

MÄRZ 2023 KW 13

HOFPOST

HOFGUT
RENGOLDSHAUSEN

Liebe Kundinnen und Kunden!

Mit Linsen bereichern wir unseren Freiland-Gemüseanbau um ein wahres „Power Food“. Ein besonderer Genuss ist die fein-nussige ‚Kleine Schwarze‘ Beluga-Linse aus der Gärtnerei am Hofgut Rengoldshausen. Direkt in der Region gezüchtet, angebaut und umweltschonend verpackt.

Aufgrund ihres hohen Gehalts an Eiweiß und Mineralstoffen sind Linsen weltweit als Nahrungsmittel von Bedeutung. In der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts sind sie hierzulande etwas in Vergessenheit geraten. Erfreulicherweise sind sie in den letzten Jahren wieder als sehr wertvoller Eiweißlieferant entdeckt worden.

Keine andere Hülsenfrucht ist farblich und geschmacklich so vielfältig wie die Linse. Die tiefschwarz-glänzende Beluga-Linse wurde aufgrund ihres Aussehens nach dem gleichnamigen Kaviar benannt.

Durch ihren nussigen, maronenartigen Ge-

schmack gilt die Beluga-Linse als Delikatesse.

Linsen sind nicht nur besonders gesund, schmackhaft und vielseitig verwendbar. Sie sind auch perfekte Mitspielerinnen bei einer gesunden Fruchtfolge, in der sich Pflanzen mit verschiedenen Bodenansprüchen auf dem Acker abwechseln. Denn Linsen gehören wie Erbsen, Bohnen und Lupinen zur artenreichen Pflanzenfamilie der Hülsenfrüchte, im Fachjargon „Leguminosen“ genannt.

Sie können Stickstoff aus der Luft im Boden binden, der dann nachfolgenden Ackerpflanzen wie Getreide als natürlicher Dünger dient. Dabei helfen ihnen kleine, weiße Knöllchenbakterien, die an ihren Wurzeln andocken. Obendrein bilden Hülsenfrüchte weit verzweigte Wurzeln, die den Boden lockern und Nährstoffe wie Phosphat aufschließen.

Obwohl Deutschland einen hohen Verbrauch an Leguminosen hat, vor allem in der Tierfütterung, werden sie bei uns nur auf knapp 5% der Ackerfläche angebaut.

Weit mehr als die Hälfte der hierzulande verbrauchten Hülsenfrüchte, inklusive Soja, wird importiert, das meiste davon aus Übersee, beansprucht also Anbauflächen in anderen Ländern und legt teils weite Wege zurück. Nicht selten musste für den Anbau auch Tropenwald weichen.

Der Großteil der edlen Beluga Linsen, die bei uns in Supermarkt- und Bioladen-Regalen stehen, stammt aus Nordamerika. Dort wo es im Sommer kaum regnet, finden die Linsen optimale Umweltbedingungen, werden oft großflächig und weitgehend mechanisiert angebaut. Der Anbau in unseren Breiten ist mit einem erhöhten Aufwand verbunden und lässt sich nur mit speziellen durch Züchtung an den Standort angepassten Sorten realisieren. Da die Linse nicht in der Lage ist aus eigener Kraft in Richtung Sonne zu wachsen benötigt Sie, um die Ernte mit dem Mähdrescher einfahren zu können eine Stützfrucht. Diese gibt der Linse halt und die Möglichkeit nach oben zu ranken. Durch den kombinierten Anbau muss das Druschgut in einem aufwändigen Reinigungsprozess wieder in Linse und Hafer getrennt werden. In der Gärtnerei haben wir uns für Hafer als Stützfrucht entschieden da wir diesen nach Ernte und Reinigung als Zwischenfrucht aussäen können.

Da der Anbau von Linsen ab Mitte des vorigen Jahrhunderts in Deutschland fast völlig eingestellt wurde, sind auch für den Anbau geeignete Sorten verschwunden.

Udo Hennenkämper arbeitet am Keyserlingk-Institut seit 2011 an der Erhaltungszüchtung und Weiterentwicklung alter Linsensorten, die auch im feuchten Bodensee-Klima gut gedeihen. Dort wurde auch die „kleine Schwarze“ aus unserem Anbau gezüchtet. Kommt es aufgrund von Wetterextremen zu einem Ausfall der Kulturpflanze dürfen wir uns trotz-

dem über die positiven Effekte für Boden und Bodenfruchtbarkeit freuen.

- Glänzend-schwarzes Aussehen, fein-nussiger Geschmack und schnelles Garen ohne Einweichen
- Top-Eiweißlieferant aus heimischem Anbau als nachhaltige Alternative zu importiertem Soja
- Kurze Transportwege
- Züchtungs-, Anbau- und Verarbeitungsbetriebe der Region arbeiten Hand in Hand
- Gesunde Fruchtfolgen zur Stärkung der Bodenfruchtbarkeit



Ein Beitrag von Simon Rothenberger, Gärtnerei Hofgut Ren goldshausen

Eigene Produkte

Schnittlauch, Babyleaf/ Asiasalate, Feldsalat, Chicorée, Rotkohl, Eichblattsalat, Kopfsalat, Rucola, Bataviasalat, Postelein, Möhren Rodelika, Pastinake, Knollensellerie, Kartoffeln, Rote Bete, Apfelsaft, Wurst, Mehle, Eier, Nudeln, Milch, Rindfleisch, Belugalinsen.



PRODUKT DER WOCHE

Gorgonzola D.O.P.

Gorgonzola D.O.P., Ital. Blauschimmelkäse, egalisiert 125 g

Der Azzurro Gorgonzola ist ein D.O.P. (Denominazione Origine Protetta)-Produkt - ein Käse mit geschützter Herkunftsbezeichnung. Alle D.O.P. (Denominazione Origine Protetta)-Produkte dürfen nur in einer bestimmten Region hergestellt werden und auch deren Rohstoffe müssen von dieser Region stammen.

Nicht nur auf einer Käseplatte macht der Azzurro Gorgonzola eine gute Figur, er eignet sich auch bestens als Dessert zu Wein und Oliven. Außerdem verfeinert er als Bestandteil von Saucen jedes Pasta- und Gemüsegericht.



Chicorée-Orangensalat

3 Chicorée
2 Orangen
30 g Walnüsse
50 g Naturjoghurt
30 g Gorgonzola
1 TL Honig nach Belieben
Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Chicorée in Streifen schneiden, Orange filetieren und mit dem Chicorée mischen.

Walnüsse zerkleinern und trocken rösten.

Ein Dressing aus Honig, Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gorgonzola in kleinen Stücken dazugeben und über dem Chicorée verteilen. Nach Belieben mit Kresse verzieren.

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