

12.12.- 18.12.2022

## Gewinner und Verlierer in Krisensituation



Ein aktueller Bericht der AK Wien zeigt: im Supermarktregal ist alles teurer geworden, zum Teil sehr deutlich. Wie in ORF Konkret am 21.11.2022 berichtet, liegen die Teuerungsraten in den Supermärkten und Diskontern bei preisgünstigen Produkten im Durchschnitt zwischen 25,7 und 37,5%!

Markenlebensmittel sind zwischen 17,9 und 23,1 % teurer geworden.

Von diesen Teuerungen profitieren v.a. die Konzerne. Den Preis bezahlen dort die klein- strukturierte Landwirtschaft und die KonsumentInnen.

Kapitalismus und eine Monsterwirtschaft, die auf ein „immer mehr für Einzelne“ abzielt, sind die falschen Wege – ganz generell und noch mehr in Krisensituationen.

Wir sitzen alle im selben Boot und wir setzen uns ein für

- soziale, ökologische, wirtschaftliche und politische Fairness,
- den Erhalt der kleinstrukturierten und kleinteiligen Landwirtschaft,
- die Inspiration von anderen und wollen selbst Vorbild sein. Sie haben wie viele andere bereits erkannt, dass uns solidarisches, faires Handeln als Gemeinschaft weiter bringt und zukunftsfähig macht.

Erzähl' es weiter!

Quellen: [wien.arbeiterkammer.at](http://wien.arbeiterkammer.at), ORF Konkret, [orf.at](http://orf.at)

## Unsere Neuerungen ab Jänner 2023.

Und jetzt noch ein absolutes Highlight und eine tolle Neuerung ab Jänner 2023, ab da können Sie sich Ihren Wunschlieferstag von Dienstag – Freitag selber aussuchen und auf Wunsch wir können Sie auch mehrmals pro Woche beliefern.

In folgenden Liefergebieten ist dies möglich:

- **Wien (alle Bezirke)**
- 2100 Korneuburg
- 2102 Bisamberg/Hagenbrunn
- 2340 Mödling,
- 2380 Perchtoldsdorf
- 2351 Biedermannsdorf
- 2351 Wiener Neudorf
- 2334 Vösendorf
- 2344 Maria Enzersdorf
- 2345 Brunn am Gebirge

Zudem können wir nun auch Kunden in einigen anderen Orten, **z.B. im Norden von Wien neu beliefern**. Das bedeutet nicht, dass wir kreuz und quer durch Wien fahren, sondern nur, dass die Gebiete in Wien verdichtet werden. Wie wir finden, ein absoluter Vorteil für Sie uns auch uns.

## Sinnvolle Geschenke

Wie wäre es, wenn Sie mit Ihrem **Weihnachtsgeschenk etwas für die Gesundheit Ihrer Lieben tun** und **gleichzeitig auch noch etwas für unsere Umwelt?**

Wir haben da ein paar Tipps für Sie – damit schenken Sie mit gutem Gewissen gesunde Lebensmittel und **unterstützt die kleinstrukturierte Landwirtschaft...**



**Biomitter-Gutschein finden auch immer einen guten Anklang.** Zudem kann der Beschenkte selber wählen, wann er diesen gerne einlösen möchte.

Einfach über unseren **Onlineshop bestellen**, wir senden Ihnen den Gutschein per Mail zu.



Mit der **Biokiste verschenken** Sie eine wöchentliche Freude vor der Haustüre.

Ein „unverpacktes“ Geschenk in der praktischen Mehrwegkiste aus Karton. Damit schenken Sie nicht nur sinnvoll und nachhaltig, sondern leisten auch einen Beitrag für 100% BIO in Österreich.

### Lieferverschiebung in KW52

**Montag 26.12. ist ein Feiertag**, deshalb kommen in dieser Woche **ALLE Lieferungen einen Tag später**

### Lieferverschiebung in KW01

**Freitag 06.01. ist ein Feiertag**, deshalb kommen in dieser Woche **die Freitag-Lieferungen einen Tag später**, also am Samstag.

## Kohlrabi-Faschiertes-Pfanne

**Zutaten für 4 Personen:** 2 Zwiebeln, 1 Kohlrabi, Olivenöl, 250 g Hackfleisch, 2 Hände voll frische Kräuter, 100 ml Gemüsebrühe, 50 g Frischkäse, 150 g Naturjoghurt, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Zwiebeln in fein, Kohlrabi in ½ cm große Stifte schneiden. Hackfleisch in Öl anrösten. Jungzwiebel und Kohlrabi zugeben, mit Salz, Pfeffer und den gehackten Kräutern würzen, mit Gemüsebrühe aufgießen, Frischkäse unterrühren, ein paar Minuten leicht köcheln lassen. Kohlrabigrün fein hacken, mit Joghurt, Salz und Pfeffer vermengen. Joghurt auf der Hackfleischmischung verteilen und mit frischem Fladenbrot servieren.



