



Am Sonntag, den 12. Juli können Sie in der Bioland-Gärtnerei Schmäzle selbst ernten!

### Aktion „Wir ernten!“

Liebe Kunden,

wir möchten Sie recht herzlich zu unserer Aktion „Wir ernten!“ einladen.

Am **Sonntag, den 12. Juli 2015** empfangen wir Sie ab **14.00 Uhr** mit eigenem Erdbeer-Prosecco oder leckerem frischen Fruchtsaft.

Unsere Führungen starten jeweils um 14.00 Uhr, 14.15 Uhr, 15.15 Uhr und 15.30 Uhr

Mit Gärtner Matthias Schmäzle, Kathrin Wally (Dipl.-Ing. Gartenbau) oder Gärtnermeister Georg Schmäzle gehen wir Zucchini ernten. Anschließend werden wir im Gewächshaus Cocktailtomaten pflücken und von unseren süßen Himbeeren und Brombeeren naschen. Zwischendurch erklären wir Ihnen den Bioland-Anbau und beantworten gerne Ihre Fragen.

Um **17.00 Uhr** werden wir dann zum Abschluss kommen.

Auf Ihr Kommen freut sich

das gesamte **Bioland Schmäzle-Team**

### Nachrichten aus der Gärtnerei

Jedes Jahr, wenn die Sonne am 21. Juni am höchsten über unserem Planeten steht, ist auch das Pflanzenwachstum am schnellsten. Wenn schönes Wetter ist, kann die Beschleunigung immens sein. Wir ernten derzeit bei Gurken und Zucchini die doppelte Menge – was aber auch doppelt so viel Arbeit macht!

Zur Zeit ernten wie noch Weißkohl, rote und grüne Salate, Rucola, 12 Sorten Kräuter, Staudensellerie, Bundzwiebeln, Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Mangold. Spargel, Brokkoli, Kohlrabi, Blumenkohl gehen zu Ende.

Die ersten Stangenbohnen und Filetbohnen haben wir geerntet, ebenso kleinblättriges, aromatisches Basilikum und französischen Majoran. In zwei Wochen wird es Zuckermais und Lauch aus dem Freilandanbau sowie Tomaten aus dem geheizten Gewächshaus geben.

Ihr **Georg Schmäzle**, Gärtnermeister

### Unsere Hofladen-Verkaufszeiten

Freitag 12-18 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: **Fruchtiger Staudensellerie-Salat**

### Zutaten

1 Bund Staudensellerie  
1/2 frische Ananas  
1 Zwiebel  
4 EL Öl  
2 EL weißer Balsamico  
1 EL rosa Pfefferkörner  
Salz & Pfeffer

- Den Staudensellerie in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden und kurz in Salzwasser blanchieren – er soll bissfest und knackig bleiben. Zwischenzeitlich die Ananas schälen und klein würfeln, sowie die Zwiebel fein hacken.



- Die Selleriestückchen abtropfen und leicht auskühlen lassen. Nun mit Ananas und Zwiebel mischen. Essig, Öl, Salz & Pfeffer untermischen und alles gut durchziehen lassen.
- Für die Dekoration kurz vor dem Servieren, die rosa Pfefferkörner und fein gehackte Sellerieblätter darüber streuen.

## **Gemüse ist mehr als ein Nahrungsmittel**

### **Mit Gemüse und Kräutern gegen Diabetes**

Eine Arbeitsgruppe des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung (DIfE) unter Leitung von A. Pfeiffer konnte erstmalig nachweisen, dass zwei Flavonoide – Luteolin und Apigenin – über die Aktivierung des Transkriptionsfaktors FOXO1 die intrazellulären Signalwege des Botenstoffs Insulin, der bei Diabetes ja eine so entscheidende Rolle spielt, beeinflussen und damit die Zucker- und Fettneubildung reduzieren. Diese Beobachtung ist hinsichtlich einer Diabetes-Erkrankung besonders relevant, da eine überschießende Zuckerproduktion der Leber zu erhöhten Blutzuckerwerten beiträgt, und eine Hemmung der Fettneubildung gleichzeitig helfen würde, das Risiko einer Leberverfettung zu reduzieren.

Luteolin und Apigenin sind natürliche, sekundäre Pflanzenstoffe. Luteolin ist in vielen essbaren Pflanzen wie Gemüse (Möhren, Paprika, Kohl, Sellerie) und Kräutern (Pfefferminze, Thymian, Rosmarin, Oregano, Petersilie) vertreten, findet sich aber auch in Olivenöl. Apigenin kommt zudem

in Artischocken und Zwiebeln vor und ebenfalls wie Luteolin in einer Vielzahl von Kräutern. Zahlreiche Untersuchungen im Zell- und Tiermodell konnten belegen, dass diese Flavonoide antioxidative, entzündungs- und krebshemmende Eigenschaften besitzen. Ihre Effekte auf den Zuckerstoffwechsel sind dagegen bislang nur wenig erforscht.

Sind also Luteolin und Apigenin die natürliche Basis für eine Ernährungstherapie bei Diabetes? „Unsere Ergebnisse lassen annehmen, dass beide Substanzen antidiabetisch wirken und könnten erklären, warum Gemüse und pflanzliche Nahrungsmittel bisweilen bedeutend sein bei alternativen Diabetes-Therapien“, sagt A. Pfeiffer. Die Ergebnisse der DIfE-Forscher sprechen dafür, dass eine Flavonoidreiche Diät dazu beitragen könnte, den Zuckerstoffwechsel von Menschen mit Diabetes zu verbessern. Es könnten somit neue Ernährungsstrategien und eventuell neuartige Diabetesmedikamente entwickelt werden.

[Gemüse 51(1)]