

05/23



## ÖKOKISTE DONAU-WALD

### INFOS UND ANGEBOTE

#### FIT DURCH DEN WINTER MIT INGWERSHOTS

Einen Ingwer Shot selber zu machen ist ganz einfach und gut für das Immunsystem!

Dazu braucht man 100 g Ingwer, 2 Zitronen, 100 ml naturtrüben Apfelsaft. Wahlweise ergänzt durch Honig, Zimt oder Kurkuma, je nach Geschmack! Zitronen auspressen, Ingwer schälen und in Stücke schneiden. Zusammen mit dem Saft in einen Mixer geben und gut mixen. Hält sich im Kühlschrank wenige Tage.



Ingwer aus Peru,  
Demeter-zertifiziert 12,99€/kg

Zitronen aus Spanien,  
Naturland-zertifiziert 5,79€/kg

Apfelsaft naturtrüb vom  
Naturlandhof Pirtsch,  
Oberpfalz, (1 Liter) 2,89€/Fl.

Wenn es schnell gehen muss

Shot Ingwer von Voelkel,  
0,75l 8,99€/Fl.

Shot Ingwer Kurkuma  
von Voelkel, 0,75l 8,99€/Fl.

#### BLICK HINTER DIE KULISSEN – REHORIK KAFFEERÖSTEREI EIN REGENSBURGER ORIGINAL



Die Rehorik Rösterei & Feinkost wurde 1928 als Familienunternehmen für Delikatessen und Kolonialwaren in Karlsbad, Tschechien gegründet. Nach dem 2. Weltkrieg verlagerte sich das Stammhaus nach Regensburg und wird nun in der 4. Generation von Heiko Rehorik geführt.



Durch eine lange Röstdauer können die Kaffeebohnen voll durchgeröstet werden, sodass unangenehme Säuren nahezu vollständig abgebaut werden können und ausschließlich das einzigartige Kaffee Aroma übrigbleibt; der Kaffee wird dadurch außerdem schonender und bekömmlicher. Heiko und seinem Team ist es zudem wichtig, dass ihre Kaffeebohnen unter Einhaltung ordnungsgemäßer Arbeitsbedingungen produziert werden, so reisen sie um die Welt und überzeugen sich vor Ort. Die von uns angebotenen Kaffees sind selbstverständlich Bio-zertifiziert, DE-ÖKO-037.

#### NEU BEI UNS

#### ESPRESSO & KAFFEE AMAZONAS DER REGENSBURGER RÖSTEREI REHORIK

Der Crema AMAZONAS ist eine Mischung speziell für Vollautomaten. Mit schöner Aromatik, runden Nougatnoten und einem leichten Anflug von Schlehe ergibt sich daraus die perfekte Tasse Kaffee. Auch als purer Espresso geeignet, dabei macht sich ein dezenter Marzipan Geschmack im Gaumen breit. Erhältlich in zwei Größen!

500g 14,95 €

1kg 29,50 €



Mit Bio-Bohnen aus Peru und Brasilien ist der Crema AMAZONAS der dritte Kaffee aus der AMAZONAS Reihe von Rehorik. Für jedes verkaufte Kilo AMAZONAS Bio Kaffees (Espresso, Filter, Crema) spendet Rehorik 1€ an die Kinder-Uniklinik für Ostbayern, kurz: KUNO. Auch aus der AMAZONAS-Reihe



**Espresso AMAZONAS**  
cremig, erinnert an peruanische  
Schokolade. In zwei Größen:

250g 8,90 €

500g 16,95 €



**Kaffee AMAZONAS**  
ganze Bohne, Noten von Karamell  
und Kakao. In zwei Größen:

500g 14,95 €

1kg 29,50 €



## ORANGEN ,WASHINGTON NAVEL‘

Diese Woche konnten wir in unsere Abokisten unsere Lieblings-Orangensorte von unserem Lieblingsbetrieb planen: die aromatischen ‚Washington Navel‘-Orangen von L'Arcobaleno! Den Betrieb hatte Inhaberin Martina bereits vor einigen Jahren besucht, letztes Jahr konnten sich dann Steffi vom Einkauf und Geschäftsführer Johannes vor Ort überzeugen. Da stimmt einfach das Gesamtkonzept!



Die ‚Washington Navel‘ zeichnet sich durch festes Fruchtfleisch und einen exzellenten Geschmack aus. Sie sind wunderbar süß, fruchtig, saftig und kernlos.

## KRAPFEN

VOM REGIONALEN BIO-BÄCKER!



Krapfen mit Hagebuttenfüllung, 2 Stück  
von der Biobäckerei Neuhoff / Regensburg  
3,50 €/Tüte



## MISCHPAKET VOM WEIDESCHWEIN

SOLANGE DER VORRAT REICHT!



Die Mischpakete bestehen aus Schnitzfleisch von Oberschale oder Nuss, einem Lendenstück, einem Bratenstück mit Schwarte von Schulter oder Schlegel, einem Stück vom Brüstl sowie einem Nackenstück. Manchmal wird das Sortiment mit einem Haxn oder einem Filet ergänzt.

Die Pakete variieren in Gewicht und Zusammensetzung, da nur so die vollständige Vermarktung eines Tieres gewährleistet ist; die Produkte sind einzeln vakuumverpackt und können eingefroren werden.

Die Weideschweine vom Biohof Arzberger (DE-ÖKO-037) sind Kreuzungen aus den alten Rassen Bunte Bentheimer, Duroc und Iberico; diese eignen sich aufgrund ihrer Robustheit hervorragend für die ganzjährige Weidehaltung. Die Schweine werden im Alter von ca. 10 Monaten geschlachtet und auch immer mindestens zwei Tiere, damit der Stress möglichst gering gehalten wird.

Das Fleisch zeichnet sich durch einen intensiven Geschmack und einen höheren Fettanteil aus im Vergleich zu modernen Schweinerassen.

Mischpaket, ca. 3-4 kg

23,90€/kg

Auslieferung: 01.03.-07.03.



## GUT ZU WISSEN! RETTICH WEISS IM SOMMER, SCHWARZ IM WINTER

Schwarzer Rettich ist die lagerfähige Variante vom weißen Rettich und wird daher auch Winterrettich genannt. Die schwarze Schale kann mitgegessen werden, innen ist er weiß wie die Sommervariante. Alle Rezepte vom weißen Radi können auch für den schwarzen Rettich angewendet werden. Dank der Fülle seiner wertvollen Inhaltsstoffe – Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Calcium, Kalium, Phosphor, Natrium, Eisen, Niacin und Vitamin B1, B2 und C – kommt dem Rettich eine enorm hohe ernährungsphysiologische Bedeutung zu. Er ist zugleich Nahrungs- und Heilmittel und ein gutes Hausmittel bei Bronchitis.

Bioland

Den Winterrettich erhalten wir  
vom Biolandhof Simml, Kalsing,  
DE-ÖKO-006

## REZEPTIDEE

### RETTICH À LA WALDORF



Rettich hobeln, salzen und leicht zuckern. Ca. 20 Min stehenlassen, dann leicht ausdrücken. Karotten raspeln und zugeben. Geröstete, gehackte Walnüsse darunterheben. Etwas Zitronenabrieb und -saft zugeben. Wenig Sauerrahm und Mayo zu gleichen Teilen hinzugeben. Pfeffer. Frische Petersilie oder Schnittlauch hacken und darübergeben.