

IM KISTERL...

- Mangold "Five Colours" & "Vulkan"

- Weißkraut "Filderkraut" (spitz),
"Dowinda", Rotkraut "Granaat",
"Wiener Dauerrot"

Filderkraut ist etwas saftiger, daher
auch sehr gut zum Einschneiden!

- Gurken "Zitronengurke",
"Marketmore 76", "Tanja", "Dekan"

- Zuckergurken / Kiwano
exotisches Obst ganz regional!

- Karotten "Nantaise 2 Milan",
"Ochsenherz" (kurz, breit), "Purple
Dragon" (außen rot-violett),
"Maruschka" (weiß), "Jaune de
Doubs" (gelb)

Karottengrün in Suppen oder Salaten
verwenden, auch gut für Füllungen

- Kartoffeln "Ditta" und "Husar"

- Paradeiser
Bunte Mischung an Salat-, Saucen-
und Cocktailparadeiser

- Essbare Blüten
Ringelblume, Kornblume,
Mauretanische Malve

- Kräuter: Ysop (mit Blüten) &
Schnittlauch

Zur freien Entnahme:

- Chilis/Pfefferoni: "Sarit Gat" (gelb);
"Mexikanischer" (Jalapeño, rot oder
grün), "Ziegenhorn", "Crocanti
Rossi" (mild), "Elephant"

- Zwetschken

- Uhudler-Trauben

CSA IN ÖSTERREICH

Was tut sich eigentlich so an der CSA/SoLawi-Front in Österreich? Bislang war ja wenig darüber zu hören/lesen, was wohl auch daran liegt, dass diese Bewegung bei uns noch sehr jung ist.

Als erste Initiative wechselte 2011 der Gärtnerhof Ochsenherz in Gänserndorf zum System der CSA/Solawi und bietet heute etwa 250 Mitgliedern ganzjährig verschiedenste Gemüsesorten. 2012 folgten dann Magdalena und Jonathan von der Gemüsefreude in Oberösterreich, und die Kleine Farm in der Steiermark. Heuer gab es dann einen regelrechten Boom, denn zu diesen 3 bestehenden Initiativen kamen (mit dem Sepplashof) gleich 8 neue hinzu. Das ist zwar bislang noch recht überschaubar, aber mehr noch als die Initiativen sprießen auch Infoveranstaltungen, Vorträge und die mediale Präsenz zum Thema. Dabei wird ganz deutlich das große Interesse der Menschen, egal ob Konsument*innen oder Produzent*innen, an Alternativen zum derzeitigen System der Nahrungsmittelverteilung spürbar. Das macht Mut und lässt erahnen, dass in den nächsten Jahren mehr und mehr SoLawi-Initiativen entstehen werden.

Das wird auch Zeit, denn im internationalen Vergleich haben wir noch Aufholbedarf. In Deutschland gibt es derzeit ca. 60 Höfe, die nach dem CSA-Prinzip funktionieren, in Frankreich sind es sogar schon weit über 1000 Projekte (so genannte AMAPs, eine etwas andere Form der SoLawi), und in Japan ist gar ein Viertel aller Haushalte an einer SoLawi (heißt dort „Teikei“) beteiligt.

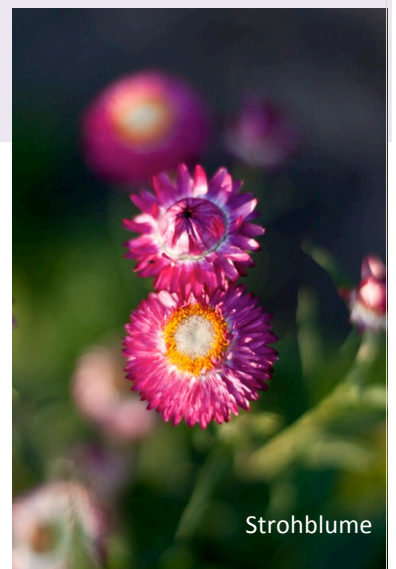
Dass es die Menge nicht immer bringt, zeigt das Beispiel Nordamerika: Dort gibt es schon über 10.000 CSA-Initiativen, einige mit 2000 Mitgliedern und mehr. Hier kommen leider schon wieder marktwirtschaftliche Mechanismen zum Vorschein, wie Preiskampf und Konkurrenzdruck. Es bleibt also mit Sicherheit spannend, wie sich die SoLawi-Idee und deren Umsetzung bei uns entwickeln wird...

