

# Gesund leben mit der „Gemüsebox“

**HOHENLOHE** ■ Zu einem gesunden Leben gehören auch gesunde Lebensmittel. Zum Beispiel direkt vom Erzeuger.

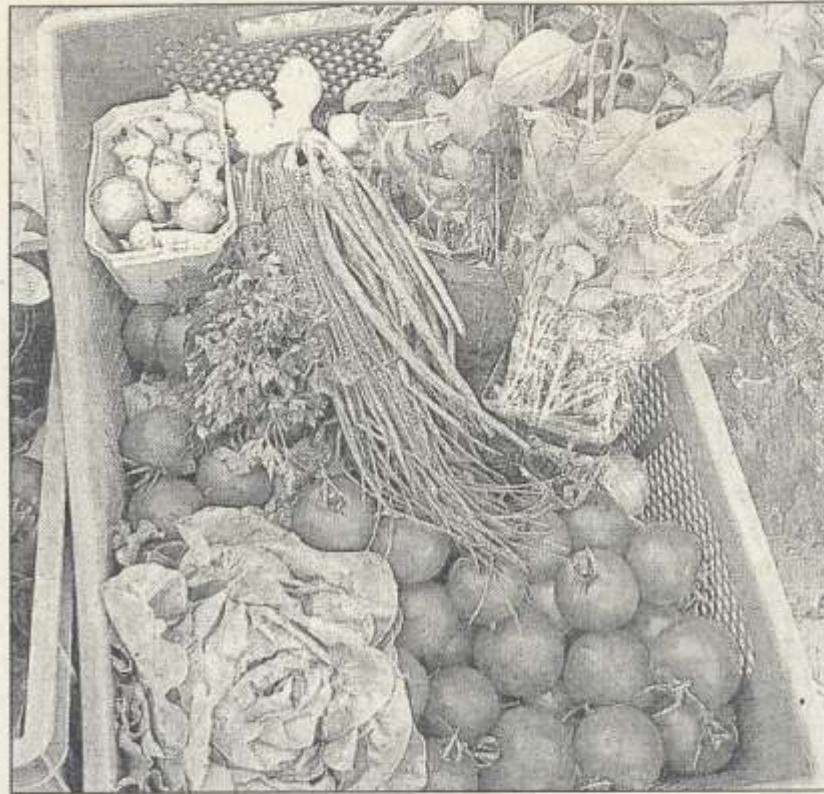
Mit einer Beziehungskiste hat die "Mutter-Kind-Kiste" der Ökokiste Hohenlohe nichts zu tun. Renate Arbeiter, Leiterin des Lieferservice, packt sie jede Woche für stillende Mütter und Kleinkinder, und hinein kommen nur ganz bestimmte Gemüse- und Salatsorten. "Alles was nicht bläht und treibt."

Für Kohlrabi, Broccoli und Rettich haben die findigen Öko-Landwirte andere Abnehmer. Die Mutter-Kind Kiste nämlich ist nur eines von sieben "Paketen", die die Ökokiste Hohenlohe wahlweise im Abonnement anbietet. Einmal die Woche frei Haus. Das Besondere daran: Sie können das Sortiment selbst zusammenstellen, oder sich von der Auswahl der Bio-Bauern überraschen lassen.

"Durch unsere Auswahl erleben Sie den Lauf der Jahreszeiten", werben die Bioland-Bauern Hartmut Engelhardt und Christoph Knausenberger als Initiatoren für ihre ungewöhnliche Idee. Diese Idee hat längst viele Anhänger gewonnen. Bereits 500 Kunden lassen sich in der Region von

der Ökokiste beliefern.

