

IM KISTERL...

- Ronen "Blankoma" (weiß), "Rote Kugel" Laub wie Mangold verwenden!

- Neuseeländerspinat
auch roh essbar, z.B. im Salat

- Karotten "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", "Bionta", "Husar"

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

- Melanzani "Rote Runde", "Snowy", "Bunte von Jölf"

- Paprika "Sweet Palena", "Sweet Bite Ophelia", "Paradeisfrüchtiger", "Ochsenhorn"

- Essbare Blüten
Ringelblume, Mauretanische Malve

- Kräuter: Suppenbund (Petersilie, Schnittlauch, Schnittsellerie)

Zur freien Entnahme:

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

- Zwetschken

- Uhudler-Trauben

- Äpfel

HERBST

Es ist soweit, die Temperaturen sinken, die Mostbirnen gären auf der Wiese und bei 4 Grad Morgentemperatur wünschen sich so manche schon einen warmen Kachelofen.

Am Feld sind die letzten Wintervorbereitungen im Gange. Die abgeernteten Sommerbeete werden für Wintersaaten genutzt, die letzten Pflanzen sind gesetzt. Palmkohl, Kohlsprossen, Mairüben und Chinakohl wachsen kräftig unter den Kulturschutznetzen, geschützt vor Erdflöhe und Co. Im Folientunnel haben wir für frisches Grün im Winter gesorgt: Endivien, Asiasalate, Pak Choi und Spinat wachsen nun statt Melanzanis und Paprika neben den Paradeisern, die uns hoffentlich (wenn die Sonne mitspielt) noch länger mit Früchten beglücken werden.

Wenn am Feld, nach den letzten großen Pflanz- und Saataktionen, langsam etwas Ruhe einkehrt, gehts dafür in der Küche rund. Einkochen ist angesagt, angesichts der Fülle an Obst, das gerade reif wird. So viel Kaiserschmarren können wir ja gar nicht essen, wie wir Kompotte, Muse, Marmeladen und Röster einmachen...

Und während das Jahr langsam zu Ende geht, denken wir schon an die nächste Saison, denn langsam beginnen auch die Vorbereitungen auf dem neuen Feld...

RINGELBLUME...

Wir haben letzte Woche ja schon zur Blüten-Selbsternte aufgerufen. Speziell von den Ringelblumen haben wir aber ganz besonders viel. Angebaut als Gründünger, Mischkulturpflanze und zum Anlocken von Nützlingen steht sie nun schon seit Wochen in voller Blüte. Und irgendwie wärs ja schade drum... Deshalb, und auch weil einige danach gefragt haben, hier ein Rezept für Ringelblumensalbe:

Ringelblumenblüten entweder frisch, oder (Tipp von Josef) getrocknet in Öl ansetzen. Getrocknete Blüten schimmeln nicht so leicht. Hautfreundliche Öle verwenden, wie Sonnenblumen-, Jojoba-, Kokos-, oder auch Olivenöl. Blüten in ein großes Glas geben, Öl darübergießen, und an einen sonnigen, warmen Platz stellen, z.B. ans Fenster. 1-2 mal pro Tag schütteln. Nach drei Wochen abseihen und filtern, mit Kaffeefilter oder feinem Tuch.

Dieses Öl kann jetzt eigentlich schon verwendet werden. Wer eine festere Salbe möchte, kann nun noch etwas Bienenwachs in das (erhitzte) Öl schmelzen. Für eine Creme/Lotion braucht es weiters ein Pflanzen-Hydrolat oder normales Wasser, und einen Emulgator, z.B. Lanolin. Durch die Emulsion mit Wasser zieht das Öl leichter ein, allerdings muss eine Creme unbedingt mit Konservierungsmitteln haltbar gemacht werden, da sie durch den Wassergehalt verderblicher ist als ein reines Öl oder eine Salbe.



NEUSEELÄNDERSPINAT MIT TOPFENLAIBCHEN

- Neuseeländerspinat
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1/EL Butter oder Öl
- 250g Topfen
- 80g Bergkäse gerieben
- 4 Scheiben Toastbrot
- Semmelbrösel zum Wälzen
- Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer, Blüten

Topfen, Käse, Brot und Salz mit dem Stabmixer zerkleinern, 15min ruhen lassen. Aus der Masse 12 Laibchen formen, in Brösel wälzen und auf beiden Seiten goldgelb braten. Zwiebel in Butter glasig dünsten, Neuseeländerspinat dazugeben, kurz durchschwenken und würzen. Spinat auf Tellern anrichten, Laibchen darauf geben und mit Blüten garnieren.

Aus: Arche Noah Kochbuch der geretteten Obst- und Gemüsesorten

GEMÜSE-INFO KAROTTE

Die Karotte (*Daucus carota ssp. sativus*) ist das wohl meist gegessene Wurzelgemüse in unserem Kulturkreis. Die Kulturkarotte wie wir sie heute kennen stammt von der auch bei uns heimischen Wilde Möhre ab. Die ältesten Belege über eine Nutzung von wilden und kultivierten Möhren stammen aus der Antike Griechenlands und Roms. Um 60 n. Chr. wurde bspw. die Wilde Möhre für die Nutzung als Arzneipflanze gutgeheißen.

