



HofPost

Liebe Kundinnen und Kunden!

Fermentierte, milchsauer veredelte Gemüse sind wieder in aller Munde! Dass sie gesund sind, ist seit tausenden Jahren im Wissen vieler Völker weltweit verankert. Heutzutage weist uns sogar die aktuelle medizinische Forschung darauf hin, dieses alte Wissen zu beachten und frische, nicht pasteurisierte, milchsauer fermentierte Gemüse als Teil unserer Ernährung zu genießen - denn so können wir unser Darm-Mikrobiom stärken, mit gesunder Wirkung auf Darm, Immunsystem und Gehirn!

Zudem schmeckt es köstlich!

Das Hofgut Rengoldshausen freut sich, eine Reihe saisonaler, fermentierter Gemüse anbieten zu können - aus Erzeugnissen der hofeigenen Gärtnerei und Landwirtschaft!

Beginnend in der Vorweihnachtszeit bieten wir drei verschiedene fermentierte Gemüse-Rezepturen über den Hofladen und die Grüne-Kiste an.

Alle sind, wie zu erwarten, frisch-säuerlich im Geschmack!

- Unser „Golden Kraut“ aus Spitzkohl, frischem Kurkuma und schwarzem Pfeffer ist leicht würzig und für alle, die auf Kurkuma stehen! Probiere es aufs Käsebrot, als kleine Beilage oder mit Reis vermischt.
- Das „Rote Bete und Kraut“ aus Rote Bete-Würfeln, den Blättern der Roten Bete und Spitzkohl ist gewürzt mit

einem Hauch frischem Ingwer und Thymian. Es ist ein guter Beilagen-Salat oder eine schöne Ergänzung in einem Feldsalat - für alle, die den frischen, erdigen und süßlichen Geschmack von Rote Bete schätzen.

- „Pink Kraut“ ist fast traditionell und dennoch anders - dieses Sauerkraut aus Spitzkohl und Rotkohl kommt mit Kümmel und Wacholder daher. Als Beilage oder auf einem Rengo- oder Veggie-Burger richtig lecker!

Mit der Produktion haben wir „klein aber fein“ angefangen und sind schon ganz neugierig, welche „Ferments“ euch zusagen und am besten schmecken! So freuen wir uns über Ihr Interesse und wünschen uns Ihre Meinung und Rückmeldung zu allen unseren neuen Produkten!



**Euer Ferment-Team:
Simon Rothenberger und
Heidi Leonhard und alle
helfenden Hände aus der
Gärtnerei!**

Advent & Weihnachten - auf rengo.de



Eigene Produkte

Radicchio, Zuckerhut, Chicorée, Postelein, Feldsalat, Asia/Babyleaf, Fenchel, Mangold, frischer Ingwer, Paprika grün, Fermentiertes Kraut, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Linsen, Chinakohl, Rote Bete, Möhren Rodelika, Knollensellerie, Kartoffeln vfk, fest, mehlig, Rosara, Kürbis Hokkaido, Kürbis Butternut, Pastinaken, Eier vom Zweinutzungshuhn, Rindfleisch, Wurst vom Rind, Dinkelnudeln, Mehle, Apfelsaft



Liebling der Woche

Frühlingsblüten Honig Demeter

Günter Friedmann arbeitet seit über dreißig Jahren leidenschaftlich gerne mit und an den Bienen. Er ist einer der Pioniere der ökologischen Imkerei und hat die Richtlinien der Demeter Bienenhaltung mit entwickelt.

In Süddeutschland betreibt er erfolgreich die weltweit größte Demeter-Imkerei. Günter Friedmann ist in Berufsverbänden und ökologischen Netzwerken aktiv. Neben den Bienen gilt sein Interesse den Hornissen und deren Schutz.

Insbesondere die Forschung und die Aus- und Weiterbildung liegen ihm am Herzen. Seine Imkerei ist einer der wenigen anerkannten Ausbildungsbetriebe für den Beruf des Imkers in Deutschland. Auch Praktikanten sind in der Imkerei willkommen.

Seit vielen Jahren führt er Seminare zur ökologischen bzw. artgerechten Bienenhaltung im In- und Ausland durch.

Mehr Infos unter: <https://imkerei-friedmann.de/>



REZEPT

Radicchio-Orangen-Salat

1 Kopf Radicchio

1 Orange

Nach Belieben eine paar Blättchen Feldsalat oder Rucola wegen der Farbe

1 Zitrone

1 Tl Honig

Etwas Orangensaft

Pfeffer, Salz, Olivenöl

Zubereitung:

Den Radicchio-Salat in schmale Streifen schneiden. Die Orange Filetieren. Zitrone auspressen. Aus Honig, Orangensaft, Zitronensaft und Olivenöl eine Vinaigrette anrühren und an den Salat geben. Mit reichlich Pfeffer und Salz würzen. Nach Wunsch noch etwas Grünes hinzufügen.

Auch gebraten lässt sich der Radicchio sehr lecker zubereiten. Dazu den Radicchio achteln und in Olivenöl braten. Auch hier kann man gut Orangen und die Vinaigrette anschließend dazugeben.

Guten Appetit!

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

