



Monatsbrief Oktober 2019

Erntedank

Liebe Kunden,



Mädchen machen einen Knicks, Jungs einen Diener und immer schön brav Danke sagen.

So waren die Erziehungsregeln noch vor wenigen Jahrzehnten. Gott Sei Dank ist das heute nicht mehr so streng und bieder, aber man hat das Gefühl, was früher zu viel war ist heute zu wenig. Die Unsicherheit vieler Erwachsenen bei der Kindererziehung, mag man denken, führt zu einer Gesellschaft ohne klares Nein und Ja und auch zu weniger Verständnis von Mitgefühl und Dankbarkeit.

Der Monat Oktober, ist in unserem kleinen Weiler traditionell dem Erntedankfest geweiht. Je mehr man sich in natürlichen Kreisläufen bewegt, je mehr man auch vom Segen oder Fluch der Natur abhängig ist, desto eher ist man bereit "Danke" zu sagen.

Das ist auch bei uns Gärtnern, eine tief religiöse Zeit zum Innehalten und Danke sagen.

Ja wem eigentlich. Dem Wetter, dem Traktor und den Maschinen die gut funktioniert haben, den Mitstreitern die sich ohne



Murren bei jedem Wetter um die Pflanzen gekümmert haben?

Wir glauben da gibt es auch noch etwas darüber hinaus. Diese wunderbare Natur, hat einen göttlichen Kern und da wollen wir dankbar sein, für den reichen Erntesegen. Tolles Gemüse hat den trockenen und heißen Sommer überstanden. Die Blätter der Kürbisse sind eingezogen und die roten Kugeln warten auf die Ernte. Grünkohl und Wirsing sind schon schmackhaft und künden den Winter an.



Feldsalat und Endivien machen die Salatbar herbstlich und wer wollte da nicht dem lieben Gott danken, wenn die Natur so reiche Ernte bereithält.

So! Jetzt gehen wir Gärtner für einen besseren Klimaschutz auf die Straße und am ersten Oktober Wochenende begehen



wir unser Erntedankfest, ganz traditionell. Kinder feiern so was übrigens auch gerne und da die



Natur der beste Lehrer ist, darf man ruhig öfters raus in Wald oder Feld, oder auch mal an Omas Apfelbaum pflücken, um ein wenig die Gaben der Natur zu feiern.

Gottes Gruß von den Gärtnern aus Süchterscheid.

Inhalt:

Angebote	im Oktober	Seite 2
Bio Messe Weiling	neue Infos	Seite 3
Aktuelles	Der Herbst ist da	Seite 4
Rezept	Kürbis Lasagne mit Tomaten	Seite 4

Gemüse des Monats

Unser Kürbis

Schon gewusst? Der Hokkaido ist einer der wenigen Kürbisse, den man mit Schale verzehren kann.

Angebote im Oktober

Snäckebröt Curry Kürbiskern
2,79 EUR
Snäckebröt Salz und Laugen
2,59 EUR



Spaghetti bioladen 500g
1,05 EUR
Penne bioladen 500g
1,05 EUR
Kürbis Nockerl frisch 400g
3,80 EUR



Wunderbröt Backmischung Glutenfrei
3,99 EUR
Backm. Schnelles Helles Glutenfrei
3,99 EUR



Kürbiskernöl geröstet 100ml
5,90 EUR
Balsamico Bianco Condimento 0,5l
4,30 EUR



Klare Suppe 500g
7,99 EUR
Kräutersalz 500g
3,70 EUR



Lupinen Bratling vegan
3,90 EUR
Tofu Chickin Nuggets
3,99 EUR
Grünkern-Nuss-Bratling 200g
3,10 EUR
Tofu Veggie Cevapcici 200g
4,99 EUR



Basis Müsli 750g
2,90 EUR
Früchtemüsli 750g
4,80 EUR
Backerbsen Crossies 150g
1,85 EUR



Frucht Garten Schw. Johannisbeere 225g
2,79 EUR
Frucht Garten Hagebutte 225g
2,79 EUR
Frucht Garten Quitte 225g
2,79 EUR
Basilikum Brotaufstrich 180g
2,60 EUR
Brotzeit bayrischer Art 180g
2,60 EUR
Gelbie Streich's drauf 160g
2,60 EUR



