

Obst der Woche

Schoko-Banane

von der Biohofbäckerei Gottschaller



Die Paradiesfeige, wie die Banane früher genannt wurde, ist wohl der beliebteste exotische Gegenspieler zum allseits beliebten Apfel; fast jedes Kleinkind liebt die Frucht und auch Erwachsene mögen sie gern. Besonders bekömmlich ist die Banane, wenn sie auf einem Dinkelboden serviert und mit Schokolade überzogen wird. Das erhöht Magenverträglichkeit und Stimmung gleichermaßen.

Schokobanane auf Dinkelboden, 120g 3,59 €/St.

„Wir müssen unsere BürgerInnen schützen!“

Supermarktketten setzen sich für die Unversehrtheit ihrer Kundschaft ein.

Münchhausen. Es geht ein Ruck durch die deutschen Supermärkte. „Wir möchten die Gefahren, die durch das tägliche Schneiden von Obst und Gemüse in unseren Küchen lauern, nicht mehr länger tolerieren. Die Politik handelt nicht, also müssen wir es tun“, so der Sprecher einer großen Kette.

Um ihre Kundschaft zu schützen, bieten daher viele Supermarktketten inzwischen bereits geschnittenes Obst und Gemüse an. Dadurch verkürzt sich zwar die Haltbarkeit und es entsteht durch die zusätzlich benötigte Verpackung mehr Einweg-Plastikmüll, aber „wir schätzen die Gefahren der Vermüllung der Erde viel geringer ein als die reale Gefahr von Schnittverletzungen, die in allen Küchen lauert. Jeden von uns könnte es treffen! Wir werden daher zum Wohle unserer Kundschaft weiterhin auf bereits geschnittenes Obst und Gemüse für Privathaushalte setzen“, so ein Insider.



Neu bei uns Rohr-Ohr-Zucker

**RohrOhrZucker,
1kg Naturata 4,69 €/kg**

Neuer Lebensmittel-Skandal in Leberkäse ist KEIN KÄSE enthalten!



Team Waldrauf deckt auf – Missstände in der Lebensmittelindustrie

Narnia. Neuesten Recherchen zufolge haben Undercover-Ermittlungen gezeigt, dass in Leberkäse entgegen des Namens gar kein Käse enthalten ist! 100 von 100 untersuchten Produkten enthielten exakt 0% Käseanteil. Verbraucherschützer sind alarmiert und befürchten nach den bereits aufgedeckten Lebensmittelskandalen (keine Milch in „Hafermilch“ und „veganem Käse“) die nächste Verbrauchertäuschung, die es zu beheben gilt. Eine Person aus dem Recherche-Team, deren Namen aus Sicherheitsgründen nicht öffentlich gemacht werden darf: „Wir waren schockiert über die eindeutigen Ergebnisse und rufen die gesamte Bevölkerung auf, gegen diese unzumutbaren Zustände auf die Barrikaden zu gehen! Außerdem fordern wir von der EU, die Bezeichnung „Leberkäse“ zu verbieten.“

Die Undercover-Ermittler folgen bereits der nächsten heißen Spur. „Wir haben von Insidern erfahren, dass in Scheuermilch gar keine Milch enthalten sein soll. Weitere Details können wir erst nach Abschluss unserer Untersuchungen veröffentlichen. Wir werden aber auch hier nicht lockerlassen, bis wir alle Missstände aufgedeckt haben!“

War abzusehen

Europäisches Parlament stuft Schoko-Sahnetorte als Gemüse ein

+++ EILMELDUNG +++

Donnerstag, 03.02.2022 Dröfufuhrfünfzig

In einer ersten Reaktion äußert sich Bundesbuffetbeauftragter Peter Altmaier erleichtert: "Die Ernährungsampel wurde falsch herum aufgestellt". Zudem seien die Zutaten alle aus natürlichen, nachwachsenden Rohstoffen gewonnen.



TOPINAMBURSUPPE MIT KROSSEN WÜRFELN

Zutaten: 1 kg Topinambur, 2 Stangen Lauch, 2 EL Öl, 200 ml Weißwein, 800 ml Gemüsebrühe, 1 Bund Petersilie, 300 ml Öl zum Frittieren, Salz, Paprikapulver, 200 ml Sahne, Pfeffer, 100 g Sauerrahm

Zubereitung:

Topinambur bis auf 3-4 Knollen schälen und grob würfeln. Lauch längs halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden. Gemüse mit Öl in einem hohen Topf unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis es zu bräunen beginnt. Mit Wein und Brühe ablöschen, zugedeckt bei milder Hitze ca. 20 Minuten gar köcheln. Petersilie waschen und trockenschleudern. Einen kleinen Teil davon zum Garnieren beiseitelegen. Rest grob hacken, zur Suppe geben und weitere 5 Minuten garen. Sahne zur Suppe geben, alles fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Übrigen Topinambur gut abbürsten und ungeschält in kleine Würfel schneiden. Mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen und in heißem Öl goldbraun ausbacken. Mit Salz und Pfeffer würzen und beim Servieren zusammen mit der Petersilien-Garnitur über die Suppe geben.



