



Monatsbrief

März 2020

Nützlinge, die Natur solls richten

Liebe Kunden,

Unsere Treibhäuser sind bepflanzt, Kohlrabi, Salat, Spinat und vieles mehr, wachsen schon zügig voran. Die ersten Pflanzen für die Freiflächen werden Anfang des Monats ausgepflanzt und auch Dicke Bohnen und Zuckererbsensamen, müssen jetzt in den Boden. Obwohl noch sehr früh, machen wir uns aber schon Gedanken und Sorgen um unsere Hauptkulturen im Treibhaus, Gurken, Tomaten und Paprika.

Letztes Jahr hatten wir große Schwierigkeiten, mit Läusen und Spinnmilben, welche den Pflanzen das Leben schwer gemacht haben.

Schon jetzt läuft daher die Planung für den Aufbau einer offenen Nützlings Zucht, damit sich die Populationen der Schaderreger und der Gegenspieler ausgeglichen entwickeln können.

Für uns, ist die chemische Keule eh ein Tabu. bei der offenen Nützlings Zucht säen wir eine kleine Menge Gerste in die Gewächshäuser. Diese beimpfen wir mit Getreideläusen, welche für Paprika und Gurke ungefährlich sind. Haben die Getreideläuse sich ansprechend vermehrt, werden die ersten Nützlinge, also Gegenspieler der Läuse dazugegeben. Schlupfwespen oder Gallmücken werden gezielt zu den Getreideläusen gegeben, den Rest macht dann die Natur. Es entwickelt sich eine stabile Population, von Läusen und Gegenspieler, die im Gleichgewicht bleiben und man hat so beim



ersten Auftreten der Paprika und Gurkenläuse schon den Gegenspieler im Pflanzenbestand etabliert.

Was in der Natur von alleine läuft müssen wir Gärtner oftmals unterstützen, ist doch auch unser Gemüseanbau ein Eingriff in die Natur, wenn auch ein behutsamer.

Auf den Feldern würden uns die Nützlinge davonfliegen, hier säen wir Blühstreifen in regelmäßigen Abständen. Was für die

Insektenpopulation toll und auch noch schön anzusehen ist, hat den Nebeneffekt, dass sich auch Nützlinge ansiedeln, welche Laus, Erdflöhe und so manch anderen nicht

beliebten Schädling regulieren. Hier gilt, je größer die nehmenden Schädlingen. Pflanzenwüsten, in denen auf mehreren Hektar, Mais oder Getreide ohne Unterbrechung stehen, sind in den letzten Jahrzehnten immer größer geworden. Größere Maschinen und der scheinbare Zwang zur Rationalisierung, haben so manche Hecke und Ackerrandstreifen verschwinden lassen. Wie wär`s mal mit einem naturnahen Garten? Nicht so aufgeräumt und Blumenlos. Wie wär`s mit der Unterstützung der bäuerlichen Landwirtschaft, die Landschaften nicht verwüstet und auch beim Einkauf sollte man überlegen ob das Salatöl nicht auch mal so teuer sein darf, wie das Motoröl für unsere Autos.

Einen schönen Frühlingsbeginn wünschen, die Gärtner aus Süchterscheid

Artikel des Monats

Das Trockenobst

Passend zur Jahreszeit möchten wir Ihnen unser Sortiment an leckeren getrockneten Früchte vorstellen. Denn jahreszeitlich bedingt ist das Sortiment an regionalem Tafelobst nicht wirklich groß, und da bieten Trockenfrüchte eine leckere und gesunde Abwechslung!

Weiterlesen auf Seite 3

Inhalt:

Angebote	im März	Seite 2
Neues von...	Trockenobst und Bois	Seite 3
Rezept	Pizza nach Hofkisten Art	Seite 4
Nur Puur	Kichererbsen und mehr	Seite 4

Angebote im März

Joghurt Demeter 3,5%
0,95 EUR/250g bioladen
Joghurt Demeter 1,8%
0,85 EUR/250g bioladen



Mini Frühlingsrollen 200g
3,30 EUR SOTO



Lupinen Steak glutenfrei 200g
3,70 EUR alberts
Lupinen Frikadellen glutenfrei 200g
3,70 EUR alberts



