



Eine schöne Sauerkrautaktion und die letzte Pflanzung des Jahres

Liebe Ernteteilende,

die Sauerkrautaktion am Freitag war gut besucht und wir haben einiges gelernt. Lena hat eine kleine Einleitung gegeben und danach ging es ziemlich flott. Hobeln, salzen, kneten, stopfen, fertig! Auf das Ergebnis in 6 Wochen sind wir ziemlich gespannt.

Übrigens: Sauerkraut hat eine lange Geschichte. Sicher ist, dass es zu Zeiten des griechischen Arztes Hippokrates im 4.Jh. vor Christus schon Verwendung fand und auch in China und im antiken Rom in Tonkrügen hergestellt wurde. In der Seefahrt wurde es schon von James Cook im 18. Jh. mit auf seine Schiffsreisen genommen, weil es durch den Vitamin-C-Gehalt der Mangel-Krankheit Skorbut entgegenwirkte. Es enthält zwar nicht mehr Vitamin C als roher Kohl, ist aber durch die milchsäure Gärung roh gut bekömmlich und muss nicht gekocht werden, sodass das hitzeempfindliche Vitamin C gut erhalten bleibt.





Die letzten Pflanzungen für das Jahr

Im Gewächshaus wurde fleißig Mulch verteilt und gepflanzt in der letzten Woche. Spinat und Salat für das nächste Jahr kamen in den Boden. Im Winter wachsen die Pflanzen kaum, gehen dann aber los, sobald es wärmer wird und sorgen dafür, dass wir im März schon frisches Blattgemüse haben. Die Mulchschicht haben wir mit einem umgebauten Rasenkantenschneider aufgeschnitten und die Pflanzen von Hand reingesetzt. Das dauert zwar länger als die Pflanzung ohne Mulch, aber lohnt sich dann im nächsten Jahr, wenn wir kein Unkraut beseitigen müssen.

Außerdem kam noch der letzte Satz Feldsalat in den Boden. Jetzt war's das mit Pflanzungen für dieses Jahr, weiter geht es dann im Februar.

Frostschäden

Leider war die Aussage, dass die Pflanzen den Frost gut überlebt haben, doch etwas vorschnell. Am Montag sah zwar noch alles gut aus, im Laufe der Woche hat sich aber insbesondere beim Grünkohl gezeigt, dass die unteren Blätter stark beschädigt sind. Jetzt können wir erstmal weniger ernten, bis die Pflanzen weitergewachsen sind und neue Blätter getrieben haben. Der Rosenkohl hat glücklicherweise gut überlebt. Nur die wenigen Pflanzen, die wir geköpft hatten, damit wir sie am Strunk ernten können, haben einen Frostschaden erlitten, weil wegen des Köpfens der Schutz durch die Blätter gefehlt hat. Deshalb haben wir sie euch letzte Woche auch lose gegeben, weil wir die Röschen von den geköpften Pflanzen noch stark durchsortieren mussten.

Nächste Termine

Die nächsten Infoveranstaltungen sind beide online. Die erste findet morgen am 02.12. um 19:30 Uhr statt, die zweite am 07.01. um 19:30 Uhr. Sagt es wieder gerne weiter.

Ernteaussgabe KW 49

Diese Woche hat der Nikolaus Äpfel und Nüsse in den Anteil gelegt. In Wahrheit kommen die natürlich von den Bäumen und Sträuchern auf unserem Gelände. Der Apfel ist die Sorte Rheinischer Winterrambur, eine besonders alte Sorte, die schon um 1650 bis 1700 bekannt war.

Diese Woche gibt es im Brotanteil ein **Bauernbrot**, im glutenfreien Brotanteil ein **Reisbrot**.

Im kleinen Ernteanteil ist diese Woche...

- 200g Feldsalat
- 300g Möhren
- 300g Rote Bete
- 1 Winterkohlrabi
- 1 Knollensellerie
- 4 Äpfel
- 150g Nüsse
- Zwiebeln zur freien Entnahme
- 2.Wahl-Möhren zur freien Entnahme



Im großen Ernteanteil ist diese Woche...



- 400g Feldsalat
- 500g Möhren
- 500g Rote Bete
- 1 Winterkohlrabi
- 2 Knollensellerie
- 6 Äpfel
- 200g Nüsse
- Zwiebeln zur freien Entnahme
- 2.Wahl-Möhren zur freien Entnahme

Liebe Grüße und bis dann!

Florina und das Solawi-Team

