



DIE GRÜNE KISTE

Im Bühlerfeld 1 • 70794 Filderstadt
0711-7777 501 • gemuesehofhoerz.de
info@biogemuesehofhoerz.de



Kundenbrief KW 09: 27.02. – 05.03.2023

Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden,
hier kommen die neuesten Informationen:

SPINAT-WURZELSELLERIE-SMOOTHIE

Zutaten:

250 g Spinat, 225 g Wurzelsellerie, 1 Möhre, 30 g Lauch, 2 TL Honig, 1 EL Salatöl, 1 Prise Salz, etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen mit 1 - 2 Gläsern warmem Wasser in einen Mixer geben und in kurzen Intervallen klein mixen, danach mehrere Sekunden bei hoher Geschwindigkeit pürieren. Alternativ zum Wasser können hier auch Kokos-, Pflanzen-, oder Kuhmilch verwendet werden. Mit Zitronensaft abschmecken.

ÜBERBACKENES SAUERKRAUT

Zutaten:

2 große Zwiebeln, 1 EL Butter, 500 g Kartoffeln, 200 g Schmand, 750 g Sauerkraut, Salz, Pfeffer, gestoßene Wacholderbeeren, 100 g geriebener Käse.

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und grob raspeln. Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und in Butter andünsten. Kartoffeln, Schmand, Sauerkraut, die Gewürze und 75 g Käse zugeben und gut unterrühren. Alles in eine gefettete Auflaufform geben und bei 220°C etwa 40 Min. backen. Nach 30 Min. den restlichen Käse darüberstreuen.

Sauerkraut ist ein wichtiger Vitamin C-Träger. Die bekannteste Wirkung des Vitamin C ist die Anregung des menschlichen Abwehrsystems: Es kann den Ausbruch von Infektionskrankheiten lindern bzw. verhindern. Darüber hinaus verbessert es maßgeblich die Eisenaufnahme in den menschlichen Organismus.

Eine Portion **Sauerkraut**, also etwa 200 g, leistet einen wesentlichen Beitrag zur Bedarfsdeckung folgender Nährstoffe: Kalium, Calcium und Magnesium; Eisen und Jod; Vitamin C, B6, Folsäure und Ballaststoffe, Mineralstoffe und Spurenelemente.

SAUERKRAUT AUS EIGENEM ANBAU

Zuerst sah es wegen des trockenen und heißen Sommers so aus, als würde unser Weißkraut nicht so richtig wachsen wollen. Im Herbst hat es dann doch ganz gut aufgeholt. Wir konnten sogar so viel ernten, dass wir es zur Verarbeitung gegeben haben. Darum können wir Ihnen jetzt wunderbares Bio-Sauerkraut anbieten, bei uns angebaut und von der Firma Schlecht in Filderstadt verarbeitet. Durch den extrem kurzen Transportweg (in Summe ganze 4 km) ist die CO₂-Bilanz ein Traum. ☺

- 770 g in der Dose 3,10 €
- 500 g im Beutel 2,60 €

JETZT SCHON VORMERKEN: KRÄUTERFÜHRUNG UND SALBEN-WORKSHOP MIT BIRGIT JAKOBS

Wir freuen uns, in Kooperation mit Kräuterpädagogin Birgit Jacobs, Kräuterwerkstatt Wundergrün auch in diesem Jahr wieder zwei interessante Termine für Sie organisieren zu können.

- Sa, 22.04.23: Kräuterführung für Jung und Alt, 15,- €
- Sa, 23.09.23: Salben für die Hausapotheke, 20,- € + 2,- € pro Salbe

Die Termine finden jeweils von 10 - 12 Uhr bei uns auf dem Bio Gemüsehof Hörz statt. Die Anmeldung erfolgt direkt bei uns, die Bezahlung am Veranstaltungstag. Wir nehmen Ihre Anmeldung gerne per Mail, per Fax oder telefonisch entgegen. Wir freuen uns auf Sie!

MONATSAKTIONEN

Wir starten mit einer Neuerung ins Frühjahr: Monatlich reduzieren wir den Preis von 5 Artikeln aus unserem Sortiment um 20 %. Los geht es bereits diese Woche:

| | Regulärer Preis | Aktionspreis |
|--|-----------------|--------------|
| • Joghurt, natur 500 ml | 2,30 € | 1,84 € |
| • Breite Dinkel-Bandnudeln hell, 500 g | 3,70 € | 2,96 € |
| • Streich's drauf Bruschesto | 3,10 € | 2,48 € |
| • Cashew Black Bean Burger | 3,65 € | 2,92 € |
| • Frühstückssaft Direktsaft 0,7 l | 3,20 € | 2,56 € |

Eine gute Woche wünscht Ihr Team vom Bio Gemüsehof Hörz