



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Woche 12 | gültig vom 18.03.-24.03.2019

diese Woche gibt es zum letzten Mal Feldsalat von Thomas Brands. Da die Salatart mit wenig Wärme und Licht auskommt, wird sie im Winter gerne in den Gewächshäusern angebaut. Die dürfen nämlich nach Bioland-Richtlinien nicht beheizt werden und da braucht es dann der Witterung angepasste Kulturen, wie z. B. Feldsalat. Jetzt aber wird das Gewächshaus für die Sommerkulturen vorbereitet, damit die bei den ersten Sonnenstrahlen gepflanzt werden können.

Auch bei der Obstauswahl ist jetzt später Winter. Die Auswahl an europäischen Birnen nimmt jede Woche weiter ab. Die Conference letzte Woche war sehr klein und mit vielen Schalenfehlern, jedoch fein und lecker. Diese Woche gibt es die späte Sorte Uta aus Österreich, rundlich und mit brauner Schale, aber sehr köstlich. Alternativ haben wir die ersten Williams aus Argentinien im Angebot. Die kommen frisch geerntet und knackig grün mit dem Schiff zu uns. Ich habe die regionalere Birne in die Kisten eingepflanzt, aber letztendlich haben Sie die Wahl, vielleicht ist der Energieverbrauch im Lager je ebenso hoch, wie bei einem Schiffstransport?

Probieren Sie mal. Ihr Christian Goerdts und das Frischeteam von



Aktuelles erfahren?
Besuchen Sie uns!



Neu im Sortiment

jo. – die würzige Bio-Nuss-Creme

Die Idee zu den jo.-Aufstrichen hatte Rapunzel-Firmengründer Joseph Wilhelm – jo. steht als Abkürzung für seinen Namen. Würzig, in bester Bio-Qualität und vor allem lange haltbar, das war sein Wunsch für einen ganz neuen Brotaufstrich.

Die würzige Creme kommt ohne Wasser aus und ist somit auch ungekühlt länger haltbar. jo. ist vielseitig einsetzbar und kann sowohl als Brotaufstrich als auch als würzige Zutat für warme Gerichte verwendet werden.

Ein kleiner Tipp: jo. schmeckt aufgrund seines intensiven Geschmacks auch dünn aufgestrichen.

Mehr zu [Rapunzel](#).



3,99 € / Stück

Rezepte der Woche

Unsere Empfehlung für diese Woche:



 [Shiitake mit Feldsalat und Parmesan](#)

 [Möhren-Mangold-Nussgratin](#)

 [Kohlrabischnitzel mit Möhren-](#)

[Kartoffelkruste](#)



Obst der Woche



Quer durch das Sortiment

für etwa 28€	Die Alles-Drin-Kiste: Obst, Gemüse, Käse, Joghurt, Kartoffeln
125 g	Feldsalat von Brands
0.5 kg	grüner Mangold
0.5 kg	Karotten von Arendes
150 g	Shiitake-Pilze von Moser in der Holzschale
1 kg	festkochende Kartoffeln, Sorte Belana von Haus Holte
0.5 kg	Äpfel Topaz von Cordes
0.5 kg	Bananen
0.5 kg	Birnen Uta
1 Laib	Roggen-Haferbrot *K* 1000 g
1 l	Vollmilch, Flasche 3,7% von Söbbeke
1 Stück	Gouda Tomate, Oregano, Paprika von bioladen
500	Joghurt Himbeer-Holunder 3,7% von Andechser

Alle unsere Abo-Kisten finden Sie [hier](#).



