

## IM KISTERL...

- **Butterkopfsalate "Attraktion"** (grün) oder **"Murielle"** (grün) oder **"Merveille de 4 saisons"** (rot)

- **Asia-Salate "Oriental Mix"**

- **Rettich "Ostergruß rosa"**  
frisch wie Radieschen, asiatisch  
dünsten oder einlegen

- **Radieschen "Rudi" & "Eiszapfen"**

- **Rukola und Rauke "Ochsenherz  
Hofsorte"**

Die Rauke ist die wildere Form des  
Rukola: knackiger und mehr  
Blattmasse. Ideal für Salate

- **Holunderblüten**  
Am besten für Hollerschöberl!

- **Kräuterstrauß**  
Oregano, Ysop

- **Kräutersalz**  
Mit Meersalz, Bergbohnenkraut,  
Oregano, Majoran, Ysop, Thymian &  
-blüten (Silver Queen und  
Orangenthymian), Quendel,  
Rosmarin, Schnittlauch und -blüten,  
Liebstöckl. Kräuter aus erster Ernte  
2013

- **Hollerblütensirup**  
Frühsommer im Glas, die beste  
Erfrischung. Mit Wasser, Zucker,  
Holunderblüten, Zitronen und  
Zitronensäure

- **Kräutertopf Minze**  
Zur Auswahl: Schoko-, Ananas-,  
Apfel- oder Pfefferminze. Für Salate,  
Desserts, im Hollersirup oder einfach  
im Wasserglas.

## Unter'm Hollerbusch

Nach mittlerweile zwei Wochen hat der Holler nun bald ausgeblüht. Wir freuen uns jedes Jahr, wenn die weiße Pracht endlich einsetzt. Heuer hat er uns ganz besonders gefordert, wollten wir doch so viel wie nur möglich damit machen. Und so glühen schon seit zwei Wochen die Einkochtöpfe – Sirup ohne Ende! Selbst nach über 40 Litern können wir ihn immer noch leiden. Da wird sich auch das ein oder andere Flascherl in den Kisterln finden. Wer Durst hat, mischt einfach Sirup mit Wasser, wer mag, verfeinert damit den weißen Spritzer, und wer ganz hip ist, gibt noch Minze und eine Limette dazu und nennt das ganze „Hugo“ (warum auch immer). Wer noch Gelegenheit hat, Hollerblüten zu sammeln, sollte das noch tun, und dann am besten trocknen und für den Herbst aufbewahren. Da gibt es nämlich einen Trick: Äpfel, die auf Hollerblüten gelagert werden, entwickeln angeblich ein Ananasaroma...

### BITTE, BITTE, BITTE...

Da sich das Gemüse ja bisher leider etwas bitten lässt, versuchen wir das mit Kräutertöpfen, Eingemachtem und anderen verarbeiteten Leckereien ein wenig auszugleichen. Bitte hebt euch aber alle **Gläser und Flaschen (mit Deckel)** auf und bringt sie uns **sauber** ausgespült wieder, wenn ihr den Inhalt verputzt habt. Bitte auch die **Pflanzentöpfe** wiederbringen, sofern ihr nicht selber Verwendung dafür habt. Da es ja jetzt endlich wärmer wird, und ihr sicher alle gerne Eis esst, denkt daran, dass wir die leeren und sauberen Eispackungen (oder Ähnliches) gut zum Portionieren von zB. Paradeisern brauchen können. Und sollte es auch mal warm und sonnig bleiben, wird sich heuer vielleicht auch eine satte Paradeisernte einstellen – also auch gleich mal **Sugogläser** sammeln ☺ Aja, und – eh logisch – bitte auch die Gemüseboxen jede Woche sauber wieder mitbringen, wenn ihr zur Abholung kommt.



*Achtung: Die Erdflöhe finden den Rukola besonders lecker und haben leider ein wenig dran genascht. Das bedeutet aber keinen geschmacklichen Qualitätsverlust.*

## RAUKE-DIP

- 1 Bund Rauke/Rukola
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Milch
- 400g Frischkäse
- 400g Sauerrahm

Rucola waschen, trocken tupfen und putzen. Knoblauch schälen und grob hacken. Die Hälfte der Rauke mit Knoblauch und Milch fein pürieren. Restliche Rauke, bis auf ein paar Blätter zum Garnieren, grob hacken. Frischkäse und Sauerrahm mit dem Raukepüree verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 3/4 der gehackten Rauke untermischen, mit restlicher Rauke bestreuen.

