewirkt einen schnelleren Reifungsprozess bei anderen Früchten, die in nächster Nähe liegen. Ethylenempfindliche Früchte welken bzw. faulen dann schneller
  - » sehr viel oder viel Ethylen bilden: Apfel, Aprikose, Nektarine, Pfirsich, Tomate, Avocado, Banane, Birne, Mango, Kiwi
- # die Früchte sollten täglich auf weiche Stellen und Schimmelbefall kontrolliert werden
- # Zitronen und Pampelmusen nie im Kühlschrank lagern (sie sind sehr kälteempfindlich), Orangen und Clementinen nur wenn's nicht anders geht und dann nur im Gemüsefach



## Avocados

Der Avocado Baum hat seinen Ursprung in Süd Mexiko. Im Mittelmeerraum wird die Avocado erst seit Anfang des 20. Jahrhunderts angebaut. Avocados reifen nicht am Baum aus, sondern fallen auch ohne Pflücken in einem harten „grünen“ Zustand zu Boden. Die Früchte sind also noch hart, wenn sie in Bremen ankommen. Das ist völlig in Ordnung so, denn Avocados zählen zu den klimakterischen Früchten, sie reifen also nach. Wenn die Schale auf Druck leicht nachgibt, ist die Frucht zum Verzehr geeignet.

## Lagerung Avocados

Wenn du die Avocados kühl, trocken und luftig lagerst, bleiben sie etwa 3 bis 3½ Wochen schmackhaft. Du hast es also selbst in der Hand, wann bzw. wie schnell sie reif werden: du kannst z.B. jeweils ein bis zwei mit "ins Warme" nehmen, wenn diese aufgegessen sind, die nächsten usw.



colectivo.org

# colectivo

Kollektivwarenhandel für Alltag, Utopie & Widerstand

## Kontakt und Bestellungen

colectivo Kollektivwarenhandel  
 www.colectivo.org  
 orangen@colectivo.org  
 04296-2204755



# ORANGEN FIBEL

## #1

## REZEPTE UND TIPPS ZUR ORANGEN-KAMPAGNE

colectivo.org

# colectivo

Kollektivwarenhandel für Alltag, Utopie & Widerstand

# DIE ORANEGN-KAMPAGNE

## wieso weshalb warum?

Mit der Orangen-Kampagne wollen wir einen weiteren Baustein für einen solidarischen Handel legen. Die Situation der Bäuer\*innen und erst recht die der Landarbeiter\*innen ist global, aber auch in weiten Teilen Südeuropas - und so auch in Italien - katastrophal und skandalös. Dieses trifft nicht nur auf die konventionelle sondern auch auf die Produktion im Bio-Bereich zu.

Die Ausbeutung meist migrantischer Erntehelfer\*innen, niedrigste Preise für die Landwirt\*innen und Schutzgelderpressungen sind an der Tagesordnung. Es gibt jedoch Alternativen: so verkaufen Netzwerke und Kooperativen von Biolandwirt\*innen in Sizilien ihre Produkte an GAS (italienische Form von Food Coops) und umgehen damit den mafiösen Zwischenhandel.

Eine dieser Kooperativen und unsere Partnerin ist die landwirtschaftliche Kooperative Albero del Paradiso. Durch die Ausschaltung des Zwischenhandels können die Landwirt\*innen (über-)leben, die Kund\*innen zahlen trotzdem weniger für hochwertige Produkte und die Erntehelfer\*innen werden zumindest akzeptabel – und wirklich – bezahlt.



## ESS-ZITRONEN MIT MOZZARELLA ÜBERBACKEN

### Zutaten 4 Portionen

- 2 Ess-Zitronen
- 300g Mozzarella
- 10 Basilikumblätter
- 10 Kirschtomaten
- 4 Sardellenfilets (optional)
- etwas Salz, Pfeffer
- wenig Chilipulver

### Zubereitung

Ess-Zitronen waschen, abtrocknen, kappen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Gelbes Fruchtfleisch ausschneiden, die Ringe auf Backpapier legen. Mozzarella, Basilikum, (Sardellenfilets) und Tomaten so zurecht schneiden, dass sie in die Ringe passen und einfüllen. Würzen und mit (veganem) Mozzarella abdecken. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 10 Min. (Käse geschmolzen: sie sind fertig) bei Ober- und Unterhitze backen.



