Der Kronacker Bote

Wir liefern Ihre Abokiste

GÄRTNEREI KRONACKER

Halten Sie diesen Termin für uns frei!
Am 23. August, ab 14 Uhr, möchten wir Sie zu unserem Hoffest begrüßen.
Wir würden uns über ein persönliches Treffen freuen.

Nr. 26 • 25. Juni 2025

Liebe Kundinnen, liebe Kunden!

In dieser Woche liegt unser zarter Spitzkohl in Ihrer Kiste: Spitzkohl ist ein Renner bei deutschen Spitzenköchen. Er ist durch seine feine Struktur bedeutend zarter als der Weißkohl. Aus gutem Grund nennt man den Spitzkohl auch „Butterkohl“ - sein Kohlaroma ist dezent und fein; ein bisschen schmeckt er nach Wirsing, ein bisschen nach Blumenkohl mit leicht nussiger Note.
Die Herkunft ist nicht ganz geklärt, vermutet wird aber dass er aus China nach Europa gekommen ist.
Wie bei allen Kohlsorten enthält der Spitzkohl das wertvolle Ascorbin, eine Vorstufe des Vitamin C, das hier erst beim Kochen entsteht. Eine Portion enthält etwa den durchschnittlichen Tagesbedarf an Vitamin C von etwa 100mg. Wertvoll sind auch die B-Vitamine, Eisen und Jod. Daneben sind noch die gesundheitsrelevanten sekundären Pflanzenstoffe wie Senf- und Schwefelöle erwähnenswert. Das wichtigste ist aber, der tolle Geschmack! Spitzkohl gehört zu den leicht verdaulichen Kohlsorten, wer Kohl aber nicht so gut verträgt, dem sei eine gute Portion Kümmel oder Kreuzkümmel empfohlen.

Wir wünschen Ihnen eine gute Woche, Ihre Kistler und Gärtner vom Kronacker

Unser Saft ist wieder da, ab sofort bieten wir an:

Apfel-Saft

0,7 l Flasche	2,79 €
1 Kiste á 12 Flaschen	31,79 €

Nächste Woche empfehlen wir:

Salat der Woche Kronacker demeter	Stk.	2,89 €
Eisbergsalat Kronacker demeter	Stk.	2,99 €
Rucola 50g Kronacker demeter	Stk.	1,79 €
Chinakohl Kronacker demeter	kg	5,99 €
Mairübchen Kronacker demeter	kg	7,99 €
Kohlrabi Kronacker demeter	Stk.	2,79 €
Lauchzwiebeln Kronacker demeter	Bund	3,79 €
Koriander Kronacker demeter	Bund	2,79 €
Charmeux mit Schwarzkümmel Schnittkäse	100g	2,79 €
Gute Laune Käse	100g	2,99 €
Sommertracht 500g Korbimkerei Heidhof	1 Stk.	8,49 €

Unsere Telefone sind Mo. bis Fr. von 8 bis 10 Uhr und Mo. bis Mi. von 15 bis 17 Uhr, besetzt. Wenn Sie Fragen oder Bestellwünsche haben rufen Sie an, 04793/3414, wir freuen uns auf Ihren Anruf. Ansonsten können Sie natürlich wie gewohnt per Fax: 04793/95 33 28, E-Mail: buero@gaertnerei-kronacker.de, oder über unseren Online-Shop - http://oekobox-online.de/v3/shop/kronacker/index.html - rund um die Uhr bestellen.

Für die nächste Woche planen wir für die GemüseKisten:

Klein:
Salat der Woche, 500g Möhren, 500g Mairübchen, 300g Fenchel, Kräuter-Bund

Mittel
Salat der Woche, 700g Möhren, 700g Mairübchen, 600g Fenchel, Kräuter-Bund

Groß:
Salat der Woche, 1kg Möhren, 1 kg Mairübchen, 1 kg Fenchel, Kräuter-Bund

ObstKisten:

Klein:
500g Äpfel Juliet, 500g Bananen, Wassermelone, 400g Birnen

Mittel:
700g Äpfel Juliet, 700g Bananen, Wassermelone, 650g Birnen

Groß:
1kg Äpfel Juliet, 1 kg Bananen, Wassermelone, 800g Birnen

folgendes Obst planen wir für den Zukauf:
Apfel: Red Prince (D), Braeburn (IT), Juliet (FR), **Birne:** Abate (AR), Nektarinen weiß (ES), Aprikosen (IT), Pfirsich gelb (ES), Pfirsich flach (ES), Nektarinen gelb (ES), Kirschen (D), Pflaumen rot (ES), Trauben weiß + kernl. weiß (IT), Zitronen (IT), Limette (CO), Orangen + Saftorangen (GR+ES), Grapefruit (GR), Bananen + Bananen demeter (DO+CO), Kiwi (IT), Mango (CI), Avocado (PE), Honigmelone (IT), Wassermelone (ES), Erdbeeren (D), Walnüsse (FR), Erdnüsse (EG), Datteln (TN)

