



# Die Frucht der Götter



gültig vom 26.09. bis 02.09.2022

## Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

immer schon galten die schöne rote Blüte und die Frucht des Granatapfelstrauchs als Symbol der ewigen Jugend, Fruchtbarkeit und Liebe. Und tatsächlich kann der Granatapfel etwas, wovon viele Früchte nur träumen: Trotz des hohen Kohlenhydratanteils erhöht er den Blutzuckerspiegel nicht und wirkt sich auch nicht negativ auf die Cholesterinwerte aus. Das ist ein großes Plus, denn andere Früchte können den Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe treiben. Auch wenn der Zucker als wichtiger Energielieferant für den Körper dient, muss auf die Balance achtgegeben werden. Eine dauerhafte Erhöhung, oder auch eine Unterzuckerung wirken sich schnell auf die Gesundheit aus.

Ein weiterer Grund, Granatäpfel einfach zu lieben, ist ihr hoher Gehalt an Antioxidantien. Durch diese wird nicht nur die Fettablagerung in den Blutgefäßen gesenkt, es werden auch die körpereigenen Abwehrkräfte gestärkt. Weil die Frucht aber nicht so leicht zu knacken ist, tun wir uns manchmal schwer, sie in unsere tägliche Routine einzubauen.

### Wie kann man einen Granatapfel am besten schälen?

Nehmen Sie ein scharfes Messer und schneiden Sie den Blütenansatz wie einen Deckel kreisrund ab. Ritzen Sie die Schale entlang der Trennschichten vertikal zur Fruchttunterseite ein. Nun können Sie den Granatapfel leicht öffnen. Um Flecken zu vermeiden, lösen Sie die Kerne am besten in einer Schale unter Wasser heraus.

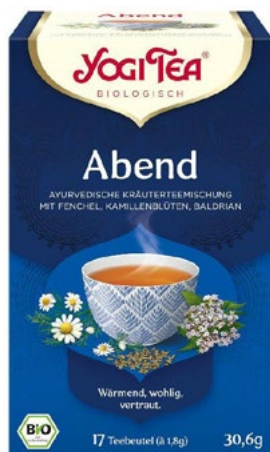
**Übrigens:** Am Peloponnes gelten Granatäpfel als Glücksbringer. Im Genuss wird er dem auch sicher gerecht. Wir haben sie daher diese Woche für die Frucht im Angebot.

Viel Glück wünscht Ihnen Ihr Team von



## Aus dem Monatsangebot

### Abendtee von Yogi Tea



Entspannend, ausgleichend, erhebend. Der Abend ist eine wunderbare Zeit, wenn er entspannt, wach und in wohlthuender Ausgeglichenheit erlebt wird. Kräuter und Gewürze wie Lavendel, Muskat und Baldrianwurzel helfen, Abgeschlagenheit, Besorgtheit und des Tages Müh und Not zurückzulassen. Die Gedanken drehen sich nicht weiter im Kreis. Entspannt wenden wir uns den schönen Dingen des Lebens zu, begleitet von duftenden Kräutern wie Minze, Salbei und Lavendel.

Mehr zu [Yogi Tea](#).

3,59 €/17 Btl

## Die Karotte-App

In den App-Stores von Apple und Google. Einfach mal ausprobieren!



## Unsere Homepage-Rezepttipps



**Endiviensalat mit Granatapfelkernen**

**Trauben-Flammkuchen mit Porree**

**Zwetschgenknödel**

# Einige Saisonkisten



## Quer durch das Sortiment

für etwa 28 €	Alles-Drin-Kiste: Obst, Gemüse, Käse, Joghurt, Kartoffeln
1 Stück	Rotkäppchenkäse Hagebutte, ca. 180 g
0.5 kg	Karotten
0.45 kg	rote Paprika
0.5 kg	Porree von Alfons Klaus
1 Stück	großer Endiviensalat vom Trantenrother Hof
1 Stück	Ananas
0.5 kg	Äpfel Elstar von Schulte
750 g	Kürbiskernbrot
1 l	Vollmilch, Flasche, 3,7 %
500 g	Joghurt Honig-Walnuss von Schrozberger



## Regio-Aktionskiste (groß)

für etwa 20 €	Gemüse, Obst und Kräuter konsequent aus der Region
0.5 kg	Auberginen von Brands
0.6 kg	Porree von Alfons Klaus
125 g	Feldsalat vom Trantenrother Hof
0.5 kg	Spinat vom Trantenrother Hof
1 Bund	glatte Petersilie von Bursch, ca. 50 g
0.5 kg	Äpfel Elstar von Schulte
0.5 kg	Birnen Conference von Schulte

**NEU!!!**



## Halbe-halbe

für etwa 15 €	Mehr Rohkost und Obst – weniger zum Kochen
0.5 kg	Karotten
0.5 kg	rote Paprika
1 Stück	Zuckermais
1 Bund	Lauchzwiebeln
0.5 kg	Äpfel Rubinette von Schulte
0.4 kg	Bananen
1 Stück	Granatapfel Acco



## Fruchtige Vielfalt (mittel)

für etwa 15 €	Feine Früchtchen – Obst und Südfrüchte der Saison
1 Stück	Ananas
0.6 kg	Äpfel Rubinette von Schulte
0.5 kg	Birnen Conference von Schulte
1 Stück	Granatapfel Acco
1 kg	Zwetschgen von Cordes



## Apfel-Zucchini (mittel)

für etwa 15 €	Die A-Z-Kiste – die perfekte Mischung für die Familie
1 Stück	großer Hokkaidokürbis
0.5 kg	Karotten
125 g	Asiasalat vom Trantenrother Hof
0.45 kg	Spinat vom Trantenrother Hof
0.5 kg	Äpfel Santana von Schulte
0.4 kg	Bananen
1 Stück	Granatapfel Acco



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

## Brote der Woche

## Kuchen der Woche



Back Bord

### Dinkel-Kornsaatbrot



100 % Dinkelvollkornmehl, Dinkelsauerteig, Wasser, Leinsamen, Hirse, Sesam, Sonnenblumenkerne, Meersalz

4,79 €/750 g



### Dinkel-Äpfelkuchen

Back Bords Publikumsliebling: mit leckerer Aprikosenkonfitüre, welche die leichte Säure der Äpfel kongenial ergänzt.

