



**ÖKOKISTE
DONAU-WALD**

INFOS UND ANGEBOTE

TOFU

AUS DER NÄHE VON MÜNCHEN

Christine und Hugo Angermaier bewirtschaften ihren Hof in Walpertskirchen bei München bereits in der 12. Generation. Die Umstellung auf die ökologische Wirtschaftsweise erfolgte 1995. Familie Angermaier baut vor allem Soja an und hat damit begonnen diesen selbst weiter zu verarbeiten. Familie Angermaier will mit ihrem selbstgemachten Tofu das Nahrungsmittelangebot erweitern und ihren Beitrag für eine enkeltaugliche Zukunft leisten.



Tofu natur, 200g 4,19/Stück

Räuchertofu, 200g 5,39 €/Stück



GUT ZU WISSEN

Was ist Tofu?

Tofu besteht aus Sojabohnen, die erst eingeweicht werden. Durch das anschließende Zermahlen wird Sojamilch gewonnen. Diese wird mit einem Gerinnungsmittel versetzt – es trennt sich die feste von der flüssigen Phase. Der Sojabruch wird dann gepresst, abgekühlt, anschließend in kleine Stück geschnitten und verpackt.

DIE ERSTEN ZUCCHINI & FRÜHKARTOFFELN

Bioland

VOM BIOLANDHOF WIETHALER

Auf den Feldern des Biolandhof Wiethaler bei Köbnach werden gerade die ersten Zucchini und Frühkartoffeln für unsere Ökokisten geerntet! Aktuell wird die Auswahl an regionalem Gemüse von Woche zu Woche größer – umso mehr Spaß macht uns dann auch die Kistenbestückung!



WARENKUNDE FRÜHKARTOFFELN



Die ersten Kartoffeln des Jahres sind für uns immer etwas ganz besonderes! Sie sind nicht gut lagerfähig, deshalb sollten die Kartoffeln immer relativ zügig verbraucht werden. Dafür haben die Frühkartoffeln ein großes Plus: wir können uns das Schälen sparen! Die Schale ist nur hauchdünn, daher reicht ein leichtes Abbürsten völlig aus!

Außerdem diese Woche in Ihrer Ökokiste:

ROTE BETE IM BUND

(Werfen Sie das Grün nicht weg – probieren Sie unbedingt unseren Rezepttipp aus!) vom Demeterhof Stockner, Landau/Isar sowie Schlangengurken vom Biolandhof Bauer.



demeter



ROTE-BETE-SUPPE MIT EI POLNISCHE ART

(4 Portionen)

750g Rote Bete mit Grün, ¾l Gemüsebrühe, Saft einer halben Zitrone, 200g Schlagsahne, 1 Bund Radieschen, Salz, Pfeffer, 1 Gurke, 2 EL kleingeschnittener Schnittlauch, 2 gekochte Eier

Die Rote Beete dünn schälen und würfeln. Grün beiseitelegen. In der heißen Gemüsebrühe ca. 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, im Mixer pürieren, nochmals erhitzen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Gut abkühlen lassen, im Anschluss 20 Minuten in den Kühlschrank stellen. Zum Abschluss Sahne dazugeben, gut verrühren und noch mal abschmecken. Die Eier schälen und vierteln. Die Gurke längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Radieschen waschen, putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. Das Grün der Roten Bete grob hacken. Suppe auf Tellern verteilen und mit Radieschenscheiben, Gurke, Schnittlauch, geviertelten Eiern und Rote-Bete-Grün garniert servieren.

Die Roten Rüben erhalten wir diese Woche vom Demeterhof Stockner, die Schlangengurken vom Biolandhof Bauer. Beide Höfe liegen bei Landau/Isar.

demeter

Bioland

LAMMFLEISCH

vom Haflingerhof



Lamm-Grillpaket
ca. 3kg

36,90 €/kg

Das Grillpaket vom Lamm beinhaltet Koteletts, Keulenscheiben sowie Schulterscheiben; die Fleischstücke sind grillfertig hergerichtet und in Kräuter- und Paprikamarinaden eingelegt, welche von Familie Doll selbst zubereitet werden. Die Fleischteile sind vakuumiert und können in der Verpackung eingefroren werden.

