



*Wir wünschen Ihnen schöne
Weihnachtsfeiertage*



**Blaukraut nach
bayerischer Art**

Zutaten für 4 Portionen:

1 Kopf Blaukraut
1 Zwiebel
Petersilie
30 g Butterschmalz
2 TL Zucker
1 TL Kümmel ganz
1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke
300 ml trockner Rotwein oder
Fleischbrühe
Salz, Pfeffer
2 EL Rotweinessig

Zubereitung:

Das Blaukraut vierteln, waschen und fein hobeln.
Die Zwiebel schälen, die Petersilie waschen und abschütteln.
Beides fein hacken. Das Butterschmalz in deinem großen Topf erhitzen und darin den Zucker unter Rühren leicht bräunen.
Das Blaukraut, Zwiebel, Kümmel, Salz und Pfeffer in den Topf zugeben und alles kurz anrösten. Anschließend den Rotwein bzw. die Fleischbrühe aufgießen, das Lorbeerblatt und die Gewürznelke zugeben und alles zugedeckt etwa 20 Min. bei schwacher Hitze bissfest garen.
Zum Schluss das Lorbeerblatt und die Gewürznelke wieder entnehmen, das Blaukraut mit etwas Rotweinessig abschmecken und mit Petersilie vermischen.

Unser Tipp:

Falls Sie das Blaukraut lieber weicher möchten, dann einfach länger garen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!



Marion & Stefan Schäbler

Ein Tropfen im Ozean

Wenn ein Tropfen in dem Ozean
Sagt, auf mich kommt es jetzt an
Und er hängt sich an die Wolke
An tausend Freunde, Gleiche, dran

Dann bringt er Regen auf die Felder
Die schon lange dürr brachliegen
Und bringt Leben zu den Bäumen
Deren Äste sich schon biegen

Er bringt Hoffnung in die Seelen
Die nach Wechsel dürsten, lechzen,
Er bringt Kraft in müde Arme
Die unter schwerer Arbeit ächzen

Wenn ein Windhauch ganz allein,
Denkt, wer bin ich denn, so klein?
Zieht herbei durchs offene Fenster
Und bringt frische Luft herein

Frische Luft für frische Köpfe
Frischer Wind im alten Haus
Dann löst dieser kleine Windhauch
Bald ein neues Denken aus

Wenn ein klitzekleiner Funke,
Denkt, dass er zu schnell verweht,
Feuer macht in unseren Herzen
Und zeigt, wo der Weg hingeht

Unser Weg für unsere Erde
Denn sie braucht uns gerade jetzt
Ihr ist heiß, seht ihre Wunden,
Wir haben sie so tief verletzt

Doch seht hin, es geht auch anders
Überall keimt Hoffnung auf
Denkt nur dran, wir können es besser,
Die Welt, sie wartet schon darauf

Dass du, wenn auch erst alleine,
Losgehst, und ich gehe mit!
Wenn sich uns noch jemand anschließt
Schau, dann sind wir schon zu dritt

Dann noch eine, dann noch einer
Täglich werden wir noch mehr
Auf dem Weg zu neuen Taten.
Unsere Erde braucht uns sehr!

Spüre barfuß, wie sie atmet
Höre, was die Erde ruft
Und im Frühling nach dem Schneetau
Riech der Erde frischen Duft

Lasst die Bienen weiterfliegen
Lasst den Flüssen ihren Lauf
Lasst die Wiesen wieder blühen
Denn da freuen wir uns drauf

Lasst die Vögel Lieder singen
Lasst den Adler schweben, weit
Lasst die Hasen wieder springen
Dann sind wir schon bald bereit

Mit allem Sein ganz tief zu fühlen
Mit wachen Augen klar zu sehen
Bereit die Erde abzukühlen
Und den neuen Weg zu gehen.