Frischkäse Soja Kräuter Knoblauch 140g
3,55 EUR Soyana



Dattelpaste 250g
2,50 EUR Rapunzel



Bananscheiben getrocknet 100g
3,50 EUR Rapunzel



Ananas getrocknet 100g
3,50 EUR Rapunzel



Nuss-Mix geröstet & gesalzen 60g
1,99 EUR Rapunzel



Mandel geröstet & gesalzen 60g
1,99 EUR Rapunzel



Cashews geröstet & gesalzen 50g
1,99 EUR Rapunzel

Käse

Cambera Bärlauch 125g
2,60 EUR Lindenberg im Allgäu



Blaue Kornblume 150g
3,89 EUR Thise Mejeri



Mozzarella Stange 300g
3,40 EUR Züger Frischkäse



Pizzateig 400g
3,20 EUR Donastrudel



Olivenöl nativ 1l
11,99 EUR



Tomatensauce Roasted Garlic 330ml
2,45 EUR Rapunzel



Pizzatomen 330g
1,90 EUR Rapunzel



Olivenscheiben 190g
3,45 EUR Rapunzel



Oliven Kalamata violett ohne Stein 315g
4,80 EUR Rapunzel

Basilikum Tüte 15g
2,30 EUR Sonnentor



Oregano Tüte 18g
2,30 EUR Sonnentor



Pesto Calabrese 150ml
3,65 EUR Rapunzel



Kichererbsen 200g
1,70 EUR Nur Puur



Kichererbsen 350g
1,40 EUR Nur Puur



Ardenner Ingwer Pfeffer ca.210g
ca. 5,25 EUR (24,99/kg) BMK



Aurora Brennessel Zwiebel 140g
ca. 2,66 EUR (19,00/kg) Aurora Gold



Pizzakäse gerieben 200g
ca. 3,20 EUR (15,99/kg) Lindenberg im Allgäu



Wein zum Genießen

Portugieser & Regent 0,75l
7,50 EUR Weingut Wick



Kaleidoskop 0,75l
7,99 EUR Weingut Wick



Primitivo 0,75l
5,50 EUR Peter Riegel

Portugieser & Regent 6x0,75l
40,50 EUR Weingut Wick



Kaleidoskop 6x0,75l
43,50 EUR Weingut Wick

Mezzogiorno Grillo weiß 0,75l
4,50 EUR Peter Riegel



Weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage: www.bioland-huesgen.de

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

Neues von unseren Lieferanten



Wildes treiben auf dem Demeterhof Bois in Meckenheim.

Sie hatten sie bereits in Ihrer Hofkiste. Die leckeren **Äpfel von unserem Lieferanten aus Meckenheim**. Auch dieses Jahr soll es wieder schmackhafte Sorten frisch vom Baum in Ihre Kisten schaffen.

Doch bis dahin herrscht noch wildes Treiben. Aktuell werden **25 Hektar Bio-Demeter Apfelbäume** und **22 Hektar Bio-Demeter Apfelbäume in Umstellung** gehegt und gepflegt. Das ganze passiert in kleinen Teams. Während das eine Team für den Baumschnitt zuständig ist, kümmert sich das nächste bereits um den Wurzelschnitt und das dritte Team arbeitet als Mäuseschreck um den Sorten, Elstar, Topaz, Idared, Natyra, Delbar Estival, Braeburn, Gala, Pilot, Jonagold und Nova einen perfekten Start zu beschern. Hubert Bois geriet bei der Erzählung ganz ins Schwärmen und gibt uns eine **tolle Ernte in Aussicht**. Wir sind gespannt.

Trockenfrüchte

Mit Äpfeln, Birnen, Zitrusfrüchte, Granatäpfel und Avocados (welche übrigens botanisch zu Obst zählen) ist fast schon alles aufgezählt, was die Obstsaison im März, April zu bieten hat, ergänzend Ananas und Bananen aus Übersee. Und klar ist, frische, regionale und reife Früchte sind die natürlichste und gesündeste Variante!

Hier bieten getrocknete Früchte in Form von Äpfeln, Aprikosen, Pflaumen, Feigen, Datteln, Ananas, Bananen, eine leckere und gesunde Abwechslung. Bis im Mai die ersten Erdbeeren reifen, gefolgt von Kirschen, Blaubeeren und Himbeeren.

Wie gut, dass schon die Nomaden aus dem Nahen Osten vor langer Zeit auf die Idee kamen Früchte durch Trocknung zu konservieren, damit sie sie als Reiseproviant, bei ihren Wanderungen durch die Wüste mitnehmen konnten. Sie trockneten ihre Feigen und Datteln, indem sie sie im heißen Wüstensand vergruben. Das kriegen wir heute zum Glück anders hin! Die meisten Bio-Früchte werden ganz natürliche Weise noch am Baum oder Strauch hängend von der Sonne getrocknet,

Und das reicht um sie zu konservieren. Alle anderen Maßnahmen, die im Biobereich sowieso nicht angewandt werden, dienen hauptsächlich der Optik.

Unsere biologisch angebauten und getrockneten Früchte werden nicht geschwefelt und nicht bedampft.

Schwefel wird bei der industriellen Trocknung eingesetzt, um

- sie vor Verfärbung zu schützen. Bei Aprikosen sieht man den Unterschied sehr deutlich, geschwefelt bleiben sie leuchten gelb.
- Sie noch länger haltbar zu machen. Schwefel ist in Form von Schwefeldioxid

oder in Wasser gelöst ein, im konventionellen Bereich, zugelassener Zusatzstoff, aber doch eigentlich nicht nötig!

Bedampft oder begast werden die meisten konventionellen Trockenfrüchte, um

- sie vor Schädlingsbefall zu schützen, z.B. mit dem Nervengas Methylbromid....

Bei beiden Verfahren werden Temperaturen von 65-70°C erforderlich, gar nicht gut für Vitamine und Mineralstoffe, welche in unseren getrockneten Früchten in konzentrierter Form enthalten sind.

