

Wunderknolle Ingwer

Flotte  arotte
Unser

Wochen-
angebot

12



Liebe Kundinnen, liebe Kunden!

Gute Ratschläge, Medikamente und Hausmittelchen gibt es viele, wenn die Nase läuft, der Kopf schmerzt oder der Magen revoltiert. Nicht jeder möchte jedoch sofort zu starken Medikamenten greifen.

Oft kann man es einmal mit Ingwer versuchen. Die Knollenwurzel der Ingwerpflanze aus Südostasien ist den meisten als scharfe und geschmacksintensive Zutat aus der asiatischen Küche oder aus Backwaren und Süßigkeiten bekannt. Doch die von außen so unscheinbare Wurzel verbirgt in ihrem Inneren eine breite Palette an medizinisch wirksamen Inhaltsstoffen und ist damit ein in der Naturheilkunde gerne verwendetes Mittel.


So ist Ingwer reich an ätherischen Ölen (über 150 Komponenten) sowie Scharfstoffen, wie den sogenannten Gingerolen, die für den speziellen fruchtig-scharfen Geschmack mitverantwortlich sind. Ingwer wirkt entzündungshemmend, aktiviert die Darmtätigkeit und war in Laborversuchen gegen verschiedene Viren wirksam. Wir haben ihn diese Woche mit ins Angebot genommen. **Wohl bekomm's!**

gültig vom 20.03. bis 26.03.2023

Manchmal hat die Technik so ihre Tücken. Beim Umstellen der Anrede in der Wochenangebots-Mail schlich sich ein kleiner Fehler ein und schon wurde aus einer persönlichen Anrede „Hallo Christian“, eine Anrede wie sie im Ruhrgebiet sicher auch mal verwendet wird: „Hallo Goerdts“. Dann eher als Kosename auf dem Fußballplatz oder an der Schippe.

Nein, das war so natürlich nicht gedacht. Wäre das so, hätten wir noch „altes Haus“ dahintergeschrieben, um besonders kumpelig daherzukommen. Aber mal Spaß beiseite: Sollte es euch gestört/irritiert haben, möchten wir sorry sagen.

Eines solltet ihr wissen: Grundsätzlich war unser Gedanke, dass wir öffentlich duzen und es im direkten Kontakt beim Siezen belassen. Ihr könnt uns aber am Telefon oder in der E-Mail auch einfach duzen. Uns ist nicht wichtig, etwas durchzudrücken, sondern dass ihr euch wohlfühlt, wenn ihr mit uns spricht. Dementsprechend werden wir im direkten Gespräch oder in E-Mails so lange beim Sie bleiben, bis ihr uns duzt. Dazu seid ihr selbstredend herzlich eingeladen.

Euer (eigentlich höfliches) Team von Flotte  arotte



Aus dem Osterangebot



Eine lustige Lammfigur aus Edelmazipan in veganer Qualität, auch zur Dekoration von Torten und Nachspeisen, oder einfach zum Verschenken.



3,69 €/50 g



Unsere Rezepttipps



Sprossenbrokkolisalat 

Rucola-Postelein-Pesto 

Zucchini-Zitronen-Pasta 



Was ist drin? Die Inhalte eurer Lieblingskisten



Quer durch das Sortiment

für etwa 35 €	Alles-Drin-Kiste: Obst, Gemüse, Käse, Joghurt, Kartoffeln
500 g	Joghurt Drachenfrucht-Guave 3,5 % von Schrozberg
1 Stück	Blumenkohl
0.5 kg	Karotten
0.5 kg	Zucchini
0.5 kg	kleine Äpfel Elstar
0.5 kg	große Williamsbirnen
0.7 kg	Saftorangen
750 g	Kernbeißer
1l	Vollmilch, Flasche, 3,7 % von bioladen
1 Karton	Eier (6 Stück) vom Buscher Hof
1 Stück	Kolsasser Bärlauch-Käse, ca. 150 g von der Biosennerei Kolsass
1 Stück	Pflücksalat im Topf, täglich ein Genuss, vom Klosterberghof
165 g	Tee- und Kaffeesahne 10% von der ÖMA

