

27. Oktober bis 02. November 2025

## Königin der Nacht

### Plan B für den Winter

Der Sommer ist nun endgültig vorbei und der Beginn der warmen Jahreszeit bedeutet für viele landwirtschaftliche Betriebe auch das Ende der großen Erntesaison. Auch auf dem Rengo ist das natürlich grundsätzlich der Fall – dennoch gibt es eine Besonderheit: Im Winter arbeiten die Mitarbeiter der Landwirtschaft und der Gärtnerei weiter, jetzt aber in der Chicorée-Produktion. Um die kalten Monate zu überbrücken, hat sich unser Hof auf die Produktion dieser speziellen Pflanze spezialisiert. Die Wurzeln werden dabei in dunklen und kühlen Räumen eingelagert, um die Bildung des Farbstoffs Chlorophyll und des Bitterstoffs Lactucopikrin zu verhindern. Etwas brauchen die Knospen noch, aber ab etwa Anfang November werden die ersten Chicorées fertig und damit erhältlich im Laden und im Abo sein!

## WIR. fermentieren

### Tagesworkshop auf dem Rengo

Für alle Interessierten & Bioladen-Mitarbeiter:

Sauer macht lustig – und gesund! Beim Fermentier-Workshop mit Demeter-Köchin Heidi Leonhard tauchen wir einen Tag lang ein in die Welt der milchsäuren Gemüse. Gemeinsam lernen, probieren, schnippeln und ansetzen – mit frischem Bio-Gemüse direkt von den WIR. Höfen aus der Region. Ein genussvoller, praxisnaher Tag für alle, die Lust haben, das alte Handwerk des Fermentierens neu zu entdecken – ob für den Alltag zuhause oder zum Weitergeben im eigenen Laden oder Umfeld. Der Kurs findet am **Samstag, den 08. November 2025**, auf dem Rengo in der Bildungsküche, 10:00 Uhr - 17:00 Uhr statt. Infos und Anmeldung unter: [www.rengo-bildet.de](http://www.rengo-bildet.de)



## Grünes Glück

Themenwoche vom 28.10. - 02.11.

Zart, knackig und voller Vitamine. Diese Woche steht das feine Blattgemüse im Rampenlicht. Ob als Salat, warm geschwenkt oder kreativ kombiniert: Unser Marktbistro zeigt, was in Ackersalat & Co steckt. Frische Rengo-Produkte vom Feld, liebevoll zubereitet, auf deinem Teller! Natürlich sind auch alle Rengo Salate und Blattgemüse im Grüne Kiste Abo erhältlich.

## Lecker Schmecker

### Dreierlei Gewürznüsse

#### Zutaten:

250g Nüsse  
(Bsp. Macadamia, Cashews, Mandeln)

#### Zutaten Gewürzmischung:

1TL Zucker (oder Honig)  
1TL Gewürz  
1 Eiweiß  
(Bsp. Geräucherte Paprika, Kräuter der Provence, Rosmarin, Curry, BBQ Gewürzmischung oder Ähnliches)

#### Zubereitung:

Den Backofen auf 160°C vorheizen. Die Nüsse auf dem Blech verteilen und für circa

10-15 Min goldbraun rösten. Anschließend kurz abkühlen lassen und die jeweilige Gewürzmischung vorbereiten.

Hierfür das Eiweiß mit einer Gabel leicht schaumig schlagen und mit den jeweiligen Gewürzen vermengen. Die Nüsse mit der jeweiligen Gewürzmischung marinieren und auf einem mit Backpapier belegtem Blech im Backofen 15-20 Min fertig backen. Dieses Rezept lässt sich beliebig variieren und anpassen. Wer es lieber etwas würziger mag, kann gerne auch Salz hinzufügen. Vor allem die Kombination Honig mit Salz ist sehr beliebt!

## Liebling der Woche

### Gebrannte Erdnüsse Creme - Rapunzel

Weihnachtsmarkt - Gemütlichkeit im Glas. Der Duft von gebrannten Nüssen, Lichterglanz und warme Hände an einer Tasse Kakao – genau dieses Gefühl steckt in der Rapunzel Aufstrichcreme Gebrannte Erdnuss. Ein Hauch Weihnachtsmarkt für Zuhause, eingefangen in einem Glas voller cremiger Süße und nussigem Aroma. Ob als himmlischer Aufstrich auf

frischem Brot, als besondere Zutat im Weihnachtsgebäck oder zum Verfeinern von Desserts – diese Creme schenkt jedem Moment ein Stück winterliche Geborgenheit. Natürlich bio, natürlich Rapunzel – Gemütlichkeit, die man schmecken kann.

