



Liebe Ernteteiler und Ernteteilerinnen,

das Jahresende nähert sich. Die Vorbereitung der Ernteausgabe wird zunehmend ungemütlich. Wir bekommen kalte Hände und auch im Feld ist es ungemütlich und matschig.

Gemüse im Dezember / Januar



Weihnachtliche Farben finden sich auch in unserem aktuellen Gemüsesortiment: Grün und rot - violett. Wie schön, dass auch in dieser dunklen Jahreszeit so viel frisches Grün für reichlich Vitamine auf dem Teller sorgt. Vor allem die Wintersalate sorgen für Abwechslung. Auf dem Feld stehen jedoch nun nur noch Endiviensalat, etwas Radicchio und etwas Zuckerhut.

Grünkohl, Rosenkohl, Flower Sproud, Feldsalat, Wirsing und Spinat ist das letzte Wintergemüse im Feld.

Im Lager befinden sich Kartoffeln, Möhren, Rotkohl, Steckrüben und Rote Bete.

Ich freue mich schon auf die Winterpause.

Doch auch im Winter passiert noch so einiges: Neben Aufräumarbeiten die während der Saison liegen geblieben sind, ist es Zeit sich mit der Anbauplanung für die nächste Saison zu beschäftigen und unsere neuen Projekte zu planen.

Derzeit sind wir jedoch noch damit beschäftigt unsere Ernteanteile für die Saison 2025/26 zu füllen. Erst dann können auch wirklich neue Projekte finanziert und alle Mitarbeiter im nächsten Jahr beschäftigt werden.

Unser Gemüse der Woche: Grünkohl

Grünkohl ist bei winterlichem Wetter genau das Richtige! Da die Züchtungen seit langem schon keinen Frost mehr vor der Ernte benötigen, ernten wir das Gemüse bereits in dieser Woche.



Wissenswertes:

Vor allem in Norddeutschland ist Grünkohl sehr beliebt: Dort wird das Gemüse meist deftig mit Pinkel, Mettenden oder Kasseler und Kartoffeln serviert. Aber auch Grünkohlsuppen, Aufläufe oder Pastagerichte mit Grünkohl stehen mittlerweile hoch im Kurs. Kultstatus hat Grünkohl nun auch in den USA und Australien erreicht: Nicht als deftiges Wintergericht, sondern als Superfood, das eine ideale Zusammensetzung an vielen, wertvollen Nährstoffen enthält. Im Kühlschrank hält sich frischer Grünkohl etwa fünf Tage. Möchten Sie die krausen Blätter lieber einfrieren, sollten Sie ihn vorher blanchieren. Tipp: Blanchieren Sie Grünkohl vor dem Schmoren! Das macht ihn zarter. Nehmen Sie am besten einen großen Topf – der Kohl fällt beim Kochen noch stark zusammen.

Der Grünkohl (*Brassica oleracea* var. *sabellica*) - auch bekannt als Krauskohl, Federkohl oder Winterkohl - ist ein Gemüse der Superlative. Er gehört zu den basischsten Lebensmitteln und dazu noch zu den gesündesten Wintergemüsen.

Inhaltsstoffe des Grünkohls:

Grund dafür ist seine Nährstoffdichte gepaart mit hohem Vitalstoffgehalt. So liefert er für ein Gemüse enorm viel Protein, nämlich etwa 4 Gramm pro 100 Gramm. Gleichzeitig ist er eine hervorragende Calciumquelle (200 mg/100 g), und auch sein Eisengehalt kann sich mit 2 mg pro 100 Gramm sehr gut sehen lassen.

Auch Folsäure ist enthalten. Eure Darmhirnachse wird sich über so viel Vielfalt freuen 😊.

Neben dem beliebten deftigen Eintopf habe ich eine neue Variante für euch als Rezept: eine Grünkohl-Möhren-Pfanne mit Bulgur.



Zutaten:

250 g Bulgur

1 Handvoll Sultaninen

400 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel

250 g Möhren

500 g Grünkohl

2 EL Oliven- oder Bratöl

75 g getrocknete Tomaten

1 Zitrone (Abrieb und Saft)

1 TL Honig/Agavendicksaft

2 EL Schmand

Pfeffer

Zubereitung:

Bulgur und Sultaninen in kochende Brühe einrühren, vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 30 Min. quellen lassen.

Zwiebel schälen und würfeln, Möhren schälen, längs halbieren und in Scheibchen schneiden sowie gewaschene Grünkohlblätter in Streifen schneiden.

Zwiebel in Öl goldgelb anschwitzen. Möhren dazu geben und leicht anbraten. Dann Grünkohl mit 1-2 Tassen Wasser sowie Salz und ggfs. etwas Gemüsebrühe zugeben. Alles zugedeckt 10 Min. bei mittlerer Hitze garen. Tomaten fein würfeln. Von der Zitrone Schale fein abreiben und Saft auspressen. Tomaten, 1 TL Zitronenschale, 1-2 EL Zitronensaft und Honig zum Gemüse geben, weitere 5 Min. dünsten.

Schmand unter das Gemüse rühren, pfeffern und abschmecken.

Den Bulgur ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, mit den Grünkohl-Möhren angerichtet und evtl. einem Klecks

Weiter findet Ihr in der kommenden Ausgabe:

Kartoffeln, Möhren, kleine Rote Bete, Endivie, Zuckerhut und Radicchio

Da unser Wintergemüse nicht den gesamten Januar mit zufriedenstellenden Mengen füllen wird, möchte ich gern folgenden Vorschlag machen:

Im Januar stellen wir auf den 14tägigen Rhythmus um und geben an zwei Wochenenden die Restmengen Gemüse und Südfrüchte aus. So sind auch verkoch taugliche Mengen sichergestellt.

Ich schlage dazu den 10./11. und 24./25. Januar 2025 vor. Am 25. Januar 2025 endet unsere Erntesaison.

Falls Ihr Einwände habt oder einen anderen Rhythmus wünscht, meldet Euch gern.

Viele Grüße, Katrin Westermann.