

# Mediterrane Küche!

## Unser Angebot für den Sommer

### **Holen Sie sich das Mittelmeer auf den Tisch**

Die mediterrane Küche gilt als besonders schmackhaft, vielseitig und gesund. Untersuchungen belegen, dass Menschen aus den Mittelmeerländern weniger an Zivilisationskrankheiten, wie zum Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems, leiden. In Nordeuropa, wo wenig Obst und Gemüse gegessen wird, sind etwa viermal! mehr Menschen von Herz-Kreislauf-Krankheiten betroffen als in den Ländern des Mittelmeerraumes. Auf dem Tisch unserer südländischen Nachbarn sehen wir viel Obst und Gemüse, Salate, hochwertige Pflanzenöle – meist Olivenöl – als wichtigste Fettquelle sowie Fisch und Milchprodukte. Gemüse und Obst, Nüsse und Hülsenfrüchte sind nicht nur wichtige Vitamin- und Mineralstofflieferanten, sie enthalten auch wichtige Ballaststoffe. Hinzu kommen Wasser und Wein als Tischgetränke.

Es sind aber nicht nur die Lebensmittel, die typisch für die Mittelmeerküche sind, es sind auch die Gewohnheiten bei Tisch. Das Essen ist ein Ereignis, dem Zeit und Ruhe gewidmet wird. Oft trifft man sich abends im Kreis der Familie oder mit Freunden. Der Stellenwert des Essens – vor allem des gemeinsamen Essens – ist bedeutend höher als bei uns!

**Nehmen Sie sich Zeit – genießen Sie in Gemeinschaft**

**Auch das ist ein wesentlicher Aspekt der Mittelmeerküche.**

**Der Spaß am Kochen und am Essen bereichert das Leben und alle Sinne!**

### Öle und Essig

Pflanzenöle – typisch für die mediterrane Küche!

Olivenöl steht in Griechenland, Italien, Spanien und Frankreich hoch im Kurs. Es ist reich an sogenannten einfach ungesättigten Fettsäuren. Gerade diese wirken sich positiv in der Prävention von zahlreichen Erkrankungen (z.B. Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen) aus. Auch bei uns ist Olivenöl mittlerweile sehr beliebt. Wir haben aber hierzulande auch ein heimisches, sehr hochwertiges Pendant: Rapsöl. Es ist ebenfalls reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, enthält darüber hinaus aber noch andere spezielle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die Omega-3-Fettsäuren. Auch diese spielen eine immer bedeutendere Rolle, wenn es darum geht Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. In seiner Fettsäurezusammensetzung ist Rapsöl dem Olivenöl überlegen. Es ist geschmacksneutral und kann gut erhitzt werden. Verwenden Sie Olivenöl für schmackhafte Salate und Rapsöl für die heiße Küche. Wechseln Sie einfach die Sorten ab, ein bis zwei Esslöffel hochwertigen Öls am Tag dürfen es ruhig sein.

	<b>KW</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>
<b>3519 Aktion!!! Olivenöl Maní 0,5l extra-nativ</b> 6,49 €/Flasche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Mani-Bläuel® Kalamata Olivenöl aus Griechenland <b>wegen MHD 30.10.2010 - sonst 8,49!</b></i>				
<b>3513 Olivenöl Gabro 0,5l extra-nativ Italien</b> 6,79 €/Flasche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>feinfruchtig mit sahniger Würze und dezentem Bittermandelton im Abgang</i>				
<b>3517 Rapsöl naturbelassen 0,5l aus dem Vilstal</b> 4,19 €/Flasche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>heimisches, naturbelassenes Rapsöl aus Rapssamen vom niederbayrischen Betrieb Stefan Jahrstorfer</i>				
<b>3508 Balsamico Nero Piccolo</b> 6,99 €/Flasche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Knapp 5 Jahre gereift, ohne Zuckercouleur hergestellt einfach genial!</i>				
<b>3509 Balsamico Bianco Piccolo</b> 5,99 €/Flasche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>samtig-weich und herrlich zitronenwürzig.</i>				

### Unser Nudelsortiment

Öfter mal was Neues: neben unseren Spaghettis, Sprialnudeln und Penne haben wir auch noch einige ausgefallene Nudelsorten im Sortiment. Probieren Sie auch unsere frischen Nudelspezialitäten!

