2606t

Salate OHNE Ende!

Überall sprießt der Salat - Sommerlich gut gedeihen die Salate auf unseren Demeterhöfen. Die Gärtner möchten endlich viel verkaufen.

Das Wetter ist gut für die Blattpflanzen. Ja, auch für die Schnecken und Käfer. Auf belebten Böden, und das sollen ja Bio-Böden sein, da tummeln sich auch viele Insekten und Kriechtiere, die sind dann auch nicht immer gut für die Kulturpflanzen. So knabbert z.B. der Rapserdfloh an der Rauke so kleine Löcher in die Blätter. Der Flohkäfer zieht sich dann wieder in die Erde zurück, hinterläßt jedoch die Löcher, die nicht schädlich sind und mitgegessen werden können, was vermutlich manchen Menschen schwer fällt. Dann gibt es manchmal KEINE Rauke von uns. Kurzfristig nicht zu ändern.

DER ERDFLOH HAT VIEL HUNGER IST ZWAR NUR 2MM GROß ABER FRIST LÖCHER IN DAS BLATT

Der Rapserdfloh (Käfer links) schädigt Raps durch den Fraß seiner Larven (mitte) sowie Lochfraß des Käfers (rechts an Raps). Fotos: U. Schmidt, flickr.com (links), G. San Martin, flickr.com (mitte, bearbeitet), JKI (rechts).

Auch Läuse treten viel auf. Da setzt Julian Koplin, unser Demeter Gärtner, Marienkäferlarven an den Salaten aus. Diese Larven entwickeln sich unter den Pflanzen und die geschlüpften Marienkäfer sind hungrig und fressen sehr viele Läuse. Aber eben auch nicht alle tausende. So gibt es dann bei uns Salate, die auch noch Läuse haben. Die kann man gut abwaschen, meine ich. Ich bin da aber nicht so pingelig, denn für mich gehört das zu einer gesunden Umwelt und daher auch zu einer gesunden Nahrung. Unser Magen und Darm können die Lebensmittel gut verwerten und stärken meine Lebenskräfte.

DIE REHE WARTEN, DASS DER BAUER ENDLICH GEHT

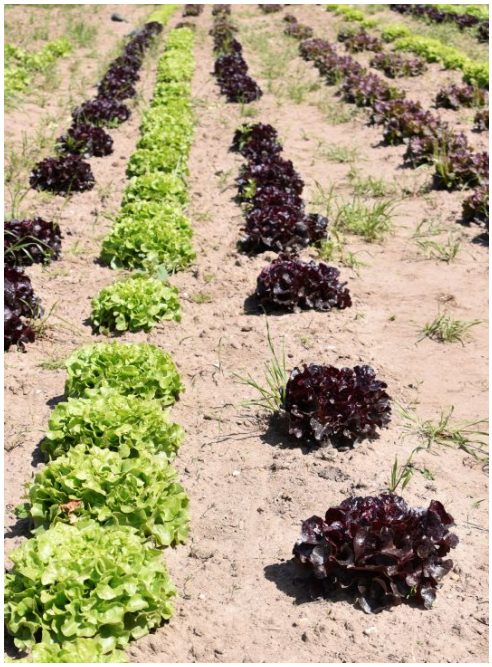
Mäuse, Kaninchen, Hasen, Rehe, Hirsche

Gesunde Lebenskräfte haben auch die größeren Tiere auf dem Acker, das sind die Mäuse, Kaninchen und Rehe. Sie leiben sich gerne das gute demeter-Gemüse ein. Sie machen aber beträchtlichen Schaden, denn die fressen ja nicht einen Salat ganz auf, sondern sie fressen viele Salate ein wenig an, rennen dabei kreuz und quer über den Acker und

treten dabei die jungen zarten Pflanzen in den Boden. Sie sind gar nicht zimperlich des Nachts und morgens sieht es aus wie nach einer zünftigen Party. Nur, dass sich Julian der Gärtner gar nicht darüber freut! Denkt euch, wie es ihm geht, wenn er morgens den Acker betrachtet und den Schaden abwägt! Die viele Arbeit durch den Verlust an gesunden Pflanzen. Was kann er da noch ernten? Nun deckt er seine Felder immer mit Netzen ab. Das sieht zwar nicht so schön aus, aber es hilft.. zumindest zum großen Teil. Die Tiere treten auch Löcher in das Netz und fressen dort. Es ist kein einfacher Umgang mit der Natur. Man könnte sich denken, dass die Tiere sich mehr auf weiteren Flächen verteilen würden, wenn mehr Bio- oder Demeter- Landbau stattfinden würde. Das ist jedoch leider nicht der Fall. Erst 10% der landwirtschaftlichen Fläche in Deutschland wird biologisch bewirtschaftet! Somit tummeln sich die Schädlinge gerne auf den Bio-Flächen.

