



Dithmarscher Biokiste

Obst & Gemüseliste KW 04

Jede Woche frisch gepackt und am selben Tag geliefert!

Weitere Informationen auf www.dithmarscher-biokiste.de

OBST UND NÜSSE

0	Äpfel Elstar, H.Cox, Topaz, Greta	4,60 €	kg	Demeter	DE
51	Birnen Conference	5,80 €	kg	EG Öko	BE
54	Zitronen Fino	5,60 €	kg	EG Öko	ES
53	Orangen Washington Navel	3,50 €	kg	EG Öko	IT
189	Saftorangen	2,20 €	kg	EG Öko	IT
106	Clementinen Clemenvilla	4,30 €	kg	EG Öko	ES
109	Grapefruit Star Ruby	1,90 €	St	EG Öko	ES
52	Bananen Fair Trade	3,60 €	kg	Demeter	DO
56	Avocado Hass	2,40 €	St	EG Öko	ES
55	Kiwi gold	0,80 €	St	EG Öko	IT
58	Trauben rot kernlos	12,30 €	kg	EG Öko	ZA
108	Granatapfel Mollar	2,15 €	St	EG Öko	ES
183	Maronen gegart vakuumiert	5,80 €	200g	EG Öko	FR
183	Haselnüsse	16,90 €	kg	EG Öko	ES
183	Erdnüsse in Schalen geröstet	9,90 €	kg	EG Öko	EG

FRUCHTGEMÜSE, HÜLSENFÜCHTE

135	Strauchtomaten	6,30 €	kg	EG Öko	ES
170	Tomaten Marzanino	3,00 €	250g	EG Öko	IT
172	Cocktailstrauchtomaten Fragolin	7,00 €	kg	EG Öko	IT
37	Paprika rot	5,80 €	kg	EG Öko	ES
99	Spitzpaprika	8,60 €	kg	EG Öko	ES
41	Schlangengurken	2,60 €	St	EG Öko	ES
36	Auberginen	6,60 €	kg	EG Öko	ES
98	Chili Peperoni	25,00 €	kg	EG Öko	ES
35	Zucchini	5,80 €	kg	EG Öko	ES
38	Kürbis Hokkaido	2,90 €	kg	Bioland	DB

WURZEL- & KNOLLENGEMÜSE

22	Sellerie Hof Schütt	3,00 €	kg	Bioland	DE
25	Rote Bete Hof Schütt	2,40 €	kg	Bioland	DE
26	Pastinaken Christiansen	4,70 €	kg	Bioland	DE
138	Steckrüben grün Familie Schoof	3,40 €	kg	Demeter	DE
23	Möhren gewaschen Hof Schütt	2,40 €	kg	Bioland	DE
27	Wurzelpetersilie Christiansen	5,60 €	kg	Bioland	DE
160	Meerrettich foliert	16,00 €	kg	EG Öko	DE
160	Schwarzwurzeln Rosenhof	6,70 €	kg	Bioland	DE
97	Ingwer	14,00 €	kg	EG Öko	CR

SALAT & KRÄUTER

144	Endiviensalat	2,50 €	St	Naturland	IT
145	Mini Römersalat	3,30 €	St	EG Öko	ES
46	Feldsalat Hof Schütt	21,00 €	kg	Bioland	DE
45	Rucola lose	21,00 €	kg	Naturland	IT
124	Chicoree	9,90 €	kg	Bioland	DE
190	Broccolisprossen	2,20 €	50g	EG Öko	DE
190	Kresse	1,00 €	St	Bioland	DE
47	Petersilie glatt	2,00 €	Bd	EG Öko	Fr

STENGEL-, BLATT-, BLÜTENGEMÜSE

134	Rotkohl Nordseeküstengenuss	2,80 €	St	Demeter	DE
120	Weißkohl Nordseeküstengenuss	2,80 €	St	Demeter	DE
137	Spitzkohl Hof Schütt	2,00 €	St.	Bioland	DE
132	Wirsing	5,40 €	kg	EG Öko	FR
140	Chinakohl Hof Schütt	3,00 €	kg	Bioland	DE
96	Staudensellerie	2,60 €	St	Naturland	IT
24	Porree	6,80 €	kg	Bioland	DE
30	Blumenkohl CMS frei	4,20 €	St	EG Öko	FR
31	Brokkoli CMS frei	7,20 €	kg	EG Öko	ES
95	Fenchel	3,60 €	kg	EG Öko	IT
32	Kohlrabi	1,80 €	St	EG Öko	IT
123	Mangold ganze Stauden	3,90 €	kg	EG Öko	IT
39	Spinat	7,50 €	kg	EG Öko	IT
28	Rosenkohl	11,00 €	kg	EG Öko	IT

PILZE, ZWIEBELN, KARTOFFELN

42	Champignons	12,00 €	kg	Naturland	DE
42	Shiitake	22,50 €	kg	Demeter	DE
42	Austernpilze	16,60 €	kg	Demeter	DE
48	Zwiebeln gelb	3,30 €	kg	Demeter	DE
186	Zwiebeln rot	3,60 €	kg	Bioland	DE
500	Schalotten Hof Schütt	4,00 €	kg	Bioland	DE
501	Gemüsezwiebeln	3,00 €	kg	Demeter	ES
182	Knoblauch weiß	11,00 €	kg	Demeter	ES
94	Süßkartoffeln	4,80 €	kg	EG Öko	ES
29	Kartoffeln Laura rotschalig vfk	2,40 €	kg	Bioland	DE
29	Kartoffeln Glorietta fk Hof Schütt	2,40 €	kg	Bioland	DE
29	5kg Sack Glorietta fk Schütt	9,90 €	5kg	Bioland	DE

Nächste Gemüse Kiste

Mangold, Zwiebel, Möhren, Champignons, Kresse, Feldsalat, Zitrone

Rezept nächste Woche

Gebratener Seelachs auf Mangold-Curry (4 Personen)

Wochenzeilen

Die klassischen Salate und Gemüse sind etwas für Frühling, Sommer und Herbst. Für den Winter gibt es noch ein paar Spezialisten wie Feldsalat, Lauch oder Kohlsorten. So die verbreitete Meinung. "Wir müssen hier umdenken", so der Agraringenieur Wolfgang Palme. "Viele unserer gärtnerischen Feingemüse und Salate sind viel kälteresistent als wir ihnen landläufig zutrauen". Der Abteilungsleiter für Gemüsebau an der Höheren Bundeslehr- und Forschungsanstalt im österreichischen Schönbrunn macht Feldversuche zur Entwicklung einer energieeffizienten Landwirtschaft. Seit 15 Jahren laufen Projekte im ungeheizten Winterfrischgemüsebau. Die Ergebnisse zeigen: Auch ohne technische Heizwärme können Gemüsebetriebe den ganzen Winter über eine Vielzahl an Kulturen zur Ernte bringen. Dazu gehören die Winterklassiker wie Rosenkohl oder Grünkohl ebenso wie italienische Zichorien, Zwiebelgewächse oder zahlreiche Salate und Küchenkräuter. Der Schutz von Folientunneln reicht in vielen Fällen aus, damit die Pflanzen im Winter gut gedeihen. (oekolandbau.de)

BüsumBio Regionalmarkt

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