

Hof-Post KW 6

Liebe Ernteteilende,

Diese Woche berichtet Nina von den anfallenden Winterarbeiten auf dem Hof, im Gewächshaus. Simon hat Informationen zum neuen Erntekistenprodukt Topinambur herausgesucht: Diese auch Erdbirne genannte Knolle ist sehr gesund. Es empfiehlt sich allerdings, vor dem Verzehr ein paar Dinge darüber zu wissen, damit sie gut bekömmlich ist.

Bitte lest auch die Gemüse-Infos weiter unten von Nina: Das Winter-Lager-Gemüse bringt mitleiweile keine optimale Qualität mehr hervor. Über die Ursachen klärt Nina auf. Wir hoffen, dass Ihr noch gut bis zum Frühlingsgemüse durchhaltet und danken für Euer Verständnis und setzten auch etwas auf Eure Großzügigkeit.

Neues vom Hof



Die Winterarbeit geht weiter.

Sauber machen ist angesagt. Azubi Livia befreit das Gewächshausdach von Moos und Algen. Die Kulturen im Gewächshaus brauchen so viel Licht wie möglich. Sie wachsen dadurch besser und bringen einen höheren Ertrag. Azubi Michel wäscht den Miststreuer.



Ich (Nina) und Azubi Livia prüfen den Spinat und welche Maßnahmen zur Unkrautbeseitigung anstehen. Unkraut im Spinat macht das Ernten zeitaufwendig.

Der Frühling kehrt im Gewächshaus ein.

An sonnigen Tagen erreichen hier die Temperaturen bis zu 20° C. Endlich beginnt hier langsam alles wieder zu waschen.

Auf dem Foto seht ihr die länglichen Keimblätter des Spinates. Der Spinat wurde schon im Dezember ausgesät, ist gekeimt und verharrte die letzten Wochen in einer Winterruhe. Jetzt mit der Wärme zeigen sich die kleinen ersten richtigen Blätter, die zwischen den Keimblättern hervor waschen.

Wir freuen uns wirklich, wenn wir den Winter mit Euch überstanden haben und endlich wieder richtig frische Ware für Euch heben.



Die Jungpflanzenanzucht beginnt.

In dieser Woche werden die ersten Salate, die in das schützende Gewächshaus im März gepflanzt werden, ausgesät. Unsere Azubis Lena und Michel haben dafür unsere Erdpresstopfmaschine angeschmissen. Die Maschine presst kleine Erdballen, in die dann die Salatsamen hinein gesät werden.



Vielen Dank für Eure Hilfe

Es ist großartig, dass wir von Euch so viel Unterstützung bekommen.

- Danke an alle, die hier mit anpacken.
- Danke an alle, die gerne Helfen würden jedoch nicht können und gedanklich mit dabei sind.
- Und Danke an alle, die sich über das geerntete Gemüse freuen, daraus was Leckeres kochen, sich freuen und dankbar sind.

Hier: Azubi Lena und Salawista Naemi aus dem Depot Schleswiger Straße. Sie ernten für Euch Pastinaken.

