

## Weitere Gemüseraritäten:

### Chinakohl:

#### Wissenswertes:

Chinakohl wurde bereits im 5. Jahrhundert im damaligen Kaiserreich China kultiviert und ist ein wichtiger Bestandteil der dortigen Küche. Später verbreitete sich der Kohl in weitere asiatische Länder und fand Anfang des 20. Jahrhunderts auch in Europa seinen Platz.

Im Gegensatz zu anderen Kohllarten ist der Chinakohl wegen der darin enthaltenen Senfsäuren leicht verdaulich. Zudem weist er nicht den typischen Kohlgeschmack auf, sondern schmeckt relativ mild.

In der Küche kann Chinakohl für vielerlei Gerichte verwendet werden. Er kann roh als Salat gegessen oder auch überbacken mit Käse, als Suppe oder Eintopf serviert werden.

#### Wie bauen wir sie an?

Chinakohl, liebt wie alle anderen Kohlsorten eher kühlere Temperaturen, zwischen 15 und 20 °C, weshalb wir ihn im Herbst kultivieren.

Nach einigen Testversuchen, setzten wir ihn erst spät erst Anfang bis Ende August ins Feld. Grund dafür ist unsere vollsonnige Lage, welche die Pflanzen bei einer Juli Pflanzung ausschließlich zum Schossen zwingt.

Außerdem ist er ein sehr schnellwachsendes Gewächs, nach ca. 50 bis 60 Tagen nach Pflanzung ist er bereits erntereif und hat von Ende September bis Ende November bei uns Saison. Bei der richtigen Lagertechnik könnte man ihn auch im Winter ins Kisterl geben.

Durch das schnelle Wachstum braucht er viel Wasser und sehr viele Nährstoffe, er ist ein sogenannter Starkzehrer.

Kein Wunder ein erntereifer Chinakohl wiegt immerhin 1 - 2 kg.

#### Gesundheit?

Chinakohl enthält u.a. Vitamin C, Folsäure und Vitamine der B-Gruppe. An Mineralstoffen liefert er u.a. Kalium, Eisen, Zink, Phosphor, Magnesium Mangan und Schwefel.

Er enthält, wenn auch im Geschmack nur abgeschwächt erkennbar, die für Kohlgewächse charakteristischen Senföle (Glukosinolate).



## Hofpost (KW 39)

### Ernteanteil in dieser Woche:

(ein großes Kistel beinhaltet die doppelte Menge)

- ♥ Chinakohl
- ♥ Bund Fisolen
- ♥ Bund Rote Rüben
- ♥ Bund Radieschen
- ♥ Jungzwiebel
- ♥ Schale Physalis
- ♥ Schale Microgrün (Radieschen)
- ♥ Bund Kräuter (Maggi)

### Schon gewusst?

Wer kennt den Unterschied zwischen Luftfrost und Bodenfrost?

Wie wir letzte Woche gesehen haben lagen die Temperaturen auf dem Thermometer noch über 0 Grad, jedoch war die Landschaft vielerorts angereift. Wie geht das?

Die „Lufttemperatur“ wird in 2 Meter Höhe gemessen und die Bodentemperatur in einer Höhe von nur 5 cm.

Im Gegensatz zum Luftfrost kann Bodenfrost durchaus auch dann auftreten, wenn die Lufttemperatur in zwei Meter Höhe noch bei bis zu vier Grad plus liegt.

Dies tritt vor allem in klaren, windstillen Nächten auf und liegt daran, dass kalte Luft schwerer als warme ist und somit zu Boden herabsinkt.

Frostempfindliche Pflanzen könne somit auch schaden nehmen, wenn der Thermometer über 0 Grad anzeigt.

Wo neben den Pflanzen jedoch offener Erdboden liegt, kann das im Herbst nicht so leicht passieren, da die Erde vom Sommer noch „aufgeheizt“ ist und seine Energie langsam abgibt.

**Interessant oder?**

## Schnelles Fisolen - Gulasch

### Zutaten:

- 🌿 Bund Fisolen
- 🌿 ½ Bund Jungzwiebel
- 🌿 300 g Kartoffel
- 🌿 1 L Wasser
- 🌿 250 ml Sauerrahm
- 🌿 Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Öl
- 🌿 1 Bund Maggikraut
- 🌿 1 Paar Frankfurter oder Debreziner

### Zubereitung:

1. Jungzwiebel klein schneiden und in Öl glasig anbraten. Mit 1 Liter Wasser aufgießen, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und klein gehacktes Maggi hinzugeben.
2. Die Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden, dazugeben und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
3. Die Würstel in Scheiben schneiden und mit den klein geschnittenen Fisolen in den Topf geben. Für 10 Minuten ohne Deckel auf kleiner Flamme köcheln lassen und ab und zu durchrühren.
4. Vor dem Servieren Sauerrahm einrühren und bei Bedarf nochmals würzen.

Ps.: Wer es lieber vegetarisch mag, kann die Würstel natürlich weglassen.

## Rote Rüben Knödel mit Parmesan und gebräunter Butter

### Zutaten:

- 🌿 200 g grobe Semmelbrösel
- 🌿 500 g Rote Rüben
- 🌿 ½ Bund Jungzwiebel
- 🌿 2 Eier, Salz, Pfeffer, Öl
- 🌿 50 g Butter, 100g Parmesan
- 🌿 Microgrün

### Zubereitung:

1. Jungzwiebel klein schneiden und glasig anbraten. Rote Rübe schälen, in kleine Würfel schneiden und bissfest kochen.
2. Grobe Semmelbrösel und gekochte Rote Rübe in einen Topf geben und mit den Eiern zu einem Teig kneten.
3. Zwiebel und Parmesan untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse sollte saftig und fest sein. Die Konsistenz allenfalls mit Semmelbrösel oder Wasser ausgleichen. Die Knödelmasse zugedeckt für 30 Minuten durchziehen lassen.
4. Aus der Masse 12 kleine Knödel formen und in einem heißen Topf mit Salzwasser ca. 15 Minuten garen. (das Wasser darf nicht kochen)
5. In einem kleinen Topf Butter bräunen, die Knödel auf einem Teller servieren, etwas frisch geriebenen Parmesan darauf streuen und die Butter darauf träufeln.
6. Mit Microgrün- Radieschen garnieren.

Ps.: Ein Chinakohlsalat Passt sehr gut dazu.

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