

Liebe Kundinnen, Liebe Kunden,

eigentlich ist es ja ziemlich langweilig und eintönig, das ganze Jahr über Tomaten, Paprika und Gurken zu essen, aber viele sind es so gewohnt. Der Energieeinsatz für den ganzjährigen Anbau ist aber hoch, denn auch in Spanien und Italien ist jetzt Winter, nachts hat es dort manchmal auch Minusgrade, d.h. die Folientunnel müssen auch im Bio-Anbau beheizt werden (Gurken brauchen nachts mind. 10°C).

Dazu kommt natürlich der Transport. Auch für Körper, Geist und Seele sind regionale und saisonale Produkte viel besser zu verdauen und z.B. Schwarzer Rettich oder Rote Bete sind auch noch richtige „Super-Foods“ - viele Nährstoffe, Vitamine, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe. Die Zubereitung ist oft gar nicht so aufwändig - nur ungewohnt.

Mit frischen Grüßen

Katja Hlatky

Schwarzer Rettich-Zubereitung (zum Frühstück)

Schwarzen Rettich - gut abbürsten (oder schälen), in feine Streifen schneiden
etwas salzen und ein Schuß Sahne dazu,
etwas ziehen lassen und servieren!

Schwarzer Rettich-Frühlingsuppe

1 große Zwiebel } schälen fein hacken, in Öl in großem Topf anschwitzen
2 Knoblauchzehen }
300g Kartoffel mehlj - abbürsten, würfeln, zum Knobbl./Zwiebel in Topf geben, anbraten
100ml Weißwein - damit ablöschen, etwas einkochen lassen,
1l Gemüsebrühe - aufgießen, ca. 15 Min köcheln lassen,
0,5 kg schwarzer Rettich - schälen und grob raspeln, in die Suppe geben, 10 Min köcheln
200g Sahne zugeben dann pürieren, mit Salz + Pfeffer abschmecken
Gartenkräuter Bärlauch, Süsshol, Schnittlauch - grob hacken, drüber streuen
nochmals abschmecken

Guten Appetit