BLÜTEN ZUM SELBERERNTEN!

Auf unserem Gemüsefeld haben wir ja auch eine Menge an Blütenpflanzen gepflanzt, teils als Mischkulturpartnerinnen, teils um Insekten zur Bestäubung und als Nützlinge anzulocken.

Einige dieser Blüten hattet ihr ja schon in den Kisterln (essbare Blüten), wir haben allerdings noch eine ziemliche Menge davon über. Da wir in den nächsten Tagen einige dieser Beete winterfertig machen müssen, können diese Blüten noch geerntet werden!

Wer also Kornblumen oder Malvenblüten braucht (z.B. zum Trocknen und für Teemischungen) oder Ringelblumen (z.B. für Salben) benötigt, ist jederzeit herzlich zum Ernten eingeladen! Für die Vase haben wir noch eine Menge an Cosmeen in verschiedenen Farben, Strohhblumen und Sommerastern – hier könnt ihr euch auch gerne bedienen!



Strohblume

COLESLAW

- Weiß- und/oder Rotkraut
- Karotten
- Mayonaise
- Eventuell etwas Joghurt
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Zucker

Da Kraut sehr viel Vitamin C enthält, sollte mensch sich nicht scheuen, es auch mal roh zu probieren. Dieser amerikanische Krautsalat eignet sich dazu bestens!

Kraut in Streifen schneiden, Karotten stifteln oder raspeln. Aus etwas Mayonaise, Zitronensaft, Salz und Pfeffer sowie ein klein wenig Zucker ein Dressing mischen, wer's nicht so schwer mag, mit etwas Joghurt abmagern. Salat und Dressing gut vermengen und alles ca. 30min im Kühlschrank durchziehen lassen.

KAROTTENSUPPE

- 500g Karotten
- ca. 3cm Ingwer
- 2-3 EL Butter
- 1-2 TL Zucker
- 1L Gemüsebrühe
- 75ml Obers
- 75ml Milch
- Salz, Pfeffer, Currypulver

Karotten in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Beides in zerlassener Butter anschwitzen. Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren. Gemüsebrühe dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. leicht kochen lassen. Ein Drittel der gekochten Karottenscheiben aus der Brühe nehmen und in die Teller geben. Die restlichen Karotten mit der Brühe fein pürieren. Die Sahne mit der Milch erhitzen und schaumig aufschlagen. Suppe mit

KAROTTENRÖSTI

- 200g Karotten
- 400g Kartoffeln
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- Schnittlauch

Kartoffeln und Karotten schälen und grob raspeln. Die Masse mit

fein geschnittenem Schnittlauch und Gewürzen mischen. Aus der Masse 8 Laibchen formen. In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen (nicht zu heiß) und jeweils 4 Laibchen auf beiden Seiten langsam knusprig braten.

RAHMKRAUT

- 1 Kraut
- 30g Butter
- 1/8L Rahm
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Kraut in feine Streifen schneiden, in Salzwasser kurz

Salz und Pfeffer abschmecken, in die Teller füllen und ein Milch-Sahne-Häubchen draufgeben. Das Häubchen und die Suppe mit etwas Curry stäuben und servieren.

überkochen, abtropfen lassen, in zerlassener Butter kurz anschwitzen, mit Obers aufgießen und sämig einkochen. Eventuell mit Gemüsebrühe aufgießen, falls das Kraut länger braucht, bis es weich ist. Mit Salz, Pfeffer, evtl. Kümmel und Muskatnuss würzen.

