

Frisch vom Freiland in die Kübel kommen in dieser Woche

Frühlingszwiebeln
Basilikum
Petersilie
Schnittlauch
Eis- / Kopfsalat
Zucchini
Buschbohne + Bohnenkraut
Rote Bete / Rande
Karotten
Tomaten
Paprika grün/rot

Aktuelles vom Acker

Unsere Teekräuter wachsen und blühen im Garten vor dem Folientunnel. Die Ernte und das Trocknen zur Weiterverarbeitung hat begonnen. So können wir am Ende der Saison eigenen Kräutertee anbieten.

Wir freuen uns über die Karotten, die doch recht groß und gerade gewachsen sind. Um sie zu ernten ist es notwendig, am Tag vorher die Reihen ausgiebig zu bewässern, da der Boden sonst so hart ist, daß er sie nicht hergibt. Sie lassen sich erst von Hand ziehen, nachdem der Boden um sie herum mit der Grabegabel gelockert wurde.

Auch unsere Zwiebeln entwickeln sich gut. Sie werden immer runder und wir haben für die Frühlingszwiebel-Bunde schon einige Reihen ausgedünnt, die nun bis zur Reife Ende August weiterwachsen dürfen. Bis dahin gibt es die frischen jungen, solange das Laub schön grün ist.

Zum Glück haben unser Zwiebeln keinen Mehltau – da es so warm und trocken ist. Die Zucchini-Blätter dagegen sind schon sehr getupft. Das schadet ihnen aber nicht, der Pilz geht hier nicht auf die Früchte über, die trotzdem reichlich produziert werden.

Produkt-Informationen:

Buschbohne

(*Phaseolus vulgaris*) hat ihren Ursprung in Südamerika und Mexico, es existieren Wildformen. Im 16. Jahrhundert kam die Bohne mit den Spaniern nach Europa und verdrängte die Puffbohne (*Vicia faba*).

Im gemäßigten Klima Europas wächst die Bohne als einjährige Pflanze, sie verträgt keinen Frost und kann erst ab Mai ausgesät werden.

Bevorzugt werden die unreifen ganzen Hülsen verzehrt. Diese sollten gekocht werden, um das in ihnen enthaltene giftige Phasein zu zerstören. Das Kochwasser dabei immer wegschütten, weil das Phasein darin gelöst ist.

Die so vorbereiteten Bohnen können warm als Gemüse-Beilage verzehrt oder kalt in Salate gemischt werden.

Wir bauen die Sorte 'Cupidon' an, eine fadenfreie Fageolet-Bohne (sehr lang und schlank), etwas später kommt dann die gelbe Wachsbohne 'Slenderwax' dazu.

Leider konnten wir die zuerst im Frühjahr gelegten Puffbohnen nicht zum Verteilen beernten. Die Blüte wurde von der frühen Hitzeperiode im April so stark geschädigt, daß sich nur wenige Fruchthülsen entwickelten.

Bohnenkraut

(*Satureja montana/hortensis*) stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum und dem Schwarzmeergebiet und ist einjährig. Seit dem Mittelalter wird es als Gewürz- und Heilpflanze eingesetzt.

Es enthält ätherische Öle, Schleimstoffe, Bitterstoffe, Gerbstoffe und ist dadurch unterstützend wirksam auf die Verdauungsorgane, außerdem Durstlindernd.

Als Gewürz wird es vor allem für Bohnengerichte und fette Speisen verwendet.