

01/24



ÖKOKISTE DONAU-WALD

INFOS UND ANGEBOTE

UNS GIBT ES JETZT
AUCH ALS APP



DIESE WOCHE IN DER ÖKOKISTE

BUTTERNUT AUS SPANIEN



Dieser Kürbis ist typischerweise birnenförmig und hat eine eher blassgelbe Farbe. Im Vergleich zu anderen Kürbissorten hat der Butternut ein relativ kleines „Kernhaus“, sodass nach dem Auskratzen des Kernhauses vergleichsweise viel Kürbisfleisch übrig bleibt.

Zubereitung: Schale mit dem Sparschäler entfernen und den geschälten Kürbis zu Suppe verarbeiten. Der Butternut kann aber auch gut ungeschält halbiert und mit Kräutern gewürzt im Ofen zubereitet werden. Dazu schmeckt ein frischer Dip.

DER METZGER, DER VEGANE AUFSTRICHE MACHT



Foto: Hubert Kammermeier

Hubert Kammermeier beliefert uns mit seiner Bio-Metzgerei seit Jahren mit regionalem Bio-Fleisch und -Wurstwaren. Als Metzger in 4. Generation gestartet ist er längst auch begeistert von den positiven Auswirkungen veganer Ernährung. Deshalb stellt er seit einiger Zeit vegane Aufstriche her: aus möglichst regionalen Zutaten und im eigenen Handwerksbetrieb, gleichzeitig natürlich 100% Bio!

Für uns ein perfektes Beispiel, dass die Ernährung der Zukunft nichts mit Schwarz-Weiß-Denken zu tun hat. Nur 100% vegan ist die richtige Ernährungsweise? Jeden Tag muss Wurst & Fleisch auf den Tisch? Wir finden – wie so oft – die goldene Mitte macht's! Bewusste Auswahl tierischer Produkte und ein Wiederentdecken der heimischen Gemüsevielfalt ergeben die Ernährung der Zukunft! Entdeckt mit uns im Januar die Vielfalt an veganen Möglichkeiten, ohne erhobenen Zeigefinger, dafür mit viel Genuss und Spaß am Ausprobieren!



Aufstrich Aronia-Rote-Beete, 200g	5,79 €/Glas
Aufstrich Karotte-Ingwer-Cashew, 200g	4,99€/Glas
Aufstrich Kürbis-Senf-Sonnenblume, 200g	4,99€/Glas
Aufstrich Linsen-Tomaten, 200g	4,29€/Glas
Aufstrich Mango-Kürbiskern, 200g	5,79€/Glas
Aufstrich Paprika-Cashew, 200g	4,99€/Glas
Aufstrich Tomate-Paprika-Rucola, 200g	4,49€/Glas

VEGANUARY MACH MIT!

VEGANUARY

Veganuary ist eine gemeinnützige Organisation und Kampagne, die Menschen weltweit dazu ermutigt, mehr vegane Produkte in die alltägliche Ernährung einzubauen. Deshalb möchten auch wir dazu aufrufen, den Start dieses Jahres zu nutzen, um tierische Produkte gezielter zu verwenden. Eine pflanzenbasierte Ernährung ist gut für uns und für die Umwelt.

Dabei geht es gar nicht darum, sich 100% vegan zu ernähren. Vielmehr geht es um eine bewusstere Auswahl von Lebensmitteln und Gerichten. Denn unser heimisches Gemüse bietet vielfältige Zubereitungsmöglichkeiten, ganz ohne Fleisch & Co!

LESUNG MIT VERENA HIRSCH

Verena Hirsch liest aus ihrem 2023 erschienenen Buch „Deine Küche kann nachhaltig“ und verrät viele Tipps und Tricks, wie die eigene Küche mit einfachen Mitteln noch nachhaltiger werden kann. Zur Lesung gibt es Häppchen nach Rezepten aus dem Kochbuch. Passend zum Veganuary sind auch vegane Rezepte dabei!



Freitag, 26. Januar 2024 um 18:30 Uhr bei uns in Saulburg!

Eintritt: 10 €,

darin enthalten: kleine Auswahl an Häppchen, 5 € Einkaufsgutschein für unseren Bioladen. Die Karten können im Online-Shop oder im Bioladen gekauft werden!



Zum Hintergrund:

Verena Hirsch ist auf einem Bio-Bauernhof in Niederbayern aufgewachsen und bekam von klein auf mit, woher Lebensmittel kommen und wie sie wertschätzen sind. Dieses Wissen ist in unserer Gesellschaft selten geworden.

In ihrem neuen Buch „Dein „Küche kann nachhaltig“ erklärt sie anschaulich und unterhaltsam, wie wir Lebensmittel wieder mehr wertschätzen und unsere Ernährung einfach nachhaltiger gestalten können. Sie erzählt ihre ganz persönliche Geschichte, gibt alltagsnahe Tipps und teilt leckere sowie einfache Rezepte.

Kostprobe gefällig? Dann kommt gern zur Lesung! Neben Rezepten aus ihrem Buch serviert Verena Hirsch Zeilen aus ihrem Buch und exklusive Einblicke in ihre Geschichte und Arbeit. Es gibt Zeit für Fragen und natürlich die Gelegenheit, Buchexemplare mit persönlicher Widmung signieren zu lassen.



ROTE-BETE-PFLANZERL

500g Rote Bete, 1 Zitrone, 200g vegane Joghurtalternative (z.B. Sojade), 250g Haferflocken fein, 1 TL Backpulver (gehäuft), 0,5TL Kreuzkümmel, 1TL Salz, Pfeffer

Rote Bete waschen, schälen und raspeln (Handschule nicht vergessen, sonst färben sich die Hände!). Zitrone auspressen. Beides mit den restlichen Zutaten verkneten und 15min quellen lassen. Kugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und etwas flachdrücken (ca. 2cm hoch, die Patties werden noch etwas aufgehen). Ca. 30min bei 180°C Umluft backen.

Tip: Dazu schmeckt ein frischer Wintersalat. Ideal auch als Patty für vegane Burger! Ein Rezept dafür findet ihr in unserer App →



Die Rote Bete erhalten wir diese Woche wie auch die Karotten vom Biolandhof Limbrunner, Kirchroth.



UNSER TIPP DER WOCHE FALAFEL

Falafel (12 Stück), 200g

3,19 €/Pack



Fertiggerichte haben immer ellenlange Zutatenlisten? Nicht die veganen Falafel von SOTO, deren Zutatenliste ist kurz und braucht auch keine Übersetzungshilfe – und sie schmecken auch noch!

Kichererbsen* (47%), Hokkaido-Kürbis* (17%), Zwiebeln* (17%), Kichererbsenmehl* (15%), Sonnenblumenöl*, Salz, Koriander*, Gewürze*, Petersilie*

PROBIERT DIE VEGANE KENNENLERNKISTE!



Was gibt es eigentlich an pflanzlichen Produkten und schmeckt das überhaupt? Testet es mit unserer veganen Kennenlernkiste voller schmackhafter veganer Produkte!

Im Januar in unserer veganen Kennenlernkiste:

Knusper-Nuggets, Haferdrink, Schoko-Mousse und vieles mehr! Die genaue Zusammenstellung könnt ihr online einsehen:



29,90 €/Kiste (Ersparnis von 0,50 € gegenüber dem Einzelkauf)