



Grünes Blatt

Kundenbrief der Höhenberger Biokiste



Liebe Kundinnen und Kunden, nun färben sich die ersten Blätter und der Herbst bahnt sich seinen Weg. Die neue Jahreszeit bringt aber auch noch andere Veränderungen mit sich: Wir bieten ab 14. September Naturkosmetik-Behandlungen in der Höhenberger Biokiste in Velden an. Lassen Sie sich in entspannter Atmosphäre verwöhnen!

Ihr Team der Höhenberger Biokiste

i

Filmtipp: Anders Essen

Für den Film wird erstmals ein Acker mit genau jenen Getreiden, Gemüse, Früchten, Ölsaaten und Gräsern bepflanzt, die jährlich pro Person auf unseren Tellern landen - und die die Industrie u.a. zu Futtermitteln für Tiere verarbeitet. Es entsteht ein **Feld von 4.400 m² Größe**, die Fläche eines kleinen Fußballfeldes, das der **durchschnittliche Bürger benötigt**. Zwei Drittel davon liegen im Ausland. Insgesamt verbrauchen wir doppelt so viel, wie uns eigentlich zusteht. Drei Familien wagen den Selbstversuch. Anders essen verändert tatsächlich unseren Landverbrauch und die CO₂-Last. **Ein Experiment, das Mut macht**. Ein Film, der zeigt, wie es gehen könnte.



W **Waas**

Der Biohof Waas liegt am **grünen Steilufer** der Isar, eingerahmt durch das üppige Hügelland zwischen Isar und Vils, in Zeholfing. Familie Waas bewirtschaftet ihren Hof nun in der **dritten Generation**. Rudi Waas entschied sich in den 80er-Jahren - entgegen dem landläufigen Trend - für den **biologischen Gemüseanbau**. Er betrachtete bereits während der landwirtschaftlichen Ausbildung den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln zur Düngung mit Skepsis. Heute werden Kohlrabi, Rettich, Tomaten, Gurken, Zwiebeln  und Sellerie unter den **strengen Bioland-Richtlinien** angebaut. In regelmäßigen Abständen werden verschiedene Kulturen gepflanzt, die zur Erhaltung und Mehrung der Bodenfruchtbarkeit dienen - die großen Sonnenblumenfelder des Biohofs sind weit sichtbar. Eine gut **abgestimmte Fruchtfolge** schützt Boden und Pflanzen vorbeugend.

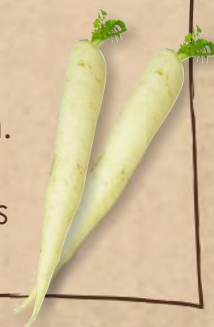


A-Z

Rettich

Weiß, rosa, rot, violett oder schwarz; rund, spitz oder oval - der Rettich hat viele Formen und Farben. Sein Ursprung liegt in **Ägypten**, wo er zu Zeiten der Pharaonen als Medizin genutzt wurde. Die typische Schärfe verdankt der - in Bayern so genannte - "**Radi**" den **Senfölen**, die er beinhaltet. Ihm wird eine positive Wirkung auf Leber, Galle und Verdauung nachgesagt. Bei Husten wird er **als Hausmittel** geschätzt und durch den hohen Vitamin-C-Gehalt soll er unser Immunsystem unterstützen. Meist wird er ganz einfach **mit einer Prise Salz serviert**, doch auch in Salaten, Suppen oder zu Fleischgerichten passt er hervorragend.

Lagerung: Damit der Rettich möglichst lange frisch bleibt, sollte man das **Grün entfernen**. So kann er bis zu 10 Tagen im **Gemüsefach** des Kühlschranks aufbewahrt werden.



← hier kommt's her



Kartoffel-Rettich-Suppe

Zubereitung

Bayrisch: Erdäpfle-Rade-Suppn

- Die Kartoffeln und den Rettich schälen, würfeln (die Kartoffeln kleiner schneiden als den Rettich).
- Die Butter erhitzen, Lorbeerblätter, Ingwer, Curry, Kreuzkümmel, Kurkuma, Chilipulver, Kräutersalz und Honig hinzufügen.



- Das Gemüse und die fein gewürfelte Knoblauchzehe hinzugeben und kurz mitbraten lassen.
- Die Gemüsebrühe hinzufügen und alles gar kochen lassen, pürieren, mit der Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tipp: Dazu passen Croûtons oder Knoblauchbaguette.

Zutaten:
 4 Kartoffeln
 1 Rettich
 3 EL Butter
 2 Lorbeerblätter
 Ingwer
 Curry
 etwas Kreuzkümmel
 Kurkuma
 Chilipulver
 Kräutersalz
 1 TL Akazienhonig
 1 Knoblauchzehe
 1 l Gemüsebrühe
 50 ml Sahne



Neu: Naturkosmetik-Behandlungen

Lassen Sie sich in unserem **neuen Kosmetikraum** in der Höhenberger Biokiste verwöhnen! Bei uns wird Naturkosmetik nicht nur verkauft, sondern auch angewendet. Entspannen Sie bei einer unserer **pfllegenden Naturkosmetik-Behandlungen**. Verwendet werden hauptsächlich Produkte von Martina Gebhardt (demeter-zertifiziert), Provida (demeter-zertifiziert), Primavera und Santa Verde. Durch viele Umwelteinflüsse ist unsere Haut oft irritiert und gestresst. Unsere **Kosmetikerin und Visagistin Monika Stoitzner** reinigt und verwöhnt Ihre Haut mit hochwertigen Cremes, Ölen, Peelings und Masken. Dabei wird ganz **individuell** auf die **Bedürfnisse Ihrer Haut** eingegangen. So erlangt sie ihr natürliches Gleichgewicht zurück - ganz im Einklang mit der Natur. Angeboten werden die drei **Gesichtspflege-Behandlungen** "In Balance", "Energie tanken" und "Ganz entspannt", aber auch **Maniküre**, eine **"Kurze-Auszeit-Massage"** und **kleine Extras** wie Augenbrauenkorrektur, Augenbrauen färben oder Wimpern färben. Alle Details und die Terminvereinbarung finden Sie auf unserer Webseite unter www.wir-bringen-bio.de - "Entdecken" - "Naturkosmetik-Behandlungen". Oder Sie schreiben eine E-Mail an: kosmetik@hoehenberger-biokiste.de



Termine & Veranstaltungen

Wichtig: Die geplanten Kochkurse und Bio-Genussabende entfallen diesen Monat. Aktuelle Informationen zu allen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite unter "Entdecken" - "Veranstaltungen".

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

08742/96 54 1-0 www.wir-bringen-bio.de

info@hoehenberger-biokiste.de