2,99 €/Stück

Kabouter

### Kürbiskernbrot



Ein freigeschobenes Weizen-Roggen-Mischbrot mit Kürbiskernen. Die gerösteten Kürbiskerne verleihen dem Brot eine leicht würzige Note.

4,69 €/750 g



### Heidesand-Zartbitter

Der vegane Keks mit kräftigem Schokomantel.

2,19 €/Stück



# Unser Marktgespräch

Der **Granatapfel Acco** hat eine wunderschöne rote Schale und im Inneren saftig umhüllte Kerne. Die Kerne lassen sich gut auslöffeln, um sie zu verarbeiten. Für die herbstlichen Blattsalate sind sie eine Bereicherung und geben ihnen einen besonderen Akzent.

Sehr empfehlen können wir in dieser Woche die **Ananas Extra Sweet**. Die mittelgroße Frucht hat ein helles Fruchtfleisch und ist besonders süß und aromatisch.

Wir haben noch eine weitere Sorte Birnen ins Sortiment aufgenommen. Sie heißt **Köstliche** von **Charneaux** und kommt von Augustin. Mit ihrem schwach süßlichen, leicht säuerlichen Geschmack ist sie jetzt besonders aromatisch.



Granatäpfel



Ananas

Der Trantenrother Hof erntet gerade verschiedene herbstliche Salatsorten. Dazu gehören **Endivie**, **Feldsalat** und **Asiasalat**. Alle Sorten haben wir auch in die unterschiedlichen Abo-Kisten eingepflanzt.

Sehr schön und passend zu den kälteren Temperaturen ist der **Porree** von Alfons Klaus.

Es ist jetzt Zeit für Federweißer und Flammkuchen mit Zwiebeln. Im Angebot haben wir in dieser Woche frische, milde **Gemüsezwiebeln** (ca. 250 g/Stück), die sich dafür wunderbar verarbeiten lassen. Ihr mildes Aroma erleichtert die Zubereitung etwas.



Asiasalat



Endiviansalat



Porree

Gemüsezwiebeln



Birnen Charneaux

## Veganer Genuss



### Holzfäller-Hacksteaks

Viel Eiweiß und ein richtig gut gewürztes, veganes Steak. Nicht nur mit dem typischen Geschmack, sondern auch innerhalb von wenigen Minuten fertig zubereitet.

Mehr zu [Viana](#).

4,19 €/210 g

## Joghurt der Woche



### Joghurt Honig-Walnuss

Milder Fruchtjoghurt mit 3,5 Prozent Fett, besonders cremig durch die Langzeitfermentation. Ohne Zusatz von Aromen.

Mehr über [Schrozberger](#).

1,99 €/500 g

## Terminkalender 2022

**03. Oktober**  
Maus-Türöffnertag (**AUSGEBUCHT**)

**22. Oktober**  
Jubiläumsfeier Flotte Karotte  
von 12 Uhr bis 17 Uhr

**10. Dezember**  
Weihnachtsbaumaktion  
von 15 bis 18 Uhr

# Unser Käsepaket

## Rotkäppchenkäse



Vollmundiger, fein-würziger Schnittkäse aus naturbelassener Bio-Heumilch mit essbarer Naturrinde, verfeinert mit Hagebutte. Das Rotkäppchen Hagebutte besticht durch einen milchig-nussigen Duft mit fruchtiger Note und einer geschmeidigen und cremigen Textur.  
(pasteurisierte Kuhmilch, mikrobielles Lab)

**\*4,12 €/180 g**  
22,90€/kg

## Kolsasser Korbkäse, weiß



Trockene, rote Korbrinde mit zartem, weißem Camembert-Flaum. Halbfester Schnittkäse mit einer essbaren Edelschimmelrinde, tierisch gelabt, aus pasteurisierter Kuhmilch.

Mehr zu [Bio vom Berg](#).

**\*3,44 €/200 g**  
22,90€/kg



## Schani das Schaf

Demeter-Frischkäse mit Dattel & Curry

Schafsfrischkäse, Rapsöl, Datteln, Kräuter (enthält: Senfsaat), Schwarzkümmel, Steinsalz

Mehr zu [Jakobsberger](#).

**4,79 €/135 g**

## Wurst



### Cervelatwurst

Geräucherte Salami vom Schwein und Rind mit feiner Struktur (in größerem Durchmesser)

Mehr zu [bioladen](#).

**3,19 €/80 g**



### Fleischwurst

Das Fleisch stammt von verbandszertifizierten Bio-Bauernhöfen. Aus ökologischer Tierhaltung mit großzügigem Auslauf im Freien und biologischem Futter.

Mehr zu [bioladen](#).

**3,29 €/150 g**

## Wein der Woche

### Villa Triforio Negroamaro Puglia

Die spannende, selten reinsortig ausgebaute Sorte Negroamaro ist ein wiederauferstehender Klassiker aus Apulien. Würzige, an Zimt und Nelken erinnernde Aromen verbinden sich mit Zwetschge und Brombeere. Füllig am Gaumen mit schöner Extraktsüße. Reinsortig schon fast eine Rarität, die uns immer noch begeistert.



**6,95 €/0,75 l**