Passt gut als Beilage zu Gebrilltem oder Bratlaibchen.

OBST-INFO ZACKENGURKE a.k.a. KIWANO

Zackengu-? Ki - was? So manche*r unter euch fragt sich jetzt vielleicht: Was soll das denn nun? Klingt so schräg, das kann doch nicht hier wachsen! Doch, kann "es"! Da diese bizarre Frucht heuer wider Erwarten so wunderbar gedeiht (Sonne!), wollen wir euch sowohl den Genuss als auch die dazugehörige Info nicht vorenthalten:

Die Zackengurke (*Cucumis metuliferus*) stammt ursprünglich aus den Steppengebieten des Kalahari-Gebietes im südlichen Afrika und ist dort seit über 3000 Jahren bekannt. Die bei uns im Handel erhältlichen Exemplare stammen überwiegend aus Neuseeland, Israel, Südafrika und Kenia. Und das, obwohl sie auch bei uns relativ gut kultiviert werden kann. Im geschützten Anbau ist der Anbau recht unproblematisch, und auch im Freiland bringt die Pflanze gute Erträge, wenn jedoch meist kleinere Früchte. Sehr praktisch ist, dass die Früchte, die im Freiland nicht rechtzeitig reif werden, grün geerntet und dann bei Zimmertemperatur gelagert nachreifen können. Die Sepplashof-Kiwanos wurden im Folientunnel angebaut und **sind bereits genießbar - wenn ihr geduldig genug seid, gebt ihnen aber ev. noch ein paar Tage bis zur Vollreife** (gelbe Schale).



Der Begriff Kiwano ist übrigens eine Handelsmarke, weitere Namen (neben Zackengurke) sind Horngurke, Hornmelone, Igelgurke, Stachelgurke, Stachelmelone. Damit euch die unterschiedlichen Namen nicht verwirren: Die Zackengurke zählt zwar zur Gattung der Gurken (*Cucumis sp.*), ist aber in der Verwendung mehr als Obst denn als Gemüse bekannt. Geschmacklich ist die Zackengurke eine erfrischende Mischung aus **Banane-Limette-Melone-Gurke-Aroma**. Das muss mensch einfach probiert haben. Und die geleartige Konsistenz macht nicht nur Kindern richtig Spaß!

Wie essen?

Die Frucht kann wie eine Kiwi gegessen werden: Längs durchschneiden und das Fruchtfleisch herauslöffeln. Die in der Horngurke enthaltenen Kerne können mitgegessen werden. Wem das nicht zusagt, die/der kann das Fruchtfleisch der Kiwano durch ein Sieb passieren. Das Fruchtfleisch kann aber auch für alle möglichen Salate als besonders exklusive Zutat verwendet werden. Besonders gut schmeckt sie in Verbindung mit Äpfeln, Bananen, Ananas oder Nüssen. Verfeinern lässt sich der Geschmack noch durch Zugabe von Zitronensaft und Schlagobers. Außerdem ist die Horngurke gut geeignet zum Dekorieren von Mahlzeiten, kalten Platten und Fruchtsalaten. Sehr beliebt ist sie auch zum Verfeinern von Süßspeisen aller Art wie Desserts, Cremes und Eis oder Getränken. Auch als Beigabe zu Naturjoghurt ist die Kiwano gut verwendbar. Auch nicht schlecht: in Eiswürfelformen einfrieren – peppt jeden Drink auf! Die Schale der Frucht ist nicht essbar, jedoch gut verwendbar als Schale für einen Cocktail oder einen kleinen Obstsalat.

Typ: Wem die Frucht pur zu säuerlich schmeckt, einfach auslöffeln, in eine Schüssel geben und mit etwas Honig oder Zucker vermischen.
Lagerung: An einem kühlen und trockenen Ort lagern. Jedoch: ~~Kühlschrank~~. Richtig gelagert sind die Früchte 6-10 Monate lagerfähig.