



HOFGUT
RENGOLDSHAUSEN

Hofpost

Nº 09

HOFMARKT & BISTRO

Di.-So.

9 - 18 Uhr

23. Februar bis 01. März 2026

Grünes Wunder

Smoothies

Ein grüner Smoothie besteht im Kern aus Blattgrün und Frucht, fein püriert mit Wasser. Es handelt sich hierbei nicht direkt um eine Ersatzmahlzeit, sondern um die praktische Form der pflanzlichen Nährstoffaufnahme. Grüne Smoothies eignen sich als nährstoffreiche Ergänzung zur Förderung der Gesundheit, zur Verbesserung der Verdauung und zur schnelleren, unkomplizierteren Aufnahme von Ballaststoffen. Beim Mixen werden die Zellulosefasern des Blattgemüses aufgebrochen und somit für die Verdauung vorbereitet. Das entlastet den Darm und liefert Energie. Im Gegensatz zu Säften hat der Smoothie mehr Inhalt, da hier das gesamte Produkt vermixt wird. Damit erhöht sich die Aufnahme von Antioxidantien und die Ballaststoffe aus Schale und Fruchtfleisch sorgen für ein Sättigungsgefühl. Idealerweise trinkt man den Smoothie zum Frühstück als Kickstart in



Genusswerkstatt

Fruchtig, grüner Frühstückssmoothie

Zutaten:

2 Stangen Sellerie
1 gute Handvoll Blattgemüse (Babyspinat, Postelein o.ä.)
2 Äpfel
1 Orange
1 Banane
0,5 Zitronen
1 (kleines) Stück Ingwer
1 TL Kurkuma
1 TL Honig
nach Belieben Pfeffer
nach Belieben Wasser/ Saft



den Tag auf nüchternen Magen. Es lohnt sich auch definitiv den Smoothie als leistungssteigernden Energieträger in die eigene Sportroutine zu integrieren. Abschließend ist zu sagen Grüne Smoothies können eine sinnvolle Unterstützung in der eigenen Ernährung sein. Besonders für Menschen, die morgens wenig Zeit haben oder Schwierigkeiten haben, genügend Nährstoffe für eine ausgewogene Ernährung aufzunehmen, stellen sie eine praktische und nährstoffreiche Option dar.

Zubereitung:

Obst waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die halbe Zitrone auspressen, und den Saft hinzufügen. Sellerie (und ggf. frisches Blattgemüse) waschen und klein rupfen. Beim frischen Blattgemüse Strünke entfernen. Alle Zutaten in den Mixer geben, nach Belieben kaltes Wasser oder Saft dazugeben und im Mixer fein pürieren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wer mag kann mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Der Pfeffer soll die entzündungshemmende Wirkung des Kurkumas unterstützen.

Liebling der Woche



Smoothie Erdbeer Himbeer - Voelkel

Dieser kühlfrische BIO-Smoothie vereint die fruchtige Vielfalt aus Äpfeln, Trauben, Bananen, Erdbeeren, Schwarzen Johannisbeeren, Zitronen und Himbeeren zu einem herrlich aromatischen Geschmackserlebnis. Mit 100 % Fruchtgehalt und ausschließlich Direktsaft in Bio-Qualität bietet er dir natürlichen Genuss – ganz ohne Zusätze. Ob als frischer Start in den Tag, fruchtiger Begleiter im Büro oder gesunder Snack zwischendurch: Dieser Smoothie überzeugt mit vollmundigem Geschmack und bester Bio-Qualität – natürlich kühlfrisch für maximalen Genuss.



Theater auf dem Hof



Nicole & Martin gastieren auf dem Rengo

Nicole & Martin, eine reisende Theatercompagnie, bringen mit großer Kunstfertigkeit und viel Herz klassische Märchen als mitreißendes, zeitloses Theater auf die Bühne. Das Theater gastiert vor der Karwoche vom 26. März bis zum 29. März auf dem Rengoldshauser Hof.

Auf dem Programm steht am 26. März (10:00 Uhr) „Von dem Fischer und seiner Frau“ (Schulaufführung).

Am 27. März (19:00 Uhr) sowie am 28. März (17:00 Uhr) wird „Der Eisenhans“ und am 29. März „Wassilissa“ gespielt (11:00 Uhr). Die Spieldauer beträgt jeweils circa 70 Minuten und das empfohlene Mindestalter liegt bei 5 Jahren. Berechtigt für einen ermäßigten Eintrittspreis sind Kinder bis 14 Jahre, Studierende, Senioren und Menschen mit Beeinträchtigung.

Tickets im Vorverkauf unter www.nicole-et-martin.ch oder an der Abendkasse.

