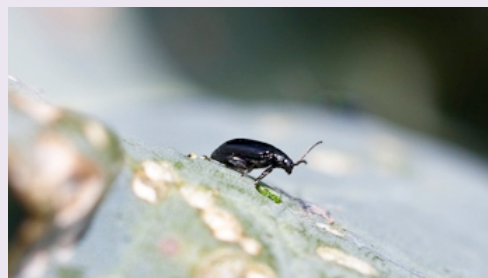


IM KISTERL...

- **Rote Rüben "Rote Kugel"**
Das Laub wie Mangold verkochen!
 - **Zwiebeln "Red Baron"**
 - **Gurken "Zitronengurke", "Marketmore 76", "Tanja", "Dekan"**
 - **Neuseeländerspinat**
In Streifen roh im Salat ganz lecker; kann auch eingefroren werden
 - **Karotten "Nantaise 2 Milan", "Ochsenherz" (kurz, breit)**
Karottengrün in Suppen oder Salaten verwenden, auch gut für Füllungen
 - **Paprika "Sweet Palena", "Sweet Bite Ophelia"**
 - **Kartoffeln "Ditta"**
 - **Melanzani "Rote Runde", "Benarys Blaukönigin" (dunkelviolett), "Bunte Jölf", "Snowy" (weiß), "Lila Lang"**
 - **Paradeiser**
Bunte Mischung an Salat-, Saucen- und Cocktailparadeiser
 - **Essbare Blüten**
Ringelblume, Kornblume, Mauretanische Malve
 - **Kräuter: Salbei-Zweige & Schnittlauch**
- Zur freien Entnahme:**
- **Chilis/Pfefferoni: "Sarit Gat" (gelb); "Mexikanischer" (Jalapeño, rot oder grün), "Ziegenhorn", "Crocanti Rossi" (mild), "Elephant"**
 - **Zwetschken & rote Kriacherl**

MITESSER

So ein Gemüsegarten ist ja was Schönes – Nahrung in Hülle und Fülle. Verständlich, dass sowas für viele wie eine Einladung wirkt: Gratis Essen für alle! Den Zaun haben wir, so



scheints, nur für die Gurken als Rankhilfe aufgestellt, denn die wahren Fressfeinde kümmert der nur wenig. Von denen sind nämlich alle da, die in Gartenbau-Lehrbüchern aufgelistet sind. Besonders die Kreuzblütler (alle Kohle, Rucola, Mairüben ect.) sind sehr beliebt, vor allem bei einer ganz besonderen Spezies: dem Erdfloh. So klein und unscheinbar sie auch aussehen, gefräßig sind

sie auf jeden Fall. Die Folgen sind mit Löchern übersäte Blätter (z.B. Rucola), was die Pflanzen natürlich schwächt und Krankheiten begünstigt. Wir haben zwar viele Rezepte zur Bekämpfung ausprobiert, im Endeffekt helfen aber nur Kulturschutznetze, die über die empfindlichen Pflanzen gelegt/gespannt werden.

Viel mehr bereitet uns die Wühlmauspopulation Sorgen. Denn diese Tiere fühlen sich bei uns sawohl: locker aufbereitete Erde in den Beeten und das Essen vor der Nase. Und diese Tiere haben wirklich Hunger, ganze Salatköpfe, Selleriepflanzen, Fenchel etc. verschlingen sie, übrig bleiben bestenfalls ein paar Blätter. Und wo sie nicht die ganze Pflanze fressen, vertilgen sie zumindest die Wurzeln. Im Vertreiben und Fangen waren wir bislang leider noch nicht so erfolgreich. So bleibt uns oft nur zuzusehen, wie die Früchte unserer Arbeit einfach im Boden verschwinden...

AUCH NICHT SCHLECHT - HUITLACOCHÉ

Wir haben heuer zwar Mais angebaut (Zuckermals und Popcornmais), aber leider wird da nicht viel davon in den Kistln landen, wenn überhaupt. Der heiße und trockene Sommer hat die Pflanzen stark in Mitleidenschaft gezogen, sie haben kaum Kolben ausgebildet, und wenn, dann sehr lückig und mit nur wenigen Körnern. Umso



interessanter ist dann dieser Fund: der **Maisbeulenbrand** (*Ustilago maydis*). Dieser Pilz – auch durch diese Klimaextreme begünstigt – befällt nur Mais und führt zu Wucherungen an den Körnern und der ganzen Pflanze. Reif platzen sie dann auf und verstreuen schwarze Sporen. Giftig dürfte der Pilz nicht sein, denn in Mexiko wird er als Spezialität gegessen (in Österreich ist er dennoch nicht in der Speisepilzverordnung gelistet und daher nicht verkehrsfähig). Er wird dort **Huitlacoche** oder **Cuitlacoche** genannt und in jungem Zustand (also noch ohne Sporen) geerntet, gebraten und zu Tacos oder Tortillas gegessen. So wird er in Mexiko nicht als Schaden, sondern als Bereicherung gesehen...

MUSSAKÁS

- Melanzanis
- 500g Kartoffeln
- 1 Zwiebel fein gehackt
- ca. 200g Sojagranulat als Ersatz für 500g Faschiertes
- 500g Paradeiser
- ¼ L Weißwein
- ¼ TL Zucker
- ½ TL Zimt gemahlen
- 1 Bund Petersilie fein gehackt

Für die Béchamel-Sauce:

- 60g Butter
- 60g Mehl
- 750ml Milch
- 1 Eigelb
- ½ TL Zucker
- Muskatnuss
- 2 TL Zitronensaft
- geriebener Käse

Dieses Original-Rezept ist zwar etwas aufwändiger, aber die Mühen auf jeden Fall wert! Die Melanzani längs in 1cm dicke Scheiben schneiden,

einsalzen und 20min ziehen lassen. Salz und Bitterstoffe abspülen, trockentupfen. In Olivenöl in einer Pfanne beidseitig bei großer Hitze bräunen, dabei Öl nachgießen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und beiseite stellen. Kartoffeln in 1cm dicke Scheiben schneiden und ebenfalls in der Pfanne in Olivenöl braten, auf Krepp beiseite stellen.