Gemüse-Infos

Möhren	<p>Unsere Lagermöhrenernte, ist dieses Jahr so gering ausgefallen, dass wir schon im November den Verkauf der eigenen Lagermöhren auf unseren Wochenmärkten gestoppt haben (üblich war bis März/April). Den Rest haben wir für Euch zurückbehalten. Wir haben zurückgemeldet bekommen, dass die Möhren nicht so lecker sind. Ja das kann sein, es gibt auch noch kleine Mengen von Sommermöhren, von denen nicht jede Möhre mehr süß schmeckt, einige haben nach langem Lagern schon einen herben Geschmack. Daher bitte die Möhren eher kochen. Die Möhren werden nur noch für einige Erntekisten reichen, was sehr schade ist!</p>
Kürbis	<p>Wir hören öfters, dass der angeschnittene Kürbis nicht sehr gefällt. Wir denken ihr meint die Anschnitte von Muskat-Kürbis und Flat White Boer-Kürbis. Wir möchten darauf hinweisen, dass wir auf unseren Wochenmärkten diese Kürbisse auch im Anschnitt verkaufen. Kürbis-Anschnitte halten erfahrungsgemäß 3-5 Tage im Kühlschrank. Also kein Grund zur Sorge, dass sie schnell schlecht werden. Aber gerne können wir im neuen Solawi-Jahr von diesen Sorten weniger oder keine mehr anbauen.</p> <p>Aber es gab und gibt gelegentlich auch Hokkaido und Butternut-Kürbis mit kleineren Anschnitt-Stellen. Dieses Jahr ist für einige Wochen, die Lüftung in unserem Kürbislager auf Grund eines technischen Defekts ausgefallen, was wir leider erst spät bemerkt haben. Daher ist die Haltbarkeit wesentlich schlechter als im Vorjahr. So mussten wir schon viel Kürbis wegschmeißen, was sehr ärgerlich ist und schade um die Ressource. Alle Kürbisse, die nur eine kleine schlechte Stelle haben und wir für essbar hielten, dort haben wir die Stelle großzügig weggeschnitten und Euch gegeben. Der Kürbisertrag ist dieses Jahr etwas unter Durchschnitt und um möglichst lange Kürbis für Euch im Angebot zu haben, möchten wir nicht zu viel wegschmeißen. Bis Ende Februar wird es für Euch dieses Jahr noch Kürbis geben. Für unsere Wochenmärkte kaufen wir mittlerweile seit einigen Wochen Kürbis zu.</p>
Riesen-Kohlrabi	<p>Wir sind überrascht und dankbar, dass ihr so viel Riesen-Kohlrabi esst und es noch keine Bitte gab weniger an Euch herauszugeben. Die Ernte war sehr üppig und wir haben versehentlich zu viel angebaut. Wir hören nur hin und wieder, dass die Anschnitte unerwünscht sind. Wir haben jedoch den Eindruck, dass ein ganzer Riesen-Kohlrabi für 1-2 Personen zu viel sein könnte. Der Riesenkohlrabi hält sich mindestens eine Woche angeschnitten im Kühlschrank und muss dann natürlich neu angeschnitten werden. Daher waren wir der Meinung das ist in Ordnung. Auf unseren Wochenmärkten machen wir die Erfahrung, dass angeschnittener Riesen-Kohlrabi sich sogar besser verkaufen lässt (da man so sicher ist, dass die Mitte noch in Ordnung ist). Erfahrungsgemäß lagert sich der Riesenkohlrabi bis Ende Februar. Nach den vier Monaten Lagerzeit entwickeln sich weiße Maserungen nahe Wurzelansatz. Diese sind (nicht holzig) fad im Geschmack und nicht mehr knackig, bitte einfach wegschneiden. Wir haben genug Riesen-Kohlrabi für Euch. Da wir ihn bis Ende Februar wohl nicht verbraucht/verkauft bekommen, müssen wir eh einiges auf den Kompost tun.</p>



Zwiebeln	<p>Es gibt hin und wieder Anmerkungen von Euch, dass die Zwiebeln nicht gut sind. Es tut uns wirklich leid, aber der Sommer war so nass, die Zwiebeln sind schon mit Pilz ins Lager gekommen und wir sortieren ein Drittel aller Zwiebeln aus und es ist oft wirklich schwer von außen zu erkennen, ob die Zwiebel gut ist. Vielen Bauern in Deutschland geht es auch so. Bald sind die deutschen Zwiebel Lager leer auf Grund der schlechten Ernte und Zwiebel müssen importiert werden. Wir sind froh, dass wir bis Ende Februar noch Zwiebeln für Euch haben. Schalotten gibt es auf Grund der schlechten Ernte auch nicht mehr und Porree ist so stark verfroren, dass es kaum noch was zu ernten gibt. Heute haben wir für Euch Lauchzwiebeln ausgesät, sie werden ins Gewächshaus gepflanzt und im Mai erntereif sein.</p>
Äpfel	<p>Die Äpfel schmecken nicht, bekamen wir als Rückmeldung. Auf unserer Obstwiese wachsen alte Apfelsorten, die wir nicht mit Kupfer behandeln und unser Apfellaager ist wie in einem Keller, in dem die Äpfel nachreifen. Unser Apfelanbau ist ursprünglich und nicht professionalisiert. Daher ist es verständlich, dass unsere Äpfel jetzt nach einiger Lagerzeit nicht allen Geschmackswünschen entsprechen. Unser Apfel ist daher für einige nicht zum pur essen geeignet, sondern für Müsli, Smoothy, Haferbrei, im Salat oder zum Kochen z.B. in Kürbissuppe. Damit der spezielle Apfel nicht verkommt, geben wir Euch immer nur kleine Mengen. Die Portion aus alten Apfelsorten ist eher eine Ergänzung zu Eurem Obstbedarf und wird sie nicht ersetzen, das wissen wir.</p> <p>Im nächsten Solawi-Jahr können wir Euch zum Beispiel nur Äpfel bis Weihnachten geben, dann sind sie schneller verbraucht und weniger reif und können gerne einen größeren Teil auf den Wochenmärkten verkaufen.</p>
Flower Sprouts	<p>Eigentlich wäre jetzt Haupterntesaison von unserem Flowersprout (Kreuzung aus Rosenkohl und Grünkohl). Der mehrmalige Frost und Schnee haben ihm so stark zugesetzt, dass jetzt der Strunk bei einigen Pflanzen nach dem Frostscha den verfault und die kleinen Röschen nicht mehr wachsen können. Wir müssen auf den Frühling warten bis an den wenigen Pflanzen, die noch leben die kleinen Röschen nachwachsen.</p>
Kartoffeln	<p>Von unserem Bioland-Kollegen Lasse Johansen beziehen wir seit Dezember Kartoffeln für Euch und unsere Wochenmärkte. Bis jetzt gab es die Sorte Alliance, sie wurde bei unserem Wetter gerodet und eingelagert, dies hat leider verursacht, dass seit einiger Zeit auf den Kartoffeln äußerlich ein weißer Pilz zu sehen ist. Bald kommt die neue Sorte Gold Marie aus dem Lager, die wohl bei trockenem Wetter gerodet wurde, wir hoffen, dass die sie besser sein wird.</p>

