

AUGUST 2022 KW 36

HOFPOST

HOFGUT
RENGOLDSHAUSEN

Liebe Kundinnen und Kunden!

Der Biologische Anbau hat viele Säulen auf denen er aufbaut. Eine davon ist ohne Frage der Anbau von Zwischenfrüchten. Was ist damit gemeint? Der Begriff Zwischenfrucht verdeutlicht, dass diese zwischen zwei Hauptfrüchten, z.B. Kartoffeln und Wintergetreide liegt. Anders als die Hauptfrucht dient sie nicht der Ernährung der Menschen, sondern des Bodens. Doch wie kann sich ein Boden „ernähren?“ Ein wesentlicher Grundgedanke hinter der Kultivierung von Zwischenfrüchten ist, dass der Boden so kurz wie möglich „unbedeckt“ von Pflanzen sein sollte. Nur in Kombination mit Pflanze, Tieren, Pilzen und einer Vielzahl von Mikroorganismen bleibt ein Boden dauerhaft lebendig. Durch den Bewuchs wird der Boden vor direkten Sonnenstrahlen, Wind und Niederschlägen geschützt. Die Durchwurzelung bewirkt, dass sich vielfältige Lebensräume bilden. Ein Bild für einen toten Boden ist für mich die Wüste, für einen lebendigen ein Mischwald. Damit charakterisiere ich bewusst den Boden, durch das, was er „tragen“ kann.

Je nach Boden und Jahreszeit werden verschiedene Zwischenfrüchte in Rengoldshausen angebaut. Als Gemisch verschiedener Arten erhoffen wir uns den größtmöglichen Nutzen. Der Klee sammelt Stickstoff, Buchweizen und

Phacelia bedecken schnell den Boden, Getreide dient als Stützfrucht usw.. Für uns ist es ein Grundanliegen so die Fruchtbarkeit der uns anvertrauten Böden zu erhalten und wenn möglich noch zu steigern. Dafür gönnen wir unseren Böden gerne eine kleine Pause, in der sie sich wieder regenerieren können. Das diese später auch durch den Ertrag der Hauptfrüchte finanziell getragen werden muss, ist ein offenes Geheimnis.



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.



AUSBlick – INFOS

HofCafé

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



Eigene Produkte

Paprika grün, rot und gelb, Spitzpaprika Lady Lou orange, Petersilie glatt und kraus, Schnittlauch, Bohnenkraut, Rucola, alle Freilandsalate außer Laibacher Eissalat, Landgurke, Minigurke, Schlangengurke, Tomate Datterino, Tomate Mini-San Marzano, Aromatome, Fleischtomate Berner Rose, Tomate Typ San Marzano, Zucchini, Gemüsezwiebel, Auberginen, Stielmangold bunt, Rote Bete, Lauch, Knollenfenchel, frische Zuckermaiskolben, samenfeste Möhren, Pastinake, Wurzelpetersilie, Kartoffel vfk, fk, mk in 2,5 kg Tüte, Kartoffel Rosara vfk 2,5 kg Tüte, Kürbis Butternut, Broccoli, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing.



PRODUKT DER WOCHE

Brotaufstrich Antipasti Olive

Besonderheiten:

Brotaufstrich Antipasti Olive ist ein delikater Brotaufstrich mit einem besonders hohen Gemüseanteil (84%), fein abgeschmeckt mit schwarzen Oliven.

Verwendung:

Brotaufstrich, Dip

Verarbeitungshinweise:

vegan

Lagerung:

Nach dem Öffnen bitte kühl lagern und bald verbrauchen.



REZEPT

Zuckermais-Pfanne

4 frische Maiskolben
550 g Süßkartoffel
1 Paprika rot
1 Paprika grün
2 EL Butter
1 große Zwiebel
125 ml Gemüsebrühe
1 TL Paprikapulver
2 EL Ahornsirup
2 EL Zitronensaft
Kleines Stück Ingwer
Salz, Pfeffer, Cilli

Zubereitung:

Die Maiskolben entblättern, ca. 5 Min in kochendem Salzwasser blanchieren. Danach mit kaltem Wasser abschrecken und ca. 3 cm breite Stücke vom Kolben runter schneiden. Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in breite Streifen schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und grob würfeln. Das kleine Stück Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden oder reiben. Butter erhitzen und die Süßkartoffeln leicht anbraten. Dann Zwiebel, Paprika, Mais und Ingwer dazugeben und mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten bissfest schmoren. Am Ende den Ahornsirup und Zitronensaft dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Guten Appetit!

Wichtige Information:

Unser Quark vom Lichthof und das Brot vom Lehenhof sind ab sofort wieder verfügbar!

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