



ÖKOKISTE DONAU-WALD

INFOS UND ANGEBOTE

SEIEN SIE DABEI:

ONLINE-KOCHKURS GRÜNE KÜCHE ALS IMMUNBOOSTER!

In Grünzeug steckt mehr als man denkt: Antioxidantien, Vitamine und Mineralstoffe. Sabine Ommer kocht mit Ihnen leckere Gerichte, die entzündungshemmende Lebensmittel beinhalten und - wer hätte es gedacht - auch noch sehr lecker schmecken!

KOCHKURS AM FREITAG, 05. MAI



von 16:30 Uhr bis 19 Uhr

Anmeldeschluss: Freitag, 28.04.2023

Teilnahme-Gebühr: 30 € pro Zugang (egal, wie viele Personen bei Ihnen mitkochen) zzgl. Zutatenliste für ca. 30 €

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



GUT ZU WISSEN

Rettich wieder „in weißem Gewand“

Wenn der Frühling die Natur wieder bunter färbt, steht auch für den Rettich in Ihrer Ökokiste ein Farbwechsel an! Die Saison des Winterrettichs mit seiner robusten, schwarzen Schale ist beendet. Stattdessen packen wir ab dieser Woche wieder seine weißschalige Sommer-Variante in die Ökokiste. Fein gehobelt oder als Rohkost: Radi ist in Bayern gar nicht mehr wegzudenken. Wussten Sie, dass er seinen Ursprung eigentlich in Ägypten hat und dort bereits vor 4000 Jahren als wichtige Kulturpflanze galt? Diese Woche kommt er mit Demeter-Zertifizierung aus Italien.



GUT ZU WISSEN

Die Spargel-Saison startet!

Viele warten bereits sehnsüchtig, endlich ist es so weit: wir können den ersten regionalen Spargel der Saison vom Biolandhof Keil, Kapfelberg anbieten!

Wie immer fällt die Ernte in der ersten Zeit noch etwas geringer aus. Was gerade lieferbar ist, erfahren Sie im Online-Shop oder gerne auch telefonisch bei unserem Kundenservice unter 09428/949533!



UNSERE WEINEMPFEHLUNG, PASSEND ZUM SPARGEL

MÜLLER-THURGAU STEFAN J. SCHMITZER, 2022

Eine typisch deutsche Rebsorte, die von den Böden in der Südpfalz richtig in Szene gesetzt wird. Schenkt man dem Wein die verdiente Aufmerksamkeit, entfaltet er seinen ganzen Charme: exotische Noten von Sternfrucht, Pfirsich und Aprikosenmarmelade. Saftig und süffig mit sehr gut eingebundener Säure und einem Hauch würziger Muskatnuss. Ein toller Begleiter von zart-aromatischen Gerichten und Gemüsen wie dem Spargel. Weingut Herrendorf.

6,29 €/0,75l-Flasche



PASST AUCH WUNDERBAR ZU SPARGEL:

FASS 39 - WEINGUT SANDER, 2023

Cuvée aus Weiß- und Grauburgunder

7,99 €/0,75l-Flasche

DIESE WOCH IN DER KISTE:

FAIR GEHANDELTE MANGO



Bei Südfrüchten und Exoten wählen wir bevorzugt Früchte mit dem Siegel einer Fairtrade-Organisation aus. Diese Woche packen wir zum Beispiel Fairtrasa-Mango in die Ökokisten. Bananen erhalten wir rund ums Jahr mit Banafair-Zertifizierung. So werden vor Ort nicht nur ökologische Anbau-Bedingungen eingehalten, sondern auch faire Löhne gezahlt und soziale Standards eingehalten.



GUT ZU WISSEN

WIR VERZICHTEN AUF FLUGWARE!



Diese hat im Vergleich zu Schiffsware eine deutlich schlechtere CO₂-Bilanz, weswegen wir Mango, Bananen & Co. ausschließlich auf dem Schiffs- und Landweg erhalten.

Das hat allerdings auch zur Folge, dass der Reifegrad der Südfrüchte nicht so gut eingeschätzt werden kann. Sollte Ihre Mango daher bei der Lieferung noch hart sein, lassen Sie sie einfach bei Zimmertemperatur nachreifen. Schneller geht es, wenn Sie sie zusammen mit einem Apfelschnitt in eine Plastiktüte packen. Das im Apfel enthaltene Reifegas Ethylen lässt die Südfrucht schneller nachreifen.



GUT ZU WISSEN

LIEFERTAGSVERSCHIEBUNG IN DER WOCH VOM 1. MAI

In der Woche vom 01. Mai (KW18) verschieben sich wegen des Feiertags am Montag, 01. Mai alle Lieferungen um einen Tag.

Montagskisten kommen am Dienstag, 02. Mai

Dienstagskisten kommen am Mittwoch, 03. Mai

Mittwochs-kisten kommen am Donnerstag, 04. Mai

Donnerstagskisten kommen am Freitag, 05. Mai

Freitagskisten kommen am Samstag, 06. Mai

Die Abholung vorbestellter Kisten in Kößnach bleibt am Freitag, 05. Mai.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!



REZEPT FENCHEL-PUFFER

ca. 4 Portionen

2 Fenchelknollen, 3 Kartoffeln, (das Verhältnis Fenchel-Kartoffel sollte gleich sein), 1 Ei, 2 EL Vollkornmehl, 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer, Bratöl, 500 g Joghurt (3,8 % Fett)

Fenchel und Kartoffeln waschen & putzen. Kartoffeln schälen und beides auf einer Reibe klein raspeln. Ei, Mehl, Pfeffer und Salz dazugeben und alles zu einem Teig verrühren. Öl in der Pfanne erhitzen und aus 1 EL Teig kleine Puffer ausbacken. Mit Joghurt servieren. Dazu schmeckt Blattsalat mit einem fruchtigen Dressing.

AB SOFORT FRISCHE KRÄUTER

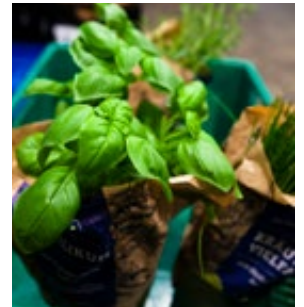


im kompostierbaren Topf vom
Biolandhof Brelage.

Petersilie, Schnittlauch, Minze,
Rosmarin, Basilikum, Koriander, Salbei

je Topf zwischen **2,99 € und 3,89 €**

Vorschau: Bald gibt es auch wieder Topfblumen
der Biolandgärtnerei Blütenherz aus Landau/Isar!



DIE ERSTEN BEEREN SIND DA!

Ab sofort können wir die ersten Beeren aus dem Süden Europas anbieten! Neben Erdbeeren können jetzt auch Heidelbeeren bestellt werden. Bis es die ersten regionalen Beeren gibt, sorgen die süßen Früchte aus Spanien bzw. Italien für Farbtupfer in der Obst- oder Müsli-schale!

