

Attler Markt

Willkommen Herbst!

Newsletter jetzt auch online und per Mail - Anmeldung unter www.attler-markt.de

September 2020



*Liebe Kundinnen,
Liebe Kunden,*

mir wurde aufgrund der aktuellen Situation ganz neu bewusst, welche vielfältigen Möglichkeiten ein Garten bietet. Nicht nur als Zeitvertreib beim Pflanzen und Ernten, sondern auch als Lebensraum für Tiere. Es bereitet mir viel Freude, diesen für sie zu gestalten und zu erhalten.

So finden sich durch eine geschickte Pflanzenauswahl auch im Herbst noch genügend blühende Pflanzen, die Insekten anziehen.

Nistkästen neu aufgehängt oder von den Hinterlassenschaften vom Vorjahr gereinigt, dienen unseren gefiederten Helfern im Winter als Unterschlupf.

Und wenn ab Oktober nach der alljährlichen Schonfrist Hecken, Gebüsch und andere Gehölze abgeschnitten werden dürfen, fallen reichlich Äste und Zweige an. Ein Reisighaufen zählt mehr oder weniger zur Grundausstattung eines Naturgartens. Er ist einfach anzulegen und bietet sehr vielen Tieren wie Spitzmäusen, Igel sowie Amphibien und Reptilien Schutz vor der Kälte.

Herzlichst,
Ihr Andreas Rauch



Power fürs Immunsystem Gesund in die kalte Jahreszeit

Es muss gar nicht Corona sein – schon ein normaler Schnupfen sorgt dafür, dass unser Immunsystem auf Hochtouren läuft. Zum Glück liefert die Natur gerade im Herbst frische Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe in Obst und Gemüse, um den Körper fit für diese Aufgabe zu machen.

Am besten sind die Vitamin- und Mineralienmische in frischer Ware, die möglichst kurze Wege vom Feld in den Laden hat. Und natürlich sollten die Pflanzen möglichst schonend angebaut werden – ohne Pestizide oder chemische Dünger, so wie es die Attler Gärtner und Landwirte betreiben. Dann kann der menschliche Körper die pflanzlichen Vitamine und Mineralstoffe ideal aufnehmen, die er dringend zum Aufbau von Zellen, Knochen und Blutkörperchen benötigt. Doch Vitamine können noch viel mehr: Sie sind außerdem bei der Kommunikation zwischen Muskeln und Nerven sowie am Stoffwechsel beteiligt. Vor allem Vitamin C stärkt das Immunsystem

und kann verschiedene Krankheiten vorbeugen – gerade Herbstgemüse wie Kohl kommt diesem Bedarf entgegen. Zink gilt als Wundermittel gegen Viren und Bakterien und ist zum Beispiel in Mais zu finden.

Ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln sind Ballaststoffe enthalten. Sie sorgen für eine fitte Darmflora und eine gesunde Verdauung. Eine ballaststoffreiche Ernährung senkt die Konzentration von Cholesterin im Blut und verbessert die Blutzuckerwerte. Dabei liefern nicht nur Getreide die wichtigen Ballaststoffe. Man findet sie auch in Brokkoli, Grünkohl oder Äpfeln.

Kein Nahrungsergänzungsmittel kann außerdem die komplexen sekundären Pflanzenstoffe mitliefern, die frisches Obst und Gemüse bieten. Sie besitzen antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften, binden freie Radikale und tragen zum Schutz vor oxidativem Stress bei. Damit helfen sie wiederum dabei, das Immunsystem fit für die kalte Jahreszeit zu machen.

In eigener Sache

Stefan Deuschl übernahm den neugeschaffenen Posten des Verkaufsführers im Attler Markt. Seit fast zwei Jahren arbeitet der studierte Betriebswirt bereits in der Stiftung Attl. Im April wechselte er aus dem Wohnbereich Sophie Scholl in die neue Position. Zuvor war er 14 Jahre lang für das Haustechnikunternehmen Gienger tätig, zuletzt als KVP – Trainer (Prozessoptimierung). Er ist im Attler Markt unter der Durchwahl -129 und der E-Mail stefan.deuschl@stiftung.attl.de erreichbar.



Für Sie im Attler Markt!

