

06/24


**ÖKOKISTE
DONAU-WALD**

INFOS UND ANGEBOTE

**UNS GIBT ES JETZT
AUCH ALS APP**


FISCH

 vom Weiherblasch
aus der Oberpfalz

**NEU
SEEOFELLE!**


Ab sofort können wieder Fische vom Weiherblasch aus der Oberpfalz vorbestellt werden. Neben Elsässer Saiblings können zum ersten Mal auch Seeforellen bestellt werden. Die Seeforellen vom Weiherblasch entstammen einem Wildstamm aus dem Walchensee; es handelt sich dabei um ein Kooperationsprojekt zwischen dem Nationalpark Berchtesgaden und der Fachberatung für Fischerei zum Wiederaufbau des heimischen Seeforellenbestands. Fische aus Wildstämmen sind widerstandsfähiger und klimaresistenter. Das Fleisch der Seeforelle ist zartrosa und fest.

Elsässer Saibling, ca. 250-330g	29,90 €/kg
------------------------------------	------------

Elsässer Saiblingsfilet, 2 Stk, ca. 200g	46,90 €/kg
---	------------

Seeforelle, ca. 400-450g	22,90 €/kg
--------------------------	------------

Seeforellenfilet, ca. 250g	39,90 €/kg
----------------------------	------------

Seeforelle geräuchert, ca. 400g	33,90 €/kg
------------------------------------	------------

Bestellschluss: Fr. 23.02.2024
Auslieferung: 26.02. bis 03.03.24

GEMÜSE & SALAT AUS DER REGION AUCH IM WINTER!

Woher kommt eigentlich regionales Gemüse im Winter? Die Felder sind witterungsbedingt schon lange abgeerntet, dennoch müssen wir auch im Winter nicht auf Gemüse und Salate aus der Region verzichten. Möglich machen das Höfe wie der Fritzhof aus Hallbergmoos. Der Bioland-zertifizierte Betrieb hat sich auf den Anbau von Lagergemüse spezialisiert: das im Herbst geerntete Gemüse wird unter optimalen Bedingungen eingelagert, sodass wir auch jetzt noch Chinakohl & Co. aus der Region in die Kisten packen können.

Noch regionaler sind diese Woche die Pastinaken:

diese kommen aus dem Nachbarort Kirchroth vom Biolandhof Limbrunner.



CREMIGE PASTINAKEN- KARTOFFEL-SUPPE

4 Portionen

Wann wenn nicht jetzt ist die perfekte Suppenzeit?! Besonders jetzt brauchen wir auch von innen viel Wärme und gesunde Nährstoffe, um fit durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Da kommt diese cremige Wurzel-Kombi genau richtig!

300g Kartoffeln, 300g Pastinaken, 1 Zwiebel, frische Kräuter, 200ml Sahne, 2 EL Margarine (z.B. Alsan) oder Butter, 1 Zitrone, 600ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat

Die Pastinaken, Kartoffeln und die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Je kleiner, desto weniger Zeit braucht die Suppe zum Kochen. In einem Kochtopf die Margarine/Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Nach Belieben zusätzlich eine Knoblauchzehe verwenden. Die restlichen Gemüsewürfel hinzugeben und unter Rühren kurz mit anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf mittlerer Hitze etwa 15-20 Minuten köcheln lassen (je nachdem wie flüssig du die Suppe am Ende willst, kannst du mehr oder weniger Brühe nehmen). Nun Suppe mit einem Stabmixer pürieren und Sahne hinzugeben. Alles nochmal kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Wahlweise mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Tip: Sehr gut schmeckt die Suppe auch mit Croutons- dafür altes Brot in Stückchen schneiden und diese in Butter/Alsan von allen Seiten goldig anbraten.



GUT ZU WISSEN AUSTERNPILZE

Der Austernpilz gehört zu den Zuchtpilzen, die immer mehr

Freunde finden, da er sich vielseitig

verwenden lässt. Bei der Lagerung des Austernpilzes, die im Kühlschrank erfolgen sollte, kann es passieren, dass der Pilz mit einer weißen Schicht überzogen ist. Diese ist völlig ungefährlich und kann bedenkenlos mitgegessen werden, denn es handelt sich hierbei um das Pilzmycel (Wurzelgeflecht), das sich weiterentwickelt. Die weiße Schicht ist also kein Schimmel! Die Austernpilze erhalten wir vom Pilzhof Leipzig.



