

**Liebe Kundin, lieber Kunde,**

**wir wünschen Ihnen ein frohes neues Jahr!** Der Januar ist ja die Zeit der guten Vorsätze. Was haben Sie sich vorgenommen? Wir möchten unser plastikfreies und regionales Sortiment noch erweitern und haben dafür schon einige neue Produkte ins Sortiment aufgenommen. Diese werden wir Ihnen in den nächsten Kundenbriefen vorstellen – Sie können aber natürlich online schon mal reinschauen!

Außerdem haben wir uns auch vorgenommen, 2020 ausgiebig zu feiern, denn die Ökokiste Kößnach wird heuer 20 Jahre alt! Dafür haben wir uns übers Jahr verteilt viele Aktionen und Ausflüge überlegt. Einige davon finden Sie in Ihrem Ökokisten-Kalender, den Sie als Weihnachtsgeschenk mit Ihrer Ökokiste vor Weihnachten bzw. mit der heutigen Ökokiste erhalten (natürlich klimaneutral mit Biofarben gedruckt, auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft). Falls wir im Weihnachtstrubel vergessen haben, Ihnen einen Kalender in die Ökokiste zu legen, entschuldigen Sie bitte! Wir liefern diesen gerne noch nach – sagen Sie uns einfach Bescheid!

Wir freuen uns, wenn Sie uns auf dem ein oder anderen Ausflug begleiten – eine Anmeldung ist ab sofort bei uns möglich! Auch zum großen Hoffest am Sa, 11.07.2020 sind Sie herzlich eingeladen!

*Herzlichst, Ihre Martina Kögl  
 und das Team der Ökokiste Kößnach*

**Angebot**

**Januar Angebote**

Frischkäse natur, 200g	1,89 €/St.
Kartoffelpüree, 160g	2,29 €/St.
Kokosmilch, 400 ml	2,29 €/St.
Ananasstücke, 370ml	3,29 €/St.
Wildlachs-Filet in Senf-Honig, 200g	3,69 €/St.
Wildlachs Filet in Tomate-Basilikum, 200g	3,69 €/St.
Bratöl (Sonnenblumenöl), 0,75l	4,99 €/Fl.
Olivenöl Kreta, 0,5l	8,99 €/Fl.
Rosen-Hautcreme, 50ml	16,90 €/St.
Hand-Creme, 100ml	10,50 €/St.
Coste di Moro, kräftiger Barriquewein, rot 0,75l	7,99 €/Fl.
Gaston, halbtrocken rot, 1l	4,29 €/Fl.
Hauswein weiß, 0,75l	5,59 €/Fl.

*Veranstaltungen im Jahr 2020*

**Sa, 15.02.2020: 4 Regensburger Saatgutttag**

Zum inzwischen 4. Mal findet der Regensburger Saatgutttag im Evangelischen Bildungswerk Regensburg statt. Interessierte finden hier alles rund ums Thema „Samenfestes Saatgut“. Neben Vorträgen und Infoständen ist natürlich auch für ein abwechslungsreiches Kinderprogramm und für's leibliche Wohl gesorgt. Sobald das genaue Programm feststeht, werden wir natürlich darüber berichten!

**Sa, 21.03.2020: Ökokistenausflug: „Mit Rohkost in den Frühling“ mit Bettina Wiethaler**

Im Öko-Seminarhaus Wiethaler in Ettersdorf bei Wiesent zeigt Bettina Wiethaler, wie lecker Rohkost schmecken kann.

**Sa, 25.04.2020: Ökokistenausflug: Auf zur Apfelblüte beim Bio-Apfelbauern Vilser, Alteglofsheim**

Wir besuchen unseren Apfel-Bauern Alfons Vilser! Passend zur Apfelblüte schauen wir vorbei, besichtigen seine Apfelwiesen und lassen uns eine kleine Brotzeit schmecken!

**Sa., 11.07.2020: Wir feiern 20 Jahre Ökokiste Kößnach mit einem Hoffest!**

Wir feiern unser 20jähriges Bestehen als Ökokiste Kößnach mit einem Hoffest! Verschiedene Stände, ein buntes Kinderprogramm, musikalische Unterhaltung u.a. von „Oane wie koane“ und natürlich leckeres Essen und Getränke - selbstverständlich ausschließlich bio - warten auf Sie!

**Sa, 29.08.2020: Ökokistenausflug zum Weinbau Luttner, Tiefenthal**

Wir besuchen Franz Luttner, Winzer im kleinsten Weinbau-Gebiet Bayerns. Ein Ausflug zum Weinberg und eine Weinprobe dürfen dabei natürlich nicht fehlen!

**Sa, 03.10.2020: Ökokistenausflug: Besuch der neuen Käserei der Familie Wohlfahrt**

Die Familie Wohlfahrt stellt in Weißenberg besten Bio-Käse her. 2020 wird die neue Käserei fertiggestellt, die wir gerne besichtigen. Natürlich gehört dazu auch eine Käse-Kostprobe, ganz klar!

**Beginn & genauer Ablauf aller Veranstaltungen werden noch bekannt gegeben. Anmeldung ab sofort möglich unter 09428/949533 oder [info@oekokiste-koessnach.de](mailto:info@oekokiste-koessnach.de)**

*Frostfreier Abstellplatz*

- Wir möchten Ihre Ökokiste so gut es geht vor Wind und Wetter geschützt hinterlegen.
- Gerne können Sie bei uns eine **Iso-Haube** bestellen, die Ihre Kiste vor Frost schützt - **12,50€/Stück**.
- Diese passt über einen Stapel von zwei bis drei Kisten. Alternativ können Sie uns auch eine Decke bereitlegen.



