

## Hof-Post KW 11

### Liebe Ernteteilende,

im Folgenden findet Ihr zunächst über neue Depots, die neue Solawi-Online-Tabelle und Mitmachaktionen. Im Anschluss berichtet Rike über aktuelle Arbeiten auf dem Hof und stellt Euch das neue Produkt „Winterkresse“ vor.

Vorweg noch eine **Ankündigung**: In der kommenden Woche (KW 12) wird es eine **Doppelkiste** geben und danach, in der Woche vom 26.3. (Di) bis 1.4. (Mo) eine Woche Pause. In der KW 12 kommt auch der **Apfelsaft** (2,5 l), der allein einen Wochenmarkts-Warenwert von 12,50 € entspricht (Die Produkte des großen Ernteanteils sind **immer** mindestens 20% günstiger, als wenn sie auf dem Wochenmarkt gekauft würden, im Sommer teilweise über 50% günstiger). Wer keinen Apfelsaft bekommen möchte, kann sich weiterhin hier eintragen: <https://nuudel.digitalcourage.de/zFIOJPGS6UUNeVkj>. Alternativ zum Apfelsaft wird es eine große Portion ersten Spinat geben (ca. 1,4 kg, preislich gleichwertig zum Apfelsaft).

Zum neuen Solawi-Jahr werden neben dem **neuen Depot** beim Reiterhof Eichengrund in Altenhof Depots in Kappeln, Schleswig und voraussichtlich Kiel hinzukommen.

Um die Idee der Solidarischen Landwirtschaft zu verbreitern (und natürlich auch um neue potenzielle Mitglieder zu begeistern), zeigen wir den Film „Ernte Teilen“ am Donnerstag, den 28.3.2024 in der Alten Eule in Kappeln und am 18.4. im Schleswiger „Luzifer“, jeweils ab 19 Uhr.

Die Arbeit an der **neuen Solawi-Tabelle** zum Wählen von Alternativprodukten konnte endlich aufgenommen werden, sie wird Euch bald vorgestellt. Vorweg schonmal so viel:

- für jedes Depot wird eine Online-Excel-Tabelle erstellt, auf der alle Depotmitglieder ein Tabellenblatt mit ihrem Namen finden.
- Auf diesem Tabellenblatt kann dann jeder jeweils wöchentlich anstelle geplanter Produkte vorausgewählte Ersatzprodukte für seine Kiste auswählen: Das sind entweder andere Produkte aus der Wochenkiste (die dann doppelt gewählt werden können) oder bis zu zwei neue Produkte.
- Wie bisher gilt: es kann nur das geben, was genügend vorhanden ist und geerntet werden kann 😊.
- Depots, für die Dienstag geerntet und gepackt wird, bekommen den Inhalt der Erntekiste bis Freitag, 17 Uhr zugesendet und haben bis Montag, 20 Uhr Zeit, Alternativprodukte zu wählen
- Depots, für die Freitag geerntet und gepackt wird, bekommen die Erntekisteninfo bis Dienstag, 17 Uhr zugesendet und haben bis Donnerstag, 20 Uhr Zeit, Alternativprodukte auszuwählen.
- Wer keine Änderungen vornimmt erhält die von uns geplante Erntekiste
- Auf die Online-Excel-Tabelle kann entweder durch einen allgemeinen Link anonym zugegriffen werden (das funktioniert über Tablet und am PC am Browser) oder über ein bestehendes oder neu angelegtes Microsoftkonto, das mit entsprechender Berechtigung ausgestattet wurde (dann funktioniert das Wählen auch über Smartphone!).
- Durch einen automatisierten Prozess werden die Depottabellen wöchentlich aktualisiert und fließen die Infos direkt in unsere Packliste.

## Dicken Bohnen im Freiland und Knollensellerie im Gewächshaus säen

Übermorgen möchten wir gemeinsam mit Euch die ersten Dicke Bohnen säen. Überfolgenden Link können wir gerne weitere Interessierte eintragen:

<https://nuudel.digitalcourage.de/fnj6Qt4Wrj2M8PIIn>.

Wer von den Aussaaten am Mittwoch nicht genug bekommen kann oder eine körperlich schonendere Mithilfemöglichkeit sucht: am Donnerstag, den 14.3. würden wir uns über Unterstützung bei der Knollensellerie Saat freuen! Es müssen 34 Kisten mit der Hand ausgesät werden, da das Saatgut sehr klein und daher ungeeignet für unsere Saatmaschine ist. Hier könnt Ihr Euch eintragen: <https://nuudel.digitalcourage.de/kB6F5zaD4AgyZPjH>

## Aktuelles vom Hof



Unsere Auszubildenden Jana und Michel haben begonnen, Kisten abzuwärmen. Das bedeutet, sie transportieren die weiter entwickelten Pflanzkisten aus der beheizten Anzucht in die kühleren Bereiche der kurzen Beete (Foto) und draußen in die Abhärtetunnel. Hier stellen sie Mairüben, Dill und Pak Choi um. Durch das Abhärten gewöhnen sich die Pflanzen schonmal langsam an die kühleren Temperaturen und sind so stärker beim Pflanzen. In diesem Fall sollen sie auch etwas im Wachstum gebremst werden, da das feuchte Thermohaus, ihr geplanter Pflanzort, noch nicht bearbeitbar ist, die Drainage hat zwar gewirkt, aber es dauert bis sich die Feuchtigkeit zurückgezogen ist.



