



grünKram

Gesundes Biogemüse aus der Pfalz

Grünkram

Uwe Grünting,
Thea Schwarzheide
Viehweg 17,
67240 Bobenheim-Roxheim,
06 23 97/98 76-0,
www.gruenkram.eu

Verkauf ab Hof:

Bobenheim-Roxheim,
am Viehweg 17

Mo-Sa: 16-19 Uhr

Unser Stand auf dem

Wochenmarkt:
Freitagvormittag am
Kurpfalzplatz in Bobenheim



Inhaltsverzeichnis

Vorstellung des Gemüsehofs	3
Gemüsekiste	5
Erntekalender	6
Bio-Zertifikat	8
Rezepte	9



2

Der Herbst 2017 wird besonders ereignisreich!

Wir haben unseren Betrieb erweitert, um zwei Gemüsefelder und ein Gewächshaus. Damit sind wir in der Lage, noch mehr Sorten als bisher zur selben Zeit anzubauen. Insbesondere aber können wir jetzt auch unseren Kundenstamm erweitern. Wir strecken gerade die Fühler nach Worms aus, um in Zukunft auch dort Haushalte mit unserem ernährischen Gemüse zu beliefern.

Günstige Bedingungen.

Die Erweiterung der Anlage und die Suche nach neuen Abnehmern gibt uns die Gelegenheit, an das Besondere am Gemüseanbau im Pfälzer Land zu erinnern. Tatsächlich gilt die Region von Worms bis Germersheim als größtes geschlossenes Anbaugebiet für Freilandgemüse in Deutschland. Dazu kommt in immer stärkeren Maße die Gewächshaus-Produktion. Die Konzentration von Gärtnereien in unserer Heimat ist kein Zufall. Die günstigen Boden- und

Klimabedingungen sind es, die am linksrheinischen Ufer den Anbau von Blumenkohl, Sellerie und Zwiebeln so ertragreich machen. Laut Statistik stehen uns pro Jahr 299 sog. Vegetationstage zur Verfügung. Oder anders gesagt: So lange dauert die Freilandsaison bei uns.

Ökologischer Rahmen.

Das Bio-Zertifikat nach EG-Öko-Verordnung wurde uns bereits im März 2015 verliehen. Wir bemühen uns täglich, den ökologischen Anforderungen noch besser gerecht zu werden. Sehr wichtig ist der regelmäßige Fruchtwchsel auf unseren Feldern, damit sich der Boden regenerieren kann – ohne Chemie. Bei der Auswahl junger Pflänzchen achten wir besonders auf robuste und nährstoffreiche Sorten. Wir nehmen dafür in Kauf, dass unser Gemüse nicht immer wie gestylt aussieht. Lieber eine Doppelkopf-Kartoffel als eine gentechnisch veränderte – das ist unsere Überzeugung.

3

Neue Verkaufszeiten.

Auf vielfachen Wunsch unserer Kunden sind wir beim Direktverkauf ab Hof nun die ganze Woche über länger für Sie da. Der Versuch mit einem Spätöffnungstag bis 19 Uhr ist so gut von Ihnen angenommen worden, dass wir die Ausweitung beschlossen haben.

Unsere Öffnungszeiten jetzt: montags bis samstags 16 bis 19 Uhr. Beim Wochenmarkt bleibt alles beim Alten: Jeden Freitagvormittag finden Sie unseren Stand auf dem Kurpfalzplatz in Bobenheim.

Bewusste Preisgestaltung.

Immer wieder werden wir gefragt, warum unsere Produkte teurer sind als die gleichen Gemüsesorten an anderen Verkaufsständen. Öko hat seinen Preis, das wissen und schätzen unsere Stammkunden zwar. Doch mancher kommt ange- sichts der oft eklatanten Preis- unterschide doch ins Grübeln. Vielleicht muss man es so sagen: Das Gemüse aus dem

Großhandelssortiment ist zu billig! Den Lieferanten – Gärtnereien aus dem In- und Ausland – bleibt wenig Gewinn. Kein Wunder also, dass auskömmliche Löhne für die Beschäftigten, gute Qualität der Ware und eine nachhaltige Produktionsweise allzu oft auf der Strecke bleiben. Wir halten dagegen!

Wollen Sie regelmäßig über unser Produktangebot und aktuelle Aktionen informiert werden, dann melden Sie sich für unseren Newsletter an.

www.gruenkram.eu



Gemüsekiste

Lassen Sie sich unser erntefrisches Gemüse in der Bio-Gemüsekiste direkt nach Hause oder ins Büro liefern!

In der Bio-Gemüsekiste von Grünkram kommt das Gemüse direkt vom Feld zu Ihnen in die Küche, ohne Lagerzeiten und Zwischenhändler.

Gepackt wird jeweils Gemüse aus unserem saisonalen Ernteangebot, jede Woche aktuell. Lassen Sie sich von unserem jeweiligen Sortiment überraschen oder entscheiden Sie individuell, was Sie benötigen. Bestellen Sie bequem rund um die Uhr auf unserem Onlineportal, rufen Sie uns an oder bestellen Sie Ihr Gemüse per E-Mail.