EINE HUMMEL AN DER BLÜTE DER DICKEN BOHNE

ES FEHLEN EINIGE KÖPFE VOR DER ERNTE DER SALATKÖPFE



FRISCH GEPFLANZTE SALATE

JUNGER SPARGEL, NOCH NICHT GEHÄUFELT, ETWA EIN JAHR ALT, DIE ERSTE BESCHEIDENE ERNTE KANN IM FOLGENDEN JAHR STATTFINDEN

ERDBEEREN AUF DEM DEMETERHOF DE HOOGHE WEYER IN BAEXUM . VIEL HANDARBEIT!

Erdbeeren noch im Juli

Die Bio-Brothers aus Amerika von denen wir schon seit Wochen die Erdbeeren bekommen.. gemach, gemach.. Amerika ist regional, denn nur 20km Richtung Westen von uns entfernt!.. haben noch im Juli Erdbeeren für uns. Jan und Bets aus Baexum haben zu Ende geerntet.

Spargel zu Ende

Watertuin ernten keinen Spargel mehr. Um Johanni wird immer gestoppt, die Pflanzen müssen sich entwickeln können. Erdbeeren und Spargel sind für den Erzeuger ähnlich. Es sind Pflanzen, die nur eine bestimmte Erntezeit haben, aber doch das ganze Jahr gepflegt werden müssen. Das macht sie so wertvoll.

Hofladen in den Ferienzeiten

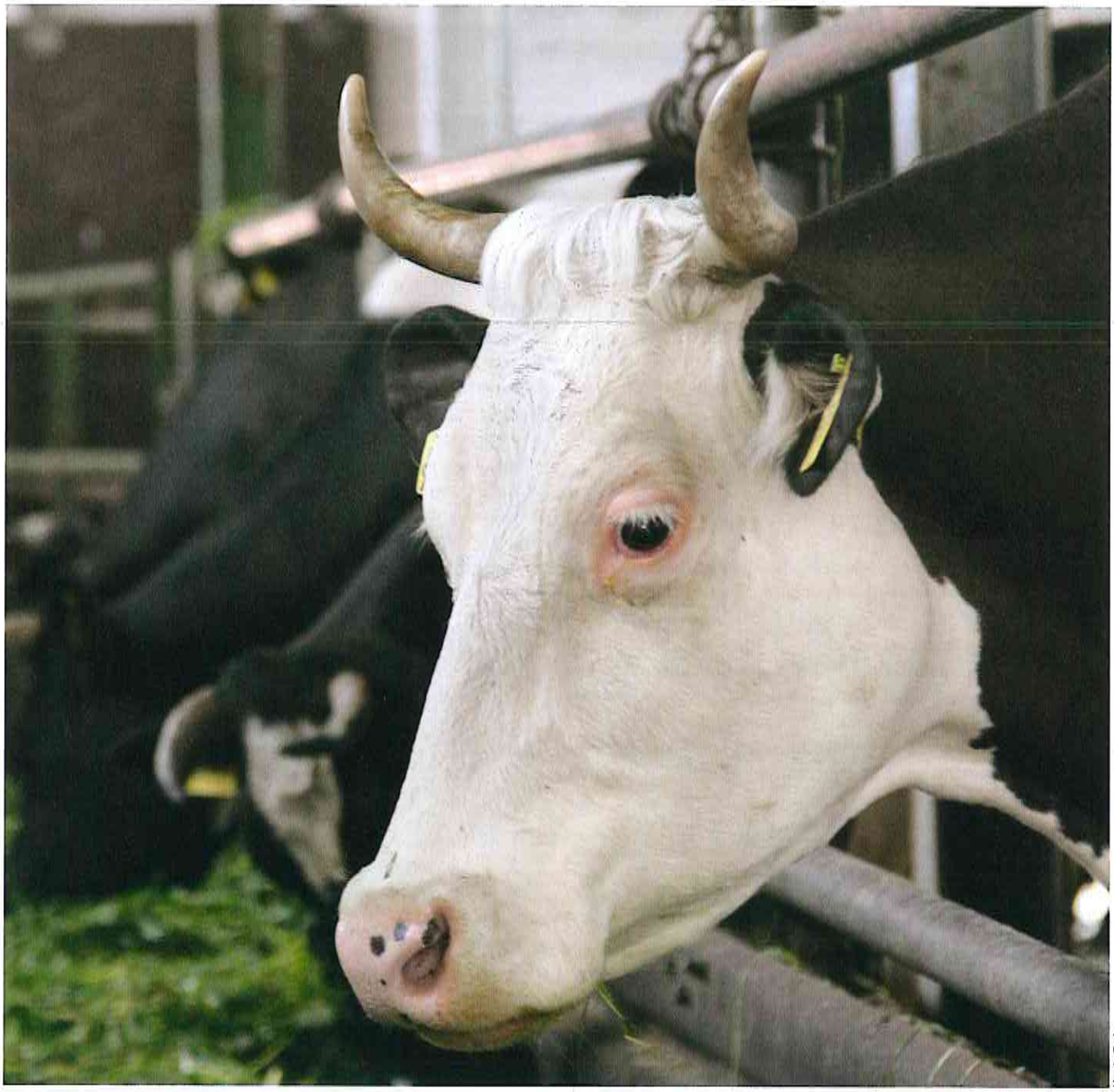
Von Mo. 5.7. bis Fr. 20. August 21 von 9°° bis 14°° in der Woche,
Freitags bis 15°°

