

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

Spitzkohl
Karotten
Frühlingszwiebeln
Stangensellerie
Mangold
Petersilie
Zucchini
Tomaten
Auberginen
Paprika grün/rot
Buschbohne + Bohnenkraut

Aktuelles vom Acker

Die Hauptarbeit ist momentan die Ernte, da alle Sommerkulturen gepflanzt sind. Ernten ist aber gerade jetzt zeitaufwändig, da es viel zu pflücken gibt: Tomaten, Bohnen, Zucchini, Gurken,... und das nicht nur am Samstag, wenn die Portionen verteilt werden. Wir müssen bei den Fruchtgemüsen regelmäßig ernten, damit die Früchte nicht zu groß oder überreif werden und damit die Pflanzen auch brav weiterproduzieren.

Produkt-Information:

Spitzkohl

Kohlarten galten bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts als wichtigstes Gemüse in Europa. Hauptgrund dafür ist, dass die Kopfkohle sehr gut lagerfähig sind über die Winterzeit und manche Kohlarten sogar die Wintertemperaturen auf dem Feld ertragen.

Kohl ist eine wichtige Vitamin-C-Quelle, 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.

Spitzkohl ist eine Variante des Weißkohles, die vor allem zur Sauerkraut-Herstellung verwendet wird. Wir bauen die Sorte Filderkraut an. Sehr fein geschnitten ist Spitzkohl auch ein köstlicher Sommersalat.

Coleslaw (Amerikanischer Krautsalat)

fein geschnittener Spitzkohl

Karotte fein geraspelt

Zwiebel fein gewürfelt

Mayonnaise mit Joghurt verrührt, so daß ein Dressing in guter Konsistenz entsteht

Honig in etwas Zitronensaft aufgelöst nach Geschmack

1 Teelöffel zerstoßene Sellerie- oder Fenchelsamen, Salz, Pfeffer nach Geschmack

Dieser Salat sollt 4-5 Stunden (am besten über Nacht) ziehen, damit er ein gutes Aroma entwickelt. Er hält sich gut gekühlt ca. 3 Tage.

Tipp:

Wer gekaufte Mayonnaise nicht mag, kann sie selbermachen. Dafür Eigelb (frische Eier gibt es auch im Hofladen) mit Olivenöl solange aufschlagen, bis sich die bekannte weiße Konsistenz einstellt. Nach Geschmack salzen und eventuell etwas Gewürzsenf dazugeben.