Sojagranulat mit Wasser aufgießen und einige Minuten quellen lassen. Zwiebeln in Öl glasig dünsten, Paradeiser würfeln und mitdünsten. Gequollenes Granulat dazugeben. Mit Weißwein ablöschen, Zucker, Zimt und Petersilie dazugeben. 10min schmoren lassen.

Butter in einem Topf zerlassen, Mehl darin anschwitzen. Unter ständigem Rühren (am besten mit dem Scheebesens) langsam Milch dazugießen. Wenn die Milch eindickt, Topf vom Herd nehmen, Eigelb unterrühren und mit den restlichen Zutaten und 2 EL vom geriebenen Käse würzen.

Ofen auf 180°C vorheizen. In einer Auflaufform zuerst die Kartoffeln schichten, dann die Hälfte der Paradeiser-Sauce darüber verteilen. Mit den Melanzanis belegen, dann folgt der Rest der Sauce. Béchamel-Sauce darüber gießen, und mit geriebenem Käse und nach Geschmack mit etwas Zimt bestreuen. Im Ofen ca. 45min backen, bis die Oberfläche eine goldbraune Farbe angenommen hat. Etwas abkühlen lassen, Weißbrot dazu reichen.

RONENCREMESUPPE

- Rote Rüben
- Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Knoblauch nach Belieben
- Joghurt und/oder Obers

Zum Ausgleich ein ganz einfaches, superschnelles und leckeres Rezept, das noch dazu unglaublich gut aussieht!

Ronen vorsichtig säubern und in der Schale kochen, bis sie weich sind. Eventuell schälen, dann grob Würfeln und mit Gemüsebrühe mit dem Stabmixer pürieren, bis die Suppe eine körnige Konsistenz aufweist, Salzen und Pfeffern. Wer mag kann noch etwas Knoblauch hineindrücken, mit Joghurt oder einem Schuss Obers verfeinern (Fett ist ein Geschmacksträger!). Ergibt auch eine tolle Farbe!

GEMÜSE-INFO ZWIEBEL

Die **Zwiebel** ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit und wird schon seit mehr als 5000 Jahren als Heil-, Gewürz- und Gemüsepflanze angebaut. Bei den alten Ägypter*innen wurden Zwiebeln den Göttinnen und Göttern als Opfergabe gereicht. Beim Pyramidenbau waren sie eine Art Zahlungsmittel für die eingesetzten Arbeiter*innen und wurden den Toten als Wegzehrung für die Reise ins "Jenseits" beigelegt. Davon zeugen mitunter die im Grab des Tutanchamun gefundenen Zwiebelreste. Bei den Römer*innen zählten Zwiebeln zu den Grundnahrungsmitteln vor allem der weniger Privilegierten. Etwa ab dem 15. Jahrhundert begann man in Holland, vielfältige, in Form, Farbe und Geschmack unterschiedliche Sorten gezielt zu züchten.

Verwendung in der Küche: Die **Küchenzwiebel (*Allium cepa*)** wird meist fein gehackt oder in Ringe geschnitten roh oder geröstet gegessen bzw. mitgegart. Sehr zu empfehlen, aber bei uns weniger verbreitet ist es, die Zwiebel auch mal wirklich als eigenes Gemüse zuzubereiten, zum Beispiel als Ganzes gedünstet oder im Saft geschmort, gefüllt oder ganz einfach wie Kartoffeln in Lehm eingepackt frisch aus der Glut des Lagerfeuers/Grills. Bei Zwiebeln können grundsätzlich immer auch die grünen Blätter ("Schlotten") mitverzehrt werden, was bei der Küchenzwiebel allerdings schwierig werden dürfte, da sie dann Erntereife erreicht, sobald das Laub verdorrt ist. Hier kann die **Winterzwiebel bzw. "Winterheckzwiebel" (*Allium fistulosum*)** Abhilfe schaffen, denn diese bildet keine Speicherknolle im Sinne der Küchenzwiebel. Bei ihr werden vorwiegend die feinen Schlotten und kleingeblienen Zwiebelchen (ähnlich dem Porree) gegessen. Die Blüten der Zwiebel sind ebenfalls essbar, haben einen feineren Zwiebelgeschmack und machen sich hervorragend als Dekoration über Salate oder Suppen gestreut.

Zwiebeln enthalten ein sulfidhaltiges ätherisches Öl und können dadurch reizend auf den Magen wirken. Durch Kochen, Dünsten oder Braten wird aus den glykosidischen Verbindungen der Zwiebel der Zucker freigesetzt. Die Zwiebel wird dadurch süßer.



Winterheckzwiebel – 1 Woche nach Schnitt

Verwendung als Heilpflanze: Frische Zwiebeln enthalten antioxidative Schwefelverbindungen, die eine Senkung des Blutdrucks, der Blutfette und des Blutzuckers bewirken. Es finden sich zusätzlich große Mengen an Allicin in Zwiebeln, einem "natürlichen Antibiotikum", welches auch antiviral und immunstärkend wirkt. Auch antiasthmatische Eigenschaften konnten nachgewiesen werden. Äußerlich wird Zwiebelsaft oder -sirup bei Insektenstichen, Wunden und zur Nachbehandlung von Blutergüssen verwendet.