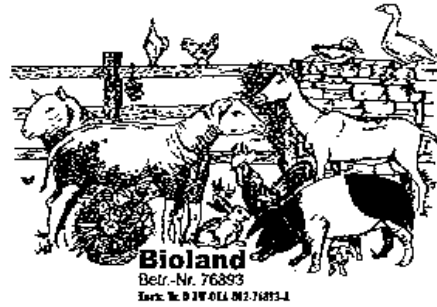


Theresiahof

Theresiahof Peter Schmitt · 79664 Wehr



*Theresiahof
Peter Schmitt
79664 Wehr*

Tel. 0 71 62-51 232

Fax 0 71 62-51 231

Mobil 0175 166 666 8

www.thersiahof.de

Liebe Leserinnen & liebe Leser

Langsam rückt die Zeit der Erholung näher für unseren Häuptling und seiner Squaw. Und schon bald werden die beiden mit Norbert, unserem sogenannten hofeigenen Medikus, kulinarische Suppen schlürfen, Portwein trinken und Fado hören. Fado ist die wichtigste Musikform in Portugal (<http://www.youtube.com/watch?v=Ih9YhtZzHfk>).

Für uns, dem Rest der Theresianer wird es immer spannender. Die letzten Vorkehrungen für die Abreise müssen getroffen werden. Nochmal wird alles genau durchgegangen, worauf bei der Abwesenheit von Peter und Friederike zu achten ist. Wer die Schafherde auf frische Weiden umstellt und sie mit frischem Wasser versorgt. Oder wer unseren Schwarzwälder Meran, Penny, unseren Esel und das Gastpferd abends von der Koppel holt. Um Josef und seine Kameraden müssen wir uns natürlich auch kümmern. Genau so um unsere zwei Gänse, die Puten Perle, Henriette und die anderen Hühner. Mutsch und Michel zu besuchen gehören ebenfalls zu unseren täglichen Aufgaben, wie die restliche



landwirtschaftliche Arbeit, unsere Märkte und genau das alles zu managen. Und wir sind gespannt und freuen uns auf die Zeit.

Noch einmal der Marktfahrplan für die kommenden Wochen zur Erinnerung:

Dienstag, 15.04.	Wochenmarkt in Rheinfelden
Mittwoch, 16.04.	Wochenmarkt in Steinen
* Donnerstag, 17.04.	Wochenmarkt in Haagen *
* Karfreitag, 18.04.	KEIN MARKT! *
Samstag, 19.04.	Wochenmarkt in Rheinfelden & Wehr
* Dienstag, 22.04.	KEIN MARKT! *
Mittwoch, 23.04.	Wochenmarkt in Steinen
Freitag, 25.04.	Wochenmarkt in Haagen
Samstag, 26.04.	Wochenmarkt in Rheinfelden & Wehr
* Dienstag, 29.04.	KEIN MARKT! *
Mittwoch, 30.04.	Wochenmarkt in Steinen
Freitag, 02.05.	Wochenmarkt in Haagen
Samstag, 03.05.	Wochenmarkt in Rheinfelden & Wehr

* Am Dienstag, 6.05. findet der Wochenmarkt in Rheinfelden wieder statt! *
Herzlichen Dank für Ihr Verständnis.

Nun möchte ich auch gleich nochmals darauf hinweisen, dass es in nächster Zeit vorerst nur noch begrenzt Puten- wie auch Lammfleisch(-teile) geben wird. Hier gilt natürlich die Faustregel „*Wer zuerst kommt, mahlt zuerst*“.

