

Tipps & Infos

Schwarzkohl oder Palmkohl

Schwarzkohl gehört wie der Grünkohl zu der botanischen Familie der Kreuzblütler (bot.: Cruciferae, Brassicaceae). Weitere Namen der Pflanze im deutschen Sprachraum sind auch „Italienischer Kohl“, „Toskanischer Kohl“ oder auch „**Palmkohl**“. Er hat eine sehr dunkle Blattfarbe, die wahrscheinlich zu seinem Namen führte. Er ist, wie der Grünkohl, sehr reich an Eiweiß und Kohlenhydraten.

Schwarzkohl bildet im Gegensatz zu den meisten Kohlsorten nur selten einen Kopf, die Blätter werden lose angeboten. Die Anordnung der blasigen, leicht nach unten gerollten Blätter ist palmartig, daher auch der Name Palmkohl.

Er ist im Geschmack milder als Grünkohl. Die fein geschnittenen Blätter werden für Salate oder Kochgemüse verwendet. Er eignet sich ausgezeichnet für Wintereintöpfe. Eine bekannte Verwendung des Palmkohls ist die portugiesische **Kohlsuppe caldo verde**. Alle Grünkohlrezepte lassen sich auch mit dem milderen Schwarzkohl zubereiten. Er kann auch sehr gut für den späteren Gebrauch blanchiert und dann tiefgefroren aufbewahrt werden.

Anregung für die Zubereitung finden Sie in unserer [Rezeptsammlung](#), guten Appetit!

Mit Zitrusfrüchten fit durch den Winter

Besonders in der kalten Jahreszeit sind Zitrusfrüchte als **Vitaminspender** und Ergänzung bei den frischen Zutaten sehr beliebt. Ihr Saft verfeinert süße und herzhaftere Speisen und ihr Fruchtfleisch ist als Zugabe zum Müsli, zum Nachtisch oder einfach so gegessen richtig lecker.

Zitronen, Limette und Grapefruit haben das ganze Jahr Saison, Kumquats und Sweeties gibt es ab Dezember im Angebot und die Clementinen-Zeit geht schon wieder zu Ende.

Aber bitte mit Schale

Von unseren Bio-Früchten lässt sich nicht nur Saft oder Fruchtfleisch nutzen. Da unsere Zitronen und Orangen weder während der Vegetationsphase gespritzt noch nach der Ernte chemisch behandelt werden, ist auch die **Schale essbar**. Und die Schale zu nutzen macht kulinarisch gesehen richtig viel Sinn, denn sie steckt voller wertvoller und wohlschmeckender **ätherischer Öle**. Sie verleiht Kuchen, Gebäck und Desserts eine besonders feine und gleichzeitig intensive Orangen- oder Zitronennote.

Oder geben Sie einfach mal Kumquats oder dicke Clementinenscheiben mit Schale auf ein Backblech mit Backofengemüse und oder Hähnchenkeulen. Genießen sie den herben, leicht süßlichen Geschmack zu würzigem Gemüse und Fleisch. Ideen dazu finden Sie in unserer [Rezeptsammlung](#).

Orange und Blutorange

Abhängig von Wetter- und Bodenverhältnissen werden bei Blutorangen **rote Pigmente** ausgebildet. Insbesondere der Erntezeitpunkt spät im Winter mit kühlen Nächten führt zu stärkerer Rotfärbung.

Das **Fruchtfleisch** von Orangen und Blutorangen enthält viele Bioflavonoide, die das **Vitamin C** vor Oxidation schützen und seine Wirksamkeit um ein vielfaches erhöhen. Daher ist es gesünder Orangen samt Fruchtfleisch zu essen, anstatt nur den Saft zu trinken.

Zitrone

Der saure Geschmack der Zitrone ist uns allen bekannt, ebenso die ausgesprochen vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten in der Küche. Im Gegensatz zu anderen Zitrusarten, die nur einmal pro Jahr blühen, befinden sich am **Zitronenbaum** ganzjährig Blüten und Früchte in verschiedenen Reifegraden. Deshalb sind Zitronen das ganze Jahr über erhältlich

Limette

Der **Saftgehalt** der Limette ist mit 50% fast doppelt so hoch wie der der Zitrone. Sie enthält ca. 30% Vitamin C, Kalium, Calcium, Phosphor und Zitronensäure.

Grapefruit

Grapefruits sind eine Kreuzung aus Pampelmuse und Orange. Mit dem saftreichen Fruchtfleisch einer mittelgroßen Grapefruit kann man mehr als seinen **Tagesbedarf an Vitamin C** und rund ein Drittel seines Tagesbedarfs an **Vitamin A** decken.

Sweetie

Die grüngelben **Sweeties** sehen aus wie eine Grapefruit oder eine zu klein geratene Pomelo. Es handelt sich jedoch um eine Kreuzung aus Pampelmuse und Grapefruit. Das **helle Fruchtfleisch** schmeckt süßer als das der Grapefruit, die charakteristische herbe Bitterkeit bleibt erhalten.

