



Wir machen mit bei der FAIREN WOCHE

Liebe Kundinnen und Kunden,

auch in diesem Jahr findet bundesweit **die FAIRE WOCHE vom 10. bis 24. September** statt. Das diesjährige Thema lautet "Menschenwürdige Arbeitsbedingungen". Ebenso wie unseren Großhändlern und Partnern ist auch uns die Nähe zu unseren Erzeugern besonders wichtig. Denn wir finden Lebensmittel sollten nicht nur BIO sein, sondern auch FAIR produziert werden. Das bedeutet auch FAIR für die Menschen, die hinter diesen Produkten stehen: faire Arbeitsbedingungen und faire Preise, die von den Erzeugern festgelegt werden.

Wir machen mit bei der FAIREN WOCHE und stellen Ihnen verschiedene Produkte und Projekte rund um faires Bio aus unserer Heimat vor. Achten Sie kommende Woche auch auf den Flyer zur RegioChallenge in Ihrer Ökokiste.

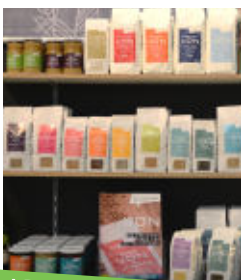
Wochenrezepte

Veganes Gelbe Bete Risotto

400g Gelbe Bete, 125g Risotto-Reis, 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Margarine, Schuss Weißwein, Salz & Pfeffer, Gemüsebrühe, ½ Zitrone, 1-2 EL Hefeflocken, ½ Bund Petersilie

- Die Schalotten und Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Beten schälen und klein würfeln.
- Schalotten und Knoblauch im Topf mit etwas Margarine glasig dünsten. Nach 5 Min. den Risotto-Reis unterrühren und anschließend mit einem Schuss Weißwein ablöschen.
- Sobald der Weißwein verkocht ist, die Beten einrühren und nach und nach Gemüsebrühe zum Reis geben. Dabei unter regelmäßigem Rühren immer wieder Gemüsebrühe nachschütten, bis der Reis nach etwa 15-20 Min. gar ist.
- Das Risotto final mit Salz, Pfeffer, Hefeflocken und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Petersilie grob hacken und vor dem Servieren über das Risotto streuen.

Produkte der Woche



VON Erzeugern aus der Region

VON-Produkte - für Euch nah!

VON-Produkte stehen für Lebensmittel aus unserer Region, Transparenz, kurze Transportwege und FAIRE Preise für Landwirte, Gärtner und alle an der Produktion beteiligten Menschen. Auf jedem Produkt steht direkt der Name des Erzeugers.

Die Erzeuger der VON-Produkte sind kleine regionale Betriebe, ein Großteil davon liegt nicht weiter als 80 km von Göttingen entfernt. Unser Großhändler Naturkost Elkershausen pflegt enge vertrauensvolle Beziehungen zu ihren Erzeugern. Anbauabsprachen und garantiert faire Preise schaffen auch für kleine Betriebe Planungssicherheit. Gleichzeitig werden regionale Wertschöpfungsketten gestärkt und weiter ausgebaut, nur so kann in der Region für die Region produziert werden – natürlich Bio, natürlich nachhaltig. Alle VON-Produkte finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten.

Gelbe Bete-Kohlrabi-Carpaccio

1-2 Gelbe Bete, 1 Kohlrabi, ½ Bund Petersilie, Parmesan, 2 EL geröstete Sonnenblumenkerne. Für das Dressing 2 EL Apfelessig, 2 EL Walnussöl, Salz & Pfeffer, 1 TL Honig, 1 TL Senf

- Beten und Kohlrabi schälen, in hauchdünne Scheiben hobeln und abwechselnd auf einer Platte anrichten.
- Zutaten für das Dressing mixen, abschmecken und über das Carpaccio geben.
- Darüber gehackte Petersilie streuen und den Parmesan hobeln. Das Carpaccio mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Fruchtiges Kohlrabi-Lauch-Gemüse

500g Lauch, 1 Kohlrabi, 2 cm Ingwer, ½ Mango, 350 ml Gemüsebrühe, 1 EL Zucker, 1 EL Apfelessig, 1 EL Butter, 2 EL Mehl, 10 ml Sahne, Salz, Pfeffer & Muskat

- Den Lauch in Streifen schneiden und waschen. Den Kohlrabi schälen und klein würfeln. Gemüsebrühe aufkochen lassen, Zucker und Essig dazu geben und die Gemüsestücke darin ca. 5 Min. bissfest kochen. Das Gemüse abgießen und dabei die Brühe auffangen.
 - Für die Mehlschwitze die Butter in einem Topf erhitzen, Mehl dazugeben, gut verrühren, dass nichts klumpt. Nach und nach mit der Gemüsebrühe ablöschen und weiterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
 - Die Soße mit etwas Salz, weißem Pfeffer, Muskat und gepresstem Ingwer abschmecken. Das Gemüse dazu geben und noch 2-3 Minuten darin ziehen lassen.
 - Die Mango schälen und die Hälfte des Fleisches fein würfeln und zu dem Gemüse geben. Sie sollen nur noch kurz im Gemüse mitziehen, nicht kochen. Zum Schluss das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat und ggf. einem Schuss Sahne abrunden.
- Dazu passen Gemüseschnitzel.



lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999

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!

