

Ronen Zeitung



AKTUELLES VOM FELDE

ERNTEBRIEF

WINTERRUHE

IM KISTERL...

- Chinakohl "Atsuko" & "Ganaat"
roh als Salat, oder gedünstet
- Topinambur weiß und rosa
roh oder wie Kartoffeln zubereiten -
kurze Kochzeit!
- Pak Choi "White Celery Mustard"
kleiner Bruder des Chinakohls, milder
im Geschmack, mit langen Stielen,
kurz dünsten oder roh als Salat
- Asiasalate "Red Giant", "Grün im
Schnee" & "Mizuna"
mild-würzig und knackig, roh als Salat
oder gedünstet
- Mairüben "Petrowski", "Jaune
Boule d'Or", "Di Milano a colletto
viola", "Snowball", "Platte Witte
Mei"
- Wirsing "Violaceo die Verona"
roh im Salat, für Rouladen (Wickel),
gedünstet
- Grünkohl "Roter Grünkohl"
Blattkohl, dicke Rippe rausschneiden!
- Kohlrabi "Superschmelz"
- Apfelmus
der echte Fruchtikus ☺
- Kräutersalz
- Minztee mit Blüten (Kornblumen,
Malvenblüten, Ringelblumen)
- Zur Auswahl: Sugo, Kriacherl-
Zwetschkenröster, Kirschenröster,
Kirsch- oder Pfirsich-Kompott

Es ist soweit. Schnee, Sturm und eisige Kälte zwingen selbst die härtesten Gärtner*innen zur Ruhe. Die Hacken ruhen, Spaten und Schaufeln sind eingewintert, Kannen und Schläuche verstaubt.

Aber auch wenn es draußen ruhiger wird, die Arbeiten gehen weiter, zumindest in der warmen Stube. Die Felder für die nächste Saison sind bereits vorbereitet, wir wollen nun erst mal die vergangene Saison nachwirken lassen. Mit Hilfe eurer Evaluierungsergebnisse lassen wir das vergangene Jahr nochmal revue passieren und versuchen Erfolge sowie Misserfolge bzw. Schwierigkeiten zu besprechen, um die nächste Saison besser planen zu können.

Diese Planung wird uns dann über den Winter beschäftigen: Anbau- und Erntepläne müssen optimiert und angepasst werden, die Feldeinteilung wird erneuert, und ab Februar steht die nächste Saatgutbestellung an. Und dann kanns auch schon bald wieder losgehen mit den ersten Jungpflanzen... Daneben werden wir die Zeit auch nützen, um am Hof in Litzelsdorf Renovierungsarbeiten voranzutreiben, wo wir dann ab Frühjahr wieder voll durchstarten!

Im Winter haben auch alle anderen Gärtner*innen und Bäuer*innen etwas mehr Zeit, und so kam vergangenen Samstag wieder mal ein **Vernetzungstreffen** von CSA/SoLawi-Höfen (und solchen, die es noch werden wollen) zustande: Diesmal trafen wir uns am Hof der Gemüsefreude von Magdalena und Jonathan in Oberösterreich. Es gab spannende Diskussionen, viele Erfahrungen wurden ausgetauscht und zahlreiche neue Kontakte geknüpft. Zu sehen, in welcher Geschwindigkeit sich die SoLawi-Idee ausbreitet und welche unterschiedlichen und kreativen Wege die Höfe gehen, war hoch motivierend und Bestätigung dafür, dass wir am richtigen Pfad sind.

Wir wünschen allen Mitgliedern eine frohe und besinnliche (Vor-) Weihnachtszeit und freuen uns schon darauf, mit euch die nächsten Schritte auf diesem Weg zu gehen!



TERMINE...

Die Erntesaison ist zwar vorüber, es gibt aber noch einige SoLawi-Termine:

Slow-Food-Stammtisch
4. Dezember 2013
ab 19:00
Gasthaus Szemes /
Pinkafeld

SoLawi Sepplashof
Hauptversammlung
9. Dezember 2013
19:00
Gemeindeamt Litzelsdorf

SoLawi Stammtisch &
Weihnachtsfeier
13. Dezember 2013
ab 19:30
Gasthaus Szemes /
Pinkafeld

Bitte kurz Bescheid geben,
wenn ihr kommt (und gerne
weiterleiten!)

Für Apfelsaft ist gesorgt,
wer mag kann auch was
beisteuern

Ein letzter gemütlicher
Zsamnhock für heuer

WIRSING-KARTOFFEL-AUFLAUF

- ½ kg Kartoffeln und/oder Topinambur
- ½ Wirsingkopf
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 200ml Milch
- 200ml Gemüsebrühe
- 2 EL Senf
- wer mag Tofu, Tofuwurstchen etc.
- 150g Käse gerieben

Kartoffeln ca. 20 Minuten kochen oder dämpfen, Topinambur kürzer. Wirsing halbieren, Strunk heraus-schneiden, den Rest in Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. Butter in einem Topf schmelzen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Brühe und Milch unter Rühren zugießen. 3–5

Minuten kochen lassen. Senf unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tofu grob würfeln und in etwas Öl knusprig braten. Kartoffeln abschrecken, in Scheiben schneiden und mit Wirsing und Tofu in eine gefettete Auflaufform geben. Die Béchamel darüber verteilen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (200 °C) ca. 30 Minuten überbacken.

