

43/23



INFOS UND ANGEBOTE

FÜR NASCHKATZEN & KALTE TAGE

Ab sofort bei uns:

Glühwein (auch alkoholfrei), Plätzchen, Kekse und natürlich alles, was zum Backen gebraucht wird!

Zum Beispiel:



Mehrweg

Hygge Glühwein weiß oder rot
Voelkel, 4,29 €/0,7l-Flasche



Panettone (500g)
La Selva, 18,99 €/Stück

in attraktiver Metallbox zum Wiederverwenden für Selbstgebackenes und zum Verschenken!

Die Panettone ist „das“ traditionelle Mailänder Weihnachtsgebäck. Der Legende nach wurde ein Fest um Weihnachten im Hause der Fürsten Sforza Ende des 15. Jahrhunderts ausgerichtet. Der Nachfisch, ein Kuchen, verbrannte und Toni, ein Küchchenjunge hatte die Idee, den einfachen Gesinde-Kuchen den Gästen zu servieren. Das „Pane di Toni“ (Brot von Toni) war so köstlich, dass es seitdem nicht mehr an Weihnachten fehlen darf.

LUST AUF SAUERTEIG-PIZZA, ABER SCHNELL & EINFACH?

Dann greifen Sie zum neuen frischen Pizzateig Urkorn: belegen, backen und fertig! Eignet sich auch wunderbar für die Herstellung von Pide!



4,29 €/400g Pkg.



KÜRBIS-SPINAT-GEMÜSE MIT KICHERERBSEN UND WALNÜSSEN

160g Reis, 600g Hokkaido, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 150g Spinat, 250g Kichererbsen, 6g Walnusskerne, Salz, Pfeffer, etwas Ingwer, ½ TL Kreuzkümmel, 200ml Gemüsebrühe

Ein farbenfrohes Herbstgericht!

Reis nach Packungsanleitung garen. Inzwischen Kürbis putzen, waschen, halbieren, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Kürbis und Ingwer zufügen und etwa 10 Minuten mitdünsten. Inzwischen Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Nüsse grob hacken. Kürbis mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, Brühe zugießen und zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln. Spinat untermischen und zusammenfallen lassen, dann Kichererbsen hinzufügen und weitere 3 Minuten garen. Abschmecken, mit Nüssen bestreuen und servieren.



Den Spinat erhalten wir diese Woche vom Biohof Bauer, Landau/Isar, den Hokkaido vom Biolandhof Wiethaler, Kammersdorf.



VERANSTALTUNGSHINWEIS

8. INTERNATIONALER BODENTAG ZUM THEMA „GESUNDER BODEN – MEHR ALS NUR ERNTE“



Beim 8. Internationalen Bodentag am 16.11.2023 in Neunburg vorm Wald, der auch in diesem Jahr als Hybrid-Veranstaltung angeboten wird, hat die Interessengemeinschaft gesunder Boden als Veranstalter wieder namhafte Personen aus Wissenschaft und Praxis als Referenten und Diskussionspartner zu Gast. Das Programm ist in dieser Form einzigartig und bietet ein Forum und bundesweites Netzwerk zum Austausch von Wissen und Praxisbeispielen, gesunde, lebendige und humusreiche Böden aufzubauen. **Die Anmeldung über Reservix ist bis zum 15.11.2023 möglich.**

Bereits am Mittwoch, 15.11.2023, findet in Neunburg v. W. ein Praxis- und Vernetzungstag statt, zu dem alle Interessierten eingeladen sind. Das detaillierte Programm für beiden Tage finden Sie auf der Homepage der IG gesunder Boden, dazu einfach den QR Code oben scannen.

KLEINES KAFFEELEXIKON

4 VON 4



Sumatra Filterkaffee gemahlen,
250g 8,50 €/Pckg.

Sumatra Filterkaffee gemahlen,
500g 15,95 €/Pckg.

