



# Monatsbrief November 2019

## Bitter

Liebe Kunden,

der Sommer ist nun wirklich vorbei und wir müssen Ihnen mitteilen, dass Tomaten, Gurken und Co. jetzt nur noch bedingt an erster Stelle auf dem Kochplan stehen.

Wie das wissen Sie schon! Nur noch wenige Zeitgenossen wissen, was eine **saisonale und regionale Küche** zu bieten hat. Was wächst wann und wo und vor allem wie bekomme ich schmackhaft und schnell die Zubereitung hin.

Manch exotische und importierte Lebensmittel versprechen mehr Lifestyle und das Gefühl nicht von Gestern zu sein. Veränderte Familienstrukturen die maximal ein gemeinsames Familienessen in der Woche ermöglichen, lassen einen zurückschrecken vor den althergebrachten Kochmustern. Schade! Man gewinnt so wenig, aber verliert so viel. Gemeinsames Kochen, hat manch zerrüttete Beziehung wieder gekittet, bringt Freude mit den Kindern, erweitert den Geschmackshorizont und ist auf jeden Fall besser, als eine schlechte Unterhaltung im Bekanntenkreis.

Wir Gemüsegärtner haben den ganzen Sommer in Trockenheit und Hitze tolles Gemüse angebaut um zu sehen, dass halb Deutschland take away oder Fertiggerichte für die Mikrowelle verzehrt. Klima- und Bauernschutz sieht da anders aus. Regional essen bedeutet Klimaschutz. Bewahrt Arbeitsplätze in der Region und ist zudem noch gesund. Ok, wir



geben zu, wir sind ein wenig frustriert. Die meisten von Ihnen folgen uns zwar kulinarisch durch das Jahr, aber auch immer mehr wollen dies nicht mehr. Weißkohl ist schon zum toten Gemüse erklärt worden und man hat das

Gefühl Wirsing, Mangold, Fenchel, Sellerie und Co. kennen viele Zeitgenossen weder in Bild noch in Geschmack. Die Bitterstoffe von Endivien, Radiccio, Zuckerhutsalat und Chicorée, regen die Verdauung an und sorgen für ein Gleichgewicht von Magen und Darm. Aber versuchen Sie das mal

an einen Ungeübten zu verfüttern. Die industrielle Verarbeitung von Lebensmitteln, mit Ihrem **massiven Einsatz von Zucker und künstlichen Geschmacksstoffen**, haben uns verführt und abhängig gemacht. Unser Geschmackssinn liegt an der Kette von Food Designern. Wer aber das Bittere nicht kennt, weiß das Süße nicht zu schätzen. Vertrauen Sie also Ihren bäuerlichen Ur-Instinkten und erhalten Sie die Vielfalt der Geschmäcker. Vor allem wenn es auch noch gesund für Körper und Klima ist. Übrigens wissen unsere Tiere in Wald und Flur noch was gut ist, Zuckerhut und Endivien sind die erste Wahl bei Hase und Reh, da hilft auch manch starker Zaun nicht.

Auf die Vielfalt im Magen und in der Natur.

Schönen Herbst von den Gärtnern aus Süchterscheid

### Inhalt:

<b>Angebote</b>	im November	Seite 2+3
<b>Aktuelles</b>	70 Liter Regen	Seite 4
<b>Rezept</b>	Zuckerhut-Gemüse	Seite 4

### Gemüse des Monats

**DIE HOFKISTE**, Inhaberin: Rita Lemmen-Hüsgen,

Biohof Hüsgen, Auf der Sandkaule 24, 53773 Hennef-Süchterscheid

Tel: 02248-4076 Fax: 02248-445356 [www.bioland-huesgen.de](http://www.bioland-huesgen.de) email: info@bioland-huesgen.de

Öko-Kontrollstelle DE-ÖKO-006

### Unsere Wintersalate

Wussten Sie, dass Chiccorée erst als Muckefuck bekannt war und nicht auf dem Teller sondern im Getränk seinen Platz fand. Eine große Auswahl leckerer Rezepte finden Sie in unserem Onlineshop.

