

27/23



INFOS UND ANGEBOTE

HOCHSAISON FÜR STEINOBST AUS ITALIEN & SPANIEN!



Die Demeter-Aprikosen erhalten wir diese Woche von Raco del Sistet. Im Norden Spaniens, in der Provinz Lleida in Katalonien, liegen die Höfe von Josep Maria Gallart und Enric Cagigos. Seit 2008 leben sie ihren Traum von Ökologie, Landwirtschaft und respektvollem Umgang mit Mensch und Umwelt. Unter dem Markennamen bioladen* Raco del Sistet bauen sie biologisches Stein- und Kernobst in Demeter-Qualität an, wobei sie sich u.a. auf Aprikosen spezialisiert haben. Mit viel Mühe, Leidenschaft und Liebe kultivieren und ernten die beiden auf rund 80 Hektar Land zahlreiche Sorten, um uns von Mai bis September mit süßen Früchten zu versorgen. „Unsere Berufung ist der Boden, unsere Leidenschaft ist das Bio-Obst“.



Außerdem in Demeter-Qualität:

gelbe Nektarinen und kernlose, weiße Weintrauben von Abuelo Pablo sowie gelbe Pfirsiche von Biomova.

IM JULI

ZUM AKTIONSPREIS: TOFU GRILLKNACKER

Mit feiner Pfefferwürznote 4 Stück (250g)

im Juli statt ~~4,19 €~~ nur 3,99 €

- Die Würstchen 20 Minuten vor dem Grillen aus dem Kühlschrank holen. So bleiben sie nicht haften, bräunen gleichmäßiger und werden im Inneren schneller heiß.
- Vor und während des Grillens immer wieder mit Öl einpinseln, damit sie schön knusprig werden.
- Tofuwürstchen sollten immer am Rand der Glut platziert (indirektes Grillen) und bei mittlerer Hitze gegrillt werden, da sie sonst schnell anbrennen.
- Die Würstchen während des Grillens mehrmals wenden, bis die gewünschte Bräunung erreicht ist.
- Auf einem Küchenpapier abtropfen und ruhen lassen. Heiß genießen.



DAZU PASST: TOMATENKETCHUP

450ml, bioladen

im Juli statt ~~2,99 €~~ nur 2,69 €/Flasche



Die Tomaten für die bioladen* Produkte werden von Bio-Bauern in Italien unter besten klimatischen Bedingungen angebaut. Auf ihren ökologisch bewirtschafteten Feldern reifen die pomodori zu sonnenverwöhnten aromatischen Früchten heran. Nach original italienischen Rezepten werden die Tomaten von einem Familienbetrieb in der Region Latium zu Ketchup verfeinert.



MANGOLDROLLE MIT HIRSE

130g Hirse - heiß gewaschen, 260g Wasser,
6 große Mangoldblätter - gewaschen, Salz,
150g Tomaten - gehäutet, 100g Mascarpone,
1 EL. Basilikum, Salz, Muskatnuss, 20g Butter



Hirse und Wasser zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 40 Minuten quellen lassen. Mangoldblätter mit wenig gesalzenem Wasser weich garen. Abtropfen lassen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen. Stiele V-förmig ausschneiden und diese fein würfeln. Tomaten halbieren und die Samenkerne entfernen. Tomaten fein würfeln. Hirse, Tomaten- und Mangoldstielwürfelchen, Mascarpone und Basilikum vermengen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Hirsefüllung auf die Mangoldblätter verteilen. Blätter seitlich einschlagen und aufrollen. Mit der Nahtstelle nach unten in eine gefettete Gratinform setzen. Mit Butter bestreichen und bei 170 Grad ca. 5 Minuten backen. Dazu passt Salat oder eine leichte Sahnesauce.

Tipp: Statt Hirse kann auch Reis oder Couscous verwendet werden.

Den Mangold erhalten wir diese Woche von Holger Dahlem, Neuenschwand.



SAVE THE DATE

EINWEIHUNGSFEST AM 09. SEPTEMBER

Wir möchten zusammen mit Ihnen unseren gelungenen Umzug nach Saulburg mit einem großen Einweihungsfest am **09. September 2023** feiern!

