

Druck auf chlorfrei gebleichtem Naturpapier

SOMMER 2013

05. Juli Gut vorbereitet in den Sommer mit **PRIMAVERA**. Beratungstag in unserer Kosmetikabteilung.
06. Juli **HÖFLESMARKT**: Die Gaumenfreu(n)de servieren gegrillte Würstchen mit Dip im Dinkelbratenbrot; die Straßenmusiker Benny und Marius unterhalten Sie mit Gitarre und Gesang und aus der **HOFLIEFERANTENKÜCHE** kommen leckere chilenische Häppchen. Der Erlös geht an GranerosKids e.V. in Chile.
12. Juli Trinken hilft – das ist die Maxime von **LEMONAID & CHARITEA**. Probieren Sie leckere Bio-Limo und frisch aufgebrühten Bio-Tee aus fairem Handel.
13. Juli Diana Ziegler kocht für Sie! Es gibt **FEINE BEILAGEN ZUM GRILLEN, LECKERE DIPS** und andere Ideen aus der sommerlich-leichten Küche.
- 17.-20. Juli **DIE BEEREN SIND LOS!** Alles rund um den sommerlichen Fruchtgenuss mit Alisa Walch.
19. Juli Heute gehts um die Wurst! Probieren Sie **LECKERE ÖKOLAND-GRILLWURST**
20. Juli **HORNBERGER LEBENSQUELL** - Lebensenergie aus dem Herzen der Schwarzwaldberge.
- August Jeden Mittwoch im August: **GELDSPARTAG** mit 10% Rabatt auf alles* und **ELIZI'S KINDERKARUSSELL**
* außer Dr. Hauschka Produkte, Dauertief- und Aktionspreise, Mittagstisch und heiße Theke.
- Unsere aktuellen Sonderangebote finden Sie auf www.hoflieferant-munz.de und www.organix-biomarkt.de.



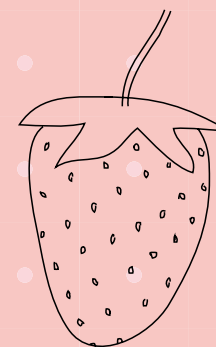
Ein Körbchen Sommer.



NEWSLETTER SOMMER 2013



Jetzt im Sommer haben bei uns regionale Bio-Erdbeeren Hochsaison – und ihr volles Aroma. Bei Organix bekommen Sie die Sommerfrüchte täglich erntefrisch und bei unserer **Beerenwoche vom 17. bis 20. Juli** noch mehr Leckeres aus Erd- und anderen Beeren.



Unter einem Dach:

organix
Biomarkt

HOF LIEFERANT
FLEISCH & WURST VON BIO-BAUERN.

KURZ & KNACKIG



Im Frühtau zu Felde.

Mit dem Sommer hat sich auch die Erdbeer-Saison verspätet. Durch das lang anhaltende regnerisch-kühle Wetter füllten sich bis Mitte Juni die Erdbeerkörbchen nur sehr zögerlich. Bei steigenden Temperaturen gibt es also noch einen Grund sich zu freuen, denn mit der Sonne reifen täglich auch mehr frische Erdbeeren.

Die leckeren Sommerfrüchte zählen zu den beliebtesten Obstsorten Deutschlands. Rund dreieinhalb Kilo verputzt der Durchschnittsdeutsche pro Jahr. Dabei ist die Beere botanisch betrachtet gar keine: Erdbeeren zählen nämlich zu den so genannten Sammelnussfrüchten (die Nüsschen sind die kleinen gelben „Knubbel“ auf der Außenhaut).

Ob Beere oder Nussfrucht: Erdbeeren schmecken lecker und sind dabei auch noch gesund. Mit circa 55 mg/100 g steckt in ihnen zum Beispiel mehr Vitamin C als in Zitronen. Dazu enthalten sie einen hohen Anteil an Folsäure sowie die Mineralstoffe Kalzium, Kalium und Magnesium. Da Erdbeeren viel Wasser und wenig Kalorien (etwa 30 kcal/100 g) enthalten, sind sie zudem auch noch ein leichter und „schlanker“ Genuss. Aufgrund des hohen Wassergehalts sind Erdbeeren allerdings auch ziemlich druckempfindlich und verlieren schnell an Aroma. Kurze Transportwege sind darum nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch für den Geschmack. Unsere Erdbeeren kommen vom Bioland-Hof Seemann aus dem rund 20 Kilometer entfernten Eberdingen. Durch den kurzen Weg kommen die Früchte immer tagesfrisch zu uns in den Markt und unser Erdbeer-Bauer kann Sorten anpflanzen, die nicht auf gute Transportierbarkeit hin gezüchtet sind, dafür aber besonders aromatisch schmecken und sehr süß werden.

