

Liebe Leut',

wir haben es satt! Große Agrarkonzerne diktieren, was auf unsere Teller kommt und entziehen so vielen bäuerlichen Betrieben die Lebensgrundlage. Megaställe entstehen und Pestizide wie Glyphosat belasten unsere Lebensmittel und unser Grundwasser. Die bäuerliche Landwirtschaft und die regionale Lebensmittelherstellung sind in Gefahr, und zwar weltweit!

Unter dem Motto *Agrarkonzerne - Finger weg von unserem Essen* findet am 21. Januar in Berlin die Wir haben es satt-Demo statt. Die Veranstalter (z. B. BUND, NABU, campact, Slow Food, demeter, uvm.) rufen Bäuerinnen und Bauern, Lebensmittelhandwerker, Natur-, Umwelt- und Tierschützer sowie kritische Bürgerinnen und Bürger zum friedlichen Protest auf, um sich gemeinsam einzusetzen für:

- Bezahlbare, gesunde Lebensmittel, weltweit & für alle
- Weltweite Ernährungssouveränität und freien Zugang zu Wasser, Saatgut, Land und Bildung
- Regionale Vielfalt
- Wertschätzung von bäuerlicher Landwirtschaft und handwerklicher Lebensmittelherstellung
- Gerechten Welthandel und faire Preise
- Artgerechte Tierhaltung und heimische Futterpflanzen
- Weltweites Glyphosat-Verbot
- Vielfältige Fruchtfolgen und blühende Landschaften ohne Gentechnik
- Eine Welt ohne Landgrabbing und Hunger

Wir finden die Demo äußerst unterstützenswert! Wenn Sie sich engagieren möchten und am 21.1. noch nichts vor haben, überlegen Sie doch mal, den Weg nach Berlin anzutreten. Viele Ortsgruppen organisieren Busse nach Berlin, z. B. von Weiden, Bayreuth, Nürnberg, Lauf oder Schwandorf. Mehr erfahren Sie unter www.wir-haben-es-satt.de.

Durch Ihren Einkauf bei uns am Hutzelhof leisten Sie bereits einen täglichen Beitrag. Denn so können ca. 60 Landwirte und Erzeuger unserer Region ihr Einkommen und den Fortbestand kleinbäuerlicher Strukturen sichern. Außerdem trägt die ökologische Landwirtschaft aktiv zum Erhalt der Bodenfruchtbarkeit bei und fördert die regionale Vielfalt. Vielen Dank an dieser Stelle für Ihre tatkräftige Unterstützung!

Mit aktiven Grüßen
Ihr



Abteilung für wirhabenessatt



Mit unserer Bäckerei ins Neue Jahr 2017

Die letzten Plätzchen sind vertilgt und wir blicken zurück auf eine tolle, erste Weihnachtssaison in unserer neuen Hutzelhof-Bäckerei. Wir hoffen, Ihnen haben die winterlichen Köstlichkeiten ebenso gemundet wie uns.

Nun ist auch der Weihnachtsurlaub vorbei und unsere Bäcker legen sich wieder ordentlich ins Zeug. Jetzt zaubern sie mit handwerklichem Geschick wieder herzhaft Knuspriges & verführerisch Süßes. Haben Sie sich schon mal komplett durch unser Sortiment geschlemmt? Wie wäre es mit einem frischen Baguette rein aus Dinkelmehl? So wird jedes Frühstück zum Genuss. Oder unser Saatenvollkornbrot? Ein kerniges Kastenbrot. Passt perfekt zu jeder Brotzeit.

Und eines können wir Ihnen versprechen: Neben unserem Standard-Sortiment wird es immer wieder Neues zu entdecken geben. Es lohnt sich also, immer mal wieder im Online-Shop vorbeizuschauen.

Übrigens: Auch unsere Montagskunden können wir jetzt mit ofenfrischem Brot und Backwaren beliefern!





