

Attler Markt

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

März 2021



Liebe Kundinnen,
Liebe Kunden,

regional einkaufen bedeutet, saisonal einzukaufen. Ein Thema, das Sie als Kunden des Attler Markts nicht erst aufgrund der aktuellen Situation schon kennen.

Auch wenn wir uns daran gewöhnt haben, dass alle Sorten an Obst und Gemüse auch außerhalb ihrer eigentlichen Saison verfügbar sind, so ist der Preis, den uns dieser Luxus kostet, dennoch beachtlich. Das beginnt für mich schon damit, dass ich mir bei einem ganzjährigen Konsum selbst die Freude auf den ersten Spargel oder die ersten Erdbeeren nehme. Wer saisonal und umweltverträglich angebautes Gemüse und Obst einkauft, dem steht ein bunter, abwechslungsreicher Speiseplan zur Verfügung. Je frischer ein Produkt, desto höher ist sein Nährstoffgehalt – und diese Frische schmeckt man!

Wer regionale und saisonale Lebensmittel kauft, unterstützt nicht nur den heimischen Produzenten und vermeidet eine unnötige Belastung der Umwelt – sondern erhöht auch den Genussfaktor.

Herzlichst,
Ihr Andreas Rauch



Seit Jahren produzieren die Attler Gärtnerei und der Naturlandhof im Einklang von Mensch, Tier und Natur. Mit Regionalität, gesunden Lebensmitteln und nachhaltigem Anbau liegt das Team mit seiner Arbeit voll im Trend.

„Corona wirkt in vielen Bereichen des Lebens wie ein Beschleuniger: Große Teile unseres Alltags haben sich drastisch verändert“, sagt Stefan Deuschl, Leiter des Attler Markts. Stark gewandelt habe sich nicht zuletzt das Essverhalten während des Lockdowns: „Wir kochen mehr, kaufen bewusster ein und wissen die Qualität einer richtigen Mahlzeit wieder zu schätzen. Denn ein gutes, ehrliches Essen, zubereitet aus regionalen Zutaten in der heimischen Küche, bringt in einer unsicheren

Welt für die Zeitspanne einer gemeinsamen Mahlzeit am Familientisch etwas Sicherheit und Beständigkeit zurück ins Leben.“

Gemeinsame Werte schützen

Mit ihrer Arbeit griffen die Attler Gärtner und Landwirte schon vor Jahren den Trend auf, als regionaler Partner beste Lebensmittel schadstofffrei zu erwirtschaften. Damit sichern sie auch wichtige Arbeitsplätze für Menschen mit und ohne Assistenzbedarf. „Sicherheit und Beständigkeit sind wichtige Werte für uns“, betont Stefan Deuschl. „Dafür setzen wir uns mit viel Engagement ein.“



Starke Jungpflanzen für daheim

Einzeln per Hand pikiert, versprechen die Attler Gemüsejungpflanzen einen robusten Wuchs und eine reichhaltige Ernte. Bereits jetzt stehen sie im Attler Markt zum Verkauf. Ab Ende März erweitern die Gärtner dann ihr Sortiment. Dabei stehen sie im Dienst eines ökologischen Gartenbaus und arbeiten zusätzlich mit Effektiven Mikroorganismen und Pflanzenhomöopathie. Zusammen mit dem Einsatz von Nützlingen haben sich diese Techniken in den vergangenen Jahren bewährt.

Im Attler Markt erhältlich:

- Salate, Radi, verschiedene Kohlsorten, Rote Bete oder Mangold
- Beerensträucher in hoher Qualität
- Blühpflanzen ab Mitte April

Für Sie im Attler Markt!