# Angebote im November

**Joghurt mild Honig Walnuss**

2,20 EUR

**Joghurt Feige Walnuss 3,8%**

1,99 EUR

**Joghurt Birne Zimt 3,8%**

1,99 EUR

**Maultaschen mit Fleischfüllung**

3,20 EUR

**Gnocchi mit Süßkartoffeln**

2,99 EUR



**Süßkartoffel Falafel**

3,99 EUR

**Black Forest Tofu**

2,99 EUR

**Mond und Sterne Müsli 1kg**

7,50 EUR

**Bircher Müsli 750g**

5,70 EUR

**Mandel Nougat Creme 250g**

5,60 EUR

**Zwiebel Schmelz 165g**

2,80 EUR

**SENDI Senf-Dill 160g**

2,60 EUR

**Honig Akazien 500g**

8,50 EUR

**Honig Raps 500g**

6,80 EUR

**Mettwurst im Glas 160g**

3,50 EUR



**Leinöl 250ml**

4,99 EUR

**Balsamico 0,5l**

4,60 EUR



**Tee Pfefferminz Beutel**

1,85 EUR

**Tee Früchtetraum Beutel**

3,50 EUR

**Tee Janosch Süßschnabel Beutel**

2,80 EUR



## Käse

**Ofenkäse würzig 150g**

3,40 EUR

**Ofenkäse mild 150g**

3,40 EUR

**Charmeux Bockshorn ca. 190g**

4,16 EUR (21,90/kg)



**Deichkäse ca. 280g**

6,69 EUR (23,90/kg)

**Le Petit Brie Walnuss 330g**

6,99 EUR

**Schaf-Ziegen-Käse ca. 160g**

4,72 EUR (29,50/kg) von Käserei Kalteiche



## Säfte und Punsch

**Familienpunsch alkoholfrei 0,7l**

2,99 EUR

**Familienpunsch alkoholfrei 6x0,7l**

17,50 EUR

**Granatapfelpunsch 0,7l**

3,50 EUR

**Granatapfelpunsch 6x0,7l**

19,99 EUR

**Holunder Glühpunsch alkoholfrei 0,7l**

3,50 EUR

**Holunder Glühpunsch alkoholfrei 6x0,7l**

19,99 EUR



**Orangensaft Völkel 0,7l**

3,75 EUR

**Orangensaft Völkel 6x0,7l**

21,00 EUR

**Orangensaft bioladen 0,7l**

2,99 EUR

**Orangensaft bioladen 6x0,7l**

17,50 EUR

**7 Zwerge Kindersaft 0,7l**

3,50 EUR

**7 Zwerge Kindersaft 6x0,7l**

19,99 EUR



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

# Wein zum Genießen

**Portugieser & Regent 0,75l**  
7,50 EUR  
**Kaleidoskop 0,75l**  
7,99 EUR  
**Glühwein rot 0,75l**  
3,99 EUR



**Portugieser & Regent 6x0,75l**  
38,50 EUR  
**Kaleidoskop 6x0,75l**  
40,50 EUR  
**Glühwein weiß 0,75l**  
3,99 EUR



## Wir bereiten die Backstube vor

**Weinsteinbackpulver**  
0,95 EUR  
**Weinsteinbackpulver Dose**  
3,70 EUR



**Bourbon Vanillezucker**  
1,45 EUR  
**Puderzucker aus Rohrohrzucker**  
1,99 EUR



**Vanillepulver Bourbon 15g**  
2,79 EUR  
**Vanilleschoten Röhrchen**  
9,99 EUR



**Lebkuchengewürz Tüte 50g**  
2,85 EUR  
**Zimt gemahlen Ceylon Dose 30g**  
2,99 EUR  
**Punsch Glühweingewürz Tüte**  
1,99 EUR



**Mandeln blanchiert ganz 100g**  
2,99 EUR  
**Mandeln blanchiert gehackt 100g**  
2,99 EUR  
**Mandeln natur gemahlen 100g**  
2,99 EUR  
**Mandelstifte 100g**  
2,99 EUR  
**Mandelblättchen 100g**  
2,99 EUR



**Vollmilch Kuvertüre 200g**  
3,50 EUR  
**Zartbitter Kuvertüre 200g**  
3,50 EUR



**Honig Marzipan 250g**  
5,99 EUR  
**Nougat 40g**  
1,85 EUR  
**Kokosraspeln 250g**  
2,50 EUR  
**Sultaninen 500g**  
3,50 EUR



**Orangeat ohne Weißzucker 100g**  
2,25 EUR  
**Zitronat ohne Weißzucker 100g**  
2,25 EUR  
**Orangenöl 2x2 ml**  
2,50 EUR  
**Zitronenöl 2x2 ml**  
2,50 EUR



**Walnusskerne halbiert 100g**  
2,99 EUR  
**Haselnusskerne geröstet gehackt 125g**  
2,99 EUR  
**Haselnusskerne natur gemahlen 100g**  
2,99 EUR



