

07/23



## INFOS UND ANGEBOTE

### NEU BEI UNS HACKFLEISCH



Das Fleisch für diese bioladen\*Produkte stammt von Chiemgauer Naturfleisch.

Chiemgauer Naturfleisch befindet sich in Bayern, umgeben von Bergen und Seen. Wie der Name es verrät, nicht weit entfernt vom bekannten Chiemsee. Sie beziehen die Tiere von umliegenden Bauernhöfen, die allesamt die strengen Richtlinien anerkannter Bio-Anbauverbände erfüllen und sind selbst nach Bio-Kreis-Richtlinien zertifiziert (DE-ÖKO-003).

Hackfleisch Rind, 400g 9,39 €/Stück

Hackfleisch  
Rind & Schwein, 400g 9,69 €/Stück

**Achtung:** Wie all unser Fleisch unterliegt auch das Hackfleisch einem früheren Vorbestellschluss als unsere restlichen Produkte. Unser Onlineshop zeigt Ihnen automatisch an, ob sie das Hackfleisch noch zur aktuellen Lieferung bestellen können oder ob es für die Folgeweche vorgemerkt wird. Falls Sie Fragen zur Vorbestellung von Fleisch bzw. den Bestellschlüssen haben, melden Sie sich gerne bei uns!

## BEWUSSTER GENIESSEN MIT UNSEREN FEBRUAR ANGEBOTEN

... mit der **Schokolade Milch & Fleur de Sel** von fairafric, der vielleicht fairsten Schokolade der Welt. 100% der Schokolade werden in Ghana hergestellt, was die gesamte Wertschöpfungskette im Ursprungsland hält.

**Schokolade Milch 43% & Fleur de Sel, 80g**

im Februar statt 2,69 €  
nur 2,49 €



... mit den **Tees von Cha Dô**. Cha Dô gehört zu einem weltweiten Netzwerk von Produzenten, Beratern und Verteilern, das nach den Standards des fairen Handels zertifiziert ist.



#### Grüntee Darjeeling

Seit einigen Jahren werden im Darjeeling Hochland auch Grüntees hergestellt. Die Sterilisierung erfolgt mit Dampf, wodurch der Tee ein mildes Aroma und eine helle Tasse erhält.



#### Grüntee China Jasmin

Klassischer Grüntee mit dem Duft von Jasminblüten. Ohne Zusatz von Aromen.



#### Grüntee Vietnam Suoi Bu

H'mong und Dao Stämme sammeln die Blätter von wildwachsenden Teebäumen in den Regenwäldern. In kleinen Manufakturen werden sie zu Grüntee verarbeitet.



#### Schwarztee Assam Blend

Malzig, schwere Schwarztees von Blättern aus bio-zertifizierter Wildsammlung in Nord-Vietnam und herb-kraftigen Assam Tees.

Im Februar statt ~~8,79 €~~ nur 7,99 €/200g-Packung

### AUSSERDEM IM FEBRUAR IM ANGEBOT:

## BANANEN



## CHIPS

Die bioladen\*Bananenchips sind geröstet und gesüßt. Sie eignen sich perfekt zum Naschen für zwischendurch und in Müslis.

Im Februar statt ~~2,69 €~~ nur 2,49 €/200g Packung



Passt wunderbar in Rotes Linsen Dal,  
das Rezept finden Sie in unserem Blog!

07/23



## INFOS UND ANGEBOTE

### GUT ZU WISSEN

## FLOWER SPROUTS KRONEN



### VON HAJOS ÖKOFRISCHE

Flower Sprouts oder auch Kalettes sind eine Neuzüchtung und entstammen einer Kreuzung aus Grün- und Rosenkohl. Die gekräuselten grünen bis lilafarbenen Blätter schmecken leicht nussig und milder als ihre beiden Ursprungskohle. Sie schmecken als Salat zubereitet, aber auch als gekochte Gemüsebeilage zu deftigen Fleischgerichten. Die „Krone“ der Flower Sprout Pflanze ist der obere Teil der Flower Sprouts und ist wunderbar zart.

