

demeter



ökokiste.de



DEMETER-HOF Stümpfl



EU-Bio-Kontrollnummer D037



DE-ÖKO-037
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft

Talstr. 13 · 87719 Mindelheim

Bestellungen unter

Telefon: 08261/909610 · Fax: 08261/9096111

oder im Internet unter www.stuempflhof.de möglich!

E-Mail: info@stuempflhof.de

Liebe Kunden!

Sie haben sicher schon bemerkt, das wir jetzt an vegetarischen Brotaufstrichen und Gerichten einige Neuheiten anzubieten haben. Diese sind zum großen Teil aus Tofu, das heisst aus der Sojabohne hergestellt, der andere Teil ist aus Seitan bereitet, und dieser wird aus Weizen hergestellt.

Unser Anliegen ist, die großen Möglichkeiten anzubieten, die wir ohne tierische Ausgangsstoffe zur Auswahl haben. Und es ist für jeden immer interessanter, wenn auch einfach mal was neues auf den Tisch kommt. Denn beispielsweise lassen sich die Tofu-Sachen sehr schön mit dem Gemüse kombinieren, oder sie sind ein idealer Käse-Ersatz am Frühstückstisch. Einerseits ist es für Menschen mit Lactose-Intoleranz ein gutes und leckeres Ersatz-Essen, und andererseits bevorzugen viele Vegetarier Lebensmittel, die unabhängig von der Tierhaltung hergestellt werden. Probieren Sie einfach mal was anderes!

Noch eine nicht überall bekannte Möglichkeit möchte ich vorstellen. Ihre besonderen Wünsche zu erfüllen sind in unserem Service ein großes Plus. Manche Kunden wissen noch gar nicht, das es vom Bestellen her bei uns ungeahnte Variationen gibt. Sie können sich auch eine von Ihnen geplante Kiste als Abo eingeben lassen, dann haben Sie einen stabilen Grundstock zum Kochen oder Knabbern im Haus, und Sie kommen nicht in Verlegenheit, nix auf Vorrat da zu haben. Oder Sie lassen sich von uns jede Woche anrufen, und teilen uns so Ihre Wöchentlichen Wünsche mit. Natürlich ist ein vorbestelltes Abo leichter zum Händeln, weil dann alle Planungen leichter zu handhaben sind. Doch wenn sie sich nicht festlegen wollen, ist unser Angebot eine schöne Sache, das Sie jede Woche ganz individuell sich Ihre Lieferung zusammenstellen. Es sollte halt insgesamt ein Wert von etwa 13.-Euro sein. Doch da kann man ja Gemüse, Obst, Käse oder Trockenware wie Marmelade oder Linseneintopf oder Müsli aufstocken. So kann auch der Single-Haushalt ideal von uns bedient werden.



Hier ist noch ein leckeres Schwarzwurzel-Rezept:

Feine Schwarzwurzeln

400 g Schwarzwurzeln
Zitrone, Salz, Öl,
weißer Pfeffer,
Petersilie,

Die Schwarzwurzeln schälen und gleich in Zitronen-Wasser legen. Dann alle in etwa 10 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 30 Min. köcheln. Nun die Stücke in Öl noch mal goldbraun anbraten, mit Salz, weißem Pfeffer und zum Schluß mit Petersilie würzen.
Paßt gut zu Hirse oder Pellkartoffel, sie sind ein sehr gesundes Gemüse, das besonders reich an Mineralien ist.



Viel Freude und gutes Gelingen! Ihre Monika vom Demeterhof Stümpfl