## HOLLERSCHÖBERL

Aus folgenden Zutaten einen flüssigen Backteig mischen:

- 150 g Mehl
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 EL Pflanzenöl
- 1/8 l Milch
- 2 Eier

Die ganzen Dolden der Hollerblüten durch den Backteig ziehen und in Öl backen. Auf Küchenrolle abtropfen lassen und mit Staubzucker bestreuen.

Eventuell Staubzucker mit etwas Zimt mischen, und dann über die Schöberl streuen.

## SALSA VERDE RUKOLA

- ½ Zitrone, unbehandelt
- 100g Brot (Weizen oder Dinkel)
- 1 Knoblauchzehe
- 100ml Gemüsebrühe
- je 3 Zweige Rosmarin und Thymian
- 3 Stiele Salbei
- 1 Bund Majoran
- 1 Bund Rukola/Rauke
- 30g grüne Oliven
- 3 EL Olivenöl

Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Das Brot entrinden, mit dem Zitronensaft und der Gemüsebrühe beträufeln.

Je 3 Zweige Rosmarin und Thymian, 3 Stiele Salbei und je 1 Bund Majoran und Rucola waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Die Knoblauchzehe schälen und mit den Kräutern, den grünen Oliven (ohne Stein), der Zitronenschale, Olivenöl sowie dem Brot pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Passt super zu gekochten Kartoffeln.

## GEMÜSE-INFO RETTICH

Hier ist er, der große Onkel des Radieschens: Rettich!

Rettich gehört zu den ältesten Kulturpflanzen unserer Erde, der Anbau dieser Wurzel hat bereits viele Jahrhunderte Tradition. Es heißt sogar, die alten Ägypter\*innen hätten sich beim Bau der Pyramiden mit Rettich und Zwiebeln gestärkt.

Aus den Ländern des nahen Osten stammend wird er spätestens ab dem 1. Jahrhundert auch in Europa kultiviert.

In Japan, Korea und China zählt Rettich zu den Grundnahrungsmitteln und wird vorwiegend roh, gedünstet, oder - bestimmte Sorten wie der lange weiße Daikonrettich - auch gegart und wie Sauerkraut fermentiert zubereitet.

In Europa wird Rettich meist roh verzehrt, z.B. in dünne Scheiben geschnitten als Brotbelag, oder auch in Rohkostsalaten - besonders lecker gemeinsam mit Karotten und Äpfeln.

Für Geruch und Schärfe sind, wie auch bei den Asia-Salaten, Senföle verantwortlich. Diese wirken antibakteriell, schleimlösend und entzündungshemmend. Daher ist es nicht verwunderlich, dass Rettich in der Volksheilkunde als Mittel gegen Husten, Gallen- und Verdauungsbeschwerden sehr geschätzt wird. Die im Rettich enthaltenen Bitterstoffe, die ebenso wertvoll für das Verdauungssystem sind, sorgen außerdem für ein rascheres Sättigungsgefühl und zügelt unseren Appetit auf Süßes.

Um dem Rettich die Schärfe zu nehmen, kann er auch gesalzen und "zum Weinen" gebracht werden. Das führt allerdings auch zu einem partiellen Verlust der gesunden Senföle.



## RETTICHGEMÜSE MIT FRITTIERTER RAUKE

- Frischer Rettich
- 1 EL Butter
- Gemüsebrühe
- Rukola/Rauke
- Etwas Mehl
- Zucker

Den Rettich waschen und in Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Rettichwürfel kurz braten, mit Gemüsebrühe würzen und in wenig Wasser weich dünsten.

Gehackte Petersilie unterheben und salzen - am besten mit frischem Kräutersalz :) Mit etwas Zucker abschmecken.

Die Rauke-Blätter waschen und mit Mehl anstauben. In heißer Butter knusprig braten. Das überschüssige Fett ggf. mit Küchenrolle abtupfen. Frittierte Rauke gemeinsam mit Rettichgemüse nett auf einem Teller anrichten.

Noch ein Aufruf:

Am **20. Juni um 19 Uhr** findet im Pfarrsaal **Pischelsdorf** eine Podiumsdiskussion zum Thema „Kulmland is(s)t regional“ statt, wo wir am Podium mitdiskutieren. Für das Podium wird auch noch ein\*e Konsument\*in gesucht – wer Lust hat, bitte melden!