

OKTOBER 2022 KW 41

HOFPOST

HOFGUT  
RENGOLDSHAUSEN

## Liebe Kundinnen und Kunden!

Der Saatgutbetrieb vom Hofgut Rengoldshausen züchtet und vermehrt biologisch-dynamisches Gemüse sowie Blumen und gehört seit den Anfängen zu den Pionierbetrieben in diesem so wichtigen Bereich. Zuerst ein wenig belächelt und nicht so recht ernst genommen, hat sich heute die biologische Saatgut Initiative einen festen Platz bei den Produzenten und auch Freizeit Gärtnern erarbeitet. Dies ist angesichts der weltweiten Konzentration auf einige wenige konventionelle Saatgut Züchter wohl gar nicht hoch genug zu schätzen und anzuerkennen. In Deutschland ist es die Bingenheimer Saatgut Initiative und in der Schweiz die Sativa, die diese Arbeit für die Züchter und Vermehrer Betriebe am stärksten bündelt. Hier wird das Saatgut endgereinigt, nach der Größe sortiert, auf Krankheitskeime untersucht und nach der Keimfähigkeit getestet, bevor es wieder in den Verkauf gelangt. In Rengoldshausen profitieren alle sehr durch die enge Verbindung der einzelnen selbständigen Teilbereiche. Die Züchterinnen können so „Ihre“ Sorten unter Praxisbedingungen hautnah in der Gärtnerei und Landwirtschaft wahrnehmen.

Diese Woche werden wieder einmal die Samen der Kürbis Variante Butternut „geerntet“. Diese befinden sich im „Bauch“, während die „Hälse“ für den Samenbau keine Verwendung finden. Zu schade, würden diese einfach entsorgt! Darum

bieten wir Ihnen diese Woche etwas unkonventionell die „Hälse“ der Kürbisse an.

Vor ein paar Jahren entstand mal das nette Gedicht beim entsamen, welches wir gerne immer wieder aufs Neue für Sie zitieren:

Der Samenbau braucht nur die Kerne  
Und übrig bleibt dabei das Fleisch  
Die Kühe mögen das sehr gerne  
Der Mensch der tut es ihnen gleich  
Wir lieben ihn auf viele Weise

Als Schnitzel, Kuchen und Gemüse  
Es werden stets famose Speisen  
Egal ob salzig oder süß  
Ein kulinarischer Genuss  
Der Butternut, der ist ein Muss.

Das Fleisch des Butternut ist besonders aromatisch und zerfällt ganz fein. Auch wenn Sie ihn einfach nur braten und mit Käse überbacken.



In der KW 40 und 41 gilt das Erntedankangebot.

## Eigene Produkte

Paprika grün, rot und gelb, Petersilie glatt und kraus, Schnittlauch, Rucola, alle Freilandsalate, Endivien, Tomate Mini-San Marzano, Aromatome, Fleischtomate Berner Rose, Tomate Typ San Marzano, Zucchini, Gemüsezwiebel, Auberginen, Lauch, Blumenkohl, Knollenfenchel, Stangensellerie, Broccoli, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Spitzkohl, Spinat, Ingwer frisch, Asia Salat, Zuckerhut, Radicchio, samenfeste Möhren, Pastinake, Wurzelpetersilie, Kartoffeln m, fk, vfk, auch Blaue Anneliese, Kürbis Butternut, Hokkaido, rote Bete, Apfelsaft.



## PRODUKT DER WOCHE

### Parmesan gerieben

Italienischer Hartkäse gerieben mindestens 32% Fett i. Tr.

#### Verwendung

Der Parmigiano Reggiano ist bereits gerieben und wird über Pasta- oder Gemüse-Gerichte gestreut.

#### Herstellung

Die Rohmilch für den Parmigiano Reggiano stammt aus der Provinz Reggio Emilia. Auch die Herstellung findet dort nach festen Regeln statt, so ist zum Beispiel die Gabe von Silo-Viehfutter verboten und der Käse darf nur in der Zeit vom 01. April bis zum 11. November hergestellt werden. Die Reifezeit für den Extrahartkäse Parmesan beträgt 1 Jahr.

#### Lagerung

Den Parmigiano Reggiano im Kühlschrank bei Temperaturen zwischen 4-8 °C aufbewahren.



## Kürbis-Frittata

500g Kürbisfleisch,  
1 Zwiebel,  
2 EL Olivenöl,  
4 Eier,  
4 EL süße Sahne,  
1-2 EL geriebener Parmesan,  
1 EL gehackte Petersilie,  
Kräutersalz,  
Pfeffer

### Zubereitung:

Den Kürbis mit der Rohkostreibe raspeln. Die Zwiebel fein hacken. Den Kürbis und die Zwiebel in einer Bratpfanne im Öl zugedeckt weich dünsten. Eier, süße Sahne, Parmesan und Petersilie verrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Den Eierguß über den Kürbis verteilen, stocken lassen.

Dieses Gericht ist für als Vorspeise oder als Hauptgericht geeignet.

Guten Appetit!



### HofCafé

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

Das Cafe schließt für diese Saison. Letzter Öffnungstag ist der 14.10.22



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