



Liebe Kunden! KW 05 vom 28.01.2019

Der Countdown läuft: Am 31.01.19 startet das **Volksbegehren Artenvielfalt – Rettet die Bienen!** Gehen auch Sie in Ihr zuständiges Rathaus oder Gemeindeamt und tragen Sie sich ein: Für die Natur, für die Vielfalt, für unsere Zukunft. Personalausweis nicht vergessen! Und mobilisieren Sie Ihre Freunde, Bekannte, Verwandte! Vom Artenrückgang in Bayern sind vor allem Insekten betroffen, die um ca. 75 % zurückgegangen sind. Parallel dazu läuft der Rückgang natürlicher Lebensräume, die als Nahrungs- und Fortpflanzungsraum benötigt werden. Auch die Insektenfresser, vor allem Vögel, sind vom Insektenrückgang betroffen. Gesetzliche Regelungen sollen diesen Artenschwund minimieren. Jetzt hat das Bayerische Innenministerium den Antrag des Volksbegehrens genehmigt und den Eintragungszeitraum auf den 31. Januar bis 13. Februar 2019 festgelegt.

Wichtige inhaltliche Punkte, für die es sich zu kämpfen lohnt:

- Mind. 20 % Ökolandwirtschaft bis 2025, 30% bis 2030
- Naturschutz in Lehrpläne integrieren
- Kein Umbruch von Dauergrünland
- Kleinstrukturen in der Agrarlandschaft besser erhalten
- Regelmäßige Statusberichte zur biologischen Vielfalt
- Vorgaben gegen Lichtverschmutzung
- Gewässerrandstreifen
- 13 % Biotopverbund
- Pestizidverbot in geschützten Biotopen und Schutzgebieten



Unser Beitrag zur Förderung der Biodiversität: Wir haben bereits von 1990 bis 1994 mehrere vielfältige Hecken gepflanzt. Insgesamt sind die Hecken ungefähr 500 Meter lang und 4 Meter breit.

Geschenkideen zum Valentinstag - Weleda Geschenkset's zum Sonderpreis!

Geschenkset Granatapfel für 18,99 €

Inhalt: Granatapfel Verwöhndusche + Regenerations-Öl

Geschenkset Wildrose für 16,99 €

Inhalt: Wildrose Verwöhndusche + Harmonisierendes Pflegeöl

Geschenkset Men für 15,99 €

Inhalt: Aktiv-Duschgel + After Shave Balsam



Vergangene Woche hatten wir leider große Probleme mit unserem Online-Shop! Aufgrund von Wartungsarbeiten, von denen wir nichts wussten, war der Shop für unsere Kunden nicht erreichbar. Das sollte so nicht vorkommen! Leider sind deshalb einige Bestellungen nicht bei uns eingegangen. Wir bitten Sie dies zu entschuldigen!

Die neue Schrot & Korn Februar ist erhältlich! Suppen der Welt! Spülmittel: Pulver oder Tabs? Im Griff der Dürre? Diese und weitere Themen werden in Der Februar-Ausgabe thematisiert. Bei Interesse bitte einfach kostenlos mitbestellen.



Sie haben uns weiterempfohlen und einen Neukunden geworben? Als Dankeschön erhalten Sie einen Warengutschein über 20 €, sobald der von Ihnen geworbene Neukunde viermal mit einem „Grünen Korb“ beliefert worden ist bzw. eine regelmäßige Lieferung (Abo) eingerichtet hat.

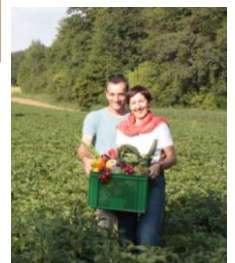
Backhefe,
9 g Päckchen
jetzt 0,35 €/ Stück



Auch wir sind jetzt bei Facebook! Schauen Sie einfach vorbei, um Neuigkeiten und sonstige Informationen zu erhalten. Sollte es Ihnen gefallen, dann würden wir uns freuen, wenn Sie die Seite mit Ihren Freundinnen und Freunden teilen und entsprechend bewerten.