Einen Weg, der ohne Schmerzen
Für den blauen Edelstein
Einen Weg mit offenen Herzen
Komm, wir werden viele sein

Wenn wir alle miteinander
Vorwärts in die Zukunft sehen
Wenn wir alle miteinander
Gemeinsam für das Gute stehen
Wenn wir alle miteinander
Helfen, dann wird's weitergehen

Weitergehen für alle Menschen
Weitergehen für Pflanze, Tier

Geh nur los, reich uns die Hand,
Wir gehen mit, wir helfen Dir

Vielen Dank an Norbert Buortesch für das
alljährliche Bild und Gedicht vom Ökoloausi!

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 53/20
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336
 Internet: w w w .gras-huepfer.de, DE-ÖKO-037

Name:
 Kundennr.:
 Tel.:
 Lieferwoche:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.

Von Montag, den 28.12.2020 bis Donnerstag, den 31.12.2020 KW 53/20 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Blumenkohl, Knollensellerie, Schwarzwurzeln (M, L, XL), Rettich schwarz (L, XL), Äpfel der Woche, Bananen, Clementinen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Blumenkohl, Knollensellerie, Schwarzwurzeln, Zucchini, Chinakohl (M, L, XL), Kohlrabi (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Blumenkohl, Knollensellerie, Kürbis Hokkaido, Rettich schwarz, Äpfel der Woche, Bananen, Clementinen
Regionaler Korb:	S M L XL	Feldsalat, Möhren, Rosenkohl, Topinambur, Wurzelpetersilie, Rettich schwarz (M, L, XL), Gelbe Bete (L, XL), Äpfel der Woche
Obst:	S M L XL	Äpfel der Woche, Bananen, Clementinen, Orangen, Satsumas, Birnen, Granatapfel
Büroobstkorb:	<input type="radio"/>	Äpfel der Woche, Bananen, Clementinen, Orangen, Satsumas, Birnen
Probekorb:	<input type="radio"/>	Salat der Woche, Möhren, Blumenkohl, Knollensellerie, Kürbis Hokkaido, Rettich schwarz, Äpfel der Woche, Bananen, Clementinen

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung €/Einheit

Frucht- & Blattgemüse

.....St	Auberginen, Sp	5,79 / kg
.....kg	Buschbohnen, MA	9,90 / kg
....250g	Cherrytomaten, Sp	2,99 / 250 g
.....kg	Fenchel, I	4,89 / kg
.....kg	Grünkohl, Regio	7,89 / kg
.....kg	Lauch, Regio	5,69 / kg
.....kg	Mangold, I	6,79 / kg
.....kg	Navetrübchen, D	5,99 / kg
.....kg	Paprika gelb, Sp	7,99 / kg
.....kg	Paprika grün, Regio	7,99 / kg
.....kg	Paprika rot, Sp/Regio	7,99 / kg
.....kg	Spinat, Regio	7,99 / kg
.....St	Stangensellerie, I	2,99 / St
.....kg	Tomaten, Sp	8,99 / kg
.....kg	Zucchini, Sp/I	4,99 / kg

Wurzelgemüse

.....kg	Gelbe Bete, Regio	3,99 / kg
....100g	Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g
..Stange	Meerrettich, A ?	14,90 / kg
.....kg	Möhren, Regio	2,79 / kg
.....kg	Pastinaken, D	5,49 / kg
....Bund	Radieschen, I	2,25 / Bund
.....St	Rettich schwarz, Regio	4,49 / kg
.....St	Rettich weiß, I	2,99 / St
.....kg	Rote Bete, Regio	3,39 / kg
.....kg	Schwarzwurzeln, NL	5,49 / kg
.....kg	Sellerieknolle, Regio	3,99 / kg
.....kg	Steckrüben, Regio	3,99 / kg
.....kg	Topinambur, Regio	5,59 / kg
....100g	Wurzelpetersilie, Regio	0,96 / 100g