Regiokiste (mittel)

für etwa 15€	Gemüse, Kräuter und Salat, konsequent aus der Region
125 g	Feldsalat von Brands
0.75 kg	Karotten von Arendes
0.75 kg	Porree von Finke
1 Stück	Rotkohl von Lesker
150 g	Shiitake-Pilze von Moser in der Holzschale



Schonkost-Kiste (mittel)

für etwa 15€	Obst und Gemüse ohne Zitrusfrüchte und blähende Gemüsesorten
125 g	Feldsalat von Brands
0.5 kg	grüner Mangold
0.5 kg	Karotten von Arendes
150 g	Shiitake-Pilze von Moser in der Holzschale
0.5 kg	Äpfel Topaz von Cordes
0.5 kg	Bananen
0.5 kg	Birnen Uta



Halbe-halbe

für etwa 15€	Mehr Rohkost und Obst – weniger zum Kochen
125 g	Feldsalat von Brands
0.4 kg	Fenchel
0.5 kg	Karotten von Arendes
150 g	Shiitake-Pilze von Moser in der Holzschale
0.5 kg	Äpfel Topaz von Cordes
0.5 kg	Bananen
0.5 kg	Birnen Uta



Rohkost-Kiste (mittel)

für etwa 15€	Gemüse und Salate zum Rohverzehr
125 g	Feldsalat von Brands
0.4 kg	Fenchel
2 Stück	Kohlrabi
0.7 kg	Karotten von Arendes
1 Stück	Rotkohl von Lesker
0.25 kg	Cherry-Strauchtomaten

Brote der Woche

Kuchen der Woche



Back Bord



Kleine Mahlmühle

Bis ins Jahr 1721 lassen sich die Wurzeln von Back Bord zurückverfolgen, als die Vorfahren der heutigen Bäckerfamilie eine alte Wassermühle besaßen. Auf nostalgische Weise erinnert der Name „Kleine Mahlmühle“ an diese gute alte Zeit.

3,69 €/1000 g



Aprikosen-Walnusskuchen

Dieser köstliche Aprikosen-Walnusskuchen fährt auf, was zum perfekten Kuchen genuss dazugehört. Das Besondere liegt in diesem Fall auch im Teig. Denn der ist aus Kamutvollkornmehl.

2,29 €/Stück



Roggen-Haferbrot

Ein kräftiges Roggenbrot aus Sauerteig. Sehr saftig und würzig. Passt gut zu herzhaften Brotaufstrichen und besonders gut zu Schmalz.

3,95 €/1000 g



Rüblikuchen

Weizenvollkornmehl, Möhren, Haselnüsse, Rohrohrzucker, Eier, Brösel, Backpulver, Zimt, Nelken, Kokosflocken, Aprikosenkonfitüre, Meersalz

2,39 €/Stück

Obst der Woche

Die Äpfel haben wir bunt in den Kisten gemischt. Die Auswahl bei Cordes ist immer noch sehr schön. Neben [Elstar](#), [Braeburn](#), [Topaz](#) und [Royal Rouge](#) gibt es auch noch alte Sorten.

Zu den Birnen habe ich bereits im Einleitungstext etwas geschrieben.

Die [Orangen](#) gehen Richtung Saisonende, die [Lane Late](#) gehört zu den Spätsorten. Auch die [Halbblut- und Blutorangen](#) reifen erst spät und sind jetzt vollreif, perfekt für einen frisch gepressten Orangensaft.

Kiwis sind etwas günstiger geworden, für Fans gibt es den günstigen [10er-Pack](#).

Weiterhin im Angebot sind [Grapefruit](#), [Ananas](#), [Mango](#) (hoffentlich) und [Granatapfel](#).



Topaz



Halbblutorange



Grüne Kiwi im 10er-Pack



Grüne Kiwi

Gemüse der Woche

Neben dem [Feldsalat](#) vom [Bioland-Gärtner Brands](#) bekommen wir auch nochmal [Baby-Spinat](#), [Postelein](#), [Asia-Salat](#) und [Rucola](#), die regionale Vitaminspritze.

Im Winter sind Pilze eine gute Möglichkeit für den regionalen Einkauf, wir haben diese Woche [Shiitake](#) von [Moser](#) in einer Holzschale in der Aktion.