Was bei den Leuten so ankommt, ist die Kombination aus eigener Wahlmöglichkeit und fachgerechter Zusammenstellung. Wählen dürfen die Kunden zwischen einer Gemüsebox, einer Rohkostbox, der Kombi- und Singlebox, sowie der eingangs erwähnten Mutter-Kind Kiste oder einem reinen Obst-Sortiment. Je nach Haushaltsdimension und Hunger gibt es die Boxen auch noch in drei Größen. Als Ergänzung werden zudem Vollkornbrot, Käse, Wurst und Wein angeboten. In den Boxen findet sich heimisches Saisongemüse. Ausnahmen gibt's besonders im Winter. Da legen die Ökokistler schon ein paar ökologisch angebaute Südfrüchte dazu. "Sonst hätten wir ja nur Lageräpfel und Kohl zu bieten" Natürlich wird auch gern von anderen kontrollierten Öko-Höfen der Umgebung zugekauft. Bei der Zusammenstellung von abwechslungsreicher Kost setzt Renate Arbeiter mittlerweile auf Erfahrung. "Wir wissen, dass wir Fenchel nicht so oft reinpacken können, wie zum Beispiel Tomaten." Trotzdem hat jeder Kunde auch die Möglichkeit sein persönliches



Frisches Gemüse direkt aus Hohenlohe.

FOTO: PRIVAT

"Schreckgespenst" abzuwählen. Außerdem bedeute jede Lieferung auch eine kleine Überraschung. In der "Bio-Wundertüte" befinden sich mitunter nämlich auch leckere, aber aus dem Handel verdrängte Gemüsesorten, die manche Kunden vorher noch nie auf dem Tisch hatten: Mangold und Grünkohl, Pastinaken und Portulak. "Zu

diesen Gemüsearten gibt's dann natürlich einfache und leckere Rezepte gleich dazu."

## INFO

Die Ökokiste Hohenlohe ist immer vormittags erreichbar unter der ☎ 07906/8035, Fax: 8045. Oder per Mail oder Internet bestellen: Mail: info@oekokiste-hohenlohe.de, www.oekokiste-hohenlohe.de

LANDWIRTS

Su

Melina ist

Sie hat eine gelbes Fleisch und ist ein festes Frühlingsfleisch. Hartmut Engelhardt nach zehn Jahren in der mehligen Kartoffel, die den Anklänge- und Pflanzspricht. Jetzt ist Verkaufsschlager

TORIAS WORTH

UNTERWÄNDHEIM sie sein, sich leicht und viel Stärke und Stärke an die perierende Kasse einbauen seit zehn Jahren. Sorten aus", sagt Hartmut Engelhardt. Die Pasteten gehören Kunden gut an. Melina ist gesund, schmeckt im Jahr. Lediglich fünf Prozent der Kartoffeln sind im südlichen Teil Hart. Zur Herstellung

## Den Speiseplan bestimmen die Bio-Bauern!

Mit einer Beziehungskiste hat die "Mutter-Kind-Kiste" der Ökokiste Hohenlohe nichts zu tun. Renate Arbeiter, Leiterin des Lieferservice, packt sie jede Woche für stillende Mütter und Kleinkinder, und hinein kommen nur ganz bestimmte Gemüse- und Salatsorten. "Alles was nicht bläht und treibt."

Für Kohlrabi, Broccoli und Rettich haben die Öko-Landwirte andere Abnehmer. Die Mutter-Kind Kiste nämlich ist nur eines von sieben "Paketen", die die Ökokiste Hohenlohe wahlweise im Abonnement anbietet. Einmal die Woche frei Haus. Das Besondere daran: Das Sortiment könnt Ihr selbst zusammenstellen, oder sich von der Auswahl der Bio-Bauern überraschen lassen. Quer durch den Gemüse- und Obstgarten gibt es

Alles, was das Herz begehrt.

Wählen dürfen die Kunden zwischen einer Gemüsekiste, einer Rohkostkiste, der Kombi- und Singlekiste, sowie der eingangs erwähnten Mutter-Kind Kiste oder einem reinen Obst-Sortiment. Je nach Haushaltsdimension und Hunger gibt es die Kisten auch noch in drei Größen. Als Ergänzung werden zudem Vollkornbrot, Käse, Wurst und Wein angeboten. Neben den ökologischen Vorteilen einer saisonal orientierten Ernährung nennt die Leiterin der Ökokiste vor allem die Frische und den bequemen Einkauf als Argument für ihr Angebot.

**Infos Tel.: 07906/8035, Fax: 8045.**

**Mail: [info@oekokiste-hohenlohe.de](mailto:info@oekokiste-hohenlohe.de),  
[www.oekokiste-hohenlohe.de](http://www.oekokiste-hohenlohe.de)**