

## Hof-Post KW 16

### Liebe Ernteteilende,

hiermit laden wir Euch und Eure Freunde schon mal herzlich zu den kommenden **Hofspaziergängen ein, immer am ersten Samstag im Monat um 11 Uhr!**

Am kommenden Donnerstag, den 18.4. zeigen wir um 19 Uhr im Café Luzifer in Schleswig (Königstraße 27) noch einmal den **Film „Ernte Teilen“** über vier verschiedene Solawis. Wir hoffen, dass dorthin auch einige neue Solawi-Interessierte ihren Weg hinfinden und natürlich seid auch Ihr herzlich eingeladen.

### Aktuelles vom Hof (von Nina)

Wenn die Sonne scheint, ist auf unseren Feldern wunderbare Frühlingstimmung. Jeden sonnigen Tag nutzen wir für die Feldbearbeitung. Hier wird mit dem Pferdegespann der erste Salat gehackt. Im Hintergrund etwas links fährt der Trecker und pflanzt weiteren Salat. Die sonnigen Tage sind knapp, der Boden auf den lehmigen Ackerschlägen noch viel zu nass, um ihn bearbeiten zu können. Viel weiteres Gemüse muss jetzt gepflanzt und gesät werden, wir brauchen dringend trockenes Wetter, damit der Boden abtrocknen kann. Wenn wir nassen Boden zu früh bearbeiten, richten wir großen Schaden an.



Hier wird der leckere Spinat von Azubi Liz für Euch geerntet. Im Januar wurde er ins Gewächshaus in die Erde gesät. Somit braucht der Spinat in den Wintermonaten bis zur Ernte über 3 Monate trotz schützendem Gewächshausdach.



**Der Spargel treibt aus.** Jetzt muss er noch unkrautfrei gehalten werden. Dabei helfen die Pferde mit.

Durch das warme Frühjahr wird die Spargelernte dieses Jahr früher beginnen als im letzten Jahr.



## 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.

- Diese Woche gibt es keinen Salat, da alle Salate im Gewächshaus abgeerntet sind und erst wieder heranwachsen müssen.

Produkt	Großer EA	Kleiner EA	Verwendung	Hinweise
Kartoffeln	2 kg	1 kg		dunkel lagern
Spinat	1200 g	680 g	Gedünstet mit Zwiebeln	in Tüte/Dose im Kühlschrank, Blätter feucht halten
Topinambur	250 g	125 g	Roh gerieben im Salat. Zu Ofengemüse, im Kartoffelgratin.	im Kühlschrank lagern. Schale essbar.
Zwiebeln	2 Stk	1 Stk	zum Würzen aller Gerichte, Zwiebelkuchen	Aufbewahren Raumtemperatur, trocken warm
Möhren	0,7 kg	0,4 kg		im Kühlschrank in Dose / Tüte aufbewahren
Asia-Salat	100 g	60 g	zum Salat, auf Käsebrot	schmeckt würzig scharf
Schnittlauch	70 g	40 g		im Kühlschrank in Dose/Tüte aufbewahren

## Rezepttipp von Nina



Die **Topinambur** – Saison neigt sich dem Ende zu. Ein bis zweimal werdet ihr diese Knolle in eurem Ernteanteil noch erhalten.

Diese sehr sehr gesunde Knolle ist ein toller Snack: in Scheiben geschnitten und in der Pfanne auf beiden Seiten goldgelb anbraten. Dies ergibt knusprige Topinambur-Chips, sie schmecken süßlich, nussig, knusprig.

## Hier nochmal alle Infos zum Topinambur vom Hofbrief aus KW 6

### 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 Kümmel sorgt ebenfalls für eine bessere Verträglichkeit.“

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

### Weitere 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>

## Selbsternte

Anmeldung telefonisch bei Nina: 0151 569 333 64

Werktags zwischen 9 und 17 Uhr, am Wochenende oder nach Feierabend nur mit Absprache. Dient dazu damit ich weiß, ob die Selbsternte angenommen wird und einen Überblick habe wer hier auf den Feldern herumläuft.

**Lageplan** hängt im Großholz-Depot und davor steht eine **Kasse**, die von uns regelmäßig gelehrt wird. In die Kasse kann eine **Spende und Aufwandsentschädigung** für die Selbsternte getan werden. Sehr herzlichen Dank dafür! Wer sich an dem „**ZU VERSCHENKEN**“ **Gemüse** von uns regelmäßig erfreut, möge gerne auch hier mal was in der Spendenkasse lassen



**Porree:** Die Selbsternte beginnt dieses Jahr für Euch mit Porree. Das Feld für Euch befindet sich vom Parkplatz die Straße runter. Weiteres bitte mit Nina telefonisch besprechen.