



ÖKOKISTE DONAU-WALD

INFOS UND ANGEBOTE



GUT ZU WISSEN LIEFERUNGEN RUND UM OSTERN

In der Woche vor Ostern (03.04. bis 07.04.) liefern wir ganz normal. Freitagskisten werden am Karfreitag, 07.04. ausgeliefert. Lediglich die Abholung vorbestellter Kisten in Kößnach verschiebt sich auf Donnerstag, 06.04. zwischen 11 und 17 Uhr.

In der Woche nach Ostern (10.04. bis 15.04.) verschieben sich alle Lieferungen um einen Tag. D.h. Montagskisten kommen Dienstag; Dienstagskisten kommen am Mittwoch, usw.

Die Abholung vorbestellter Kisten bleibt am Freitag, 14.04.
Vielen Dank für Ihr Verständnis!

BESONDERES ZU OSTERN

jetzt vorbestellen zur Auslieferung
in der Karwoche (3. bis 7.4.),
nur solange der Vorrat reicht!

FISCH

BESTELLSCHLUSS 28.03.

Forellen der Bio-Fischzucht
Baumgartner, 83527 Haag



frische Forelle, ca. 500g	29,90€/kg
frisches Forellenfilet, ca. 250g	49,90€/kg
geräucherte Forelle, ca. 350g	39,90€/kg
geräuchertes Forellenfilet (1 Stück), ca. 220g	59,90€/kg

Saiblinge von Biofisch Rameil,
65529 Waldems Niederems



Saibling, 2 ganze Fische, ca. 1kg	35,90€/kg
frisches Saiblingsfilet, ca. 200g	69,90€/kg

ANGUS-RINDFLEISHPAKETE

vom Schlossgut Hauzendorf

Bioland

Mischpaket mit Lende, 5kg	24,90€/kg
Mischpaket mit Rouladen, 5kg	24,90 €/kg
Mischpaket, 10kg	23,90€/kg

PETERSILIENWURZELN

nach altem irischem Rezept



Martinas Lieblingsrezept für die weißen Wurzeln:

Petersilienwurzeln schälen und in Scheiben schneiden. Mit zerlassener Butter sanft in der Pfanne anbraten. Aufgrund des tollen Eigengeschmacks braucht man keine extra Gewürze!

Die Petersilienwurzeln erhalten wir diese Woche von Holger Dahlem,
Neuenschwand (DE-ÖKO-037).



Probieren Sie auch unser Rezept für
Petersilienwurzel-Karotten-Linsen-
Kasserolle mit Kartoffelwölkchen!
Das Rezept gibt es online oder gerne
auch als Beilage zu Ihrer nächste Kiste!

GERNE ANFORDERN!

AKTION PUTZBUDDY

Zum 30jährigen Geburtstag von AlmaWin gibt es den Putzbuddy – die ideale Unterstützung für den Frühjahrsputz!
Enthält Bad- & Glasreiniger (je 500ml) und WC-Reiniger (750ml). Inkl. gratis Waschmittelpuben & Mehrzweckkasten.

Statt ~~11,07 €~~ im Einzelkauf nur 8,49 €/Kiste

Solange Vorrat reicht!





Vor Ostern boomt die Nachfrage nach Eiern. Wir möchten erreichen, dass langfristig kein Kükentöten mehr stattfindet. In Deutschland ist seit 2022 das Gesetz gegen das Töten männlicher Küken in Kraft. Ein Schritt in die richtige Richtung, aber leider noch nicht das Ziel, denn das Gesetz gilt nicht europaweit. Es gibt auch bereits einen wunderbaren Lösungsansatz für dieses Problem: **das Zweinutzungshuhn!**



Legehennen sind gezüchtet, langsam Fleisch anzusetzen und viele Eier zu legen. Die männlichen Tiere, die sog. Bruderhähne, legen keine Eier, setzen aber ebenfalls nur wenig Fleisch an und sind damit als Masthähnchen wirtschaftlich nicht sinnvoll.

Zweinutzungshuhnrasen werden - wie der Name schon sagt - so gezüchtet, dass sie sowohl Fleisch ansetzen als auch Eier legen. Beides natürlich weniger als die Hochleistungs-Legehennen bzw. -Masthähnchen, aber ausreichend, um beides wirtschaftlich sinnvoll nutzen zu können. Damit gäbe es automatisch keinen Grund für das Töten der ‚Bruderhähne‘.

**DIESE TOLLE SACHE
UNTERSTÜTZEN WIR
GLEICH DOPPELT!**



Es gibt bei uns ausschließlich Eier von Zweinutzungshühnern, etwas anderes kommt uns nicht in die Kiste. Natürlich gilt das auch für die bunten Eier, die es jetzt vor Ostern gibt. Außerdem spenden wir 1 Cent pro verkauftem Ei an die Aktion Ökologische Tierzucht, die Zweinutzungshuhnrasen züchtet, die sowohl eine gute Legeleistung als auch einen guten Fleischansatz haben.

ANGEBOT GUTES VOM ZWEINUTZUNGSHUHN

Eier, 10 Stück	5,49 €/Schachtel
Eier, 6 Stück	3,49 €/Schachtel
Ostereierfarben, 5 Naturfarben	3,99 €/Stück
Bunte Eier, 6 Stück	3,99 €/Schachtel
Bandnudeln 500g mit 30% Frisch-Ei	4,20 €/Stück
Hühnerfleisch mit Brühe, 320g	7,79 €/Glas

GUTES VOM STOLZEN GOCKEL

Gockel-Chili con Carne, 400ml	5,99 €/Glas
Gockelfleisch, 400ml	8,99 €/Glas
Gockel-Frikassee, 400ml	7,99 €/Glas
Gockelsuppe, 400ml	5,59 €/Glas
Gockelfond, 400ml	4,29 €/Glas
Hühnersuppe, 400ml	5,59 €/Glas
Gockel Bolognese, 400ml	6,59 €/Glas
Gockel-Sülze, 200ml	5,99 €/Glas
Gockel-Gulaschsuppe, 400ml	5,99 €/Glas



ONLINE-KOCHKURS FRISCH IN DEN FRÜHLING AM 31. MÄRZ

Wie gewohnt führt Ernährungswissenschaftlerin Sabine Ommer durch den Online-Kochkurs und gibt neben hilfreichen Tipps auch viele interessante Hintergrundinfos.

Gekocht werden voraussichtlich:

Frühlingskräutersuppe, Radieschenhirsotto (richtig gelesen, statt Reis wird Hirse verwendet!) und **Rhabarberquiche**

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!

Lesetipp: Ernährungswissenschaftlerin Sabine Ommer erklärt in unserem Blog, wieso die basenüberschüssige Ernährung gerade jetzt im Frühling so gut für unseren Körper sein kann!