

Aktuell&Schnell

Jahreshauptversammlung mit Bierrunde für Gemüse → am Samstag in 2 Wochen, den 12. Januar, ab 14 Uhr im Naturfreundehaus. Die Kostenkalkulation für einen Ernteanteil wird allen Ernteanteilsnehmern dieses Wochenende zur Ansicht zugeschickt.

Die **Bierrunde der anderen Bausteine** (Honig, Saft, Eier, Getreide) findet am Samstag den 01.02 statt. Wahrscheinlich in Rosenfeld!

Verein&Leben

Jasmin schreibt:

Hallöle! Die Krankheitswelle rollt an. Schaut mal was ich entdeckt habe:

„Ab Oktober hat das aromatische Wurzelgemüse Schwarzer Rettich Saison - pünktlich zur Erkältungs- und Hustenzeit. Als hätte die Natur es so geplant, hat sie den Rettich mit wertvollen Nährstoffen ausgestattet, die effektiv bei Kratzen im Hals und lästigem Reizhusten helfen. Besonders wirksam ist der Schwarze Rettich, wenn Sie daraus einen Hustensaft herstellen. **Für den selbstgemachten Hustensaft benötigen Sie lediglich drei Zutaten:** einen Schwarzen Rettich, vier bis sechs Esslöffel braunen Kandiszucker, zwei bis drei Teelöffel Honig.

Schneiden Sie zunächst die Kappe des Rettichs ab und höhlen Sie etwa ein Drittel des Fruchtfleisches aus. Nun stechen Sie mit einer langen Nadel etwa fünf Mal durch die Aushöhlung bis durch den Boden des Rettichs durch und setzen ihn auf ein Gefäß. Füllen Sie die Aushöhlung nun bis zum Rand mit Kandiszucker und einem Esslöffel Honig auf. Anschließend setzen Sie die Kappe wieder auf den Schwarzen Rettich.

Der Zucker schmilzt und verbindet sich mit dem Honig und dem Fruchtfleisch des Winterrettichs. Durch die Löcher, die Sie zuvor hineingestochen haben, tropft die Flüssigkeit unten in das Gefäß: der fertige Hustensaft. Nach wenigen Stunden ist genügend Hustensaft entstanden, sodass Sie bereits die erste Ration einnehmen können.

Wenn der Zucker im Rettich nach etwa ein bis zwei Tagen komplett aufgelöst ist, können Sie mit einem scharfen Messer etwas Fruchtfleisch entlang der Mulde ausschneiden, die Löcher nachstechen und den Rettich erneut mit Kandis und Honig füllen - so entsteht frischer Hustensaft. Diesen Vorgang wiederholen Sie so lange, bis kein Fruchtfleisch übrig ist. Der **Hustensaft, den Sie aus dem Schwarzen Rettich gewinnen, ist zur sofortigen Anwendung (2-3 Mal am Tag) gedacht.** Da der Rettich während der Herstellung des Hustensafts nicht gekühlt wird, sollten Sie den Saft einnehmen, sobald genügend Flüssigkeit vorhanden ist.

(https://www.liebenswert-magazin.de/schwarzer-rettich-hustensaft-das-rezept-zum-selbermachen-2658.html#schwarzer-rettich-hustensaft:_einkaufsliste)

Feld&Gemüse

Diese Woche gibt es: Zwiebeln, Zuckerhut, Kartoffeln, Karotten, Sellerie, Butternut Kürbis, Rosenkohl und Wirsing.

BITTE bringt die GEMÜSEKISTEN und GUMMIS wieder an die Verteilerstellen zurück.
Danke.

Euer Solawi-Team

