

23. Bio-Gemüsekiste

An hallo@gemuesezeit.de



Liebe Gemüsefreunde, liebe Gemüsefreundinnen,

diese Woche gibt es den ersten Grünkohl der Saison. Viele von uns kennen ihn in Zusammenhang mit Pinkel und Co. oder einer ausgelassenen Kohl-Tour vorweg. 😊

Dabei kann er weit mehr als das und ist wahrlich ein **Superfood**. Grund dafür ist seine Nährstoffdichte gepaart mit hohen Vitalstoffgehalten. So liefert der Grünkohl für ein Gemüse enorm viel Protein, nämlich etwa 4 Gramm pro 100 Gramm. Gleichzeitig ist er eine hervorragende Calciumquelle (200 mg/100 g), und auch sein Eisengehalt kann sich mit 2 mg pro 100 Gramm sehr gut sehen lassen. Die tatsächlichen Werte schwanken je Grünkohl-Sorte, deshalb sind dies hier Durchschnittswerte. Wer auf die tollen Inhaltsstoffe nicht verzichten will, sollte den Kohl nicht stundenlang kochen.

Wie wäre es da mit einem leckeren **Grünkohl-Pesto** zu Nudeln oder einem **grünen Smoothie** zum Start in den Tag? Aber auch in **Knödel** oder als **Lasagne** kann

sich der vielseitige Kohl durchaus
schmecken lassen.

Eine schöne Woche euch und bis
Donnerstag! 😊

**Eure Gemüsegärtner
Sarah & Phillip**

PS: Unser Grünkohl schmeckt auch ohne
Frost. 😊



INHALT 23. GEMÜSEKISTE

Kleine Gemüsebox

Tomaten
1 Bund Grünkohl
1 Portion Salat-Mix
1 Bund Petersilie
Buschbohnen

Große Gemüsebox

Tomaten
2 Bund Grünkohl
2 Portionen Salat-Mix
2 Bund Petersilie
Buschbohnen

+++ Inhalt & Mengen unter Vorbehalt!
Wir arbeiten mit Mutter Natur. +++



Es handelt sich bei dem Inhalt der
Gemüseboxen um Gemüse & Kräuter
aus ökologischer Produktion und
reiner Handarbeit.

REZEPT DER WOCHE

Grünkohl-Pesto
mit Parmesan.

[zum Rezept](#)



GEMÜSESORTEN DIESE WOCHE

Gemüsesorten

Tomaten: Tica, Ruthje, Black
Cherry, Marmande, Dattelwein &
Lillit.

Grünkohl: Lerchenzungen

Buschbohne: Maxi

Petersilie: Gigante d'italia

Salat-Mix: Verschiedene Sorten.

Herkunft Saatgut

Bingenheimer Saatgut AG

Sativa Biosaatgut GmbH

Dreschflegel GbR

ReinSaat KG



ABHOLSTATIONEN

GemüseZeit
ALTLUNEBERG

Gemüsezeit Altluneberg
Altluneberger Str. 71
27619 Wehdel-Altuneberg

Donnerstag 16-19 Uhr



Ofenhaus Döschler, Beverstedt
Poststr. 2
27619 Beverstedt

Donnerstag 15-18 Uhr



Alter Ferkelstall von Familie Pfau
Schleusenstr. 37
27619 Schiffdorf

Donnerstag 13-19 Uhr



Glückswinkel Bremerhaven
Bgm-Smidt-Str. 196
27568 Bremerhaven

Donnerstag 14-19 Uhr

Gemüsezeit Altluneberg GbR

Sarah Stankus & Phillip Puckhaber
Altluneberger Str. 71
27619 Schiffdorf

Telefon: 0160 90957755
E-Mail: hallo@gemuesezeit.de

KONTROLLIERT ANGEBAUTES BIO-GEMÜSE AUS ALTLUNEBERG



KONTROLLSTELLE: DE-ÖKO-006

Möchten Sie unsere E-Mails nicht mehr erhalten?
Hier abmelden.
Wird diese E-Mail nicht richtig angezeigt? [Im Browser anzeigen](#)