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

ZITRUS-BESONDERHEIT



Die großen, dickschaligen Zitronen werden besonders mit der Amalfiküste in Süditalien assoziiert, wo Hunderte von Cedrobäumen die Küste säumen.

Die Früchte haben eine warzig-runzlige, fest anhaftende Schale, die außergewöhnlich dick ist und bis zu 70% der Frucht ausmacht. Das Fruchtfleisch ist blassgelb und fest.

Die Cedro kann zu einer leckeren Limonade oder Likör verarbeitet werden oder ganz klassisch sizilianisch zu Carpaccio.

Wichtig: Die Cedro nicht schälen; die Frucht kann komplett verzehrt werden!

NEUE GENTECHNIK

WARUM UNSERE WAHLFREIHEIT AUF DEM SPIEL STEHT.

Wir alle möchten selbst entscheiden, was auf unserem Teller landet. Essenziell dafür ist eine transparente Kennzeichnung bei Lebensmitteln. Ein aktueller Gesetzesvorschlag der EU-Kommission gefährdet leider genau diese so wichtige Transparenz.

Kern des Gesetzes: eine Vereinfachung der Zulassungsverfahren für Pflanzen, die mit neuen Gentechnikverfahren (kurz NGTs) gezüchtet wurden.

Die vorgeschlagene Deregulierung neuer Gentechnikverfahren durch die EU-Kommission alarmiert uns in besonderer Weise, sehen wir doch, dass diese Entwicklungen die Prinzipien der ökologischen Landwirtschaft bedrohen und tiefgreifende Auswirkungen auf die Art haben könnten, wie Lebensmittel produziert, gekennzeichnet und reguliert werden.

Was genau uns hier Sorge bereitet, könnt ihr auf unserem Blog nachlesen. Dort gibt es auch das komplette Dossier zum Thema.



HERSTELLER DES MONATS: WURDIES KRÄUTER AUS WEIDING



Thomas Jäkel gründete Wurzelgräbers Blütenparadies, kurz Wurdies, bereits 1980 und gehört daher zu den Biopionieren seiner Zeit. Die Achtung vor den großen und kleinen Kreisläufen, die Förderung der Artenvielfalt und des Bodenlebens sowie die Hingabe zu allem Lebendigen prägen die Arbeit von Thomas und seiner Lebensgefährtin Esther. Die Kräuter von Wurdies stammen aus zertifiziertem Anbau oder aus erlaubter Wildsammlung. Ebenso ergänzen zertifizierte Rohstoffe aus anderen Ländern das Sortiment. Die Kräuter und Teekostbarkeiten werden der Umwelt zuliebe ausschließlich in Papierverpackungen vermarktet.

Hl. Hildegard Universal- und Salatgewürz, 90g

3,69 €/Stück

Kräutertee Frühjahrsputz, 50g

3,99 €/Stück

Frühjahrsputz Fastentee, ein Kräutertee u.a. aus Brennessel, Schafgarbe, Meisterwurz u.v.m.



Gewürzkraft Harmonie-Gewürz gemahlen, 90g

5,99 €/Stück

Gewürzmischung aus den Zutaten Galgant, Bertram, Ingwer und Zimt. Die Harmonie Gewürzmischung würzt Suppen, Gemüse, Fleisch und Getreide ebenso gut wie Pudding, Schokomilch, Müsli, Habermus, Gebäck und Smoothie! Mit Honig verrührt wird es zu einem guten Brotaufstrich.

Empfehlung von Thomas Jäkel von Wurdies:

„Ich habe seit über einem Jahr die tägliche Gewohnheit, ca. 1 Teelöffel Harmonie Gewürzkraft mit 300ml heißem Wasser aufgegossen inklusive dem Bodensatz zu trinken.“

Weitere Wurdies-Gewürze und -Tees findest du beim Hersteller des Monats unter „Empfehlungen“ im Shop oder in der App!