



# Dithmarscher Biokiste

## Obst & Gemüseliste KW 38

Jede Woche frisch gepackt und am selben Tag geliefert!

Weitere Informationen auf [www.dithmarscher-biokiste.de](http://www.dithmarscher-biokiste.de)

### OBST

50	Äpfel Deljonka, Sissired	4,60 €	kg	Demeter	DE
51	Birnen Williams	4,40 €	kg	EG Öko	AR
54	Zitronen Rodrejo grünschalig	5,60 €	kg	EG Öko	ES
53	Orangen Valencia Late	3,50 €	kg	EG Öko	ES
52	Bananen	3,30 €	kg	Demeter	DO
56	Avocado Hass	2,00 €	St	EG Öko	PE
55	Kiwi grün Hayward	0,70 €	St	EG Öko	IT
58	Trauben rot kernlos	12,00 €	kg	EG Öko	IT
110	Heidelbeeren	7,00 €	250g	EG Öko	ES
118	Zwetschgen	6,30 €	kg	Bioland	DE
130	Ananas	3,90 €	St	EG Öko	CR
57	Mango Osteen	2,90 €	St	EG Öko	ES

### FRUCHTGEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE

40	Tomaten rund Devotion	5,70 €	kg	Bioland	DE
136	Cherrytomaten Honey Drops	8,50 €	kg	Demeter	NL
172	Cocktailtomaten Honey Drops	7,30 €	kg	Demeter	NL
37	Paprika rot	11,00 €	kg	Demeter	NL
99	Spitzpaprika	11,00 €	kg	EG Öko	ES
41	Schlangengurken	2,90 €	St	Bioland	DE
141	Minigurken	7,00 €	kg	EG Öko	GR
36	Auberginen	4,00 €	kg	EG Öko	ES
98	Chili Peperoni	25,00 €	kg	EG Öko	ES
35	Zucchini	3,50 €	kg	Demeter	DE
44	Buschbohnen	8,30 €	kg	Demeter	DB
38	Kürbis Hokkaido	2,90 €	kg	Bioland	DB

### WURZEL- & KNOLLENGEMÜSE

22	Sellerie Hof Schütt	3,00 €	kg	Bioland	DE
123	Bundmöhren Groth Hof	2,40 €	Bd	Bioland	DE
25	Rote Bete / Gelbe Bete Groth Hof	2,40 €	kg	Bioland	DE
26	Pastinaken Groth Hof	4,00 €	kg	Bioland	DE
138	Steckrüben Groth Hof	2,40 €	kg	Bioland	DE
23	Möhren gewaschen Groth Hof	2,40 €	kg	Bioland	DE
27	Wurzel Petersilie Groth Hof	3,00 €	Bd	Bioland	DE
97	Ingwer	14,00 €	kg	EG Öko	CR

### SALAT & KRÄUTER

144	Kopfsalat	2,40 €	St	Bioland	DE
145	Eissalat	2,40 €	St	Demeter	DE
45	Wilde Rauke Sannmann	22,00 €	kg	Demeter	DE
124	Chicoree rot	13,50 €	kg	Bioland	DE
187	Babyspinat	2,60 €	100g	EG Öko	ES
125	Basilikum Topf	2,35 €	Topf	Bioland	DE
47	Petersilie glatt Hof Schütt	1,50 €	Bd	Bioland	DE
34	Lauchzwiebeln Hof Schnütt	2,00 €	Bd	Bioland	DE

### STENGEL-, BLATT-, BLÜTENGEMÜSE

32	Kohlrabi	2,70 €	St	Bioland	DB
30	Blumenkohl Hof Schütt	3,20 €	St	Bioland	DB
31	Brokkoli Hof Schütt	6,00 €	kg	Bioland	DE
95	Fenchel Hof Schütt	5,00 €	kg	Bioland	DE
96	Staudensellerie Hof Schütt	2,40 €	St	Bioland	DE
120	Weißkohl Groth Hof	2,40 €	St	Bioland	DE
133	Ackerpille Groth Hof	2,40 €	St	Bioland	DE
132	Wirsing Hof Schütt	2,70 €	kg	Bioland	DE
137	Spitzkohl Groth Hof	2,40 €	kg	Bioland	DE
24	Porree Groth Hof	4,40 €	kg	Bioland	DB
134	Rotkohl Groth Hof	2,40 €	kg	Bioland	DE
140	Chinakohl Hof Schütt	3,00 €	kg	Bioland	DE

### PILZE, ZWIEBELN, KARTOFFELN

42	Champignons	11,00 €	kg	Naturland	DE
42	Shiitake	22,50 €	kg	Demeter	DE
42	Austernpilze	16,60 €	kg	Demeter	DE
48	Zwiebeln gelb neue Ernte	2,90 €	kg	Bioland	DE
186	Zwiebeln rot neue Ernte	3,40 €	kg	EG Öko	IT
500	Schalotten	6,80 €	kg	EG Öko	FR
501	Gemüsezwiebeln	2,80 €	kg	Demeter	ES
182	Knoblauch weiß	11,00 €	kg	Demeter	ES
94	Süßkartoffeln	4,80 €	kg	EG Öko	ES
29	Frühkartoffeln Linda Groth Hof	2,40 €	kg	Bioland	DE
29	Frühkartoffeln Agria Groth Hof	2,40 €	kg	Bioland	DE
29	5kg Sack Regina Groth Hof	8,50 €	5kg	Bioland	DE

### Gemüse Kiste KW 39

Rezept für Sesamfisch mit Fenchelsalat und Tomatendip (2 Personen):  
1 Fenchelknolle, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl  
2 Seelachsfilet, 2 TL mittelscharfer Senf, 2 EL Sesam, 2 Tomaten,  
1 EL Tomatenmark, 1 EL Aceto Balsamico bianco, ½ TL Paprikapulver  
4 Stängel Koriandergrün

### Wochenzeilen KW 38

Glukose kann den Körper in Stress versetzen, der sich nach einer Mahlzeit im Nachmittagstief, in Stimmungsschwankungen, in allgemein unreiner Haut oder leidigen Fettpölsterchen zeigt. Dagegen hilft, in einer Reihenfolge zu essen, die Glukose- und Insulinspitzen verringert: zuerst Ballaststoffe, dann Proteine und Fette und erst zum Schluss Kohlenhydrate wie Stärke und Zucker. Das lässt die Kilos schneller purzeln und verhindert Entzündungen im Körper. Zu Beginn einer Mahlzeit also Blattsalate, Gemüse roh oder gekocht, in Essig eingelegtes Gemüse ohne Zucker, Gurkenscheiben mit Guacamole, Artischockenherzen aus dem Glas, geraspelte Möhren mit Dressing u.ä. Ein Glas Wasser mit Essig vor zuckerhaltigen Speisen getrunken (mit Strohalm, um den Zahnschmelz zu schützen), hält ebenfalls die Glukosekurve flach und den Insulinspiegel niedrig. Kohlenhydrate mit Fett, Proteinen oder Ballaststoffen kombiniert sorgen dafür, dass die Glukose langsamer und in geringerem Umfang vom Körper absorbiert wird, also Kuchen mit Schlagobers oder Brot mit Räucherlachs.

### BüsumBio Regionalmarkt

Ladengeschäft in Büsum am Hafen, Fischerkai 2, 25761 Büsum  
geöffnet täglich 07.00 bis 14.00 Uhr, sonn- und feiertags geschlossen