

IM KISTERL...

- **Schwarzkohl "Toscano"**
dicke Mittelrippe wegschneiden,
Blätter kurz dünsten oder roh im Salat

- **Karotten "Jaune de Doubs",
"Ochsenherz", "Maruschka",
Nantaise 2 Milan", "Purple Dragon"**
Grün als Suppengrün, für Füllungen
oder im Salat verwenden

- **Pak Choi "White Celery Mustard"**
kleiner Bruder des Chinakohls, milder
im Geschmack, mit langen Stielen,
kurz dünsten oder roh als Salat

- **Mairübengrün**
wie Spinat zu verwenden

- **Kartoffeln "Bionta"**
mittelfest kochend, mit der Schale
essbar!

- **Zwiebeln und Jungzwiebeln
"Braunschweiger Dunkelblutrote",
"Red Baron", "Gelbe Laaer"**

- **Mangold "Jessica"**
Bundmangold mit breiteren Stielen,
Stiele z.B. wie Spargel zubereiten

- **Essbare Blüten**
Ringelblume, Mauretanische Malve

Zur freien Entnahme:

- **Chilis/Pfefferoni verschiedene
Sorten**

- **Äpfel "Kronprinz Rudolf",
"Jonathan", "Topaz"**

- **Paradeisersugo**
Die letzten Paradeiser sind einge-
kocht! Mild gewürzt, mit Basilikum
aus dem Kräutergarten

APFELSAFT

Wer viele Äpfel hat, lagert sie im Keller. Wer viel zu viele Äpfel hat, macht am besten Apfelsaft. An einem Tag lassen sich gemütlich genügend Äpfel für einen Jahresbedarf an Saft sammeln, und in einer Lohnpresse gleich pasteurisieren und in Flaschen abfüllen. Wir haben auch ein wenig herumgefragt und uns an reich tragenden Bäumen von Mitgliedern und Bekannten bedienen dürfen. **Vielen lieben Dank** nochmal dafür! Einen Teil der Äpfel verarbeiten wir auch gerade zu Mus, als leckere Erinnerung an den Herbst, wenn das Apfellager dann geplündert ist...

Am Feld kehren langsam ruhigere Zeiten ein. Die Freilandkulturen wollen noch ein wenig gepflegt werden, letzte Pflanzenreste werden zum Kompost gebracht, leere Beete nochmal gehackt und für den Winter mit einer Mulchschicht bedeckt.

Inzwischen beginnen auch schon die Vorbereitungen für das Ende dieser Saison und die Planung für die Nächste. In den kommenden Wochen soll es daher eine **Evaluierung** geben, um herauszufinden, was in dieser Saison gut gelaufen ist und wo es im nächsten Jahr noch Verbesserungen geben soll. Stellt euch also schon auf einen ausführlichen Fragebogen ein ;-)

Eine weitere Neuigkeit dürfen wir euch ankündigen: Gregor hat per Email den Vorschlag eines [SoLawi-Stammtisches](#) gemacht, der sehr positiv aufgenommen wurde. Die Idee ist, einen Rahmen zu schaffen, in dem sich die SoLawi-Gemeinschaft und auch andere Interessierte gemütlich zusammensetzen und einen ungezwungenen Abend miteinander verbringen können. Jeder Stammtisch könnte ein bestimmtes Thema haben, wobei nach einem kurzen Impulsvortrag/Input Raum für Diskussion ist. Vorerst vereinbarte Eckdaten: **Jeden zweiten Freitag im Monat, 19.30 Uhr**, Gasthaus Szemes, Hauptstr. 33, 7423 Pinkafeld. Alles weitere können wir dann vor Ort besprechen. Ideen & Vorschläge sehr willkommen! Der erste Stammtisch findet am **08.11.2013** statt. Wir freuen uns! ☺



LAGERTIPP BLATTGEMÜSE

Momentan gibt es wieder einen Blattgemüseschwerpunkt, da alles was essbare Wurzeln bildet, von den Wühlmäusen arg dezimiert wurde. Für alle, die nicht alles in einer Woche schaffen: Die Blattgemüse können auch tiefgefroren werden. Am besten vorher kurz blanchieren (das soll Enzyme deaktivieren, welche Vitamine abbauen, und es entfernt speziell beim Mangold die Oxalsäure und beugt damit Gefrierbrand vor), kalt abschrecken und trocken schleudern. Stiele von Mangold oder Pak Choi besser getrennt konservieren (in Stücken geschnitten), die Blätter ganz oder gleich in Streifen geschnitten portionsweise einfrieren. Und folgender Tipp klingt gut, haben wir aber noch nicht ausprobiert: Mangoldstiele können angeblich auch eingekocht werden. Weiß da jemand mehr? Ist sicherlich einen Versuch wert!

SCHWARZKOHL MIT MAKKARONI

- Einige Blätter Schwarzkohl
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- Räuchertofu oder Sardellenfilets
- Thymian, Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Tofu oder Sardellenfilets klein schneiden und alles zusammen in etwas Olivenöl einige Minuten dünsten. Schwarzkohl in Streifen schneiden, blanchieren und mit etwas Thymian zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Bei niedriger Temperatur 20min weich dünsten, eventuell zwischendurch etwas Wasser angießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, über Makkaroni geben und mit Parmesan bestreut servieren.

