



Made by nature

Auf dem Feld wächst groß & klein

Mit der kühlen Jahreszeit landet auch immer öfter Kohlgemüse auf dem Teller & in der Grünen Kiste. Von Natur aus ist nicht jeder Kohl wie der andere – es können natürlich auch Exemplare größer als üblich dabei sein. Wir, als Lieferant, haben uns jedoch bewusst dagegen entschieden, Kohlköpfe zu halbieren, nur um die Durchschnittsgewichtung zu erreichen. Ein angeschnittener Kohl verliert schnell an Frische und Haltbarkeit – und macht es uns schwer, die verbleibende Lagerzeit verlässlich einzuschätzen. Sollte der Kohl einmal üppiger ausfallen, keine Sorge: Ob fermentieren, einkochen, einfrieren oder frisch aufbewahren – im Kühlschrank hält er sich problemlos bis zu zwei Wochen, im kühlen Keller sogar bis zu zwei Monate. Es bleibt nichts ungenutzt.

Zwischen den Früchten

Zwischenfrüchte oder Gründüngung -

wo liegt der Unterschied? Die Landwirte sind zurzeit dabei den Boden optimal für das nächste Jahr vorzubereiten. Wie im Artikel „Mein Freund der Boden“ bereits erwähnt, dienen bestimmte Pflanzen dazu, den Boden auf natürliche Weise zu stärken. Dabei fällt oft der Begriff Zwischenfrüchte – doch nicht jede Zwischenfrucht ist automatisch Gründüngung. Zwischenfrüchte werden zwischen zwei Hauptkulturen angebaut, meist nach der Ernte und vor der nächsten Aussaat. Ihr Hauptzweck: den Boden bedecken, Erosion verhindern, Unkraut unterdrücken und das Bodenleben fördern. Gründüngung hingegen bezeichnet gezielt den Anbau von Pflanzen, die nicht geerntet, sondern in den Boden eingearbeitet werden, um dort Nährstoffe und Humus zu hinterlassen.



Savoir vivre

Französische Bistrotage 07. - 12.10.

Bienvenue zu unseren Bistrotagen! In dieser Woche dreht sich alles um das *savoir vivre* – die französische Kunst, das Leben zu genießen. Vom 07. bis 12. Oktober verwöhnen wir dich in unserem Marktbistro mit kulinarischen Highlights aus „la grande nation“: Entdecke feine Weine in unserem Hofmarkt, genieße köstliche Kreationen à la française im Bistro – und vieles mehr.

Lecker Schmacker

Traditionelle Kohlrouladen

Zutaten:

1 Weißkohl
500 g Hackfleisch
2 EL Senf
1 Zwiebel
2 TL Gemüsebrühe
1 Brötchen, eingeweicht
1 Ei
Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika, Öl



Zubereitung:

Den Kohlkopf von den äußersten Blättern befreien. Die darunterliegende Schicht im Ganzen abtrennen und 5-10 Min in kochendem Wasser blanchieren und in

Eiswasser abschrecken. Die Zwiebel klein hacken und mit dem Hackfleisch, dem Brötchen, Ei, Senf und den Gewürzen verkneten. Dann je nach Vorliebe die Kohlblätter mit Hackfleisch füllen, zu Rouladen wickeln und mit Küchengarn verschnüren. In einem großen Topf Öl erhitzen und die Rouladen von beiden Seiten anbraten. Die Brühe in 0,5L Wasser auflösen und die Rouladen damit begießen. Nun bei ca. 20 Min schmoren lassen. Rouladen herausnehmen und warm halten. Den Fondsatz nochmals aufkochen, einen Schuss Sahne hinzufügen und zu einer Bratensoße abbinden. **Guten Appetit!**

Liebling der Woche

Ingwershot Beere - Voelkel

Die dunkle Jahreszeit steht vor der Tür – aber wir können jetzt schon etwas für unser Immunsystem tun. Unser Liebling der Woche aus dem Trockensortiment: der Voelkel Ingwer Shot Beere – ein natürlicher Immun-Booster für Herbst und Winter. Jeder Shot liefert 100 % des Tagesbedarfs an Vitamin C aus der Acerolakirsche und unterstützt so auf natürliche Weise die

Abwehrkräfte. Fruchttige Beeren, fair gehandelter Ingwer und eine feine Chili-Note sorgen für Geschmack und einen wärmenden Kick. Hergestellt aus hochwertigen Demeter-Zutaten, rein biologisch und ohne Zusätze – perfekt für einen belebenden Start in den Tag oder als kleiner Energie-Kick zwischendurch.

