

SEPTEMBER 2022 KW 38

HOFPOST

HOFGUT
RENGOLDSHAUSEN

Liebe Kundinnen und Kunden!

Eigentlich könnte ich ja darüber hinwegsehen, wenn ich in der Zeitung lese, dass ich durch meine Ernährung jetzt auch noch das Klima retten kann. Da werden Erwartungen oder Hoffnungen ausgesprochen, die aus meiner jetzigen Sicht unmöglich zu erfüllen sind und damit letztendlich zu Resignation und Frustration führen. Kann ich das Klima überhaupt retten?

„Das Klima ist die statistische Beschreibung des Wetters über einen langen Zeitraum- nach der Weltorganisation für Meteorologie umfasst dieser Zeitraum mindestens 30 Jahre.“ Für mich steht außer Zweifel, dass wir Menschen als Gesamtheit einen immer größeren Einfluss auf das Klima ausüben. „Seit Beginn der Industrialisierung ist neben der durchschnittlichen globalen Lufttemperatur auch die Konzentration des CO₂ und weiterer Treibhausgase in der Erdatmosphäre gestiegen.“ Dies liegt einmal an der stark steigenden Zahl von Menschen, die unsere Erde bewohnen und natürlich auch an ihren Lebensgewohnheiten. In meinem Geburtsjahr rechnete man mit 3 Milliarden Menschen, heute mit fast 8 Milliarden. Klima wird in diesem Sinne langfristig durch Verhaltensweisen von vielen Menschen mit beeinflusst.

Ich fühle mich beim Essen wohler, wenn ich nicht primär an das Klima denke, sondern eher an den

momentanen Augenblick, oder an die körperliche und geistige Gesundheit. Gute, qualitativ hochwertige Lebensmittel fördern mein persönliches Wohlbefinden. Dies ist für mich die Grundlage dafür, verantwortungsvoll mit mir und meinen Mitmenschen, sowie meiner Lebensumwelt umzugehen.

Auf dem Hofgut Rengoldshausen versuchen wir so gut wir können, Lebensmittel im wahrsten Sinne des Wortes zu erzeugen und zu vertreiben. Alles in allem hoffentlich ein kleiner Schritt zu einer enkeltauglichen Lebensweise.

Zitate aus „kleine Gase-große Wirkung, der Klimawandel“ D.Nelles u. Chr. Serrer

Unser Regio-Aktionskiste



Wissen Sie, was gerade bei Ihnen wächst? Sie achten bei Ihrem Einkauf auf regionale frische Lebensmittel aus biologischem Anbau? Die Regio-Aktionskiste füllen wir für Sie mit frischen saisonalen demeter Produkten vom Hofgut oder aus der Region. Der Herbst ist Erntezeit und bietet uns jedes Jahr eine reiche Palette vielfältiger frischer Lebensmittel von Auberginen bis Zwiebeln. Als Gemüse- und Obst Spezialisten wissen wir worauf es ankommt, um Sie mit hochwertigen Lebensmitteln zu versorgen.

Diese Aktionskiste bekommen Sie im Zeitraum vom 29.08. bis zum 30.09.2022. Hier können Sie uns einfach mal ausprobieren. Mehr Infos finden Sie auf unserer Homepage.

Eigene Produkte

Paprika grün, rot, orange und gelb, Petersilie glatt und kraus, Schnittlauch, Rucola, alle Freilandsalate, Landgurke, Minigurke, Tomate Mini-San Marzano, Aromatome, Tomate San Marzano, Zucchini, Gemüsezwiebel, Auberginen, Okra, Physalis, Rote Bete, Lauch, Knollenfenchel, samenfeste Möhren, Pastinake, Wurzelpetersilie, Kartoffel vfk, fk, mk und Rosara, Kürbis Butternut, Kürbis Hokkaido, Broccoli, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Spitzkohl.



PRODUKT DER WOCHE

Apfelsaft 5 l Bag-in-Box

Besonderheiten:

Streuobstwiesenapfelsaft

Inhalt: 5L aus Demeteräpfeln pasteurisiert

Nach dem Öffnen mindestens 3 Monate haltbar, wenn Box nicht aufgerichtet wird.



Okra in Tomatensoße:

Okra

Obwohl Okras fast im gesamten übrigen Rest der Welt kulinarisch enorme Bedeutung haben, gelten die zarten grünen Schoten bei uns nach wie vor als große Unbekannte. Sehr schade, denn das Gemüse hat in jeder Hinsicht eine Menge zu bieten.

Besonders bemerkenswert bei Okraschoten sind - neben einem extrem niedrigen Fettgehalt - vor allem der relativ hohe Anteil an Ballaststoffen. Und auch beim Vitamin C liegt Okra gut im Rennen: Rund 36 mg pro 100 g reichen immerhin, um unseren Tagesbedarf zu mehr als einem Drittel zu decken. Ebenfalls in nennenswerten Mengen vertreten sind außerdem Mineralstoffe (vor allem Kalzium und Eisen) sowie Vitamine aus der B-Gruppe.

Will man Okraschoten roh verwenden, hat man wenig Arbeit damit: Zunächst wäscht man Okras unter fließendem Wasser und reibt dabei den feinen Flaum von der Schale. Dann den harten Stielansatz und die Spitze kappen; anschließend kann man die Schoten je nach Größe im ganzen oder in Scheiben geschnitten für Salat verwenden.

Das Gemüse kann roh, getrocknet, gebraten oder gedünstet zubereitet werden. Als knackiges Topping auf dem Salat sollten die Schoten abgewaschen, der Flaum der Schalen abgerieben und der Stielansatz sowie die Spitze entfernt werden. In kleinen Stücken dem Salat beigemischt bieten die Schoten eine leckere Abwechslung.

Ansonsten passen sie in beinahe jedes Mischgemüse z.B. Tomaten, Paprika und Möhren.

Zubereitung:

Okraschoten in kleinen Stücken und 1 gewürfelte Zwiebel 5 min anbraten, mit Tomatenpassata ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken. Dazu reis servieren.

Guten Appetit!



HofCafé

Öffnungszeiten: Mittwoch -
Freitag 9:00 - 18:30 Uhr



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