Samu, Lena und Mia organisieren unsere Vliese und Folien und machen Inventur. Dabei kommt auch der von Samu und Peter neu gebaute Netzhänger zum Einsatz, der das lange Vlies maschinell aufkurbelt anstatt wie in der Vergangenheit händisch. Eine große Erleichterung!



Azubi Michel erntet Winterkresse. Mehr dazu bei den Gemüse-Infos:)

## Gemüse-Infos

### Winterkresse



Die Winterkresse, auch Barbarakraut genannt, ist ein Wildkraut, das man auch in der Natur finden kann. Wir bauen sie in den Winter- und Frühjahrsmonaten im Gewächshaus an, machen daraus Bunde und mischen sie in den Pflücksalat. Wie ihr Name schon verrät, ist sie frosthart und dazu auch relativ anspruchslos, daher für uns eine dankbare Kultur für die harschen Wintermonate. Die Winterkresse gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse und hat einen würzigen, leicht scharfen, kresseartigen Geschmack mit einem hohen Gehalt an Vitamin A und C. Die enthaltenen Bitterstoffe fördern den Appetit und die Stoffwechsel- und Verdauungsvorgänge.

Sie schmeckt köstlich roh auf Brot, im Kräuterquark oder Salat, kann aber auch wie Spinat gedünstet werden.

### Schwarzwurzel oder Winterspargel (aus KW 5)

Schwarzwurzel (*Scorzonera hispanica* L.) ist verwandt mit Löwenzahn und Salat. Als Gemüse wird sie etwa seit dem 17. Jahrhundert verwendet. Vorher fand sie hauptsächlich Anwendung als Arznei bei Schlangenbissen (diese Wirkung ist unbelegt) gegen Gifte sowie bei Herzkrankheiten.

*„Mit 78 Prozent haben Schwarzwurzeln einen sehr geringen Wasseranteil und einen Kohlehydratanteil, der fast so hoch ist wie bei der Kartoffel. Diese Kohlenhydrate sind jedoch nicht in Form von Stärke oder Zucker gespeichert, sondern, wie bei den Korbblütlern üblich, als Inulin und Mannit. Interessant ist auch ihr hoher Gehalt an Vitamin E, das sonst hauptsächlich im Getreidekeimöl vorkommt. Ihr Rohfaseranteil von über 2 Prozent ist höher als bei den meisten anderen Gemüsearten. Die Schwarzwurzel enthält ausserdem Eisen und Phosphor in beträchtlicher Konzentration.“*

### Verwendung

*„Schwarzwurzeln küchenfertig zuzubereiten, erfordert etwas Mühe. Denn beim Schälen tritt ein Milchsaft aus, der die Hände schwarz färbt und auf dem Küchengeschirr klebrige Rückstände hinterlässt. Es empfiehlt sich daher, beim Rüsten Handschuhe und Schürze zu tragen. Alternativ zum Schälen kann man sie auch nur kräftig abbürsten. Die geschälten Schwarzwurzeln müssen sofort in Essigwasser gegeben werden, da der Milchsaft schnell oxidiert und die Wurzeln schwarz färbt. Alternativ können ungeschälte Wurzeln etwa zwanzig Minuten gekocht werden, so lässt sich die Haut einfacher entfernen. Wie Spargel können Schwarzwurzeln an einer Sauce Hollandaise genossen, als Salat gereicht oder in Butter geschwenkt werden.“*

Quelle: Lexikon der alten Gemüsesorten. Aarau und München, 2014

### Rezepte:

Übersicht verschiedener Rezepte, z.B. Schwarzwurzelauflauf mit Kartoffeln und Lachsschinken, Crêpe mit Schwarzwurzeln, Fruchtiges Schwarzwurzel-Curry <https://schniedershof.de/lecker-bio/bio-rezepte/71-schwarzwurzel/>

Frische Schwarzwurzeln in Mandelbutter:

<https://www.chefkoch.de/rezepte/drucken/3944791604219480/Frische-Schwarzwurzeln-in-Mandelbutter.html>

Schwarzwurzeln frisch in Vanillesahne:

<https://www.chefkoch.de/rezepte/drucken/2264051361799287/Schwarzwurzeln-frisch-in-Vanillesahne.html>

## Erntekiste

### Große und kleine Ernteanteile

Abholtermine Di. bzw. Fr. ab 16 Uhr auf Hof Großholz (in den belieferten Depots entsprechend später!!)

Achtung! Die Mengen und die Produktauswahl und Gewichtsangaben können sich je nach Erntesituation am jeweiligen Liefertag noch ändern. Die aktuellen Mengenangaben werden jeweils in eurem Abholdepot aufgehängt.

Produkt	Großer EA	Kleiner EA	Verwendung	Hinweise
Kartoffeln	1,4 kg	0,7 kg		
Flowersprouts	400 g	210 g		
Möhren	1 kg	0,6 kg		im Kühlschrank in Dose / Tüte aufbewahren
Zwiebeln	1 Stk	1 Stk	zum Würzen aller Gerichte, Zwiebelkuchen	Aufbewahren Raumtemperatur, trocken warm
Tatsoi	2 Stk	1 Stk	als Salat, Suppentopping, Asia-Wock	
Schwarzwurzeln	900 g	500 g		
Feldsalat	250 g	135 g		
Winterkresse	50 g	30 g	Das frische Grün kann für Salate, Pesto, Kräuterbutter und -quark und Smoothies verwendet werden	Bekannt auch als: Brunnenkresse/Barbarakraut