

## Weitere Gemüseraritäten:

### **Physalis:**

#### Wissenswertes:

Physalis stammen – wie der Name Andenbeere verrät – aus dem Hochland von Peru und Chile. Der zweite Name, Kapstachelbeere, lässt auf ihre Verbreitungsgeschichte schließen. Im 19. Jahrhundert brachten portugiesische Seefahrer die süßen Früchte nach Südafrika. Dort verbreitete sich die Physalis in der Nähe des Kaps der guten Hoffnung.

Die Physalis gehört zu den Nachtschattengewächsen wie Tomaten und Kartoffeln, das lässt sich auch gut anhand ihrer Blüte erkennen.

#### Wie bauen wir sie an?

Sie haben wie alle Nachtschattengewächse einen hohen Wärmebedarf, deshalb setzen wir sie früh unter Folie, sobald sie jedoch zu blühen beginnen muss man die Tunnel gut öffnen um Insekten für die Bestäubung hereinzulassen.

Die Erntezeit beginnt dann spät erst von August bis Oktober kann man die süßen Früchte naschen.

#### Gesundheit?

Die orangene Farbe weist bereits auf die in den Früchten enthaltenen Carotinoide hin, die als Vorstufe von Vitamin A wichtig sind.

Für ein Obst/Gemüse hat Physalis einen ungewöhnlich hohen Proteingehalt (1,90 g/100 g). Ähnliches gilt für die Menge an Phosphor (40 mg/100g).

Hinzu kommen Vitamine, vor allem B-Vitamine und Vitamin C (11,0 mg/100 g).

Die Früchte von Physalis enthalten doppelt so viel Vitamin C wie Zitronen.



## Hofpost (KW 38)

### Ernteanteil in dieser Woche:

(ein großes Kistl beinhaltet die doppelte Menge)

- ♥ Bund Radieschen
- ♥ 2 Zwiebel
- ♥ Schale Physalis
- ♥ 500g Paprika
- ♥ Schale Tomaten
- ♥ 1/2 Kraut (Einschneidekraut / auch zur Sauerkrautherstellung geeignet)
- ♥ Schale Microgrün (Gartenkresse)
- ♥ Knoblauchknolle

### Schon gewusst?

#### Gesundheit der Microgreens:

Weiter geht's:

Microgreens enthalten wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Calcium und Eisen. Reichlich vorhanden sind zudem sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien.

Außerdem werden während des Wachstums ätherische Öle und für uns so wichtige Bitterstoffe gebildet. Diese kurbeln wiederum die Verdauung und Durchblutung an, wirken blutreinigend und halten Viren, Bakterien und Pilze fern.

Hier noch ein konkretes Zahlen-Beispiel: Ein Rotkohl Microgreen hat 260 mal so viel Beta-Carotin, 6 mal soviel Vitamin C und 40 mal soviel Vitamin E pro Gramm als ein ausgewachsener Rotkohl

(Quelle: Journal of Agricultural And Food Chemistry).

Brokkoli Microgreens zeichnen sich durch einen besonders hohen Gehalt des antioxidanten Sulforaphan (ein Senfölglykosid) aus. Im Mikrogrün ist dieser Anteil 50- bis 100-fach höher als bei ausgewachsenem Brokkoligemüse (je reifer der Brokkoli, desto geringer sein Gehalt an Sulforaphan).

**Kurzum: Microgreens sind die ultimativen Superfoods ODER:**

**A microgreen (oder sagen wir mal eine Handvoll Blattgrün) a day keeps the doctor away!**

## Krautfleckerl mit Paradeisersalat

### Zutaten:

- ♥ ¼ Stück Kraut
- ♥ 1 Zwiebel (1/2 für Fleckerl, ½ für Salat)
- ♥ 350 g Paradeiser
- ♥ 500g Fleckerl
- ♥ Öl, Essig
- ♥ Salz, Pfeffer, Zucker
- ♥ Kümmel
- ♥ 2 Knoblauchzehen

### Zubereitung:

1. Das Kraut putzen den Strunk entfernen und in ähnlich große Stücke wie die Fleckerl schneiden.
2. Die Fleckerl in Salzwasser bissfest kochen.
3. Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Öl kräftig anrösten.
4. Kurz danach das Kraut und den fein geschnittenen Knoblauch hinzugeben.
5. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer gut würzen und so lange rösten bis das Kraut durch ist.
6. Die Nudeln unterrühren, gut vermischen und noch ca. 5 Minuten ziehen lassen
7. Für den Paradeisersalat die Tomaten je nach Größe vierteln bis achteln und in eine Salatschüssel geben. Zwiebel fein schneiden und beimengen. Mit Essig, Öl und Salz abschmecken. Kein Wasser hinzugeben! Die Tomaten lassen durchs salzen sehr viel Wasser.

Ps.: Wer mag kann Schinken oder Speck mitkochen.

## Paprikaletscho

### Zutaten:

- ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 500 g Paprika
- ♥ 150 g Tomaten
- ♥ Öl
- ♥ Salz, Pfeffer, Zucker

### Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Die Paprika entkernen, den Stiel entfernen und in kleine Stücke schneiden.
3. Auch die Tomaten in kleine Stücke scheiden.
4. Zwiebel in einer Pfanne glasig anrösten, danach Knoblauch, Paprika und Tomaten hinzugeben.
5. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem Paprikapulver nach Belieben würzen.
6. Das Gemüse aufkochen und anschließend für ca. 20-25 Minuten köcheln/dünsten lassen, bis es weich ist und einiges an Wasser verliert - dabei ab und zu umrühren.

Ps.: Passt sehr gut zu Pasta und Fleischgerichten.

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