

03/24



ÖKOKISTE DONAU-WALD

INFOS UND ANGEBOTE

UNS GIBT ES JETZT
AUCH ALS APP



DIESE WOCHE IN DER ÖKOKISTE:

NAVETS AUS FRANKREICH



Navets zählen zu den Speiserüben. In Niederbayern und der Oberpfalz sind sie unter vielen verschiedenen Namen bekannt: Wasserrübe, Stoppelrübe, Herbstrübe, ... Sie haben eine leichte Schärfe und erinnern geschmacklich etwas an Kohlrabi oder Rettich. Und genauso können sie auch zubereitet werden: als Rohkostsalat wie Rettich schmecken sie besonders gut mit einer Salatsoße aus süßer Sahne oder veganer Sahne-Alternative. Geraspelte Herbstrüben geben Blattsalaten (z.B. Chinakohl oder Feldsalat) eine würzige Note. Als gedünstetes Gemüse mit etwas Butter/Margarine und Zwiebelwürfelchen passen sie gut zu Reis- oder Getreidegerichten.



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 wertzuschätzen sind. Dieses Wissen ist in unserer Gesellschaft selten geworden. In ihrem neuen Buch „Deine 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.



NAVETS IN HELLER SAUCE

Die Sauce ist eine klassische Einbrenne, kann aber mit unseren Tipps auch einfach vegan zubereitet werden.

Ca. 600g Navets, 250ml Wasser, etwas Butter, 1-2 EL Mehl, 125ml Milch, 4-5 EL Sahne, Salz, Muskat

Die Navets schälen und in feine Scheiben oder dünne Stifte schneiden. Das Wasser mit etwas Salz erhitzen, die Navets zufügen und zugedeckt bei milder Hitze 15-20 Minuten weich kochen. Die Herbstrüben in einem Sieb abtropfen lassen und das Kochwasser auffangen. Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl darüber stäuben und rühren, bis eine glatte Masse entstanden ist. Unter Rühren mit dem Schneebesen ca. ¼ l vom Kochsud sowie die Milch zugießen und aufkochen lassen. Die Sauce mit der Sahne verfeinern und mit Salz und Muskat nach Geschmack würzen. Zum Schluss die gekochten Herbstrüben in die Sauce geben und kurz ziehen lassen. Dazu schmecken Kartoffeln.

IM HANDUMDREHEN VEGAN: SO KLAPPT'S BEI DIESEM REZEPT

Butter durch Margarine ersetzen,

z.B. Alsan

1,99 €/250g

Milch durch Milchalternative ersetzen,

z.B. Haferdrink Voi Guad aus Niederbayern

2,39 €/1l

Sahne durch Soja Cuisine ersetzen,

z.B. von Provamel (3x 250ml)

3,99 €/750ml

Je nach Belieben die vegane Sauce noch mit Stärke/Saucenbinder andicken.



SAFTFASTEN

DIE 8-TAGESKUR MIT DEN DEMETER-SÄFTEN VON VOELKEL!

Die bewusste Entscheidung, für eine bestimmte Zeit ohne feste Nahrung auszukommen und auf diese Weise Körper und Geist von innen zu reinigen, ist so alt wie die Menschheit. In nahezu allen Kulturen und Religionen finden sich Hinweise auf traditionelle Fastenzeiten und -rituale.

Ganz unkompliziert geht das mit dem Fastenkasten von Voelkel: sechs Demeter-zertifizierte Gemüsesäfte inkl. digitaler Infobroschüre mit einer Anleitung für ein 8-Tage-Saftfasten-Programm! Jedem Fastenkasten liegt gratis ein Digital Detox Tee sowie eine Luvos Clean Maske bei.

Enthaltene Sorten:

Gemüsemost,
Möhrenmost,
Rote Bete Most,
Fitness Cocktail,
Gemüse-
Komposition,
Sauerkrautsaft
(je 0,7l)



22,99 €/Kasten

MÜSLIFANS AUFGEPASST

MÜSLI NOCH EINFACHER SELBST MIXEN!

Müsli ist der Frühstücksklassiker schlechthin. Mixt du dein Müsli auch am liebsten selbst? Dann schau in unserer neuen „Müsli selbst mixen“-Rubrik vorbei: dort erwarten dich tolle Trockenfrüchte, feine Flocken und knusprige Überraschungen!

REGIONALE SUPERFOOD-BROTZEIT

ROTE-BETE-ARONIA-BROT



Rote-Bete-Aronia-Aufstrich
der Metzgerei Kammermeier, Hauzenberg 5,79 €/200g

Wintersprossen 3,49 €/100g

oder Kresse 1,19 €/Schale

Sonnenblumenbrot der Biobäckerei Wagner, ca. 500g
Vom 22.01. bis 27.01. im Angebot, statt ~~4,20 €~~ nur 3,35 €

oder Semmelaktionstüte: Zahle vier, erhalte fünf!
Vom 22.01. bis 28.01. mit dem Zwiebelspitz, statt ~~6,50 €~~ nur 5,20 €/Tüte

Tipp: Die Semmelaktionstüte und das Brot findest du in unseren Wochenangeboten! Ab Freitag der Vorwoche findest du die Wochenangebote online und in unserer App!

BRINGT FARBE AUF DEN TELLER BLUTORANGE MORO AUS ITALIEN



Das Fruchtfleisch der Blutorange Moro ist rot verfärbt, sehr saftig und nahezu frei von Kernen, außerdem schmeckt es herrlich süß mit einer leicht bitteren Note. Sie schmeckt frisch, gepresst als Saft oder in Smoothies, ergänzt aber auch deftige Gerichte oder bittere Salate wie Chicoree mit ihrer Süße!



getrocknete Aprikosen (lose) 2,39€/100g

Haferflocken fein, Antersdorfer Mühle, 1kg 3,49 €/Stück

Studentenfutter, Rapunzel 3,99€/200g

Die neue Rubrik findest du im Shop oder in der App unter „Empfehlungen“!