



Monatsbrief Januar 2020

Anders wirtschaften

Liebe Kunden,



wir sind noch im Winterschlaf. Kraft tanken für eine neue Gartensaison und mal was anderes für Geist und Seele erfahren, ist auch für unser tägliches Handeln wichtig.

Wir haben keine tollen Pläne fürs neue Jahr und auch die vielbeschworenen guten Vorsätze zum neuen Jahr, haben wir nicht.

Wir machen einfach so weiter wie immer und das ist auch nicht wirklich unnatürlich, **gibt doch die Natur den Takt vor** und die Landbevölkerung ist von jeher eher ruhiger, fatalistischer und mit mehr Gottvertrauen ausgestattet, wie andere Zeitgenossen denen nichts entgehen darf und die alles gesehen und getan haben müssen.

Das Saatgut ist gesammelt oder gekauft und gut aufbewahrt. Die Jungpflanzen sind bestellt und der **Anbauplan für die Saison ist schon lange auf dem Papier.**

Routine ist eingeleitet, bei den Gärtnern in Süchterscheid und vor allem eine tiefe Erkenntnis, dass man **nicht gegen die Natur sondern nur mit Ihr wirtschaften** kann.

Nicht die nackten Zahlen, Umsatzstatistiken und Erntemengen in Umsatz je Quadratmeter sind wichtig. Stattdessen geht es immer mehr

darum die nötigen lebenswichtigen Grundbedürfnisse von uns zu erhalten und zu gewährleisten (Subsistenz), dass alles mit einer **Genügsamkeit und achtsamer Nachhaltigkeit** (Suffizienz) gepaart ist, sodass weder wir selber, noch die uns anvertrauten Böden und Umwelt ausgezehrt wird.

„Die spinnen die Ökos. So kann man doch nix werden“. Vertraute Aussagen seit Jahrzehnten und doch leben und arbeiten wir immer noch auf unserer Scholle und erzielen auch noch, unbemerkt von den vielen Spöttern, tolle

Gewinne, **erhöhte Bodenfruchtbarkeit, saubereres Grundwasser, eine erhöhte Artenvielfalt, weniger Emissionen und gesündere Gärtner.**

Nebenbei können wir auch noch an Euch gesundes Gemüse abgeben und so gewinnen alle. Effizienz ist ein falscher Gott und schnelle Rendite kein Heilsbringer. Bei uns geht alles ein bisschen langsamer. So planen wir

dieses Jahr auf 5000qm eine ganz neue Streuobstwiese. Äpfel werden wir dort frühestens in 8-10 Jahren ernten, die Natur gewinnt aber bereits vom ersten Tag an.

Mit guten Wünschen fürs neue Jahr „Die Gärtner“



Gemüse des Monats Unsere Sprossen

In fernen Ländern gehören Sprossen zum festen Bestandteil der Ernährung. Bei uns wurden sie glücklicherweise vor einigen Jahren wiederentdeckt. Ganzjährig lassen sich die Keimlinge heranziehen und brauchen dafür weder Erde noch Dünger.

Inhalt:

Angebote	im Januar	Seite 2
Sonnentor:	Neu im Sortiment	Seite 3+4
Rezept	Sprossen Avocado Salat	Seite 4

DIE HOFKISTE, Inhaberin: Rita Lemmen-Hüsgen,

Biohof Hüsgen, Auf der Sandkaule 24, 53773 Hennef-Süchterscheid

Tel: 02248-4076 Fax: 02248-445356 www.bioland-huesgen.de email: info@bioland-huesgen.de

