



Liebe Kundinnen und Kunden!

Jeder der auch nur ein kleines Stück Garten pflegen darf, merkt bald, dass der Boden, auf dem alles gedeiht, gar nicht ohne die Pflanzen, Tiere und Mikroorganismen richtig vorstellbar ist. Ohne das Leben auf und im Boden verwandelt sich dieser schnell in ein unfruchtbares, lebloses und festes Mineralisches.

Leben auf unserer Erde ist wiederum verbunden mit Licht, Luft, Wasser und Wärme. Das sehen wir auch im Winter, wo das Licht und die Wärme sich zurückgezogen haben. Der Boden scheint dann wie zu ruhen. Das ist auch die Zeit, in der sich die Wasservorräte im günstigsten Fall wieder bis in die Tiefe auffüllen. Mit dem menschlichen Organismus verglichen atmet die Erde ein, bis sie dann zum Sommer hin wieder ausatmet.

Traditionell endete 40 Tage nach Weihnachten, mit Maria Lichtmess am 2. Februar die Weihnachtszeit. Bis 1912 war der 2. Februar sogar offizieller katholischer Feiertag. Die Menschen auf dem Land, die ja früher noch sehr eng und wie instinktiv im Rhythmus der Natur gelebt haben spürten, dass sich in dieser Zeit wieder etwas wandelt, dass mit dem rasch zunehmenden Licht und der Wärme sich auch die Erde und der Mutterboden neu beleben.

In der Gärtnerei und der Landwirtschaft ist die Planung für das neue Vegetationsjahr schon länger abgeschlos-

sen. Das Saatgut ist bestellt und die ersten Jungpflanzen für das Freiland bereits ausgesät. Auf dem Hof planen wir zusammen mit der Gärtnerei am 3. und 4. Mai wieder einen Jungpflanzenmarkt. Hier können sie, wie in den letzten Jahren, Tomaten-, Paprika-, Auberginen-, Gurken- und so manche anderen Jungpflanzen erwerben. Zudem finden Sie im Laufe dieser Woche wieder Saatgut von der Bingenheimer Saatzucht AG in unserem Shop. Wir haben unser Angebot noch einmal für Sie in diesen Bereich erweitert.

Jeden, der auch nur ein kleines Stück Garten pflegen darf erfüllt dies immer wieder mit einer unbändigen Freude!



Ein Beitrag von Hanno Willasch, Grüne Kiste.

Eigene Produkte

Chicorée, Feldsalat, Postelein, Radicchio, Schnittlauch, Rucola, Weiß-, Rotkohl, Wirsing, Belugalinsen, rote Bete

Nudeln, Wurst, Rindfleisch, Eier, Hokkaido, Butternut, Kartoffeln, Möhren, Sellerie, Pastinaken, Apfelsaft



Räuchertofu

Die klassische Variante des Räuchertofus. Einfach kalt zur Brotzeit oder in Salaten. Angebraten hervorragend zu Gemüsegerichten, Reis, Kartoffeln oder Nudeln. Wir räuchern ausschließlich mit dem speziellen Reiberauchverfahren, dem Rauchverfahren mit der geringsten Belastung an gesundheitsschädigenden Stoffen. Ein Metallrad reibt lange an einem Buchenholzscheit, bis es eine Temperatur von 300 - 400° C erreicht. Im Vergleich zu konventionellen Räucherverfahren, bei denen bis zu 800° C eingesetzt werden, ist unsere niedertemperierte Räucherung sehr schonend. Der dabei entstehende Rauch wird zu den Produkten in die Räucherammer geleitet und verleiht ihnen die besondere aromatische Note. Zudem arbeitet unsere Reiberauchanlage emissionsfrei.

Unser Räuchertofu mit der aromatischen Rauchnote schmeckt wunderbar kalt als Snack oder in Salaten. Angebraten passt er hervorragend zu Gemüsegerichten, Reis, Kartoffeln oder Nudeln.



Weißkraut mit Champignons

- 750 g Weißkohl
- 300 g Steinchampignons
- 1 Zwiebel, nach Lust und Laune Speckwürfel oder Räuchertofu, Salz, Pfeffer, Kümmel, Chililocken

Zubereitung:

Weißkohl vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden, Pilze kleinschneiden. Speck oder Räuchertofu gewürfelt in einer Pfanne in Öl anbraten, kleingeschnittene Zwiebel dazugeben, Champignons mit anbraten, den Kohl zugeben und bis zur gewünschten Festigkeit garen und abschmecken.

Dazu passt perfekt Kartoffelbrei.

Guten Appetit!

Wir wünschen Ihnen ein gute Woche!
Ihr Team der Grünen Kiste!