Wein zum Genießen

Spätburgunder rot 0,75l
7,99 EUR
Spätburgunder rot 6x0,75l
40,50 EUR
Merlot Rosé 0,75l
7,99 EUR
Merlot Rosé 6x0,75l
40,50 EUR



Federweißer weiß
4,50 EUR **bis KW 42**



Rivaner 0,75l
6,50 EUR
Rivaner 6x 0,75l
33,50 EUR
Riesling schwarzer Herrgott tr. 0,75l
10,99 EUR
Riesling schwarzer Herrgott tr. 6x0,75l
58,60 EUR



Badischer Federweißer rot 1l
4,50 EUR **bis KW 42**



**Alle Angebote in diesem Monatsbrief behalten Ihre Gültigkeit nur, solange die Ware verfügbar ist.
Für Druckfehler keine Haftung. Es gelten unsere AGB**

Käse

Appenzeller Classic ca. 180g
ca.5,20 EUR (28,90/kg)



Back Camembert 100g
2,85 EUR



Monsieur Jean Bernard würzig 200g
ca.3,99 EUR



Schweizer Greyerzer ca. 200g
ca.4,64 EUR (23,20/kg)



Neues von der Bio Messe Weiling

Auch dieses Jahr gab es bei unserem Lieferanten Weiling wieder Spannendes auf seiner Hausmesse zu entdecken.

Weiling kennt, kontrolliert und unterstützt seine Bauern in der Planung, dem Anbau und der Vermarktung. Ebenso werden neue Hofläden und dazugehörige Unternehmen mit der Einrichtung dem Aufbau und der Planung unterstützt und begleitet. Und auch für uns Mitarbeiter werden spannende Seminare angeboten. Die Hausmesse zeigt für uns auch nochmal, dass Weiling mehr als nur ein Bio-Lebensmittel Lieferant ist.



Die Stimmung ist locker und gelöst und nicht selten wurde an so manchem Stand herzlich gelacht und geschlemmt. Und auch wir gehen mit einigen Zielen auf die Messe.

- weniger Verpackungsmüll
- faire Bedingungen
- regionaler Einkauf
- das Kennenlernen neuer Lieferanten

Um nur ein paar Punkte zu nennen.



Natürlich wird man von Eindrücken überwältigt und mit allen Sinnen angesprochen. Ob es die bunte Farbenwelt von Obst und Gemüse ist, neue vegane Alternativen die auch frisch zubereitet werden oder bekannte Produkte die im neuen Gewand von Mehrweggläsern angeboten

werden. Wo wir uns im letzten Jahr noch so über die Quarkzubereitung im Glas gefreut haben, gab es dieses Jahr die größten Veränderungen im veganen und kosmetischen Bereich. Hier geht es um das Kennenlernen. Das Herantrauen an die Alternativen, auch mal weg vom Alteingesessenen und dem Mut andere Wege einzuschlagen.

Die Seife ist wieder im Trend. Was zwischendurch in den Schrank verbannt und durch Flüssigseife im Spender ersetzt wurde, erlebt gerade ein riesen Comeback. Doch nicht nur die Seife kommt im Papier daher, auch für Obst und Gemüse, was bisher in Plastik verpackt oder beklebt wurde, gibt es mittlerweile immer mehr Möglichkeiten zur Umweltschonung durch z.B. Papierschalen. Und selbst beim Frischkäse gibt es die ersten Verpackungen mit nur noch 60% Plastikanteil. Auch wir wünschen uns hier mehr, doch so manche Richtlinie bremst noch den Enthusiasmus. Der erste Schritt ist gemacht und wir freuen uns mit Ihnen weiter zu gehen.

Mit sehr vielen Eindrücken und auch leckeren Produkt-Ideen von veganem Brotaufstrich und Tofu bis hin zu geräuchertem Fisch und Bio-Hähnchen. Über Ziegen-, Schafs- und Kuhmilchkäse aus Sardinien, Italien, Niederlande und natürlich Deutschland, starten wir in den neuen Monat. Natürlich können wir nicht alles in unserem Sortiment aufnehmen.. Jedoch freuen wir uns auf so manche Neuheit und Alternative zu bisherigen Produkten schon bald in unserem Sortiment.

