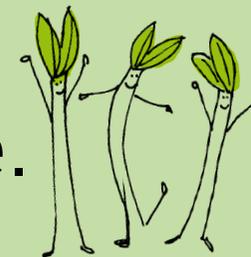




Vitale Zwerge.



FEBRUAR 2016

PRODUKT DES MONATS!

Ab sofort Hoflieferant **PRODUKT DES MONATS**: Putensteaks aus der Keule.
Aktion: Beim Kauf von 500 g Putensteak gibt es eine Portion der Gewürzmischung Jerk gratis dazu.



06. Feb. Heute zeigt Ihnen Robert Schüle wie man **SCHWÄBISCHE SPÄTZLE VON HAND** schabt. Dazu gibt es traditionell Linsen vom Demeterhof Wannewetsch (10 -17 Uhr).



13. Feb. **HOFLIEFERANTS „WOK, SPROSSEN UND MEHR“** (10-17 Uhr). Der Auftakt für zwei Wochen frisch zubereiteter Gerichte mit Sprossen aus dem Wok (täglich Mo-Fr, 14-18 Uhr an der heißen Theke).



17. Feb. **GELDSPARTAG 10% RABATT – AUF ALLES***
*außer Bücher, Angebote, Dauertiefpreise, Mittagstisch und Heiße Theke



20. Feb. Edelgard Hermann kocht **CHICORÉE-VARIATIONEN** und Christof Tenta sucht die dazu passenden Weine aus (11-17 Uhr).



26. Feb. **„WO IST DIE KOKOSNUSS“** mit Dr. Goerg (11-18 Uhr).



27. Feb. Reiner Moritz von Keimland kocht zusammen mit Gudrun Hartmann **GERICHTE MIT SPROSSEN** (11-17 Uhr).



Extra Tipp!

Besuchen Sie uns doch mal auf Facebook oder auf www.organix-biomarkt.de und www.hoflieferant-munz.de. Dort gibt es noch mehr Infos zu unserem Angebot, unserem Team und aktuellen Aktionen.



NEWSLETTER FEB. 2016



Nach dem leichten Start im Januar gehts im Februar gleich vital weiter. Mit knackfrischen Keimlingen aus der Region, oder selbst gezogen von der eigenen Fensterbank. Denn während die Äcker noch im Winterschlaf liegen, sorgen Sprossen für Vitamine, Mineralstoffe und geschmacklich für das gewisse Etwas auf dem Teller.

LECKERES
RUND UM DIE
SPROSSEN-
KÜCHE!

Keimgesunde Nahrungsergänzungsmittel.



Sprossen sind junge Austriebe von Pflanzen oder aus Samenkörnern gekeimte Jungpflanzen. Sie enthalten viele Vitamine, Nähr- und Mineralstoffe, die der Pflanze Energie für den Wachstumsprozess liefern und sie vor Krankheitserregern schützen. Aufgrund der enzymatischen Prozesse während des Keimens sind diese Vitalstoffe vom Körper besonders gut verwertbar.

In der asiatischen Küche haben Sprossen eine lange Tradition. Aber auch in unseren Gefilden bringen die kalorienarmen Sprösslinge Geschmack und Abwechslung in die Küche. Und jetzt im Winter kommen uns da die Sprossen gerade recht. Sie sind eine geschmackliche Bereicherung in Salaten, in Suppen, als Verfeinerung von Pfannengerichten, als knackige Brotaufgabe, als Power-Zutat in Smoothies oder Shakes, zusammen mit Käse und, und, und.



Mit unserem Sprossenmonat möchten wir Ihnen Lust auf die vitalen Zwerge machen. Hoflieferant startet am 13. Februar die Aktion „Wok, Sprossen und mehr“ und kocht in den folgenden zwei Wochen jeweils montags bis freitags ab 14 Uhr frisch zubereitete Gerichte im Wok.

Reiner Moritz von Keimland, der Filderstadter Sprossen-gärtnerei von der wir unsere Sprossen und Mischungen beziehen, steht am 27. Februar zusammen mit Gudrun

Hartmann am Herd und beantwortet gerne Ihre Fragen. In unserer Gemüseabteilung gibt es eine große Auswahl an Sprossen und Keimling-Mixen – und eine Anleitung sowie alles was Sie sonst noch brauchen, um Sprossen selbst zu ziehen.

Viel Spaß mit allen Sprösslingen und einem vitalen Februar!
Margret und Christof Tenta und das Team von Organix

VITALES
AUS UNSERER BÄCKEREI...

Veganes Sprossen-
sandwich mit Avocado

Vital-Panini mit
Sprossen & Chicorée

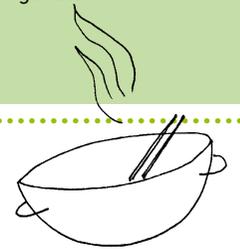


KLEINE SPRÖSSENZUCHT

Sprossen selbst zu ziehen ist nicht kompliziert. Sie brauchen dazu einen warmen, hellen Platz, ein Keimgerät, Wasser und die Saaten. Es gibt einfache Keimgläser oder mehrstöckige Keimbehälter, in denen verschiedene Sprossen gleichzeitig gezogen werden können. Im Februar finden Sie in unserer Gemüseabteilung eine Anleitung zum einfachen selber Ziehen und auch geeignete Samen und Keimgeräte. Viel Erfolg beim Ausprobieren!

Rezept

ASIATISCHES WOK-GEMÜSE - FÜR 4 PERSONEN -



Zutaten:

400 g Karotten
150 g Shiitake-Pilze
2 Päckchen Wok- und
Keimling-Mix
1 mittelgroßer Chinakohl
1 Stange Lauch
1 rote Paprika
Salz, Pfeffer, Kurkuma,
Sojasauce, Kokosöl

Die Karotten in Stifftchen schneiden und im sehr heißen Wok (oder einer Pfanne) anbraten. Dann die fein gewürfelte Paprika dazugeben. Als nächstes den geschnittenen Chinakohl und den Lauch. Alles soll kurz, aber möglichst heiß und kräftig angebraten werden. Erst zum Schluss die Shiitake hinzugeben, mit Sojasauce ablöschen und mit Pfeffer abschmecken. Ein kleines Stück frischer Kurkuma (alternativ: Pulver) gibt eine tolle gelbe Farbe. Kurz vor dem Servieren die Keimlinge dazugegeben. Als Beilage passt dazu sehr gut der Basmatireis von der Davert Mühle.