

Frisch vom Freiland in die Kübel kommen in dieser Woche

Karotten
Frühkartoffeln
Kohlrabi
Zuckerschoten / Pelerbsen
Frühlingszwiebeln
Petersilie
Basilikum
Eissalate / Romana
Zucchini
Fenchel
Mangold

Aktuelles vom Acker

Endlich Regen !!

Nachdem wir am Montag das gesamte Feld bewässert hatten, regnet es am Dienstag. Aber besser doppelt Wasser, als zu wenig.

Der Boden hatte schon Trockenheitsrisse und jäten und Hacken war beinahe unmöglich geworden. Da wir dringend Salate pflanzen und Bohnen legen wollten, hatten wir sogar Teilflächen mit der Brause gegossen.

Jetzt können wir uns auf das große Unkraut stürzen – bei matschigem Boden läßt sich das nämlich einfach ziehen.

Die Winterkohle werden jetzt gepflanzt und die ersten Radiccio / Endiviensalate.

Die allerersten Tomaten reifen, bis zur Ernte wird es allerdings noch ca. 2 Wochen dauern. Dafür starten wir in dieser Woche mit Bundmöhren (auch das Laub kann verwendet werden – als Aroma für Suppen auskochen und dann entfernen) und den Frühkartoffeln.

Wer also am Kartoffeltag vergangenen Samstag keine Gelegenheit hatte, selbst zu buddeln, muß sich nicht grämen: jetzt kommen sie in die Kübel.

Produkt-Information: Karotte

(Rüebli, Möhre) *Daucus carota*, ist nur in Kultur bekannt, ihre Abstammung lässt sich nicht nachweisen. Es kommen Wildformen in Europa und Südwestasien vor. In frühgeschichtlicher Zeit wurde sie medizinisch genutzt, der Anbau als Lebensmittel begann um 1000 unserer Zeitrechnung im Gebiet des heutigen Iran und Syrien, gelangte mit den Mauren im 12. Jhd. nach Spanien. Die heute beliebte orangefarbene Karotte nahm züchterisch ihren Ursprung in den Niederlanden des 17. Jhds. Es gibt auch weisse (Küttiger Rüebli im Bioloca-Anbau) und violette (Gniff im Bioloca-Anbau) Sorten-Typen.

In der Phytotherapie wird der Möhre die Wirkung des Zentrierens zugeschrieben. Die Urtinktur wird aus dem jungen Laub der wilden Möhre gewonnen.

Die Karotte bildet im ersten Jahr eine Blattrosette sowie eine Pfahlwurzel, die sich im Wachstumsverlauf verdickt und zum Reserveorgan umwandelt. Das Laub vertrocknet oder erfriert im Winter, die Pfahlwurzel überdauert in der Erde. Der Spross mit dem Blütenstand und später den Samen entwickelt sich im zweiten Jahr.

Karotten können roh oder gekocht verzehrt werden. Ernährungsphysiologisch gehören sie zu den bedeutungsvollen Gemüsearten.

Sie liefern Kohlenhydrate, Carotin (Provitamin A), Vitamin C, Kalium, Eisen, ätherische Öle und Fruchtsäuren.

Sie wirken basisch, werden bevorzugt in der Ernährung von Kleinkindern verwendet, fördern die Blutbildung und wirken durch ihren Pektingehalt und die ätherischen Öle regulierend auf die Verdauung.

Rezeptvorschlag:

Karottenspaghetti

Zutaten pro Portion:

2 Karotten

1 kleine Frühlingszwiebel

Öl zum anbraten

Salz und Zucker zum Abschmecken

Die Karotten schälen und mit einem Spiralschneider (Julienneschneider) zu Spaghetti schneiden.

Die Frühlingszwiebel klein schneiden.

In der Pfanne, mit etwas Öl die Karottenspaghetti und die Frühlingszwiebel ca. 5 - 10 Min. braten. Das Gemüse mit einer Prise Zucker und Salz würzen.

Wir wünschen einen guten Appetit

Herzliche Grüsse

Aus dem Garten, dem Stall und den Welpengehegen