Eine gute Woche
wünscht Ihnen
Marion & Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 06/19
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336
 Internet: www.gras-huepfer.de
 DE-OKO-037

Name:
 Kundennr:
 Tel.:
 Lieferwoche:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.
 Von Montag den 04.02.19 bis Freitag, 08.02.19 KW 06/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Rote Bete, Kartoffeln Regina, Grünkohl, Schwarzwurzeln (M, L, XL), Birnen, Bananen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Rote Bete, Kartoffeln Regina, Grünkohl, Schwarzwurzeln, Kresse, Kohlrabi (M, L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Rote Bete, Kartoffeln Regina, Broccoli, Mangold (M, L, XL), Birnen, Bananen
Regionaler Korb:	S M L XL	Weißkraut, Möhren, Rote Bete, Kartoffel Regina, Gemüsezwiebeln, Steckrüben, Champignons (M, L, XL), Kresse, Apfel
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Birnen, Clementinen, Kiwi, Orangen, Blutorangen, Zitronen

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St Auberginen, Isr.	9,99 / kgSt Ananas, CR	2,99 / St
.....kg Fenchel, I	5,69 / kgSt Avocado, Mx/Sp ?	2,29 / St
.....kg Lauch, Regional	5,69 / kgkg Apfel der Woche, D	4,19 / kg
.....kg Mangold, Italien	5,49 / kgkg Apfel der Woche, 3 kg Vorratstüte 11,94 € / 3 kg..Sorte	
.....kg Paprika gelb, Isr	7,69 / kgkg Apfel Elstar, D	4,19 / kg
.....kg Paprika rot, Isr	7,69 / kgkg Apfel Gala, D	4,19 / kg
.....St Schlangengurke, Sp	2,39 / Stkg Apfel Topaz, Regional	5,89 / kg
.....kg Spinat, I	7,79 / kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St Stangensellerie, Sp	2,99 / Stkg Birnen, I	4,99 / kg
.....kg Tomaten, Isr.	6,39 / kgkg Clementinen, I	4,29 / kg
....250g Cherrytomaten, Sp	2,79 / 250 g	...200 g Datteln, am Zweig, Isr	3,19 / 200 g
.....kg Zucchini, Sp	9,59 / kg	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,99 / 200 g
	St Granatapfel, Tr	2,99 / Stück
	St Kaki, Sp	1,49 / Stück
	St Kiwi, I	0,69 / St
	St Kiwi gelb, I	0,75 / St
	St Limetten, MX	7,99 / kg
	St Mango, PE	2,99 / St
	kg Orangen, I	2,89 / kg
	kg Blutorangen, I	3,29 / kg
	kg Zitronen, I	6,59 / kg
	kg „Apfelbri-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht	
		Kartoffeln	
			Kartoffeln Agria, vfk, Regional
	 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg11,20€/5 kg19,90€/10kg
			Kartoffeln Laura, rotschalig, fvk, Regional
	 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg11,20€/5 kg19,90€/10kg
			Kartoffeln Regina, fk, Regional
	 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg11,20€/5 kg19,90€/10kg
	 Frühkartoffeln mk, Regional	2,99 / kg
	kg Bataten / Süßkartoffeln, I	4,59 / kg
	kg Topinambur, Regional	5,49 / kg
		Zwiebeln	
	kg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
	kg Zwiebeln gelb, Regional	2,99 / kg
	kg Zwiebeln rot, D	3,99 / kg
	 Bund Zwiebeln im Bund, I	3,99 / Bund
	kg Schalotten, A	5,99 / kg
	kg Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
		Pilze	
	200 g Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
	200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
		Nüsse	
		...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
	200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g
	100 g Pistazien, USA	3,89 / 100 g
	200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g

Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!

Backwaren im Januar 2019

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Donnerstag und Freitag

Vollkornbrote

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,30 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	4,50 €
.....	1035	Dinkel Haferbrot	750 g	4,50 €
.....	1036	Dinkel Saatenbrot	500 g	3,50 €
.....	1051	Dinkelvollkorn Toastbrot	500 g	3,85 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot,	500 g	3,90 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	4,50 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,50 €
.....	1010	Frankenlaib	1000 g	4,30 €
.....	1020	Frankenlaible	500 g	2,40 €
.....	1074	Frankenstolle	1000 g	3,90 €
.....	1032	Hausbrot	750 g	4,50 €
.....	1018	Nuss Möhrenbrot	750 g	4,85 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,00 €
.....	1011	Sonnenblumenbrot	750 g	4,20 €
.....	1020	Urgetreidebrot,w eizenfrei	750 g	4,10 €
.....	1580	RoggenKorn -verpackt-	400 g	3,30 €
.....	1072	Walsnussbrot	750 g	4,85 €
.....	1015	Quinoa Brot	500 g	3,50 €

