

Halten Sie diesen Termin für uns frei!

Am 10. August möchten wir Sie zu unserem Tag der offenen Gärtnerei begrüßen. Wir würden uns über ein persönliches Treffen, in der Zeit von 14 Uhr bis 18 Uhr, freuen.

Nr. 29 • 17. Juli 2024

Liebe Kundinnen, liebe Kunden!



In dieser Woche haben wir Mangold in Ihrer Gemüsebox. Der Mangold ist ein unkompliziertes und schnell zubereitetes Gemüse und schmeckt hervorragend als Pfannengemüse, auch zusammen mit Tomaten und/oder Räuchertofu und Kichererbsen. Er ist altbekannt und war schon bei den Römern beliebt, deshalb auch der Name „Römischer Kohl“. Große, gewellte Blätter wachsen auf dickfleischigen, bunten Stielen. Es werden die Blätter und die Stiele – Blätter und Stiele können getrennt oder zusammen gekocht werden, beim Zusammenkochen sollten zuerst die Stiele 5-10 Minuten angedünstet werden bevor die Blätter dazu gegeben werden - verzehrt. Die Blätter können wie Spinat genutzt werden, die Stiele wie Spargel oder Kohlrabi. Auch geschmacklich erinnert Mangold an Spinat, schmeckt jedoch intensiver, aromatischer. Die Stiele sind knackig, frisch. Mangold enthält u.a. Vitamin C und B-Vitamine. Zudem enthält er in hohen Mengen Vorstufen des Vitamin A (Carotinoide). Mangold liefert auch die Mineralstoffe Kalzium, Magnesium und Eisen.

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

Wieder da!!!

Ab dem 22. Juli wieder da: Lammsalami vom Milchschafhof Brünjes

Nächste Woche empfehlen wir:

Salat der Woche Kronacker demeter	Stk.	2,89 €
Tomaten Temptation Kronacker demeter	kg	8,49 €
Salatgurke Kronacker demeter	Stk.	2,89 €
Mini-Gurke Kronacker demeter	kg	9,39 €
Buschbohnen blau oder grün Kronacker demeter	kg	10,99 €
Dill Bund Kronacker demeter	Stk.	2,79 €
Thymian Bund Kronacker demeter	Stk.	2,79 €
Zucchini Kronacker demeter	kg	4,79 €
Mangold bunt oder grün Kronacker demeter	kg	9,49 €
Zwetschgen Deutschland demeter	kg	9,49 €
Trauben weiß kernlos Agrololica Italien EG-Bio	kg	8,49 €
Milchbuben Brie mit Kräutertop BIOvomBERG Österreich	100g	3,49 €
Gute Laune Käse aus Heumilch Schaukäserei Wiggensbach Deutschland	100g	2,79 €
Scheibenhonig ca. 150g Korbimkerei Heidhof	100g	5,50 €
Früh- und Sommertracht Honig, Korbimkerei Heidhof 500g	Stk.	8,49 €

Unsere Telefone sind Mo. bis Fr. von 8 bis 10 Uhr und Mo. bis Mi. von 15 bis 17 Uhr, besetzt. Wenn Sie Fragen oder Bestellwünsche haben rufen Sie an, 04793/3414, wir freuen uns auf Ihren Anruf. Ansonsten können Sie natürlich wie gewohnt per Fax: 04793/95 33 28, E-Mail: buero@gaertnerei-kronacker.de, oder über unseren Online-Shop - <http://oekobox-online.de/v3/shop/kronacker/index.html> - rund um die Uhr bestellen.

Für die nächste Woche planen wir für die

GemüseKisten:

Klein:

- 1 Salat der Woche, 500g Möhren,
- 1 Salatgurke, 450g Zucchini,
- 400g Buschbohnen blau

Mittel

- 1 Salat der Woche, 700g Möhren,
- 1 Salatgurke, 700g Zucchini,
- 650g Buschbohnen blau

Groß:

- 1 Salat der Woche, 1 kg Möhren,
- 1 Salatgurke, 1g Zucchini,
- 700g Buschbohnen blau,
- 450g Tomaten Temptation

ObstKisten:

Klein:

- 450g Äpfel Red Prince, 450g Bananen,
- 300g Trauben weiß kernlos, 350g Zwetschgen

Mittel:

- 600g Äpfel Red Prince, 600g Bananen,
- 400g Trauben weiß kernlos, 400g Zwetschgen

Groß:

- 750g Äpfel Red Prince, 750g Bananen,
- 450g Trauben weiß kernlos, 500g Zwetschgen

folgendes Obst planen wir für den Zukauf:

