

14/23



INFOS UND ANGEBOTE

WIR WÜNSCHEN IHNEN UND IHREN LIEBEN FROHE OSTERTAGE!

Auch dieses Jahr haben wir ein kleines Ostergeschenk für Sie geplant: unter dem Motto „Gemeinsam Zukunft säen“ verteilen wir Saatgut für Sonnenblumen. Das Demeter-zertifizierte Saatgut darf von Mai bis Mitte Juli in die Erde. Mit „Erde“ ist Garten oder auch Balkon gemeint, denn die Sorte „Sunspot“ ist eine niedrig wachsende, unverzweigte Sonnenblume, die nur 40-50 cm hoch wird und besonders hübsch in Pflanzgefäßen wirkt. Die leuchtende Blüte mit grüner Mitte und großen gelben Blütenblättern erreicht einen Durchmesser von etwa 20 cm.



b*Rapsöl Nativ

7,79€ /1l-Flasche



Kaltgepresstes Rapsöl aus erster Pressung. Es zeichnet sich durch eine ausschließlich kalte Pressung (ohne Wärmezufuhr) aus, die aus der unbehandelten Saat gewonnen wird. Es hat einen feinen, nussig-herben und Raps-typischen Geschmack und ist reich an ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E. Natives Rapsöl ist bestens für Rohkost geeignet und sollte nur mit Vorsicht erhitzt werden. Es ist zum Dünsten und Garen von Gemüse und Fisch geeignet.



GUT ZU WISSEN

LIEFERUNGEN RUND UM OSTERN

In der Woche **nach** Ostern (10.04. bis 15.04.) verschieben sich alle Lieferungen um einen Tag. D.h. Montagskisten kommen Dienstag; Dienstagskisten kommen am Mittwoch, usw. Die Abholung vorbestellter Kisten bleibt am Freitag, 14.04. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

TÜRKISCHE SPINAT-EIERPFANNE



400 g Spinat, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Ajvar mild (Ersatz 1 EL Tomatenmark), 200 g Kichererbsen vorgegart, aus dem Glas, 2,5 EL Öl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss frisch, gemahlen, 4 Eier, 1 Fladenbrot türkisch oder Baguette

Spinat putzen. Große Blätter grob kleinschneiden. Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken. Ajvar mit gut abgetropften Kichererbsen mischen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch kurz anschwitzen. Kichererbsen und Spinat zugeben. Unter Wenden kurz mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Eier aufschlagen und vorsichtig auf den Spinat gleiten lassen. Deckel auf die Pfanne geben. Eier bei mittlerer Temperatur stocken lassen. Mit warmem Fladenbrot oder Baguette servieren.

Der Spinat kommt diese Woche vom Biolandhof Bauer aus Landau, DE-ÖKO-006



GUT ZU WISSEN

Warenkunde Blattspinat

„Spinat ersetzt die halbe Apotheke“ sagt der Volksmund. Er besitzt in der Tat einen hohen ernährungsphysiologischen Wert, denn er ist reich an verschiedenen lebenswichtigen Mineralstoffen. Außerdem fördert der Spinat die Blutbildung und die Sekretion der Bauchspeicheldrüse, der Magenschleimhaut und der Galle und wirkt in milder Weise auch auf die Verdauung. Spinat ist somit eine wertvolle Krankenkost.

passend zu Gründonnerstag

VEGANE KENNENLERNKISTE IM APRIL

29,00 €/Kiste



Im April enthält unsere Vegane Kennenlernkiste je 1x Gnocchi mit Süßkartoffeln 400g, Quarkalternative aus Soja 400g, Bratfilets Gartenerbse 160g, Tofu-Grillknacker 250g, Frischecreme natur 150g, Veganer Heringssalat 165g, Berglinsen ready-to-eat 200g, Bolognese Veggies Mix 160g, Fruchtschnitte Kokos 40g, Schokolade Nirwana Vegan 100g.

