

Orangenzeit!



Woche 03 | gültig 17.01.–23.01.2022

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Orangen sind sehr gesund. Sie enthalten viel Vitamin C und sind damit das ideale Obst für die kalte Zeit im Winter. Momentan ist geschmacklich die optimale Zeit für die Citrusfrüchte. Wir haben einige Tipps für Sie, wie man sie lagern sollte.

Saftige Orangen optimal lagern

Leider neigen insbesondere unbehandelte Bio-Früchte dazu, schneller zu schimmeln, weshalb bei der Lagerung der auch Apfelsine genannten Frucht einige Punkte zu beachten sind, um eine optimale Haltbarkeit zu erreichen.

Im Allgemeinen wird davon abgeraten, Orangen im Kühlschrank aufzubewahren. Das hat einen guten Grund: Die Südfrüchte verlieren schnell ihr Aroma, wenn sie bei kalten Temperaturen gelagert werden. Jedoch verlängern Sie die Haltbarkeit von Orangen enorm, wenn Sie sie bei Temperaturen zwischen 0°C und 9 °C aufbewahren: Bis zu fünf Monate lang bleiben die Früchte frisch. Es heißt also abwägen: Bevor die Orangen verderben, ist es eine gute Option, sie im Kühlschrank zu lagern. Dies geht jedoch auf Kosten der Fruchtsüße.

Beachten Sie bei der Lagerung im Kühlschrank, dass die Luft dort nicht gut zirkulieren kann. Legen Sie die Orangen also möglichst nebeneinander und überprüfen Sie sie regelmäßig auf faulige Stellen und Schimmel. Der Klassiker bei der Obstaufbewahrung ist eine Obstschale, die dekorativ

im Wohnzimmer oder in der Küche steht. So schön eine solche Schale auch aussehen mag, hat sie doch einige Nachteile:

- Zimmertemperatur führt bei den meisten Obstsorten zum schnellen Verderben.
- Die Früchte liegen direkt aneinander bzw. übereinander.
- Mehrere Obstsorten werden zusammen aufbewahrt.

Orangen entfalten bei Zimmertemperatur ihr volles Aroma, sind aber nur wenige Tage haltbar. Dann werden sie weich und neigen zur Schimmelbildung. Wenn die Früchte nah beieinander liegen, greift der Schimmel schnell auf alle Orangen über – vor allem, wenn sie bereits Druckstellen haben. Sie sollten immer getrennt von Äpfeln aufbewahrt werden, denn Äpfel reifen nach und strömen ein Reifungshormon aus, das den Verderb der Orangen beschleunigt.

Egal ob beim Entsaften oder geschälten Orangengenus:

Wir wünschen Ihnen eine köstlich-saftige Citruswoche!

Ihr Team von

Flotte  arotte

Aus unserem Monatsangebot

Duftstein Rosenblüte mit Glasteller

Duftsteine sind aus weißer, unversiegelter Keramik geformt. Daher lassen sie sich ideal als Duftträger für ätherische Öle verwenden und dienen, je nach Motiv und Größe, als optischer Blickfang. Wenige Tropfen des Lieblingsduftes genügen, um überall das persönliche Wohlfühlambiente zu schaffen. Duftsteine aus Keramik sind praktische Duftträger, die man ganz einfach immer wieder aufs Neue aromatisieren und auch mitnehmen kann. Sie eignen sich zur Verwendung z. B. am Schreibtisch, im Kleiderschrank, Badezimmer, Schlafzimmer, im Büro, oder auf Reisen im Hotel.



12,90 €/Stück

Unsere Homepage-Rezepttipps



Sauerkrautsalat, süß oder salzig

Radicchio als Vorspeise

Mangold-Süßkartoffel-Gratin

Einige Saisonkisten



Quer durch das Sortiment

für etwa 28 €	Alles-Drin-Kiste: Obst, Gemüse, Käse, Joghurt, Kartoffeln
1 l	Vollmilch, Flasche, 3,7%
0.45 kg	Mangold
0.45 kg	Karotten
0.45 kg	rote Paprika
125 g	Feldsalat
0.5 kg	Äpfel Braeburn
1 Stück	Mango Kent
0.5 kg	Orangen Washington Navel
500 g	Joghurt Erdbeer von Schrozberg
1 Karton	Eier (6 Stück)
1 Stück	Tiroler Bergkäse, ca. 200 g von Bio vom Berg
750 g	Roggen-Haferbrot



Regiokiste (mittel)

für etwa 15 €	Gemüse, Kräuter und Salat, konsequent aus der Region
1 kg	Karotten
1 Stück	Rotkohl
125 g	Feldsalat
500 g	frisches Sauerkraut von Bursch
1 Stück	Knollensellerie



