

In der Karwoche liefern wir einen Tag früher:

die Donnerstags Kisten schon Mittwoch,
die Freitagskisten am Gründonnerstag!

Liebe Kundinnen und Kunden,

ab sofort gibt es bei uns auch Produkte vom **Besthans-Biohof** bei Kirchheim. Wir haben erstmal das Hanföl und die geschälten Hanfsamen im Program, bei Bedarf könnten wir auch noch Hanfmehl, Hanftee, ungeschälte Hanfsamen, Hanfpulver(-eiweiß) oder das besonders fein vermahlene Weizen- oder Dinkelmehl mit aufnehmen. Auf ihrer Internetseite: hanftaube.de gibt es noch sehr viele Informationen über die Produkte und den Hof.

Hanf ist für Mensch und Boden eine besonders wertvolle Pflanze:

Durch sein schnelles Wachstum unterdrückt er auf natürliche Weise Bakkräuter (→ weniger Maschineneinsatz) und seine große Wurzelmasse hinterläßt perfekte Bedingungen für ein vielfältiges Bodenleben.

Seine Samen enthalten besonders viel Omega-3-Fettsäuren, viele B-Vitamine und wichtige Mineralien.

Mit frischen Grüßen

Rote Linsensalat + Roter Bete

Hilke Hahnel

200g Rote Linsen } etwas Öl im Topf erhitzen, Linsen + Gewürze andünsten
1 TL Curry
1 TL Kreuzkümmel }

350ml Gemüsebrühe - die Linsen ablöschen und weich köcheln lassen, danach im Sieb abtropfen und abkühlen lassen,

parallel: 400g Rote Bete weich kochen, danach schälen und in Streifen schneiden,

1 Zwiebel - fein schneiden

1/2 Bd Petersilie - grob hacken

1 TL Mittelschäpe Senf } vermischen, Honig dazu, + 3 EL Sonnenblumen
3 EL Apfelessig } oder Hanföl, mit Salz + Pfeffer würzen
1 EL Honig

→ Linsen, Rote Bete, Zwiebeln mit Dressing vermischen
Petersilie unterheben

Guten Appetit