

OKTOBER 2023 KW 42



## Liebe Kundinnen und Kunden!

Letzen Sonntag, am 08. Oktober waren wir mit einem kleinen Stand im Konzil auf dem Konstanzer Regional und Bio-marktmarkt vertreten. Der Veranstalter der Messe ist der „Gutes vom See“ e.V. und die Konstanzer Tourismus GmbH gewesen.

Wie der Name schon verrät, ging es um regionale und biologische Köstlichkeiten, die ein gutes und nachhaltiges Gegengewicht zu unserer globalisierten Waren-Welt bieten. Die letzte Messe im Museumsaal Überlingen lag schon eine Weile zurück und stand noch ganz im Zeichen von Corona-Regeln 2021.

Umso entspannter war es dieses Mal und wir haben uns über zahlreiche Besucher und viele interessante Unterhaltungen gefreut. Das Wetter war herrlich und lud zum Flanieren ein, die Mole war gespickt mit kleinen Ständen voller Leckereien.

Im Laufe des Nachmittags bekam ich ein Gespräch unter anderen Teilnehmern mit, in dem es darum ging, wie sinnvoll denn so eine Messe sei und dass sich der ganze Aufwand ja gar nicht lohne und überhaupt, Messen seien ja von gestern.

Dieses Gespräch hat eine Weile nachgehallt in mir und ich habe mich gefragt ob ich das auch so sehe. Es wird ja alles immer digitaler und für so manche Arbeit muss man ja nicht mal mehr das Haus verlassen und kann sich derweil Online mit Lebensmitteln und Waren eindecken. Umso schöner und wichtiger ist es dann, wenn man in der „ana-

logen“ Welt auf „echte“ Kunden trifft, und Gespräche von Angesicht zu Angesicht führt. All diese kleinen, regionalen Anbieter haben ein schönes Bild unserer Region gezeichnet, eine Region in der wir alle noch aus dem Vollen schöpfen können.

Auch wenn es sich betriebswirtschaftlich vielleicht nicht gerechnet hat, kann man sich der Frage zuwenden ob es einem Freude bereitet hat.

Und ja, für uns und die vielen Besucher war es eine Freude!



Ein Beitrag von  
Daniel Lachenmayr, Grüne Kiste

## Eigene Produkte

Petersilie glatt und kraus, Rucola, Schnittlauch,

Freilandsalate: Batavia, Eichblatt- rot und grün, Kopfsalat, Eissalat, Eissalat Laibacher, Lollo, Mini Romana, Endivien, Feldsalat, Radicchio

Tomaten: Mini San Marzano, Datterino, Typ San Marzano,

Paprika grün, rot, gelb, orange, Peperoni, Lady Lou, Auberginen, Fenchel, Mangold, Spinat, Zucchini, Stangensellerie, Buschbohnen, Rettich, frischer Ingwer, Artischocken, Spitzkohl, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Linsen, Blumenkohl, Broccoli, Rote Bete, Möhren, Kartoffeln vfk, fest, mehlig, Rosara, Kürbis Hokkaido, Kürbis Butternut, Pastinaken, Wurzelpetersilie, Eier vom Zweinutzungshuhn, Rindfleisch, Wurst vom Rind, Dinkelnudeln, Mehle, Suppenhühner in KW 43



## PRODUKT DER WOCHE

### Hand & Nail Handcreme

Kamille - schon im Mittelalter wurden für die Hautpflege Blumen und Heilkräuter zur Herstellung von Salben genutzt. Heutestrecken die kostbaren Essenzen und Rohstoffe in sanfter Hautpflege. Die Kamille ist eine der beliebtesten Heilpflanzen in Europa. Zu Recht wird die kleine gelbe Blume für alle Arten von Beschwerden eingesetzt, denn sie kann als wahrer Tausendsassa verwendet werden. Die Kamille ist so bekannt, dass wohl jeder ihren typischen Duft kennt.

Hersteller: MG Naturkosmetik GmbH, Marke Martina Gebhardt

Größes Erntedankangebot zum attraktiven Preis!  
Jetzt unter [Rengo.de](https://rengo.de), Aktuelles

---

## SUPPENHÜHNER IN KW 43



REZEPT

### Broccoli-Kartoffel-Topf

400 g mehligere Kartoffeln  
800 g Broccoli  
100 g Hartkäse, gerieben  
2 EL Butter  
2 EL Dinkelmehl  
250 ml Milch, 1 Bund Petersilie, Pfeffer, Salz, Muskatnuss

#### Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden und 15 min in Salzwasser kochen. Broccoli in kleine Röschen teilen, Strunk schälen und würfeln und beides 5 min in Salzwasser garen.

Für die Soße eine Bechamel herstellen. Butter schmelzen, Mehl dazugeben. Mit Milch aufrühren. Etwas köcheln lassen. Ausschalten, Käse darin schmelzen, Petersilie und Gewürze zugeben. Die Kartoffeln und den Broccoli in einer Schüssel mit der Käsesoße übergießen und servieren.

Guten Appetit!

---

Wir wünschen Ihnen ein gute Woche!  
Ihr Team der Grünen Kiste!

---

