

Weitere Gemüseraritäten:

Spargel:

Wissenswertes:

Das erste größere Kapitel der Spargelkultur schrieben die Römer ca. 200 Jahre v. Chr. Aus diesen Zeiten stammt die älteste erhaltene Anweisung für den Spargelbau von Cato dem Älteren um 175 v. Chr.

Heute ist der Spargel als Kulturpflanze in allen Ländern des gemäßigten und warmen Klimas beheimatet und wird überall als Delikatesse sehr geschätzt. Auch in der heimischen Küche ist er inzwischen sehr beliebt!

Wir konzentrieren unseren Anbau nur auf grünen und violetten Spargel, da hierfür keine aufwendigen Dämme errichtet werden müssen. Welcher schmeckt euch am besten grün, violett oder weiß?

Geerntet wird der Spargel von Ende April bis Ende Juni, danach lässt man ihn auswachsen und gibt der Pflanze Kraft sich fürs nächste Jahr zu regenerieren. Die ausgewachsene Pflanzen können als Asparagus für Blumenschmuck verwendet werden.

Eine Pflanze kann bis zu 14 Jahre alt.

Gesundheit:

Spargel ist besonders kalorienarm, schmeckt köstlich und ist gesund! Durch den hohen Gehalt an Asparaginsäure wirkt Spargel entschlackend. Verschiedene ätherische Öle, die Asparaginsäure, Vanillin und andere pflanzliche Wirkstoffe verleihen dem Spargel den typischen Geschmack.

Spargel besteht aus 92% Wasser, 4,1% Kohlenhydrate, 2,1 % Eiweiß, 0,7 % Mineralstoffe (Phosphor, Kalium, Kalzium und Magnesium), 0,2% Fette, Vitamin A, B1, B2, B6, C, E, K.

Grünspargel ist vitaminreicher und schmeckt wegen seines höheren Chlorophyllgehaltes würziger.



Hofpost (KW 21)

Ernteanteil in dieser Woche:

(ein großes Kistl beinhaltet die doppelte Menge)

- ♥ 2 Stück Kopfsalat
- ♥ 250 g Rucola
- ♥ 1 Bund Jungzwiebel
- ♥ 2-3 Stück Kohlrabi
- ♥ 1 Bund kleine Karotten
- ♥ 250 g Spargel
- ♥ 1 Bund Petersilie

Schon gewusst?

Neben den Strategien der Marktgärtnerei verwenden wir verschiedenste Techniken der Permakultur.

So haben wir im Herbst 2020 45 Obstbäume rund um unser Fläche gepflanzt um einen natürlichen Windschutz Gürtel und somit ein Mikroklima zu schaffen.

Große Blüh- und Biodiversitätsstreifen, Mischkulturen sowie ständige Fruchtfolge sind Bestandteil unseres Konzeptes.

Heuer im März 2022 haben wir 10 Nistkästen für die verschiedensten Vogelarten rund um unser Feld platziert.

Eine frage dazu:

Wie können uns die Vögel beim Gemüseanbau helfen?

Die Lösung gibt es in der nächsten Hofpost.

Eingemachter Kohlrabi mit Karotten und Kartoffeln:

Zutaten:

- ♥ 2-3 Stück Kohlrabi
- ♥ 1 Bund Karotten
- ♥ 1/8 Liter kaltes Wasser
- ♥ 1 Teelöffel Maizena
- ♥ 1/8 Liter Schlagobers
- ♥ 1/2 kg Kartoffeln
- ♥ 1 Bund Petersilie
- ♥ 100g Butter

Zubereitung:

1. Kartoffel kochen und danach schälen.
2. Kohlrabi und Karotten raspeln und in wenig Wasser mit Salz kurz (ca. 3 Minuten kochen). Die Schale und die Blätter des Kohlrabis dürfen gerne mitverwendet werden.
3. Maizena in einem extra Behälter mit dem kaltem Wasser vermengen und dem Gemüse hinzufügen.
4. Gemeinsam kurz aufkochen lassen, Schlagobers hinzufügen und abschmecken.
5. Die Kartoffel in Butter anrösten und die fein gehackte Petersilie beimengen.

Ps: Dieses Gericht passt optimal zu faschierten Laibchen, Augsburgur oder ein par Spiegeleier.

Gebratene Nudeln mit Spargel, Cashewkernen und Ei

Zutaten:

- ♥ Spiralnudeln (für 2 Personen ca. 500g)
- ♥ 250g Spargel
- ♥ Gemahlener Chili
- ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ Bund Jungzwiebel
- ♥ 10dag Cashewkerne
- ♥ Sojasauce
- ♥ 4 gekochte Eier
- ♥ 250g Rucola

Zubereitung:

1. Spargel und Jungzwiebel fein schneiden und gemeinsam mit den Knoblauchzehen anrösten.
2. Mit Sojasauce aufgießen, salzen, pfeffern und mit etwas Chili verfeinern.
3. Spiralnudeln kochen, abseihen und anschließend kurz mit dem Gemüse mit anrösten.
4. In der Zwischenzeit 4 Eier hart kochen.
5. Die Cashewkerne ohne Öl in einer extra Pfanne anrösten. (ACHTUNG: Diese können schnell anbrennen.)
6. Die Nudeln gemeinsam mit dem Rucola auf einem Teller anrichten, die gerösteten Cashewkerne hinzufügen und mit dem geschnittenen Ei servieren.

Viel Spaß beim Ausprobieren. Guten Appetit!