

Nachrichten aus der Gärtnerei

Schwüles Wachswetter bringt uns diese Woche eine große Gurkenernte. Im Kühlhaus ist bald kein Platz mehr, dort stapeln sich die Gurken- und Zucchini-kisten. Die ersten Übermengen, 400 Kilo Minigurken, haben wir letzte Woche an die Bühler Tafel gespendet. Wir haben mit der Ernte von Brombeeren und grünen spitzen Paprikas, grünen Gemüsepaprikas und violetten, blockigen Paprikas begonnen.

Aufgrund des nassen Wetters ist leider das Basilikum nicht mehr so schön und wir müssen neue kleine, gesunde Pflanzen setzen. Die Tomaten ernten wir jetzt schön reif, damit sich das Aroma in der Frucht besser entfalten kann.

Himbeeren und Erdbeeren werden wir sicher noch die nächsten drei bis vier Wochen ernten können. Weiterhin ernten wir noch Salate, Kräuter, Lauch, Bundzwiebeln und Staudensellerie.

Ihr



Georg Schmälzle
Gärtnermeister



Die Brombeerernte hat begonnen, Himbeeren sowie Erdbeeren werden ebenfalls noch in den nächsten Wochen geerntet

Noch einmal: Tomaten, Lycopin und Prostatakrebs

Schon vor längerer Zeit wurde festgestellt, dass Männer, die viel Tomaten und Tomatenprodukte verzehren, ein geringeres Risiko haben, an Prostatakrebs zu erkranken. Von Anfang an wurde vermutet, dass vor allem der rote Farbstoff, das zu den Carotinoiden gehörende Lycopin, die dafür verantwortliche Substanz ist. In Tierversuchen konnte allerdings nur mit Tomaten und nicht mit Zusatz von isoliertem Lycopin eine prostataschützende Wirkung erzielt werden.

Nun liegt eine neue Untersuchung aus Australien und China vor, die wieder nahelegt, dass vorrangig Lycopin für die Schutzwirkung verantwortlich ist. >>

Unsere Hofladen-Verkaufszeiten

Freitag 12-19 Uhr

Auf dem Wochenmarkt in Rastatt

Samstag 8-13 Uhr

Auf dem Wochenmarkt am Gutenbergplatz in Karlsruhe

Samstag 7-13 Uhr



Rezepte, Tipps & Infos

Rezept: **Kohlrabi-Gratin**

Zutaten für 4 Portionen

4 Kohlrabi
etwas Salz
2 Lauchzwiebeln
1 Pck. Sauce Hollandaise
75 g Speck, magerer, durchwachsener
etwas Petersilie
100 ml Milch

- Kohlrabi schälen, in dünne Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten kochen, dann Wasser abgießen und kalt abschrecken.
- In eine gefettete, feuerfeste Form die Kohlrabi mit Lauchzwiebeln (in dünne Ringe geschnitten) schichten. Sauce Hollandaise mit Milch mischen und die Kohlrabi/Lauchzwiebeln übergießen. Bei 200 Grad 30 Minuten überbacken.
- In der Zwischenzeit den Speck würfeln und ausbraten. Das Kohlrabi-Gratin vor dem Servieren mit Speck und Petersilie bestreuen.

Rezept: **Blumenkohl-Ragout**

Zutaten für 2 Portionen

1 Blumenkohl
400 g Kartoffeln
Salz
1/2 Becher Sahne
2 EL Saucenbinder, heller
1 Eigelb
1 EL Zitronensaft
Petersilie

- Den Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Die Kartoffeln schälen und würfeln.
- Beides in Salzwasser gar kochen. Abgießen und dabei etwas vom Kochsud auffangen. Sahne und Saucenbinder in den Kochsud rühren. Zugedeckt etwas köcheln lassen. Dann das Eigelb in die Sauce rühren und die Sauce nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
- Nun den Blumenkohl und die Kartoffeln hinein geben. Zugedeckt noch 5 Min. ziehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Noch einmal: Tomaten, Lycopin und Prostatakrebs Fortsetzung von Seite 1

In dieser Fall-Kontroll-Studie mit 130 Männern mit histologisch bestätigtem Prostatakrebs und 274 Kontrollpersonen ohne Prostatakrebs aus dem gleichen Umfeld wurde der Zusammenhang zwischen der Aufnahme an Carotinoiden und dem Auftreten von Prostatakrebs untersucht. Als Ergebnis wurde festgestellt, dass ein hoher Verzehr karotinreicher Gemüse- und Obstarten (Tomaten, Kürbis, Spinat, Wassermelonen und Zitrusfrüchten) mit einer Risikominderung bei Prostatakrebs verknüpft ist. Wurde das Erkrankungsrisiko auf die einzelnen Carotinoide bezogen, so hatten Lycopin und Beta-

Carotin den stärksten Einfluss. Bei den Männern mit der höchsten Aufnahme dieser beiden Carotinoide reduzierte sich das Prostatakrebsrisiko um mehr als 80% gegenüber der Gruppe mit der niedrigsten Aufnahme.

Die weiteren geprüften Carotinoide (Alpha-Carotin, Beta-Cryptoxanthin, Lutein und Xeaxanthin) zeigten ebenfalls ein signifikant abnehmendes Erkrankungsrisiko bei erhöhter Aufnahme. Die Autoren kommen zu dem Schluss, dass carotinreiches – insbesondere lycopinreiches Gemüse und carotinreiches Obst eine Schutzwirkung vor Prostatakrebs. [aus: Gemüse 41(2)]