

Frisch vom Tunnel in die Kübel kommen in dieser Woche

Kopfsalat
Asia-Greens ('Moutarde Rouge')
Radies
Spinat
Kohlrabi
Fenchel

„Erlebnisgarten“

Am Samstag, dem 19.5.2018 bieten wir
ab 11:00 eine **Mitmach-Aktion** an

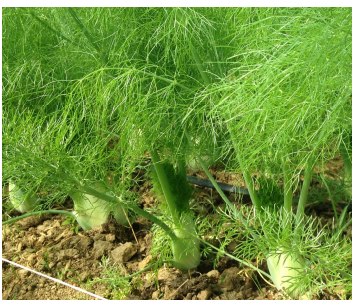
für alle, die mal in den Gemüsebau hineinschnuppern möchten. Wir werden im Tunnel Tomaten pflanzen und auf dem Acker die Buschbohnen legen. Die Aktion ist auch für Kinder geeignet natürlich sind auch alle herzlich eingeladen (Freunde, Nachbarn, Kollegen,...), die noch kein Abo haben.

Wir haben noch leckere Tomatensauce vom letzten Jahr, deshalb kochen wir für alle fleissigen Helfer/lein Spaghetti. (Auch eine Variante ohne Fleisch).

Aktuelles vom Acker

Das Anlegen der Gemüse-Beete und das Pflanzen und Aussäen auf dem Acker sind zum größten Teil abgeschlossen. Jetzt fehlen nur noch die wäremliebenden Gemüse – Zucchini, Buschbohnen, Tomaten, Gurken, Mais und Kürbis, die wir im Mai aufs Feld bringen. Und natürlich unsere Küchen- und Teekräuter.

Viele Besucher haben am vergangenen Sonntag die Gelegenheit wahrgenommen, bei einer Gartenführung die Anlage zu besichtigen und sich Tipps für ihre eigenen Gartenprojekte zu holen. Wir freuen uns über das Interesse.



Produkt-Information: Fenchel

Foeniculum vulgare, ist vermutlich im Mittelmeergebiet und Vorderasien beheimatet. Die Kulturform ist im Bereich des heutigen Italiens entstanden. Er war schon im römischen Altertum als Heil- und Gewürzpflanze bekannt. Gemüsefenchel ist an das italienische Klima angepaßt. In nördlichen Gebieten Europas wächst er über den Sommer, muß aber gegen Spätfröste geschützt werden.

Die "Fenchelknolle" ist botanisch richtig eine Zwiebel. Der innere Sproß ist sehr hart und sollte bei der Verarbeitung entfernt werden, das Laub kann mit verzehrt werden.

Sowohl roh, fein geschnitten im Salat wie auch gedünstet ist Fenchel eine aromatische Delikatesse. Er hat einen leicht anisartigen Geschmack, ist leicht verdaulich und harmoniert gut mit Fisch.

Fenchel enthält besonders viele Mineralstoffe, allerdings vorwiegend im Laub und in den Früchten (Samen).

Der Samen des Gewürzfenchels, einer Varietät, wird für Tee verwendet, kann aber auch zerstoßen als Gewürz zu Speisen gegeben werden. Er wirkt sich beruhigend auf das Verdauungssystem aus.

Rezept: Fenchel mit Grapefruit

Die Grapefruit halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Den Saft dabei auffangen und in einen Topf geben. Eine Fenchelknolle in kleine Würfel schneiden, zu dem Grapefruitsaft in den Topf geben und darin bissfest dünsten.

Zum Schluß das Fruchtfleisch und einen Teelöffel Honig oder Ahornsirup dazugeben, nicht mehr kochen sondern nur leicht erwärmen und den Honig/Sirup im Fenchel verrühren. Schmeckt warm oder kalt, z.B. als Dessert oder als fruchtige Mahlzeit.

Tierisches vom Hof

Die Schwalben sind vom Süden zurückgekommen. Es sind viele, das bedeutet, dass wohl die meisten der letztjährigen Jungen die gefährliche Reise überlebt haben. Sie suchen sich das gleiche Nest (oder eins nebenan) wie letztes Jahr. Wenn ein Stall leer ist, also keine Kühe oder Pferde drin sind, so mögen sie nicht mehr bleiben und ziehen aus. Aus diesem Grund gibt es leider immer weniger Schwalben.

Die Schleiereulen bewohnen einen Brutkasten in der alten Scheune, deshalb ist das Tor immer geöffnet, damit sie Nachts auf die Jagd gehen können. Weil sie direkt neben unserem Gemüseacker wohnen, hoffen wir, dass sie fleissig Mäuse fangen. Leider sind sie recht scheu und verstecken sich sofort – egal wann wir uns anschleichen wollen. Doch die grossen Küken haben sie auf jeden Fall schnell entdeckt und nachts ganz frech von der Stange gepflückt – nur durch Zufall hat Joachim eine auf frischer Tat ertappt, wie sie durch ein etwa 30 mal 30 cm grosses Loch geflogen ist! Damit ist aber jetzt Schluss, unsere Hühner sind vorerst sicher hinter Gittern. Erst wenn sie fast ausgewachsen sind dürfen sie unter Aufsicht wieder auf die Wiese.

Die Turmfalken brüten zuverlässig jedes Jahr – erst müssen sie immer die frechen Tauben aus ihrer Nesthöhle vertreiben, das gibt jeweils ein Riesengezeter :) – und so wissen wir immer sofort, wenn sie zurück sind. Eins der Nester ist mitten auf dem Hof, die kleinen Falken sind recht zutraulich und man kann ihnen beim Füttern ihrer Jungen zuschauen.

Auch ein Krähenpaar nistet hoch oben im Birnbaum. Krähen sind hoch intelligente, tolle Vögel. Aber leider gibt es manchmal solche, die Schwalbennester zerstören, um die kleinen Küken zu verzehren – hoffentlich bleiben wir dieses Jahr davon verschont.

Liebe Grüsse von Sabrina, Sonja und dem Kaiserhof-Team