Bitte beachten: In den Ferienzeiten kürzen wir wie angegeben die Ladenzeiten.

DAS WAR UNSER HOFLADEN 2009 AUF DEM SCHNIEDERHOF. AUCH DER LADEN HAT SICH BEI UNS VERGRÖßERT!

KLIMAVERÄNDERUNG: DIE KÜHE SIND ES NICHT!

DIE HISTORIE ZEIGT: DAS METHAN UNSERER KÜHE HAT DARAN KEINEN ANTEIL



Katrin Bader

Aktuelle Angebote KW 26/27

Naturkost Schniedershof

Wein BE Friends Rose

Cuvée - halbtrocken

~~8.45€~~

6.95€/0,75 l

Deutschland DE-Öko-007

Weißwein BE Happy White

Grauburgunder, Kerner, Riesling - halbtrocken

~~8.45€~~

6.95€/0,75 l

Deutschland DE-Öko-007

Dinkelbrot mit Oliven & Tomaten

3.65€/500g

100% Bioanbau

regionaler Bäcker Schomaker DE-Öko-007

Tortelloni mit Ricotta

für die schnelle, mediterrane Küche

~~2.30€~~

1.95€/250 g

100% Bioanbau

Deutschland DE-ÖKO-001

Vollkorn-Tortelloni mit Spinat und Käse

herzhaft, mit typischer Spinatnote

~~2.25€~~

1.85€/250 g

100% Bioanbau

diverse Länder DE-ÖKO-001

Happy White, der Edle

Weichkäse-Alternative aus Cashew

~~6.55€~~

5.45€/100 g

100% Bioanbau

diverse Länder DE-ÖKO-007

demeter Bioland Naturland

Bestellinfo: Telefon **02836 - 667**
E-Mail **naturkost@schniedershof.de**
Online Shop unter **www.schniedershof.de**

Aktuelle Angebote KW 26/27

Naturkost Schniedershof

Tintenfischstücke in Olivenöl

Nachhaltig gefangener Tintenfisch mit einer feinen Tomatencreme aus kontrolliert biologischem Anbau

~~2.70€~~

2.45€/Stück

Zert. nachhaltige Fischerei

DE-Öko-007

Tintenfischstücke in Tomatencreme

Nachhaltig gefangener Tintenfisch mit einer feinen Tomatencreme aus kontrolliert biologischem Anbau

~~2.50€~~

2.25€/Stück

Zert. nachhaltige Fischerei

DE-Öko-007

Pfeffer-Makrelenfilets in Sonnenblumen-Öl

Zartes Fischfleisch mit angenehmem Rauchgeschmack und feiner Würzung

~~3.25€~~

2.95€/190 g

Zert. nachhaltige Fischerei

DE-ÖKO-001

Thunfisch für Pasta Tomate

ruck zuck Fertig. Bio-Convenience die schmeckt und gesund ist.

~~3.95€~~

3.75€/200 g

Deutschland DE-ÖKO-001

Cremige Wildlachs-Suppe mit Bio-Gemüse

Fertig zum Genuss als Vorspeise oder als Hauptgericht.