Helle Brote

.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	2,30 €
.....	1157	Dinkelbaguette hell	250 g	2,45 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	3,85 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	350 g	2,85 €
.....	1077	Gew ürzbrot	750 g	3,90 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	11,50 €
.....	1081	Wurzelbrot	350 g	2,70 €
.....	1192	Oliven Ciabatta	350 g	2,60 €

Vollkornbrötchen

.....	1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	1121	Dinkelfladen	1 Stück	0,95 €
.....	1174	Dinkel Saatenbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1100	Fränkis	1 Stück	0,90 €
.....	1101	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,90 €
.....	1109	Weizenvollkornbrötchen	1 Stück	0,75 €

Helle Brötchen

.....	1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück	0,90 €
.....	1170	Dinkel Seelen	1 Stück	1,20 €
.....	1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	1,70 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,40 €
.....	1182	Fitnessbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1150	Kipf	1 Stück	0,50 €
.....	1161	Laugenbrezel, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,10 €
.....	1160	Laugenstange, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,10 €
.....	1190	Pitabrötchen	1 Stück	0,70 €
.....	1151	Rosenbrötchen	1 Stück	0,50 €

Pikantes

.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	1 Stück	2,85 €
.....	1243	Käsestange, hell	1 Stück	1,50 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	1,80 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	1,80 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,80 €
.....	1240	Laugen Crossaint	1 Stück	1,60 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,30 €
.....	185	Pomodori	1 Stück	1,70 €

Gebäck

.....	1248	Apfel Streusel Plunder	1 Stück	1,85 €
.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,60 €
....	1624	Dinkelkrapfen, hell	1 Stück	1,65 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	1,85 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncroissant	1 Stück	1,70 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,10 €
.....	1205	Kirschplunder	1 Stück	1,85 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan (Sommerpause)	1 Stück	2,50 €
.....	1237	Schoko Croissant	1 Stück	1,85 €

Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler

....	1306	Donauw elle	1 Stück	2,60 €
.....	1307	Gew ürzkuchen	1 Stück	2,50 €
.....	1342	Himbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,70 €
....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,50 €
....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,50 €
....	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	2,50 €
....	1805	Schokokuchen -ohne Gluten-	1 Stück	2,30 €
....	1345	Walnuss Brow nie	1 Stück	2,05 €

Dauergebäck / Kekse / Kräcker

.....	1504	Dinkel Kekse	150 g	3,19 €
.....	1501	Mandel Kekse	150 g	3,70 €
.....	1505	Schoko Orangen Kekse	150 g	3,70 €
.....	1251	Flammendesherz	1 Stück	2,50 €
.....	1260	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,30 €
....	1267	Müslischnitte	1 Stück	2,30 €
.....		Semmelbrösel	500 g	2,50 €

Backwaren von der Bäckerei Steinruck

Diese Backwaren werden **Mittwoch** gebacken und sind für die **Mittwoch- bzw. Donnerstagkunden** lieferbar!!

Brot

.....	502	Dinkel Roggenvollkornbrot	750 g	4,79 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	4,99 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumer	750 g	4,99 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	3,79 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	3,89 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkerner	750 g	3,89 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	4,79 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	4,95 €
.....	503	Dinkeltoastbrot	500 g	2,70 €
.....	631	Dinkelbaguette hell	240 g	2,79 €

Brötchen

.....	508	Ciabatta mit Oliven	1 Stück	1,99 €
.....	507	Ciabatta	1 Stück	1,70 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	0,79 €
.....	520	Dinkelseele m. Sesam/ Kürbiskerne	1 Stück	1,49 €
....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	506	Kornbrötchen	1 Stück	0,75 €
.....	509	Kornstange	1 Stück	2,45 €
.....	514	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,75 €
.....	521	Roggenstange Sonnenbk. / Walnüsse	1 Stück	1,99 €
....	527	Weizenbrötchen mit 10 % Roggenmehl	1 Stück	0,65 €