BROT DES MONATS



ENERGIEBÜNDEL 600g

Von der Biobäckerei
Neuhoff, Regensburg

4,50 €/Stück

mit Karotten, Sonnenblumen- und Kürbiskernen sowie Leinsaat. Eigener Sauerteig und lange Teigführung. Das Getreide aus der Region wird in der eigenen Mühle täglich frisch gemahlen.



OLIVENÖL KÜCHENHELD

19,90 € / 1,5l-Dose



Der griechische Bio-Pionier MANI verstärkt sein öko-soziales Engagement!

100 % natives Olivenöl aus Solidarität mit den Olivenbäuerinnen und Olivenbauern. Durch die Abnahme des Olivenöls 2. Güteklasse (natives Olivenöl) unterstützt MANI seine Olivenbäuerinnen und Olivenbauern in Griechenland. Durch die Verarbeitung bleiben die Olivenöle unverschwendet und die Bauern in Griechenland bekommen einen fairen Preis - das MANI 100 % native Olivenöl ist gelebte Solidarität.



(Nespole ital.; Crespole span.) Sie sind das erste Kernobst im Frühling und kommen meist aus Spanien oder Italien.

Die feine orangefarbene Haut hat teilweise braune Streifen und Punkte, welche durch Wind und Blattberührung während des Wachstums entstehen. Dies ist KEIN Qualitätsmangel!

Das feste, süß-säuerliche Fruchtfleisch wird hierdurch normalerweise nicht beeinträchtigt. Je reifer die Frucht, desto süßer wird sie. Zum Verzehr schält man die Frucht, entfernt zuerst den kleinen Stiel und zieht die Haut nach unten ab. Mispeln enthalten Vitamin A, Kalzium und Magnesium. Die Mispel wird in Andalusien gerne als Nachtisch oder zur kleinen Zwischenmahlzeit gereicht. Traditionell wird von reifen Früchten eine Konfitüre hergestellt.



ANGEBOT FASS 39 AUS DEM HAUSE SANDER UNSER WEIN DES MONATS

Cuvée aus Weiß- und Grauburgunder aus dem Hause Sander.

Die beiden Traubensorten wurden wie gewohnt zusammen gelesen. Nach einer langsamen Gärführung und anschließender mehrmonatiger Lagerung auf der Feinhefe entwickelt sich ein blumiger, sehr reintoniger, frischer Wein. Die Cuvée aus Weiß- und Grauburgunder schmeckt ungeachtet ihrer Jugend schon wunderbar. Bereits jetzt besticht die Frische, die Würze und eine saftige, leckere Frucht. Passt wunderbar zur Frühlingsküche und zum ersten Spargel der Saison!

5,95 €/0,75l-Flasche



Dazu passender Käse:

BLÜTEN-PRINZESSIN



Cremiger Schnittkäse von der Hofkäserei Wohlfahrt aus der Oberpfalz.

Mit feiner Honigsüße und kräftigem Blütenaroma. Familie Wohlfahrt bewirtschaftet den elterlichen Betrieb seit 1980; der Schwerpunkt wurde allerdings 10 Jahre später von der Viehhaltung auf die Herstellung von Käsespezialitäten verlagert. Die Milch wird dabei von regionalen Biobetrieben bezogen, denen ein fairer Milchpreis bezahlt wird; dafür hat Familie Wohlfahrt 2011 das „regional & fair“-Siegel des Bioanbauverbandes Biokreis erhalten.

29,99 €/kg

AKTION FRÜHJAHRSPUTZ

Verpackung & Geld sparen mit den
5-Liter-Kanistern von AlmaWin



Glas- & Oberflächenreiniger, 5l 26,00 €/Kanister

Haushaltsreiniger, 5l 19,99 €/Kanister

Fußbodenreiniger, 5l 21,59 €/Kanister

Dazu passt: Auslaufhahn, passend f. 5l-Kanister 4,99 €/Stück