## ESS-ZITRONEN-CHAMPIGNON-CARPACCIO

### Zutaten 4 Portionen

- 1-2 Ess-Zitronen
- 8 Champignons
- 3EL Zitronensaft („normale Zitrone“)
- 6EL Olivenöl
- etwas Petersilie, grob gezupft
- etwas Salz, Pfeffer
- etwas Peperoncino, gehackt
- einige Parmesanspäne

### Zubereitung

Champignons und Ess-Zitronen hauchdünn aufschneiden und auf zwei Teller verteilen. Zitronensaft, Olivenöl, Petersilie und Peperoncino vermischen und über die Champignons und Ess-Zitronenscheiben träufeln. Salzen, pfeffern und (vegane) Parmesanspäne darüber verteilen.



## ESS-ZITRONEN-RISOTTO



### Zutaten

4 Portionen

- 200g Risotto-Reis
- 3EL Olivenöl
- 1L Fond, ungesalzen (Gemüse- oder Geflügel)
- 1 gr. Glas Weißwein
- 1 Schalotte, fein gehackt
- ½TL Safranfäden
- 1 Msp. Kurkuma, gemahlen
- 1 Ess-Zitrone
- etwas Meersalz, weißer Pfeffer
- 30g Parmesan, frisch gerieben
- 60g Süßrahmbutter, in Würfeln

### Zubereitung

- 1) ständiges Rühren ist das Geheimnis eines perfekten Risottos
- 2) Hälfte der Ess-Zitronenschale fein abreiben, die andere Hälfte der Schale in dünne kleine Stückchen schneiden, beiseite stellen
- 3) Saft der Ess-Zitrone auspressen
- 4) Fond bis kurz unter Siedepunkt erhitzen
- 5) Schalotte ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze im Olivenöl anschwitzen
- 6) Reis dazu geben, ca. 3-4 Minuten ständig rühren
- 7) mit Wein ablöschen, den Zitronensaft dazu geben
- 8) Wein vollständig verkochen lassen und Reis mit Zitronenabrieb und -schalenstückchen dazu geben
- 9) rühren, rühren, rühren
- 10) wenn der Fond verkocht ist, schöpflöffelweise neuen dazugeben und unter ständigem Rühren immer wieder verkochen lassen (insgesamt ca. 17-20 Min.)
- 11) nach 15 Min. Kochzeit Safranfäden und Kurkuma zusammen mit dem vorletzten Schöpflöffel Fond dazu geben
- 12) unter Rühren verkochen lassen
- 13) probieren, ob der Reis ‚al dente‘ ist – wenn nicht, noch ein bis zwei Schöpflöffel heißes Wasser einrühren und weiter kochen, bis er gar ist
- 14) mit Salz und Pfeffer abschmecken
- 15) Hitze zurücknehmen, Butter (vegan: Olivenöl) und Käse (vegan) unter ständigem Rühren und Schüteln dazu geben
- 16) servieren



### Zutaten

- 6 Orangen (~1,2kg)
- 1,8L Wasser pro Kilo Früchte
- 650g Gelierzucker 1:3

### Zubereitung

- 1) Orangen sorgfältig waschen
- 2) Orangen Kopf und Fuß abschneiden, dann mit Schale so fein wie möglich schneiden
- 3) Kerne entfernen und in einem Säckchen (Leinen oder Papier-Teefilter) aufbewahren, zubinden
- 4) Fruchtmasse abwägen, 1,8 l Wasser pro Kilo Früchte dazugeben
- 5) Früchte mit Wasser und Kernesäckchen in einer Schüssel 24 Stunden kühl ziehen lassen
- 6) nach 24 Stunden gesamte Masse in einem Topf aufkochen, ca. 1 Stunde brodeln lassen
- 7) noch mal 24 Stunden stehen lassen (kühl)
- 8) das Kernesäckchen entfernen, gut ausdrücken
- 9) Gelierzucker dazugeben
- 10) aufkochen und 1 Stunde köcheln lassen, danach in heiße, saubere Gläser füllen, nach Befüllung und Verschluss Gläser auf den Kopf stellen

### Damit es gut gelingt:

- # die lange Ziehzeit ist extrem wichtig
- # beim Ziehen drauf achten, dass die Schüssel aus Material besteht, das Fruchtsäure auch verträgt
- # nach dem letzten Aufkochen wirkt die Marmelade sehr flüssig, nicht verwirren lassen, das wird



# ORANGEN-MARMELADE