Bewusste Ernährung und Pflege Genuss mit Verantwortung



Pflegeprodukte von Lenz
ab 3,99 €



Bio-Weine von Demeter
weiß und rot ab 8,99 €

Chrysanthem
im 12 cm Topf,
versch. Farben
ab 2,79 €

Herbstzauber, versch.
Pflanzenarrangements
9,99 €



Verschiedene Blumen-
zwiebeln ab 1,99 €



Erntefrisches Gemüse
vom Attler Feld



Obstpressen mit Maskenpflicht

Der Attler Hof freut sich auf seine Kunden

Die Attler Saftpresse ist seit September wieder in Betrieb. Allerdings war dies nur mit Hygieneauflagen möglich, so dass ohne vorherige Terminvereinbarung kein Saften möglich ist. Unter der Telefonnummer 08071 102-272 erreichen Kunden weiterhin einen Anrufbeantworter, auf dem sie ihre Daten aufsprechen können. Die Mitarbeiter des Attler Hofes rufen dann zurück und vereinbaren einen Termin. Das Hygienekonzept sieht vor, dass jeweils nur ein Kunde an der Obstpresse sein darf – und es besteht Maskenpflicht. Leider dürfen die Landwirte angelieferte Übermengen in diesem Jahr nicht verarbeiten, weil sich sonst Überschneidungen ergeben würden. Auch ist diesmal keine Abfüllung von eigenen Flaschen möglich. Trotzdem sind die Mitarbeiter des Naturlandhofs froh, dass sie die Obstpresse überhaupt in Betrieb nehmen konnten: „Wir danken unseren Kunden für Ihr Verständnis und freuen uns auf Ihren Besuch.“

Garten-Tipp: Geduld beim Ernten – voller Geschmack

von Gärtnermeister Rainer Steidle

Den Lohn für seine Arbeit erhält der Gärtner im Herbst. Dann füllen die Gartenfrüchte die Lagermöglichkeiten im Keller, den Erdmieten, in Lichtschächten und Schuppen. Schmackhaft und reif soll das Gemüse sein. Aber wann ist eigentlich der günstigste Erntezeitpunkt? Ich persönlich ernte Kürbisse erst, wenn die Schale typisch ausgefärbt, fest und glatt ist und der Stiel gelblich-braun wird.

Gelbe Rüben, Pastinaken und Rote Beete schmecken dann am besten, wenn ihre Blätter beginnen, sich gelblich zu verfärben. Dagegen sollte Chinakohl noch frisch-grün aussehen, schön gefüllt und fest sein. Zuckerhut, Rosenkohl und Grünkohl gelten als Klassiker für den

Spätherbst, weil sie ihr volles Aroma erst nach dem ersten Frost ausbilden und es bis in den Dezember hinein im Garten aushalten. Denn auch, wenn man sie lagern kann, gilt: Frisch geerntet bieten die Pflanzen die meisten Vitamine.

Mit Gärtnergruß,
Ihr Rainer Steidle



Unser Rezept-Tipp:

Schmorgemüse á la Attl



Mit Zutaten aus der Attler Gärtnerei:

500 g frische Tomaten, 1 Zwiebel,
1 Paprika, 100 g grüne Bohnen, 1 Fenchelknolle, 1 kleine Zucchini, weiteres Gemüse nach Geschmack, 50 g Zucker, 3 EL Weißweinessig, 1 TL Fenchelsamen, 1 TL Gemüsebrühe, frische Thymianblätter, 1 EL Öl

Diese Vitaminbombe passt zu allem!

Gemüse in mundgerechte Würfel schneiden, Tomaten stückeln. Die Zwiebeln in Öl mit den Fenchelsamen und dem Zucker kurz anbraten, dann das gewürfelte Gemüse hinzufügen und alles gut vermischen. Anschließend Gemüsebrühe und Thymian begeben, nochmal scharf anbraten und mit dem Essig ablöschen.

Jetzt kommen die gestückelten Tomaten hinzu: Das Gemüse im geschlossenen Topf etwa 25 Minuten lang bei geringer Hitze schmoren lassen und erst dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schmorgemüse passen Reis als Beilage sowie ein bunter Salat.