~~3.95€~~

3.75€/400 g

Zert. nachhaltige Fischerei

DE-ÖKO-001

Dolmas, mit Reis gefüllte Weinblätter

Konsequent faire Erzeugnisse aus aller Welt

~~4.40€~~

3.95€/190 g

100% Bioanbau

Türkei TR-BIO-161

demeter Bioland Naturland

Bestellinfo: Telefon **02836 - 667**

E-Mail **naturkost@schniedershof.de**

Online Shop unter **www.schniedershof.de**

Da haben wir den Salat

Überall sprießt der Salat - hier sind passende Zutaten.
Sommerlich gut gedeihen die Salate auf unseren Demeterhöfen.

Naturkost Schniedershof

grüner Eichblattsalat letzter regionaler

2.25€/Stück

Demeter

Partnerbetrieb Koplin DE-Öko-007

roter Eichblattsalat

2.25€/Stück

Demeter

Partnerbetrieb Koplin DE-Öko-007

Eissalat

2.25€/Stück

Demeter

Partnerbetrieb Koplin DE-Öko-007

Romanasalat grün, mini

2.25€/Stück

Demeter

Partnerbetrieb Koplin DE-Öko-007

Strauchtomaten

3.85€/kg

IFOAM

Niederlande DE-Öko-007

rote Cocktail-Tomaten

8.50€/kg

IFOAM

Niederlande DE-Öko-007

demeter Bioland Naturland

Bestellinfo: Telefon **02836 - 667**
E-Mail **naturkost@schniedershof.de**
Online Shop unter **www.schniedershof.de**

Da haben wir den Salat

Überall sprießt der Salat - hier sind passende Zutaten.
Sommerlich gut gedeihen die Salate auf unseren Demeterhöfen.

Naturkost Schniedershof

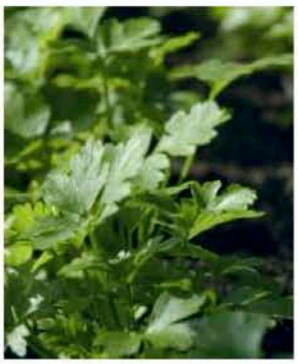
Salatgurke

2.10€/Stück

Demeter

Partnerbetrieb Koplin DE-Öko-007

glatte Petersilie im Bund



1.95€/Stück

Demeter

Partnerbetrieb Büsch Gemüseba
DE-Öko-007

krause Petersilie im Bund

2.00€/Stück

Demeter

Partnerbetrieb Koplin DE-Öko-007

rote Paprika I. Wahl

6.20€/kg

IFOAM

Niederlande DE-Öko-007

Bataviasalat

2.25€/Stück

Demeter

Partnerbetrieb Koplin DE-Öko-007

roter Bataviasalat

2.25€/Stück

Demeter

Partnerbetrieb Koplin DE-Öko-007

demeter Bioland Naturland

Bestellinfo: Telefon **02836 - 667**
E-Mail **naturkost@schniedershof.de**
Online Shop unter **www.schniedershof.de**

Da haben wir den Salat

Überall sprießt der Salat - hier sind passende Zutaten.
Sommerlich gut gedeihen die Salate auf unseren Demeterhöfen.

Naturkost Schniedershof

Mozzarella, 45%

klassische italienische Machart, mL

1.35€/100 g

Naturland

diverse Länder DE-ÖKO-006

Büffel-Mozzarella, 52%

unbestritten die Krönung des Mozzarella-Genuss, KL

3.10€/125 g

IFOAM

Italien IT-BIO-009

Ziegenrolle affinee, 50%

Ziegenrolle mit Weissschimmel

2.65€/100g

100% Bioanbau

Niederlande NL-BIO-01

Buche de Chevre 45% Ziegen-Weichkäse

intensives Aroma nach Ziegenmilch und Champignons mit dezenter Süße - lecker!