Der Sumatra stammt von der Insel Flores, dem größten Eiland des Sunda-Archipels. Kleinbauern des Bajawa-Volkes bauen ihn dort an. Für die 100.000 Personen zählende indigene Bevölkerungsgruppe gehört der Kaffeeanbau zu den Haupteinnahmequellen. Um die wirtschaftlichen Potenziale ihres Spitzenkaffees besser ausschöpfen zu können, haben die Bajawa eine Kooperative gegründet. Vulkanische Verwitterungsböden und das feuchte Meeresklima, verbunden mit temperaturstabilen Höhenlagen um 1.500 bis 1.600 Metern, bieten ideale Anbaubedingungen für einen exzellenten Kaffee. Schattenbäume schützen ihn dazu vor allzu intensiver Sonneneinstrahlung und Wind. Er wächst rein biologisch in diesen Lagen, die zu den höchsten Anbaugebieten Indonesiens zählen. Das Aroma erinnert an Nadelwälder, frisches Harz mit erdigen Tönen. Röstmeister Heiko Rehörig war 2012 persönlich vor Ort und hat die Kaffeebauern des Bajawa-Volkes besucht.

LIEFERINFO ZUR ALLERHEILIGEN- WOCHE

Am Mittwoch, 01. November
steht der nächste Feiertag an.

Unsere Lieferungen verschieben sich in dieser Woche **nicht**, d.h. Mittwochskisten werden am Feiertag, 01. November geliefert. Alle anderen Ökokisten werden ebenfalls an den gewohnten Wochentagen zu Ihnen gebracht.

Leider können wir am Feiertag keine Backwaren anbieten. Falls Sie Backwaren-Dauerartikel haben, werden diese automatisch von uns gestrichen.

APFELSORTEN-LEXIKON

BOSKOOP:
säuerlich & fruchtig



ELSTAR:
süß säuerlich



GALA:
knackig & süß



PINOVA:
für die meisten
Allergiker geeignet



SANTANA:
für die meisten
Allergiker
geeignet



TOPAZ:
süß säuerlich und
knackig; moderne,
sehr robuste Sorte,
die ideal für den
Bioanbau geeignet ist



AB SOFORT AUCH WIEDER ÄPFEL VOM BIO-OBSTBAU VILSER

Äpfel vom Alfons: das gehört für uns zum Herbst wie die grünen Kisten zu unserem Lieferservice. Dieses Jahr war das Wetter den Vilserschen Apfelplantagen allerdings nicht wohlgesonnen: viele Blüten haben Frost abbekommen, ein Hagelschauer tat sein übriges, sodass die Ernte deutlich unter der der Vorjahre liegt.

Auch optisch haben die Äpfel, vor allem die sehr aromatische und süß-saftige gelbe Sorte Sirius, etwas gelitten, was aber Qualität, Geschmack und Haltbarkeit keinen Abbruch tut. Für uns daher eine Selbstverständlichkeit, dass es bei uns auch die „Äpfel mit inneren Werten“ geben wird, die in regulären Supermärkten wegen ihrer kleinen Macken wie Frostzungen oder Schorfflecken gar nicht verkauft würden! Sie finden die Äpfel im Onlineshop als „Äpfel mit Schalenfehler“.



**BLICK HINTER DIE KULISSEN
LENA & STEFAN BAUER
AUS DER FRÄNKISCHEN SCHWEIZ**



Lena und Stefan Bauer bauen auf den Hochebenen und Hanglagen in der fränkischen Schweiz leckeres Obst an. Die lehmigen, steinigen, kalkhaltigen Böden geben den Früchten ihr ganz besonderes, schmackhaftes Aroma.

Die Obstplantagen werden außerdem mit Blühstreifen bestehend aus heimischen Wildkräutern ausgestattet, so dass vielen Insekten und Nützlingen Nahrung und Lebensraum geboten wird. Familie Bauer arbeitet von Beginn an nach den Vorgaben des ökologischen Landbaus sowie der Biokreis-Richtlinien und verzichtet daher auf chemisch-synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel.

Im Frühjahr war Martina selbst am Hof und war begeistert vom Engagement der jungen Familie. Im Sommer erhielten wir erstmals Kirschen von den Bauern und waren von der Qualität sehr überzeugt; deshalb freuen wir uns schon sehr auf die Kirschen im kommenden Jahr! Aktuell erhalten wir von der Familie Bauer knackige Äpfel und saftige Birnen!