Damit Ihre Kiste sich füllt, gibt es noch italienischen [Mangold](#).



Feldsalat



Baby-Spinat



Postelein



Rucola



Shiitake



Asia-Salat

Veganer Genuss



Burger Grüne Erbse-Masala

Mit Kurkuma und Schwarzkümmel sowie mit wichtigen pflanzlichen Proteinen.

Mehr zu [Soto](#).

2,99 €/160 g

Joghurt der Woche



Joghurt Himbeer-Holunder

Joghurt, mild, Rübenzucker, 4% Himbeeren, 2% Himbeersaft aus Himbeersaftkonzentrat, 1% Holunder, native Maisstärke, Zitronensaftkonzentrat, Verdickungsmittel: Johannisbrotkernmehl, färbendes Lebensmittel: Rote-Bete-Saftkonzentrat.

Mehr über [Andechser](#).

1,89 €/500 g

Drogerieartikel der Woche

Styling Gel Natural Former

Natürlich schönes Haar!

Die SANTE Haarpflege- und Stylingprodukte vereinen sanfte Reinigung, intensive Pflege und trendiges Styling auf Basis milder Rezepturen mit wertvollen pflanzlichen Inhaltsstoffen aus kontrolliert biologischem Anbau.

Auf feuchtem oder trockenem Haar anwenden. Eine kleine Menge in den Handflächen verreiben und das Gel gleichmäßig ins Haar einarbeiten.



Mehr über [Sante](#).

5,45 €/ 50 ml

Unser Käsepaket

Gouda Tomate, Oregano, Paprika



Eine würzig verfeinerte Gouda-Variante als besondere Käsespezialität: Der bioladen-Käse wird handwerklich und nach traditionellen Rezepturen hergestellt. Dahinter stehen engagierte Käsereien, die mit besonderer Leidenschaft beste Bio-Milch zu feinem Käse verarbeiten. Lassen Sie es sich schmecken. (pasteurisierte Kuhmilch, mikrobielles Lab)

Mehr zu [bioladen](#).

***3,10 €/220 g**
13,90€/kg

Brie Ecke, Demeter von ÖMA



Die hörnertragenden Demeter-Kühe laben sich an den saftigen Weiden des Allgäus und liefern eine Milch, die geschmacklich die Artenvielfalt dieser herrlichen Region widerspiegelt und sich bestens für das geschmacklich zart-milde Weichkäse-Geschmacks Erlebnis eignet. (pasteurisierte Kuhmilch, mikrobielles Lab).

Mehr zu [ÖMA](#).

2,79€/125g

Frühlingslust-Frischkäse

Sehr gut zum Dippen geeignet.

Frischkäse, Schnittlauch, Zwiebel, Dill, Petersilie, Honig, Meersalz, Säuerungskultur, Lab



Mehr zu [Hof Butendiek](#).

2,79 €/150 g

Wurstpaket der Woche

Fleischwurst am Stück

Die [Bio-Fleischerei Burchardt](#) ist ein Familienunternehmen, dass es seit 1950 in Essen gibt. [Bernd Burchardt](#) fördert neue Bio-Höfe in Essen und Umgebung.



***6,75 €/400 g**
16,85€/kg

Geflügel-Jagdwurst

Fleischwurst vom Geflügel mit herzhafter Schinkeneinlage.

Mehr über [bioladen](#).

2,39 €/80 g

Antoñita Puñuelos Rosado Rioja

Der Dritte im Bunde (des Weinpaketes) ist ein Rosé aus der Rioja:

Antoñita Puñuelos Rosado Rioja D.O.C. 2017 Navarrsotillo

Reinsortige Garnacha, leicht würzig, mit Aromen von Feigen und roten Johannisbeeren und einer sehr angenehmen Frische. Für die Fans des trockenen, frühlingshafteren Genusses diesen Monat für 5,99 € anstatt des normalen VKs von 6,80 €.



5,99 €/0,75 l