



Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir hoffen, Sie sind gut und vor allem gesund ins neue Jahr gestartet! Zu Jahresbeginn häufen sich traditionell die guten Vorsätze. Auch wir haben uns für 2021 einiges vorgenommen. Zuerst: wir werfen unsere Werte – 100% bio, Regionalität, Saisonalität, Fairness und Nachhaltigkeit – nicht über Bord, sondern intensivieren unsere Bemühungen in diesen Bereichen noch weiter! Wir setzen noch mehr auf samenfestes Gemüse (lesen Sie mehr dazu im **Infokasten**) und sind nach wie vor auf der Suche nach neuen regionalen Partnern. Dabei sind wir auf HANS Brainfood gestoßen, die aus regional angebautem Hanf leckere Produkte herstellen. Denn Superfood muss nicht von weit her kommen!

Auch von unserem langjährigen Partner Wurdies, Wurzelgräbers Blütenparadies, der sich der Erzeugung und Verarbeitung biologisch angebaute und wildwachsender Kräuter verschrieben hat, gibt es Neuigkeiten: die Gewürzmischung Immunkraft® aus den Zutaten Galgant, Bertram, Ingwer und Zimt. Immun (lat.) wird von Wurdies mit frei und rein übersetzt und steht für die unbegrenzte Einsatzmöglichkeit in der Küche. Die Immunkraft® würzt Suppen, Gemüse und Fleisch ebenso gut wie Pudding, Schokomilch, Müslis und Smoothies! Mit Honig verrührt wird es zu einem guten Brotaufstrich. Einfach mal ausprobieren!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Angebot

Immunkraft®

Gewürzmischung, 90g 5,99 €/St.



ASIAGEMÜSE AUS DEM WOK

Zutaten: 1 Brokkoli, Röschen einzeln herausgetrennt, der Länge nach gespalten, 2 Karotten, geschält, klein gewürfelt, etwas Öl, 1 TL Tamari (Soja-Soße) oder Miso in einer halben Tasse Wasser aufgelöst, 1/2 TL Balsamico, etwas Ahornsirup, Ingwer, Salz.

Zubereitung: Im Wok (oder einer beschichteten Pfanne) etwas Öl erhitzen und zuerst die Karotten hineingeben. Mit flinken Bewegungen durchs Öl ziehen und bei größter Hitze scharf anbraten. Kurz darauf den Brokkoli zugeben und zügig weiter scharf anbraten - immer schnell wenden, damit nichts anbrennt. Dann mit einer halben Tasse Würzbrühe ablöschen, evtl. eine weitere halbe bis ganze Tasse Wasser dazugeben (je nach Gemüsemenge und Topfgröße). Durchrühren, Platte auf halbe Hitze herunterdrehen und Gemüse zugedeckt köcheln lassen, bis es fast gar ist. Dabei das Gemüse immer wieder umrühren und wenden. Als i-Tüpfelchen kann jetzt ein halber TL Balsamico und ein ganz klein wenig Ahornsirup eingerührt und vielleicht noch etwas Ingwer und Salz zugegeben werden

LIEFERANTENPORTRAIT

HANS Brainfood

Gesunde und leckere Produkte aus regional angebautem Bio-Hanf: das ist in wenigen Worten die Mission von HANS Brainfood. Hinter diesem Namen verstecken sich drei kreative Köpfe: Isabella, Matthias und Jakob, die zusammen mit ihrem Team in Regensburg ein besonderes Start-Up geschaffen haben: HANS Brainfood. Wenige, dafür gute Zutaten, regional angebaut und natürlich bio-zertifiziert: all das hat uns überzeugt, sodass wir uns freuen, künftig einige Produkte von HANS Brainfood anbieten zu können. Und nicht nur uns: 2019 waren die Hanfriegel beim **BEST NEW PRODUCT** auf der Fachmesse BIOFACH dabei, 2020 die Hanf Balls!



Angebot

HANS Brainfood Sortiment

Hanf Power Balls Blaubeere, 50g	2,49 €/St.
Hanf Power Balls Kakao, 50g	2,49 €/St.
Hanfprotein, 350g	11,99 €/St.
Hanfsamen geschält, 300g	9,99 €/St.
Hanf Beeren Proteinmix, 210g	11,99 €/St.
Hanf Kakao Proteinmix, 250g	11,99 €/St.
Hanfriegel Apfel & Zimt, 30g	1,99 €/St.
Hanfriegel Kaffee & Blaubeere, 30g	1,99 €/St.
Hanfriegel Kakao, 30g	1,99 €/St.
Hanfriegel Original, 30g	1,99 €/St.

