



HOFLADEN

KRAUT + RÜBEN

Hofladen Geschwätz

Ausgabe April 2023

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser
unseres Hofladen
Geschwätz,

auch bei uns geht ohne Hummeln und Bienen nichts. Zum Bestäuben unserer Tomaten, Gurken und Zucchini setzen wir Hummelvölker ein. Somit liegt es auch uns am Herzen, diese Arten zu schützen. Denn wenn es keine Bienen und Hummeln mehr gibt, wäre der Anbau des Fruchtgemüses noch arbeitsintensiver.

Und seien wir doch einmal ehrlich, es gibt nichts Schöneres als im Sommer auf der Wiese zu sitzen und verschiedene Schmetterlinge zu entdecken.

Viel Spaß beim Lesen des
Hofladen Geschwätz wünscht
Ihnen

Familie Link und das Team
vom Hofladen „Kraut +
Rüben“



Schmetterlings- und Bienenfreunde Kräuter als Artenschützer

Zum Schutz von Bienen- und Schmetterlingen achten viele Hobby-Gärtner beim Bepflanzen der Beete auf nützlingsfreundliche Gewächse. Kräuter sind nicht nur in der Küche zum Kochen einzusetzen, sondern, was viele nicht wissen, sie können auch im Beet zusammen mit Blumen angepflanzt werden. Wenn diese groß genug sind, fangen viele von ihnen sogar zu blühen an. Das sieht nicht nur sehr schön aus, sondern lockt auch Schmetterlinge und Bienen an.

Diese Nützlinge sind unter anderem für den Gemüseanbau wichtig. Durch die blühenden Kräuter oder andere Blüten können die Tiere Nahrung finden. So helfen sie diese Arten auf originelle Weise zu schützen. Besonders geeignet sind:

- **Ananassalbei:** diese Salbeiart blüht knallrot und ist ein Blickfang in jedem Beet. Die Blüte kann im Salat oder im Tee verwendet werden.
- **Kapuzinerkresse:** ist für ihre schöne Blüte bekannt. Die Blütenpracht ist meist von Juli bis Oktober zu betrachten. Als Dekoration von Spießen oder im Salat wird sie gerne verwendet.
- **Ysop:** in den Sommermonaten blühen die Ähren blau. Das Kraut wird viel in der Naturheilkunde verwendet. Die Blüten können in Tees verwendet werden.
- **Borretsch:** hat eine sternförmige blaue Blüte, welche von Mai bis September erblüht. Kann zusammen mit dem Kraut als Tee aufgebraut werden.
- **Afrikanischer Basilikum:** seine lila Blüte harmoniert mit seinem dunkelgrünen Blattwerk. Er ist im Geschmack sehr aromatisch und wird gerne zur Dekoration genutzt.



Aus dem eigenen Garten: Rote Bete selbst anbauen!

Die Rote Bete zählt zu den wohl bekanntesten Rübensorten. Ihr erdiger Geschmack ist besonders in Salaten beliebt. Zudem ist sie reich an Eisen und Beta-Carotin.

Die roten Knollen lassen sich auch ganz leicht selbst anbauen. Ab Anfang April haben wir wieder Rote-Bete-Setzlinge im Programm. Für alle, die sich gerne mal am Gärtnern probieren wollen, ist diese Pflanze gut geeignet, da sie recht anspruchslos ist.

In einem gut wasserhaltenden Boden lässt sich Rote Bete am besten anbauen. Die einzelnen Setzlinge sollten in einem Abstand von etwa 10 cm in die Erde eingesetzt und anschließend leicht festgedrückt werden.

Nun muss sie nach Bedarf gegossen und das Unkraut gejätet werden. Nach circa acht Wochen sollte die Knolle groß genug zum Ernten sein.



Neuigkeiten aus dem Hofladen:

Start in die Grillsaison: passend zu den steigenden Temperaturen finden Sie in unserem Kühlregal eine Auswahl an Grillgut von der Metzgerei Dürr+Beier.

Passend dazu haben wir Senfsorten im Sortiment, wie wäre es mit einem Heidelbeer- oder Whiskey-Senf

Probieren Sie auch unsere Bärlauch- oder Kräuterbutter aus eigener Herstellung.



Rezept-Tipp von unserer Hauswirtschafterin Lisa:

Joghurt-Creme mit Sommerbeeren



Zutaten aus dem Hofladen:

300 g Weidejoghurt 3,8 % Fett
90 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Bio Zitrone
250 g frische Schlagsahne
200 g Heidelbeeren
200 g Himbeeren
200 g Erdbeeren
200 g Brombeeren
2 Esslöffel Orangensaft

noch dazu:

5 Blatt weiße Gelatine

Zubereitung:

Die Schale der Bio Zitrone mit einer feinen Reibe abreiben. Die Zitrone anschließend auspressen. In einer Schüssel den Weidejoghurt mit 50 g Zucker, Vanillezucker, der abgeriebenen Zitronenschale und dem Zitronensaft verrühren. In einer weiteren Schüssel die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Nun die tropfnasse Gelatine nach Packungsanleitung auflösen. Zu der aufgelösten Gelatine 2 Esslöffel der Joghurtmasse geben und gut verrühren. Diese dann unter die restliche Joghurtmasse heben. Die Masse in die Kühlung geben, bis diese fest wird.

Die Schlagsahne in einem Messbecher steif schlagen. Die Joghurtmasse aus der Kühlung nehmen und die Sahne unterheben. Die Creme für weitere drei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die Beeren waschen und putzen, danach gut abtropfen lassen. Die Beeren zusammen mit 40 g Zucker und dem Orangensaft vermengen. Etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Zum Anrichten mit einem Esslöffel Nocken aus der Creme stechen, auf einen Teller geben und die Beeren dazu geben.



Impressum: **HOFLADEN GESCHWÄTZ** ist ein Informationsmedium des **Hofladens KRAUT + RÜBEN GbR**, Steiermärker Straße 16a, 76227 Karlsruhe, Telefon 07 21 46 72 67 95, Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 8.30 bis 18.00 Uhr, Samstags 8.00 bis 13.00 Uhr
Redaktion: Bianca Kunert, Fotos: Bianca Kunert, Druck: www.miersch-media.de

HOFLADEN
KRAUT + RÜBEN