

Frisch vom Freiland in die Kübel kommen in dieser Woche

Stangensellerie
Karotten
Frühlingszwiebeln
Petersilie
Ysop
Eichblattsalat grün
Zucchini
Paprika grün
Mangold rot

Aktuelles vom Acker

Einige Beete sind schon abgeerntet, sodaß wieder freie Flächen für Neues entstehen. Jetzt, mitten im Sommer, werden die Kohlsorten für die Winterernte – Grünkohl und Palmkohl gepflanzt, zusammen mit den Bittersalaten, Radiccio und Endivie.

Auch die schon vor einer Weile gepflanzten Herbstkohle haben sich vom Angriff der Rapsglanzkäfer erholt und an Größe zugelegt. Momentan gibt es im Kübel eine Kohlpause. Der nächste Kohl, den wir ernten, wird der Spitzkohl sein, Spitzen macht er schon, aber die Köpfe müssen sich noch füllen.

Unsere Kübel werden immer bunter und voller.

Für die, die Mühe haben, alles aufzuessen in einer Woche hier ein Tipp: Vieles läßt sich super verarbeiten in Konserven als Vorrat für den Winter. Z.B. Zucchini in Chutneys, oder einfach das Gemüse kurz blanchieren und dann portioniert einfrieren als Reserve für einen Tag, an dem das Kochen mal schnell gehen soll.

Produkt-Information: Sellerie

Apium graveolens, ist in zwei Varianten im Anbau: als Stangensellerie oder Bleichsellerie, von dem das frische Laub verwendet wird sowie als Knollensellerie, der eine gute Haltbarkeit im Winterlager hat. Direkt nach der Ernte kann auch das j u n g e Laub des Knollenselleries verzehrt werden.

Die wilde Urform des Selleries stammt aus den salzhaltigen Sumpfgebieten des Mittelmeerraumes. Bereits 1200 Jahre vor unserer Zeitrechnung wurde Sellerie im Alten Ägypten als Lebensmittel verzeichnet. Im Altertum galt Sellerie als Aphrodisiakum. Bis zur Renaissance diente Sellerie vorwiegend als Arzneimittel. Seit dem 17. Jahrhundert wurde er züchterisch weiter bearbeitet in die oben genannten Wuchsformen und fand den Weg von Italien nach Deutschland.

Sellerie darf in keiner Suppe fehlen, da sein würziges Aroma herausragend ist. Ernährungsphysiologisch bedeutsam sind die in der Pflanze enthaltenen ätherischen Öle, die beruhigend wirken sowie der hohe Mineralstoffgehalt.

Herzliche Grüsse von Sabrina und dem Kaiserhofteam

Mein leckeres schnelles Zucchini- Selleriegemüse

Menge nach Vorliebe, Personenanzahl und Speiseplan selbst bestimmen.

1 Teil Zucchini

½ Teil Staudensellerie

¼ Teil Mangoldstängel

1 Karotte

Sesamöl, Ingwer, Schnittlauch Kräutersalz und Pfeffer

Gemüse waschen mit dem Messer in feine Streifen ca. 5cm x 0.3cm schneiden

Alles in einer Pfanne oder dem Wok in etwas Sesamöl anbraten und kurz dünsten, mit Kräutersalz, Pfeffer und kleingeschnittenem Ingwer abschmecken, zum Schluss kleingeschnittener Schnittlauch ganz kurz mitdünsten.

Als Beilage zu vielen Gerichten, allerdings auch hervorragend mit einer Scheibe Brot als Hauptgericht geeignet.

Ich wünsche einen Guten Appetit – Eure Martina Haselwander geb. Kaiser