

Frisch vom Freiland und Tunnel in die Kübel kommen in dieser Woche

Salate

Rote Beete/Randen

Stangensellerie

Karotten

Schnittlauch

Grüne Zwiebeln

Tomaten

Zucchini

Auberginen

Paprika

Zwetschgen, Birnen, Äpfel Kartoffeln

### Aktuelles vom Acker

Mehr Tomaten und Zwetschgen zum Einkochen dürfen selber geerntet werden !

### Nächste Woche kommt wieder Spitzkohl in den Kübel

Bevor das Zeitalter der Kühlschränke und Gefriertruhen begann, wurden in den meisten Haushalten Lebensmittel durch Fermentation haltbar gemacht.

Die Milchsäure, die von Milchsäurebakterien produziert wird, hemmt wirksam das Wachstum anderer Bakterien, die das Lebensmittel zersetzen oder es verderben lassen. Deshalb ist die Fermentation mit Milchsäure eine sehr effektive Methode, Lebensmittel sicher zu konservieren.

Das wohl bekannteste Fermentationsprodukt hierzulande ist Sauerkraut. Mit der alten Spitzkohl-Sorte "Filderkraut" haben wir hier das klassische Rohmaterial zur Sauerkraut-Herstellung (siehe Rezept).

Die festen Kohlköpfe von Rot- und Weißkohl können aber auch unbearbeitet über den Winter kühl gelagert werden. Viele andere Sorten, wie der Wirsing und der Rosenkohl sind frostbeständig, was eine Ernte auch während der Herbst- und Winterzeit ermöglicht.

# Rezept Sauerkraut

1. Der Spitzkohl wird SEHR fein mit dem Messer geschnitten oder auf einem Gemüsehobel fein zerkleinert.

Die Schnittstärke ist für das Gelingen entscheidend, denn je feiner das Gemüse zerteilt wird, umso mehr Saft kann austreten und umso leichter läßt es sich fermentieren, denn bei der Milchsäure-Fermentation ist es wichtig, daß alle Gemüseteile mit Saft bedeckt und so von Luftkontakt abgeschlossen sind.

2. Die zerkleinerten Kohlblätter (den Strunk ausschneiden und kompostieren) müssen gestampft werden, um die Zellwände aufzusprengen und noch mehr Saft austreten zu lassen.

3. Der Kohl wird in ein Gärgefäß gefüllt, das idealerweise aus Steingut oder Glas ist. Metall ist ungeeignet und bei Kunststoffen ist nicht sicher, ob aus dem Material Substanzen in das Gemüse übergehen, das eine ganze Weile in dem Gefäß gelagert wird

## Produkt-Information:

### Rotkohl / Weißkohl (Kabis), Wirsing (Wirz)

gehören gemeinsam zur Familie der Kopfkohle - Brassica oleracea capitata -, was bedeutet, daß diese Sorten aus ihren Blättern dichte, feste Köpfe bilden.

In der Verarbeitung ähneln sie sich: sie werden meist gedünstet, können aber auch roh verzehrt werden, wenn sie ganz fein geschnitten werden. Kohl verlangt nach kräftigem Gewürz, wie z.B. Kümmel oder Kreuzkümmel (Cumin), scharfes gemahlene Paprika oder Curry-Mischungen.

Kohl ist eine wichtige Vitamin-C-Quelle im Winter, fördert das Immunsystem, die Eisenaufnahme, vor allem, da er auch roh verzehrt werden kann. Außerdem enthält er Carotin (absorbiert aggressive Substanzen auf Zellebene), Vitamin K (fördert den Knochenaufbau) und Niacin (unterstützt die Verwertung der Nährstoffe im Körper), sowie reichlich Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium, Eisen.  
Kohl enthält viele Ballaststoffe, was die Verdauung unterstützt.

Liebe Grüße vom Kaiserhof