



KW 2 - 06.01.- 12.01.2025

bio
mitter
...bringt's

S' BIOBLATTL

Wir hoffen, dass ihr gut ins neue Jahr gestartet seid!

Bei uns hat jetzt eine intensive **Planungs- und Vorbereitungsphase** begonnen:

Der **Anbauplan** für die Gärtnerei steht an, denn wir möchten in diesem Jahr noch mehr Regionalität in die Biokisten packen können!

Die Anbauflächen sind schon in Beete eingeteilt und abgemessen. Das ist notwendig, um zu wissen wie viele Pflanzen auf ein Beet gesetzt werden können, bzw. den Samenbedarf zu berechnen. Besonders wichtig ist es die **Fruchtfolge** einzuhalten. Das heißt bei der Planung ist auch noch zu berücksichtigen welche Pflanzen, bzw. Pflanzenfamilien in den vergangenen 2 Jahren auf der Fläche gewachsen sind.

Denn nicht nur Pflanzennachbarschaften, sondern auch Folgekulturen können sich gegenseitig fördern aber auch das Wachstum hemmen, bzw. die Krankheits- oder Schädlingsanfälligkeit erhöhen. Eine Ausnahme sind die Tomaten: diese sind mit sich selber gut verträglich und daher ist ein Standortwechsel nicht jährlich notwendig.

Darüber hinaus ist noch einiges zu bedenken, zu kontrollieren und zu organisieren (z.B. Tropfschläuche für die Bewässerung im Folienhaus, Abdeckvlies,..)

und wenn wir alles richtig machen, dann können wir Euch z.B. das in der **Biokiste** liefern!



Radieschen frisch geerntet

LIEFERTAGVERSCHIEBUNG

In der **zweiten Jännerwoche** verschieben sich die **Montaglieferungen auf Dienstag 7.1.2025** und die **Dienstaglieferungen auf Mittwoch 8.1.2025**.



Spinat-Curry mit Kokosmilch

Zutaten:

300 g frischer Spinat
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), fein gerieben
1 EL Kokosöl
1 TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Korianderpulver
1/2 TL Paprikapulver
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Frischer Koriander zum Garnieren
Basmatireis



Spinat:

Kalorienarm: Spinat ist ideal für eine gesunde Ernährung, da er wenig Kalorien hat.

Reich an Nährstoffen: Enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien.

Schnelle Zubereitung: Spinat ist in wenigen Minuten gekocht oder roh genießbar.

Vielseitig: Perfekt für Smoothies, Salate, Currys und mehr.

Zubereitung:

Vorbereitung: Den Spinat waschen und grob hacken, falls er zu groß ist. Wenn du TK-Spinat verwendest, gut abtropfen lassen.

Anbraten: Öl in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin anbraten, bis sie duften und leicht goldbraun sind.

Gewürze hinzufügen: Kurkuma, Kreuzkümmel, Korianderpulver und Paprikapulver hinzufügen. Alles gut verrühren und für 1 Minute rösten, damit die Gewürze ihr Aroma entfalten.

Kokosmilch und Spinat: Die Kokosmilch in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Den Spinat hinzufügen und zugedeckt für 5 Minuten köcheln lassen, bis der Spinat weich ist.

Abschmecken: Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen.

Servieren: Das Spinat-Curry mit Basmatireis oder Naan-Brot servieren. Nach Belieben mit frischem Koriander garnieren.

Guten Appetit!