Da Trockenfrüchte max. 20% Wasser enthalten (frischer Apfel 85 %) ist ihre Anteil an essentiellen Inhaltsstoffen, (d.h. für den menschlichen Organismus notwendige Stoffe, die der Körper nicht selber produzieren kann) Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen bis zu fünf Mal höher als in frischem Obst. Sie enthalten kaum Fett, dafür einen hohen Anteil an Kalorien und Fruchtzucker. Diese Fructose ist allerdings im Gegensatz zu Industriezucker bei der Verstoffwechslung insulinunabhängig, d.h. der Blutzuckerspiegel steigt nur langsam.

Wir beziehen den Großteil unserer Trockenfrüchte von der Firma Rapunzel. Denn für uns steht „BIO – angebaut“ im Vordergrund, jedoch nicht ohne FAIRE HANDELSBEZIEHUNGEN!!! Das Hand in Hand Siegel von Rapunzel steht für biologische Rohstoffe aus aller Welt, für fairen Handel, ökologischen Anbau und soziale Unterstützung der Produzenten.

www.rapunzel.de/hand-in-hand.html/

Pizza nach Hofkisten Art

Zutaten: 1x Pizzateig

Ritas Sauce: etwas Olivenöl, Tomatenmark, Basilikum getrocknet (im Sommer frisch)

Nicoles Sauce: Tomatensauce Roasted Garlic, Basilikum getrocknet (im Sommer frisch)

Susannes Sauce: etwas Rotes Pesto, 1EI Frischkäse, Oregano oder Basilikum getrocknet/frisch

Belag nach Belieben: Mais, Olivenscheiben, Steinchampignons, Ananas, Artischocke, Spinat, Knoblauch, Zwiebeln, Salami, Landschinken, Gouda, Parmesan/Pecorino, Cheddar, Mozzarella, gerne auch frisches Saisonales Gemüse

Den Teig auf ein Backblech legen und den Ofen auf 220° Ober und Unterhitze vorheizen. Dann eine unserer Saucenvariante miteinander vermischen, und auf den Pizzaboden streichen. Nun nach Belieben mit den frischen Zutaten belegen. Auch als 4 Jahreszeiten Pizza (in jeder Ecke etwas anderes) von uns sehr gerne gegessen. Abschließend einen einzelnen Käse oder verschiedene nach Belieben miteinander mischen, reiben oder in dünnen streifen über die Pizza geben.

Nun in die unterste Schiene in den Ofen schieben und ca. 15-20 Minuten backen.

Unser Tipp: Je nach Belag und Dicke verlängert sich die Backzeit. Achten Sie auf einen gebräunten Rand und gebräunten zerlaufenen Käse. Dann ist die Pizza genau richtig!

Ganz neu:



Dieses Mal möchten wir Ihnen unseren **neuen Lieferanten Nur Puur** vorstellen. Wie bei uns wird auch bei Nur Puur, unabhängig von Konzernen und Investoren als **Familienunternehmen**, der **Bio Gedanke weiter vorangetrieben**. Wir sind begeistert von den **authentischen Bio-Lebensmitteln** dank **einfachster Zusammensetzung und ohne lästige Geschmacksverstärker** oder Stabilisatoren. Hier wird der frische Geschmack festgehalten und praktisch im wiederverwendbaren Schraubglas haltbar gemacht. Frische **aus Rees am Niederrhein, für den Vorratsschrank**.

Probieren Sie doch gleich die Kichererbsen von Nur Puur aus.



Nicoles Hummus aus Kichererbsen:

Zutaten: 1 Glas Kichererbsen von Nur Puur, 1 TL Salz, 100ml kaltes Wasser, 1-2 Knoblauchzehen, Saft einer Zitrone, 1/2TL Kreuzkümmel, 120g Tahini (Sesammus), 1-2 EL Olivenöl

Nun die Kichererbsen aus der Dose abgießen. (Fangen Sie das Kichererbsenwasser auf). Ca. 50g Kichererbsen als Deko aufbewahren.

Den Zitronensaft, die Knoblauchzehen und das Salz im Mixer glatt mixen. Nun 120g Tahini dazugeben und mixen.

Langsam das kalte Wasser und 50ml Kichererbsenwasser dazugeben bis eine fluffige Masse entsteht. Nun noch 1-2 EL Olivenöl und den Kreuzkümmel dazugeben und noch mindestens 3 Minuten weiter mixen.

Mit Zitronensaft und Salz abschmecken und wenn der Hummus zu dick erscheint, mit Wasser

etwas verdünnen. Zum Servieren mit den übrigen Kichererbsen und etwas Olivenöl verzieren und genießen.

Unser Tipp: Hummus ist herrlich als Dip zu genießen oder auch über Blumenkohl, Broccoli und Süßkartoffeln ein wahrer Genuss!



Das übrige **Kichererbsen Wasser** müssen Sie auch nicht entsorgen. Nutzen Sie es einfach als **Veganen Eischneersatz**. Es lässt sich genauso gut aufschlagen und verarbeiten um ein **fluffiges Ergebnis** zu erzielen. Und wenn Sie aktuell keinen Eischnee benötigen, dann **frieren Sie es einfach** bis zum nächsten Einsatz ein.