Ob Qualität und Geschmack stimmen, davon überzeugen wir uns übrigens nur allzu gerne selbst. Gleich an den ersten heißen Tagen des Sommers haben sich darum unsere Studenten und Azubis in aller Frühe zu intensiven Feldstudien abgemeldet, um den Hof

(Bilder 1-4) Frischer geht's nicht: Die Organix-Mitarbeiter bei der Ernte auf dem Seemann-Hof.

Tipp. Am besten schmecken Erdbeeren frisch und bei Zimmertemperatur; im Gemüsefach des Kühlschranks halten sich unbeschädigte Früchte aber ein bis zwei Tage. Damit das Aroma nicht verwässert wird, die Früchte nur kurz in einer Schüssel mit kaltem Wasser waschen und erst anschließend die Stiele und Blätter entfernen.



Erdbeer-Carpaccio mit gebackenen Chevrollé

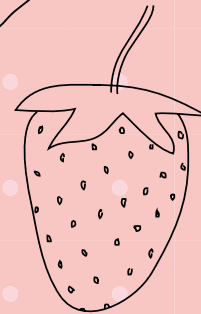
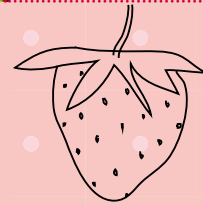
- Vorspeise für 4 Personen -



- 500 g Erdbeeren
- 4 EL Himbeerbalsamico
- 2 EL Limoncello (Zitronenlikör)
- 1 TL Puderzucker
- 100 g Pinienkerne
- Salz und Pfeffer
- 4 dünne Scheiben (ca. 0,5 cm) Chevrollé (Ziegenkäse); alternativ Manouri-Käse
- frische Zitronenmelisse

Tipp: Wem der Chevrollé zu kräftig im Geschmack ist, kann auch Manouri nehmen. Dieser ist milder und lässt sich auch in der Pfanne leichter wenden.

Die Erdbeeren waschen, putzen und gut trocknen lassen. Anschließend in feine Scheiben schneiden und rosettenförmig auf 4 Tellern anrichten. Limoncello und Himbeerbalsamico mit einem TL Puderzucker und einer Prise Salz verrühren. Mit der Vinaigrette die Erdbeeren beträufeln und aus der Pfeffermühle grünen durchziehen lassen. >> Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne rösten. Anschließend in der ganz heißen Pfanne den Käse anbraten. (Achtung: die Pfanne muss ganz heiß sein, damit die Chevrollé nicht zerläuft.) Käse nur kurz von beiden Seiten anbraten, auf das Erdbeer-Carpaccio legen, mit den Pinienkernen bestreuen, ein paar Melissenblättchen zur Deko dazulegen und sofort servieren. >> Dazu passt hervorragend ein leckeres **Holzofenbaguette** aus unserer Bäckerei oder auch **hauchdünn geschnittener Sonnenbühler Hüttenspeck** von unserem Bio-Metzger Hoflieferant.



der Seemanns kennen zu lernen und die erste Ernte des Jahres selbst zu pflücken. Dass dabei nicht nur fleißig geerntet, sondern noch fleißiger genascht wurde, spricht für die Seemann'schen Erdbeeren.

Erdbeeren und andere Beeren bekommen Sie bei uns immer erntefrisch und in bester Bio-Qualität. Bei unserer **Beerenwoche vom 17.-20. Juli** gibt es dazu noch tolle Shakes aus Erd- und weiteren fruchtigen Beeren, eine Erdbeerenverkostung sowie weitere Leckereien wie Erdbeersecco und Erdbeerkuchen. **Schauen Sie vorbei!**

