

JULI 2022 KW 29

HOFPOST


HOFGUT
RENGOLDSHAUSEN

Liebe Kundinnen und Kunden!

Liebe Kundinnen und Kunden,

alle Produkte, die Sie über uns einkaufen haben letztlich ihren Ursprung im Boden. Dieser hat wiederum einen großen Einfluss auf die Qualität der Lebensmittel. Die Demeter-Landwirtschaft bemüht sich in besonderem Maße um einen gesunden und fruchtbaren Boden. So werden nicht nur hochwertige Lebensmittel erzeugt, sondern, und das ist viel wichtiger: Der Lebensraum Boden wird gesund erhalten, geschützt, gepflegt und auch in Zukunft noch voller Leben sein!

Dieser Grundlage des Lebens widmet sich am kommenden Sonntag, den 24.07.2022 von 16.00 - 18.30 Uhr der Überlinger Weltacker. Unter dem Motto „Ohne Boden nix los“ stellen sich in einem bunten Markt-Treiben Unternehmen und Initiativen aus der Region vor und zeigen uns, wie wir zu ökologischen, nachhaltigen und hochwertigen Produkten kommen.

Wie schmeckt Boden? Kann ich durch meine Ernährung zum Klimaschutz beitragen? Wem gehört der Boden? Ist saubere Wäsche mit Humusaufbau zu verbinden? Wie bunt ist ein Bodenbild? Was hat Bodenschutz mit Genuss zu tun? - Diese und andere Fragen beantwortet der Überlinger Weltacker an diesem ereignisreichen Nachmittag:

An Marktständen und in kleinen Workshops kann erlebt werden welchen Einfluss der Boden auf Produkte unseres Alltags hat und wie sich wiederum deren Herstellung auf den Boden auswirkt.

Zeitgleich zur Eröffnung aller Stände findet um 16.00 Uhr eine Führung über den Weltacker statt. Ein Workshop der besonderen Art zum Thema „Gemüse-Fermentation“ findet um 17.00 Uhr statt (mit Anmeldung unter info@ueberlinger-weltacker.de). Neben den kulinarischen und informativen Ständen gibt es ein durchlaufendes Mitmachangebot für Jung und Alt: „Meine Hände und der Boden“,

eine "Acker-Rallye zur weltweiten Landwirtschaft" und "Mein globaler Handabdruck". Zum Abschluss um 18.00 Uhr wird der Weltacker mit allen Besuchern in einem gemeinsamen Gespräch voller Einfallsreichtum, Inspiration und Freude Handlungsoptionen sammeln: "Wie kann ich in meinem Alltag zu gesunden Böden für alle in der Welt beitragen?"

Für das kulinarische Angebot mit Pizza, Crêpes, Kaffee, Getränke sowie für Musik ist gesorgt. Lasst uns den Boden feiern!



AUSBLICK – INFOS

HofCafé

Öffnungszeiten: Mittwoch -
Freitag 9:00 - 18:30 Uhr



Eigene Produkte

Paprika gelb und orange, Dill, Rucola, Koriander, Petersilie glatt und kraus, alle Freiland-salate außer: Kopfsalat grün und rot, Leiba-cher Eissalat, Lollo. Landgurke, Minigurke, Schlangengurke, Paprika grün, rot, Tomate Datterino, Tomate Mini-San Marzano, Aroma Tomate, Zucchini, Bundzwiebel, Gemüse-zwiebel, Okra, Auberginen, Stielmangold, Broccoli, Spitzkohl, Rote Bete im Bund, neue Kartoffeln, Knollenfenchel, Bohnenkraut, Schnittlauch, Stangensellerie, Möhre, Fleisch-tomate Berner Rose



PRODUKT DER WOCHE

Tahin-Sesammus

Besonderheiten
hergestellt im Hause Rapunzel

Verwendung
Als Brotaufstrich, für Hummus, Dips, Salat-Dressings, die asiatische Küche und zur Verfeinerung von Saucen.

Herstellung
Rapunzel stellt Tahin in einem besonderen Verfahren her - und das seit über 40 Jahren. Das volle Aroma der geschälten und ungeschälten Sesamsaat entfaltet sich durch das schonende Rösten mit Heißluft aus regenerativen Energien. Anschließend wird der Sesam fein vermahlen. Die sorgfältige Herstellung garantiert Ihnen den einzigartigen Geschmack!

Lagerung
Kühl und trocken lagern.



REZEPT

Selleriesalat mit Apfel, Tahin und Quinoa

Zutaten für 4 Personen:

5 Stangen Sellerie
1 Apfel
150 g Quinoa
300 ml Wasser

Dressing:

4 EL Tahin (Sesammus)
Saft einer halben Zitrone
2 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl
1 EL Agavendicksaft
1 EL WasserSalz/Pfeffer

Zubereitung:

Den Fenchel waschen, Strunk und Stiele entfernen, das Fenchelgrün aufbewahren. Der geputzte Fenchel wird in 6 Teile geteilt und 5 Minuten in kochendem Wasser blanchiert. Nach dem Abtropfen zur Seite stellen.

Die Butter in einem großen Topf schmelzen lassen. Jetzt den geschnittenen Fenchel hineinlegen, salzen und eine Stunde lang mit aufgelegtem Deckel weich schmoren (bei sehr schwacher Hitze, der Fenchel soll nicht braun werden). Den Fenchel nebeneinander in den Topf legen, sodass jedes Stück den Topfboden berührt.

Nach 10 Minuten etwas Sahne hinzufügen, sodass der Fenchel nicht am Boden anbrennt. Fortlaufend Sahne nachgießen (den Deckel immer wieder auflegen). Das Fenchelgrün klein hacken.

Nach 30 Minuten Garzeit die Salzkartoffeln zubereiten. Ist der Fenchel fertig geschmort, nicht zu knapp Pfeffer darüber mahlen. Jetzt den Parmesan überstreuen und den Fenchel weitere 5 Minuten ziehen lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Nun kann der Fenchel mit den Salzkartoffeln angerichtet werden. Etwas von der Butter-Sahne Kruste aus dem Topf über das Gemüse geben und mit dem gehackten Fenchelgrün bestreuen.

Guten Appetit!

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