



## Liebe Kundinnen und Kunden!

Wahrscheinlich ist es eine Binsenweisheit, dass es viel leichter ist, etwas kaputt als heile zu machen. Noch komplizierter wird es, wenn es sich dabei nicht einfach um einen Gegenstand, sondern um etwas lebendiges handelt. Dies liegt daran, dass von Natur aus jedes Lebewesen Regenerationskräfte besitzt. Im Lebendigen handle ich in der Regel auch nicht mit dem Ziel etwas kaputt zu machen, darum merke ich es auch nicht sogleich, sondern erst, wenn die Regenerationskräfte bereits erschöpft sind.

Seit unsere Vorfahren sesshaft geworden sind und nicht mehr durch die Steppe zogen, lebten diese auf der Grundlage von Ackerbau und Viehzucht. Im Grunde also aus einem Zusammenspiel von dem was der Mutterboden, die klimatischen Gegebenheiten und ihre menschlichen Fähigkeiten ermöglichten.

Erst mit der industriellen Landwirtschaft, mit Ihren Möglichkeiten der maschinellen Bodenbearbeitung, den synthetischen Düngemitteln und der chemischen Unkraut- und Krankheitsbekämpfung änderte sich grundlegend etwas an diesem Dreiklang.

Doch wissen wir wirklich, was wir da tun?

Haben wir durch Düngemittel und Pflanzenschutz und nun noch mit den neuen Methoden der Gentechnik nicht endlich die Möglichkeit uns von den Begrenzungen der Natur zu befreien?

Die Menschen, die sich dem biologischen Landbau verschrieben haben, glauben den Segnungen, die die großen industriellen Agrar- und Chemiekonzerne ihnen versprechen, nicht. Sie wollen weiterhin mit der Natur, das bedeutet auch mit Anerkennung lebendiger Gesetzmäßigkeiten und Grenzen, ihre Arbeit tun. Diese Arbeit fußt oft auf einem tiefen praktischen Wissen.

Ein wichtiger Pfeiler fruchtbarer Ackerböden ist ein gezielter Fruchtwechsel.

Der Fruchtwechsel beschreibt, welche verschiedenen Pflanzenfamilien als Hauptfrucht Jahr für Jahr angebaut werden. In der Gärtnerei Rengoldshausen ist dies ein fünfjähriger Fruchtwechsel. Nach drei Jahren intensiven Gemüsebaus, wird zur Regeneration und Düngung Klee gras angebaut, das später den Kühen als Futter dient. In der Landwirtschaft ist der Fruchtwechsel in einen noch längeren Bogen gespannt. Dass eine derartige Landwirtschaft andere „Erträge“ einbringt liegt auf der Hand.

Wenn auf einer Fläche zwei Jahre kein Gemüse, sondern Tierfutter angebaut wird, dann liegt der Gewinn ebenso in der Erhaltung der Regenerationskräfte unserer Ackerböden.



Ein Beitrag von Hanno Willasch, Grüne Kiste

---

## Eigene Produkte

Chicorée, Batavia, Eich- und Kopfsalate, Schnittlauch, Rucola, Dill, Radieschen, Rotkohl, Belugalinsen, Lauch, Spinat, Mairübchen, Topfkräuter: Rucola, Basilikum, Majoran, Minze und Koriander, Nudeln, rote Bete, Wurst, Eier, Kartoffeln, Möhren, Pastinaken

*Liebling der Woche*



## Schinkenwürfel luftgetrocknet

Ohne Nitritpökelsalz und andere Zusatzstoffe hergestellt.  
Von Natur aus glutenfrei, laktosefrei.

Tipp: Packung eine gewisse Zeit vor dem Verzehr aus der Kälte nehmen und öffnen. Zum Braten und Kochen.

Ökoland GmbH Nord  
31515 Wunstorf



REZEPT

## Lauchquiche

**Teig:**

200 g Mehl

100 g Butter

1 TL Salz, 50 g Wasser

**Füllung:**

500 g Lauch in Scheiben geschnitten

100 g Speck oder Räuchertofu

Salz, Pfeffer

200 ml Sahne, 3 Eier, 100 g Heggelbacher Bergkäse gerieben

## Zubereitung:

Aus den Teigzutaten schnell einen Teig kneten und in eine Tarteform ausrollen.

Speck oder Tofu und Lauchscheiben darauf geben und mit der verquirlten, abgeschmeckten Eiersahne begießen. Käse darauf streuen und bei 175 Grad 30 min backen.

Guten Appetit!

---

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

---

