



Im Rahmen des First Lego League besuchten uns SchülerInnen der 6 und 8 Klasse am 18. Oktober. Ziel des Projekt war, etwas über die Haltbarkeit von Tomaten zu erfahren. Die Schüler durften erfahren: Zuviel Düngung macht Tomaten weniger haltbar. Eine vollreife Tomate darf man nicht im Kühlschrank bei 8 Grad lagern – sie wird matschig. Eine reife Tomate, wie auch eine Gurke sollte bei über 10 Grad gelagert werden. Also besser draußen in der Küche lagern. Die SchülerInnen waren sehr aufgeweckt und wissbegierig, wie ich es noch bisher nie erlebt habe. Mein Lob für euch und viel Spaß bei dem Projekt.

Neues aus der Bioland-Gärtnerei

Die ersten Fröste haben das Unkraut „Franzosenkraut“ zunichte gemacht. Jetzt stehen Blumenkohl Wirsing, Grünkohl und Brokkoli wieder ganz sauber da. Diese waren etwas überwuchert von dem stark wüchsigen Franzosenkraut. Dass ein schlimmes Unkraut einmal „Franzosenkraut“ genannt wurde, liegt in der Geschichte der beiden damals verfeinerten Staaten begründet. Tomaten und Paprika sind jetzt fertig.

Wir sind froh dass es kalt geworden ist. Die etwas kühlere Witterung heizt die Lust auf Feldsalat an.

Deshalb kommen in die Bio-Kiste jetzt gute Mengen Feldsalat aus der Freilandernnte rein, da er im Moment auch noch günstig ist. Wenn es weiter so kalt ist werden die Preise in zwei Wochen ansteigen, da sich die Gemüse-Mengen in Deutschland und Europa reduzieren.

Wir ernten zur Zeit, Brokkoli, Blumenkohl, Feldsalat, Grünkohl, AsiaSalat-Gemüse, Rucula, Glatte Petersilie, Spinat, Sellerie, Himbeeren (im Tunnel) und Radies. Kollegen aus dem Badischen und der Pfalz ergänzen unser Sortiment.

Georg Schmälzle

Ihr Georg Schmälzle

Unsere Hofladen-Verkaufszeiten

Freitag 12-19 Uhr

Auf dem Wochenmarkt in Rastatt

Samstag 8-13 Uhr

Auf dem Wochenmarkt am Gutenbergplatz in Karlsruhe

Samstag 7-13 Uhr



Rezepte, Tipps & Infos

Rezept: **Asia-Kohlpfanne**

Zutaten für 4 Portionen

100 g Nudeln (Bratnudeln), ersatzweise Tagliatelle

50 g Ingwerwurzel

400 g Hähnchenbrustfilet

2 Paprikaschote(n), à 250 g

1 kl. Kopf Chinakohl, à 750 g

6 EL Sauce, süß-sauer

4 EL Sojasauce

Salz und Pfeffer

100 gr. Asia-Salat

- Nudeln in kochendem Wasser bissfest garen und gut abtropfen lassen.

- Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden. Paprika und Chinakohl putzen und waschen, ebenfalls in Streifen schneiden. Etwas Öl im Wok oder in der Pfanne erhitzen. Ingwer und Geflügel darin ca. 3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.
- Vorbereitetes Gemüse im Bratfett unter Rühren ca. 7 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln zufügen, mit anbraten. Hähnchenfilet unterheben. Zum Schluss den Asia-Salat zufügen und kurz mitdämpfen. Beide Saucen unterrühren, ggf. noch abschmecken.

Rezept: **Chinakohl-Kokos-Curry-Suppe**

Zutaten

1 mittelgroße Zwiebel

1 Knoblauchzehe, nicht zu klein

1 kleine Möhre

1 Chinakohl

2 EL Öl

Salz

700 ml Hühnerbrühe (1 Glas Hühnerkraftbouillon mit der gleichen Menge Wasser), alternativ mit Instantbrühe oder frisch

1 Dose Kokosmilch (400 ml)

1 EL Currypulver, mittelscharfes, z. B. Java

- Die Möhre schälen und in feine Streifen schneiden. Den Chinakohl vierteln und in feine Streifen schneiden.

- Öl in einem Topf heiß werden lassen. Erst die Zwiebel mit dem Knoblauch glasig anschwitzen, danach die Möhren dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit der Hühnerbouillon ablöschen, mit Salz und Curry würzen und die Suppe aufkochen lassen. Den geschnittenen Chinakohl dazugeben und alles etwa 10 Minuten kochen lassen. Die Kokosmilch und den Curry unterrühren und nochmals aufkochen lassen. Mit Salz und Curry abschmecken.
- Da bei der Hühnerkraftbouillon schon Hähnchenfleisch enthalten ist, kann bei einer Instant-Hühnerbrühe noch eine gegarte, in Streifen geschnittene Hähnchenbrust dazugefügt werden. Natürlich kann auch eine frisch gekochte Hühnerbrühe mit Fleisch verwendet werden.

Rosenkohl kann vor krebserregenden Stoffen schützen

Der Verzehr von Rosenkohl schützt vor Zellschäden, die durch krebserregende Stoffe entstehen können. Um zu dieser Erkenntnis zu gelangen, mussten Studienteilnehmer täglich 300 g Rosenkohl verzehren und zwar sechs Tage lang. Der Vergleich der Blutproben von Beginn und Ende des

Versuchs zeigt, dass schon nach dieser kurzen Zeit der so genannten Entgiftungsstoffwechsel so aktiviert wurde, dass krebserregende Stoffe (oxidative Substanzen und Amine, die sich zum Beispiel beim Braten oder Grillen von Fleisch bilden) chemisch inaktiv wurden.

Quelle: Informationsdienst Wissenschaft, Deutsches Institut für Ernährungsforschung, Potsdam-Rehbrücke, 27.05.2008.