



Zutaten:

- 2 mittelgroße Chicorée
- 100 g Feldsalat
- 1 kleiner Fenchel
- 2 Orangen
- 6 Datteln, getrocknet
- 1 mittelgroße Avocado
- 2 EL (Rotwein-)Essig
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Öl (Haselnuss- oder Walnussöl)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer (aus der Mühle)
- 3 EL Haselnüsse, gehobelt

Zubereitung:

Die Chicoréeblätter vom Strunk ablösen und in reichlich kaltem Wasser rasch, aber sorgfältig waschen und abtropfen lassen. Den Feldsalat verlesen, sorgfältig in kaltem Wasser waschen und trocken schütteln. Die Fenchelknolle putzen und waschen, das feine Fenchelgrün beiseite legen. Den Fenchel der Länge nach in feine Scheiben schneiden. Die Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird und die Filets zwischen den Trennwänden herauslösen. Die Datteln der Länge nach halbieren, entkernen und nochmals der Länge nach vierteln. Die Avocado halbieren, entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

Für das Dressing Rotweinessig, Salz und Pfeffer verrühren. Mit einem Schneebesen nach und nach die beiden Ölarten unterschlagen (hier leistet ein Cocktail-Shaker gute Dienste).

Die Chicorée- und Feldsalatblätter in eine größere Schüssel geben und mit Fenchelscheiben, Orangenfilets, Datteln und Avocado-scheiben vermischen. Das Dressing ordentlich unterheben und zum Schluss die Haselnüsse und das Fenchelgrün oben auflegen.

Liebe Kunden und Freunde des Cassenshofes!

Bereits ab Februar sind wir wieder mit dem Spargel beschäftigt. Wenn das Wetter es zulässt, legen wir diesen Monat die Folie auf die Dämme. Wir entscheiden, welche Spargelfelder am Ende der Saison beerntet und im Wachstum etwas gebremst werden, sodass wir auch Ende Juni noch Spargel stechen können. Wir sprechen mit den polnischen und rumänischen Erntehelfern, die in den vergangenen Jahren bei uns waren. Meist ist aber schon seit Ende der letzten Saison klar, dass sie gerne wieder dabei sein wollen. Wir nehmen Kontakt zu den Restaurants auf, die wir gerne wieder mit unserem Spargel beliefern möchten, ordern Verpackungsmaterial und bringen uns rechtzeitig in Frühlingsstimmung.

Ein Blick auf den Kalender zeigt, dass die Feiertage in diesem Jahr alle sehr früh und gebündelt liegen. Das ist für uns nicht gut. Zu Ostern schon norddeutschen Spargel zu essen, wird in diesem Jahr sehr schwierig werden. Wir hoffen auf gutes Wetter und halten Sie auf dem Laufenden!

„Wähle einen Beruf den Du liebst –
und Du brauchst keinen Tag in
Deinem Leben mehr zu arbeiten.“
Konfuzius

Jetzt frisch

Bio-Junghennen-Eier in unseren Hofläden



Unseren Hühnern war es im Januar manchmal ein bisschen kalt. Bei Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt dringt viel Feuchtigkeit in den Stall ein. Eine lockere Bodenbedeckung im Stall, die zur Gefiederpflege einlädt, kann man dann nur schwer erhalten. Im Biobereich dürfen die Hühner bei hohem Schnee oder eisigen Temperaturen unter den Gesichtspunkten der „guten fachlichen Praxis“ auch mal im Stall bleiben, sodass die Temperatur im Innenraum im Plusbereich gehalten werden kann. In der Landwirtschaft ist die „gute fachliche Praxis“ ein praktischer Handlungsrahmen nach bewährten Grundsätzen des Tier- und Umweltschutzes.

In der Freilandhaltung ist gesetzlich festgeschrieben, dass die Hühner unabhängig vom Wetter und anderen Faktoren uneingeschränkt jeden Tag Zugang zum Auslauf haben müssen. Der Handlungsspielraum, der sich an der guten fachlichen Praxis orientiert, wird hier nicht eingeräumt. Da sind wir immer heilfroh, wenn der Winter weniger streng ausfällt.

Jetzt im Februar bekommen wir neue Bio-Hennen, die uns schon bald mit Junghennen-Eiern versorgen. Jedes Huhn legt zu Beginn etwa 5 S-Eier.

TIPP Herzhaftes **Knollengemüse** schenkt Energie aus der heimischen Region!

HOFLADEN & CAFÉ MO-SO, 8-18 UHR

Von Tag zu Tag werden die Eier größer, sodass nach etwa 5 Tagen mit dem ersten M-Ei zu rechnen ist. Wir fördern den Beginn der Legeperiode mit der Tageslichtlänge. Durch einen längeren Tag, den wir durch das Licht im Stall simulieren, kommen die Hennen in Frühlingsstimmung.

Neue Hühner sind für uns immer ein Abenteuer: Wie gut sind die Damen an Menschen gewöhnt, wie schnell finden sie sich im Stall zurecht und wie kommen sie mit der Futterumstellung klar? All das findet man nur durch gutes Beobachten heraus, sodass wir zu Beginn sehr viel im Stall sind, um alles zu verfolgen.

In unseren Hofläden gibt es jetzt viel sogenanntes Lagergemüse wie Kohl und Rüben. Diese werden direkt nach dem Roden in einer Feldmiete gelagert. Im kalten, dunklen und feuchten Klima der bedeckenden Erde bleiben sie schön frisch und bewahren einen wunderbaren Geschmack. Probieren Sie es aus!

Ihre Familie Vofß



Unser Hofladen in Hamburg-Othmarschen: Cassens Hofläden • Waitzstraße 17 • 22607 Hamburg