Erntekiste

Neues Produkt in der Erntekiste: Topinambur:

Herkunft:

Topinambur, oder auch Erdbirne (*Helianthus tuberosus* L.) gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae) und ist eng mit der Sonnenblume verwandt. Der oder auch die Topinambur wurde bereits von den indigenen Völkern Nord- und Mittelamerikas verwendet und stellte insbesondere im Frühling, wenn die anderen Vorräte zu Ende gingen, eine wichtige Nahrungsgrundlage dar. Anfang des 17. Jahrhunderts brachten französische Seefahrer diese «Batatas de Canada» nach Frankreich.

Verwendung:

„Die rohe Knolle schmeckt nussartig und ist von knackiger Konsistenz. Gekocht schmeckt sie süsslich. Die Verarbeitungsmöglichkeiten sind vielfältig: gebraten, gedünstet, gratiniert, frittiert oder auch roh als Salat. **Topinambur muss nicht unbedingt geschält werden.** Schnittstellen verfärben schnell, Zitronensaft schafft hier Abhilfe.“

Inhaltsstoffe:

„In ihrer Mineralstoffkombination übertrifft die Topinambur die Kartoffel bei Weitem. Sie enthält mehr blutbildendes Eisen als Spinat, 0,4 bis 0,5 Prozent Kalium und 2 bis 9 Prozent Eiweiss. **Besonders zu erwähnen ist der mit bis zu 16 Prozent hohe Anteil an Inulin.** Dieses Kohlenhydrat wird im Magen von Säure und Enzymen in für Diabetiker verträglichen Fruchtzucker aufgespaltet. Diese Eigenschaft gab der Topinambur auch den Namen «Diabetikerkartoffel». **Inulin zählt auch zu den Ballaststoffen, die erst im Dickdarm verdaut werden. Dort wirkt es sich positiv auf die Darmflora aus. Bei regelmässigem Verzehr vermehren sich dort gesundheitsfördernde Bakterienarten. Solange diese Darmflora aber noch nicht genügend aufgebaut ist, kommt es verstärkt zu Blähungen.** «Topinambur-Anfängern» wird deshalb empfohlen, zu Beginn nicht mehr als 30 g pro Mahlzeit zu essen. Die Beigabe von blähungswidrigen Kräutern wie Fenchel, Anis, Dill oder Kümmelsortg ebenfalls für eine bessere Verträglichkeit.“

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

Rezepte:

Hier wieder mehrere Rezepte zum Topinambur von Naturkost Schniedershof;

<https://schniedershof.de/lecker-bio/bio-rezepte/70-topinambur/>

weitere Rezepte von „Gute Küche“: <https://www.gutekueche.at/bio-topinambur-rezepte>

weitere Zubereitungsinfos: <https://utopia.de/ratgeber/topinambur-naehrwerte-zubereitung-und-rezepte-fuer-die-gesunde-knolle/>

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	Großer EA	Kleiner EA	Verwendung	Hinweise
Kartoffeln	2 kg	1,4 kg		
Topinambur	120 g	60 g	Roh gerieben im Salat. Zu Ofengemüse.	im Kühlschrank lagern. Schale essbar.
Pastinaken	4 Stk	2 Stk		
Zwiebeln	2 Stk	1 Stk	zum Würzen aller Gerichte, Zwiebelkuchen	Aufbewahren Raumtemperatur, trocken warm
Wirsing	1 gr. Stk	1 kl. Stk	Wirsing-Rahm, Rohkost-Salat, im Auflauf, Scheiben mit Käse überbacken	Aufbewahrung Kühlschrank, feucht halten
Muskat-Kürbis / Hokkaido	2 Stk	1 Stk		
Postelein	300 g	160 g	Mild, süßlicher Salat, (rasch verwenden)	angefeuchtet in Tüte/Dose im Kühlschrank
Porree	-	-	für Quiche oder Porreesuppe. Angebraten als Suppentopping.	zu verschenken