STANGENSELLERIE MIT GEBRATENEN CHAMPIGNONS

Zutaten: 250g Hirse, ½ l Gemüsebrühe, 500g Stangensellerie, 200g Champignons, 2 EL Bratöl Olive, 2 EL Mandelmus, ½ Bund Petersilie, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Hirse in einem Sieb heiß durchspülen, dann in einen Topf geben und mit Gemüsebrühe aufkochen. Temperatur herunterschalten und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln. Stangensellerie putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Champignons trocken mit Hilfe eines Küchentuches von evtl. anhaftender Erde säubern, den Stiel frisch anschneiden und Champignons in dünne Scheiben schneiden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen, Stangensellerie ca. 5 Minuten anbraten, dann die Champignonscheiben hinzufügen und mitbraten. Mandelmus mit 2 EL heißem Wasser glatrühren, unter das Gemüse mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken; zugedeckt weitere 5 Minuten garen. Petersilie abrausen, trockenschütteln und klein hacken. Hirse auf 4 Teller verteilen, Stangensellerie-gemüse oben aufsetzen, mit gehackter Petersilie garnieren.



Ein Rezepttipp von Ernährungswissenschaftlerin Sabine Ommer (Foto links).

Liebe Kundin, lieber Kunde,

dieser Kundenbrief ist passend zur aktuellen Woche etwas anders als Sie es gewohnt sind. Sie werden es bemerken, wenn Sie die Rückseite des Kundenbriefes durchlesen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen! Aber auch diese Seite hat es in sich: leckere Rezepte und tolle Angebote warten auf Sie, denn dieses Jahr wollen wir Sie mit zwei besonderen Angeboten *fit in den Frühling* begleiten. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an uns!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

UNSER ANGEBOT

„FIT IN DEN FRÜHLING“

Wir machen Sie fit für den Frühling! Stöbern Sie in unserem „Fit für den Frühling“-Sortiment: dort finden Sie Produkte, die vom Körper überwiegend basisch verstoffwechselt werden und sich sehr gut für ein Basenfasten/ eine basische Ernährung eignen. Die Produkte wurden von Dirk Unger, Heilpraktiker/ Kneipp-Gesundheitstrainer und Hydrotherapeut nach Kneipp ausgewählt.



Zusätzlich bietet Dirk vom **25. März bis 10. April 2022** einen zum Thema passenden, ganzheitlichen **Online-Kurs** an, buchbar direkt über seine Naturheilpraxis.

Die Grundlage des Programms bilden folgende Elemente:

basische Ernährung, Kräuter und Mineralien, Kneippanwendungen, Übungen für den Geist, Bewegung.

Buchbar ist der Online-Kurs direkt über Dirks Naturheilpraxis. Infos unter: www.unger-naturheilpraxis.de.

Das genaue Programm finden Sie auf unserer Webseite in der Rubrik „Service – Veranstaltungen“.

Sie möchten weitere Rezepttipps von Sabine erhalten?

Dann machen Sie bei einem der Kochkurse mit, die wir zusammen mit unseren Verbandskollegen von der Höhenberger Biokiste anbieten! Der nächste Kochkurs:

Frühjahrsputz für unseren Körper - Basenreiche Küche

Das Frühjahr ist die Jahreszeit der Leber und der Gallenblase. Jetzt kann mit frischen Frühlingskräutern und vitalstoffreicher, basenreicher Kost unser Stoffwechsel in Schwung gebracht werden, Schlacken werden mobilisiert und ausgeschieden. Während Sie gemeinsam mit Ernährungswissenschaftlerin Sabine Ommer ein geschmackvolles Menü kochen, erfahren Sie mehr zum Thema Basenküche, um dann voller Schwung und Elan in den Frühling starten zu können.

ZWEI TERMINE ZUR WAHL (ONLINE-VERANSTALTUNG)

Fr, 18. März, 16:30 - 19:00 Uhr oder
Di, 22. März, 18:00 - 20:30 Uhr

Anmeldung über info@oekokiste-koessnach.de
Mehr Infos unter www.oekokiste-koessnach.de/service/kochkurse