Bezahlt wird am Ende eines Monats per Lastschrifteinzug. Informationen zu Angebot und Preisen der nächsten Woche liegen der Lieferung bei und können im Onlineportal immer aktuell eingesehen werden.



Beispiel der lieferbaren Gemüsesorten Anfang September:
Auberginen, Chinakohl (jung),
Endiviensalat, Gurken, Mangold,
Kartoffeln und mit Preisaufschlag auf Sonderwunsch
zusätzlich Rosenkohl.

Wählen Sie individuell die Größe der Kiste aus, die wir liefern sollen:
Ein-Personen-Kiste
2-Personen-Kiste
Familienkiste

Die bestellte Ware wird in der Regel am Freitag zwischen 9.30 Uhr und 16 Uhr geliefert. Sie stellen lediglich sicher, dass der uns bekannte Lieferort zugänglich ist.

Erntekalender

Gemüse	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Karotten												
Kartoffeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Lauch	■											
Rote Beete	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Sellerie	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rettich weiß												
Radieschen												
Rucola			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Grüne Erbsen												
Kopfsalat				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zucchini					■	■	■	■	■	■	■	■
Blumenkohl						■	■	■	■	■	■	■
Brokkoli							■	■	■	■	■	■
Kohlrabi								■	■	■	■	■
Wirsing	■	■										

Innerhalb der Erntezeit: ■ Außerhalb der Erntezeit: ■

Gemüse	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Auberginen												
Bohnen												
Gurken												
Tomaten												
Fenchel												
Mangold												
Weißkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Endiviensalat												
Feldsalat												
Pastinaken	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rosenkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chinakohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Grünkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chicorée	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Schwarzwurzeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Bio-Zertifikat

In der Kategorie „Ökologischer Gemüseanbau“ hat die Firma **Grünkram,**
Viehweg 17,
67240 Bobenheim-Roxheim alle Voraussetzungen zur Erteilung des Bio-Zertifikats nach EG-Öko-Verordnung erfüllt und ist berechtigt, mit diesem Siegel zu werben.

Insbesondere wurde nachgewiesen, dass

- auf gentechnisch veränderte Organismen verzichtet wird
- keine synthetischen Pflanzenschutzmittel verwendet werden
- keine leicht löslichen mineralischen Dünger verwendet werden
- nicht mehr als 5 Prozent der Produkte konventionell erzeugt sind
- Fruchtfolgen abwechslungsreich gestaltet werden

Bonn, im März 2015
Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft



Rezepte

Gefüllte Mangoldblätter

Zutaten

16 große Mangoldblätter,
250 g Champignons,
1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
1 EL Butter,
125 g Gouda-Käse,
3 EL Kräuter,
2 Eier,
2 EL Paniermehl,
50 g Butter,
Salz, Pfeffer



Zubereitung

Von den Mangoldblättern die Stiele entfernen, die Blätter waschen und mit kochendem Salzwasser blanchieren. Die Pilze putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Würfel schneiden, in Butter andünsten, Pilze hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, etwa 5 Minuten dünsten lassen.

Das Gemüse mit Kräutern, Eiern und Paniermehl mischen, abschmecken. Auf jedes Blatt etwa 1 EL der Füllung geben und aufrollen. Die Mangoldröllchen in einer gefetteten, feuerfesten Form mit zerlassener Butter beträufeln und die Form zudecken. Bei 225 °C etwa 30 Minuten garen.

Gebackene Schwarzwurzeln

Zutaten

500 g Schwarzwurzeln,
1 Ei,
6 EL Mehl,
1 Glas Weißwein,
Petersilie,
Zitrone,
Salz und Pfeffer,
Olivenöl

Zubereitung

Wurzeln schälen, in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und bissfest weich dünsten. Das Ei verquirlen, mit Mehl, Wein, fein gehackter Petersilie und geriebener Zitronenschale zu einem dünnflüssigen Teig verrühren. Salzen und pfeffern. Wurzeln durch den Teig ziehen und in der Pfanne in heißem Öl ausbacken. Mit Zitronenscheiben servieren.

Grünkohl-aufstrich

Zutaten

250 g Grünkohl,
250 g Hüttenkäse,
2 EL Olivenöl,
2 EL geröstete Sesampaste,
200 g Gerstenflocken,
Paprika,
Kräutersalz

Zubereitung

Grünkohl fein hacken, in wenig Wasser garen und abtropfen lassen. Mit Hüttenkäse, Öl, Sesampaste und Gerstenflocken zu einer geschmeidigen Masse rühren. Mit Paprika und Kräutersalz kräftig abschmecken und in ein verschließbares Gefäß füllen. Im Kühlschrank aufbewahren.

Pastinaken-Suppe

Zutaten

600 g Pastinaken,
300 g Kartoffeln,
2 l Wasser,
200 g Sahne,
75 g Butter,
2 EL Gemüsebrühe,
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln und Pastinaken schälen und in Würfel schneiden. Etwa 25 Minuten in der Gemüsebrühe kochen, anschließend pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und leicht aufkochen. Anschließend Butter und Sahne dazu geben und kurz ziehen lassen.