Kohl Gemüse

.....St	Blaukraut, Regio	3,89 / kg
.....St	Blumenkohl, I	3,69 / St
.....kg	Broccoli, I	5,99 / kg
.....St	Chinakohl, D/Regio	3,99 / kg
.....St	Kohlrabi, I	2,15 / St
.....kg	Rosenkohl, Regio	8,39 / kg
.....St	Spitzkraut, I	4,49 / kg
.....St	Weißkraut, Regio	3,79 / kg
.....St	Wirsing, Regio	4,79 / kg

Salate

.....St	Salat Batavia, F	2,79 / St
.....St	Salat der Woche, F	2,79 / St
.....St	Salat Chicorree, D	1,19 / 100 g
.....St	Salat Eichblatt, F	2,79 / St
.....St	Salat Feldsalat, Regio	2,99 / 100 g
.....St	Salat Radicchio, Regional	8,49 / kg
.....St	Salat Zuckerhut, Regio	4,49 / kg

Pilze

....200 g	Austernpilze, Regional	2,49 / 200 g
....200 g	Champignons, Regional	2,49 / 200 g
....100 g	Shiitake, Regio	2,89 / 100 g

Bestellmenge: €/Einheit

Obst

.....St	Ananas, CR	2,99 / Stück
.....kg	Äpfel Boskoop, D	4,99 / kg
.....kg	Äpfel Braeburn, Regio	4,99 / kg
.....kg	Äpfel Cox, D	4,99 / kg
.....kg	Äpfel Elstar, Regio	4,99 / kg
.....kg	Äpfel Holsteiner Cox, D	4,99 / kg
.....kg	Äpfel Jonagold, Regio	4,99 / kg
.....kg	Äpfel Santana, Regio	4,99 / kg
.....kg	Äpfel Topaz, D	4,99 / kg
.....kg	Äpfel der Woche, D	4,99 / kg
.....St	3 kg Vorratstüte Äpfel	14,49 / 3 kg
.....kg	Avocado, Mx/Sp ?	2,39 / St
.....kg	Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St	Birnen, F/IT/D/Regio	5,99 / kg
.....kg	Clementinen, Sp	3,99 / kg
.....St	Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
.....St	Datteln, Isr.	2,98 / 200 g
.....St	Granatapfel, SP	2,89 / St
.....St	Grapefruit, Sp	1,99 / Stück
.....St	Kaki, Sp	1,79 / St
.....St	Kiwigelb, I	0,89 / St
.....St	Kiw i, I	0,79 / Stück
.....St	Limetten, CO	8,89 / kg
.....St	Mango, Sp	2,99 / Stück
.....kg	Orangen, 3 kg Vorratstüte	8,70 / 3 kg
.....kg	Orangen, Gr/Sp	2,99 / kg
.....kg	Satsumas, Sp	3,99 / kg
.....St	Zitronen, I	6,79 / kg
.....kg	„Apfelbrei-Äpfel“ (Äpfel mit kleinen Fehlern) 2,49	solange der Vorrat reicht

Kartoffeln

.....kg	Bataten / Süßkartoffeln, I	4,89 / kg
.....kg	Kartoffeln Agria (vfk, Regio)	2,99 / kg
.....kg	Kartoffeln Laura (vfk), Regio	2,99 / kg
.....kg	Kartoffeln mehlig, Regio	3,39 / kg
.....kg	Kartoffeln Nicola (fk), Regio	2,99 / kg

Kürbis

.....St	Kürbis Butternut, Regional	4,49 / kg
.....St	Kürbis Hokkaido, Regional	3,99 / kg

Zwiebeln

.....kg	Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....kg	Knoblauch, Sp	1,99 / 100g
.....kg	Schalotten, A	6,99 / kg
.....kg	Zwiebeln gelb, Regio	3,49 / kg
.... Bund	Zwiebeln im Bund, I	2,99 / Bund
.....kg	Zwiebeln rot, D	3,89 / kg

Nüsse

...Beutel	Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g
....200 g	Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g
....200 g	Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g

Sprossen / Kräuter

....Schale	Kresse, Regional	0,99 / Schal
... Topf	Petersilie im Nawaro-Topf	3,29 / Topf
... Topf	Schnittlauch im Nawaro-Topf	3,29 / Topf

