

Aktuelles von Ihrer rollenden Gemüsekiste

Hallo liebe Kundin,  
Hallo lieber Kunde,

Bio-Frische  
frei Haus



KW 33/2021

## Saison beim Fruchtgemüse und sommerliches Obst

Beim Gemüse haben die warmen Sonnenstrahlen viele Sorten auch hier in der Region reifen lassen, wie **Paprika, Tomaten, Zucchini und Auberginen**. Die Paprika in rot, gelb und grün erhalten wir nun von Familie Lauer aus Landau an der Isar (siehe Foto). Verschiedene Tomatensorten, Zucchini und Auberginen kommen frisch geerntet von Gärtnereien aus der Umgebung.

Lagertipps: Paprika und Gurken können Sie im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Aubergine, Tomaten und Zucchini besser außerhalb des Kühlschranks kühl lagern, da sie bei zu kalten Temperaturen schnell ihr Aroma verlieren.



Sommerzeit ist Obstzeit! Neu bei uns angekommen sind Reneclauden: Die grünen bis gelb-roten Steinfrüchte werden auch Edel-Pflaumen genannt und schmecken saftig und leicht säuerlich. Sie sind etwas größer als die gelben, süßen Mirabellen.

#7082 **Mirabellen 0,5 kg-Schale**, Bioland, Bayern für 3,90 €/Schale

#7081 **Reneclauden 0,5 kg-Schale**, Bioland, Bayern für 4,40 €/Schale

#7073 **Pflaumen rot/schwarz**, Demeter, Spanien für 6,50 €

#7076 **Pflaumen gelb**, Demeter, Spanien für 5,50 €

Lagertipps: Die optimale Lagertemperatur für Steinobst liegt bei 2-4°C, hier hält es sich 2 bis 3 Tage. Damit sich ihr Aroma voll entfalten kann, nehmen Sie die Früchte etwa 1 bis 2 Stunden vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank. Um Druckstellen durch zu dichtes Aufeinanderliegen zu vermeiden, sollte das Obst in eine flache Schale gelegt werden. Immer erst vor dem Verzehr waschen, ansonsten würden die Früchte durch zu viel Feuchtigkeit schneller verderben.

## Preisanpassung Honig von Bienen Betz

Die Imkerei Bienen Betz ist einer unserer langjährigen Lieferanten aus der Region: Schon seit mehr als 25 Jahren erhalten wir den Honig aus Auhausen. Bei uns können Sie aus neun verschiedenen Honigsorten wählen. Wir möchten Sie nun darüber informieren, dass die Imkerei von Achim Betz ab September ihre Preise für Honig und Honigmet erhöhen muss. Dies liegt an der derzeit stark angespannten Situation auf dem Rohstoffmarkt und der unterdurchschnittlichen Honigernte aufgrund der Witterung. Die aktuellen Preise finden Sie zu gegebenem Zeitpunkt bei uns im Online-Shop unter *Naturkost / Aufstriche / Honig*. Wir bitten um Ihr Verständnis.

## Sommerrätsel: Lösen Sie unser Gemüsekisten-Sudoku!

Wir haben wieder ein kleines Rätsel für Sie vorbereitet: Diesmal ist es ein Sudoku mit verschiedensten Produkten aus unserem Sortiment. Gerne können Sie statt der Zahlen auch die Produkte in die freien Kästchen zeichnen. Das Rätsel finden Sie in diesem Kundenschreiben oder auf unserer Webseite unter *Infos / Nützliches*.

**Unter allen Einsendungen verlosen wir 20x ein Einkaufsnetz aus Bio-Baumwolle, gefüllt mit einer Portion frischem Obst.**

Bitte schicken Sie Ihre Lösung bis 10. September an uns. Pro Haushalt (aktive Kund\*innen) bitte nur eine Einsendung. Wir wünschen viel Spaß beim Rätseln!

Vitaminreiche Grüße  
Ihr Team der rollenden Gemüsekiste