Kräuter und Gewürze

- Kräuter der Provence** 30g 2,69 €
Zum Würzen von Ratatouille, Marinaden, Fleisch und mehr. Von Lebensbaum, *kbA*
- Thymian** 25g 2,29 €
Der pfeffrige Geschmack mit Noten von Anis, Minze und Kampfer holt das Mittelmeer in die Küche. Passt gut zu Zwiebel, Wein und Bier, harmonisiert aber auch mit allerlei mediterranen Pasteten, Terrinen, Suppen. Von Sonnentor, *kbA*
- Rosmarin geschnitten** 25g 2,29 €
Das herbe Aroma und der kampferartige, pfeffrig-harzige Geschmack passen wunderbar in die mediterrane Küche. Er würzt Marinaden von Lamm oder Geflügel, Kartoffeln oder Pizzen. Von Sonnentor, *kbA*
- Paprika edelsüß** 40g 2,29 €
Duftet herrlich aromatisch und fruchtig, dieser Duft spiegelt sich auch geschmacklich wider. Der Experimentierfreude sind beim Einsatz keine Grenzen gesetzt. Von Sonnentor, *kbA*
- Curry indisch** 50g 2,99 €
Verleiht Soßen oder Tofu köstliche Schärfe. Traditionell gibt Kurkuma den Ton an - so auch bei Curry indisch. Von Lebensbaum, *kbA*
- Koriander gemahlen** 40g 2,29 €
Traditionell würzt Koriander unser Brot, ist aber auch aus der asiatischen Küche nicht wegzudenken. Currys, Suppen und Fleischgerichte profitieren von seinem zitronigen und pfeffrigen Aroma. Von Sonnentor, *kbA*

Frische Würze

- Kurkuma** St. ca. 0,20 €
Peru, *kbA*
- Ingwer** St. ca. 1,09 €
Handelsklasse II, Peru, *kbA*
- Zitronen** St. ca. 0,45 €
Handelsklasse II, Italien, *kbA*



Wirsing - Quiche

Zutaten

600g Wirsing, 1EL Butter, 1EL Sonnenblumenöl, 150ml Milch, 100ml Sahne, 100g Bergkäse gerieben, Salz, Pfeffer und Muskat, 3 Eier, Blätterteig für 1 Springform

Zubereitung

Den Wirsing putzen und in Streifen schneiden. Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Wirsing dazu geben und kurz andünsten. 3EL Wasser zugeben und abgedeckt weich dünsten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und abkühlen lassen.

Die Springform mit Blätterteig auslegen und den Boden mit einer Gabel einstechen. Den Bergkäse reiben und mit den Eiern, der Milch und der Sahne verquirlen. Danach den Wirsing dazu und alles in die Springform geben. Bei 170°C 35 bis 45 Minuten backen und frisch aus dem Ofen servieren.

Guten Appetit!

Trebbiano d'Abruzzo 0,75l 6,95 €

Trebbiano - klassisch italienisch! Frisch trinken! Ein herrlicher Alltagswein. Passt gut zu Risotto, Gemüsegerichten und Fisch. Mit angenehmen Nuancen nach Zitrus und Muskat. Weiß, Italien, von der Azienda Agricola Jasci, *kbA*



Wirsing...

... hasst man oder liebt man.

Wirsing ist eine Kulturvarietät des Gemüsekohls, der sich durch kraus gewellte Blätter auszeichnet. Als typisches Wintergemüse bereichert er in der kalten Jahreszeit unseren Speiseplan auf vielfältige Weise. Er passt gut in Eintöpfe und Aufläufe und auch *asiatisch* in der Pfanne mit Reis, Kokosmilch und Curry zubereitet ist er ein Gedicht.

Und was ist er dazu noch gesund!!! Mit ihm kommen wir gut durch den Winter, denn er ist ein super Vitaminlieferant. Er ist kalorienarm und dabei reich an Chlorophyll, Eisen, Phosphor, B-Vitaminen und vor allem an Vitamin C. Letzteres ist vor allem im Winter wichtig, da es die Infektabwehr unterstützt und das Immunsystem stärkt. Auch Folsäure und Kalium sind in größeren Mengen enthalten. Diese Inhaltsstoffe sind wichtig für die Zellbildung und Zellteilung sowie die Regulierung des Blutdrucks. Zusätzlich stecken jede Menge sekundärer Pflanzenstoffe im Wirsing. Diese sollen antioxidativ, antibakteriell und immunsystemstärkend wirken. Und das enthaltene Vitamin E schützt die Zellen vor freien Radikalen.

Übrigens: Ein Schuss Essig im Kochwasser soll den typischen Kohlgeruch reduzieren. In diesem Sinne ran an den Kohl!



Name/Anschrift/Kundennummer:.....

Info: Wir drucken mit ungiftigem Wachs (Solid Ink) auf FSC-zertifiziertem Papier!



Telefon
(von 8 - 12 Uhr)

09665/95015 - www.hutzelhof.de

Hutzelhof - Weissenberg 55 - 92265 Edelsfeld - Fax 09665/95016 - info@hutzelhof.de - DE-ÖKO-037