Die Flower Sprouts Kronen erhalten wir über unseren Großhändler Weiling von Hajos Ökofrische. Dahinter steckt der Hof Engelhardt, ein Ökokisten-Verbandsbetrieb aus Baden-Württemberg. Wir freuen uns immer sehr, wenn wir von anderen Ökokisten-Kollegen Produkte erhalten, denn da sind wir immer sicher: Qualitätsanspruch und Werte stimmen mit unseren überein.



### FLOWER SPROUTS ZUBEREITEN

Flower Sprouts putzen, waschen und in einem Durchschlag gut abtropfen lassen. Dann auf ein Küchentuch geben und sorgfältig trocken tupfen. Öl und Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Flower Sprouts darin bei starker Hitze 4-5 Minuten unter mehrmaligem Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Passt wunderbar zu Bratkartoffeln.



## SAVE THE DATE – DER REGENSBURGER SAATTAG STEHT VOR DER TÜR!

Dieses Jahr ist es wieder so weit: der Regensburger Saattag findet wieder als Vor-Ort-Veranstaltung statt!

Am **Samstag, 25. Februar** treffen sich ab 11 Uhr im Evangelischen Bildungswerk in Regensburg wieder Interessierte zum Thema „Welche Vielfalt und Fülle bietet uns die Natur? Wie können wir attraktive Pflanzen in unsere Gärten und auf unsere Balkone holen? Was ist Saatgut und welche Bedeutung hat es?“

Geplant ist ein buntes Programm aus Vorträgen, Informations- und Verkaufsständen sowie ein Tauschmarkt für Saatgut unter dem Motto „Mitbringen und Mitnehmen“. Auch für ein abwechslungsreiches Kinderprogramm ist gesorgt!

**Auch wir sind mit einem Stand vor Ort und freuen uns auf Ihren Besuch!**

## SEIEN SIE DABEI: ONLINE-KOCHKURS BASISCH FIT INS JAHR



Gerade im Frühjahr tut es gut unseren Stoffwechsel zu mobilisieren und zu entschlacken. Hilfreich ist hier die basische Ernährung. Wir kochen ein basisches Menü, verbunden mit vielen Informationen, warum diese Ernährungsart unserem Körper unterstützt und wie wir sie in unseren Alltag integrieren können.

## KOCHKURS AM FREITAG, 10. MÄRZ von 16:30 Uhr bis 19 Uhr

**Teilnahmegebühr pro Login:**  
(egal wie viele Personen in Ihrer Küche stehen) 30,00 €

Wir liefern alle benötigten Zutaten mit der Kochkurskiste, ca. 30 € für 2 Personen (auch für 4 Personen möglich).

Anmeldung telefonisch, per E-Mail oder über unsere Webseite!

## DIESE WOCHE VORAUSSICHTLICH ZUM LETZTEN MAL IN DER ÖKOKISTE:

## KAROTTEN VOM BIOLANDHOF LIMBRUNNER



Der Biolandhof Limbrunner aus Kirchroth (DE-ÖKO-037) ist einer unserer regionalsten Lieferanten, denn uns trennen nur wenige Kilometer. Seit Jahren erhalten wir vom Hof feine Karotten, die nach der Ernte unter optimalen Bedingungen gelagert werden. So konnten wir bis zu dieser Woche heimische Karotten in Ihre Ökokisten packen. Nun neigt sich der Lagerbestand der Limbrunners aber dem Ende entgegen. Optisch sieht man es den Karotten auch ein bisschen an. Aber wie immer gilt: die inneren Werte sind uns wichtig und da sind die Karotten so knackig wie eh und je.

Wir freuen uns schon jetzt auf die ersten Frühkarotten der Limbrunners. Die Zwischenzeit überbrücken wir mit Lagerkarotten, die wir über den Großhandel beziehen.