

Aktuelles von Ihrer rollenden Gemüsekiste

Hallo liebe Kundin,
Hallo lieber Kunde,

Bio-Frische
frei Haus



KW 10/2022

Wildkräuter-Wanderung mit Kochkurs

Wandern, sammeln, kochen, schlemmen: Begleiten Sie die Ernährungstrainerin Friederike Carlsson zusammen mit der Kräuterpädagogin Sarah Spoo in die Welt der Kräuter, Früchte und Essblüten. In der Gegend rund um Affing-Bergen werden gemeinsam Kräuter gesammelt und anschließend leckere Gerichte gekocht. Sie lernen, wie man sie alltagstauglich in schmackhaften und bekömmlichen Gerichten verarbeitet – ob als Smoothie, im Salat, im Aufstrich oder in Gemüsegerichten.

Am Freitag, 08.04.2022 um 15.00 – 21.00 Uhr in Affing-Bergen

Für Gemüsekisten-Kund*innen gibt es einen Rabatt bei der Kursgebühr: 75 €
für den Kochkurs (statt 85 €) zzgl. 20 Euro für die Kräuterwanderung (statt 25 €)!

Alle weiteren Infos zur Anmeldung unter www.rollende-gemuesekiste.de/veranstaltungen/wildkraeuter-wanderung.html



Unverpackt einkaufen und Verpackung vermeiden

Joghurt, Getränke und Milch gibt es schon lange im Mehrwegglas. Warum sollte das nicht auch bei anderen Lebensmitteln funktionieren? Wir haben seit einigen Monaten viele Unverpackt-Produkte bei uns im Sortiment, und es werden ständig mehr! Ganz neu dazugekommen sind Cornichons-Gurken, Kidneybohnen, Kichererbsen und ein veganes Pasta-Topping. Das leere Glas einfach wieder mit den leeren Kisten an uns zurückgeben. So gelangt es zurück in den Mehrweg-Kreislauf und es entsteht kein Verpackungsmüll. Die Unverpackt-Produkte finden Sie im Shop oder auf Anfrage.



Bio-Fleisch- und Wurstwaren jetzt vorbestellbar

Für März und April haben wir gerade verschiedene Fleischaktionen, die Sie nun vorbestellen können. Alle Bio-Höfe wirtschaften nach strengen ökologischen Richtlinien, zum Großteil sind sie Mitglied in anerkannten Verbänden. Im Shop finden Sie Links mit Steckbriefen zu den Betrieben.

KW 12 vom 22.03. bis 25.03.: **Ochs Wittelsbacher Land** - Bestellschluss 13.03.

KW 13 vom 29.03. bis 01.04.: **Hähnchen vom Guingerhof** - Bestellschluss 20.03.

KW 14 vom 05.04. bis 08.04.: **Fleisch & Wurst Pute, Schwein, Rind** - Bestellschluss 27.03.

Fastenzeit

Die Fastenzeit hat begonnen. Viele Menschen verspüren in dieser Zeit den Wunsch, eine Zeitlang auf etwas zu verzichten, um bewusster und gesünder zu leben. Wir haben für Sie einige **Produkttempfehlungen** aus dem Bio-Sortiment zusammengestellt, wie Fastentees, Säfte, Smoothies oder Milchprodukte mit geringem Fettgehalt: Im Shop unter *Themen*

In einem Blogartikel unseres Verbands Ökokiste e.V. wird das **Basenfasten** näher vorgestellt, also das Fasten mit Obst und Gemüse. Dabei kann man sich weiter satt essen, nimmt jedoch nur basische Lebensmittel zu sich und bringt so den Säure-Basen-Stoffwechsel ins Gleichgewicht: www.oekokiste.de/blog



© Ökokiste e.V.

Vitaminreiche Grüße
Ihr Team der rollenden Gemüsekiste