



# Gärtnerhof Callenberg

Die ökokiste

DE-ÖKO-037



Zertifiziert durch



Liebe Kundin,  
Lieber Kunde,

Gärtnerhof-Info KW 17

was denken Sie sich, wenn Sie aktuell zum Tanken fahren? Nun, Freude wird es wohl nicht sein... Wahrscheinlich ist die Preisentwicklung an den Tankstellen nur bei wenigen vorbeigegangen -- vielleicht an Haushalten ohne Auto.

Gerade in diesen Zeiten kann es besonders Freude machen, das Auto einfach mal stehen lassen zu können. Stellen Sie sich vor, der Einkauf kommt zu Ihnen nach Hause, wird Ihnen bis an die Haustüre geliefert. Das Auto kann stehen bleiben und das merken Sie wiederum an der Tankfüllung.

Wenn Sie bei uns bestellen, sparen Sie sich nicht nur die Autofahrt, sondern tun nebenbei noch etwas für die Umwelt: wir beliefern auf einer Tour viele Haushalte, damit ist die Fahrstrecke geringer, als wenn jeder Haushalt alleine zum Einkaufen fahren muss.

Noch ein Tipp: Wenn Sie sich mit Nachbarn oder Freunden zusammentun und einen gemeinsamen Lieferort wählen, wird es für Sie günstiger.

Sie kennen niemanden in Ihrer Nachbarschaft, der auch bei uns bestellt? Empfehlen Sie uns weiter, Sie erhalten dann mit Ihrer nächsten Bestellung ein kleines Dankeschön.



Dringende Bitte: Wir benötigen unsere grünen Kisten, um Sie weiterhin beliefern zu können ☺. Bitte geben Sie diese regelmäßig zurück.



**Auch in dieser Woche möchten wir Sie auf unser vielfältiges Sortiment aufmerksam machen**

**Algen für Salat**

**Meeresrauschen im Salat.** Gleich drei beliebte Algen treffen sich in dieser Tüte – Nori, Dulse und Wakame. Randvoll mit Mineralsalzen, Spurenelementen, Vitaminen und Ballaststoffen schenken sie jedem Salat einen Umami-Kick. 6,79€

**Dulse – die Alge mit Biss**

Du willst etwas Neues ausprobieren? Dann teste **Dulse bzw. Lappentang**, eine Rotalge, die bio, roh und vegan ist. Sie wächst im Atlantik und Pazifik und wurde schon von den Kelten geschätzt. Ihr Geschmack? Fein-würzig mit einem Hauch von Meer – perfekt als Topping oder Zutat in Suppen und Pfannengerichten. 8,29€



Die natürlich fermentierte Sojasauce aus Sojabohnen und Weizen wird traditionell in einer japanischen Manufaktur gefertigt. ARCHE Shoyu ist ein mild-würziges, vielseitiges Würzmittel für die asiatische und europäische Küche: zum Würzen und Verfeinern von Gemüsegerichten, Suppen, in Dressings und Dips bis hin zum Nachwürzen bei Tisch. Damit der volle Geschmack erhalten bleibt, das natürlich gebraute Bio Shoyu erst am Ende der Garzeit zugeben. 4,79€

Tamari ist eine kräftige, glutenfreie japanische Sojasauce, die aus Sojabohnen und Koji (einem einzigartigen japanischen Edelschimmelpilz) hergestellt wird. Die Tamari wird auf traditionelle Weise von echten japanischen Fachleuten hergestellt und benötigt eine Fermentationszeit von sage und schreibe 12 Monaten. Der Geschmack der Tamari ist herrlich komplex und enthält alle fünf Geschmäcker: Salzig, Sauer, Süß, Bitter und Umami. Mit dieser japanischen Sojasauce bringst du wirklich jedes Gericht auf ein höheres Niveau: (Miso-)Suppen, Nudelgerichte, Marinaden, Sushi und auch Eintopfgerichte! 6,39€



Sushi Nori ist in der Hauptsache für die Herstellung von Sushi-Rollen gedacht. Das Einrollen von Reis ist jedoch nicht die einzige Möglichkeit. Du kannst sie auch für vietnamesische (Sommerrollen), mediterrane (mit Hummus) oder eine kohlenhydratarme Version (mit zerdrückter Avocado, Sprossen und anderem frischen Grün) verwenden. 4,89€

Diese Gewürzpaste enthält konzentrierte biologische Kräuter und Gewürze. Unter anderem Zitronengras, Schalotten, Galgant, Koriandersamen und Kreuzkümmel. In Kombination mit Kokosmilch werden daraus himmlische Currys und Suppen. Auch ideal mit Gemüse, Seitan, Tofu oder anderen Fleischersatzprodukten aus dem Wok! Einfach Currypaste und Kokosmilch dazugeben und einige Minuten köcheln lassen. 4,19€



## Unsere Käse der Woche

Appenzeller Käse ist eine der ganz großen Schweizer Käsespezialitäten, er wird seit über 700 Jahren nach alter Tradition handwerklich hergestellt. - Der Geschmack ist voll und aromatisch und entwickelt bei längerer Reifung eine leichte pikante Note - KUH MILCH\* (Roh MILCH), Siedesalz, Milchsäurekulturen, Lab, Rinde mit Kräuteressenz\* behandelt enthält folgende Allergene Zutaten: Milch – 100g für 4,59€



Hoodammer Supreme Käsezubereitung aus Bio Hartkäse Trüffel nach Niederländischer Herstellungsart 8kg 50% Fett i.Tr. pasteurisierte Bio-Kuh MILCH, Salz, 1,0% Bio-Sommertrüffel, Bio-Olivenöl, natürliches Bio-Trüffelaroma, mikrobieller Labaustauschstoff, Käsereikulturen. 100g für 3,55€



Unser **Rezept der Woche** ist ein Rezept für einen leckeren **Frühlingsquark mit Wedges**.

Alle weiteren Produkte finden Sie in unserem Internetshop, in unserem **Wochenangebot**.

Hier geht es zu den **Kistenzusammenstellungen KW 17**.

Unser Fleischsortiment können Sie in unserem Onlineshop oder unter dem Link **Fleischangebot auf Vorbestellung** finden.

Das neue Gartenjahr beginnt – unser aktueller **Saatgutkatalog** ist online.

In unseren Gesamtsortimenten für **Hartwaren** und **Milchprodukte, Backwaren, Käse, Wurst** finden Sie eine weitere Übersicht unserer Produkte, welche noch übersichtlicher in unserem Online-Shop zu finden sind. Alle Produkte sind selbstverständlich aus ökologischem Anbau.