Halbe-halbe

für etwa 15 €	Mehr Rohkost und Obst – weniger zum Kochen
0.45 kg	Karotten
0.4 kg	rote Paprika
1 Stück	Romanesco
1 Stück	Radicchiosalat
0.5 kg	Äpfel Mairac von Schulte
0.4 kg	Bananen
0.4 kg	Blutclementinen Tacle
0.45 kg	Saftorangen Washington Navel



Schonkost-Kiste (mittel)

für etwa 15 €	Obst und Gemüse ohne Zitrusfrüchte und blähendes Gemüse
0.45 kg	Mangold
0.5 kg	Karotten
1 Stück	Romanesco
1 Stück	Bataviasalat
0.55 kg	Äpfel Topaz von Schulte
0.45 kg	Bananen
0.45 kg	Birnen Xenia



Rohkost-Kiste (mittel)

für etwa 15 €	Gemüse und Salate zum Rohverzehr
0.5 kg	Karotten
0.4 kg	rote Paprika
1 Stück	Bataviasalat
1 Stück	Radicchiosalat
125 g	Feldsalat
1 Stück	Staudensellerie
0.5 kg	Strauchtomaten

Alle unsere Abo-Kisten finden Sie [hier](#).



Brote der Woche

Kuchen der Woche



Back Bord



Dinkel-Hirsebrot

veganer Natursauerteig (Wasser, Roggenvollkornmehl, Dinkelvollkornmehl), Hirse, Roggenschrot, Sesam, Meersalz, Flohsamenschalen

4,29 €/750 g



Kirsch Käsekuchen

Himmlischer Käsekuchen mit einer Fülle von saftigen Bio-Kirschen.

2,69 €/Stück

Kabouter



Roggen-Haferbrot

Ein kräftiges Roggenbrot aus Sauerteig. Sehr saftig und würzig. Passt gut zu herzhaften Brotaufstrichen und besonders gut zu Schmalz.

3,78 €/750 g



Heidesand

Klassischer Heidesand aus Margarine, Rohrohrzucker, Vanille, Weizen-Vollkornmehl, Backpulver, Kakao und Meersalz.

1,70 €/Stück

Obst der Woche

Die **Orange Washington Navel** hat jetzt ihre Hochsaison. Mit einer tollen Süße, zartem Fruchtfleisch und viel Fruchtsaft ist sie „Die Beste“ unter den Orangen. Wir bieten sie auch als **Saftorange** an.

Die sehr kleine Variante der Orangen ist die kleinen **Orangen-Kumquat**. Ihr süß-säuerliches, leicht bitteres Aroma ist eine leckere Ergänzung für Süßspeisen und Salate.

Als ein etwas süßliches Obst haben wir die **Birne Xenia** aus den Niederlanden im Sortiment. Sie hat ein feines Aroma und einen süßlichen Geschmack, da sie über einen natürlich hohen Zuckergehalt verfügt. Durch ihre einzigartige Konsistenz ist sie sowohl für Liebhaber*innen weicher, schmelzender als auch harter, knackiger Birnen gut geeignet.



Orangen



Kumquats



Birne Xenia

Saftorangen



Gemüse der Woche

Als Gemüse der Woche haben wir **Romanesco** im Angebot und damit eine besondere Art Blumenkohl (keine Kreuzung mit Brokkoli). Romanesco ist besonders aromatisch, was auf den Chlorophyllanteil zurückzuführen ist. Ebenso ist er deutlich reicher an Vitamin A und C als der weiße Blumenkohl. Sein Name verrät schon etwas über seine Herkunft: Er kommt aus Italien und erinnert in seiner Form an einen Minarett-Turm.

Sehr schön ist in dieser Woche der grüne **Mangold** (Staupe) aus Italien. Mangold enthält u.a. Vitamin A, C und B. Außerdem liefert er die Mineralstoffe Kalzium, Magnesium und Eisen. Geschmacklich erinnert er an Spinat.

Das **frische Sauerkraut** von Bursch (regional) ist im Winter ein willkommener Vitaminspender. Es schmeckt sehr mild und ist als Rohkost sehr zu empfehlen. Als fermentiertes Gemüse ist es besonders aromatisch und enthält zu den vielen Vitaminen auch probiotische Bakterien. Es stärkt die Abwehrkräfte und ist daher sehr gut für das Immunsystem. Die Bakterienkulturen sorgen außerdem für eine gesunde Darmflora.



