Birkenblatt

Neues aus der und für die Hofgruppe der SoLaWi Darmstadt

Dezember 2016

Wintersalate von Christine

Man sollte meinen, dass es im Winter keine Freiland-Salate mehr gibt. Aber wie man im Depot in den letzten Wochen sehen konnte, gibt es doch Ausnahmen: Der Feldsalat und der Winterportulak/-postelein. Beide Pflanzen sind winterhart, werden aber auch unter Vlies oder im Gewächshaus kultiviert. Feldsalat gehört zu den Baldrian-Gewächsen. Die Aussaat erfolgt von September bis ins frühe Frühjahr hinein, meist als Nachkultur nach der Ernte anderer Gemüse- oder Getreidesorten. Er enthält viel Vitamin C sowie Eisen und Vitamin A. Winterportulak kann auch schon Ende Juli ausgesäht werden. Im Gegensatz zum Sommerportulak stammt er nicht aus Europa, sondern aus Nordamerika. Nicht nur die Blätter, sondern auch die Blüten bzw. das blühende Kraut ist essbar. Wer diesen Wintersalat noch ergänzen will, kann aus den Getreidesamen im Depot Keimlinge züchten...

Portulak von Barbara

C. Nöhren / pixelio.de

Potulak ist ein zu unrecht in Vergessenheit geratenes Wildkraut. Wenn die Samen nicht mit Erde bedeckt werden (Lichtkeimer) sät es sich in meinem Garten jedes Jahr selbst aus. Wer aufmerksam durch die Welt geht, kann Portulak auf Schotterparkplätzen und an ähnlichen Stellen entdecken. Wer jemals überlegt hat, ob er SUPERFOOD braucht: Portulak in größeren Mengen Vitamin C und Omega-3-Fettsäuren. Außerdem sind eine ganze Menge anderer Vitamine und Mineralien enthalten, die bei einer frischen, rohen Verwendung im Salat oder Quark auch erhalten bleiben. Man verwendet die jungen Zweige und Triebspitzen, auch die Blüten und Samenansätze sind essbar. Der würzige Geschmack der Pflanze geht auf Omega-3-Heptalinolsäure zurück. Toll, dass wir auch so etwas bei unseren Gemüseanteil haben.

Portulakcreme für 4 Personen von Barbara

150 g Portulak
1 Bund Petersilie
60 g Mandeln
100 g grob geriebener, griechischer Hartkäse (z. B. Kefalotiri)
2 EL Brühe
6 -8 EL Olivenöl

Den Portulak und die Petersilie von den Stilen gezupft mit Mandeln und Käse kurz pürieren (nicht zu lange, Portulak enthält viele gute Schleimstoffe). Brühe und Olivenöl dazugeben, bis eine hellgrüne Creme entsteht.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aufs Brot, zu Gemüse oder Nudeln, am besten am selben Tag aufessen.
Das Rezept fand ich in einem griechischen Kochbuch.

Hühner von Christine

Wie vielleicht die meisten mitbekommen haben, ist wegen der Vogelgrippe zur Zeit der Aufenthalt von Geflügel imFreien nicht gestattet, um die Ausbreitung der Krankheit zu stoppen. Was ist denn dann jetzt mit Arnos Hühnern? Da Verstöße gegen die Verordnung sofort dem Veterinäramt gemeldet werden, gibt es natürlich auch keine Ausnahme für die Birkenhof-Hühner. Damit die an Auslauf gewöhnten Tiere keinen „Koller“ bekommen, hat Arno für sie einen Tunnel aufgebaut. So können sie jetzt wenigstens „unter Dach“ herumlaufen. Die Hühner haben Durchfall bekommen, weil der Aufenthalt im Tunnel für sie ungewohnt ist. Bei der tierärztlichen Untersuchung wurden aber keine problematischen Keime entdeckt. Statt Antiobiotika bekommen die Tiere jetzt Sauerkrautsaft, und diese Behandlung hat bereits angeschlagen.

Termine

11.01. Ko-Kreis-Treffen

25.01. Vorbesprechung Kreativworkshop „Weiterentwicklung SoLaWi Darmstadt“

10.-12.02. Frühjahrstagung Netzwerk SoLaWi