

Weitere Gemüseraritäten:

Pastinak:

Wissenswertes:

Die Pastinake, auch Pastinak, Hammelmöhre, Hirschmöhre oder Moorwurzel genannt – ist ein althergebrachtes Gemüse, das hier zu Lande zugunsten von Kartoffeln und Möhren bereits im Laufe des 18. Jahrhunderts weitgehend in Vergessenheit geraten ist. Dabei wird es zu den ältesten Sammelpflanzen der eurasischen Urbevölkerung gezählt und in der Antike wurde es bei Griechen und Römern landwirtschaftlich angebaut.

Wie bauen wir sie an?

Die Pastinaken haben eine lange Entwicklungsdauer, nach ca. 180 Tagen (5 Monaten) im Beet sind sie erntereif, dabei kann auch die Keimphase 2-3 Wochen dauern.

Wir säen sie direkt in ein mittelmäßig vorgedüngtes Beet, nur etwas Kompost, da die Pastinak ein Mittelzehrer ist.

Um gegen das Unkraut eine Chance zu haben wird hier wie bei einer Karotten-Aussaat ein Rote Rüben Samen am Beginn des Beetes gesät.

Sobald dieser keimt wird das Beet abgeflämt. Dabei wird das Unkraut durch den thermischen Schock zerstört und die Pastinaken Pflänzchen, die sich zu dieser Zeit noch unter der Erde befinden, können ohne Kongruenz anwachsen. Bis zu Ernte brauchen sie dann nur eines – ausreichend Wasser.

Gesundheit?

Das Wurzelgemüse enthält viele Kohlenhydrate und ist somit der ideale Sattmacher. Außerdem enthält die Pastinake ätherische Öle und hat eine antibakterielle Wirkung. Zusätzlich stecken Pastinaken voller Vitamin C und D und Mineralstoffen wie Kalzium und Phosphor.

Die Pastinak kann auch roh wie Karotten gegessen werden, dabei ist der Vitamingehalt noch um einiges höher – schmeckt sehr nussig.



Hofpost (KW 44)

Ernteanteil in dieser Woche:

(ein großes Kistl beinhaltet die doppelte Menge)

- ♥ Chinakohl
- ♥ 2-3 Zwiebel
- ♥ Knoblauchknolle
- ♥ Brokkoli
- ♥ Karotten gelb und orange
- ♥ Pastinaken
- ♥ Micro Green (Radieschen)
- ♥ Bund Petersilie

Schon gewusst?

Auflösung der letzten Hofpost:

Warum häufeln wir unsere Beete an?

Dies hat einige Vorteile.

Bei großen Starkregenereignissen kann das Wasser, welches vom Boden nicht aufgenommen werden kann auf die Wege abfließen und die Pflanzen stehen somit nie unter Wasser.

Wäre sie nicht an gehäufelt könnten die Pflanzen zu faulen beginnen oder das Wasser würde die Pflanzen eines frisch angesetzten Beetes mit sich Reißen.

Durch die leichte Erhöhung bildet sich auch ein Kamineffekt, sodass sich die Beete etwas schneller erwärmen, dies spielt besonders im zeitigen Frühjahr eine große Rolle.

Und man darf auch nicht vergessen, das die Erhöhung das Beet und die Wege optisch klar trennt. Dies hat bei Führungen den Vorteil, das keiner in die Beete steigt.

Kartoffel-Brokkoli-Auflauf

Zutaten:

- ♥ 500 g Kartoffel, 1 Brokkoli Kopf
- ♥ 500 ml Wasser
- ♥ 1 Zwiebel, 100g Käse
- ♥ Öl, 1 EL Mehl
- ♥ 125 ml Schlagobers
- ♥ Salz und Pfeffer
- ♥ 1/2 Bund Petersilie

Zubereitung:

1. Zuerst Salzwasser zum Kochen bringen, die Kartoffeln in Würfel schneiden und im Wasser gar kochen.
2. Währenddessen den Brokkoli putzen und in Röschen schneiden.
3. Die Kartoffeln aus dem Wasser nehmen, dann die Brokkoliröschen im Wasser kochen. Beides in eine große Auflaufform geben.
4. Petersilie fein hacken und über die Auflaufform streuen.
5. Für die Soße eine Zwiebel würfeln und in Öl glasig braten. Dann das Mehl darüber streuen und eine Weile bräunen lassen. Dann einen halben Liter Wasser, hinzugeben und kurz andicken lassen. Anschließend Schlagobers zufügen und die Soße Salz und Pfeffer gut würzen.
6. Die Soße in die Auflaufform geben, den Käse darüber streuen und bei 180°C (Ober-/Unterhitze) ca. 20 – 25 min. in den Backofen stellen, bis der Käse schön braun ist.

Ps.: Ein knackiger Chinakohlsalat passt perfekt dazu.

Gebackenes Wurzelgemüse mit Sonnenblumenkernen

Zutaten:

- ♥ 500 g Pastinaken, 500 g Karotten
- ♥ 100 g Sonnenblumenkerne
- ♥ Salz, Pfeffer
- ♥ Honig, Olivenöl
- ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 1/2 Bund Petersilie

Zubereitung:

1. Pastinaken und Karotten je nach Dicke der Länge nach halbieren oder vierteln und in eine große Schüssel geben.
2. Petersilie fein hacken. In einer kleinen Schüssel mit Öl, Honig sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
3. Das Würzöl über die Pastinaken und Karotten geben und alles gut mischen und auf ein Backblech legen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 25 Minuten backen, dabei nach 15 Minuten einmal wenden. Die Sonnenblumenkerne hacken und nach 20 Minuten über das Gemüse streuen.

Ps.: Dazu passt Geflügel oder kurzgebratenes Fleisch und Fisch.
Oder als Snack zwischendurch.

Viel Spaß beim Ausprobieren. Guten Appetit!