Der Kronacker Bote

Wir liefern Ihre Abokiste

Bitte beachten Sie, wegen Pfingsten, unsere geänderten Bestellfristen!



Nr. 23 • 4. Juni 2025

Liebe Kundinnen, liebe Kunden!

Diese Woche liegt in Ihrer Abokiste ein Gemüse aus eigenem Anbau, dass nicht so bekannt ist: Der Pak Choy



(auch Pak Choi, Pok Choi) zu deutsch auch Senfkohl oder Blätterkohl genannt, er ist ein naher Verwandter des Chinakohls. Er bildet lockere Köpfe mit hellen Blattrippen. Die Blätter sind von dunklerem Grün, ähnlich denen des Mangolds. In großem Maßstab wird Pak Choy in Asien angebaut; Obwohl die Pflanze die feuchte Wärme asiatischer Klimazonen bevorzugt, ist ein Anbau in gemäßigten europäischen Regionen, auch im

eigenen Garten, möglich. Pak Choy wird seit ca. 2004 in den Niederlanden gezüchtet. Die rasch wachsende, wärmeliebende Pflanze wird in Treibhäusern kultiviert und kann nach sechs bis acht Wochen geerntet werden.

Pak Choy wird als Gemüse und Salat verwendet und lässt sich in Gerichten an Stelle von Mangold oder Spinat einsetzen. Da er viel Feuchtigkeit enthält, sollte er möglichst frisch verarbeitet werden. Pak Choy enthält viel Kalium und Karotin, Calcium, Vitamin C und einige B-Vitamine, zudem auch sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide, Phenolsäure und Glucosinulate (Senföle). Letzteren wird eine antibiotische, also keimtötende Wirkung zugeschrieben.

Wir wünschen Ihnen eine gute Woche, Ihre Kistler und Gärtner vom Kronacker

Unsere Säfte sind wieder da, ab sofort bieten wir an:

CATTHEE

Apfel-Rote Bete-Saft

0,7 l Flasche 2,79 € 1 Kiste á 12 Flaschen 31,79 €



Apfel-Saft

0,7 l Flasche 2,79 € 1 Kiste á 12 Flaschen 31,79 €

Nächste Woche empfehlen wir:

Stk.	3,29 €
Stk.	2,99€
kg	8,89 €
Stk.	2,99€
kg	8,49 €
Stk.	2,79€
Bund	3,79 €
Bund	2,79€
Bund	2,79€
Bund	2,79€
100g	3,39 €
1 Stk.	8,49 €
	Stk. kg Stk. kg Stk. Bund Bund Bund Bund 100g

Für die nächste Woche planen wir für die GemüseKisten:

Klein:

1 Salat der Woche, 500g Möhren, 500g Mairübchen, 500g Chinakohl, 300g Paprika rot

Mittel

1 Salat der Woche, 700g Möhren, 700g Mairübchen, 900g Chinakohl, 300g Paprika rot

Groß:

1 Salat der Woche, 1 kg Möhren,1 kg Mairübchen, 1 kg Chinakohl,600g Paprika rot

ObstKisten:

Klein:

400g Äpfel Juliet, 400g Bananen, 300g Pflaumen rot, 1 Wassermelone mini

Mittel:

600g Äpfel Juliet, 600g Bananen, 400g Pflaumen rot, 1 Wassermelone mini **Groß:**

800g Äpfel Juliet, 800g Bananen, 500g Pflaumen rot, 1 Wassermelone mini

folgendes Obst planen wir für den Zukauf:

Apfel: Topaz (IT), Elstar (D), Juliet (FR), Birne:
Abate (AR), Nektarinen weiß (ES), Aprikosen
(ES), Pfirsich gelb (ES), Pfirsich flach (ES),
Nektarinen gelb (ES), Kirschen (ES), Zitronen
(IT), Limette (BR), Saftorangen (ES), Grapefruit
(ES), Bananen + Bananen demeter (DO+CO),
Kiwi (IT), Mango (CI), Avocado (PE),
Honigmelone (ES), Wassermelone (ES),
Erdbeeren (D), Walnüsse (FR), Erdnüsse (EG),
Datteln (TN)

