

02/24



# ÖKOKISTE DONAU-WALD

## INFOS UND ANGEBOTE

UNS GIBT ES JETZT  
AUCH ALS APP



## DIESE WOCHE IN DER ÖKOKISTE: STANGENSELLERIE

Stangensellerie  
stammt vom wil-  
den Sellerie ab,  
der ursprünglich  
aus der Mittel-



meerregion stammt. Er zeichnet sich durch fleischige Blattstiele mit kleinen Blättern an den Enden aus. Geschmacklich ist er etwas milder als sein großer Bruder, der Knollensellerie. Staudensellerie eignet sich ganz hervorragend als Rohkost, serviert mit verschiedenen Dips. Er lässt sich außerdem auch gut entsaften und für Gemüsesäfte oder Smoothies verwenden!

In unserer Rubrik

„FIT INS  
NEUE JAHR“



findet ihr viele weitere tolle Inspirationen für einen Start in ein fittes und gesundes 2024! Gleich mal in Online-Shop oder der App stöbern!

# JETZT IST ZITRUSSAISON!

## DIESE WOCHE IN DER ÖKOKISTE: ORANGEN VON ARCOBALENO, ITALIEN



L'arcobaleno ist eine Erzeugergenossen-  
schaft aus 13 verantwortungsbewussten  
italienischen Orangenanbauern. Die Land-  
wirte entschieden sich 1993 ihre Felder in  
alter Tradition mit einfacher Technik zu  
bewirtschaften, um die Gesundheit der  
Verbraucher und der Umwelt zu schüt-  
zen. Die Anbauflächen der Genossenschaft  
L'arcobaleno befinden sich in den hügeligen  
Tälern des Berges Sicane in 200 bis 600 Metern über dem Meeresspiegel. Das warme Klima, die fehlende Feuchtigkeit und der Wind geben den Zitrusfrüchten ihren besonderen Geschmack und ihre wertvollen Eigenschaften.



Wir waren bereits zweimal selbst vor Ort, um uns von den Anbaubedingungen vor Ort zu überzeugen!



Martina bei Arcobaleno (2017)



Steffi & Johannes bei Arcobaleno (2002)

Viele weitere Zitrusfrüchte wie Saftorangen, Saftblutoran-  
gen, Cara Cara-Orangen, Kumquats, Sweetie  
Grapefruits und viele mehr findet ihr online  
in unserem Shop bzw. in der App – gleich mal  
reinschauen!



## VEGANUARY - MACH MIT!



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.



# GEFÜLLTE KOHLRABI MIT KAROTTENSOSSE

200 g Hirse, 1 l Gemüsebrühe, 4 Kohlrabi á 350 g, 300 g Karotten, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 4 EL Olivenöl, 100 ml Schlagsahne (oder Sojacuisine als Vegane Variante), Salz, Pfeffer, 0,5 Bund Schnittlauch oder kleingeschnittenes Laub vom Stangensellerie; 100 g Gouda (oder Vilata gerieben als vegane Variante)

Hirse heiß waschen. In 800 ml Brühe nach Packungsangabe garen (ca. 25 Minuten). Gut abtropfen lassen. Geschälte Kohlrabi in Salzwasser aufkochen und ca. 35 Minuten köcheln lassen, bis sie gar, aber nicht zu weich sind. Abkühlen lassen. Karotten schälen und in 2 cm dicke Stücke schneiden. In einem Topf mit wenig Wasser abgedeckt 15-20 Minuten köcheln lassen, bis sie ganz weich sind. Wasser abgießen. Fein gehackten Knoblauch und gewürfelte Zwiebel in 2 EL Öl in einem Topf 1 Minute anbraten. Restliche Brühe, Sahne und Karotten zugeben und 1 Minute köcheln lassen. Fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter kleinschneiden. Käse reiben. Hirse mit restlichem Öl und der Hälfte des Schnittlauchs mischen. Kohlrabi mit einem Teelöffel oder Kugelausstecher aushöhlen, sodass ein 1 cm dicker Rand bleibt. Inneres anderweitig verwerten. Kohlrabi mit Hirse füllen. Kohlrabi in eine Auflaufform setzen. Mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180) 10 Minuten backen. Soße nochmals erhitzen. Zu den Kohlrabi servieren. Mit restlichem Grün bestreuen.

# 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