Angebot

Fit ins neue Jahr

Frischer Kurkuma	1,25 €/100g
Ingwer	1,55 €/100g
Frischsauerkraut im Beutel, 500g	2,49 €/Btl.
Suppengemüse (Lauch, Sellerie, Petersilie, Karotten, Zwiebel)	8,49 €/St.
Zitronen	5,49 €/kg
Limetten	8,99 €/kg
Orangen mittelgroß	3,40 €/kg
Saftorangenkiste 5 kg	15,50 €/Kiste
Granatapfel	2,55 €/St.
Hühnersuppe, 400ml	5,69 €/Glas
Nori Flocken, Algen, 20g	4,49 €/St.
Immunkraft Harmonie Gewürz, 90g	5,99 €/St.
Ingwer, gemahlen, 35g	2,29 €/St.
Kurkuma, getr. 40g	2,29 €/St.



GEMÜSE DER WOCHE



Brokkoli aus Italien

Als Mitglied der Kohlfamilie ist der grüne Brokkoli Verwandter des weißen Blumenkohls. Brokkoli ist leicht bekömmlich, weshalb er auch in unseren Schonkostkisten zu finden ist. Brokkoli ist besonders reich an Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Zink und Natrium und Vitaminen wie B1, B2, B6, E und besonders Ascorbinsäure (Vitamin C) und Carotin (Provitamin A). Zudem enthält er zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonoide, Glucosinolate und andere). Brokkoli kann man sowohl roh als auch gegart genießen. Nicht nur die Röschen, sondern auch die zarten Blätter und die Stängel, die sich wie Spargel anrichten lassen, sind essbar. Für Brokkoli werden kurze Kochzeiten empfohlen, da die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe sehr wasserlöslich sind und Enzyme bei zu großer Hitze denaturieren. Durch Dämpfen oder kurzes Anbraten bleiben viele dieser Stoffe erhalten.

GERÖSTETER BROKKOLI-SALAT

Zutaten: 150g Belugalinsen, 1kg Brokkoli, 2 Zitronen, 50g Sultaninen, 50g Sesam, 2 EL Currypulver, 2 TL Salz, 4 EL Bratöl, 50g Feta

Zubereitung: Linsen in der doppelten Menge Wasser aufkochen. Bei niedriger Hitze 25 Minuten garen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brokkoli waschen, gut abtropfen lassen, in Röschen teilen und Strunk (geschält) in Stücke schneiden. Eine Zitrone in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Brokkoli und Zitronenscheiben mit Sultaninen, Sesam, Curry, Salz und Öl vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Auf mittlerer Schiene 25 Minuten rösten. Nach 15 Minuten wenden. Linsen und Brokkoli vermengen. Feta grob zerbröseln und unterheben. Mit dem Saft der übrigen Zitrone abschmecken.



Angebot

Januar Angebote

Kefir im Glas, 500g	1,39 €/Glas
Dinkel-Leinsaat Brot, 500g	2,31 €/St.
Haferdrink Natur, 1l	1,89 €/St.
Dinkelgrieß, 500g	2,69 €/St.
Kichererbsen im Glas, 430g	1,99 €/St.
Haselnüsse Katalonski in der Schale, 250g	2,79 €/St.
Armoniche Emmer, 250g, reg. Pasta aus Regensburg!	3,29 €/St.
Hartweizennudeln Drelli, 500g	2,69 €/St.
Spiralen 4 Korn, glutenfrei	3,69 €/St.
Mandel Himbeer Krokantmüsli, 375g	4,69 €/St.
Frucht Pur Aprikose, 250g	2,79 €/Glas
Kokosmilch, 400 ml	2,29 €/St.
Ananasstücke 370ml	3,29 €/Glas
Apfelmark ungesüßt, 700g	1,89 €/Glas
Mango-Chutney, 200g	2,99 €/Glas
Butterkeks Schoko, 150g	3,69 €/St.

Info

samenfestes Gemüse und Saatgut

Durch den Trend immer homogeneres und ertragreicheres Obst und Gemüse zu produzieren, sind in den letzten Jahrzehnten viele Nutzpflanzenarten durch den Anbau von Hybrid-Sorten verloren gegangen: rund 75% weltweit. Dieser Entwicklung muss entgegengewirkt werden, denn Kulturpflanzen gehören zu den Lebensgrundlagen zukünftiger Generationen. Aktuell findest Du bei uns unter anderem Winterrettich (Biolandzertifiziert aus Bayern) und Rote Bete vom Demeterhof Stockner aus samenfester Saatgut-Erzeugung. Sie wollen noch mehr zum Thema samenfeste Sorten erfahren? Dann finden Sie im Podcast „Bio für die Ohren“ zwei Folgen mit dem Titel „Mit Sicherheit samenfest“ zum Nachhören.

ROHKOSTSALAT AUS WINTERRETTICH U. APFEL

Zutaten: 1 Winterrettich, 1 mittelgroßer Apfel, 1 Bund Petersilie, 1 Becher Schmand, Meersalz, Pfeffer, etwas Honig, Saft einer ½ Zitrone

Zubereitung: Rettich mit dem Apfel raspeln. Petersilie in feine Streifen schneiden. Aus Schmand, Salz, Pfeffer, Honig und Zitronensaft eine Sauce herstellen. Alles miteinander vermengen.

Der Winterrettich kommt diese Woche aus Bayern und ist Bioland-zertifiziert.

