



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
von 13 - 22 Uhr** 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!



UNSER SOMMERREZEPT

MELONEN- TRAUBEN-SMOOTHIE

200g Trauben, 200g Piel de Sapo, etwas Zucker, etwas frisch gepresste Zitrone

Melone halbieren, entkernen (geht am besten mit einem großen Löffel) und in kleine Stücke schneiden. Wichtig: für den Smoothie sollte die Melone sehr reif sein. Ggf. noch einen Tag bei Zimmertemperatur nachreifen lassen. Melone und Trauben in einen Mixer geben und mit Zitronensaft und Zucker abschmecken. Der Smoothie schmeckt am besten, wenn er gekühlt ist.

REGIONALE VIelfALT GENIESSEN



So macht die Abokisten-Planung am meisten Spaß: wir können bei der Gemüseboxen-Bestückung aus der vollen regionalen Vielfalt schöpfen! Deshalb gibt es diese Woche auch keinen Unterschied zwischen unserer Regional- und der Querbeet-Kiste.

Auch beim Obst ist die Ernte bei den Bauern der Region in vollem Gange: Himbeeren vom Bioland-Hof Laurer, Landau/Isar, Birnen und bald auch Frühäpfel vom Bio-Obstbau Vilser, Alteglofsheim (Naturland), gelbfleischige Wassermelonen vom Biolandhof Wiethaler sowie diese Woche zum letzten Mal Heidelbeeren aus Straubing vom Biokreis-Betrieb BioGäu Florian Schmid.

GUT ZU WISSEN:

PFLEGETIPP FÜR BASILIKUM

Diese Woche packen wir Basilikum der Biolandgärtnerei Justland aus Straubing in Ihre Ökokisten. Damit der Basilikum lange frisch bleibt, hat Biogärtnerin Barbara einen Tipp: Basilikum wächst viel üppiger und bleibt gesünder, wenn Sie ihn immer von unten, nie übers Blatt gießen. Am besten den Basilikum auch gleich in einen größeren Topf umtopfen!



WEIN DES MONATS

CUVÉE LE SOLEILLER ROSÉ

JACQUES FRELIN VIGNOBLES
SAS LA MAISON DES TERROIRS VIVANTS

6,99 €/0,75l Fl.

Ein frischer und lebendiger Cuvée aus 60% Cabernet Sauvignon, 20% Grenache, 10% Cinsault, 10% Syrah. Der trockene Rosé aus Frankreich eignet sich wunderbar als Aperitif und passt gut zu Salaten, Käse und Fisch. Empfohlene Trinktemperatur: 10 °C bis 12 °C,



DAZU PASST

VOLLMONDKÄSE

Siebenmonatige Höhlenreifung in Dänemark. Aroma von frischen Pilzen, Nüssen und Butter.

32,90€/kg

DIESE WOCH IN DEN ÖKOKISTEN:



PIEL DE SAPO



Die Melone Piel de Sapo oder auch Futuro-Melone ist sehr vollmundig und gehaltvoll. Sie eignet sich hervorragend für einen süßen Sommer-Smoothie (Rezept s. Rückseite) oder ergibt zusammen mit leckerem Prosciutto Crudo eine leichte Sommerspeise. In Spanien ist sie die beliebteste Honigmelone. Was sagen Sie?

DAZU PASST:

PROSCIUTTO CRUDO

italienischer Schinken,
80g



6,59 €/Stück

AUSSERDEM IM SORTIMENT:

Melone Charentais

süß, kräftiges Aroma

Wassermelone

Stücke oder Mini-Wassermelone

gelbe Wassermelone

Sorte ursprünglich aus Sibirien, toller Farbtupfer im Obstsalat, wächst nur wenige Kilometer von Saulburg entfernt in der Nachbargemeinde Kirchroth

Melone Galia

passt toll zu Feta

Melone Cantaloupe

aufgrund der Süße wunderbar für Meloneneis geeignet

HIER GEHT'S ZUR
MELONEN-VIELFALT



Hoppla

DA IST DER PREIS VERLOREN GEGANGEN!

Im Kundenbrief der letzten Woche fehlte der Preis der Kosmetikessige. Deshalb unter diesem Kasten nochmal alle Infos zu unseren Kosmetikessigen. Bitte entschuldigen Sie den Fehler!

14,50 €/
100ml-
Flasche



KOSMETIKESSIG

regional

VON DER ERPFENZELLEREI „NATURALIEN & DÜFTE“ AUS FALKENSTEIN

Kosmetikessig ist eine Mischung aus Apfelessig, ätherischen Ölen und Pflanzenwässern: Schönheitspflege, die auf die Bedürfnisse der Haut und Haare abgestimmt ist. Kosmetikessig ist damit das ideale, natürliche Pendant zu den basischen Seifen der Erpfenzellerei!

Die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig:

- als Gesichtspflege (tonisierend)
- als Rasierwasser (entzündungsvorbeugend und kühlend)
- als Haar- & Kopfhautpflege (gegen juckende Kopfhaut, für seidigen Glanz & gute Kämmbarkeit)
- als Körperpflege (nach der Rasur, gegen Fußgeruch, kühlend)

Erhältlich in fünf Sorten:

Rose & Rosengeranie: wirkt ausgleichend auf alle Haar- und Hauttypen

Birke & Rosmarin: Speziell bei Kopfhaut- und Hautproblemen

Neroli & Vetiver: perfekt zur Pflege jedes Haar- und Hauttyps

Salbei & Lavendel: Reinigung & Pflege für jeden Haar- und Hauttyp

Quitte & Zitrone: ideal für helles/blondes Haar, auch dunkles Haar bei Schuppenneigung



MANGOLD-PAPRIKA-BOWL

250g Quinoa, Couscous oder Reis, 1 kleines Stück Ingwer, 300g Paprika, 4 Karotten, 150g Mangold, 50ml Sojasauce, 50g Nüsse (pur oder geröstet & gesalzen), Öl, Salz, Pfeffer

Quinoa/Reis/Couscous nach Packungsanleitung zubereiten. Gemüse putzen und in feine Streifen schneiden (beim Mangold sowohl Blätter als auch Stiele). Öl in einer Pfanne erhitzen und Mangoldstiele ca. 5 Minuten anbraten. Restliches Gemüse sowie Sojasauce hinzugeben und nochmals wenige Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles auf einem Teller anrichten und mit dem Nussmix garnieren.

Die Bowl kann auch mit gebratenen Hähnchenstreifen oder Räucher-Tofu serviert werden.



Der Mangold kommt diese Woche sowohl vom Bioland-Hof Simml, Kalsing als auch von Holger Dahlem, Neuenschwand (EG-Bio).