Öko-Kontrollstelle DE-ÖKO-006

Angebote im Januar

Joghurt mild Tonkabohne 3,7%

2,30 EUR Andechser

Joghurt Soja Orange-Rooibos

2,65 EUR Provamel



Falafel Bällis

2,99 EUR Soto

Pizza Pizza Bratfilets

2,50 EUR Taifun

Mini-Burritos

3,30 EUR Soto



Leinöl 250ml

5,10 EUR Rapunzel

Balsamico Bianco Condimento 0,5l

4,55 EUR Rapunzel

Olivenöl mild nativ 1l

11,90 EUR Rapunzel



Früchtemüsli 750g

4,70 EUR Rapunzel

Cornflakes natural 250g

2,20 EUR Davert

Mango getrocknet 100g

2,80 EUR Rapunzel



Spirelli 500g hell

1,50 EUR Rapunzel

Spirelli Vollkorn 500g

1,50 EUR Rapunzel

Spirelli Dinkel Vollkorn 500g

3,15 EUR Rapunzel



Tomatensauce Toscana 335ml

1,90 EUR Rapunzel

Tomatensauce Bolognese 330ml

2,75 EUR Rapunzel

Passata Rustica 680g

1,90 EUR Rapunzel



SmörreBröd Gemüse 140g

2,40 EUR Zwergenwiese

SmörreBröd Brokkoli 140g

2,40 EUR Zwergenwiese

SmörreBröd Bruschetta 140g

2,40 EUR Zwergenwiese

Honig Akazien 250g

4,75 EUR

Honig Raps 250g

4,20 EUR

Honig Kornblume 250g

4,95 EUR



Käse

Almkönig ca. 200g

ca. 3,18 EUR (15,90/kg)

Uriger Allgäuer leicht ca. 200g

ca. 4,38 EUR (21,90/kg)



Leonardo da Vinci ca. 200g

ca. 3,98 EUR (19,90/kg) bioland

Damse Mokke ca. 400g

ca. 9,16 EUR (22,90/kg)



Wein zum Genießen

Portugieser & Regent 0,75l

7,50 EUR Weingut Wick

Portugieser & Regent 6x0,75l

40,50 EUR Weingut Wick

Spätburgunder rot 0,75l

7,99 EUR Weingut Wick

Spätburgunder rot 6x0,75l

43,50 EUR Weingut Wick



Merlot rosé 0,75l

7,99 EUR Weingut Wick

Merlot rosé 6x0,75l

43,50 EUR Weingut Wick

Kaleidoskop 0,75l

7,99 EUR Weingut Wick

Kaleidoskop 6x0,75l

43,50 EUR Weingut Wick



Alle Angebote in diesem Monatsbrief behalten Ihre Gültigkeit nur, solange die Ware verfügbar ist.

Für Druckfehler keine Haftung. Es gelten unsere AGB



Da wächst die Freude.

Ein neues Jahr ein neuer Lieferant. Wir freuen uns Ihnen im Januar unsere neuen Tees und Kräuter vom Sonnentor an zu bieten. Das nachhaltige Bestreben und die Liebe zum Produkt wird Sie hoffentlich genauso wie uns überzeugen.

Wir von SONNENTOR glauben fest daran, dass in der Natur die besten Rezepte für ein schönes und langes Leben liegen. Der Kreislauf, das immer Wiederkehrende, das sich ständig erneuernde Leben ist unser Grundprinzip.

Werte wie ein faires, wertschätzendes Miteinander sind für uns selbstverständlich, ebenso wie Natur- und Umweltschutz.

Wir sind Teil der Gemeinwohlökonomie, also ein ethisches Wirtschaftsmodell. Hier steht nicht der Gewinn im Mittelpunkt, sondern der Mensch. Diese noch junge Bewegung aus Österreich setzt auf die fünf Pfeiler: Menschenwürde, Solidarität, ökologische Nachhaltigkeit, soziale Gerechtigkeit und demokratische Mitbestimmung und Transparenz. Nur die besten Kräuter und Gewürze werden für unsere Produkte verwendet. Anbau und Ernte erfolgen schonend und im Einklang mit der Natur. Eine ständige Qualitätskontrolle und -sicherung findet nach unseren strengen Kriterien statt, auch von der Kontrollstelle Austria wird alles zertifiziert.

