



## 2024: Ein ereignisreiches Jahr geht zuende

In diesem letzten Newsletter des Jahres ist es für uns an der Zeit auf das zuende gehende Jahr zurück zu schauen.



Erinnern Sie sich noch an dieses Frühjahr? Es war überdurchschnittlich warm, aber auch überdurchschnittlich nass. Im Mai regnete es fast ununterbrochen, viele Äcker in Deutschland standen unter Wasser und das Gemüse wollte nicht so richtig wachsen. Das regionale Angebot blieb lange recht überschaubar, weil das Gemüse in vielen Gärtnereien auf den Feldern verfaulte. Wir mussten jeden halbwegs trockenen Tag nutzen, um zu säen oder die kleinen Kohl- und Salatpflänzchen in den Boden zu kriegen – und dann hoffen, dass die Schnecken nicht alles innerhalb kürzester Zeit auffraßen. Auch wenn wir es noch relativ gut hatten (auf unserem Acker stand kein Wasser und wir hatten keine größeren Ernteauffälle), merken wir doch auch jetzt noch die Auswirkungen des nassen Frühjahrs: Es gibt relativ viele kleine Kartoffeln und Zwiebeln, die Kürbisernte fiel nicht überragend aus und die Qualität ist bei manchem Gemüse nicht so, wie wir alle es gerne hätten. Gleichzeitig gibt es aber auch Gemüse, wie z.B. Porree und Knollensellerie, dem der Regen sehr gut getan hat. Auch für uns hatte das durchwachsene Wetter durchaus auch seine guten Seiten, denn wir mussten fast nicht bewässern.

Aber auch abseits vom Acker hat sich dieses Jahr einiges getan: Im Herbst konnten wir endlich mit dem Bau unserer Pack- und Lagerhalle beginnen. Wenn der Bau abgeschlossen ist, haben wir sehr viel mehr Lagerfläche - zum Beispiel für die Einlagerung von Wintergemüse - und werden Ihnen auch den Winter über eine größere Vielfalt an eigenem Gemüse anbieten können. Außerdem haben wir dann genug Platz, um unser gesamtes Naturkost-Sortiment zu erweitern. Wir freuen uns schon, wenn es endlich soweit ist!



## Unser Lieblingsgemüse im Dezember: Palmkohl

Der Palmkohl ist vor allem in Italien ein echter Winterklassiker (z.B. in der toskanischen Gemüsesuppe Ribollita). Aber auch in Deutschland wird das gesunde Gemüse gerade wiederentdeckt. Es ist reich an Vitamin B, C, und K und enthält Mineralstoffe wie Calcium, Kalium, Magnesium und Eisen, die unter anderem wichtig für das Immunsystem und die Knochengesundheit sind. Zum Ausprobieren haben wir hier unser Lieblingsrezept: **Palmkohl mit Nudeln und Pilzen**. Bis auf den Parmesan und die Butter bekommen Sie alle Zutaten dafür über Ihre Biokiste.

### Zubereitung:

- Nudeln in kochendem Salzwasser garen bis sie al dente sind, abgießen, das Nudelwasser auffangen und beiseite stellen
- Palmkohl waschen, die Stiele entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden
- Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln
- Champignons putzen und klein schneiden
- Petersilie waschen, trocknen und fein hacken
- Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen und die Champignons darin kurz und kräftig anbraten. Die Pilze herausnehmen und beiseite stellen
- Etwas Olivenöl in die gleiche Pfanne geben und bei reduzierter Hitze Schalotten und Knoblauch dünsten bis sie glasig sind
- Palmkohl zugeben und etwa 5 Minuten mit garen bis er zusammenfällt
- Champignons zufügen und mit zwei Suppenkellen Nudelwasser ablöschen. Alles etwa 5-10 Minuten köcheln lassen bis das Wasser fast verdampft ist
- Nudeln und Butter zugeben und noch 2 Minuten ziehen lassen
- Mit etwas Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken und den Parmesan unterrühren

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Palmkohl
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Champignons
- 1 Bund Petersilie
- 50 g Butter
- Saft einer halben Zitrone
- 500 g Nudeln
- 6 EL geriebener Parmesan
- Salz & Pfeffer
- Olivenöl

Guten Appetit!

## Welches Obst & Gemüse hat im Dezember eigentlich Saison?

Was wäre der Winter ohne Kohl? Würde da nicht etwas fehlen? Rotkohl an Weihnachten oder ein deftiger Grünkohl-Kartoffel-Eintopf nach dem Winter-Spaziergang? Diesen Monat gibt es neben den „üblichen Kohlsorten“ noch einmal Palmkohl: sehr zu empfehlen mit Champignons, Spaghetti und Parmesan (siehe Rezept auf der ersten Seite). Auch für Schmelzkohlrabi gibt es viele leckere Rezepte: ob im Ofen überbacken, als Suppe oder einfach gedünstet als Beilagengemüse. Wurzeln wie Knollensellerie, Rote Bete und Möhren haben im Dezember ebenfalls Saison. An Salaten können Sie sich über Feldsalat oder Postelein und die etwas herberen Wintersalate wie Radicchio und Zuckerhut aus eigenem Anbau freuen.



## Monatsangebote im Dezember

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

<p>Feigen 8,99€</p>	<p>Mayonnaise 3,59€</p>	<p>Sauerkirschen 5,29€</p>	<p>Gebrannte Mandeln 5,59€</p>	<p>Morellino di Scansano, rot 12,99€</p>
<p>Bauernspätzle 2,49€</p>	<p>Back- &amp; Bratöl 6,99€</p>	<p>Vegetarische Würstchen im Glas 4,39€</p>	<p>Baguette Classic 1,99€</p>	<p>Erdnüsse 7,99€</p>
			<p>Familien Punsch 3,99€</p>	

## Advent, Advent, ein Lichtlein brennt...

Das Jahr ist fast vorbei und die Zeit von Bratäpfeln, Plätzchen backen, Lebkuchen und wärmenden Teetassen ist angebrochen. Wir wünschen Ihnen eine gemütliche und beglückende Advents- & Weihnachtszeit mit Familie und Freunden. Kommen Sie gut ins neue Jahr und genießen Sie ein paar Momente der Winterruhe. Auch wir halten ein wenig Winterruhe: **Zwischen dem 23. Dezember und dem 5. Januar haben wir Betriebsferien.** In dieser Zeit liefern wir keine Biokisten aus und auch das Büro ist nicht besetzt. Ab Montag, dem 6. Januar sind wir in alter Frische wieder für Sie da.



Frohe Weihnachten & einen guten Rutsch ins neue Jahr!

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