

APRIL 2023 KW 15

Frohe Ostern

HOFPOST


HOFGUT
RENGOLDSHAUSEN

Liebe Kundinnen und Kunden!

Zusätzlich zu Ihrer „Oster“ Bestellung haben wir Ihnen diesmal eine kleine Überraschung mit in Ihre Grüne Kiste gepackt. Ökokisten-Betriebe in ganz Deutschland verteilen gerade Saatgut-Tütchen mit Sonnenblumen Samen. Wenn Sie und alle anderen Kund*innen Ihre Handvoll Sonnenblumensamen aussäen, gießen und pflegen, können am Ende insgesamt über eine halbe Millionen Sonnenblumen blühen. Was für eine schöne Vorstellung!

Alles, was Sie brauchen, um diese Vorstellung Wirklichkeit werden zu lassen ist ein bisschen Geduld, etwas Erde, passende Gefäße oder direkt einen Garten. Legen Sie von Mai bis Juli die Samen zwei bis drei cm tief in die Erde. Am einfachsten ist es, die Sonnenblumen vorzuziehen und sie später in die Balkonkästen oder Blumentöpfe zu pikieren, in denen sie zur Blüte kommen sollen. Bevor die Erde austrocknet gießen Sie regelmäßig bis zur Keimung. An einen passenden Ort gestellt können Sie danach zuschauen, wie Ihre Sonnenblumen wachsen und gedeihen.

Die Sorte „Sunspot“ ist eine niedrig wachsende, verzweigte Sonnenblume. Sie wird je nach Bedingungen 40 bis 50 Zentimeter hoch und blüht ungefähr zwei Monate nach der Aussaat. Die leuchtende Blüte mit grüner Mitte und großen gelben Blütenblättern erreicht dabei einen Durchmesser von ca. 20 Zentimeter. Das Demeter-zertifizierte Saatgut kommt aus dem italienischen Apennin von dem Hof „Sol Ribaldo“.

Dabei freuen sich nicht nur wir Menschen, wenn die Pflanzen um uns blühen, sondern ganz sicher auch eine Vielzahl von Insekten. Die „Gesamtmasse“ der Insekten hat sich in den letzten 30 Jahren laut einer wissenschaftlichen Studie von 2017 in Deutschland um 76% verringert. Die Ursachen dieser erschreckenden Entwicklung sind vielfältig. Den Insekten geht oft einfach der Lebensraum und die Nahrung verloren, Insektenbekämpfungsmittel und andere Giftstoffe tun das weitere.

Als biologisch-dynamischer Hof versuchen wir so gut wir können mit und nicht gegen die

APRIL 2023 KW 15

Natur mit ihren vielfältigen Kreisläufen zu arbeiten.
Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Tun und Schauen!



Ein Beitrag von Hanno Willasch
Grüne Kiste, Hofgut Rengoldshausen

Eigene Produkte

Schnittlauch, Chicorée, Rucola, Dill, Radieschen, Möhren Rodelika, Pastinake, Knollensellerie, Kartoffeln, Rote Bete, Apfelsaft, Wurst, Mehle, Eier, Nudeln, Milch, Rindfleisch, Belugalinsen.



PRODUKT DER WOCHE

Panna Cotta Himbeere

Herkunft landwirtschaftliche Zutaten

EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

Verband und Kontrolle: Bioland (DB) Lebensmittel

Hersteller: Weißenhorner Molkerei GmbH



Gerösteter Blumenkohl

1 Blumenkohl
Olivenöl
Oregano
Thymian, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Blumenkohl in mundgerechte röschen brechen. Mit einer Marinade aus allen Zutaten Marinieren.
Auf einem Backblech verteilen und etwa 20 min bei 200 Grad im Backofen backen.
Als Beilage oder als Hauptgericht sehr lecker.

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