

### Weitere Gemüseraritäten:

#### Zwiebel:

##### Wissenswertes:

Mit einer über mehrere tausend Jahre zurückreichenden Geschichte gehört die Zwiebel zu einer der ältesten Kulturpflanzen überhaupt. Ihren Ursprung fand sie vermutlich in Mittel- und Ostasien, von wo aus sie den Weg über China und Indien nach Ägypten fand. Dort wurde die Zwiebel schon sehr früh kultiviert und galt im Alten Reich als geschätztes Volksnahrungs- und Heilmittel. Neben der Verpflegung der Sklaven beim Pyramidenbau wurde die als heilig geltende Zwiebel zur Vorbeugung von Seuchen und als Opfergabe verwendet.

Wie bauen wir sie an?

Wir verwenden viele verschiedene Zwiebelarten und Formen und unterscheiden dabei Grundsätzlich unter 3 Varianten:

- Jungzwiebel
- Frische Zwiebel
- Lagerzwiebel

Jungzwiebel sind sehr frosttolerant und können über den Winter und fürs zeitige Frühjahr kultiviert werden. Frische Zwiebel sind eine frische alternative zu den Lagerzwiebel welche vor allem im Sommer von Juni bis August bei uns geerntet werden. Der Vorteil dabei ist, das man das ganze Grün und die kleinen Knollen verwendet kann. Für den Herbst und Winter setzten wir auf Lagerzwiebel welche am Feld ausreifen und danach getrocknet werden. So ist eine ganzjährige Zweibelversorgung möglich.

Ps.: Zählt mal mit wie viele verschiedene Zwiebelsorten wir bis Jahresende ins Kisterl geben

#### Gesundheit:

Wegen ihrer Sulfide riecht sie streng. Dieser Schwefelgehalt und ihr hoher Gehalt an Antioxidantien und Inhaltsstoffen wie Vitaminen und ätherischen Ölen sorgen aber dafür, dass sie unsere Gesundheit nachhaltig unterstützt.



## Hofpost (KW 23)

### Ernteanteil in dieser Woche:

(ein großes Kistl beinhaltet die doppelte Menge)

- ♥ 1 Stück Kopfsalat
- ♥ 2 Bund Radieschen
- ♥ 1 Bund Frische Zwiebel
- ♥ 1 kg Karotten
- ♥ 1 Bund Mangold
- ♥ 1-2 Zucchini
- ♥ 1 Bund Mini Fenchel
- ♥ 1 Bund Basilikum, Schnittlauch

### Schon gewusst?

Die Lösung der letzten Hofpost:

Ja, es hat sich ausgezahlt! Wir hatten Ende April und Anfang Mai eine sehr große Feuerwanzenpopulation. **Sicher über 500!** Doch nach einigen Wochen sind sie gar nicht mehr aufzufinden. Unsere Vermutung, das sie von unseren Vögeln gefressen wurden.

Einer unserer weiteren Strategien ist die Verwendung von Biodiversitätsstreifen oder auch Blumenwiesen genannt. Unser Feld hat eine Fläche von 3400 m<sup>2</sup> und 400 m<sup>2</sup> davon sind Blühstreifen. Das entspricht 12 % der Gesamtfläche. Die Blumenwiese enthält über 40ig verschiedene Wildblumenarten. Dabei haben wir uns diese ausgesucht wo sich die von uns gewünschten Nützlinge (Marienkäfer, Schlupfwespen, Schwebfliegen, Florfliegen und Gallmücken.)

Auf welchen Pflanzen fühlen sich diese am wohlsten? Und welche Schadinsekten fressen diese? Und was ist ein weiterer Vorteil unserer Blühstreifen, abgesehen von der Schädlingsbekämpfung?

**Mehr dazu in der nächsten Hofpost.**

## Karotten Fenchel Cremesuppe

### Zutaten:

- ♥ 2 EL Olivenöl
- ♥ 1/2 Bund Frische Zwiebel
- ♥ 1 kg Karotten
- ♥ 1 Liter Wasser
- ♥ 1 Bund kleiner Fenchel, die Spitzen zum Garnieren aufheben
- ♥ 1 EL Suppenwürze
- ♥ 2 Knoblauchzehen, klein geschnitten
- ♥ Salz und Pfeffer
- ♥ Schlagobers oder Crème Fraîche, zum Servieren

### Zubereitung:

1. Das Öl in einem großen Suppentopf auf mittlerer Stufe erwärmen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch fein schneiden unter Rühren anbraten, bis sie glasig sind (ca. 8-10 Minuten).
3. Karotten und Fenchel klein schneiden und im Topf zugedeckt 5 Minuten kochen lassen.
4. Nun Wasser, und Suppenwürze hinzugeben. Die Suppe zum Kochen bringen und dann den Herd auf kleine Stufe stellen und köcheln lassen. Den Topf nur teilweise zugedeckt lassen und solange köcheln, bis das Gemüse komplett weich ist (ca. 30 Minuten).
5. Mit einem Mixer oder Pürierstab die Suppe pürieren bis sie weich und cremig ist, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Suppe auf Schüsseln verteilen und mit einem Schlagobers oder Crème Fraîche und den aufbewahrten Fenchelspitzen garnieren.

P.s: Bei unseren absolut biologischen Karotten darf die Schale ruhig dran bleiben, hier sind sogar die meisten Nährstoffe enthalten.

## Gefüllte Zucchini mit Mangold

### Zutaten:

- ♥ 1-2 Zucchini
- ♥ 1/2 Bund Frische Zwiebel
- ♥ 1-2 Knoblauchzehen
- ♥ 75 g Quinoa ( alternativ Reis)
- ♥ 1 Bund Mangold
- ♥ Basilikum ( ein Par Blätter aufheben zum Garnieren) und Schnittlauch
- ♥ 1 Packung Mozzarella
- ♥ Pfeffer und Salz
- ♥ 2 TL Olivenöl

### Zubereitung:

1. Quinoa laut Packungsanweisung bissfest kochen. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. In der Zwischenzeit Knoblauch und Frische Zwiebel fein hacken. Schnittlauch, Basilikum und Mangold fein hacken, dabei Stiele und Blätter getrennt beiseite stellen. Mozzarella in dünne Scheiben aufschneiden. Zucchini waschen, der Länge nach aufschneiden und den weichen Mittelteil mit Kernen herauskratzen und auch beiseite stellen.
3. Olivenöl in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin 1 Minute bei kleiner Hitze andünsten, die klein geschnittenen Stiele vom Mangold dazu geben und weitere 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Gekochten Quinoa, Mangoldblätter, herausgekratzter Zucchini-Masse und den Schnittlauch und Basilikum dazugeben und alles gut miteinander vermischen
4. Zucchini in eine geeignete Backform legen, Gemüse in die Zucchini geben und mit der Mozzarella bedecken. Gefüllte Zucchini im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten überbacken, bis die Mozzarella goldbraun ist.
5. Mit ein paar Basilikumblätter garnieren.

**Viel Spaß beim Ausprobieren. Guten Appetit!**