Fairwerk
Blumenvase 24,99 €



Lenz Duschbad
4,99 €



LaBelle Weißwein
8,99 €



Alter Marienhof
Haselnuss 12,99 €



Selbstputzer-Geranie
(rot, rosa, lila, weiß)
Stück à 0,99 €

Bunte Vielfalt an Frühjahrsblumen und Stauden

Attler Biokartoffelbrot – Handarbeit vom Feld bis zum Backhaus



Jede Woche backen Menschen mit Assistenzbedarf im Attler Backhaus der Inntal-Werkstätten das beliebte Biokartoffelbrot. Jeder einzelne Arbeitsschritt ist dabei Handarbeit, bei der die Beschäftigten die Kartoffeln vom Attler Naturlandhof sowie Bioroggen- und Bioweizenmehl zu einem leckeren Produkt verarbeiten. Unter fachkundiger Anleitung kochen und schälen sie die Kartoffeln, bereiten den Teig vor, formen die Brotlaibe und backen diese schließlich, bis die Wecken eine knusprige Kruste bekommen.

Das Brot ist auf Vorbestellung immer ab Donnerstagnachmittag im Backhaus erhältlich. Bestellung unter Tel.: 0 80 71/102 272 oder: martina.manhart@stiftung.attl.de

Restmengen können am Freitag ab 9 Uhr im Attler Markt gekauft werden. Auch hier lohnt sich eine Vorbestellung.

Garten-Tipp: Abwechslung im Beet mit farbigen Sorten von Gärtnermeister Rainer Steidle

Der Frühling verwandelt unsere Gärten wieder in einen farbenfrohen Lebensraum. Genauso bunt sollten nun auch die Gemüsebeete bepflanzt werden. Salate mit roten oder grünen Blättern, blauviolette Kohlrabi oder die knallroten Radieserl sind pflegeleichte Sorten, die auch jetzt schon gedeihen – solange sie Schutz vor der Kälte bekommen. Als Schutz eignet sich ein Garten-Vlies besonders gut, locker auf die Pflanzen gelegt und an den Rändern befestigt. Der Vorteil gegenüber einer Folie liegt darin, dass Luft und Niederschlag durch das Material hindurch gut zu den Pflanzen gelangen. Wählen Sie zum Abnehmen des Schutzes einen eher trüben Tag: Sonst kann es bei den Pflanzen leicht zu einem Sonnenbrand kommen! Außerdem gesellen sich gern Kräuter, gesteckter Knoblauch und Steckzwiebeln ne-

ben gesäte Gelbe Rüben. In dieser Vielfalt entwickeln sich meiner Erfahrung nach die Pflanzen am besten. Sie unterstützen sich gegenseitig im Wachstum und halten sogar Schädlinge zurück. Natürlich brauchen sie ausreichend Platz zum Gedeihen, bis sie in ein paar Wochen geerntet werden können.

Mit Gärtnergruß,
Ihr Rainer Steidle



Unser Rezept-Tipp:

Pasta mit Rote-Bete-Sauce



Mit Zutaten aus der Attler Gärtnerei:
400 g Rote Bete, 100 g Süßkartoffeln, 2 Zwiebeln, 500 g Nudeln, 50 ml Gemüsebrühe, 50 ml Sahne, 1 Zitrone, 2 Zehen Knoblauch, 2 EL Gemüsebrühe, 1 EL Thymian, Salz, Pfeffer, Öl, eventuell Kerne sowie junger Salat oder Babyspinat oder frische Kräuter zum Garnieren

Cremlingsüß-schmecktauch Kindern
Zwiebeln, Rote Bete und Süßkartoffeln klein würfeln. Zusammen mit Öl, Thymian, der Gemüsebrühe sowie Salz und Pfeffer bei 170 Grad in den Backofen geben und bei Heißluft etwa 40 Minuten lang weich werden lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln kochen und das Nudelwasser auf-fangen.

Nach der Garzeit das Ofengemüse pürieren und mit dem Saft einer Zitrone, der Sahne und ein wenig Nudelwasser (je nach Konsistenz) verfeinern. Mit frischen Salatblättern, rohem Babyspinat oder frischen Kräutern anrichten und nach Belieben mit Kernen garnieren.