



Hoffest & 10-jähriges Biokisten-Jubiläum



Am **Samstag, dem 31. August** laden wir Sie herzlich zu unserem **Hoffest auf Hof Hörnen** ein! Bei einer Führung über unseren Hof und den Acker haben Sie die Möglichkeit zu sehen, wo Ihre Biokiste und das Gemüse darin herkommt. Für die jüngsten Besucher geht es mit dem Trecker eine Runde über den Acker und zum Schafe fütten. Beim Kinderschminken können sie sich hinterher in ihr Lieblingstier verwandeln und in unserer Bastecke ihre Kreativität mit Naturmaterialien ausleben.

Neben unserem Obst & Gemüse-Stand sind auch andere Marktstände mit Produkten aus der Region zu Gast. Bei selbstgemachtem Kuchen, herzhaften Köstlichkeiten und einer Tasse Kaffee oder einem Kaltgetränk können Sie danach die Sonne in unserem Bauerngarten genießen und der Livemusik lauschen.

wir freuen uns auf einen bunten Nachmittag mit Ihnen!

Der lange Weg zur leckeren Tomate

Der August ist da und mit ihm die ganze Tomatenvielfalt aus unserem Gewächshaus: Ob rot, gelb oder gestreift; groß oder klein, rund oder oval – alles ist vertreten. Wieviel Zeit und Arbeit dahintersteckt, sieht man jetzt nicht mehr. Trotzdem schadet es nicht, sich darüber bewusst zu sein, dass Obst und Gemüse immer Zeit und Pflege braucht bis es geerntet wird. Denn bis Sie unsere leckeren Tomaten in den Händen halten, ist einiges an Vorarbeit nötig: Im April bereiten wir den Boden für die kleinen Tomatenpflänzchen vor: Wir lockern ihn tief und zerkrümeln ihn fein mit der Fräse, damit die Wurzeln problemlos in den Boden kommen. Auch Pflanzen brauchen Nahrung zum Wachsen, die sie bei uns über den Dünger in Form von Ackerbohnschrot und Schafwollpellets bekommen. Anfang Mai pflanzen wir dann die kleinen Tomaten (die schon seit mehreren Wochen in der Jungpflanzen-Gärtnerei gehegt und gepflegt wurden). In den folgenden Wochen verbringen wir viel Zeit im Gewächshaus, um die Pflanzen regelmäßig auszugeizen und hochzubinden. Dabei beobachten wir sie genau, um zu sehen, ob es allen gut geht oder ob sich z.B. Läuse breit machen. Zwischen die Tomaten pflanzen wir Blumen, um Insekten wie z.B. Hummeln und Bienen anzulocken. Diese bestäuben die Tomatenblüten und tragen dadurch einen wichtigen Teil zu einer guten Ernte bei. Aber auch andere Insekten wie Marienkäfer oder Schwebfliegen besuchen unser blühendes Gewächshaus und helfen bei der Schädlingsbekämpfung. Wenn die Tomaten etwas größer sind, mulchen wir das gesamte Gewächshaus mit Heu, um Beikräuter zu unterdrücken und die Verdunstung zu verringern. Ca. zehn Wochen nach der Pflanzung ist es endlich soweit: Die ersten Tomaten sind reif und die Ernte kann beginnen.



Rezepttipp: Gemüsezwiebel-Tomaten-Pfanne

Die frischen Gemüsezwiebeln mit ihrer leuchtend weißen Zwiebel und dem kräftigen, dunkelgrünen Laub sehen einfach schön aus. Auch geschmacklich lässt dieses Gemüse keine Wünsche offen: Die angenehme Süße passt hervorragend zu frischen Tomaten und Kräutern! Die Gemüsezwiebel darf von Kopf bis Fuß gegessen werden. Alle Zutaten (bis auf die Milchprodukte) bekommen Sie übrigens über Ihre Biokiste.

Zubereitung:

- Das Laub von den Gemüsezwiebeln entfernen und beiseite legen.
- Die Zwiebeln in Ringe schneiden.
- Tomaten in Scheiben schneiden, Feta würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken.
- Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten.
- Nach wenigen Minuten Tomaten, Knoblauch und Feta zugeben.
- Alles in der geschlossenen Pfanne bei milder Hitze garen.
- Basilikum waschen und die Blätter abzupfen.
- Das Zwiebellaub in Streifen schneiden und kurz vor Ende der Garzeit hinzufügen.
- Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Zwiebelpfanne mit frischem Basilikum bestreut servieren.
- Dazu passen Kartoffeln oder auch Nudeln!

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Gemüsezwiebeln ~ 8 Tomaten
- 200 g Feta ~ 40 g Butter
- 2-3 Knoblauchzehen
- Salz & Pfeffer
- 1 Bd. Basilikum
- Sonnenblumenöl

Guten Appetit!

welches Obst & Gemüse hat im August Saison?

Es wird bunt – sowohl auf unserem Acker als auch in Ihrer Kiste: Diesen Monat gibt es die ersten Buschbohnen und endlich die ganze Tomaten-Vielfalt aus unserem Gewächshaus. Außerdem ernten wir nun die ersten eigenen Kartoffeln und Zwiebeln. Neben leckeren Möhren und Roter Bete (lose und im Bund) haben wir nun auch frische Gemüsezwiebeln im Angebot (siehe Rezept auf der ersten Seite). Salate, Kohlrabi, Spitzkohl und diverse, herrlich duftende Kräuter im Bund gibt es natürlich ebenfalls. An Obst können im August die ersten neuen Äpfel geerntet werden. Auch verschiedene Beeren haben diesen Monat Saison. Sie können sich auf eine leckere und bunte Vielfalt von unserem Acker freuen: Ein sommerlicher Genuss für alle Sinne!



Monatsangebote im August

Auch im August haben wir wieder ein paar Artikel aus unserem Sortiment herausgesucht, die wir Ihnen den ganzen Monat zum Sonderpreis anbieten können.



Kund*innen werben Kund*innen

Sie freuen sich jedes Mal über Ihre liebevoll gepackte Biokiste und das leckere Obst und Gemüse? Dann erzählen Sie es gerne weiter! Wenn Ihre Freundin, Ihr Arbeitskollege oder Ihre Schwester auf Ihre Empfehlung hin viermal eine Kiste bei uns bestellt hat, bedanken wir uns bei Ihnen mit einem 20 €-Gutschein für unseren Shop. Alle Informationen zum Ablauf finden Sie auf unserer Internetseite www.hof-hoernen.de unter der Rubrik „Weitersagen“. Gerne legen wir Ihnen auch ein paar Flyer in Ihre nächste Biokiste. Sagen Sie uns einfach kurz telefonisch oder per Mail Bescheid.



Haben Sie Fragen, Hinweise oder Anregungen zu Ihrer Biokiste?
Wir freuen uns auf Ihre Nachricht oder Ihren Anruf!
Tel.: 02268-8019481
Mail: biokiste@hof-hoernen.de

Biokiste - Hof Hörnen
Verena Huppertz-Vandamme
Hörnen 8 - 51515 Kürten
www.hof-hoernen.de
DE-ÖKO-022