Kumquat

Kumquats sind die kleinsten bekannten Zitrusfrüchte und nur rund 15g schwer. Die dünne, orangefarbige **Schale wird mitgegessen** und schmeckt leicht süßlich. Das orangefarbige Fruchtfleisch hat einen süßen, manchmal auch einen leicht säuerlichen Geschmack.

Die Kombination von Schale und Fruchtfleisch ergibt eine interessante Geschmackskombination geschnitten in Fruchtsalaten oder als Beilage zu Süßspeisen, sowie als Garnierung zu Wild- und Geflügelbraten.

Mineola

Aus der Kreuzung von Grapefruit und Mandarine entstand die Zitrusfrucht **Tangelo**. Am weitesten verbreitet ist die Sorte Mineola mit charakteristischer Glockenform. Sie hat den kräftigen Geschmack der Grapefruit und die leichte Schälbarkeit der Mandarine. Außerdem ist sie **nahezu kernlos** und sehr saftig, also ideal für unterwegs.

Rosenkohl - der gesunde, heimische Mini-Kohl

Herkunft

Rosenkohl ist einer unserer jüngsten Kohllarten. Erst im 19. Jahrhundert begannen Gemüsebauern in der Umgebung von Brüssel - daher heißt er in vielen Gegenden auch „Brüsseler Kohl“ - mit der Zucht dieser bis zu einem Meter hohen Kohlpflanze. Die Ernte beginnt bei uns Mitte Oktober und setzt sich bis in den Januar fort, da die Pflanze Kälte bis -12°C vertragen kann.

Am besten nach dem ersten Frost

Ähnlich wie Grünkohl entwickelt Rosenkohl erst nach der ersten kurzfristigen Frosteinwirkung seine besonderen Vorzüge. Er ist dann zarter, aromatischer und leichter verdaulich. Überhaupt tanzt er ein wenig aus der Reihe seiner Artgenossen, nicht nur wegen seines charakteristischen Eigengeschmacks, sondern auch wegen seiner außergewöhnlichen "Größe". Die hell- bis dunkelgrünen "Röschen" - das sind die Triebknospen am Stängel, die Mini-Kohlköpfen ähneln - werden nämlich nur etwa walnussgroß.

Rosenkohl in der Küche

Rosenkohl zählt zu den feinsten **Wintergemüsen**, die wir kennen, und deshalb wird er auch gerne zu einem festlichen Braten & Wild gereicht.

Rosenkohl können Sie sowohl kochen, als auch blanchieren, dämpfen, schmoren und backen. Hierzu sollten sie ihn vorher jedoch immer kurz waschen und putzen indem Sie die äußeren Blättchen und den Stängelansatz entfernen. Zudem empfiehlt es sich den kleinen Strunk des Rosenkohls kreuzweise einzuschneiden, so wird er schneller und gleichmäßiger gar. Sie können ihn vor dem Zubereiten auch in kaltem Salzwasser waschen. Etwas Brühe oder Milch im Kochwasser mildert den leicht bitteren Geschmack ein wenig. Ganz frische Röschen lassen sich, in Blättchen abgelöst, auch als Rohkost anmachen. Rosenkohl ist übrigens auch ausgezeichnet zum Tiefgefrieren geeignet -kurz 3 Minuten blanchiert, bleibt er so monatelang haltbar.

Das Wintergemüse mit Heilkraft

Der kleine Kohl ist zwar etwas kalorienträchtiger als seine Vettern, dafür aber ein hochgeschätztes Feingemüse von besonderem ernährungsphysiologischen Wert in den Herbst- und Wintermonaten. So ist er besonders reich an Vitamin C, A, B1 und B2 und enthält doppelt so viel Kalium und Eisen wie

beispielsweise der Weißkohl. Um das Vitamin C freizusetzen, sollte Rosenkohl vor dem Verzehr kurz gegart werden.

Tipp:

Richtig "aufmotzen" können Sie den "Kleinen", wenn Sie ihn zusammen mit karamellisierten Maronen servieren - ein besonderer Gaumenschmaus in der Winterzeit.

Nüsse - außen hart, innen gesund

(BZfE) - „In gemütlicher Runde gönnt man sich gerne etwas zum Knabbern. Statt Chips, Flips und Co. bieten sich Nüsse als Alternative an. Die gibt es in allen möglichen Formen und Geschmacksrichtungen.

Die verschiedenen Nüsse unterscheiden sich auch in ihren Inhaltsstoffen. Naturgemäß enthalten sie alle wenig Wasser, dafür reichlich Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Je nach Nuss enthalten 100 Gramm 8 bis 25 Gramm Eiweiß, 42 bis 72 Gramm Fett und 8 bis 31 Gramm Kohlenhydrate. Das Fett in Nüssen liefert hauptsächlich einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die sich günstig auf das Herz-Kreislauf-System und vor allem auf die Blutfettwerte auswirken.

