



Nachhaltig wirtschaften, Artenvielfalt fördern

Liebe Kundinnen und Kunden,

das Thema Nachhaltigkeit ist bei Lotta jeden Tag auf's Neue in jeder Kiste präsent. Die ökologischen Lebensmittel, größtenteils regional, sind ein wichtiger Bestandteil für uns. Wussten Sie, dass hier bei LOTTA KAROTTA und in der Bioland-Gärtnerei "Rote Rübe-Schwarzer Rettich" noch viel mehr gemacht wird? So sind Natur- & Artenschutz Herzensthemen, die wir ganz praktisch und kommunikativ leben.

Im Blog auf unserer Website finden Sie eine breite Palette unserer Aktivitäten. Es geht dort um Fledermauskästen zur Erhaltung der Artenvielfalt, um das Biotop Streuobstwiese als Oase für Mensch & Tier und Andreas Backfisch erzählt uns über Boden & Acker der Roten Rübe. Vielleicht finden Sie ja auch die ein oder andere Anregung für Ihren Garten und Ideen für gelebte Nachhaltigkeit. Viel Spaß beim Stöbern in unserem Blog auf www.lotta-karotta.de.

Wochenrezepte für 4 Personen

Vegane Borschtsch

2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, Öl, ½ Weißkohl, 2 große rote Beten, 200g Kartoffeln, 2 Möhren, 500 ml Gemüsefond, Salz, 200g Räuchertofu, evtl. Sojafrischkäse und Petersilie

- Die Knoblauchzehen und Zwiebel in kleine Stücke schneiden und in einem großen Topf in Öl anbraten.
- Den Weißkohl, die roten Beten, Kartoffeln und Möhren in kleine und große Stücke schneiden und kurz mit anbraten.
- Alles mit der Gemüsebrühe und Wasser auffüllen, bis alles Gemüse bedeckt ist. Salzen.
- Den Räuchertofu in Stücke schneiden, mit etwas Öl in einer Pfanne kräftig anbraten und zur Suppe geben.
- Die Suppe solange kochen, bis alles gar ist. Mit Sojafrischkäse und Petersilie servieren.

Rote Bete-Nudel-Gratin

400g Vollkornnudeln, 600g Rote Bete, 1 Zwiebel, 1 EL Butter oder Margarine, 200ml Schlagsahne, je 1 TL Kümmel, Koriander & Majoran, 150g Emmentaler gerieben, Salz, Pfeffer

- Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen.
- Die gehackte Zwiebel in Butter/ Margarine glasig dünsten.
- Die Rote Bete raspeln und mit der Sahne auch in die Pfanne zugeben, 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Koriander und Majoran würzen.
- Das Gemüse mit den Nudeln mischen und in eine gefettete Auflaufform geben, mit dem Käse bestreuen und bei 180-200° etwa 40 Min. goldbraun überbacken.

Weißkohlsalat

500g Weißkohl, Salz, 3 El. Olivenöl, 2 El. Zitronensaft, ½ Tl Kümmel gemahlen, ¼ Tl ganzer Kümmel, 1 kleine Zwiebel, 1 Apfel, 1 Bund Schnittlauch

- Den Weißkohl fein hobeln, mit etwas Salz überstreuen, gut mischen und mit dem Kartoffelstampfer stoßen. Zugedeckt 1h ziehen lassen, damit der Kohl saftig und weicher wird.
- Das Öl mit dem Zitronensaft cremig rühren, Kümmel und die sehr fein geschnittene Zwiebel dazu geben und den Apfel, mit Schale, fein in die Salatsoße reiben.
- Die Salatsoße über den Weißkohl gießen und gut mischen. Mit fein geschnittenem Schnittlauch überstreut anrichten.

Bananenjoghurt

4 Bananen, 125g Joghurt, 1/8 Tl Muskat, ½ Tl Zimt, 3 Tl Honig

- Die Bananen in kleine Stücke schneiden und mit dem Joghurt zusammen pürieren.
- Die Gewürze und den Honig unterrühren. Schmeckt gekühlt besonders lecker.

Produkt der Woche



NAIKED Reinigungs-Tabs ab 1,49€/

NAIKED- coole nachhaltige Reinigungsmittel

Tag für Tag benutzen wir Seifen, Spülmittel und Putzlappen. Neu im Angebot bieten wir Ihnen deshalb unter dem Motto „Frühjahrsputz“ die Reinigungstabs der Firma „Naiked“ an. Neben coolen Sprüchen brennt Naiked für praktische Nachhaltigkeit. Ohne unnötigen Schnick Schnack haben die nützlichen Reinigungstabs einen möglichst kleinen ökologischen Fußabdruck. Und das ist wirklich nicht teuer! Das Prinzip ist leicht: Die Tabs werden mit Wasser in einem beliebigen Gefäß aufgeschüttelt und ergeben ca. 500ml Reinigungsmittel. Auch sehr toll sind die Luffa-Schwämme, die aus der Luffa-Gurke/ Schwammkürbis gemacht werden. Die Naikeds sind ästhetisch, funktional, laut und bunt. Nix wie ran ans Schrubben!



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf www.lotta-karotta.de

Bestellen, Ändern und Ergänzen können Sie Ihre Ökokiste bis ZWEI TAGE VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999