



Hofläden



Frisch, regional, echt

Warum der Hofladen die bessere Wahl ist



Es ist Samstagmorgen. Der Duft von frisch gebackenem Brot liegt in der Luft, daneben stapeln sich knackige Äpfel, erdige Kartoffeln und leuchtend gelbe Kürbisse. Wer seine Einkäufe in einem regionalen Hofladen erledigt, merkt schnell: Hier geht es um mehr als das Füllen des Einkaufskorbes. In einer Zeit, in der Lebensmittel oft weltumspannende Lieferketten hinter sich haben und anonym in Plastik verpackt im Supermarktregal liegen, bietet der Hofladen eine wertvolle und zukunftsweisende Alternative.

Der größte Pluspunkt ist unbestreitbar die unschlagbare Frische. Während Supermarktgemüse oft unreif geerntet wird, um lange Transportwege und Lagerzeiten zu überstehen, kommen die Produkte auf dem Bauernhof direkt vom Feld in den Verkauf. Das schmeckt man nicht nur, das sieht man auch. Zudem schont die extreme Re-



Fotos: pixabay

gionalität die Umwelt. Wo kein Flugzeug und kein Lastwagen für den Transport quer durch Europa benötigt werden, schrumpft der CO2-Fußabdruck des Wocheneinkaufs auf ein Minimum.

Vertrauensvoller Einkauf

Ein weiterer entscheidender Faktor ist die Transparenz. Im Hofladen kauft man nicht bei

einem anonymen Großkonzern, sondern direkt bei den Erzeugern. Verbraucherinnen und Verbraucher können genau nachvollziehen, woher das Fleisch, die Eier oder die Milch stammen. Oft reicht ein Blick aus dem Fenster, um die Hühner auf der Wiese zu sehen. Dieses direkte Vertrauensverhältnis schafft eine neue Wertschätzung für unsere Nahrungsmit-

tel. Man weiß wieder, was man isst – und wer es mit viel Arbeit hergestellt hat.

Stärkung der Region

Wer im Hofladen einkauft, betreibt außerdem aktiven Support für die Region. Das Geld bleibt direkt vor Ort und unterstützt die heimische Landwirtschaft. Statt die Gewinnmargen großer Discounter zu füttern,

sorgt der Direktvertrieb dafür, dass bäuerliche Familienbetriebe fair für ihre harte Arbeit entlohnt werden und existenzfähig bleiben. Das sichert Arbeitsplätze und erhält die Kulturlandschaft vor unserer Haustür.

Im Einklang mit dem Zyklus der Natur

Natürlich erfordert der Einkauf auf dem Bauernhof manchmal etwas mehr Flexibilität. Es gibt eben nur das, was gerade Saison hat. Doch genau darin liegt auch ein Stück Lebensqualität, die Rückkehr zu den natürlichen Zyklen der Natur. Erdbeeren im Juni schmecken nun mal um Welten besser als die wässrigen Importe im Januar.

Der Hofladen ist weit mehr als eine nostalgische Einkaufsmöglichkeit. Er ist die Antwort auf den Wunsch nach Nachhaltigkeit, Qualität und Fairness. Ein Besuch lohnt sich – für den Geschmack, die Umwelt und die Menschen in unserer Region.

Hofladen

Floristik + Blumen

KÜRBIS ohne Ende

24/7 SB

Dungelb., Hofladenverkauf

Do-Fr: 8-18, Sa: 8-13, So: 8-11

INFO-Tel.: 05171-988 889

Hof Stoltes

Kleiner Mühlenladen

Montag - Freitag von 8 bis 17 Uhr

Genussvoll in die kalte Jahreszeit mit unseren neuen Likörchen.

Ob "Sahne, Nuss & ein bisschen Toffee" oder "fruchtiger Rhabarber" ... es ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Der KLEINE HOFLADEN im HERZEN von PEINE mit vielen hausgemachten Produkten.

Schwarzer Weg 20 · 31224 Peine · info@hof-stolte.de

Hof direkt top agrar Hofladen 2021 1. Platz Hofladen Wiedemann

KARTOFFELN & GRÜNKOHL

Einkellerungs-KARTOFFELN Große Auswahl verschiedener Sorten in erstklassiger Qualität.

Endlich wieder da! GRÜNKOHL Feldfrisch für Sie geerntet.

Aus eigener Ernte – Genuss pur!

Vechelde-Bettmar · Breite Straße 1 (B1)

Telefon (0 53 02) 9 30 48 73 · www.Hof-Wiedemann.de

HOF

Lauenroth

Vitamine – Ihrer Gesundheit zu Liebe

Jetzt ist Grünkohlzeit! Einfach lecker!

Besuchen Sie uns in unserem Hofladen

Öffnungszeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 9-18 Uhr Mittwoch: 9-14 Uhr Samstag : 9-13 Uhr Sonntag: geschlossen

Bültener Straße 3 · 31246 Ilsede-Adenstedt Telefon 05172/7583 · www.hof-lauenroth.de



Kürbis lässt sich vielfältig zubereiten und bei vielen Kürbissen kann man die Schale einfach mitessen.

