

Hof-Post KW 5

Liebe Solawistas,

im Folgenden Abschnitt berichtet Simon vom ersten Solawi-Infotreffen in diesem Jahr, über aktuelle Zahlen von Hof Großholz und unsere Zukunftswünsche. Weiter unten stellen wir Euch das neues Produkt der Erntekiste vor, den sogenannten **Winterspargel** (Schwarzwurzel)

Neues vom Hof

Solawi-Infotreffen



Am Samstag fand das erste von drei Infotreffen für neuinteressierte Solawistas statt. Wir hatten etwa 24 Gäste und es gab 11 Neueintragungen für die nächste Solawi-Saison.

Für den Start der Werbesaison war das schon mal ganz gut. Da wir aber für die nächste Saison gerne auf 200 Solawistas kommen möchten und uns von Euch gegenwärtig insgesamt 131 Solawistas sicherlich ein paar verlassen werden, hoffen wir, dass die kommenden beiden Termine noch besser besucht werden. **Gerne dürft Ihr uns weiter auf allen Kanälen und mit allen Euch liegenden Möglichkeite darin unterstützen** 😊. Die regionlae Direktvermarktung auszubauen und für weitere Solawistas zwischen Kappeln, Schleswig und Kiel Gemüse anzubauen ist jedenfalls weiterhin unser großes Ziel.

Zahlen und Zukunft

Wie bereits angekündigt, ist es gut möglich, dass wir dieses Jahr zum letzten Mal Gemüse für unseren regionalen Gemüsegroßhändler Grell Naturkost anbauen, da über den Großhandel keine für uns angemessenen Erzeugerpreise zu erzielen sind. Um unsere Fläche dann weiterhin gut ausnutzen zu können und die anteiligen Flächenknoten begleichen zu können, brauchen wir Ersatz. Neben einer größeren Solawi können wir uns langfristig auch einen richtigen Hofladen bei uns vorstellen sowie einen Abokisten-Service.

Gegenwärtig bauen wir auf etwa 2/3 der Gesamtgemüsefläche Gemüse für den Großhandel an. Der Umsatz wird jedoch zu 3/4 aus der Direktvermarktung, also über den Wochenmarkt und durch die Solawi erzielt. Die Hälfte des Wochenmarktumsatzes entfällt auf den Verkauf von Zukaufware, der Solawi-Umsatz beträgt derzeit etwa 1/10 des Marktumsatzes.

Schwarzwurzelernte durch Solawistas



Vier tatkräftige Solawistas aus den Depots Brodersby und Großholz haben am Donnerstag Vormittag Schwarzwurzeln für Euch geerntet. Da die Schwarzwurzeln sehr leicht brechen, muss entlang der Schwarzwurzelreihe zunächst ein tiefer Graben ausgehoben werden, um sie dann vorsichtig zu lockern und herauszuziehen.

Das ist ganz schön harte Arbeit.

Ein anderes Solawi-Team hat nachmittags noch Topinambur geerntet.

Allen Helfenden ein herzliches Dankeschön, es macht viel Spaß mit Euch!



Erntekiste

Neues Produkt in der Erntekiste: Schwarzwurzel oder Winterspargel

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>

Weitere Infos und Zubereitungstipps: <https://utopia.de/ratgeber/schwarzwurzel-zubereiten-tipps-fuer-das-gesunde-wintergemuese/>

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.

Kartoffeln, Sellerie, Möhren, Porree, Petersilienwurzel, Zwiebeln können diese Woche für eine große Gemüsesuppe verwendet werden.

Produkt	Groß-er EA	Klein-er EA	Verwendung	Hinweise
Kartoffeln	2 kg	1,2 kg		
Schwarzwurzeln	900 bis 950 g	450 bis 500 g		Bitte innerhalb des angegebenen Bereichs abwiegen
Hokkaido	1 gr. Stk	1 kl Stk		
Möhren	0,8 kg	0,5 kg		im Kühlschrank in Dose / Tüte aufbewahren
Zwiebeln	2 Stk	1 Stk	zum Würzen aller Gerichte, Zwiebelkuchen	Aufbewahren Raumtemperatur, trocken warm
Riesen-Kohlraabi	1 Stk	0,5 Stk	Rohkost, Salat, Suppe...	Lagerung: über eine Woche im Kühlschrank, ggf. Schnittfläche neu anschneiden
Äpfel	4 Stk	2 Stk		
Dinkel	2 kg	1 kg		Nach Wunsch