4.45€/150 g

100% Bioanbau

Europa FR-BIO-01

original griechischer Feta natur von Schaf und Ziege, 46%

Bio-Produkte des Südens

3.95€/180g

EG-Kontrolliert

Griechenland GR-BIO-03

cremiger Natur-Jogurt , 3,8%

Mehrwegglas, Bitte retour geben

1.25€/500 g MEHRWEG

Bioland

Deutschland DE-ÖKO-006

demeter Bioland Naturland

Bestellinfo: Telefon **02836 - 667**
E-Mail **naturkost@schniedershof.de**
Online Shop unter **www.schniedershof.de**

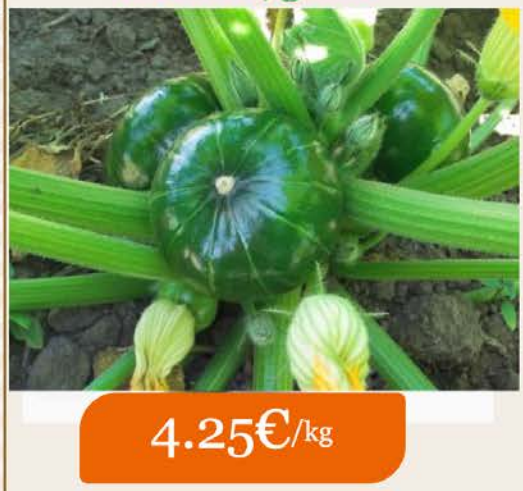
Niederlande DE-Öko-007

Aubergine mit Füllung aus Champignons, Parmesan und Kräutern

Personenanzahl **4**
Ernährungsgruppe **Vegetarisch**
Aufwand **einfach**
Backzeit ca. **25 Minuten** bei 180 Grad

2 Auberginen - 4 Tomaten - 2 Frühlingszwiebeln - 2 Schalotten - 5 EL Olivenöl - 1 Knoblauchzehe - 1 EL Tomatenmark - 200g Champignons - 1 EL Schnittlauch-röllchen - 1 EL Petersilie gehackt - 4 EL Haferflocken - Zitronensaft - 1 Ei - 60g Parmesan - Salz - Pfeffer aus der Mühle - 1 Prise Zucker

Auberginen waschen, putzen und längs halbieren. Fleisch mit einem Esslöffel aus der Aubergine schaben (ca. 1cm Rand stehen lassen) und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Schalotten schälen, ebenfalls fein hacken. Champignons putzen und klein würfeln. Mit dem Auberginenwürfeln, Knoblauch und Schalotten in heißem Öl anschwitzen bis gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Tomatenmark und Kräuter zugeben, vom Feuer nehmen, mit Ei, Haferflocken und 40g Haferflocken vermengen, mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken und in die ausgeschabten Auberginen füllen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 25 Minuten backen. Währenddessen Tomaten heiß überbrühen, abschrecken, häuten, Stielansatz entfernen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein hacken. Zusammen mit den Tomaten und Olivenöl fein pürieren. Mit Zucker und Salz abschmecken. Auberginen auf Teller geben und kalte Tomatensauce dazu geben. Mit restlichem Parmesan bestreut servieren.



Gefüllte runde Zucchini

Saison **Sommer** Personen **2 Lecker** Aufwand **normal**

2 runde Zucchini - 1 kleine Zwiebel - 1 Knoblauchzehe - 1 kleine Dose Mais - 6-8 Champignons - 250g Rinderhackfleisch - 1 EL Tomatenmark - Olivenöl - Salz-Pfeffer - frische oder getrocknete Kräuter, z.B. Oregano, Thymian, Majoran - Reibekäse - ein Schuss Weißwein - 250g passierte oder stückige Tomaten

Die Zucchini zunächst waschen und jeweils einen Deckel abschneiden. Nun mit einem kleinen Löffel vorsichtig aushöhlen. Das Fruchtfleisch kann man noch für die Füllung verwenden, also klein würfeln und bei Seite stellen. Die Zwiebel fein hacken, ebenso den Knoblauch. Den Mais abgießen und die Champignons putzen und ebenfalls recht klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zunächst die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Dann das Hackfleisch dazugeben und rundherum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und dann können auch schon die Kräuter und das gewürfelte Gemüse mit in die Pfanne. Alles ein paar Minuten braten und noch 1 EL Tomatenmark, sowie einen Schuss Wasser hinzufügen. Die Füllung in die Zucchini geben und den Deckel wieder drauf setzen. Falls nicht die ganze Füllung in die Zucchini passt, einfach die restliche Gemüse-Hackfleischmischung um die Zucchini herum verteilen. Die Pfanne mit dem Bratenansatz mit einem ordentlichen Schuss Weißwein ablöschen und aufkochen. Nach kurzer Zeit die passierten oder stückigen Tomaten dazugeben, kräftig würzen und ein paar Minuten einkochen lassen. Die Soße kommt nun zu den Zucchini, aber nicht oben drüber, sondern schön gleichmäßig drumherum verteilen. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und die Zucchini auf der 2. Schiene von unten ca. 40 Minuten backen. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel der Zucchini kurz abheben und alles mit dem geriebenen Käse bestreuen. Deckel wieder drauf setzen und für die restlichen 10 Minuten noch einmal in den Ofen schieben. Ein Andalusier Brot passt hervorragend dazu.