Darüber hinaus enthalten Nüsse Mineralstoffe und Vitamine - hauptsächlich Vitamine aus der B-Gruppe und Vitamin E sowie Kalium, Natrium, Magnesium und Phosphor; ferner Phytosterine und weitere sekundäre Pflanzenstoffe, die sich möglicherweise ebenfalls positiv auf unsere Gesundheit auswirken.

Einziges Wermutstropfen: Nüsse haben ein großes Allergiepotezial. Bei einer primären Nahrungsmittelallergie reagieren die Betroffenen unmittelbar auf bestimmte Proteine in der Nuss allergisch. Meist handelt es sich dabei um sogenannte Speicherproteine. Diese sind so stabil, dass sie durch Erhitzen oder die Magensäure nicht angegriffen werden. Häufiger verbreitet, aber auch milder im Verlauf sind Nussallergien ausgelöst durch eine mögliche Kreuzreaktion mit Pollen Frühblühern (Birke, Erle, Hasel). Deshalb müssen Nüsse - selbst wenn sie nur in Spuren in verarbeiteten Lebensmitteln vorkommen - europaweit gekennzeichnet werden.“

Zum Steckbrief der wichtigsten Nüsse lesen Sie gerne weiter:

Rüdiger Lobitz, <http://www.bzfe.de>

Ihre biofrische grüne Kiste kommt immer

Warum es jedoch mal später werden kann?

Wir haben unser Liefergebiet in feste Wochentage und feste Regionen aufgeteilt, um in jeder Beziehung sparsam zu fahren. Für jede Region haben wir einen **Tourenplan** erarbeitet mit einem festgelegten Verlauf der Strecke. Pro Tour werden manchmal mehr als 60 Kunden beliefert, das können schon mal 100 Kisten im Auto werden. Da ist **Stapelerfahrung** gefragt.

Ihre grünen Kisten stehen am Morgen des Liefertages fertig gepackt bereit. **Unsere Fahrerinnen und Fahrer** stapeln die Kisten auf Grundlage des Tourenplans ins Auto. Sperrige Ware wie Getränke oder auch tagfrische Backwaren werden in einer extra Kiste ins Auto gestellt und direkt beim Kunden dazu gepackt. Während der Fahrt muss schon mal im Fahrzeug neu gestapelt werden, damit nichts umfällt und die Ware

unversehrt bei Ihnen ankommt.

Das Beladen des Autos dauert in der Regel 1 bis 1,5 Stunden, dann geht's los zu Ihnen nach Hause. Die FahrerInnen stellen die Kisten an den vereinbarten Orten ab und nehmen die bereit gestellte leere Kiste der Vorwoche mit Leergut wieder mit.

Ihre grüne Kiste kommt zuverlässig bei Ihnen an. Sollten wir mal später kommen, hoffen wir auf Ihr Verständnis.

Gründe für eine Verzögerung können das Wetter, ein Verkehrsstau oder Umleitungen sein. Neukunden kommen hinzu und andere melden Urlaub an, dadurch verschiebt sich der Zeitplan und Ihre Kiste kommt früher oder später bei Ihnen an.

Auch unsere Fahrer haben mal Urlaub. Die Vertretungsfahrer geben ihr Bestes, sind mit neuen Routen jedoch nicht so vertraut, so kann sich die Auslieferung verzögern.

Was kommt in die Kiste - Planung der Sortimente

Viele meinen, das wäre eine unserer leichtesten Übungen. Im Prinzip stimmt das auch, doch bis die Planung für die Folgewoche ausgearbeitet ist, gibt es viel zu bedenken.

Eigentlich könnten wir alles Gemüse und Obst zentral bei unserem Bio-Großhändler Weiling aus Coesfeld einkaufen, das wäre eine große Arbeitserleichterung. Wollen wir aber nicht, denn unser Prinzip lautet:

„Regional ist 1. Wahl“!

Wir kennen alle Gärtner und Landwirte aus der Region persönlich, und haben regen Kontakt und Austausch. Woche für Woche erhalten wir deren Angebote.

Dann wird telefoniert und besprochen ob genug Menge vorhanden ist, ob die Durchschnittsgewichte passen, ob die Qualitäten stimmen und wann geliefert wird.

Das Wetter kann unsere Planung zunichte machen, wenn z.B. ein heftiges Gewitter mit starkem Hagel oder Platzregen die Spinatblätter zerschossen hat oder kleine Tierchen den Salat auch sehr lecker finden oder die Radieschen wider Erwarten noch nicht groß genug sind. Dann muss schnell umdisponiert und Ersatz gesucht werden.

Wir müssen viel berücksichtigen und auch improvisieren, das ist aber mittlerweile Routine. Die regionale Logistik ist sehr anspruchsvoll, doch es lohnt sich das Gemüse frisch aus der Region in ihre Kisten zu

packen. Denn das garantiert Ihnen Nähe, Frische, Geschmack und gute Inhalte. Und gemeinsam unterstützen wir die regionale, bäuerliche Kulturlandschaft, sowie Arbeitsplätze, Ausbildungsplätze, die Vielfalt und das soziale Miteinander.

[AktuellesJobangebot](#)