Dazu planen wir ein buntes Markttreiben, eine Schmankerlmeile und ein abwechslungsreiches Kinderprogramm auf unserem Gelände. Natürlich wird es auch Führungen durch unser Gebäude, Aktionen im Bioladen sowie Live-Musik geben. Merken Sie sich das Datum schon einmal vor – wir freuen uns auf Sie!

SOMMERTAUGLICHER ABSTELLPLATZ FÜR IHRE ÖKOKISTE!

Da der Sommer bereits vor der Tür steht, bitten wir Sie, den Abstellplatz Ihrer Ökokisten auf Sommertauglichkeit zu überprüfen. Falls Ihre Ökokisten längere Zeit direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind, teilen Sie uns bitte einen Abstellplatz im Schatten mit, denn bei höheren Temperaturen leidet sonst die Qualität von Salat, Gemüse & Co.

Abstellplätze können online im Kundenkonto oder gerne auch per E-Mail bzw. telefonisch über unseren Kundenservice angepasst werden.

Kühlprodukte in Isokisten werden wie gewohnt mit Eisakkus geschützt. Diese halten die Kühlkette aufrecht, vertragen jedoch ebenfalls keine längere Sonneneinstrahlung.

Eine Bitte: die Eisakkus (grün bzw. blau) sind Eigentum der Ökokiste DonauWald: bitte geben Sie diese aufgetaut bei der nächsten Lieferung zurück.

Tipp:

Etwas Schutz bieten unsere Isohauben, die über einen Stapel von ca. 3 Kisten passen.

Isohaube

12,50 €/Stück



BLUMENKOHL GRILLEN SO GEHT'S!

Grüne Blätter vom Blumenkohl entfernen, ohne den Strunk zu zerteilen. Kohl halbieren und aus der Mitte zwei ca. 1,5cm breite Scheiben schneiden. Diese lassen sich mit Rapsöl und Gewürzen mariniert als Blumenkohl-Steaks braten. Übrige Röschen voneinander trennen und auf Grillspieße stecken. Röschen mit Öl und Gewürzen marinieren und grillen.

UNSER HERSTELLER IM JULI:

ESSIG KRIEGL



Die Essigbrauerei wurde bereits 1950 gegründet; seit 1976 unter der Leitung von Peter Kriegl, der 1990 aus ökologischem Apfelwein erstmals Essigkreationen in Bioqualität hergestellt hat: der Grundstein für die erfolgreiche Bio-Linie der Essigbrauerei. Die Bio-Essige werden aus sorgfältig ausgesuchten Rohstoffen mit großer Behutsamkeit hergestellt. Gärungsessig ist ein zweifach fermentiertes Naturprodukt: zuerst wird der Zucker von Früchten zu Alkohol vergoren und durch Hinzugabe von Essigsäurebakterien und Sauerstoff

anschließend zu Essig weiterverarbeitet – ein reines Naturprodukt mit wertvollen Aminosäuren, Spurenelementen und Inhaltsstoffe seiner ursprünglichen Ausgangsfrucht. Alle Essige werden per Hand abgefüllt.



Aceto Balsamico di Modena, 0,5l	8,69 €/Fl.
Balsamico weiß, 0,5l	8,69 €/Fl.
Rotweinessig, 0,5l	5,99 €/Fl.
Weißweinessig, 0,5l	6,59 €/Fl.
Weinwürziger Essig 0,5l	3,29 €/Fl.
Salatfee, Dressing für die schnelle und individuelle Küche mit natürlichen Kräutern und Gewürzen im Geschmack 0,5 l	3,89 €/Fl.
Apfelessig klar, 1l	5,99 €/Fl.
Apfelessig naturtrüb, 0,5 l	3,49 €/Fl.
Apfelessig naturtrüb, 1l	5,99 €/Fl.

REZEPT-TIPP VON PETER KRIEGL: **SCHNELLER NUDELSALAT**

Die Salatfee eignet sich wunderbar als schnelles Dressing für Nudelsalat. Nudeln kochen, Gemüse und Käse dazugeben und mit der Salatfee vermengen. Fertig!

