

Ronen Zeitung

Sepplashof



AKTUELLES VOM FELDE

ERNTEBRIEF

IM KISTERL...

- **Pflücksaladmischung "Misticanza"** und **Pflückalat "Red Salad Bowl"**

- **Rukola**

- **Mairübengrün** – wie Spinat zu verarbeiten

- **Mixed Greens:** Malvenblätter, rote Melde, Buchweizenblätter – roh oder gedünstet verzehren

- **Mangold "Five Colours"** - Verwendung von Blatt und Stiel, gedünstet

- **Kräutersträußchen:** Ysop, Oregano, Schnittlauch

- **Basilikumtopf** Sortenmix: "Genovese", "Rosso", "Thai", Zitronenbasilikum "Sweet Dany" – darf im Sommer in keiner Küche fehlen!

- **Rettich "Ostergruß rosa"** und **Radieschen "Rudi" & "Eiszapfen"**

Zur freien Entnahme:

- **Mairüben** "Petrowski", "Platte Witte Mei", "Blanc Globe à Collet Violet", "Snowball", "Jaune Boule d'Or"

oder

Kohlrabi "Blaro"

→ Wegen ungleichmäßiger Abreife noch kleinere Mengen.

- **Kräutertopf Minze**

Zur Auswahl: Schoko-, Ananas-, Apfel- oder Pfefferminze

Endlich Sommer!

Die Sonne scheint, wir schwitzen kräftig, das Gemüse wächst - was will mensch mehr. Da ist es wieder mal Zeit für einen kleinen Überblick über das Neueste vom Acker...

Die viele Sonne und der Regen zwischendurch tun dem Gemüse gut, es sprießt geradezu alles so vor sich hin. Viel Arbeit macht zwar grade das Lockern und Hacken nach dem Regen, aber umso schöner ist es dann zu sehen, wie gut es den Pflanzen tut. Die Buschbohnen beginnen gerade zu blühen, Gurken und Melonen ebenso, und die Zuckerbönsen haben schon die ersten Schoten gebildet. Nachdem die kalten Nächte nun endgültig vorbei sind (hoffentlich), durften endlich auch die Selleries (Knolle und Stange) ins Freiland, ebenso wie die Andenbeere. Im Folientunnel geht es jetzt auch schon ziemlich rund: die Paradeiser wachsen ohne Ende und tragen schon massig Früchte, erste Paprikas und Chilis waren schon zu sehen, und Melanzanis gibts auch schon in Ansätzen. Die Kiwanos winden sich unermüdlich in die Höhe und kämpfen mit den Melothrias darum, wer als erste den Plafond erreicht.

Schwierigkeiten machen uns aber auch die vielen "Schädlinge" auf dem Feld: Erdflöhe treten grade in Massen auf, wir sammeln auch täglich Kohlweißlingsraupen ab, und gegen die Wühlmäuse probieren wir gerade alles aus, was nur irgendwie stinkt. Es bleibt jedenfalls action-reich!

Auch auf der Jungpflanzenfront gibt es Neues, hier sind gerade die Wintergemüse am wachsen: Grünkohl, Schwarzkohl, Kohlsprossen, Fenchel...

VERANSTALTUNGEN

Ihr seid herzlich eingeladen:

Am **Sonntag, 22. Juni**, findet am **Südweidenhof** / Olbendorf ein Benefiz-Fest statt, zu Gunsten von *Hilfe Direkt*. Wir präsentieren im Rahmen der Veranstaltung unseren Hof und Solawi/CSA im Allgemeinen.

Und wir freuen uns, die erste gemeinsame Mitgliederveranstaltung ankündigen zu dürfen: Auf Wunsch und Nachfrage wird es am **Freitag, 12. Juli**, bei der Abholung bei uns am Hof einen Workshop zum Thema **Kefir** (von Sabine und Gregor) und **Sauerteig** (von Markus) geben! Bitte gebt uns Bescheid, ob ihr auch gleich Kefirknollen und/oder Sauerteig mitnehmen wollt, damit wir genügend vorbereiten können! Vorschläge für weitere Workshops und Aktivitäten am besten bei uns deponieren (Ideen-Plakat im Stadl oder per Mail)! Wir freuen uns schon drauf!



MIXED GREENS STRUDEL

- 50-75g Mixed Greens (nach Belieben Mangold, Melde, Malve, Buchweizenblätter, Mairübengrün, Rukola)
- 1 Packung Blätterteig (oder viel Zeit und eine große Küche)
- 1 Becher Sauerrahm
- 1 Zwiebel
- 200g Schafskäse
- 1 Ei
- 2-4 Zehen Knoblauch
- Olivenöl
- Muskatnuss, Kräuter, Salz Pfeffer

Olivenöl erhitzen u.d. gehackten Zwiebeln darin anlaufen lassen. Geschnittene Mixed Greens zugeben und zugedeckt dünsten lassen, bis die Blätter zusammenfallen. Mixed Greens vom Herd nehmen u. überkühlen

lassen. Währenddessen das Ei mit Sauerrahm/Creme Fraîche verquirlen und gemeinsam mit Olivenöl, Knoblauch, Pfeffer, etwas geriebener Muskatnuss und Schafkäse unter die Greens mengen. Mit (Kräuter)Salz u. nach Belieben mit Ysop und Oregano abschmecken. Nun den Blätterteig rechteckig ausrollen. Die Mixed Greens-Fülle i.d. Mitte des Teiges platzieren, die Teiglängsseiten mit Ei bestreichen, zusammenklappen und abermals mit Ei bestreichen. Mit der Gabel mehrmals „stupfen“. Im vorgeheizten Backrohr bei 210 °C anbacken und bei 180 °C goldbraun fertig backen. Sehr lecker mit einem Dip aus Joghurt und Schnittlauch o./u. Basilikum!