Auch Einzelteile zum Braten/Schmoren

Lammkeule ganz
ca. 2,5-3kg

32,90/kg

Lammkeule ohne Knochen
ca. 2kg

41,90/kg

Lammkeulenbraten m. Knochen
ca. 1,5kg

33,90/kg

Bestellschluss (solange Vorrat reicht) 29.06.2023

Auslieferung: 10.07. – 14.07.2023

FISCH

vom Weiherblasch aus der Oberpfalz



Elsässer Saibling
250-330g

29,90/kg

Elsässer Saiblingsfilet
200-300g

45,90/kg

Regenbogenforelle
220-320g

20,90/kg

Regenbogenforelle geräuchert
200-300g

30,90/kg

Bestellschluss 23.06.2023

Auslieferung: 26.06.-30.06.2023

PERFEKTE ERGÄNZUNG ZUM EIGENEN GARTEN!

Gemüse aus dem eigenen Garten ernten – nachhaltiger geht es nicht! Alles, was nicht im eigenen Beet wächst, bringen wir im Sommer mit Ihrer Ökokiste zu Ihnen! Denn auch wenn Salate, Zucchini & Co. häufig im Überfluss vorhanden sind, bieten wir eine Vielfalt, die so kaum ein eigener Garten hervorbringen kann:



- Regionales Obst sowie Südfrüchte von verlässlichen Biobetrieben aus Europa und der Welt – so können Sie auch Exoten guten Gewissens genießen, denn wir arbeiten nur mit Lieferanten zusammen, die mit unseren Werten übereinstimmen
- Zahlreiche Gemüsesorten & Salate von regionalen Biobauern als willkommene Abwechslung zur eigenen Ernte
- Rundum-Sorglos-Sortiment von A wie Antipasti bis Z wie Zahnpasta. Unser Sortiment ist so vielfältig wie Ihr Einkaufszettel – und bestimmt ist auch die ein oder andere neue Inspiration mit dabei: für Ihr Frühstück, für Grill- und laue Sommerabende wie auch für vegane Ernährung. Stöbern lohnt sich!

Und damit nichts in der Ökokiste landet, was auch in Ihrem Garten wächst, können Sie den Kisteninhalt anpassen oder über den Sommer bestimmte Produkte ganz streichen lassen. Unser Kundenservice berät Sie gerne zu den vielfältigen Möglichkeiten!



UNSERE SOMMER-AKTIONEN (GÜLTIG BIS 31.08.2023)

Freunde-werben-Freunde-Sommeraktion:

Sie erhalten 15 € Gutschrift für jeden Neukunden, der auf Ihre Empfehlung hin ein 5+1-Probe-Abo abschließt. Und das Beste: der Neukunde erhält nicht nur die sechste Ökokiste gratis, sondern auch die erste Lieferung liefergebührenfrei! Alle Details dazu erfahren Sie im QR Code rechts oder telefonisch bei unserem Kundendienst.



Kopf frei für Wichtigeres!

Nie wieder „Mist, die Milch ist alle!“. Entdecken Sie, wie viel einfacher unsere Abokisten und -artikel Ihren Alltag machen! Alles, was Sie regelmäßig benötigen, können Sie automatisch auf Ihrem Kundenkonto hinterlegen. Jede Woche eine Flasche Milch oder 10 Eier, frisches Brot oder Nudeln? Oder eine Käseauswahl zum Durchprobieren? Alles kein Problem! Und damit sie selbst erleben können, wie schön das ist, können Sie im Sommer auch als Bestandskunde für neu abgeschlossene Abokisten oder Dauerartikel unser 5+1-Angebot nutzen! Alle Details dazu erfahren Sie im QR Code rechts oder telefonisch bei unserem Kundendienst.



WIR HABEN UNSER NATUR-KOSMETIK-SORTIMENT ERWEITERT!



Ab sofort bei uns:

Mundspülung sensitiv, Ben & Anna, 500ml 10,75 €/Flasche

Mundwasser Melisse Minze, Lenz, 250ml 5,99 €/Flasche

Zahnpasta mit Fluorid, Ben & Anna, 75ml
in den Sorten Black, Spearmint, White und Wild Berry 3,99 €/Tube