

Liebe Leut` ,

Natürlich - frisch - ins Haus

KW 30/10

der Sommer ist für uns Ökokistler die schönste Jahreszeit, denn da kommt sämtliches Gemüse in Ihrer Kiste aus der Region. Ob Zucchini oder Auberginen, alles wächst und gedeiht in Bayern. Und auch beim Obst können wir regionale Ware in die Kisten packen. So stammen unsere Heidelbeeren aus dem Bayerischen Wald. Bei Äpfeln und Birnen müssen wir im Sommer oft auf Überseeware zurückgreifen, da die europäischen Vorräte meist nicht über den Sommer reichen. Jetzt haben wir aber schon Birnen aus Europa. Im Herbst gibt es dann das feine Obst wieder aus der Region.

Regionales heißt beste Qualität!

Regionales Obst und Gemüse schmeckt besonders lecker und frisch und enthält nachweislich mehr Vitamine, da sie voll ausreifen können. Während ausländisches Obst und Gemüse häufig unreif geerntet werden muss und erst während des langen Transportes nachreift, haben regionale Produkte nur sehr kurze Transportwege hinter sich und sind somit umweltschonend. Vor allem aber sichern sie Arbeitsplätze in der Erzeugung und Verarbeitung und stärken damit die Wirtschaftskraft der ländlichen Regionen.

Mit regionalen Grüßen
Ihre Ökokistler aus Kößnach

Grillfleisch - ein Genuss an lauen Sommerabenden!

Bitte beachten Sie: Für das Grillfleisch gibt es **kürzere, individuelle Bestellschlüsse**, von jetzt nur **zwei bis vier Tagen**, je nachdem wann Sie Ihre Lieferung erhalten. Ihren persönlichen Bestellschluss können Sie bei uns **im Büro** erfragen oder im **Internetshop** einsehen.

___	4309	Schweinenackensteak		1,59 €/ 100 g
		Metzgerei Landfrau, Naturland, 2 Stück natur		
___	4471	Schweinenackensteaks	ca. 300 g	1,74 €/ 100 g
		Metzgerei Landfrau, Naturland, 2 Stück, mariniert, Bayern,		
___	4470	Schweinehüftsteak	ca. 300 g	1,99 €/ 100 g
		Metzgerei Landfrau, Naturland, 2 Stück, mariniert, Bayern		
___	4472	Grillwammerl	ca. 200 g	1,74 €/ 100 g
		Metzgerei Landfrau, Naturland, 2 Stück, mariniert "Dallas", Bayern		
___	4475	Rinderhüftsteak	ca. 350 g	1,99 €/ 100 g
		Metzgerei Landfrau, Naturland, 2 Stück		
___	4474	Ochsenminutensteak	ca. 300 g	2,98 €/ 100 g
		Naturland Metzgerei Landfrau, 1 Stück, mariniert, Bayern,		
___	4473	Lammsteak	ca. 100 g	2,99 €/ 100 g
		Naturland Metzgerei Landfrau, 1 Stück aus der Keule, mariniert, Bayern,		
___	482	Bratwürste	ca. 250 g	4,79 €/ Pack
		Biometzgerei Sonnberg aus Österreich, 12 Stück / Pack, Ökoland		



Mein Name und Anschrift:

.....

Sellerie mit Grün

Diese Woche finden Sie Knollensellerie mit Grün in Ihrer Kiste. Wie man Sellerie gut zubereitet wissen viele von Ihnen, aber was macht man mit dem "Grünzeug"?

Selleriegrün lässt sich ähnlich verwenden, wie Petersilie. Es eignet sich gut zum Verfeinern von Suppen oder für Eintöpfe. Es lässt sich auch sehr gut einfrieren. Einfach klein schneiden, in eine kleine Dose geben und einfrieren. Dann haben Sie immer einen kleinen Vorrat zu Hause.

Auberginen-Nudel-Gratin

Zutaten für 4 Personen:

250 g Spiralnudeln, 400g geschälte Tomaten aus der Dose oder Glas, Salz, Pfeffer, Thymian, ca. 500 g Auberginen, 50 g Mehl, ca. 1/8 l Olivenöl, ca. 500 g Knoblauchfleischwurst, 60 g geriebener Parmesan, ca. 250 g Mozzarella

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser al dente kochen. Zerkleinerte Dosentomaten in einem separaten Topf einkochen lassen und pikant abschmecken. Währenddessen Auberginenscheiben portionsweise im heißen Olivenöl goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Halbierete Fleischwurstscheiben im Bratfett anbraten. Abgetropfte Nudeln, Auberginen und Wurst vermengen. Mit eingekochten Tomaten in eine ofenfeste Form schichten. Parmesan und Mozzarellawürfel darübergeben. Bei 200°C ca. 40 min. backen.

Es ist Sommer...

... und weil im Sommer so manches anders ist, wollen wir Ihnen heute noch einmal zwei Möglichkeiten vorstellen, wie Sie die Kiste Ihren Bedürfnissen (auch im Frühjahr, Herbst oder Winter) anpassen können.

Für Globetrotter und ihre Haushüter

Falls Sie von der Kiste Urlaub machen wollen bzw. aussetzen müssen, sagen Sie uns bitte möglichst frühzeitig Bescheid! Vielleicht versorgt aber auch jemand Ihre Pflanzen oder Tiere während Sie ausspannen und Sie möchten dem Aufpasser als kleines Dankeschön Ihre Kiste überlassen. Sagen Sie uns einfach wo Ihr/e Haushüter/in wohnt und wir liefern die Dankeschön-Kiste während Ihres Urlaubs dem "guten Geist" ganz bequem direkt nach Hause.

Ich mache Urlaub und möchte solange meinem/r Haushüter/in die Kiste schenken:

Vom einschließlich

bis einschließlich

soll meine Kiste als Dankeschön an diese Adresse geliefert werden:

.....
.....

Mein Name und Kundennr. /Adresse:

.....
.....



Für Hausgärtner und Daheimbleibende

Für all die Gartenbesitzer, die jetzt manches in eigener Ernte einfahren, und Sommeraktiven, die jetzt selten zu Hause kochen wollen, gibt's unseren

"Kiste-nach- Maß-Service":

Ein Anruf oder eine Nachricht per Fax oder Mail bzw. über unseren Internet-Shop genügen und wir passen Ihre Kiste Ihren Sommergewohnheiten an:

Vielleicht jetzt nur die Obstkiste und Brot dazu, mal ein Käsepaket oder ein Produkt aus unserem umfangreichen Zusatzsortiment oder Ihre ganz individuell zusammengestellte Wunschkiste.

"So oft Sie wollen": Regelmäßiges Abo alle 1, 2, 3 Wochen, oder "hin und wieder" nach Ihrem Bedarf.



Ökokiste Kößnach, Untere Dorfstr. 8, 94356 Kößnach
Tel:09428 - 949533 Fax:09428 - 949532 DE037 Öko-Kontrollstelle
E-Mail:oekokiste.koessnach@t-online.de www.oekokiste-koessnach.de

