

28/23



**ÖKOKISTE
DONAU-WALD**

INFOS UND ANGEBOTE

SAVE THE DATE

EINWEIHUNGSFEST AM 09. SEPTEMBER

Wir möchten zusammen mit Ihnen unseren gelungenen Umzug nach Saulburg mit einem großen Einweihungsfest am **09. September 2023** feiern!

Dazu planen wir ein buntes Markttreiben, eine Schmankerlmeile und ein abwechslungsreiches Kinderprogramm auf unserem Gelände. Natürlich wird es auch Führungen durch unser Gebäude, Aktionen im Bioladen sowie Live-Musik geben. Merken Sie sich das Datum schon einmal vor – wir freuen uns auf Sie!

**BESUCHEN SIE
UNS IM
BIOLADEN!**

Am Donnerstag, 20. Juli ist es endlich so weit: wir eröffnen unseren Bioladen in Saulburg – und unser Bioladen-Team freut sich schon sehr auf Ihren Besuch! Auf ca. 200m² erwarten Sie



tolle Aktionen und Eröffnungs-Specials vom 20. bis 22. Juli



knackiges Gemüse und saftiges Obst



eine große Auswahl an Kühlprodukten



Käse satt an unserer Bedientheke sowie Fleisch & Wurst von unserem regionalen Bio-Metzger



alles für die Speisekammer



ein Getränkemarkt



Tiefkühlprodukte – denn Eis geht immer

... und natürlich auch frisch gebrühter Kaffee.

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo & Di	8 - 18:30 Uhr
Mi	geschlossen
Do & Fr	8 - 18:30 Uhr
Sa	7 - 14 Uhr



ÖLE IN DER MEHRWEG- FLASCHE VON VOELKEL

Nach den Pflanzendrinks nun die nächste Revolution im Sinne der Nachhaltigkeit vom Öko-Pionier aus dem Wendland: Die Naturkostafterei Voelkel bringt erstmals deutschlandweit Speiseöle in der Pfandflasche ins Regal! Und das direkt in vier Sorten: extra natives Demeter-Olivenöl, natives Bio-Rapsöl, natives Bio-Sonnenblumenkernöl sowie Brat- und Backöl, ebenfalls aus Bio-Sonnenblumenkernen. Die Mehrwegflaschen haben im Sinne der Nachhaltigkeit keine Plastik-Ausgießer im Flaschenhals. Wir empfehlen einen wiederverwendbaren Ausgießer.

Natives Sonnenblumenöl mild, 0,75l

7,49 €/Flasche

Natives Rapsöl, leicht nussig, 0,75l

7,49 €/Flasche

Brat- & Backöl (Sonnenblumenöl), 0,75l

7,49 €/Flasche

Natives Olivenöl extra, mittelfruchtig, 0,75 l

15,99 €/Flasche



DIESE WOCHE IN DER ÖKOKISTE:

KIRSCHEN VON OBST BAUER AUS DER FRÄNKISCHEN SCHWEIZ



Für kurze Zeit erhalten wir die süßen Kirschen der Familie Bauer aus Igensdorf in der Fränkischen Schweiz. Die Trockenheit in diesem Jahr setzt den Bäumen sehr zu, weswegen sie viele Früchte unreif abwerfen. Umso mehr freut es uns, dass wir für kurze Zeit die leckeren Biokirschen des Bauers anbieten können!

Die Geschichte des familiären Obstanbaus geht zurück bis in die Mitte des 19. Jahrhunderts. Im Frühjahr hat Martina die Familie zur Kirschblüte besucht und war begeistert von der Leidenschaft, mit der die Bauers ihren Hof bewirtschaften!

Nutzen Sie kommende Woche noch die kurze regionale Kirschen-Saison!

Kirschen 21,99 €/kg

AUSSERDEM IN DER ÖKOKISTE:

KOHLRABI VOM BIOLANDHOF WAAS, LANDAU/ISAR



Kohlrabi ist ein Alleskönner! Roh, gekocht, gebraten, gegrillt, ... Mit Kohlrabi ist alles möglich! Und er schmeckt nicht nur, sondern ist auch reich an den Vitaminen Niacin und Folsäure. Besonders hoch ist der Gehalt an Vitamin C. Des Weiteren enthält Kohlrabi die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen.

FAIRWERTE-KISTE IM JULI

Bei der Bestellung als Kiste sparen Sie 2,31 € gegenüber dem Einzelkauf der Artikel!



Die Fairwerte-Kiste im Juli steht ganz unter dem Motto „Kokos“! Sie enthält 200ml Kokosmilch, 432ml Kokosöl nativ, 250g Kokos-Mandel-Creme, 175g Kokos-Chips und einen Riegel Kokos & Schoko Zartbitter. [Hier geht's zur Fairwerte-Kiste](#)



KOHLRABI-GURKEN-SALAT MIT DILLDRESSING

1 Kohlrabi, 1 Gurke, 1 Bund Dill, 1 TL mittelscharfer Senf, 1 TL Honig, etwas Zitronensaft, 1 EL Essig, Öl, Salz, Pfeffer

Kohlrabi schälen. Gurke halbieren und das Innere heraus schneiden und für Dressing beiseite stellen (der Salat wird sonst zu feucht). Kohlrabi und Gurke raspeln. Dill hacken. Dill, Senf, Honig, Zitronensaft, Gurkeninneres und Essig mit dem Pürierstab mixen. Ggf. etwas Wasser zugeben. Das Öl nach und nach untermixen, so entsteht ein cremiges Dressing. Mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben. Sofort servieren.

z.B. mit Balsamico weiß, 0,5l von Essig Kriegel

regional



8,69 €/Fl.



QUARKKÜCHLEIN MIT KOHLRABIGEMÜSE

175g Magerquark, 1 Ei, 25g Grieß, ½ Bund Petersilie, 400g Kohlrabi, ½ Zwiebel, 1/4l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Öl, 1 TL Dill; feingehackt

Quark mit Eigelb, Grieß und feingehackter Petersilie zu einer glatten Masse verrühren. Sparsam salzen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Quarkmasse mit einem Löffel in die Pfanne geben und flachdrücken. Küchlein von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Kohlrabi waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel ebenfalls in Würfel schneiden, im heißen Öl glasig dünsten. Kohlrabiwürfel hinzufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 20 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit Dill bestreuen.



WEINEMPFEHLUNG DES MONATS

FINCA ENGUERA CRIANZA aus Valencia

Cuvée aus Monastrell und Tempranillo. Unglaublich viel Qualität zu einem sensationellen Preis! Dezent Würze, Frucht, elegante Reife im Holz, voller Charakter und Lebensfreude.

Dazu passt: Appenzeller® Käse, eine der ganz großen Schweizer Käsespezialitäten. Mild-würzig



Jahrgang 2019, 0,75l
7,90 €/Fl.

37,90 €/kg