Gebäck

.....	512	Einback (neue Form vorher Dinkelschnecke)	1 Stück	1,29 €
.....	511	Dinkelzopf, milch-, ei-, lactosefrei	1 Stück	4,39 €
.....	524	Dinkeltaler, Buttermürbeig Marmelade	1 Stück	1,50 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,70 €
.....	522	Dinkelkräcker	1 Stück	0,95 €

Die Zutaten aller Backwaren erfahren Sie in unserem Internet-Shop oder auf Anfrage.

Rezepte

Wirsing Quiche

Zutaten für 4 Personen:

250 g Mehl
200 g Butter (oder Margarine)
Salz
Muskatnuss
Pfeffer
1 Eigelb (Kl. M)
600 g Wirsing
200 g Zwiebeln
2 EL Öl
150 g gekochten Schinken
150 g mittelalter Gouda
3 Eier (Kl. M)
250 ml Schlagsahne
Papier und 750 g Erbsen oder Linsen zum Blindbacken

Zubereitung:

Das Mehl, 175 g Fett in Stücken, 1/2 TL Salz, 1 Prise Muskat sowie Pfeffer, Eigelb und 3 EL kaltes Wasser zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen.

Wirsing putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln klein würfeln. 25 g Fett und Öl erhitzen, Wirsing und Zwiebeln darin 5 Minuten andünsten. Auf einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Schinken fein würfeln, Käse grob raspeln. Eier und Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2/3 Teig auf einer bemehlten Fläche 26 cm im Durchmesser groß ausrollen, in eine entsprechende gefettete Springform legen, mehrfach mit einer Gabel einstechen. 1/3 Teig zu einem Streifen ausrollen, zu einer Schnecke formen, an den Rand der Form legen und gut andrücken. Den Teig mit Papier auslegen, Hülsenfrüchte darauf geben, im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der untersten Schiene 15 Minuten vorbacken.

Hülsenfrüchte und Papier entfernen und 5 Minuten weiterbacken. Wirsing, Käse und Schinken gemischt darauf verteilen. Eiersahne darüber gießen. Weitere 50 Minuten (eventuell nach 25 Minuten abdecken) weiterbacken. Dann 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen. Etwas abkühlen lassen und servieren.

Ofengemüse auf

Kartoffelbrei

Zutaten für 4 Personen:

1,2 kg festkochende Kartoffeln
Salz
12 kleine Rote Bete oder alternativ
6 normale Rote-Bete-Knollen
6 EL Sonnenblumenöl
400 g Möhren (möglichst schmal)
500 g Pastinaken
250 g rote Zwiebel
100 g Haselnusskerne
160 g Roquefortkäse
80 g Butter
fein abgeriebene Schale von 1 Biozitron
1 EÖ schwarze Senfsaat
250 g Crème fraîche
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Die Schale der Roten Bete abschaben, dabei die Blätter nach Belieben dran lassen (alternativ große Rote Bete schälen und sechsteln). Bete mit 1 EL Öl sowie reichlich Salz mischen und an den Rand eines mit Backpapier belegten Bleches geben. Möhren schälen und (wenn vorhanden) etwas Grün stehen lassen. Pastinaken schälen und längs in möhrendicke Stücke schneiden. Zwiebeln pellen und vierteln. Alles mit 4 EL Öl sowie Salz mischen und auf dem Blech getrennt von der Bete verteilen. Auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten garen, dabei einmal wenden. Gleichzeitig die Kartoffeln ca. 25 Minuten weich kochen.

Inzwischen die Haselnüsse halbieren, in 1 EL Öl goldbraun rösten und leicht salzen. Den Käse in kleine Stücke bröckeln und kalt stellen. Die Butter schmelzen und leicht braun werden lassen. Zitronenschale sowie Senfsaat zugeben und salzen.

4 Kartoffeln abgießen, fein zerstampfen, Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffelbrei auf tiefe Teller geben, das gebackene Gemüse darauf anrichten. Mit etwas heißer Butter beträufeln und mit Nüssen sowie Roquefort bestreut servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!