

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

Salate

Rotkohl

Kürbis Hokkaido

Pastinake

Grüne Zwiebeln

Stangensellerie

Schnittlauch

Petersilie

Zucchini

Mangold

Tomaten

Zimtbasilikum (zum Trocknen für Tee)

Aktuelles vom Acker

Der Sommer hat früh begonnen und auch die Reife der Gemüse setzt früher ein. So haben wir in dieser Woche schon die ersten Kürbisse im Kübel. Die außen wie innen orangefarbenen Hokkaidos sind sehr beliebt, weil man sie nicht schälen muß – die Schale kocht sich weich und kann mitgegessen werden.

Auch die ersten Rotkohl-Köpfe sind groß genug, um schon mal verkostet zu werden. Die Kohlkulturen haben sich nach dem massiven Angriff der Rapsglanzkäfer zum Teil gut erholt und es wird noch eine reichliche Herbsterte von Rotkohl, Weißkohl und Wirsing erwartet.

Zu Ende geht es mit den Gurken, auch die frühe Zucchini-Sorte Costata Romanesco schwächelt, während die gelben Zucchini jetzt erst richtig in Schwung kommen. Und die Tomaten nehmen kein Ende.... Es sind sogar schon Schnüre gerissen, weil die Früchte an den Pflanzen so schwer sind. Besonders die Fleischtomaten Ochsenherz eignen sich zum Einkochen von Sugo – als Vorrat für den Winter.

...

In dieser Woche gibt es mal keine Karotten, dafür die "Möhre des Mittelalters", die Pastinake. Bevor unsere "modernen" Karotten-Sorten entstanden, kannte man die Pastinake als Gemüse und Eintopfzutat.

Produkt-Information:

Pastinake

Pastinaca sativa, war noch im Mittelalter die gängige Speiserübe, bis sie von Neuzüchtungen der Karotte verdrängt wurde. Als Doldenblütler ist sie verwandt mit Karotte, Sellerie, Fenchel, Dill und Petersilie und schmeckt auch leicht anis-würzig. Sie sollte beim Kochen beaufsichtigt werden, denn sie zerfällt, wenn man sie zu lange kocht. Das kann erwünscht sein, wenn man z.B. sie statt Kartoffelbrei als Beilage reichen möchte.

Rezept Pastinakenmus

(ähnlich Kartoffelbrei zu verwenden):

Pastinaken waschen, putzen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Mit etwas Wasser am Topfboden zum Kochen bringen und wenn das Wasser verkocht, heisses Wasser portionsweise nach giessen. Dabei ab und zu umrühren.

Wenn die Pastinaken beginnen, zu zerfallen, etwas Milch oder Hafermilch sowie eine Prise Salz und Pfeffer zugeben und zerstampfen oder mit dem Mixer pürieren.

Fein gewürfelte Zwiebel in Butter anbraten und mit ein paar Salbeiblättern ziehen lassen. Die Zwiebelmischung vor dem Servieren über den Pastinakenbrei geben.

Passt gut zu Hackbraten oder veganen Bratlingen.

Paprika

(*Capsicum annuum*) stammt aus den tropischen Bereichen Nord- und Südamerikas.

Mit den Spaniern gelangte sie im 15. Jahrhundert nach Europa und verbreitete sich von dort weiter nach Asien. Die getrockneten Früchte wurden gemahlen als Gewürz verwendet, um den sehr teuren, aus dem Orient importierten Schwarzen Pfeffer zu ersetzen, daher nannte man die Pflanze auch "Spanischer Pfeffer". Erst im 19. Jahrhundert gelang es, Capsiacin-freie Sorten zu züchten, die milde Gemüse-Paprika. Temperaturen unter 15°C stören das Wachstum der Pflanze, darum werden Paprika im Folientunnel kultiviert.

Die Frucht ist botanisch eine Beere, die Früchte beginnen ihre Entwicklung mit grüner oder braunvioletter Farbe und verfärben sich während des Reifevorgangs langsam zu Gelb, Orange oder Rot. Bei den reifen Früchten ist der Carotin-Gehalt höher, der Eisengehalt jedoch etwas niedriger als bei unreifen. Die Farbstoffe Capsanthin und Capsorubin wirken sich auch auf den Geschmack aus. Paprika wirkt antibakteriell, beugt Thrombosen vor und regt den Kreislauf an.