

# “Erste Ernte“

Es ist endlich so weit: heute können wir mit der Ernte beginnen und mit dem ersten Frühlingsgemüse in die Saison 2018 starten. Frisch vom Feld in die Kübel kommen in dieser Woche

- Kopfsalat
- Asia-Greens (siehe Produkt-Information)
- Radies
- Salat-Spinat

## Aktuelles vom Acker

Nachdem im Februar die Vorbereitungen für den Gemüsebau liefen, arbeiten wir seit März direkt im Anbau und begannen zuerst, den Folientunnel zu bepflanzen. Diejenigen, die zum Infotag am 18. März am Hof waren, konnten auch schon die ersten Kräuter auf dem Acker sehen, allerdings noch von einem Vlies bedeckt, wegen der kalten Temperaturen.

Die Frostphase hat uns vor allem in Bezug auf die Bodenbearbeitung und Beetvorbereitung behindert. Aber wir haben die Zeit genutzt, um die Jungpflanzenanzucht zu starten, denn bis auf die ersten Frühkulturen ziehen wir alle Setzlinge in unserem Frühbeetkasten auf dem Kaiserhof selbst.

Inzwischen haben wir auch schon direkt in den Acker gesät und gepflanzt und wenn wir etwas Ausgleichssport benötigen, fotografieren wir fleißig. Schaut doch mal auf die Kaiserhof-Homepage [www.kaiserhof-buehl.com](http://www.kaiserhof-buehl.com), da findet Ihr laufend neue Fotos von Feld und Pflanzen.

## Produkt-Information: Asia-Greens

oder Asia-Salat bezeichnet verschiedene Pflanzen, von denen wir die jungen Blätter verzehren. Diese können roh als Salat, in Smoothies gemixt, kurz gedünstet oder als Gewürz im Sandwich genossen werden. In Ostasien wird dieses Gemüse als Senfspinat bezeichnet, da es in der Küche ähnlich verwendet wird (meist in Wok-Gerichten).

Tatsächlich handelt es sich hier um *Brassica rapa*, die entfernt verwandt ist mit Kohl *Brassica oleracea*, aber näher mit Chinakohl und der Speiserübe (Räbe).

Charakteristisch ist der würzige, leicht scharfe Geschmack, der von schwefelhaltigen Senfölglycosiden herrührt. Diese Inhaltsstoffe beugen in Verbindung mit Kumin (Kreuzkümmel) Zellerkrankungen vor und werden in der Ernährungstherapie für Krebspatienten eingesetzt. Diese Pflanzen bieten auch in der kalten Jahreszeit frisches Grün, da sie sehr kältetolerant sind und ohne Heizung im Herbst und zeitigen Frühjahr im Folientunnel angebaut werden können.

## Kartoffeln

Die letztjährigen Kartoffeln haben sich prima gehalten, nun wird es aber höchste Zeit, das Lager zu räumen. Die Kartoffeln müssen dringend aufgegessen werden, ihnen ist zu warm und sie fangen deshalb an zu keimen.

Für die Frühkartoffeln auf dem Acker ist es leider entschieden zu trocken – wahrscheinlich werden sie gleichzeitig mit der Lagerware reif, mal schauen

## Neue Wege beschreiten...

Was wir Bauern ja schon geahnt haben - der Anbau von Gemüse für 50 Personen ist sooo viel komplizierter als unser (früher grosse – jetzt niedliche) Bauerngarten! Jeden Tag gibt es neues zu entdecken, man kann den Pflanzen richtig zusehen, wie sie wachsen. Sabrina ist jeden Tag am säen, pikieren und auspflanzen - jeden Morgen schaue ich als erstes kurz ins Frühbeet direkt beim Haus – bestimmt ist schon wieder etwas gekeimt 😊.

Alle Pflanzen sind mit Schildern beschriftet, meist sind mehrere Kulturen auf einem Beet. Wer erkennt die kleinen Pflänzchen schon? Gar nicht so einfach! Bald werden die Beete - wenn sie fertig bepflanzt sind - gemulcht. Vorher gibt es aber noch viele Beete zu richten und zu hacken - also wer mal ein bisschen Zeit hat – wir freuen uns.

Der Folientunnel ist prall gefüllt mit den leckersten Salaten, Radies (ohne „chen“ – denn sie sind teils so gross wie Hühnereier!), Spinat Eine Freude, diese Sachen zu probieren !

Eine Freude sind die kleinen selbstgezogenen Tomatenstöcke, die schon bald an den Schnüren im Tunnel emporranken.

## . Nächsten Sonntag 6. Mai Gartenführungen mit Sabrina

14 und 16 Uhr – wir beantworten auch gerne eure Fragen,

## Ponyreiten und Ponyspiele für Kinder Mit Stefanie und Janine

## Hofführungen und Fragen zum Hof Mit Sonja und Joachim

## Kaffee und Kuchen, Selbstbedienung Eure Freunde und Bekannte sind natürlich auch willkommen !

Kuchenspenden werden gerne angenommen.

Wir freuen uns auf Euch  
Sabrina, Sonja und s'Kaiserhof-Team