

Hofzeitung

der **Bioland**® Gärtnerei Georg Schmäzle • Ausgabe Okt./Nov. 2010

Nachrichten aus der Gärtnerei

Bei sonnig strahlendem Wetter sind wir zur Zeit hauptsächlich beim Feldsalat pflanzen. Kleine Töpfe, in denen vor drei Wochen jeweils fünf Samen ausgesät wurden, werden in den Boden gedrückt. Leider sind die Feldsalataussaaten im Freiland durch starken Regen verschlemmt worden und nicht aufgegangen.



Jeweils fünf Feldsalatpflänzchen sind in einem kleinen Topf

Der ganze Sommer war geprägt von monsunartigen Regenfällen, die die Freilandernte stark beeinträchtigten. Nur gut, dass wir mittlerweile mit genügend Folientunnels ausgerüstet sind. Hier war die Ernte sehr gut und für uns Gärtner auch noch trocken zu bewerkstelligen.

Diese Woche ernten wir noch roten spitzen Paprika und andere Paprikasorten, Tomaten, rote und grüne Salate, Endivie, Lauch, Himbeeren, Erdbeeren, Sellerie, Rucola, glatte Petersilie, Kohlrabi, Mangold, Spinat und Brokkoli. Blumenkohl und Asiasalate sind nächste Woche soweit.

Himbeeren im Oktober

Sie denken Himbeeren haben jetzt keine Saison? Stimmt – im Freiland gibt es keine mehr, aber geschützt vor Wind und Wetter im Folientunnel reifen in unserer Gärtnerei Himbeeren heran, die sehr schön sind und auch noch gut schmecken.

Auch leckere Erdbeeren ernten wir noch bis Ende dieser Woche.

Ab ins Müsli ... lecker!

Ihr Georg Schmäzle



Unsere Hofladen-Verkaufszeiten

Freitag 12-19 Uhr

Auf dem
Wochenmarkt
am Gutenbergplatz
in Karlsruhe

Samstag 7-13 Uhr

Unser neuer Mann donnerstags auf dem Gutenbergplatz heißt Werner Croissant. Er ist ein Bioland-Direktvermarkter aus der Pfalz mit jahrzehntelanger Erfahrung. Heute lebt er mit seiner Frau und Enkelkind in Karlsruhe.



Ab sofort sind wir auch jeden Donnerstag von 7-13 Uhr auf dem Wochenmarkt am Gutenbergplatz in Karlsruhe für Sie da!

Rezepte, Tipps & Infos

Rezept: **Mangold-Paprika-Gemüse**

Zutaten

- 2 Paprikaschote(n), rot
- 2 Paprikaschote(n), gelb
- 400 g Mangold
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Aceto balsamico
- 2 EL Dijon-Senf
- 5 EL Olivenöl
- etwas Koriandergrün
- Salz
- Pfeffer
- 1 Chilischote(n), rot, in feine Streifen geschnitten
- 1 Zehe Knoblauch, gewürfelt
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Honig, (Akazienhonig)

- Die Paprika längs vierteln, entkernen, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unter dem Backofengrill auf der 2. Schiene von oben 8-10 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen, sofort mit einem feuchten Küchentuch bedecken. Etwas abkühlen lassen, die Haut abziehen und die Paprikastücke diagonal halbieren (evtl. auch vierteln).
- Mangold waschen; die Stiele in 2-3cm große Stücke, Blätter in ca. 5cm breite Streifen schneiden
- Aus den restlichen Zutaten eine Sauce rühren, diese gut mit dem Gemüse vermengen. Die Mischung in einem großen Schmortopf ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Schmeckt warm mit Basmatireis oder auch kalt als Gemüsesalat.

Gemüse ist mehr als ein Nahrungsmittel

Wie Ballaststoffe vor Krebs schützen

„Dies ist der Beginn einer neuen und aufregenden Forschungsrichtung“, wird der Ernährungswissenschaftler Vicot Morris, Institut für Ernährungsforschung in Norwich, England, zitiert.

Gemeint ist, dass er und seine Forschergruppe entdeckt haben, an welcher Stelle der Pflanzenstoff Pektin der Krebsentstehung entgegenwirkt.

Pektin kommt unter anderem in Äpfeln vor.

Damit kann eine Schutzwirkung von Gemüse und Obst gegen Krebs auf molekularer Ebene erklärt werden.

Seit längerem ist bekannt, dass eine ballaststoffreiche Ernährung eine Schutzwirkung besonders gegen Magen- und Darmkrebs hat. In jüngster Zeit wurde dies in der großangelegten Studie „European Prospektive Investigation of Cancer“ bestätigt.

Mit den genannten Forschungsergebnissen scheint jetzt für die günstige Wirkung der Ballaststoffe erstmals eine entscheidende Ursache im Körper gefunden zu sein- ein weiterer Mosaikstein für das Gesamtbild von der gesundheitlichen Bedeutung von Gemüse und Obst.

Quelle: Morris, V. et al. The FASEB Journal, DOI: 10. 1096/fj. 08-106617; Prof. Dr. Hans Christoph Scharpf, Ettlingen

Mein Kommentar

von Georg Schmälzle

Schade nur das krebserregende Unkrautvernichtungsmittel wie das Mittel Round up noch in der konventionellen Gemüseproduktion verwendet werden dürfen. Bio ist dann doch erste Wahl.