

01/23



**ÖKOKISTE  
DONAU-WALD**

**INFOS UND ANGEBOTE**

**WARENKUNDE – REZEPT  
FRUCHTIG-SCHARFES  
OFENGEMÜSE**



1,5kg Gemüse (Hokkaido/Butternut, Blumenkohl, Karotten, ...), 4 EL Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer, 1-2 Knoblauchzehen, 2-3 TL Fenchelsamen, 3 EL Pinienkerne, 3 EL schwarze Oliven, 1 EL Rosmarinblättchen, 1 TL abgeriebene Orangenschale, 1-2 TL Chili

Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Gemüse bei Bedarf schälen, in Hälften und Spalten schneiden und auf ein Backblech legen. Mit Olivenöl mischen. Salzen und pfeffern. In der Mitte des Ofens 15 Minuten backen. Knoblauch fein hacken, Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Gemüse damit bestreuen, einmal wenden und weitere 10-15 Minuten knusprig braun backen. Für die Gremolata die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen und grob hacken. Oliven und Rosmarin fein hacken. Alles mit Orangenschale, Chili und Salz mischen. Ofengemüse mit Gremolata servieren.



**AKTION:  
VEGANUARY – MACHEN SIE MIT!**



Veganuary ist eine gemeinnützige Organisation und Kampagne, die Menschen weltweit dazu ermutigt, mehr vegane Produkte in die alltägliche Ernährung einzubauen. Deshalb möchten auch wir dazu aufrufen, den Start dieses Jahres zu nutzen, um neue, vegane Produkte kennenzulernen. Bestimmt ist die eine oder andere Alternative für Sie dabei, die künftig fester Bestandteil Ihres Essensplans wird – ganz egal, ob Sie sich nun 100%ig vegan ernähren oder nicht.

**VEGANUARY**



**BLICK HINTER DIE KULISSEN –  
L'ARCOBALENO**



Diese Woche packen wir Demeter-Orangen der Sorte ‚Washington Navel‘ in Ihre Ökokisten. Diese Sorte ist außergewöhnlich aromatisch. Davon konnten sich Steffi & Johannes bei ihrem Besuch bei L'Arcobaleno im November letzten Jahres persönlich überzeugen. Steffi schwärmt immer noch begeistert: „Orangenbäume soweit das Auge reicht! In Villafranca Sicula wurden wir ganz herzlich von der Erzeugergemeinschaft L'Arcobaleno (Regenbogen) begrüßt. Anna Maria und Francesco führten uns mit großer Leidenschaft durch die Orangenhänge. Hier wachsen die beliebten Orangensorten: Navelina und Washington Navel. Das warme Klima und der Wind geben den Zitrusfrüchten ihren besonderen Geschmack, wir konnten uns natürlich gleich davon überzeugen und probierten uns durch die verschiedenen Sorten. Die Ernte der süßen Früchte erfolgt ausschließlich mit der Hand, auch wenn für das Verpacken und Sortieren Maschinen zur Verfügung stehen, muss trotzdem noch ordentlich zugepackt werden. Der Besuch wird noch lange in Erinnerung bleiben, am Ende zeigt sich doch tatsächlich ein Regenbogen über den Orangenbäumen.“



**VEGANE KENNENLERNKISTE**

**Was ist eigentlich vegan und schmeckt das überhaupt?**

Mit der veganen Kennlernkiste erhalten sie eine Vielzahl an veganen Köstlichkeiten und Sie können einfach mal drauf los probieren – lassen Sie sich überraschen



Frischecreme Schnittlauch 150g, Bulgursalat Tandoori Art 200g, Black Forest Tofu 200g, Seitansteaks 2 Stück, HaferNaturghurt Mango 500g, Veggies Hack 250g, Haferdrink 0,75l, Tofu Aufschnitt Kräuter 125g, Gemüse Reistaler 250g

**Vegane Kennlernkiste**

**29,91 €/Kiste**

Zusammenstellung der Artikel kann bei Nicht-Verfügbarkeit variieren.