<b>3247 Fussilli tricolore - rot, gelb und grün!</b> 500G 2,49 €/Tüte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3242 Spaghetti Peperoncici - hot!</b> 500G 2,29 €/Tüte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3235 Dinkel Spiralen - herrlich nussig!</b> 500G 3,69 €/Tüte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Obst & Gemüse - mehrmals am Tag

In „Grünzeug“ stecken neben den bereits genannten Stoffen auch sogenannte sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die farb-, geruchs- und geschmacksgebend sind und als natürliche Abwehr der Pflanzen gelten. Sie schützen auch uns und helfen, Bakterien zu töten und Zellschädigungen zu vermeiden. Dies liegt wahrscheinlich größtenteils an den sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Möglicherweise spielen aber auch noch andere Faktoren eine Rolle. Deshalb hilft es nicht, auf Vitaminpillen auszuweichen. Obst und Gemüse in ihrer natürlichen Form – möglichst abwechslungsreich – sind entscheidend. Dabei ist es am besten, saisonale Arten, d.h. das was gerade in der Jahreszeit bei uns wächst, zu bevorzugen. Heimisches Obst und Gemüse kann wegen der kurzen Transportwege reif geerntet werden und enthält somit mehr bioaktive Stoffe.

	KW	32	33	34
294 Tomaten aus Niederbayer/Waas	4,50 €/kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
228 Zucchini grün aus unserer Gärtnerei	1,99 €/kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
272 Auberginen aus Niederbayern/Laurer	5,55 €/kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Feinkostprodukte und Oliven

Verfeinert schnell und unkompliziert so manches schnelle Abendessen und ist immer im Vorratsschrank für den Überraschungsbesuch

3438 Tomatensauce Basilico	300g	1,69 €/Glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3417 Pesto Genovese, mit Basilikum,	100g	2,70 €/Glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3409 Pest'oro - Tomatenpesto,	130g	3,89 €/Glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3460 Kapern in Olivenöl	200g	4,99 €/ Glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3424 Artischockenherzen,	200g	5,99 €/Glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3405 geröstetes Gemüse in Olivenöl	280g	6,79 €/Glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3403 Tomaten getrocknet in Olivenöl	80g	6,99 €/Glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3406 Crema die olive	180g	4,79 €/Glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3402 Grüne Oliven ohne Stein in Lake	370g	4,99 €/Glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3461 Grüne Oliven mit Stein in Lake	280g	4,39 €/Glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3400 Schwarze Kalamata Oliven in Lake	370g	5,29 €/Glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3399 Schwarze Kalamata Oliven in Öl	330g	6,79 €/Glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3462 Grüne Oliven mit Mandelfüllung in Öl	200g	5,49 €/Glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Italienische Käsespezialitäten

Milchprodukte liefern wertvolles Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe, allen voran Calcium. Calcium ist wichtig für Knochen und Zähne. Es spielt eine wichtige Rolle in der Osteoporose-Prävention.

1157 Parmigiano Reggiano, r.t. 33% ú.Tr.	25,98 €/kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1257 Grana Padano, 100g Packerl, t.t. 32% ú.Tr.	2,49 €/Stück	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1114 Pecorino Nero, p.t. 48% ú.Tr.	23,48 €/kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1077 Pecorino Romano „Der Salzige“, p.t. 45% ú.Tr.	23,38 €/kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bitte schicken Sie mir die angekreuzten Artikel in der oben genannten Kalenderwoche

Name: ..... Kundennummer: .....

Anschrift: .....

Die



Kirchdorf

Telefon: 08166-9922-0

FAX: 08166/ 9922-79

[www.Oekokiste-Kirchdorf.de](http://www.Oekokiste-Kirchdorf.de) Mail: [Info@Oekokiste-Kirchdorf.com](mailto:Info@Oekokiste-Kirchdorf.com)