Meinen persönlichen Selbstversuch möchte ich in dieser Woche natürlich auch mit Ihnen teilen. Meine Auswahl traf auf den Spinat, den wir nun endlich auch in unserem Angebot haben. In Mitteleuropa wurde das Kraut übrigens zum ersten Mal im 9. Jahrhundert von Albertus Magnus mit folgenden Worten erwähnt: „*Er übertrifft die Melde, besitzt borretschähnliche Blätter, wegerichähnliche Blüten und stachelige Früchte.*“ Und ich erinnere mich an die Worte von Saskia, als sie mich der Vielfalt unserer Wildkräuter unterrichtete. Sie gab mir eine Melde, die ich auch gleich verspeisen durfte. Dabei gab sie preis, dass diese „*fast besser schmeckt als Spinat*“, während sie genüsslich einen Stängel kaute. Aber nicht nur der Geschmack vom echten Spinat ist erwähnenswert, auch als Heilpflanze wird oder wurde sie verwendet. Ob zur Behandlung von Nierensteinen, gegen Blähungen, als Abführmittel, wie Entzündungen des Darms oder der Lunge, sogar bei Atmungsproblemen, als fiebersenkendes Mittel, Leberentzündungen und Gelbsucht. Und inzwischen wird Spinat als Farbstoff in der Lebensmittelindustrie für Nudeln zum Beispiel verwendet

und Mundwässern zugegeben. Was mein Vorhaben mit dem Frühlingsspinat angeht, komme ich auf das Lieblingsessen von dem Comic-Helden Popeye zurück. Nur eben nicht aus der Dose sondern frisch. Spinat soll ja einen hohen Gehalt an Mineralien, Vitaminen und Eiweiß haben. Die Klassiker sind Spinat mit Ei-Toast, Spinat mit Spiegelei und Kartoffeln oder Spinat mit Fisch. Und ich habe auch irgendwo mal gelesen, dass er bei den Schwaben auch mit Spätzle gegessen wird. Ich serviere ihn als Topping zu Spaghetti.

Und ich gebe dem Rezept den Namen *Spinaci alá Nana* (Rezept beigefügt).

Spinaci a lá Nana

Zutaten für 2 Personen:

- Ca. 500g Spinat
- 2-3 Frühlingszwiebeln)
- 3 frische Knoblauchzehen
- 1 Pk Wiesenhorn natur
- Kräutersalz, Olivenöl, Muskat
- 250g Spaghetti



Zubereitung:

1. Spinat waschen und von den groben Stielen befreien. Etwas Salzwasser zum Kochen bringen, den Spinat dazu geben und bei mittlerer Temperatur blanchieren.
2. Spaghetti nach Anleitung zubereiten.
3. In einem Topf etwas Öl erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln dazu geben und glasig andünsten. Den blanchierten Spinat unterheben und mit den gepressten Knoblauchzehen köcheln lassen.
4. Frischkäse hinzugeben und gut miteinander vermengen.
5. Spaghetti auf zwei Tellern verteilen, die Spinatsoße darüber gießen und bei Belieben mit Parmesan bestreuen.

Bon appétit!

Die Nachfrage nach meinem *Nana`s Schokostreich* ist inzwischen eine regelrechte Fangemeinde. Vor allem Carl und Saskia haben in letzter Zeit häufig einen schokoladenverschmierten und verschmitzen Gesichtsausdruck, wenn sie mir auf dem Hof begegnen. Und da meine Mama zum Beispiel leider keine Haselnüsse zu sich nehmen soll, machte ich mich an einen Versuch mit Mandeln. Ab sofort gibt es nun also auch *Nana`s Schokostreich MANDEL* in verschiedenen Größen. Natürlich sind alle Zutaten, wie beim Original, aus kontrolliert biologischem Anbau, vegan und der Kakao ist selbstverständlich Fairtradeware. Wer also gezogen wird bei meinem Ostersuchbild für Sie (Ausgabe 15), hat selbstverständlich die Wahl, welches er lieber gewinnen möchte. Und am Samstag tauschte ich mit einer treuen Kundin ein Gläschen, welches sie mir mit gefülltem Löwenzahnblüten-Gelee wieder zurückgeben wird. Nun bin ich aber so was von neugierig auf das Geschmackserlebnis der Blüten. Und wenn es schmeckt, werde ich bald auf den Wiesen Bettschisserle pflücken. Ich halte Sie natürlich auf dem Laufenden.

Herzliche Grüße vom Theresiahof

Manuela