MIXED GREENS SMOOTHIE Basisrezept

- 2 handvoll Mixed Greens (nach Belieben Malve, rote Melde, Buchweizenblätter, Mairübengrün, Rukola)
- 2 Bananen
- Wasser (nach Belieben)
- Eiswürfel

Bananen schälen, Mixed Greens waschen und ev. grob schneiden, alle Zutaten in den Mixer/unter den Pürierstab und auf die gewünschte Smoothie-Konsistenz bringen. Danach sofort servieren und genießen. So einfach wie köstlich, und obendrein noch gesund!

ROHKOST-SALAT

- 1 Bund Radieschen/Rettich
- 1 Kohlrabi/1 Bund Mairüben
- Zwiebeln o. Frühlingszwiebeln
- 1 Apfel
- 2 EL Honig
- Basilikum
- 2 EL Öl
- frischer Zitronensaft

Kohlrabi/Mairüben, Radieschen/Rettich, Apfel u. Frühlingszwiebeln abspülen. Kohlrabi schälen u. in dünne Schnitze schneiden. Radieschen i. Scheiben, Apfel i. Spalten u. Frühlingszwiebeln i. Ringe schneiden. Basilikum hacken. Für das Dressing Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Salatzutaten in einer Schale anrichten. Dressing darüber geben u. gut mischen. Zuletzt Basilikum darüber streuen.

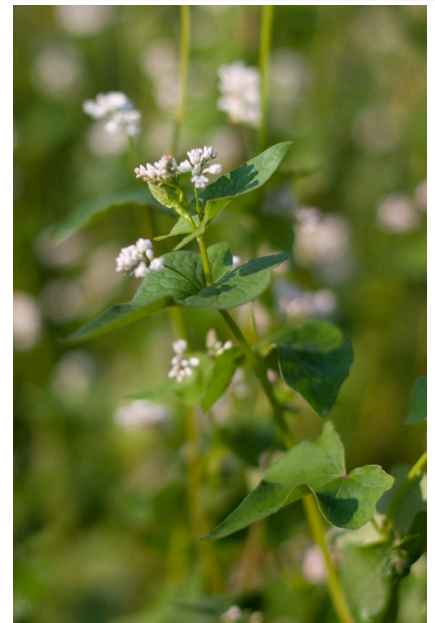
GEMÜSE-INFO MIXED GREENS

Die Spätfrühling/Frühsummer-Saison ist ganz besonders Blattgemüselastig. Die letzten Reserven vom Winter sind bereits aufgebraucht, und die Fruchtgemüse des neuen Jahres sind noch nicht fertig. Für Abwechslung sorgt eine breite Palette an schnellwachsenden Blattgemüsen. Einige davon gibt es nun im Kisterl, und dazu ein paar Infos:

Buchweizen: Seine Körner kennen die meisten, aus denen (glutenfreies) Mehl gewonnen wird. Aber dass auch die Blätter des Buchweizens essbar sind, wissen die wenigsten. Hierzulande gerade noch getrocknet als Heiltee bekannt, werden die Blätter vor allem in asiatischen Ländern gegessen. Sie sind übrigens sehr gesund, enthalten sie doch (wie auch die Körner, aber in größeren Mengen) unter anderen die Wirkstoffe Rutin und Quercetin, die sich positiv auswirken bei Herz-Kreislaufkrankungen, Rheumatismus und Arteriosklerose, ebenso auf Gedächtnis und Kognitive Fähigkeiten. Rutin wird auch pharmazeutisch aus Buchweizen gewonnen, der wegen seiner gesundenden Wirkung zur Arzneipflanze des Jahres 1999 gewählt wurde. Bei uns am Feld wächst der Buchweizen auch als Bienenweide, da seine Blüten reichlich Nektar spendieren, und er auch im Spätherbst noch blüht. Die blühende Pflanze seht ihr Rechts im Bild.

Malve: Die Malve ist bei uns am ehesten noch als blühende Zierpflanze bekannt (deren Blüten auch essbar sind), wieder mal aus Asien kommt aber die Tradition, eine Gemüseform der Malve zu kultivieren. Die Blätter werden beim Kochen leicht schleimig, was an dem hohen Gehalt an Schleimstoffen liegt. In Suppen wirken die Blätter als Verdickungsmittel. Andere, vielleicht bekanntere Malvengewächse sind übrigens Eibisch und Käspappel, die ja bekanntlich auch als schleimlösender Tee getrunken werden können.

Mairübengrün: Oft werden die Blätter vieler Gemüsesorten einfach entsorgt, obwohl sie eigentlich essbar wären. Eine dieser Gemüse ist die Mairübe, deren Blätter genau wie Spinat zu Strudeln, Knödeln, usw. verarbeitet werden können. Wir werden versuchen, immer darauf hinzuweisen, wenn auch das Grün der Pflanzen gegessen werden kann!



MAIRÜBEN

Natürlich sind nicht nur die Blätter, sondern auch die Rüben selbst essbar. Als Kohlgewächse aus der Gattung der Rübren sind sie u.a. mit Rübstieler, Chinakohl und Pak Choi verwandt. Die kleinen Rübchen haben einen feinen Geschmack, der leicht an Radieschen erinnert, aber etwas süßer und nicht so scharf. Am besten gewürfelt in etwas Butter anschwitzen und mit einem Klacks Honig verfeinert. Momentan leider etwas unregelmäßig ausgereift gibt es sie erst mal nur zum Kosten – im Herbst sehen wir sie dann als Herbstrüben wieder!