

Eisenkrautblüte
2021

Sommerpause der frischen Kiste Kw 31-34
letzte Lieferungen Mi/Do! 28./29. 7.,
danach 1. Lieferung 2./3. Sept.

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

die Wassermelonen stammen aus dem tropischen Afrika und sind daher sehr wärmeliebend im Anbau. Sie können über 20kg schwere Früchte haben, bei uns sind aber die kleinen 1,5-2kg schweren Früchte am beliebtesten.

Die Samen sind essbar und werden in vielen Ländern geröstet und gesalzen verzehrt oder vermahlen z. Bsp. Brotmehl untergemischt.

In Asien gibt es Sorten, die extra wegen der ölhaltigen Samen angebaut werden.

Der Gehalt an Mineralstoffen ist gering, sie unterstützen aber mit ihren Vitaminen (A, B₁, B₂, C) unser Immunsystem. Sie wirken außerdem entzündungshemmend, nierenreinigend und harntreibend.

mit frischen Früchten

fruchtiger Karotten-Fendel-Salat

Heike Katriel

250g Fendel - harte Stiele + Wurzelstumpf entfernen, Fendelgrün beiseite legen

250g Karotte - waschen, grob raspeln, Fendel auch oder fein schneiden,

300g Wassermelone - schälen, Kerne entfernen (evtl geröstet dem Salat in kleine Stücke schneiden, beimengen!)
mit Gemüse vermischen,

1 TL Honig

2 EL Sonnenbl. öl

Saft v. 1/2 Zitrone

} gut vermischt über den Salat geben,
Salz, Pfeffer nach Geschmack

Fendelgrün feingehackt über Salat geben

Guten Appetit