

Liebe Kundin, lieber Kunde,

„Hauptsache schön?“ fragt Leo Fröhschütz in der aktuellen Schrot & Korn (01/2021) und schreibt über die Methoden der Branche, makelloses Obst und Gemüse zu produzieren. Viele wissen gar nicht mehr, dass eine Karotte eben nicht immer gerade wächst oder dass eine Apfelschale auch einmal durch Frost zur Blütezeit Frostnasen enthalten kann. Wir möchten diesem Trend etwas entgegensetzen und haben mit unseren regionalen Bio-Bauern vereinbart, dass wir auch nicht-genormtes Gemüse und Obst in unsere Kisten packen. Denn wichtiger als ein makelloses Äußeres sind die inneren Werte – und die sind bei Bio-Äpfeln mit Frostnase sicher besser als bei konventionellen „Hochglanz-Äpfeln“.

Ganz aktuell haben wir daher unsere „kleinen Kartoffeln“ im Sortiment. Denn trotz Erfahrung und noch so guter Planung und Pflege gleicht keine Ernte der anderen. Einige Kartoffeln blieben bei der letztjährigen Ernte ungewöhnlich klein – Qualität und Geschmack tut das natürlich keinen Abbruch. Was also tun? In vielen Supermärkten würden die Kartoffeln gar nicht landen: zu klein, zu aufwändig beim Schälen, ... Das wären die Argumente. Unsinn, finden wir und kaufen der Familie Bauer die Kartoffeln natürlich trotzdem ab. Denn sie schmecken, können problemlos verwendet werden und schließlich hat die gesamte Familie Bauer über das Jahr viel Energie und Leidenschaft in ihren Anbau gesteckt. Das soll sich natürlich lohnen, trotz kleiner Größe.

Deshalb auch unser Appell an Sie: kaufen Sie außerhalb der Norm! Lassen Sie sich nicht von der „kleinen Größe“ abschrecken! Das Schälen wäre tatsächlich mühsam (außer man fasst es als Meditation auf), daher unser Tipp: einfach gut abbrausen und mit Schale essen! Dank Bio-Anbau und Verzicht auf Kupfer gar kein Problem!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Angebot

Bioland

Kleine Kartoffeln

von Familie Bauer, Kartoffelbauern aus Rötz

4,29€/2kg-Sack



Rezeptkiste Januar

Winter-Minestrone - eine wärmende Suppe mit saisonalem Gemüse, Polenta-Einlage und Grünkohl- Chips (vegetarisch)

Alle Zutaten inkl. Rezeptblatt für 4 Personen

14,10 €/Kiste

Februar Angebote

Joghurt Bircher Müsli, 125g	1,59 € /St.
Zwieback, Vollkorn, 200g	1,89 € /St.
Perldinkel / Kochdinkel 500g	3,09 € /St.
Emmer, 1kg	4,09 € /St.
Streich's drauf Bruschesto, 160g	2,49 € /St.
Bolognese veg., Zwergenwiese, 350ml	2,59 € /Glas
Grüne Oliven mit Paprika	2,99 € 100g
Rotweinessig, Kriegl, 0,5l	5,29 € /Fl.
Brat-Olive 0,75l	8,59 € /Fl.
Mango-Chutney, 200g	2,99 € Glas
Himbeere in Beerenschoko, 50g	1,79 € /St.
Espresso Instant, 100g	5,99 € /St.
Basen Kräutertee, 18 Beutel	3,59 € /St.
Hildegard Fastentee, 18 Beutel	3,59 € /St.
Zahncreme Complete Care, Echinacea & Calcium	2,49 € /St.
Coste di Moro, rot 0,75l	8,29 € /Fl.
Gaston, halbtrocken rot, 1l	4,09 € /Fl.
BioC Immunkraft Saft, 0,75l	4,09 € /Fl.
BioC Immunkraft Saft, 6x0,75l	24,00 € /Kstn.
Gaston halbtrocken rot, 6x1l	23,00 € /Kstn.

zum Valentinstag

Schoko Herzen, 35g z. Garnieren v. Desserts u. Torten	2,29 € /St.
Herzkekse, Mascobado Lemon (GEPA), 125g	1,99 € /St.
Keks Freunde Schoko, 250g	2,49 € /St.
Keks Freunde Vanille, 250g	2,49 € /St.
Glückskäfer gefüllt 100g	5,49 € /St.
Nirwana Herzen, 128g, Milkschokol. m. Trüffelüllung	6,49 € /St.
Veggie Hearts, Fruchtgummi, 100 g	1,79 € /St.
DankeschönTee, 20 Beutel	3,39 € /St.
Glückstee, 15 Beutel	3,49 € /St.
Julian klein rot, 250ml	1,99 € /Fl.
Michele weiß klein, 250ml	1,99 € /Fl.
Pri Secco weiß, 0,75l, alkoholfrei	9,99 € /Fl.
Prosecco 0,375 l	3,99 € /Fl.
Prosecco del Veneto IGT, 0,75l	6,99 € /Fl.
Secco Rose - Franz, 2019 (REGIONAL)	12,90 € /Fl.
„Dorn to be wild“, Rosewein	9,20 € /Fl.
Appleritif Apfel & Rose, 0,75l, alkoholfrei	7,99 € /Fl.
Rosario rose klein, 250ml	1,99 € /Fl.
Küchenkräuter fürs Fenster, Samenset (statt Blumen!)	10,95 € /St.
Geschenk-Gutschein	Betrag frei wählbar

GEMÜSE DER WOCHE

Rote Bete aus Bayern



Die Rote Rübe gilt in der Naturheilkunde schon fast als „Medizin aus dem Kochtopf“. Sie wirkt blutbildend, antiseptisch und kreislaufanregend.