DEFTIGE GRÜNKOHL-MUFFINS

- Grünkohl
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- Nelken & Piment gemahlen
- 225g Mehl
- 1 ½ TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 80ml Sonnenblumenöl
- 125g Sauerrahm
- 2 Eier
- 30g Pinienkerne
- 100g Feta

Grünkohl in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, abtropfen lassen und fein hacken. Zwiebel schälen und würfeln. Zwiebel in etwas Öl unter Wenden goldbraun braten. Grünkohl dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Nelken und Piment abschmecken. Kühl stellen.

Mehl, Backpulver, Natron und 1–2 TL Salz mischen. Eier verquirlen. 80 ml Öl und Sauerrahm unterrühren. Mehlmischung, Eier-Rahm-Masse, Pinienkerne und Kohl kurz verkneten. Feta grob zerbröseln und vorsichtig unterrühren. Teig gleichmäßig in Muffin-Förmchen oder auf einem Muffinblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen (200 °C) 20–25 Minuten backen.

PERSISCHER GRÜNKOHLTOPF

Grünkohl 4-5 Minuten blanchieren. 1 Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Grünkohl grob hacken. Zwiebel und Knoblauch in Öl andünsten, Grünkohl zufügen, mit Salz und Pfeffer wärzen. Mit 1L Brühe ablöschen und aufkochen lassen. 125g Rollgerste und 100g Rosinen zufügen und bei schwacher Hitze 20-30 Minuten garen. 60g Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten. Kurz vor Ende der Garzeit zum Grünkohl geben. Grünkohltopf mit 2 TL Curry und etwas Kreuzkümmel abschmecken.

GEMÜSEINFO GRÜNKOHL, WIRSING, CHINAKOHL

Wer bis jetzt fleißig alle Gemüseinfos gelesen hat, weiß, dass die Vielfalt an Kreuzblütlern im Gemüsegarten riesig ist. Diesmal wollen wir euch noch drei speziellere Kohlgemüse vorstellen:



Roter Grünkohl

Der **Grünkohl** (*Brassica oleracea* convar. *acephala* var. *sabellica*), in unserem Fall eine rotblättrige Sorte, ist eine Blattkohllart (wie auch der Schwarzkohl). Diese Züchtungen bilden nicht wie das Kraut einen festen Kopf, sondern einzelne Blätter an einem langen Stängel, die einfach geschnitten werden. Diese frühe Form der Kohl-Arten wurde schon im antiken Griechenland und Rom kultiviert und war bis zum Ende des Mittelalters eines der meistverbreitetsten Gemüse Europas.

Roher Grünkohl zählt zu den Vitamin-C-reichsten Lebensmittel überhaupt, wird aber selten roh gegessen. Jedoch reicht auch kurzes Blanchieren (z.B. für einen Salat), wodurch nicht ganz so viel Vitamin C verloren geht. Wie Schwarzkohl eignet sich auch der Grünkohl ganz hervorragend für Gemüse-Chips: Blätter im Rohr mit etwas Öl beträufelt kross backen (zwischendurch mal wenden) und mit Kräutersalz wärzen.

Wirsing (*Brassica oleracea* convar. *capitata* var. *sabauda*) ist bei uns noch als Welschkohl oder einfach nur Kohl bekannt. Er bildet zwar einen Kopf aus, aber dieser ist locker und die Blätter sind gekräuselt. Kultiviert wird er seit dem 16. Jhd,



Wirsing

zuerst im Mittelmeerraum, später auch in Mitteleuropa.

Die großen Blätter sind hervorragend für Rouladen (Krautwickel) geeignet, können aber auch roh im Salat gegessen werden. Das durch den Kopf gebleichte Innere muss nur ganz kurz gedünstet werden und hat ein zartes Kohlaroma. Er enthält – wie alle Kohllarten – Senfölglycoside (natürliche Antibiotika), doppelt so viel Eiweiß, Eisen, Phosphor und Fette wie Weiß- und Rotkraut, und schon 100g decken den Tagesbedarf an Vitamin C (allerdings roh).

Ein weiterer typischer Herbst-/Wintervertreter ist der **Chinakohl** (*Brassica rapa* subsp. *pekinensis*). Er wird seit dem 5. Jhd in China kultiviert, in Europa ist der erst seit dem 20. Jhd bekannt.

Bei uns wird er meist als Wintersalat roh gegessen (z.B. mit etwas Kümmel und viel Kürbiskernöl), oder mit Kartoffeln gedünstet („Kelch“, sprich: [kööch]), in Asien findet er vielseitig gekochte Verwendung. In Korea wird er, ähnlich wie bei uns Sauerkraut, milchsauer vergoren und ist als Kimchi bekannt. Damit er knackig bleibt, nicht kochen sondern nur in etwas Öl möglichst kurz dünsten.