**Weizenmehl Typ 550**  
2,65 EUR  
**Weizenmehl Typ 1050**  
2,65 EUR  
**Dinkelmehl Typ 630**  
4,50 EUR





## Zuckerhut – Gemüse

**Zutaten:** 2 Zwiebeln, 100g Schinken, 300g Kartoffeln, 500g Zuckerhutsalat, Olivenöl, Salz, 2 Chilischoten, 200ml Weißwein, Balsamico-Essig, nach Belieben Limetten

Zwiebel und Kartoffeln schälen, Zwiebeln klein würfeln, Kartoffeln und Schinken ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden. Chilischote in feine Streifen schneiden, je nach Schärfe entkernen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Schinkenwürfel anbraten, Kartoffelwürfel dazugeben und mitanbraten. Pfanne zudecken und alles bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten garen lassen, dabei zwischendurch umrühren. Mit Salz (oder etwas gekörnter Brühe) und Chili würzen, mit dem Weißwein aufgießen. Zuckerhut in feine Streifen schneiden, dazugeben, durchrühren und zugedeckt weitere 10 Minuten garen lassen. Mit Balsamico und/oder Limettensaft abschmecken. Schmeckt warm als Gemüsegericht, auch als Beilage z.B. zu Kalb oder Geflügel. Lauwarm oder ausgekühlt kann es auch als Salat gereicht werden.

## 70 Liter Regen

..in 2 Tagen (die Hälfte des Oktobersolls) und doch ist unser Boden in 30 cm Tiefe noch trocken. Ich hatte vorgesorgt und mir diesmal sicherheitshalber die Gummistiefel angezogen. Die Hosen und Stiefel unserer Gärtner ließen viel Matsch auf dem Feld und Weg erahnen und unsere Fahrt mit Ritas Bus war ziemlich abenteuerlich. Der Matsch auf den Feldwegen ließ uns ganz schön schwimmen.

Der Regen lässt das Unkraut wachsen, auch wenn es hilft die Feuchtigkeit im Boden zu lassen und Schatten zu spenden, zu viel sollte es jedoch nicht werden. Allerdings fällt es schwer etwas dagegen zu tun, da die Maschinen schlichtweg im Lehm stecken bleiben. 50% unserer Flächen liegen bereits unter Gründüngung. Je mehr desto besser, dass spart im Frühjahr den zugekauften Dünger und fördert die Humusbildung. Und an Schädlingen fürchten unsere Gärtner nun mehr Hasen und Tauben, aber auch die Kohleule oder der Frostspanner, dessen Raupen sich einmal quer durch den Kohl fressen und unschöne Löcher hinterlassen, sind nicht gern gesehen. Bis auf unsere Salate ist der Sommer in der Gärtnerei nun endgültig vorbei, der Kürbis ist abgeerntet und eingelagert und den Zucchini wird es selbst im Gewächshaus mit den sinkenden Nachttemperaturen einfach zu kalt. Freuen wir uns also auf den Winter mit Kohlgemüse und leckeren Wintersalaten.



### Eine kleine Warenkunde zu unseren Wintersalaten:

Angeführt von unserem Zuckerhut gehören Radiccio, Endivie und Chicorée zu den Wintersalaten. Warum die Salate zwischen Winter und Sommersalat unterschieden werden, hat zum einen mit dem Anbau zu tun und zum anderen schlichtweg mit dem Geschmack. Es wird bitter. Das sollte jedoch niemanden abschrecken. Denn die Bitterstoffe lassen sich wunderbar mit etwas Obst versüßen. Probieren Sie es doch einfach mal aus. Auch wenn die Industrie uns den Geschmack „Bitter“ quasi versüßt oder versalzen hat.

Nutzen wir die Gelegenheit, dass Clementine, Orange und Co. in genau dem richtigen Moment wieder den Weg in unsere Kisten gefunden hat.

Denn gerade die Süße dieser runden Vitaminbomben ist der perfekte Ausgleich um die Bitterstoffe abzumildern.

Wir freuen uns jedes Jahr aufs Neue auf unseren Zuckerhut. Er lässt sich auf den Feldern gut pflegen und bringt mit Radiccio frische und Farbe in unsere Kisten. Und sollte Ihnen der Zuckerhut mal zu groß sein, dann verwenden Sie einfach den oberen Teil als Salat, nehmen den unteren für leckere Quiche und Aufläufe oder Sie legen den nicht gebrauchten Teil in den Kühlschrank. Als Lagersalat ist der Zuckerhut bis zu 3 Wochen angeschnitten haltbar.

Von: Melanie Bernards Verkaufsteam

Von: Nicole Wolf Verkaufsleitung