Alle unsere Abo-Kisten



Fruchtige Vielfalt (mittel)

für etwa 20 €	Feine Früchtchen – Obst und Südfrüchte der Saison
0.7 kg	Äpfel Braeburn
0.9 kg	große Williamsbirnen
2 Stück	rote Grapefruit Star Ruby
125 g	Heidelbeeren
1 Stück	Ingwer
5 Stück	Kiwi Hayward
1 Stück	Mango Kent
0.7 kg	Orangen Washington Navel



Halbe-halbe (mittel)

für etwa 20 €	Mehr Rohkost und Obst – weniger zum Kochen
1 Stück	Blumenkohl
0.5 kg	Karotten
0.5 kg	Zucchini
1 Bund	Radieschen
125 g	Feldsalat von Brands
0.5 kg	Red Jonaprince
0.5 kg	große Williamsbirnen
1 Stück	weiße Grapefruit
3 Stück	Kiwi Hayward
0.6 kg	Saftorangen



Regiokiste (mittel)

für etwa 20 €	Gemüse, Obst und Kräuter konsequent aus der Region
125 g	Babypinac
1 kg	schwarzer Rettich
1 Stück	Knollensellerie
1 kg	festkochende Kartoffeln Nicola
125 g	Feldsalat von Brands
1 Stück	Pflücksalat im Topf, täglich ein Genuss, vom Klosterberghof



Apfel-Zucchini (mittel)

für etwa 20 €	Die A-Z-Kiste – die perfekte Mischung für die Familie
0.5 kg	Karotten
1 Stück	Spitzkohl
0.5 kg	Zucchini
1 Bund	Radieschen
125 g	Postelein von Brands
0.5 kg	kleine Äpfel Elstar
2 Stück	Kiwi Hayward
1 Stück	Mango Kent
0.5 kg	Orangen Washington Navel



Brote der Woche



Gebäck der Woche



Backbord



Multikornbrot

Ein aromatisches Mischvollkornbrot aus Weizen- und Roggenvollkornmehl. Enthalten sind Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne sowie Roggenflocken.



4,09 €/750 g



Schokoblock

Ein Startblock der guten Laune, bei dem alle Schoko-Fans auf ihre Kosten kommen.



3,49 €/Stück

Kabouter



Kernbeißer

70 % Weizenvollkornmehl, 30 % Roggenvollkornmehl, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Buchweizen, Soja, Meersalz.



4,29 €/750 g



Mandelhörnchen

Dieses Mandelgebäck ist nicht bloß wie ein Hufeisen geformt, es transportiert auch das Glück direkt auf den Gaumen. Ein süßer Moment voller Freude.



3,19 €/Stück



Unser Marktgespräch mit Andrea vom Frischeteam

Obst

Die **Heidelbeeren** aus Spanien bieten eine schöne Abwechslung im Obstsortiment. Sie sind sehr bekömmlich und appetitanregend und enthalten zudem viel Vitamin C, Kalium, Zink, Folsäure und Eisen. Ihre Gerbstoffe wirken entzündungshemmend und binden die Bakterien im Darm.

Wir haben in dieser Woche die spanischen **Orangen Lane Late**. Sie sind unglaublich saftig und besitzen ein mildes, süßliches Aroma.

Zur Stärkung des Immunsystems haben wir in dieser Woche ein Stück **Ingwer** in einige Saisonkisten eingepflanzt. Ingwer zählt seit vielen Jahrhunderten zu den typischen Heilpflanzen der asiatischen Medizin. Heilende Wirkung wird ihm bei Erkältung, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, aber auch bei Diabetes und rheumatischen Erkrankungen zugesprochen. Er gilt als ein den Körper von innen wärmendes Heilmittel.



Heidelbeeren



Orangen



Ingwer

Gemüse

In dieser Woche gehören als Besonderheit **Brokkoli Sprossen** im 200-g-Bund zu unserem Sortiment. Sie sind auch in einigen Saisonkisten zu finden. Diese Art Brokkoli wächst an einem längeren Stängel mit vielen kleinen Verästelungen. An den Trieben sitzen kleine, locker wachsende Brokkoliröschen. Die grün bis dunkellila schillernden Röschen kann man einschließlich der Stängel verzehren. Sie haben eine sehr kurze Garzeit, mancher mag sie auch roh essen, denn sie sind unglaublich zart.

