

Liebe Biokistler,

gerne möchten wir uns bei Ihnen als treuen Kunden bedanken. Als kleines Dankeschön und Weihnachtsgeschenk haben wir Ihnen ein Glas eigenes Bärlauch-Pesto in die Kiste gelegt. Für uns war es ein gutes Jahr: wir haben außer Gemüse zu ernten auch fünfmal mehr Strom produziert als wir verbraucht haben.



Unser Hund „Buddha“ frisst am liebsten Möhren, Rote Paprika und Brokkolistrünke. Durch das Kauen am faserigen Strunk werden die Zähne schön geputzt.

Gerade in der Gemüse- und Beerenobstproduktion braucht man viel Strom, wenn es warm ist und die Sonne scheint – zur Kühlung der frischen Produkte. Deshalb ist Photovoltaik

der optimale Energieproduzent dafür. Als Bioland-Betrieb finden wir es wichtig, Bodenschätze (z. B. Erdöl) zu schonen und damit der Erderwärmung etwas entgegenzusetzen. Und so haben wir seit 2002 unsere CO₂-freie Stromproduktion ständig ausgebaut und produzierten im Jahr 2011 mit Sonnenenergie fünfmal so viel Strom wie wir verbrauchen. Gerne möchte ich Sie noch darauf hinweisen, dass wir nach Weihnachten zwei Wochen geschlossen haben. Wir beliefern Sie wieder ab dem 8. Januar 2013.

Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten und ein gutes Neues Jahr

Ihr
Georg Schmälzle, Gärtnermeister

Biovelo macht Winterpause

Seit Oktober diesen Jahres fährt Biovelo unsere Bio-Produkte mit dem Fahrrad aus. Es hat bei der Ausfahrt alles prima geklappt. Vielen Dank dafür an unseren Biovelo-Fahrer Thomas Pöschko. Nach Weihnachten geht er in die Winterpause. Vom 7. Januar bis zum 28. Februar 2013 fährt Alex mit unserem Lieferwagen die Biokisten in der Weststadt aus. Ab dem 1. März 2013 ist Biovelo dann wieder unterwegs.

Nachrichten aus der Gärtnerei

Zur Zeit ernten wir noch Feldsalat, Zuckerhut, Postelein-Salat, Petersilie und Blattsalate aus dem Tunnel; Topinambur, Grünkohl und Wirsing aus dem Freiland sowie Superschmelz-Kohlrabi, Chinakohl und Zuckerhut aus dem Kühlhaus. Die Himbeeren und Brombeeren müssen noch geschnitten werden, die Erdbeeren geputzt und der Acker gepflügt werden – aber ansonsten ist es ruhig.

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: **Möhren-Pastinaken-Pfanne**

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Lauchzwiebeln, ca. 200 g
350 g Möhren
750 g Pastinaken
450 g Hähnchenfilet
2 EL Öl
Salz und Pfeffer
2 TL Currypulver
1 TL Zucker
300 ml Gemüsebrühe
1 TL Sojasauce
1 EL Zitronensaft
1/2 Bund Petersilie
saure Sahne
Currypulver

- Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Möhren und Pastinaken schälen und waschen. Pastinaken in Scheiben, Möhren in Stücke schneiden.
- Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchen-



fleisch darin goldbraun anbraten. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

- Lauchzwiebeln, Pastinaken und Möhren im Bratfett andünsten. Mit Curry und Zucker bestäuben und anschwitzen. Mit Brühe ablöschen. Hähnchenwürfel zufügen und ohne Deckel 7-8 Minuten garen. Vom Herd nehmen und mit Sojasoße, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.
- Petersilie waschen, trocken tupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Petersilie über die Pfanne streuen und mit einem Klecks saurer Sahne, bestäubt mit Curry, anrichten.

Mehr Carotin – weniger Neurodermitis bei Kindern

In einer Untersuchung zum Auftreten von Neurodermitis (atopischer Dermatitis) bei kleinen Kindern wurde die Frage geprüft, ob es einen Einfluss der Ernährung und hierbei besonders der Versorgung mit antioxidativen Stoffen gibt.

Hierfür wurden 780 Kinder mit Neurodermitis und 242 Kinder mit gesunder Haut in einem durchschnittlichen Alter von 5,3 Jahren hinsichtlich der Aufnahme von Beta-Carotin, Folsäure, Vitamin C, Vitamin E und anderen untersucht.

Die Auswertung ergab, dass Kinder, die mit der Nahrung viel Beta-Carotin bekamen (oberes Fünftel), ein um 56% niedrigeres Risiko hatten, an Neurodermitis zu erkranken, als die, die sehr wenig

aufnahmen (unteres Fünftel). Auch die höhere Versorgung mit Folsäure, Vitamin E und Eisen war mit einem geringeren Erkrankungsrisiko verbunden.

Die Autoren um S.Y. Oh kommen zum Schluss, dass eine Ernährung mit viel antioxidativen Substanzen, also reich an Gemüse und Obst, das Risiko für atopische Dermatitis reduziert.

Die Untersuchung wurde als Gemeinschaftsprojekt der Abteilung Nahrungsmittel und Ernährung, dem Fachgebiet Kinder- und Familienstudien der Hochschule für Humanökologie sowie dem Institut für Humanökologie der Universität Kyung Hee in Seoul, Korea, durchgeführt.