In der nächsten Woche planen wir für die KäseAbo:

Klein:

120g Deichkäse, 120g Leonardo da Vinci, 150g Weißenhorner Bärlauch-Knoblauch-Creme

Mittel:

150g Deichkäse, 150g Leonardo da Vinci, 150g Weißenhorner Bärlauch-Knoblauch-Creme

Groß:

120g Deichkäse, 120g Leonardo da Vinci,150g Weißenhorner Bärlauch-Knoblauch-Creme, 120g Plattelandkaas

Geplante eigene Ernte Kronacker:

Salat: Schnitt-, Kopf-, Batavia-, Eichblatt-, Eisberg-, Salatgurken, Mairübchen, Pak Choy, Kohlrabi, Brokkoli wenig, Spitzkohl wenig, Mangold bunt wenig, Spinat wenig, Rucola, Petersilie kraus + glatt, Schnittlauch wenig, Koriander, Dill, Salbei, Kräuter-Bund, Lauchzwiebeln, Rhabarber

Für den Zukauf planen wir:

Pilze: Shiitake + Austernpilze Kapp. + Steinchampignon + Kräuterseitlinge (D), Paprika: rot + gelb (ES), Knollensellerie (D), Pastinaken (D), Wurzelpetersilie (D), Spargel (D), Stangenbohnen (ES), Brokkoli (IT), Weißkohl (D), Chinakohl (D), Möhren (D+IT), Chicorée (D), Tomaten: Strauch-, Roma-, Cherryroma- (ES), Fenchel (IT), Auberginen (ES), Zucchini (ES), Salatgurke (ES), Landgurken (ES), Süßkartoffeln (ES), Kurkuma (PE), Knoblauch (IT), Kresse (D), Ingwer (PE), Zitronengras (D), Zwiebeln: rot (NL) + gelb (D)

Frühkartoffel fk Bioland Deutschland

Juni 2025

1120	500g Leinsaatbrot	3,30	3,20	€
3811	Frucht Pur Aprikose, 250g	4,29	3,86	€
3900	Streich Brotzeit Aufstrich 180g	2,99	2,69	€
2503	Weißenhorner Kräutercreme 150g	2,79	2,51	€
4807	Joghurt Erdbeere 500g	2,79	2,51	€
4869	Fruchtquark Vanille 20%	3,59	3,23	€
4006	Walnusskerne Bruch 200g	4,89	4,40	€
4060	Leinsamen 500g	3,79	3,41	€
4010	Erdnussmus, fein, 500g	6,39	5,75	€
2520	Feta griechischer g.U., vakum 150g	3,39	3,05	€
4101	Grüne & Kalamata Oliven al Naturale	4,69	4,22	€
4105	Sonnengetrocknete Tomaten 200g	4,99	4,49	€
6819	Tomatensoße Kinder 340 ml	3,19	2,87	€
5753	Gelbe Orient Linsen 500g	4,79	4,31	€
6101	Cookies Choco & Cashew gf 125g	3,29	2,96	€
6113	Haferlinge 125g	2,49	2,24	€
7402	Gelierzucker 2:1 500g	4,29	3,86	€
8226	Citrus Erfrischungsdusche 200 ml	8,89	8,00	€
9377	Mein Sanddorn Immungetr 200 ml	16,95	15,26	€
9480	0,33l Lammsbräu alkoholfrei	1,29	1,16	€
9484	10*0,33l Lammsbräu alkoholfrei	14,20	12,78	€
9537	0,75l Vulkanlöss	5,99	5,39	€
9658	0,75 l Rosado Palmera	7,79	7,01	€

Solange der Vorrat reicht

Gärtnerei Kronacker