Für die **Karotten** gibt es in dieser Woche einen Wechsel der Herkunft. Bisher waren sie regional, jetzt kommen sie aus den Niederlanden. Sie sind aber immer noch Lagerware. Bald werden wir umsteigen auf neue Ernte aus Italien.

Zucchini gibt es jetzt in Spanien reichlich und in guter Qualität. Sie sind in dieser Woche in vielen Saisonkisten zu finden. Es ist ein dankbares Gemüse. Man kann es gut über die Woche aufbewahren und mit anderen Gemüsesorten kombinieren. Sein hoher Vitamin-C-Gehalt macht es recht wertvoll. Dank kurzer Garzeit ist es in der schnellen Küche sehr beliebt.

Brokkoli



Karotten



Zucchini



Veganer Genuss



Mini Super Griller

Das kleine Würstchen für den großen Grillspaß! Herzhaft würzig mit der typischen fränkischen Majorannote und richtig saftig. Schmeckt natürlich auch einfach aus der Pfanne und ist knackig und bissfest.



4,39 €/200 g



Joghurt der Woche

Joghurt Drachenfrucht-Guave

Milder Joghurt mit 16% Drachenfrucht-Guavezubereitung.



2,19 €/500 g



Vegane Ergänzungen



SweMa orientalisch

Frische Gewürzbrühe orientalisch - 210 g Glas, rohes Gemüse, Steinsalz, Gewürze. Sonst nichts! Eine tolle Grundlage für orientalische Gerichte mit Lamm, Gemüse, Kichererbsen oder Beilagen wie Couscous oder Bulgur.



5,99 €/210 g



Emils vegane Mayo

Eine leichte Ei-freie und vegane Mayo. Die frische, vegane Alternative zu herkömmlicher Mayonnaise. Schmeckt zu Pommes, aber auch zu Gemüse oder Kartoffelsalat.



2,99 €/125 g



Käse

Kolsasser Bärlauch



Der Kolsasser ist ein junger Weichkäse mit mildem Aroma und leicht topfigem Kern, der mit zunehmender Reife eine cremigere Konsistenz erlangt. Bei dieser Sorte werden die charakteristischen Aromen durch die Zugabe von frischem Bärlauch aus der Region hervorgehoben. So harmonisieren das leicht säuerliche Aroma und die cremige Konsistenz des Bio-Kolsassers perfekt mit dem leichten Knoblauchgeschmack des nach Frühling schmeckenden Bärlauchs.
(therm. Heu-Kuhmilch, tierisches Lab)

i *4,00 €/150 g
26,90 €/kg

Gouda Basilikum mit Knoblauch



Vollmundig-cremiger Schnittkäse mit feiner Basilikumnote (Kuhmilch, mikrobielles Lab)

i *4,97 €/250 g
19,90 €/kg

Ziegenfrischkäse, natur



Der Käse wird aus Demeter-Ziegenmilch gewonnen, die schonend pasteurisiert wurde. In einem 18-stündigen, sorgfältig überwachten Reifeprozess entsteht dieser weiche, milde Käse. Besonders gut als Brotaufstrich geeignet.

i *3,19 €/100 g



Wurst



Aufschnitt, dunkel

Eine lecker-herzhafte Spezialität, die jede Brotzeit veredelt.

Die Wurst
BERND
BURCH
HARDT

i *5,28 €/150 g
35,20 €/kg

Putenleberwurst

Fleisch von verbandszertifizierten Bio-Bauernhöfen. Eine ökologische Tierhaltung mit großzügigem Auslauf im Freien und biologischem Futter ist die beste Grundlage für eine ausgezeichnete Fleischqualität.

i 2,80 €/125 g



Wein

Le Corbeau Rouge

Rotwein, trocken Frankreich

Kräftig, ehrlich, bodenständig, so soll ein guter französischer Wein schmecken. Bis heute erinnert sich unser Weinlieferant Riegel gerne an die bewegten Zeiten, als Le Corbeau als einer der ersten Mehrwegweine auf den Markt kam. Und schon deshalb steckt in jeder Flasche Herzblut immer ein guter Wein.



5,95 €/1 l