Fotos: pixabay

Kürbis kulinarisch: viel mehr als nur Suppe

Jetzt gibt es sie wieder aus regionalem Anbau und in vielen Farben und Formen

Ein Kürbis, ein Blech, ein Messer. Das klingt schlicht, aber mehr braucht es erstmal gar nicht für ein kulinarisches Erlebnis, das nach schönen Herbsttagen schmeckt. Jetzt in der Saison kommt das heimische Angebot frisch vom Feld – beste Voraussetzungen, in der Küche Neues auszuprobieren. Denn aus Kürbis lässt sich zwar immer eine gute Suppe kochen, aber eigentlich kann dieses Gemüse noch viel mehr.

Hokkaido: Kürbis für alle Gelegenheiten

Für Einsteiger immer eine gute Wahl ist der Hokkaido als unkomplizierter Allrounder. Man muss ihn nicht schälen, weil seine Schale beim Garen weich wird. In Spalten geschnitten, gut gemischt mit Öl, Salz, Pfeffer und Gewürzen lässt er sich im Ofen ganz einfach rösten. Dabei entfaltet er einen leicht karamelligen Geschmack und ist auf der Zunge wunderbar cremig. Das macht den Hokkaido auch zum idealen Part-

ner für Pasta, Risotto oder Curry. Auch halbiert und gefüllt mit Hackfleisch oder vegetarisch mit Quinoa, Pilzen und frischen Kräutern ist er ein Genuss. Diese Zubereitung funktioniert übrigens auch bestens mit einem Butternut-Kürbis.

Spaghettikürbis: Köstlicher Begleiter

Probieren sollte man unbedingt auch Spaghettikürbis. Gegart zerfällt das Fruchtfleisch in feine Fasern, die an die langen Nudeln erinnern, daher der Name. Kulinarisch vertragen sich diese „Kürbis-Spaghetti“ hervorragend mit Tomatensauce, Pesto, gerösteten Pilzen oder klassisch als Pasta Aglio Olio. Mit deutlich festerem Fruchtfleisch und besonders aromatisch kommt der Muskatkürbis daher, der sich für eine kräftige Begleitung eignet. Er passt zum Beispiel in ein köstliches Curry mit Ingwer oder zu würzigem Käse.

Die Vielseitigkeit sorgt dafür, dass man Kürbis wunderbar flexibel kombinieren

kann: eher milde, leicht süße Sorten mit Schärfe, weiches Fruchtfleisch mit knusprigen Toppings. Feta, Parmesan, Ziegenkäse & Co. bringen Würze mit, geröstete Kürbiskerne den Biss. Auch die Frische von Zitrone oder ein Spritzer Apfelessig passen zum Kürbis. Und Kräuter wie Rosmarin und Salbei oder Gewürze wie Kreuzkümmel und geräuchertes Paprikapulver runden ein Kürbisgericht perfekt ab. Kürbis kann man als Zutat in einer Bowl verwenden, in dünnen Spalten auf den Flammkuchen legen oder als Füllung in selbstgemachten Ravioli verwenden.

Unwiderstehlich und lecker

Es gibt 1000 gute Gründe, Kürbis zu entdecken – einer davon ist eben diese herrliche Alltagstauglichkeit. Er ist ohne großen Aufwand schnell gemacht. Und wenn vom Ofenkürbis heute etwas übrigbleibt, schmeckt das am nächsten Tag kalt im Salat, warm in einer schnellen Pastasauce oder zerdrückt

als Aufstrich auf dem Brot. Apropos Brot: Unwiderstehlich köstlich schmeckt ein Kürbisbrot mit Salbeibutter. Und wer es lieber süß mag, der sollte Kürbisrezepte für Zimtschnecken, Kuchen, Pancakes oder Püree im Porridge für sich entdecken.

Unkomplizierter Lagerer

Für alle, die jetzt auf den Geschmack gekommen sind, gibt es einen schnellen Qualitätscheck beim Einkauf: Klingt es beim Klopfen an die Schale hohl, ist das ein gutes Zeichen. Auch ein verholzter Stiel zeigt, dass der Kürbis reif ist. Ganze Kürbisse halten sich kühl und trocken gelagert mehrere Wochen, angeschnittene Stücke gehören in den Kühlschrank und sollten bald zubereitet werden. Unkompliziert, farbstark und jedes Mal ein wenig anders sorgt der Kürbis kulinarisch für einen abwechslungsreichen Herbst. Die heimischen Hofläden geben jede Menge Tipps zu Sortenvielfalt und Verarbeitung.

Welcher Kürbis passt wozu?

Sorte	Geschmack / Konsistenz	Besonders gut für
Hokkaido	nussig, cremig	Ofengemüse, Curry, Risotto, Aufstrich
Butternut	mild, buttrig, leicht süßlich	Pasta, Püree, Kuchen, gefüllter Kürbis
Spaghettikürbis	mild, faserig	Pesto, Tomatensauce oder mit Pilzen
Muskatkürbis	aromatisch, feinwürzig	Suppe, Chutney, Ravioli, Ofengerichte
Sweet Dumpling	fein süßlich, leicht nach Esskastanie	gefüllt aus dem Ofen, als Beilage oder für Desserts