



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

KW 8 - 2021

NÄCHSTE WOCHEN IM ANGEBOT

Käse der Woche für KW 9: Heiderer Brennessel

Der Heiderer Brennessel ist ein mild-würziger Schnittkäse mit Brennessel im Käseteig.

Art.-Nr.: 31258

2,89
€/ 100 g



Bayern mind. 45 % Fett i. Tr.

Möhrensaft

Art.-Nr.: 73230

AUCH ALS KASTEN ERHÄLTLICH
Art.-Nr.: 73231

2,79
€/ 0,7l



HALLO KISTENLIEBHABER!
Ostern kommt in großen Schritten auf uns zu. Seit letztem Wochenende finden Sie unser Osterangebot im Onlineshop, ab nächste Woche liegt das gedruckte Angebot in Ihrer Kiste. Verfügbarkeit solange der Vorrat reicht!

Dass Ostern trotzdem noch in der Zukunft liegt, ist ein eindeutiger Hinweis auf die andauernde Fastenzeit. Das passende Angebot (Gemüsesäfte, fettreduzierte Produkte) ist weiterhin auf der Shop-Startseite ersichtlich.



Ferdinand Hietz



Biokäserei Wohlfahrt

Die Käserei Wohlfahrt produziert seit 1990 Käse nach traditionellem Handwerk. So entstand im Lauf der Jahre eine Vielzahl feinsten Käsespezialitäten. Im Keller der Käserei reifen unter sorgsamer und liebevoller Pflege die unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen heran. Die Wohlfahrts verarbeiten auch biologische Schaf- und Ziegenmilch.





Karotte gelb
Art.-Nr.: 14003

Karotten
Art.-Nr.: 14000

Karotten Purple Haze
Art.-Nr.: 14002

Karotten Rodelika
Art.-Nr.: 14004

Gelbe Karotte

Für die gelbe Färbung ist der weitgehend unbekannte Farbstoff Lutein verantwortlich, der ernährungsphysiologisch wertvoll ist. Er vermittelt die gespeicherten Lichtkräfte, unterstützt die Verdauung und soll sich positiv auf unsere Stimmung auswirken – passend für die dunklere Jahreszeit. Nicht schälen! In der Schale stecken viele wichtige Inhaltsstoffe.

„Purple Haze“ Karotte

Die violette Färbung im Außenbereich der „Purple Haze“ wird durch sogenannte Anthocyane hervorgerufen, die auch in blauen Trauben, schwarzen Johannisbeeren, Brombeeren und Rotkohl vorkommen. Auffallend bei der „Purple Haze“ ist ihr im Vergleich zu den üblichen Karottensorten höherer Gehalt an Vitamin C, Vitamin B1 und Carotinoiden.

Karotte

Ihre Farbe verrät es: Karotten enthalten viele Carotinoide. Sie schützen Zellen vor schädigenden Einflüssen. Zudem enthalten sie Vitamin A und Lycopin und Falcarinol. Die letzten beiden Inhaltsstoffe sind für ihre krebsschützende Wirkung bekannt. Durch ihren hohen Mineralstoffgehalt und ihre Polysaccharide sind Karotten zudem gut für die Verdauung.

Karotte Rodelika

Diese Sorte entfaltet ihr wunderbares Aroma erst beim Erhitzen. Diese samenfeste Sorte wurde von der demeter-Saatgutfirma "Bingenheimer" extra auf Geschmack gezüchtet. Beim Frischeverzehr ist sie eher etwas trocken. Ungewaschene Karotten sind sehr lange haltbar und behalten auch ihr Aroma für sehr lange Zeit.

Die Bingenheimer Saatgut AG baut auf den Ideen und dem Einsatz des Initiativkreises für Gemüsesaatgut aus biologisch-dynamischem Anbau.



GELBE BETE-KAROTTEN-SALAT MIT MOZZARELLA

Zutaten für 4 Personen

- 3 Knollen Rote Bete
- 3 Knollen Gelbe Bete
- 5 gelbe Karotten
- 1 Kugel Mozzarella
- 1 EL Honig
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Rosmarin
- 2 EL Essig
- Etwas Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Heizen Sie den Backofen auf 200 °C vor. Schneiden Sie den Kopf der Bete ab und legen Sie das Grün zur Seite. Bete schälen und halbieren. Geben Sie die Rote Bete und die Gelbe Bete getrennt in zwei Schüsseln, um Verfärbungen zu verhindern. Karotten ebenfalls schälen und halbieren. Vermischen Sie das Gemüse mit etwas Olivenöl und Salz. Geben Sie es dann auf ein Backblech, aber passen Sie dabei auf, dass sich das Gemüse nicht direkt berührt. Gemüse im Backofen für etwa 30 Minuten rösten. Für das Dressing den Honig, die Knoblauchzehe (gehackt), den Rosmarin (gehackt), den Essig und 3 EL Olivenöl miteinander vermengen. Schmecken Sie das Dressing mit etwas Salz & Pfeffer ab. Nun das Ofengemüse und das Dressing miteinander mischen. Zerrupfen Sie die Kugel Mozzarella und geben Sie diese über den Salat.



Rote Bete
Art.-Nr.: 14100

Gelbe Bete
Art.-Nr.: 14103

Mozzarella
Art.-Nr.: 31139



Herausgeber: Ökohiste Schwarzach e.K. - Inhaber: Ferdinand Plietz - Gewerbering, Nord 6, 97359 Schwarzach a. Main - BIO-Zertifikat-Kontrollnummer: DE-ÖKO-037 - Amtsgenicht Würzburg - HRA 7292 - Ust-IDNr. DE175907955
Eigenerzeugung: Raritätengärtnerei & Demeter-Gärtnerei Vait Plietz - Am See 9 - 97359 Schwarzach a. Main - Demeter Betriebsnummer: 17520

Alle Artikel sind im Internet unter shop.oekohiste-schwarzach.de oder telefonisch via 09324 - 978 99 0 bestellbar (Anruf ins deutsche Festnetz, Kosten variieren nach Anbieter) zum angegebenen Preis. Alle Preise in EUR inkl. gesetzl. MwSt. zzgl. Versandkosten bestellbar. Informationen zur Lebensmittelkennzeichnung finden Sie durch Eingabe der Artikelbezeichnung oder -nummer im Suchfeld unter shop.oekohiste-schwarzach.de. Die Abgabe der Artikel erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht und ohne Dekoration bzw. Belegen. Texte und Abbildungen von uns, unseren Partnerbetrieben, Fotolia, pixabay oder chelloch.de. Für Druckfehler keine Haftung.

