


FEBRUAR 2023 KW 09



HOFPOST


HOFGUT
RENGOLDSHAUSEN

Liebe Kundinnen und Kunden!

Mit Ende der Fasnacht beginnt aus der christlichen Tradition heraus die Fastenzeit. Seit dem 5. Jahrhundert gilt sie in Mitteleuropa 40 Tag bis Ostern. In unseren Breiten fällt die Fastenzeit zudem in die Zeit des Frühlings, in der die Natur sich mit der zunehmenden Wärme und dem Licht jedes Jahr neu entfaltet. Wurde die Fastenzeit früher sehr streng gepflegt, so ist sie heute sehr individuell geworden und damit auch wieder „modern“. Menschen die fasten, erleben oft eine körperliche und seelische Reinigung. Zahlreiche Studien haben die gesundheitsförderlichen Prozesse im Körper durch das Fasten belegt. Heute verzichten wir weniger auf Lebensmittel, viel mehr auf einzelne Genussmittel wie Zucker, Tabak oder Alkohol. Nur einen kleinen Schritt weiter ist es für eine zuvor definierte Zeitspanne auf Schimpfworte, Temperamentsausbrüche oder die Nutzung von bestimmten Medien zu verzichten.

In all diesem „Fasten“ liegt der Versuch bewusster sein Leben mit seinen vielen kleinen

alltäglichen Gewohnheiten zu gestalten. Wir von der Grünen Kiste haben uns dieses Jahr für Sie kleine aber feine „Unterstützer“ für Ihre Fastenzeit überlegt. In unserem Sortiment finden Sie ab sofort verschiedene Gemüsesäfte, Ingwer Shots und Care Bitter Kräuter, zur ausreichenden Versorgung mit Bitterstoffen. Stöbern Sie in unserem Shop und genießen Sie eine bewusste Fastenzeit.

Ein Beitrag von Hanno Willasch,
Geschäftsführer Rengoldshausen-
hof GmbH

Eigene Produkte

Schnittlauch, Babyleaf / Asiasalate, Feldsalat, Chicorée, Weißkohl, Rotkohl, Eichblattsalat grün und rot, Kopfsalat, Möhren, Rodelika, Pastinake, Knollensellerie, Kartoffeln, Rote Bete, Apfelsaft, Wurst, Mehle, Eier, Nudeln, Milch.



PRODUKT DER WOCHE

Cashewmus

... mit viel Erfahrung, Hingabe und Sorgfalt gefertigt. 100% Cashews aus fairem Handel, fein geröstet und sorgfältig vermahlen. Mild nussig im Geschmack. Da wir ausschließlich Bio-Nüsse verwenden und auf Zusätze verzichten, setzt sich das nusseigene Öl an der Oberfläche ab. Einfach kräftig durchrühren und das Mus wird wieder cremig.



Mangold Nudeln

1 Rotkohl,
½ Spitz- oder Weißkohl,
200 g Möhren,
50 g Sprossen,
5 EL Sonnenblumenkerne,
Petersilie nach Geschmack.

250 g Kräuterseitlinge,
1 Zitrone,
1 Knoblauchzehe.

Dressing:

90 - 100 g Cashewmus,
1 Knoblauchzehe,
2 TL scharfer Senf,
1 TL Sojasauce,
4 EL Olivenöl,
2 EL Apfelessig,
80 ml Milch / Pflanzendrink, Pfeffer.

Zubereitung:

Die Pilze putzen, in Stücke schneiden und in Wasser mit ein paar Scheiben Zitrone, Zucker und Salz für 1,5 h einlegen.

Den Kohl waschen und ganz fein aufschneiden oder aufhobel. Möhren waschen und fein reiben. Kohl und Möhren mit dem Saft einer Zitrone und einer Prise Salz kräftig durchmischen. 1 h ziehen lassen.

Alle Zutaten für das Dressing im Mixer pürieren und nach Belieben mit kaltem Wasser verdünnen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Kraut-Möhren-Mix und die Sprossen mit dem Dressing vermengen. Nach Geschmack gehackte Petersilie untermengen und mit Apfelessig verfeinern.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Pilzstücke abtupfen, über Kreuz einschneiden, in einer Pfanne mit etwas Öl beidseitig anbraten. Knoblauch hinzugeben und Pilzstücke fertig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Zitronensaft ablöschen.

Salat auf Teller anrichten, mit angerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen und mit warme Seitlings-Filets servieren.

Guten Appetit!

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