

Winterjasminblüte 2025

Bitte bei **Frost** eine Decke mit rauslegen,
wenn Ihre Kiste vor der Haustür auf Sie warten muß!
letzte Kiste dieses Jahr am 18./19. Dez. - 1. Kiste 2026 am 8./9. Jan.!

Liebe Kundinnen und Kunden,

der schwarze Rettich gehört zu den heimischen „Superfoods“,
er ist so gesund, dass wir ihn eigentlich jeden Tag essen könnten,
er wirkt reinigend, antioxidativ, aktiviert die Darmtätigkeit, wird
bei Leber- und Gallenleiden empfohlen und ^{bei} auch Atemwegs Erkrankungen,
aber auch für Gesunde ist er mit seinem hohen Basenüberschuß, vielen
Vitaminen und Mineralien und den vielen Senfölen sehr empfehlenswert.
Schon Hildegard v. Bingen empfahl ihn wohl!

Der schwarze Rettich stammt aus dem östl. Mittelmeerraum, wo er schon
seit Jahrtausenden kultiviert wird, mit den Römern kam er nach Europa,
erst in den letzten 100 Jahren wurde er durch seine weißen Verwandten
verdrängt.

Mit freundl. Grüße

Heike Hattendorf

Hustensaft vom Schwarzen Rettich

obere Kappe eines größeren Schwarzen Rettichs abschneiden
dann ca. $\frac{1}{3}$ des Inneren aushöhlen
mit langer Nadel mehrmals nach unten durchstechen
auf ein Gefäß setzen
ca. 5 EL Honig einfüllen, nach ein paar Stunden ist der erste Saft fertig!
fließt kein Saft mehr, kann nochmal ausgehört werden, nochmal Honig
rein - Erwachsene + Kinder können mehrmals täglich 1 TL zu sich nehmen!

oder roh in den Salat raspeln oder in die Kartoffelsuppe reinschneiden!