

12. Januar bis 18. Januar 2025

Familientreffen „Wegwarte“

Die Verwandtschaftsverhältnisse

Beim Treffen der Familie „Wegwarte“ kommen alle Verwandten zusammen. Onkel Zuckerhut trifft auf den Nachwuchs Chicorée, der jüngst im 19. Jahrhundert entstanden ist, und Cousin Radicchio glänzt in stolzem Purpur. Trotz unterschiedlicher Erscheinungsverbindet sie eine gemeinsame Herkunft aus der Familie der Zichorien.

Die Wegwarte selbst bildet den Ursprung dieser Verwandtschaft. Seit der Antike ist sie als Wild- und Heilpflanze bekannt und wächst bis heute an Weg- und Feldrändern. Genutzt werden Wurzel, Blätter und Blüten: Die Wurzel dient geröstet als Zichorienkaffee und ist reich an Inulin, die bitteren Blätter werden als Wildgemüse verwendet, die Blüten für Tee oder als essbare Zier. Ihre Bitterstoffe prägen Geschmack und Wirkung und spielen in der Naturheilkunde eine wichtige Rolle, insbesondere für Verdauung, Leber und Galle.

Auch die kultivierten Familienmitglieder tragen diese Eigenschaften weiter: Chicorée ist mild, aber ballaststoffreich, Zuckerhut robust und nährstoffspeichernd, Radicchio farbtintensiv und reich an sekundären Pflanzenstoffen. Ergänzt wird die Familie durch die Schnitzichorie, die der wilden Wegwarte besonders nahe steht.



Das Familientreffen der Wegwarte verdeutlicht eine reiche Verwandtschaft: unterschiedliche Kulturen, verbunden durch eine gemeinsame Wurzel, Geschichte und Heilkraft. Diese Vielfalt lädt dazu ein, neue kulinarische Wege zu entdecken, und macht das Erlebnis besonders spannend und wertvoll.



Kurzer Winterschlaf

Hofbistro L'Étable in den Ferien

Das Hofbistro L'Étable ist vom 05.01. bis 19.01. in der wohlverdienten Winterpause. Ab dem 20. Januar sind wir dann wieder wie gewohnt, mit wechselndem Topfgeflüster und saisonal angepasster Speisekarte für euch da. Auch 2026 lässt sich unsere Bistro Team allerhand einfallen an neuen Kreationen. Freut euch auf regionale und saisonale Köstlichkeiten zubereitet aus dem Besten was der Rengo Acker zu bieten hat.

Genusswerkstatt

Vegane Zuckerhut Pasta

Zutaten:

- 1 Zuckerhut
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Brühpulver
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Handvoll Cashews
- 1 EL Hefeflocken
- 2 EL Hanfsamen
- 400 g (Vollkorn)Spaghetti

Zubereitung:

Cashews in warmem Wasser für mindestens 15 Min einweichen. Zwiebel und Knoblauch würfeln und in großer Pfanne glasig

dünsten. Den Zuckerhut in Streifen dazu geben. Zusammenfallen lassen damit er zart und weniger bitter wird. Die Nudeln in gesalzenem Wasser al dente kochen. Den Zuckerhut mit 1-2 Kellen Nudelwasser ablöschen und das Brühpulver hinzugeben. Alles verrühren und ein paar Min köcheln lassen. Die Kokosmilch hinzufügen. Die cashews mit den Hanfsamen und den Hefeflocken pürieren bis eine cremige Paste entsteht. Die Cashew-Hanf Paste mit in die Pfanne geben. Nach belieben mit Pfeffer, Salz und wer mag einem Spritzer Zitrone abschmecken.



Liebling der Woche

Melasse Hefeflocken - Naturata

Die Hefeflocken von Naturata sind ein rein pflanzliches Naturprodukt und ein fester Bestandteil der veganen und vegetarischen Küche. Sie werden aus inaktiver Hefe gewonnen und überzeugen durch ihren angenehm würzigen, leicht käsigen Geschmack – ganz ohne tierische Zutaten.

Verwendungszweck in der veganen Küche
In der veganen Küche dienen Hefeflocken vor allem als geschmackliche Alternative

zu Käse. Sie verleihen Gerichten eine herzhaft Umami-Note und sorgen für mehr Tiefe und Würze. Besonders beliebt sind sie in veganen Saucen, Aufstrichen und Dips sowie als Zutat für „Käse“-Alternativen auf pflanzlicher Basis. Darüber hinaus sind Hefeflocken eine natürliche Quelle für pflanzliches Protein und enthalten wertvolle B-Vitamine.