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

Backwaren im Dezember 2020

(DE-ÖKO-037)

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag

Vollkornbrote

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,50 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot,	500 g	4,10 €
.....	1035	Dinkel Haferbrot	750 g	4,70 €
.....	1036	Dinkel Saatenbrot	500 g	3,65 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	4,70 €
.....	1051	Dinkelvollkorn Toastbrot	500 g	4,10 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,50 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	4,70 €
.....	1010	Frankenlaib	1000 g	4,50 €
.....	1002	Frankenlaible	500 g	2,50 €
.....	1032	Hausbrot	750 g	4,60 €
.....	3663	Molkebrot (nicht für Dienstagskunden)	500 g	4,10 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,10 €
.....	1011	Sonnenblumenbrot	750 g	4,40 €
.....	1020	Urgetreidebrot, weizenfrei	750 g	4,65 €

Helle Brote

.....	1157	Dinkel Baguette hell	250 g	2,50 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,10 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	350 g	2,95 €
.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	2,45 €
.....	1077	Gewürzbrot	750 g	4,10 €
.....	1084	Kürbisbrot	500 g	4,45 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	12,30 €
.....	1072	Walnussbrot	750 g	5,20 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	2,80 €

Vollkornbrötchen

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

Helle Brötchen

.....	1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück	0,90 €
.....	1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	1,20 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,75 €
.....	1170	Dinkel Seelen	1 Stück	1,45 €
.....	1182	Fitnessbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1150	Kipf	1 Stück	0,50 €
.....	1196	Laugenbrezel, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,15 €
.....	1197	Laugenstange, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,15 €
.....	1190	Pitabrötchen	1 Stück	0,70 €
.....	1151	Rosenbrötchen	1 Stück	0,50 €

Pikantes

.....	1234	Dinkel Hanf Croissant	1 Stück	1,90 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	1 Stück	2,85 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	1,85 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	1,85 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,50 €
.....	1185	Pomodori	1 Stück	1,75 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,85 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €

Gebäck

.....	1248	Apfel-Streuselplunder	1 Stück	1,90 €
.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,60 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	1,90 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncroissant	1 Stück	1,75 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,20 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan	1 Stück	2,50 €

Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler

.....	1367	Bunte Möhre	1 Stück	2,90 €
.....	1300	Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	1 Stück	2,60 €
.....	1342	Himbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,80 €
.....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,60 €
.....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,60 €
.....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück	2,10 €

Dauergebäck

.....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	2,60 €
.....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,20 €
.....	1264	Granatsplitter - vegan -	1 Stück	3,20 €
.....	1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,40 €
.....	1259	Schoko Cookie	1 Stück	2,20 €
.....	1249	Schoko Tasche	1 Stück	2,30 €
.....	1544	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	4,95 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	5,70 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumen	750 g	5,70 €
.....	631	Dinkelbaguette hell	240 g	3,00 €
.....	503	Dinkeltoastbrot	500 g	2,75 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	4,20 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	4,30 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkernen	750 g	4,30 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	5,40 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	5,70 €

Brötchen

.....	507	Ciabatta	1 Stück	1,80 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	0,90 €
.....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	1,10 €
.....	520	Dinkelseele m. Sesam / Kürbiskerne	1 Stück	1,55 €
.....	506	Kornbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	509	Kornstange	1 Stück	2,75 €
.....	514	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	521	Roggenstange Sonnenbk. / Walnüsse	1 Stück	2,40 €
.....	527	Weizenbrötchen mit 10 % Roggenmehl	1 Stück	0,75 €

Gebäck

.....	522	Dinkelkräcker	1 Stück	1,20 €
.....	524	Dinkeltaler, Buttermürbteig Marmelade	1 Stück	1,80 €
.....	511	Dinkelzopf, milch-, ei-, lactosefrei	1 Stück	4,50 €
.....	512	Einback (neue Form vorher Dinkelschnecke)	1 Stück	1,30 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,80 €

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