Lassen Sie sich unsere mit Liebe und Herzblut hergestellten, in nachhaltigen Materialien verpackten Produkte schmecken!

Und wenn Sie einmal Urlaub in Niederösterreich machen sollten – besuchen Sie uns gern und nehmen Sie doch an einer Betriebsführung bei uns vor Ort teil!

Von: Susanne von Köckritz Verkaufsteam

Tee vom Sonnentor

Laune gut alles gut Früchtetee (Beutel)

3,80 EUR Sonnentor



Guten Morgen Kräutertee (Beutel)

3,50 EUR Sonnentor



Guten Morgen Tee (lose)

4,50 EUR Sonnentor



Gute Laune Kräutertee (lose)

4,50 EUR Sonnentor



Glückstee (lose)

4,50 EUR Sonnentor



Grüne Neune Tee (Beutel)

3,50 EUR Sonnentor



Sonnige Grüße (Beutel)

3,50 EUR Sonnentor



Ingwer Energietee (Beutel)

3,50 EUR Sonnentor



Bengelchen Betthupferl Tee (Beutel)

3,50 EUR Sonnentor



Abendtee (lose)

4,50 EUR Sonnentor



Wildkräuter Tee (lose)

4,50 EUR Sonnentor



Sprossen Avocado Salat

Zutaten: 150g Feldsalat, 250g Tomaten, 2 kleine Avocados, 150g Sprossen, 2EL Kräuteressig, 2EL Wasser, Salz und Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1TL Senf mittelscharf, 4EL Öl

Feldsalat verlesen, die Wurzelenden so abschneiden, dass die Blätter noch zusammenhalten. Schlechte Blätter entfernen, den Salat gründlich waschen und trocken schleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten waschen, abtrocknen, die Stängelansätze herausschneiden und die Tomaten in Spalten schneiden. Avocado längs halbieren, den Stein herauslösen. Avocado schälen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Sprossen abspülen und trocken tupfen.

Neuheiten in unserem Sortiment

Streudose leer

1,99 EUR Sonnentor

Muskatnuss gemahlen Tüte 30g

3,75 EUR Sonnentor

Bohnenkraut Tüte 20g

2,30 EUR Sonnentor

Petersilie geschnitten Tüte 15g

2,30 EUR Sonnentor

Liebstockel geschnitten Tüte 15g

2,30 EUR Sonnentor

Rosmarin geschnitten Tüte 25g

2,30 EUR Sonnentor

Koriander ganz Tüte 35g

2,30 EUR Sonnentor

Knoblauchgranulat Tüte 40g

2,30 EUR Sonnentor

Dill Tüte 15g

2,30 EUR Sonnentor

Paprika Edelsüß Tüte 40g

2,30 EUR Sonnentor

Nelken ganz Tüte 35g

2,75 EUR Sonnentor

Ingwer gemahlen Tüte 35g

2,30 EUR Sonnentor

Curry süß gemahlen Tüte 35g

2,50 EUR Sonnentor

Lorbeerblätter Tüte 10g

2,30 EUR Sonnentor

Wacholderbeeren Tüte 35g

2,30 EUR Sonnentor

Provencekräuter Tüte 25g

2,50 EUR Sonnentor

Pfeffer schwarz gemahlen Tüte 35g

2,30 EUR Sonnentor

Laune gut Gewürze Blüten Mix Tüte

3,75 EUR Sonnentor 25g

Oregano Tüte 18g

2,30 EUR Sonnentor

Tee Earl Grey (lose)

5,60 EUR Heuschrecke

Kartoffelpüree 160g

2,50 EUR Burgermühle

Kartoffelpuffer/Reibekuchen 170g

2,75 EUR Burgermühle

Kartoffelknödel halb&halb 230g

2,99 EUR Burgermühle

Parboiled Reis weiß 1kg

4,99 EUR Burgermühle

Honig&Ingwer 250g

4,99 EUR Allos

Honig&Zimt 250g

4,99 EUR Allos