Apfel: Red Prince (reg), Natyra (IT), **Birne:** Anjou (AR), Limetten (BR), Aprikosen (ES), Nektarinen gelb (ES), Pfirsich gelb + weiß + Pfirsich flach (ES), Kirschen (D), Pflaumen rot (ES), Zwetschgen (D), Reineclauden (FR), Trauben weiß + kernl. weiß + kernl.rot (IT), Zitronen (ES), Orangen + Saftorangen (ES), Bananen + Bananen demeter (EC+CO), Mango (BF), Avocado (PE), Honigmelone (ES), Wassermelone (ES), Walnüsse (FR), Erdnüsse (EG), Datteln 200g (TN), Ananas (CR), Heidelbeeren (reg), Erdbeeren (D), Papaya (ES)

In der nächsten Woche planen wir für die

KäseAbo:

Klein:

- 140g Milchbuben Brie mit Kräutertop,
- 200g Gute Laune Käse

Mittel:

- 150g Milchbuben Brie mit Kräutertop,
- 250g Gute Laune Käse

Groß:

- 140g Milchbuben Brie mit Kräutertop,
- 200g Gute Laune Käse,
- 220g Almkönig

Geplante eigene Ernte Kronacker:

Salat: Schnitt-, Kopf-, Batavia- rot + grün, Eisberg-, Eichblatt-rot + grün, Crispy- rot + grün, Salatgurke, Mini-Gurke, Tomate Temptation, Zucchini, Buschbohnen blau +grün, **Kohl:** Spitz-rot wenig + grün, Wirsing-, Fenchel, Bundmöhren, Pastinaken, Mangold grün + bunt, Porree wenig, Lauchzwiebeln, Koriander wenig, Petersilie glatt, Schnittlauch, Dill, Thymian, Kräuter-Bund

Für den Zukauf planen wir:

Pilze: Shiitake+ Austernpilze Kapp.+ Steinchampignon+ Kräuterseitlinge (D); **Paprika:** rot, gelb (NL) + Ramiro rot spitz (ES), Meerrettich (AT), Rote Bete (D), Rucola (D), Bohnenkraut (D), Petersilie kraus (D), Radieschen (D), Kohlrabi (D), Chinakohl (D), Sauerkraut (D), Chicorée (D), Staudensellerie (D), Cherryromatomaten (ES), Auberginen (D), Kurkuma (PE), Knoblauch frisch (D), Süßkartoffeln (D), Möhren (D), Kresse (D), Ingwer (PE), Zitronengras (D), **Zwiebeln:** - gelb (ES) + rot (IT), Schalotten (FR)

Frühkartoffel festkochend Bioland (D)
Frühkartoffel mehligkochend demeter (D)

Neu bei uns

6103	Dinkel Cantuccini 150g	3,19 €
7203	Kartoffelchips Paprika 125g de Rit	3,19 €
7204	Erdnuss Flips 125g de Rit	3,19 €
7906	Reisessig Genmai Su 250 ml	4,99 €
6824	Ketjap Manis 250 ml	3,99 €
6823	Teriyaki 155 ml	3,99 €
2520	Griechischer Feta g.U., vakuum 150g	3,99 €

Juli 2024

2913	Kraft-Korn 500g	5,60€	5,50 €
6150	Braunhirse Toastbrot 250 g	3,79€	3,49 €
2505	California natur Frischkäse 150g	2,69€	2,49 €
3827	Birne Kardamom Fruchtaufstrich 200g	3,89€	3,59 €
3910	Streich's drauf Mepfel, 160g	3,09€	2,79 €
3922	Brotaufstrich Antipasti Olive 190g	3,59€	3,29 €
4709	Rindersalami, geschnitten, 80g	3,79€	3,49 €
4965	Maultaschen mit Gemüsefüllung 250g	3,79€	3,49 €
4767	Bratwürstchen 9 Stück 180g	4,99€	4,49 €
2521	Schaffeta Der Grieche - 180g	4,69€	4,49 €
6624	Sonnenblumenöl nativ 500ml	4,79€	4,39 €
4824	Skyr Vanille 500g Glas	2,99€	2,69 €
4818	Schoko-Pudding, 500 g Glas	3,29€	2,99 €
4819	Bourbon Vanille Soße mit Sahne 200g	1,69€	1,59 €
7402	Gelierzucker 2:1 500g	4,29€	3,89 €
7115	Cashew geröstet VM Karamel + Salz	5,39€	4,89 €
7207	Sesam Dinkelbrezel 125g	2,49€	2,29 €

Nur solange der Vorrat reicht

Gärtnerei Kronacker

Bremer Berg 17 • 27729 Vollersode-Wallhöfen

Tel.: 04793 / 34 14 • Fax: 04793 / 95 33 28,

E-Mail: buero@gaertnerei-kronacker.de • Internet: www.gaertnerei-kronacker.de