

Der Nützing



NEU



aus Österreich: Kerbel, Apfel Kronprinz, Karotten violett Purple Haze

aus Griechenland: Clementinen Comune, Orangen Navelina

HERBSTSAISON auf unserem Bio-Bauernhof



Der Herbst mit seiner Farbenpracht, seinen kühleren Tagen und Nächten macht sich wieder richtig bemerkbar. Auf unserem Bio-Bauernhof ist nun die Zeit des Einlagerns.

Hier ernten wir jetzt (bis etwa Mitte November) fleißig **Karotten, Pastinaken, schwarzen Rettich und Rote Rüben**. Das Lagergemüse wird mit sandiger Erde als Schutzmantel in luftdurchlässige Holzkisten gepackt und ins Lager transportiert, wo es bei +1°C und 98% Luftfeuchtigkeit gelagert wird. Kurz bevor es in die Kisten kommt, wird es dann gewaschen und nochmal sortiert.



Wurzelgemüse mit ungewöhnlicher Wuchsform landet in Birgit Achleitners Hausg'mocht-Gerichten, so auch **Süßkartoffeln**, die bei der händischen Ernte versehentlich angestochen wurden. Diese fühlen sich zwar wohl bei uns, sind aber besonders empfindlich. Sie müssen bei der Ernte mit einem Rüttelmesser gelockert und händisch eingesammelt werden, ehe sie 2 Wochen lang bei 25 - 30°C getrocknet werden, sodass sie gut lagerfähig sind.

Auf den Feldern stehen jetzt noch **Endiviansalat** und **Zuckerhut**. Diese im Spätsommer gepflanzten Salate passen sich an die kühleren Temperaturen an, indem sie Fette, Zucker und ähnliche Schutzstoffe als Frostschutz in den Zellen einlagern. Bittersalate haben im Herbst und Winter ihre Hochsaison und liefern uns wertvolle Stoffe zum Schutz unseres Immunsystems. Die Bitterstoffe werden durch Frost meist gemildert.



Aber auch „zartes Grün“ – wie **Vogerlsalat, Asiasalate** und **Portulak** – ist im Heranwachsen. Diese Salate wurden nämlich gerade in den Gewächshäusern gepflanzt und werden Anfang November in der Biokiste erwartet.



Pastinaken sind weniger empfindlich. Sie können mit der Erntemaschine eingebacht werden, die auch gleich die Wurzeln von den Blättern trennt.



Günter Achleitner bei der Pastinakenernte

Toskanischer Schwarzkohl



Der Schwarzkohl ist eine alte Kulturpflanze aus der Toskana. Der „Cavolo nero“ sieht aus wie Grünkohl, seine Blätter sind aber etwas dicker und dunkler. Schwarzkohl ist hocharomatisch und strotzt nur so von Vitaminen. Da diese aber mit jedem Lagerungstag schwinden empfiehlt es sich, das Gemüse so frisch wie möglich zu verzehren.

Verwendung: Er wird vor allem für mediterrane Eintöpfe verwendet, kann aber auch zu Suppen oder Salaten verarbeitet oder als Beilage gereicht werden. Auch in Risotto oder als Tortellinifüllung macht er eine gute Figur.

Info: Gegen die blähende Wirkung hilft die Zubereitung mit Gewürzen wie Anis, Fenchel oder Kümmel.

Apfel Kronprinz



Der klein- bis mittelgroße Winterapfel ist sehr saftig und eher säuerlich.

Verwendung: Durch das feste Fruchtfleisch zerfällt der Kronprinz beim Kochen nicht so leicht. Daher eignet er sich - außer zu Klassikern wie Obstsalat oder Apfelkuchen - auch als Bratapfel oder zu pikanten Gerichten mit Leber, Wild oder Gänsebraten.

Lagerung: Bei guten Lagerbedingungen - kühl und dunkel, in Holzkisten oder auf Papier locker verteilt - hält der Kronprinz bis März/April. Äpfel sollten getrennt von anderem Obst gelagert werden, da sie das Pflanzenhormon Ethylen abgeben, das andere Früchte schneller reifen lässt.

Info: Gegen unschöne Verfärbungen beim geschälten oder aufgeschnittenen Apfel hilft das Einreiben mit Zitronensaft.