



Dithmarscher Biokiste

Obst & Gemüseliste KW 47

Jede Woche frisch gepackt und am selben Tag geliefert!

Weitere Informationen auf www.dithmarscher-biokiste.de

OBST UND NÜSSE

50	Äpfel H.Cox, Santana, Boskoop u.a.	4,60 €	kg	Demeter	DE
51	Birnen Conference Augustin	5,60 €	kg	Demeter	DE
54	Zitronen Fino	5,60 €	kg	EG Öko	ES
53	Orangen Navelina	3,80 €	kg	EG Öko	ES
106	Clementinen Clemenules	4,40 €	kg	EG Öko	ES
109	Grapefruit Star Ruby	1,90 €	St	EG Öko	ZA
108	Granatäpfel Wonderful	2,15 €	St	EG Öko	ES
52	Bananen Fair Trade	3,60 €	kg	Demeter	DO
56	Avocado Bacon	1,40 €	St	EG Öko	ES
55	Kiwi gold	0,95 €	St	EG Öko	IT
58	Trauben rot kernlos	7,00 €	kg	EG Öko	IT
139	Pflaumen rot schwarz	4,60 €	kg	EG Öko	IT
57	Mango Keitt	2,50 €	St	EG Öko	ES
59	Kaki Rojo Brillante	2,00 €	St.	EG Öko	ES
183	Walnüsse Grenoble	9,90 €	kg	EG Öko	FR
183	Haselnüsse	16,90 €	kg	EG Öko	ES
183	Erdnüsse in Schalen geröstet	9,90 €	kg	EG Öko	EG

FRUCHTGEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE

181	Eiertomaten	5,00 €	kg	EG Öko	ES
172	Cocktailtomaten Westhof	14,60 €	kg	Bioland	DB
37	Paprika rot	5,80 €	kg	EG Öko	ES
99	Spitzpaprika	8,60 €	kg	EG Öko	ES
41	Schlangengurken	1,90 €	St	EG Öko	ES
141	Minigurken	8,70 €	kg	EG Öko	ES
98	Chili Peperoni	25,00 €	kg	EG Öko	ES
35	Zucchini	3,50 €	kg	Demeter	DE
43	Stangenbohnen	8,40 €	kg	EG Öko	IT
38	Kürbis Hokkaido	2,30 €	kg	Bioland	DB

WURZEL- & KNOLLENGEMÜSE

22	Sellerie Hof Schütt	3,00 €	kg	Bioland	DE
25	Rote 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	5,00 €	kg	Bioland	DE
97	Ingwer	14,00 €	kg	EG Öko	CR

SALAT & KRÄUTER

144	Endivien Großholz	2,70 €	St	Bioland	DE
46	Feldsalat Hof Schütt	21,00 €	kg	Bioland	DE
45	Rucola lose	21,00 €	kg	Bioland	DE
124	Chicoree	13,50 €	kg	Bioland	DE
187	Babyspinat	2,60 €	100g	EG Öko	ES
190	Kresse	1,00 €	St	Bioland	DE
190	Broccolisprossen	2,20 €	50g	EG Öko	DE
47	Petersilie glatt Großholz	1,90 €	Bd	Demeter	DE

STENGEL-, BLATT-, BLÜTENGEMÜSE

32	Kohlrabi	1,80 €	St	EG Öko	IT
95	Fenchel	4,40 €	kg	EG Öko	IT
96	Staudensellerie Hof Schütt	2,40 €	St	Bioland	DE
120	Weißkohl Groth Hof	2,40 €	St	Bioland	DE
132	Wirsing Hof Schütt	2,70 €	kg	Bioland	DE
137	Spitzkohl Hof Schütt	2,40 €	St.	Bioland	DE
24	Porree Gut Wulfsdorf	5,60 €	kg	Demeter	DB
134	Rotkohl Groth Hof	2,40 €	kg	Bioland	DE
140	Chinakohl Hof Schütt	3,00 €	kg	Bioland	DE
28	Rosenkohl Hof Schütt	7,00 €	kg	Bioland	DE
123	Staudenmangold grün Großholz	5,80 €	kg	Bioland	DE
39	Spinat Rosenhof	6,90 €	kg	Bioland	DE

PILZE, ZWIEBELN, KARTOFFELN

42	Shiitake	22,50 €	kg	Demeter	DE
42	Champignons	11,00 €	kg	Naturland	DE
42	Austernpilze	16,60 €	kg	Demeter	DE
48	Zwiebeln gelb	2,90 €	kg	Bioland	DE
186	Zwiebeln rot	3,40 €	kg	Bioland	DE
500	Schalotten Hof Schütt	4,00 €	kg	Bioland	DE
501	Gemüsezwiebeln	2,80 €	kg	Demeter	ES
182	Knoblauch weiß	11,00 €	kg	Demeter	ES
94	Süßkartoffeln	4,80 €	kg	EG Öko	ES
29	Kartoffeln Glorietta fk Hof Schütt	2,40 €	kg	Bioland	DE
29	Kartoffeln Laura rotschalig vfk	2,40 €	kg	Bioland	DE
29	5kg Sack Glorietta fk Schütt	9,90 €	5kg	Bioland	DE

Nächste Gemüse Kiste

Knollensellerie, Fenchel, Feldsalat, Knoblauch, Butternut-Kürbis, Thymian, Möhren, Tomaten

Rezept nächste Woche

Kürbisschnitzel mit Sellerie-Fenchel-Salat

Wochenzeilen

Jamie Oliver, Britscher TV-Koch und Gastronom: "Täglich bombardiert die Lebensmittelindustrie unsere Kinder mit Werbung für Süßigkeiten und fettige Snacks. Um sie vor den perfiden Marketing-Tricks zu schützen, haben wir in Großbritannien weitreichende Werbeschränkungen erlassen. Wenn Deutschland einen ähnlichen Weg beschreitet - oder sogar noch weiter geht, um Kinder angemessen zu schützen, dann wäre das ein Meilenstein." Damit auch in Deutschland ein wirksames Gesetz kommt, muss der Mythos „Eltern sind allein für die Gesundheit ihrer Kinder verantwortlich“ endlich beerdigt werden. Junkfood-Werbung in TV, Radio und Streamingdiensten sollte tagsüber von 6 bis 23 Uhr untersagt sein. Influencer:innen sollten ausschließlich Werbung für gesunde Lebensmittel machen dürfen. Für Plakatwerbung muss eine 100-Meter-Bannmeile im Umkreis von Kitas, Schulen und Spielplätzen gelten. Als Grundlage, welche Lebensmittel als ungesund gelten, müssen die Nährwert-Empfehlungen der WHO dienen. (foodwatch.de)

BüsumBio Regionalmarkt

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