Wird die ganze Rübe gegart, sollte die Schale unverletzt bleiben, damit die Rübe nicht „ausblutet“. Garprobe mit Holzstäbchen oder Rouladennadel. Mit kaltem Wasser abgeschreckte Rüben lassen sich nach dem Kochen leichter schälen (unbedingt Handschuhe anziehen, um Verfärbungen zu vermeiden!)

IHRE ONLINE-SICHERHEIT LIEGT UNS AM HERZEN – TRIVIALE PASSWÖRTER MÜSSEN GEÄNDERT WERDEN!

Ende Januar werden wir einen neuen Baustein zum Sicherheitskonzept unseres Onlineshops hinzufügen: **die Passwort-Prüfung**.

Wer ein triviales Passwort oder ein Vorgabe-Passwort verwendet, muss dieses spätestens Ende Januar ändern. Was steckt dahinter?

Wer kennt es nicht: die Anzahl der eigenen Passwörter wächst und wächst. Da liegt es nahe, ein sehr einfaches Passwort zu wählen. Das ist aber falsch, wie zahlreiche Studien zeigen: je schwieriger ein Passwort ist, desto sicherer sind Ihre Daten. Und da uns der Schutz Ihrer persönlichen Daten am Herzen liegt, haben wir uns ab Ende Januar für einen neuen Sicherheitsmodus entschieden. **Triviale Passwörter sowie Vorgabe-Passwörter werden ab dann nicht mehr akzeptiert.**

Der Login in unseren Online-Shop wird damit nicht mehr möglich sein. Daher unsere Bitte:

Falls Sie bisher ein derartiges Passwort verwenden, ändern Sie es bitte umgehend, sodass ein Login auch nach Januar problemlos möglich ist! Dies dient nur dem Schutz Ihrer Daten.

Eine Änderung ist entweder direkt im Kundenkonto unter „Einstellungen“ möglich oder Sie lassen sich einfach ein neues Passwort vom Onlineshop zuschicken. Über Ihren Browser können Sie natürlich weiterhin künftig eingeloggt bleiben, sodass auch das komplizierteste Passwort nicht immer wieder neu eingegeben werden muss. Das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik nennt auf seiner Homepage ein paar Tipps für sichere Passwörter.

Lassen Sie uns Ihre Daten gemeinsam schützen! Für Fragen stehen wir Ihnen natürlich gerne zur Verfügung!

SCHWEDISCHER ROTE-BETE-SALAT

Zutaten: 400g Rote Bete, 50g Essiggurken, 1 Apfel, 150 ml Schmand, 50g Mayonnaise, 2 EL Apfelessig, Salz, 1 TL Meerrettich

Zubereitung: Rote Bete ungeschält in gesalzenem Wasser ca. 45 Minuten lang kochen, bis sie gar sind. Abkühlen lassen, schälen und in feine Würfel schneiden. Die Essiggurken fein hacken, den Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Schmand, Mayo, Essig, Salz und Meerrettich hinzufügen und gut vermengen.

Die Rote Bete ist diese Woche Demeter-zertifiziert.



APFEL-KOHLRABI-SUPPE

Zutaten: 1 rote Zwiebel, 600g Kohlrabi, 180g Apfel, 2 EL Rapsöl, 300ml Apfelsaft, 400ml Gemüsebrühe, 100ml Sahne, etwas Muskat, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Zwiebel schälen und fein würfeln. Kohlrabi schälen und grob würfeln. Apfel waschen, schälen, entkernen und grob würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig andünsten. Kohlrabi und Apfel hinzugeben und kurz mit andünsten. Mit Apfelsaft und Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur 15-20 Minuten gar köcheln.

Die roten Zwiebeln kommen vom Bio-land-Hof Waas, die Äpfel vom Bio-Obsthof Vilser, Alteglofsheim.



PASTA MIT LÖWENZAHN-PESTO

Zutaten: 500g Pasta, 100g Löwenzahn, 30g Parmesankäse (fein gerieben), 100g Sonnenblumen-Kerne (leicht geröstet), 150ml Sonnenblumenöl, 2 Knoblauch-Zehen, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Löwenzahnblätter vorsichtig waschen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und klein hacken. Geröstete Sonnenblumenkerne pürieren, dann nach und nach alle Zutaten hinzugeben und zu einem Pesto mixen. Nudeln in der Zwischenzeit kochen und zusammen mit dem Pesto servieren. Wer mag, kann noch zusätzlichen Parmesan darübergeben.