- 1 Pak Choi
- 200g Räuchertofu
- 1 Zwiebel mit Schloten
- 2 Karotten
- 1 rote Chilischote
- je 2 EL (Erdnuss-) Öl, Limettensaft, Sojasauce
- 40g Erdnüsse, geröstet
- je ¼ TL Ingwerpulver und Zitronengras gemahlen
- 1 Prise Zucker

PAK CHOI SALAT

Den gewaschenen Pak Choi in Scheiben, Karotten in Streifen und Zwiebel in Ringe schneiden und auf Tellern anrichten.

Die Chilischote entkernen und klein schneiden. Für das Dressing Erdnussöl, Limettensaft, Sojasoße, Ingwer- und Zitronengraspulver, Zucker und

eine Prise Salz kräftig aufschlagen. Die Chiliwürfel unterrühren und alles über den Salat träufeln. Den Tofu würfeln und in einer beschichteten Pfanne in etwas Erdnussöl goldbraun anbraten. Die Erdnusskerne zugeben, kurz mitschwenken und beides noch heiß auf den Salat geben.

PAK CHOI PFANNE

- 2 Pak Choi
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 EL Sojasauce
- 60ml Apfelsaft oder Gemüsebrühe

Pak Choi mit Stielen quer in 1cm breite Streifen schneiden. Karotten stifteln, Zwiebeln

achteln. Gemüse in Olivenöl andünsten, bis die Zwiebeln zu bräunen beginnen. Fein gehackten Knoblauch untermischen und mit Sojasauce ablöschen. Apfelsaft oder Brühe angießen und das Gemüse bissfest garen. Mit Reis servieren. Wer's gern scharf hat, kleingehackte Chilis nach Geschmack mitdünsten.

SCHWARZKOHLCHIPS

Ein spannender Tipp: Blätter in ca. 4x4cm Stücke schneiden (ohne Mittelrippe), auf ein Blech mit Backpapier geben und mit Öl beträufeln und gut durchmischen. Bei 150°C für 10-15min backen, eventuell einmal zwischendurch durchmischen. Etwas Salz (und wer mag Pfeffer oder Chili) drüber, et voilà, Schwarzkohlchips!

GEMÜSE-INFO SCHWARZKOHL

Die klassischen Vertreter der Kohlarten hatten wir ja schon mit dem Weiß-, Rot- und Spitzkraut. Diesmal gibt es eine andere Variante im Kisterl, den Schwarzkohl (*Brassica oleracea convar. acephala var. palmifolia*).

Schwarzkohl (oder auch „Toskanischer Palmkohl“) zeichnet sich durch seinen besonderen Wuchs aus: Er bildet nicht wie das bekannte Weißkraut einen dichten Kopf, sondern wächst aufrecht in die Höhe, mit leicht abstehenden, länglichen Blättern. Die Blätter werden von unten nach oben einzeln geerntet, die jüngsten und obersten Blätter werden verschont und treiben neu aus (die Pflanze sieht dann wie eine Palme aus, daher der Name). Die Pflanze kann dadurch über mehrere Wochen beerntet werden, verwandte Varianten wie der Markstammkohl gewinnen dabei zusehends an Höhe. Über 3m am Ende der Saison sind für manche Sorten üblich. Der zentrale „Stamm“ wird dabei richtig hart und wird mancherorts zu Spazierstöcken verarbeitet, in Norddeutschland wurden die Stiele einiger Arten sogar für Dachsparren verwendet.

Der Palmkohl ist schon im antiken Rom und Griechenland bekannt gewesen, er dürfte die Urform vieler weiterer Zuchtformen des Kohls, wie Grünkohl, Kopfkohl, Markstammkohl und Kohlsprossen sein. In Italien ist er bis heute in Kultur, hauptsächlich in Norditalien und der Toscana. Besonders am Toskanischen Palmkohl ist seine Hitzeverträglichkeit, er hat aber auch mit leichten Frösten kein Problem. Dieser durchaus attraktive Kohl wird übrigens sogar als Zierpflanze im Kübel kultiviert, und einzelne Blätter finden Platz in kreativen Blumensträußen.

Im Unterschied zu Grünkohl oder Kohlsprossen brauchen die Blätter keine Frosteinwirkung vor der Ernte. Sie sind mild im Geschmack, wodurch sie sich auch roh als Salat sehr gut zubereiten lassen. Die dicke Mittelrippe muss allerdings immer herausgeschnitten werden. Ansonsten schmeckt Schwarzkohl hervorragend gedünstet, als Beilage, in Suppen (wie der portugiesischen „caldo verde“) und Eintöpfen, oder in grünen Smoothies.

Wie andere Blattgemüse kann auch Schwarzkohl problemlos eingefroren werden, vorher aber die Mittelrippe entfernen und kurz blanchieren.