In der nächsten Woche planen wir für die KäseAbo:

Klein:
150g Weißenhorner Gartengemüse Creme, 120g Gute Laune Käse, 120g Charmeux Schwarzkümmel

Mittel:
150g Weißenhorner Gartengemüse Creme, 150g Gute Laune Käse, 150g Charmeux Schwarzkümmel

Groß:
150g Weißenhorner Gartengemüse Creme, 150g Gute Laune Käse, 150g Charmeux Schwarzkümmel, 120g Leonardo da Vinci

Geplante eigene Ernte Kronacker:
Salat: Schnitt-, Kopf-, Batavia-, Eichblatt-, Eisberg-, Römer-, Zucchini wenig, Salatgurken wenig, Mairübchen, Kohlrabi, Blumenkohl wenig, Brokkoli wenig, Chinakohl, Wirsing wenig, Mangold grün + bunt, Rote Bete Bund, Rucola, Petersilie kraus + glatt, Schnittlauch, Koriander, Dill, Salbei, Kräuter-Bund, Lauchzwiebeln

Für den Zukauf planen wir:
Pilze: Shiitake + Austernpilze Kapp. + Steinchampignon + Kräuterseitlinge (D), **Paprika:** rot + gelb (ES), Pastinaken (D), Wurzelpetersilie (D), Radieschen (D), Möhren (D), Chicorée (D), Porree (FR), **Tomaten:** Strauch-, Roma-, Cherryroma- (D+ES), Fenchel (D), Auberginen (ES), Zucchini (ES), Salatgurke (ES), Landgurken (ES), Süßkartoffeln (D), Kurkuma (PE), Knoblauch frisch (D), Kresse (D), Ingwer (PE), Zitronengras (D), **Zwiebeln:** rot (EG) + gelb (ES), Gemüse-

Frühkartoffel fk Bioland Deutschland
Frühkartoffel rotschalig vfk demeter Deutschland

Juli 2025

1121	1000g Sesambrot	~~6,60 €~~	6,47 €
6150	Braunhirse Toastbrot gf 250 g	~~3,89 €~~	3,50 €
2505	California natur Frischkäse 150g	~~2,69 €~~	2,42 €
3827	Birne Kardamom Fruchtaufstrich 200g	~~3,99 €~~	3,59 €
3910	Streich's drauf Mepfel, 160g	~~3,29 €~~	2,96 €
4800	Joghurt Heidelbeere, 500g Glas	~~2,79 €~~	2,51 €
3922	Brotaufstrich Antipasti Olive 190g	~~3,29 €~~	2,96 €
4018	Erdnussmus crunchy 500 g	~~6,69 €~~	6,02 €
6828	Currypaste Red Thai 190g	~~3,99 €~~	3,59 €
2521	Schaffeta Der Grieche - 180g	~~4,69 €~~	4,22 €
4767	Bratwürstchen 9 Stück 180g	~~5,29 €~~	4,76 €
4768	Geflügel Bratwürstchen 180g (9 St.)	~~4,99 €~~	4,49 €
7410	Agavendicksaft, Spenderflasche 500g	~~5,29 €~~	4,76 €
7115	Cashew geröstet VM Karamel und Salz	~~6,39 €~~	5,75 €
7207	Sesam Dinkelbrezel 125g	~~2,49 €~~	2,24 €
9486	0,5l Lammsbräu Edelhell	~~1,59 €~~	1,43 €
9688	0,75 l Cidre Doux Mild 2.0 vol	~~7,29 €~~	6,56 €
9691	0,75 l Holunder Secco alkoholfrei	~~10,89 €~~	9,80 €
8138	Waschmittel flüssig Lavendel 2 l	~~10,99 €~~	9,89 €

Solange der Vorrat reicht

Gärtnerei Kronacker
Bremer Berg 17 • 27729 Vollersode-Wallhöfen
Tel.: 04793 / 34 14 • Fax: 04793 / 95 33 28,
E-Mail: buero@gaertnerei-kronacker.de • Internet: www.gaertnerei-kronacker.de