Romanesco



grüner Mangold



frisches Sauerkraut

Veganer Genuss



Vegane Merguez

Aus der französischen und südländischen Küche ist diese Wurst nicht mehr wegzudenken – jetzt gibt es die Merguez auch als vegane Variante! Diese nordafrikanische Wurstspezialität schmeckt traditionell schön scharf und würzig.

3,89 €/200 g

Faktastisches

Fun-Fakt:

Die Orange heißt im Deutschen auch **Apfelsine**. Dieser Name leitet sich von „Apfel aus China“ ab, denn die goldene Frucht stammt ursprünglich aus Asien.

Joghurt der Woche



Joghurt Erdbeere

Besonders cremig durch die Langzeitfermentierung.

Mehr über [Schrozberger](#).

2,09 €/500 g

Die Farbe der Orangenschale hängt nicht von der Sonneneinstrahlung oder Wärme ab, sondern von Schwankungen der Temperatur zwischen Tag und Nacht. Daher lässt sich der Reifegrad der Frucht auch nicht an einer hellen oder dunklen Schalenfarbe erkennen.

Unser Käsepaket

Tiroler Bergkäse

Das kleine, feine Tiroler Erzeugerlabel BIO vom BERG steht für die Erhaltung der klein strukturierten Berglandwirtschaft. Die Grünlandbewirtschaftung am Steilhang hat in den Familienbetrieben lange Tradition. Über Jahrhunderte hinweg ist im alpinen Berggebiet so ein einzigartiger Kultur- und Lebensraum entstanden.

Die Tiroler Bio-Bauern haben im Schnitt zehn Kühe im Stall und bringen ihre Tiere im Sommer auf die Alm. Dort bekommen die Rinder auf den Wiesen Gras und Almkräuter zu fressen. Den Rest des Jahres steht hochwertiges Bergheu auf dem Speiseplan – das Ergebnis harter Arbeit der Bio-Bauern auf den steilen Mähdern. Aus der Tiroler Bio-Heumilch entstehen in den Sennereien variantenreiche Käsespezialitäten. Die Erzeugung von Lebens- und Genussmitteln höchster Güte stärkt die regionale Wirtschaft und sichert den Fortbestand der Berglandwirtschaft. BIO vom BERG unterstützt die Zukunft im Berggebiet aus Überzeugung und Leidenschaft. (Rohmilch, tierisches Lab)

Mehr zu [BIO vom BERG](#).



***3,38 €/200 g**
16,90 €/kg

Cambera Edelrot



Der Feinschmecker-Käse für genussvolle Stunden! Die geschmackliche Vielfalt des Weichkäses mit weißem Edelschimmel gepaart mit Rotkultur reicht, je nach Alter, von zart und mild bis zum seidigen Gaumenschmeichler.

Mehr zu [ÖMA](#).

3,19 €/125 g

Kräuter Frischcreme



Aufgrund der cremigen Konsistenz kann die Frischcreme vielseitig eingesetzt werden: als Brotaufstrich, für Suppen und Soßen, zum Backen oder Dippen!

Mehr zu [Weißenhorner](#).

2,19 €/150 g

Wurst

Feine Teewurst



Ihren Namen bekam sie, da es sich ihr Erfinder, ein Rügenwalder Metzger, Anfang des letzten Jahrhunderts zur Gewohnheit gemacht hatte, anstatt etwas Süßem ein Teewurstbrot zum Nachmittagstee zu verzehren. Tatsächlich harmonisiert die cremig-streichzarte Teewurst gut mit dem Heißgetränk, ist aber natürlich genauso lecker als herzhafter Imbiss zu einem kalten Bier. Mehr über [Jansen](#).

4,09 €/150 g

Paprikasalami, geschnitten



Rohwurst aus Rind- und Schweinefleisch mit herzhaftem, buntem Paprikamantel, leicht geräuchert.

Mehr zu [Chiemgauer Naturfleisch](#).

3,09 €/65 g

Wein der Woche

Glühwein in Rot und Weiß

Glühwein richtig lecker und nicht pappig süß. Eine würzig-fruchtige Weinkomposition aus feinem Rotwein und aromatischen Gewürzen wie Nelke, Zimt und Kardamom. Süffig und wärmend – perfekt für warme Ohren an kalten Wintertagen.

Schon mal weißen Glühwein probiert? Allein der Duft ist ein Genuss! Zu den traditionellen Aromen wie Zimt, Nelken und etwas Orange gesellen sich die eleganten Fruchtaromen des Weins. Eine Wohltat, angenehm süß, würzig, fruchtig, wärmend! Verfügbar!



3,49 €/1 l