Bei den heute kultivierten Kulturkarotten werden ein asiatischer und ein westlicher Typ unterschieden. Der asiatische Typ dürfte in Zentralasien angebaut worden sein, wo aus der dort verbreiteten Wildform rot-violette und gelbe Sorten selektiert wurden. Im Unterschied dazu wurde der westliche Typ vermutlich in Anatolien in Kultur genommen. Dieser ist zweijährig und hat unverzweigte weiße, gelbe oder orange Wurzeln. Die heute weit verbreiteten Sorten mit orangen Wurzeln, die unser Bild der Karotte prägen, gehen auf holländische Züchtungen aus dem 17. Jhd. zurück. Diese Karotte enthielt im Gegensatz zu ihren gelben und violetten Geschwistern wesentlich mehr beta-Carotin. Die gelben Sorten wurden im Siegeszug der orangen Carotin-Karotte nur noch zu Futterzwecken angebaut. Die violette Variante konnte sich in Europa außer in Spanien nicht durchsetzen.

Wie bereits allgemein bekannt ist die Karotte ein sehr gesundes Gemüse: Sie hat den höchsten Carotingehalt unter allen Gemüsearten, weshalb ihr eine Verbesserung der Sehkraft zugesprochen wird. Darüber hinaus enthält sie jede Menge Vitamin C, Kalium und Eisen. Karottensaft wirkt regulierend auf die Magensaftabsonderung, das Kalium in der Karotte wirkt harntreibend. In der Ernährung von Kleinkindern spielt die Karotte eine wichtige Rolle, weil sie förderlich für die Blut- und Zahnbildung als auch für den Aufbau des Immunsystems ist. Dabei sollte aber beachtet werden, dass durch Hitzeeinwirkung die Zellwände der Karotte zerstört werden und dadurch mehr Carotine aus den Zellen verfügbar werden, und dass sie fettlöslich sind. Also immer mit Öl zubereiten (auch in den Karottensaft ein paar Tropfen Öl geben) und besser dünsten oder kochen, das erhöht die Aufnahme von Carotinen.

Die Nutzung der Karotte als Gemüse ist recht vielseitig. Sie wird roh, gekocht, gedünstet, als Saft und konserviert verzehrt. Bei diesem so vielseitigsten Gemüse sind bei der Zubereitung keine Grenzen gesetzt. Für den Geschmack verantwortlich sind neben dem Zuckergehalt die ätherischen Öle und Fruchtsäuren. Interessant finden wir in diesem Zusammenhang, dass bei Samenfesten Sorten der Karotte Standorteinflüsse eine besonders große Rolle im Hinblick auf den Geschmack spielen.

Einziger Nachteil dieses leckeren Gemüses: Nachdem die Karotte sich immer größerer Beliebtheit bei uns erfreute, wurden andere Wurzelgemüse wie Pastinaken und Zuckerwurzeln großteils vom Speiseplan der Mitteleuropäer*innen verdrängt. Schade, wo doch jede Wurzel was zu bieten hat! Wer sich noch fragt, warum die gekauften Karotten so schön orange leuchten: Karotten sind von einer dünnen Wachsschicht (Cuticula) umgeben, zum Schutz vor schneller Austrocknung. Für den Handel und die Optik wird diese Schicht – auf Kosten der Haltbarkeit – einfach wegpoliert...

(Quellen: Heistingner Andrea, Handbuch Bio-Gemüse; Wikipedia.at; <http://www.mein-gartenjahr.de/archiv/moehre.html>)

LAGER-TIPPS

Für alle, die ihr Gemüse etwas länger aufheben wollen, hier einige Tipps zur Lagerung:

Alle Wurzel- und Rüben Gemüse wie Karotten oder Ronen werden am Besten in einem kühlen Erdkeller in Sand eingeschlagen, das Grün entfernen. Dabei das Gemüse nicht waschen, auch anhaftende Erde dranlassen. Wer keinen Erdkeller hat, kann das Gemüse auch in Kisten Schichtweise mit Sand bedecken und den Sand leicht feucht und kühl halten (nicht zu feucht, Schimmelgefahr!). Rüben treiben oft aus, diese Triebe („Groanln“) sind eine tolle Vitaminquelle im Winter und lecker im Salat! Im Notfall tuts auch Einfrieren, allerdings sind die meisten Gemüse nach dem Auftauen nicht mehr knackig.

Melanzanis können gleich klein geschnitten eingefroren werden, oder sie werden entsprechend eingemacht (z.B. in Scheiben gebraten und in viel Öl eingelegt als Antipasti, das klappt auch mit Paprikas gut).

Äpfel sollten nie zusammen mit anderen Gemüsen gelagert werden, da sie Ethylen bilden (ein Reife-Gas) und Geschmacksveränderungen bis zum Verderb bewirken. Auch im Apfellager selbst sollte regelmäßig gelüftet werden, da das Ethylen auch eine schnellere (Über-) Reife der Äpfel selbst bewirkt.

