

**Liebe Kundin, lieber Kunde,**

aktuell haben Zitrusfrüchte Hochsaison: sehr praktisch, denn sie versorgen uns in der kalten Jahreszeit nicht nur mit Vitaminen, sondern sorgen mit ihren leuchtenden Farben auch für Abwechslung auf dem Teller! Doch Zitrusfrucht ist nicht gleich Zitrusfrucht: wichtig sind Qualität, Geschmack und auch Anbauweise und Transport. Daher schauen wir auch bei Früchten, die es nun einmal nicht in der Region gibt, genau auf die Herkunft. Deshalb bevorzugen wir bei Zitrusfrüchten uns bekannte Anbau-Kooperativen mit einer zusätzlichen Zertifizierung. In der Regel (wie auch diese Woche) kommen die Orangen Naturland-zertifiziert aus Sizilien (s. Rückseite). Die Clementinen erhalten wir von der Anbau-Kooperative Bio-Sybaris in Süd-Italien.

Unser Großhändler Weiling, der uns die Zitrusfrüchte liefert, hat in Zusammenarbeit mit der Firma KlimAktiv den CO<sub>2</sub>-Ausstoß der einzelnen Obstsorten ausrechnen lassen und kompensiert diesen seit 2019 für sein komplettes Obst- und Gemüsesortiment: vom Anbau bis hin zum Transport zu uns. So können auch nicht-heimische Obstsorten nachhaltig und ohne schlechtes Gewissen genossen werden.

*Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach*  
*ps.: Auch wir als Ökokiste Kößnach haben uns Gedanken über eine CO<sub>2</sub>-Kompensierung gemacht. Mehr dazu lesen Sie in Kürze!*



Orangenschalen sollten nicht ungenutzt in den Müll wandern. Ihr Abrieb oder die komplette Schale (das Weiß wegen der Bitterstoffe entfernen) kann wunderbar verwendet werden für Tee, Konfitüre,... oder getrocknet auf der Heizung als natürlicher Raumduft.

**Angebot**

**Fit ins neue Jahr**

<b>Frischer Kurkuma</b>	<b>1,25 €/100g</b>
<b>Ingwer</b>	<b>1,55 €/100g</b>
<b>Frischsauerkraut im Beutel, 500g</b>	<b>2,49 €/Btl.</b>
<b>Suppengemüse</b> (Lauch, Sellerie, Petersilie, Karotten, Zwiebel)	<b>8,49 €/St.</b>
<b>Granatapfel</b>	<b>2,55 €/St.</b>
<b>Hühnersuppe, 400ml</b>	<b>5,69 €/Glas</b>
<b>Nori Flocken, Algen, 20g</b>	<b>4,49 €/St.</b>
<b>Immunkraft Harmonie Gewürz, 90g</b>	<b>5,99 €/St.</b>
<b>Ingwer, gemahlen, 35g</b>	<b>2,29 €/St.</b>
<b>Kurkuma, getr. 40g</b>	<b>2,29 €/St.</b>

**Angebot**

**Zitruszeit\***

Wunschgewicht oder in Stück bestellbar!

<b>Zitronen</b>	<b>4,19 €/kg</b>
<b>Limetten</b>	<b>6,95 €/kg</b>
<b>Clementinen</b>	<b>4,49 €/kg</b>
<b>Clementinen klein</b>	<b>2,79 €/kg</b>
<b>Blutclementinen Tacle</b> (Kreuzung Tarocco & Clementine)	<b>5,95 €/kg</b>
<b>Blattclementinen</b>	<b>4,45 €/kg</b>
<b>Orangen mittelgroß</b>	<b>2,89 €/kg</b>
<b>Orangen groß</b>	<b>3,39 €/kg</b>
<b>Saftorangen</b>	<b>2,29 €/kg</b>
<b>Saftorangenkiste 5 kg</b>	<b>10,90 €/Kst</b>
<b>Halbblutorangen Tarocco</b>	<b>3,59 €/kg</b>
<b>Blutorangen Moro</b>	<b>3,89 €/kg</b>
<b>Bitterorangen (perfekt für Marmeladen!)</b>	<b>4,49 €/kg</b>
<b>Grapefruit rot</b>	<b>3,95 €/kg</b>

*\*Tagesaktuelle Preise können abweichen.  
 Siehe Online-Shop oder telefonische Nachfrage.*

