



KW 15 - 07.04. - 13.04.2025

bio  
mitter  
...bringt's

## S' BIOBLATTL



### In der PHÄNOLOGIE gibt es 10 Jahreszeiten

Phänologie ist die „Lehre von den Erscheinungen“. Sie befasst sich mit den periodisch wiederkehrenden Wachstums- und Entwicklungsphasen der Pflanzen und Tiere. Im Gegensatz zu den 4 meteorologischen Jahreszeiten

Gibt es in der Phänologie 10 Jahreszeiten. Sie werden jeweils vom Eintreten bestimmter Erscheinungen wie etwa Blüte, Fruchtreife, Laubverfärbung und Blattfall charakterisiert. Wann sie eintreten variiert örtlich von Jahr zu Jahr.

Mit der Blüte des Haselstrauches beginnt der **Vorfrühling**, mit der Blüte von Forsythie und Veilchen der **Erstfrühling**, und mit der Apfelblüte und Flieder der **Vollfrühling**.

Der **Frühsommer** beginnt mit der Hollerblüte, der Hochsommer mit der duftenden Blüte der Sommerlinde. Im Spätsommer reifen bereits die ersten Äpfel.

Als **Frühherbst** wird die Zeit ab der Blüte der Herbstzeitlose bezeichnet, Vollherbst ist, wenn die Asters blühen und die Nüsse reifen. Der Spätherbst

beginnt, wenn da und dort bereits die Blätter fallen, z.B. bei der Stieleiche.

Der **Winter** umfasst die Zeit der oberirdischen Vegetationsruhe, in der die meisten Bäume ihr Laub verloren haben.

*Zwei Drittel des Frühlings liegen noch vor uns! Was für erfreuliche Aussichten!*



**LIEFERTAGVERSCHIEBUNG**  
in der Woche 17 (21.04.-27.04)  
wir liefern in dieser Woche wie folgt:  
**Montag-Lieferungen werden am**  
**Dienstag (22.04.) zugestellt**  
**Mittwoch-Lieferungen werden am**  
**Donnerstag (24.04.) zugestellt**





## Gratinierte Melanzani mit Speck, Schafkäse und Kräutern

### Zutaten:

1 große Melanzani  
100 g durchwachsener Speck (gewürfelt)  
1 kleine Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
150 g Schafkäse oder Feta  
2 Eier  
100 ml Schlagobers  
1 TL Senf  
Petersilie, Thymian oder Schnittlauch  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
Olivenöl oder Butter zum Anbraten



### Melanzani:

**Kalorienarm:** Melanzani bestehen zu rund 93 % aus Wasser und sind sehr kalorienarm – perfekt für leichte Gerichte.

**Nicht roh essen:** Roh sind sie leicht giftig, da sie Solanin enthalten – immer garen!

**Vielfältig einsetzbar:** Ob gebacken, gegrillt, gefüllt oder als Auflauf – Melanzani sind echte Alleskönner.

**Herkunft:** Sie stammen ursprünglich aus Indien und wurden im Mittelalter über die Araber nach Europa gebracht.

### Zubereitung:

- Melanzani vorbereiten: In ca. 0,5–1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen, 15 Minuten ziehen lassen, dann abtupfen.
- Anbraten: Die Scheiben in Olivenöl oder Butter goldbraun anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Speckfüllung: Zwiebel fein würfeln und mit dem Speck in einer Pfanne anbraten, bis der Speck knusprig ist. Knoblauch dazupressen, kurz mitrösten. Vom Herd nehmen.
- Eiermasse: Eier mit Schlagobers, Senf, zerbröseltem Schafkäse und Kräutern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen.
- Schichten: In eine gebutterte Auflaufform abwechselnd Melanzanischeiben und Speckmischung schichten. Die Eiermasse darüber gießen. Optional mit Bergkäse bestreuen.
- Backen: Im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 25–30 Minuten backen, bis alles schön goldbraun ist.
- Servieren: Mit frischem Salat (z. B. Vogerlsalat mit Kernöl) oder mit einem knusprigen Stück Bauernbrot.

**Guten Appetit!**