## Fenchel-Nudel-Auflauf

**Zutaten für 4 Personen:** 300 g Spiralnudel, 1 Zwiebel, 1 Fenchel, 3 Karotten, 200 g Brokkoli (Ersatz Mangold, Pak Choi, Zucchini), 80 g Speckwürfel, ½ l Wasser, Suppenwürze, Salz, Pfeffer, 200 ml Milch, 3 Eier, Muskat, 100 g Käse

**ZUBEREITUNG:** SpiralnudelN al dente kochen. Zwiebel schälen und fein hacken. Fenchel klein schneiden (Strunk entfernen), Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen. Speckwürfen in etwas Öl anschwitzen, Zwiebel, Fenchel und Karotten hinzugeben. Mit Wasser aufgießen und Brokkoli Röschen ebenfalls hinzugeben. Etwas dünsten lassen und würzen. Milch, Eier, Muskat, Salz, Pfeffer vermengen. Käse reiben. Nudel und Gemüse in eine befettete Auflaufform geben und gut



## Gemüseauflauf

**Zutaten für 4 Personen:** 500 g Kartoffeln, 3 große Karotten, 2 Zwiebeln, 1 Bund Mangold oder Pak Choi, Kokosfett, 200 g Champignons, Salz, Pfeffer, Schnittlauch

**Béchamelsoße:** 3 EL Dinkelvollkornmehl, 300 ml Milch, 200 ml Schlagobers, 70 g geriebener Käse, Muskatnuss, Suppenwürze, Petersilie

**ZUBEREITUNG:** Kartoffeln und Karotten schälen, in große Würfel schneiden und dampfgaren. Dabei die Karotten etwas länger garen als die Kartoffeln. Zwiebel schneiden. Mangoldstiele klein schneiden und gemeinsam mit den Zwiebelringen in Kokosfett anschwitzen. Champignons in Scheiben, Mangoldblätter 1cm dick schneiden und beides zum Zwiebel geben. Mit den Gewürzen abschmecken, kurz dünsten. Das gedämpfte Gemüse in eine Auflaufform geben. Mangold-Champignon-Mischung darüber geben. Aus Mehl, Milch und Schlagobers eine Béchamelsoße zubereiten. 1 EL geriebenen Käse dazu geben, würzen und unter ständigem Rühren aufkochen. Die Béchamelsoße über das Gemüse in der Auflaufform gießen. Mit geriebenen Käse und Petersilie bestreuen. Für 15 Min. bei 170 C° überbacken.

## Kohlrabi in Rahmsauce

**Zutaten für 3-4 Personen als Beilage:** 2 Kohlrabi, etwas Butter, 1/4 l Süßrahm, 100-150 g durchwachsener Speck, Salz, Pfeffer, Muskat

**ZUBEREITUNG:** Kohlrabi schälen, in Würfel schneiden. Butter erwärmen, Kohlrabi dazugeben und mit etwas Wasser bissfest dünsten. Speck würfeln und ausbraten, zum Kohlrabi geben und mit Rahm aufgießen; mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.



## Kürbis-Wedges mit Joghurt Dip

**Zutaten für 2 Personen:** 400 g Hokkaido, 1/2 TL Paprikapulver, 1 MS Zimt, 1 MS Chilipulver, 1 MS Kreuzkümmel, 1 MS Koriander, ½ EL Olivenöl, Salz, 100 g Naturjoghurt, 1 Zitrone, 1 Knoblauchzehe, Salz

**ZUBEREITUNG:** Hokkaido in Spalten schneiden. Die Gewürze gut mit dem Öl vermischen und die Spalten damit marinieren. Kürbisspalten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backrohr bei 200°C Ober-/Unterhitze für 15-20 Minuten braten. Die Kürbisspalten sollten noch bissfest sein, also lieber nach 15 Minuten einmal probieren. Aus Naturjoghurt, Zitronenschale, Saft der Zitrone, gepresstem Knoblauch sowie Salz einen frischen-würzigen Dip rühren.



## gebratene Gemüsenudeln asiatisch

**Zutaten für 2 Personen:** 3 Karotten, ½ Kraut, ½ Stange Lauch, Pak Choi oder Mangold, 200g Spaghetti, Sojasauce, etwas Zucker, Zitronensaft, etwas Öl, ½ Chilischote, Ingwerpulver, Currypulver, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Die Spaghetti bissfest kochen. Karotten, Kraut, Mangold (Pak Choi) und Lauch klein schneiden. Karotten in heißem Öl anbraten, anschließend Kraut, Lauch und Mangold dazugeben und mitbraten. Die abgetropften Spaghetti dazugeben und auch kurz mitbraten. Mit klein geschnittener Chilischote oder Cayenpepfer, Sojasauce, Zucker, Zitronensaft, Ingwer, Paprika, Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.



Diese Woche im Kisterl .... **Radieschensprossen**

Radieschensprossen haben einen hohen Gehalt an schwefelhaltigen Senfölen. Sie besitzen außerdem durchaus nennenswerte Mengen an Ballaststoffen und enthalten u. a. die Vitamine A, B1, B2, C, Niacin sowie die Mineralstoffe Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium und Phosphor.