Kürbis-Lasagne mit Tomaten

Zutaten: 1 ½kg Hokkaidokürbisse, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 400g Tomaten, 150g Crème fraîche, 1TL Speisestärke, Öl, Salz und Pfeffer, 50g Butter, 50g Weizenmehl, 750ml Milch, 200g Lasagne Platten, 200g Käse, nach Belieben Kräuter

Für die Kürbis-Tomaten-Sauce den Kürbis teilen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und die Tomaten zerkleinern. Anschließend das Öl in einem großen Topf erhitzen und den Kürbis mit Knoblauch und Zwiebeln andünsten. Danach die Tomaten hinzugeben und mit aufgesetztem Deckel die Gemüsemischung garen, bis der Hokkaido weich ist. Danach die Crème fraîche mit Speisestärke hinzufügen und alles gut verrühren. Salz und Pfeffer hinzufügen und die Kürbis-Tomaten-Mischung abschmecken. Der Kürbis verträgt ordentlich Gewürze, damit es später auch schmeckt. Für die Béchamelsauce das Fett in einem Topf zerlassen und das Mehl unter Rühren so lange erhitzen, bis es hellgelb ist. Anschließend die Milch hinzugießen und mit einem Schneebesen gründlich durchschlagen, damit keine Klümpchen entstehen. Die Sauce unter Rühren einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf den Boden einer rechteckigen Auflaufform (etwa 20 x 30 cm) etwas Béchamelsauce geben und darauf eine Schicht Lasagne Platten legen. Danach eine Schicht Kürbis-Tomaten-Sauce hinzufügen und darauf eine Schicht geriebenen Käse verstreuen. Nacheinander wieder Béchamelsauce, Lasagne Platten, Kürbis-Tomaten-Sauce und geriebenen Käse schichten, bis alles aufgebraucht ist. Den Abschluss bildet eine dickere Käseschicht. Die Kürbis-Lasagne bei 180 °C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen. Sollte die Oberfläche zu dunkel werden einfach mit Alufolie abdecken.

Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da...



..auch in den Gewächshäusern ist er bereits eingezogen. Ganz trostlos sehen die abgeernteten Mini-Gurken-Pflanzen und die leeren Tomatenranken aus. Ein ganz anderes Bild als noch vor 4 Wochen. Die Gärtnerei im Wandel vom Frühjahr bis zum Winter. Es verändert sich viel und es ist

spannend diesen Eindruck mit Ihnen zu teilen. Nach dem doch kargen Blick in die Gewächshäuser, war der Blick über das Feld in Bach doch gleich ein ganz anderer. Immer noch strahlen uns alle Sommersalate wunderschön und groß entgegen, der vor 4 Wochen gepflanzte Feldsalat ist fast erntereif. Radicchio und Zuckerhut sind noch recht klein, aber bereits schön anzusehen. Und auch Grünkohl und Blumenkohl stehen bereits in den Startlöchern. Mein Tipp für kalte und ungemütliche Herbsttage ist und bleibt Kürbissuppe. Immer wieder lecker und beliebt bei Groß und Klein. Vielleicht liegt er ja bald in Ihrer Küche, der Kürbis den ich heute auf dem Feld noch fotografiert habe, weil er so toll geleuchtet hat auf dem lehmigen braunen Untergrund.

Von: Melanie Bernards
Verkaufsteam

Eine kleine Warenkunde zu unserem Hokkaido Kürbis:

Der Hokkaido kann ab Mitte Mai gesät oder angepflanzt werden. Nicht zu früh, da ansonsten noch spät Frostgefahr herrscht. Wir pflanzen unseren Hokkaido an und sähen nicht aus.



Das bringt den großen Vorteil mit sich, dass wir die Pflanze bereits sehen und sofort anfangen können das Unkraut in Schach zu halten, ohne der Pflanze zu schaden.

Ab Ende August und spätestens im September können die ersten Hokkaido Kürbisse geerntet werden. Wir erkennen an der leuchtend orange-roten Farbe und den verkorkten Stielen, dass der Kürbis reif ist. Doch obwohl die Schale so hart ist, ist Vorsicht bei der Ernte angesagt. Der Kürbis darf absolut nicht verletzt werden, da sich sonst Faulstellen rasend schnell vergrößern. Daher auch den aufgeschnittenen Kürbis im Kühlschrank abdecken und nur kurz lagern. Ansonsten mag es der Kürbis warm und dunkel. Am liebsten unter der Decke im Wohnzimmer. So lässt er sich dann noch einige Monate lagern.