## GEMÜSE DER WOCHE

**Bioland**



### Karotten

*wie fast das ganze Jahr vom Bioland-Hof Limbrunner aus Kirchroth, unserem Nachbardorf*

Mohrrübe, Speisemöhre, gelbe Rübe, Karotte, Wurzel, Gelbrübe oder Rübli – viele Namen für ein und dasselbe Wurzelgemüse. Egal wie Sie sie nennen – die Karotte schmeckt und enthält viel wertvolles Beta-Carotin, das der Körper am besten aufnehmen kann, wenn die Karotten kurz gedünstet wurden. Lagern lassen sich Karotten ca. 4 bis 7 Tage (ohne Grün, das kann gleich für einen Smoothie verwendet werden), dunkel und trocken; ungewaschen unter Sand auch länger.

## PASTINAKEN-CREMESUPPE MIT KÜRBISKERN-GREMOLATA

**Zutaten:** 300g Pastinaken, 200g Kartoffeln mehlig, 1 Zwiebel gelb, 1 1/2 EL Süßrahmbutter, 3 EL Bio-Suppenwürze, 2 EL Kürbiskerne, 1/2 Bund Petersilie, 1 Zehe Knoblauch, 1 Zitrone, 100ml Sahne, 4 EL Kürbiskernöl, Salz, schwarzer Pfeffer

**Zubereitung:** Die Pastinaken schälen, längs halbieren und quer in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Die Erdäpfel schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einem großen Topf 1 EL Butter erhitzen. Die Zwiebel darin 2 Minuten glasig dünsten. Die Kartoffel und zwei Drittel der Pastinaken dazugeben und unter Rühren weitere 4 - 5 Minuten mitdünsten. Pernod und Gemüsesuppe dazugießen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 - 20 Minuten weich kochen. Inzwischen für die Gremolata die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Auf einem Teller abkühlen lassen, dann fein hacken. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen, fein würfeln und mit den Kürbiskernen, der Petersilie und der abgeriebenen Zitronenschale mischen. Die Kürbiskern-Gremolata beiseite stellen.

Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, die übrigen Pastinakenscheiben hinzufügen und 5 - 6 Minuten goldbraun braten, dann salzen und pfeffern. Die Pastinaken abgedeckt warm halten. Die Sahne zur Suppe geben, sehr fein pürieren und dabei schaumig aufmixen. Salzen, pfeffern und in Suppenshalen oder tiefe Teller füllen. Die gebratenen Pastinaken darauf verteilen, mit jeweils 1 TL Kürbiskern-Gremolata bestreuen und mit 1 TL Kürbiskernöl beträufeln. Übrige Kürbiskern-Gremolata dazu servieren.

## Angebot

## Schnelle Küche

### Vegetarisch

Sauce Express Champignon, 325ml	2,99 €/ Stück
Gemüse Curry, Soul Kitchen, 400g	3,29 €/ Stück
Gemüse Käse, Soul Kitchen, 400g	3,29 €/ Stück
Kartoffelpüree, 160g	2,49 €/ Stück
Kichererbsen Curry, 380g	4,99 €/ Stück
Kidneybohnen m. Garam Masala, 380g	4,99 €/ Stück
Orientalischer Hirse Teller, 150g	2,49 €/ Stück
Risotto Steinpilz-Tomate, 150g	2,99 €/ Stück
Taboule, 150g	2,19 €/ Stück
Thai-Curry leicht scharf, 150g	2,99 €/ Stück
Tikka Masala, Soul Kitchen, 400g	3,29 €/ Stück

### mit Fleisch

Gockelfleisch, 400ml	8,95 €/ Glas
Gockelfrikassee, 400ml	7,95 €/ Glas
Gockelgeschnetzeltes, 400ml	8,95 €/ Glas
Gockel-Suppe, 400ml	5,69 €/ Glas
Hühnersuppe, 400ml	5,69 €/ Glas
Pichelsteiner Eintopf, 370g	4,39 €/ Glas
Hackfleisch Bolognese, 300ml	5,39 €/ Glas
Bayerisches Chili, 370g	4,99 €/ Glas
Gulaschsuppe, 370g	5,69 €/ Glas

## KARTOFFEL-BLUMENKOHL-CURRY

**Zutaten:** 1 kleiner Blumenkohl, 400g fest kochende Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 2 EL Öl 1 Stück frischer Ingwer, 2 frische Chilischoten, je eine Messerspitze Senfsaat, Cumin, Kümmel, Bockshornklee und Fenchel, 1 TL Garam masala (Gewürzmischung aus Koriander, Cumin, Pfeffer, Muskat, Zimt, Kardamom, Nelken), 250ml Gemüsebrühe, 100g Naturjoghurt, 1/2 Bund Petersilie

**Zubereitung:** Blumenkohl in Röschen brechen und waschen. Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln und im heißen Öl anbraten. Ingwer schälen und reiben. Chilischoten in schmale Ringe schneiden. Ingwer, Chili, Blumenkohl, Kartoffeln und Gewürze zu den Zwiebeln geben und unter Rühren 3 Minuten anbraten. Joghurt und Gemüsebrühe zugeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen. Zwischendurch öfters umrühren. Kurz vor dem Servieren den Joghurt unterziehen und mit der gehackten Petersilie bestreuen.