**KÜRBIS-ORANGEN-SUPPE**

**Zutaten:** 800g Butternut-Kürbis, 250g Karotten, 800ml Gemüsebrühe, 3 Orangen, 100ml süße Sahne, Kräutersalz, frischer Pfeffer

**Zubereitung:** Kürbis schälen, entkernen und würfeln. Karotten in Stücke schneiden. Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Kürbis und Karotten darin zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen, anschließend pürieren. Orangen auspressen. Saft und Sahne zur Suppe geben. Erneut erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Frostfreier  
 Abstellplatz*

- Die frostigen Temperaturen bekommen unserem Obst und Gemüse gar nicht gut.
- Bitte denken Sie daran, falls Sie es nicht schon getan haben, uns einen frostfreien Abstellplatz mitzuteilen. Wir möchten Ihre Ökokiste so gut es geht vor Wind und Wetter geschützt hinterlegen.
- Gerne können Sie bei uns auch 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.



**FRANZÖSISCHE ZWIEBELSUPPE**

**Zutaten:** 1 kg Gemüsezwiebeln, 60g Butter 1 TL Zucker, 3 EL Mehl, 2¼ l Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer, 1 Baguette, 60g mittelalter Gouda, zusätzlich geriebener Käse zum Servieren

**Zubereitung:** Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden, Butter in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln dazugeben und bei schwacher Hitze in 20 Minuten weich braten und unter Rühren 1-2 Minuten weiter braten, bis die Mischung goldgelb wird. Brühe angießen und bei abgedecktem Topf und schwacher Hitze 1 Stunde garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Baguette in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Im Backofen goldgelb und knusprig backen, dabei einmal wenden. Jede Scheibe mit geriebenem Käse bestreuen und unter den Grill legen, bis der Käse geschmolzen ist. Die Suppe mit den gerösteten Käsebrotscheiben servieren und mit geriebenem Käse bestreuen.



*Die Gemüsezwiebeln kommen diese Woche vom Bioland-Hof Waas, Zeholfing.*



Angebot

**Januar Angebote**

Kefir im Glas, 500g	1,39 €/Glas
Dinkel-Leinsaat Brot, 500g	2,31 €/St.
Hafdrink 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.

**OBST DER WOCHE**

**Orangen**

von der Erzeugergemeinschaft L'arcobaleno auf Sizilien



Die Orangen beziehen wir diese Woche aus Sizilien, angebaut und geerntet von der Erzeugergemeinschaft L'arcobaleno (ital. Regenbogen). Diese entstand 1993 dank der

weitsichtigen und verantwortungsvollen Entscheidung einiger Landwirte. Sie entschieden sich, ihre Felder mit alten Techniken und Traditionen zu bewirtschaften im Bewusstsein, die Gesundheit der Verbraucher und die Umwelt zu schützen. Die Anbauflächen der Genossenschaft L'arcobaleno befinden sich in den hügeligen Tälern des Berges Sicane in 200 bis 600 Metern über dem Meeresspiegel. In der herrlichen Landschaft in der Nähe von Villafranca Sicula auf der italienischen Insel Sizilien wachsen Orangen erstklassiger Qualität. Das warme Klima, die fehlende Feuchtigkeit und der Wind geben den Zitrusfrüchten ihren besonderen Geschmack und ihre wertvollen Eigenschaften.



**CHINAKOHL-ORANGEN-SALAT**

**Zutaten:** 500g Chinakohl, 3 Orangen, 12 Datteln, Saft einer unbehandelten Zitrone, 3 EL Sonnenblumenöl, 1 TL Honig, Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:** Chinakohl in die einzelnen Blätter zerlegen, waschen und trockenschleudern. Die leicht bitter schmeckenden Strünke keilförmig ausschneiden und die Blätter in feine Streifen schneiden. Zwei der Orangen schälen, in mundgerechte Stücke schneiden. Dritte Orange auspressen. Datteln halbieren, entkernen und grob hacken. Chinakohl, Orangen- und Dattelstückchen mischen. Aus Zitronen- und Orangensaft, Öl, Honig und Gewürzen eine Salatsauce bereiten und diese über den Salat gießen. Nicht lange mit dem Genuss warten.

*Der Chinakohl kommt diese Woche aus Franken.*

