

Laakenhof
Biolandbetrieb
Enniger Straße 41
59269 Beckum-Neubeckum

Gemüse bringt's

Steinhorst
Biolandhof
Domhoffstraße 37
59320 Ennigerloh-Westkirchen

Die Gemüsebox im Abonnement

Unsere Mitteilungen für Sie im Oktober 2018

Feiertag am Donnerstag, den 01.11.

An Allerheiligen werden keine Kisten in Oelde, Ennigerloh und Westkirchen ausgeliefert. Die Tour wird am 02.11., Freitagvormittag, gefahren.

Der Hofladen in Westkirchen wird an Allerheiligen auch geschlossen sein.

Schlachttermine

Die nächsten Suppenhühner werden am Mittwoch, den 14.11. und 21.11. geschlachtet. Die Schlachttermine für die Bruderhähne sind am Mittwoch, den 05.12. und am 12.12. Bitte bestellen Sie unter der Telefonnummer 0 25 87 - 91 99 341 rechtzeitig vor.

Gemüseinfo

Immer mal wieder haben wir „neue“ Gemüsesorten in der Gemüsebox oder welche, die in der Verarbeitung Fragen aufwerfen. Heute geben wir Ihnen eine kleine Info zu Süßkartoffeln und Radicchio.

Die **Süßkartoffel** wurde dieses Jahr zum ersten Mal auf dem Hof Steinhorst angebaut. Es gibt eine gelb- und eine weißfleischige Sorte. Süßkartoffeln werden gelegentlich auch Batate genannt und sind eigentlich gar keine Kartoffeln. Sie sind zwar Knollen, die in der Erde wachsen, doch haben sich damit die Gemeinsamkeiten mit unseren altbekannten "Erdäpfeln" auch schon nahezu erschöpft. Die üblichen Kartoffeln gehören zu den Nachtschattengewächsen, während die Süßkartoffel ein Windengewächs ist und damit zu einer ganz anderen botanischen Familie gehört. Süßkartoffeln lassen sich in unzähligen Varianten zubereiten - ob roh oder gekocht, ob gegrillt oder als Pommes, ob schnell oder aufwändig, ob nach Art des Hauses oder exotisch.

Der **Radicchio** zählt zusammen mit Endivie, Frisée, Chicorée und Zuckerhut zur Gattung der Zichoriengewächse (Wegwarten). Von dieser Gruppe bilden Radicchio, Chicorée und Zuckerhut eine spezielle Unterart. Typisch für die Zichoriensalate ist ihr Bittergeschmack, unter ihnen hat der Radicchio den höchsten Gehalt an Bitterstoffen. Er ist auch unter den Namen Roter Zichoriensalat oder Rote Endivie geläufig.

Radicchio schmeckt leicht bis deutlich bitter, mit einer herb würzigen Note. Er wird roh und gedünstet gegessen. Durch seine intensive Farbe ist er ein dekoratives Element in Salaten sowie anderen Gerichten. Da der Radicchio besonders bitter ist, kombiniert man ihn am besten mit milden Salaten oder Obst. Legt man Radicchio kurz in lauwarmes Wasser oder entfernt die Blattrippen, schmeckt er weniger bitter.

Vor dem Verzehr sollte der Radicchio gut gewaschen werden, jedoch erst kurz vor dem Verzehr bzw. dem Anrichten mit Marinade/Dressing. So behält er lange sein frisches Aussehen.

Viele Grüße vom **Gemüse bringt's** -Team