01/23



## INFOS UND ANGEBOTE



### ORGANISATORISCHES

#### NEUE OPTIK UNSERER WEBSEITE AB 03. JANUAR

Am 3. Januar ist es soweit: unsere Webseite wird an unser neues Logo angepasst und bekommt daher „ein neues Gewand“. Wir haben die Webseite etwas schöner und übersichtlicher gestaltet. Stöbern Sie einmal durch unsere Seiten, wir würden uns freuen! An den Funktionen und Ihrem Kundenkonto ändert sich nichts. Tipp: Speichern Sie unsere neue Adresse [www.oekokiste-donauwald.de](http://www.oekokiste-donauwald.de) direkt als Lesezeichen ab! Falls Sie sich für den Login nicht mehr an Ihr Passwort erinnern, können Sie online ein neues Passwort anfordern (s. Screenshot).



## ANGEBOT READY TO EAT

### GETREIDE UND LINSEN- IDEAL FÜR BOWLS!

Wenn es mal schnell gehen muss, sind die Ready to eat-Produkte ideal! Das Getreide bzw. die Linsen wurde schonend verzehrfertig gedämpft. Einfach Beutel auf und direkt in Bowls und Salaten genießen. Oder mit zwei Esslöffeln Wasser in der Pfanne erwärmen und als Beilage verwenden.

Erhältlich in vier Sorten:

Einkorn ready-to-eat, 250g	2,99 € /St.
Rotkorn ready-to-eat, 250g	2,99 € /St.
Berglinsen ready-to-eat, 200g	2,99 € /St.
Champagner Roggen ready-to-eat, 250g	2,99 € /St.



## ANGEBOT FIT INS NEUE JAHR

### MIT DEN BIO C-SÄFTEN VON VOELKEL

#### BioC Orangensaft, 100% Direktsaft, 0,75l

3,59 €/Flasche bzw. 20,90€/Kasten (6 Flaschen)

Für diesen Orangengenuss werden sonnengereifte, fair gehandelte Orangen erntefrisch im Anbaugebiet verarbeitet. Der schonende Umgang mit den Früchten machen diesen Direktsaft so köstlich.



#### BioC Immunkraft Saft, 0,75l

4,39 €/Flasche bzw. 25,00€/Kasten (6 Flaschen)

Mehrfuchtsaft aus u.a. Orange, Apfel, Möhren, Acerola, Mango, u.v.m. mit natürlichem Vitamin C & A für das Immunsystem.



#### BioC Antioxidantiensaft, 0,75l

4,39€/Flasche bzw. 25,00€/Kasten (6 Flaschen)

Mehrfuchtsaft aus u.a. Traube, Apfel, Acerola, schw. Johannisbeere uvm. In der Hektik des Alltags kann diese wohlschmeckende Komposition erntereifer Früchte den Körper bei der Bewältigung von oxidativem Stress unterstützen. Die natürlichen Farbstoffe der Beeren und Trauben geben diesem kräftigen Saft seine charakteristische Farbe. Mit dem hohen Gehalt an Vitamin C begleitet unser bioC Antioxidantien Sie durch Ihren aktiven Tag.



### WEITERE PRODUKTE WIE SHOTS UND VIELES MEHR FINDEN SIE ONLINE IN DER RUBRIK „FIT INS NEUE JAHR“!

### NEUE E-MAILADRESSE, GLEICHES TEAM!

Ab sofort erreichen Sie unseren Kundenservice unter der E-Mailadresse [info@oekokiste-donauwald.de](mailto:info@oekokiste-donauwald.de). Telefonisch erreichen Sie uns nach wie vor Montag bis Freitag von 8 bis 13 Uhr unter der 09428/949533. Danach und am Wochenende freuen wir uns über Ihre Nachricht auf unserem Anrufbeantworter.