Aktuelle Rezepte

Naturkost Schniedershof

weißer Risotto Spitzenreis

Konsequent faire Erzeugnisse aus aller Welt

2.95€/500 g

Italien DE-ÖKO-006

frische dicke Bohnen

unser regionaler Demeter-Partnerbetrieb de Hooge Weyer

6.35€/kg

Demeter

Risotto mit dicken Bohnen und Erbsen

Personenanzahl **4**
Ernährungsgruppe **Vegetarisch**
Aufwand **einfach**
Arbeitszeit **ca. 40 Minuten**

250g gepalte Dicke Bohnen - 1 Zwiebel - 1 Knoblauchzehe - 1 EL Olivenöl - 250g Risottoreis - 50ml Apfelsaft - 800ml Gemüsebrühe - 150g Erbsen (tiefgekühlt; aufgetaut) - 100g Schafskäse - 80g Rucola - 30g Butter - Salz - Pfeffer - 1 Msp. getrockneter Thymian - 1 EL Zitronensaft

Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Risottoreis zugeben und 2 Minuten mit andünsten. Dann mit Apfelsaft ablöschen, etwas einköcheln lassen und so viel Brühe zugeben, dass alles bedeckt ist. Auf diese Weise unter gelegentlichem Rühren fortfahren und dabei nach und nach die Brühe aufbrauchen; Reis so 15–20 Minuten bei kleiner Hitze garen. Dann Bohnen und Erbsen zugeben und 5 Minuten mitgaren; der Reis sollte noch einen leichten Biss haben. Inzwischen Schafskäse zerbröseln. Rucola waschen und trocken schütteln. Butter unter das Risotto rühren und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Zitronensaft abschmecken. Risotto in Teller geben und Schafskäse und Rucola darüberstreuen.

Fenchel

Partnerbetrieb de Hooge Weye

~~6.95€~~

6.50€/kg

Demeter

Fenchel in Kokosnusssoße

Personenanzahl **2** Ernährungsgruppe **Vegan** Aufwand **einfach**

750g Fenchel - 1-2 Knoblauchzehen - 1 walnussgroßes Stück Ingwer - 20g natives Kokosöl - Ghee - 250-300ml Kokosnussmilch - 2 TL Currypulver - Salz - Fenchelgrün zum Bestreuen

Zuerst den Fenchel putzen und unter fließend kaltem Wasser waschen. Jede Fenchelknolle halbieren, den kleinen unteren Strunk heraus schneiden. Den restlichen Fenchel in schmale Streifen schneiden. Geschälte Knoblauchzehen und ein Stück frischen Ingwer in kleine Würfel schneiden. Kokosöl nativ in einem Kochtopf oder großen Pfanne mit passendem Deckel erhitzen. Knoblauch und Ingwer darin sanft anbraten. Fenchelstreifen hinzu geben und unterheben. Currypulver darüber stäuben, kurz unterrühren und mit etwas Salz würzen. Das Fenchelgemüse mit der Kokosnussmilch übergießen, einmal aufkochen, danach mit einem Kochdeckel zugedeckt langsam 4-5 Minuten, oder wie es dem persönlichen Geschmack entspricht, weiter garen lassen. Das Gemüse nochmals mit Salz abschmecken. Den fein cremigen Kokosgeschmack bekommt die Fenchelsoße von der verwendeten Kokosnussmilch.

Liebt man das Gemüse etwas schärfer gewürzt als hier angegeben, hat man zuletzt die Möglichkeit durch Zugabe von scharfem Chilipulver oder scharfer Currypaste, dem Fenchelgemüse einen leicht bis sehr scharfen Geschmack zu verleihen. Oder man brät gleich zu Anfang zusammen mit Knoblauch und Ingwer eine, in feine Streifen geschnittene, scharfe Chili- oder Pfefferschote im heißen Fett mit an und erhält dadurch ein cremig scharfes Fenchelgemüse mit Kokosnusssoße.Als weitere Beilage gekochten Reis, Teigwaren.