

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus März 2020

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

der Frühling steht vor der Tür - wir empfehlen viele frische Kräuter und einen ausreichenden Gemüse- und Obstverzehr, um fit in den Frühling zu starten.



Kresse

Gärtnerei Obergrashof, Demeter

Beschreibung: Die Kresse ist wie alle anderen Kräuter sehr gesund und enthält neben Kalium auch sehr viel Calcium. Kresse schmeckt leicht scharf und hat einen rettichartigen Geschmack.

Verwendung: Zum Verzehr werden die kleinen Stängel am besten mit einer Schere dicht über dem Boden abgeschnitten. Falls die Kresse nicht sofort verzehrt wird, lagert man sie im Kühlschrank und hält sie nur mäßig feucht. Kresse können Sie zum Beispiel auf ein Brot mit Frischkäse und Radieschenscheiben streuen, unter grünen Salat gemischt servieren oder zum Kräuterquark geben.

Kressesauce mit hart gekochten Eiern

Zutaten für 4-6 Personen:

2 EL Butter, 3 gestr. EL Mehl, 400 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 1 Kästchen Gartenkresse, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, pro Person 1-2 hart gekochte Eier

Zubereitung: Die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Das Mehl zugeben und mit dem Schneebesen zu einem Klumpen verrühren. Nach und nach mit der Brühe aufgießen und glatt rühren. Bei schwacher Hitze unter Rühren 15 Minuten köcheln lassen. Die Sahne und fein gehackte Kresse unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über geschälte und geviertelte Eier gießen. Dazu passen Salzkartoffeln.



Unser Eierlieferant Grabmaier

aus Wolnzach in der Holledau, Bioland

In der Holledau, liegt im Weiler Stadelhof der 67 ha große Hof der Familie Grabmaier. Die Familie Grabmaier bewirtschaftet ihren Betrieb seit 1989 nach den Bioland-Richtlinien. Der Hof liegt, bedingt durch den Hopfenanbau der Region, in einem vergleichsweise kleinstrukturierten Gebiet. Die Betriebsflächen grenzen zum Teil direkt an die Wirtschaftsgebäude und machen damit eine Weidehaltung des Geflügels erst möglich.

Ein Großteil der Anbauflächen dient der Getreideproduktion (Weizen, Triticale, Körnermais, Hafer, Erbsen und Ackerbohnen), denn die 6000 Lege- und 3000 Junghennen wollen schließlich auch gefüttert werden. Daneben werden noch Kartoffeln ökologisch angebaut.

Die Tiere erhalten ausschließlich Futter aus eigenem Anbau, oder von anderen ökologisch wirtschaftenden Betrieben. Die Tiere wachsen dadurch langsamer und sind natürlich gesünder, ganz im Gegensatz zur konventionellen Geflügelhaltung, wo mit künstlichen Aminosäuren

und prophylaktisch beigemischtem Antibiotika ein rasches Wachstum der Tiere angestrebt wird. Diese problematischen „Futtermittel“ sparen Kosten bei der Fütterung, was zu niedrigen Preisen für den Verbraucher führt.

Von uns bekommen Sie natürlich wirklich zu 100 % mit ökologischem Futter erzeugte Eier, was nicht jedes Ei, das sich „Öko“ nennt erfüllen kann! Die Ökokiste Kirchdorf bezieht seit 1994 ihre Eier vom Biohof Grabmaier.



Ostereier bunt

wachsweich gekochte bunte Eier,
6 Stück 4,49 €

Eier braun

6 Stück 3,19 €
10 Stück 4,99 €

Folgen Sie uns bei Social Media – dort erfahren Sie regelmäßig Neues und Wissenswertes.





Alles für die Fastenzeit

Verschiedene Gemüsesäfte

Frische Gemüsesäfte sind eine Wohltat für Körper und Seele. Sie können die Säfte teilweise auch als einzelne Flasche bestellen. Unser gesamtes Saftsortiment finden Sie im Onlineshop. Unter folgendem Link finden Sie eine Anleitung zum Saftfasten mit dem „Fastenkasten“ von der Firma Voelkel: www.meinefastenzeit.de

Fastenkasten, Demeter

Entschlacken für Körper, Seele, Geist – je eine Flasche Rote-Bete-Most, Möhrenmost, Gemüsemost, Sauerkrautsaft, Gemüsekomposition und Fitnesscocktail von Voelkel
6 x 0,7 l **19,99 €/Kasten**

Fitness-Cocktail-Kasten

Eine kalorienarme Gemüsesaftmischung aus Tomaten-, Rote-Bete-, Möhren-, Sellerie-, Brennessel-, Löwenzahn- und Artischockensaft
6 x 0,7 l **20,40 €/Kasten**

Kräutertees

Neben Säften, Wasser und Gemüsebrühe stellen Tees eine wichtige Ergänzung in der Flüssigkeitszufuhr dar.

Fastenkräutertee

Zitronig-frisch, belebend – die kleine Kräuter-Kur, Lebensbaum
20 Teebl. **2,59 €/Packung**

Basen-Fastenzeittee

Kräutertee mit blumiger Note, Sonnentor
20 Teebl. **3,79 €/Packung**



Frische Sprossen selber ziehen

Starter Set Biosnacky

1 Keimglas plus eine Auswahl an vier verschiedenen Samenbeuteln von mild nussigen Alfalfa über süßliche Mungbohnen bis hin zu pikant würzigen Radieschen. Ein ideales Geschenk für Sprossenzucht-Neulinge! **9,99 €/Set**

BioSnacky Keimglas

5,99 €/Stück

Sprossensaatz Wellness-Mischung

Bio Snacky, 40 g **1,59 €/Tüte**

Sprossensaatz Gourmet-Mischung

Bio Snacky, 40 g **1,29 €/Tüte**

Keimsaat Sprossen Mix

Sonnentor, 120 g **2,69 €/Tüte**

Unser gesamtes Sprossensortiment finden Sie im Onlineshop unter:

Würz-/Süßungsmittel - Untergruppe Keimsaaten



Süßes & Feines zu Ostern

Allerlei Leckerein für Ihr Osterfrühstück oder für's Osternest

Frisch gebackene Osterfladen, -lämmer und vegane Brioches von der Bäckerei Polz in Ampermoching, bunt gefärbte Ostereier von der Familie Grabmaier, Schoko-Osterhasen und -Eier sowie österliches Gebäck – all das finden Sie in unserem Osterangebot.

Zu finden im Onlineshop unter:

Süßes & Feines zu Ostern

Fleisch & Fisch zu Ostern

Nachhaltiger & regionaler Genuss

Wir können Ihnen ausgewähltes Fleisch & Fisch von regionalen Bio-Betrieben anbieten.

Bestellschluss:

Donnerstag, 26.03.2020

Auslieferung in der Karwoche

Das vollständige Angebot finden Sie im Onlineshop unter:

Fleisch & Fisch zu Ostern

Natürlich Gärtnern

Wählen Sie aus einer bunten Auswahl an Gemüse-, Kräuter und Blumensamen von der Bingenheimer Saatgut AG.

Im Online-Shop unter:

Natürlich Gärtnern



Besuchen Sie uns auf dem Heldenmarkt!

Wir sind dort mit einem Stand vertreten. Wir freuen uns auf Sie!



Ökokiste Kirchdorf • Demeter-Gärtnerei Achatz
Römerstraße 14 • 85414 Kirchdorf • Telefon 08166 99220
info@oekokiste-kirchdorf.de • www.oekokiste-kirchdorf.de

© Ökokiste Kirchdorf • Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.



DE-ÖKO-037