

Liebe Kundin, lieber Kunde,

diese Woche beginnt die Fastenzeit. Traditionell wird diese Zeit häufig für den Frühjahrsputz bzw. zum Groß-Reine-Machen genutzt. Dazu braucht es aber keine Chemie-Keule – wir haben viele ökologische Putzmittel im Sortiment. Einfach testen und überzeugen lassen! Außerdem ist die Fastenzeit natürlich auch die Zeit der guten Vorsätze. Vielleicht haben Sie bereits einen Entschluss gefasst? Am häufigsten wird vermutlich auf Süßigkeiten verzichtet, aber wir möchten Ihnen eine andere Idee ans Herz legen, die wir vollstens unterstützen: **Plastikfasten**. Die Idee hinter Plastikfasten ist, während der Fastenzeit auf Plastik zu verzichten. Dabei kann Vorhandenes wie Brotboxen natürlich genutzt werden, aber beim Neukauf wird zu 100% auf Plastik verzichtet. Mit unseren Produkten ist das auch nicht allzu schwer!

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

*Auf der Biofach 2020
 ausgezeichnet als
 bestes Produkt non-Food!*

Angebot

**Alles für den
 Frühjahrsputz I**

Bio Baula Starterset - 3 Tabs

Enthalten sind drei Tabs (je ein Tab für Glas-/Boden- und Badreinigung). Die Tabs werden in eine Flasche Ihrer Wahl gegeben und mit 750ml Leitungswasser aufgefüllt. Spart Verpackung und reinigt trotzdem sauber!

9,99 €/Pckg.



**Eco Schwamm,
 TraumZauber 2 Stück**

TraumZauber Eco Schwamm mit 100% zertifizierter Bio-Seife mit Waschnuss. Der 3-Lagen-Schwamm hat eine Seite aus hochwertiger Edelstahlwolle getränkt mit 100% zertifizierter Bio-Seife mit Waschnuss- für die intensive Reinigung. Auf der anderen Außenseite sorgt ein Vlies aus pflanzlichen Rohstoffen für sanfte streifenfreie Sauberkeit. Das Herzstück in der Mitte bildet ein saugfähiger Schwamm aus weitgehend Sonnenblumenöl, zertifiziert durch Oeko-Tex. Wenn der Schwamm nicht mehr schäumt, kann die Edelstahlwolle-Seite einfach wieder aufgeladen werden. Dazu AlmaWin Kernseife oder Klar Öko Seife Waschnuss anfeuchten und über die Edelstahlwolle reiben.

3,99 €/Pack



Lieferantenportrait

Biolandhof Stöckl, Rohr in Niederbayern

Der Familienbetrieb aus Niederbayern arbeitet rein biologisch, pflegt und bewirtschaftet seine Streuobstwiesen mit Herz und Verstand, bei vollem Einsatz und viel Arbeit. Ungespritzte Streuobst-Äpfel gelten oft als allergikerfreundlich. Wir haben aktuell einige Obstsaft vom Stöckl-Hof im Sortiment: 100% bio, regional und lecker!



Angebot

regionale Obstsaft im Big Pack

Apfel-Holundersaft 3l	7,95 €/St.
Apfel-Johannisbeersaft 3l	7,95 €/St.
Apfel-Quittensaft 3l	7,95 €/St.

oder Apfelsaft vom OGV Geiselhöring

Apfelsaft 3l	7,50 €/St.
Apfelsaft 5l	9,90 €/St.

Frühjahrsputz II

Reiniger von Klar bzw. Almawin

Verpackung aus 100% recyceltem, gebrauchtem PET, Kunststoff aus dem Gelben Sack/der Gelben Tonne; voll recyclingfähig

Badreiniger frische Minze, 500ml	3,59 €/St.
Fußbodenreiniger 5l	18,95 €/St.
Glas & Fensterreiniger Sprayer, 500ml	3,39 €/St.
Glas & Oberflächenreiniger 5l	24,99 €/St.
Haushaltsreiniger 500ml	2,99 €/St.
Haushaltsreiniger 5l	17,99 €/St.
Kalklöser m. Zitronensäure 500ml	3,59 €/St.
Klar Badreiniger mit Sprayer 500ml	3,59 €/Fl.
Klar Entkalker 280g	2,99 €/St.
Klar-Scheuermilch 500ml	3,19 €/St.
Orangenöl-Reiniger, 500ml	9,99 €/Fl.
Universalreiniger 500ml	2,89 €/St.
Zitronenreiniger 500ml	4,89 €/St.
Goldschmierseife flüssig, 1l, Diemer	4,29 €/St.



GEMÜSEPFANNE MIT KICHERERBSEN



Zutaten: 100g Kichererbsen, 1 TL Gemüsebrühe, 1 TL Curry, 125ml Wasser, 100g Karotten, 100g Brokkoli, 300g Topinambur, 100g Zwiebeln, 1 TL Olivenöl - kalt gepresst, Kräutersalz, 1 TL Tomatenmark, 100ml Wasser, 1 TL Zitronenschale, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Petersilie - frisch gehackt, 1 Knoblauchzehe, Pfeffer, Sprossen

Zubereitung: Die Kichererbsen kalt abspülen. Die Sprossen mit dem Wasser, der gekörnten Brühe und dem Curry in einen Topf geben. Bei schwacher Hitze 25-30 Minuten weich kochen. Den Broccoli putzen und in Röschen schneiden. Den Strunk schälen und in Scheibchen hobeln. Die Topinambur unter fließendem Wasser sauber bürsten. Die Zwiebeln vierteln und in Streifen schneiden. Das Öl und die gleiche Menge Wasser in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Größere Topinamburknollen halbieren, in 2mm dicke Scheiben hobeln. Die Topinambur, den Broccoli und die Karotten zu den Zwiebeln geben und salzen. Das Tomatenmark mit dem Wasser verrühren und unter das Gemüse mischen. Zugedeckt in 10-12 Minuten bissfest dünsten. Die Kichererbsen, die Butter, die Zitronenschale, den Zitronensaft und die Petersilie hinzufügen. Den Knoblauch dazu pressen. Mit Pfeffer leicht scharf abschmecken.

KAROTTEN-LAUCHSUPPE



Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 cm Stück Ingwer, 2 EL Olivenöl, 250 g Karotten, 2 Stangen Lauch, 1 l Gemüsebrühe, Kräutersalz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken und 5 Minuten im heißen Olivenöl andünsten. Karotten und Lauch in Scheiben schneiden und 3-5 Minuten mitdünsten. Gemüsebrühe zugießen und aufkochen. 12-15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Fein pürieren. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

OBST DER WOCHE



Topinambur

vom Biolandhof Wiethaler, Stallwang, Bayrischer Wald

Angebaut wurden die Topinambur in Ihrer aktuellen Kiste in direkter Nähe von Kößnach vom Biolandbauer Wiethaler. Aufbewahrt sollten die Topinambur höchstens eine Woche bei 0 bis 5 °C. Danach verlieren sie leicht den Wassergehalt und schrumpfen daher rasch. Am besten werden Topinambur mit einer Bürste unter fließendem

Wasser gewaschen.

Knollen direkt nach dem Waschen oder nach dem Kochen

schälen. Topinambur

können auch roh gegessen werden (auch mit Schale!). Roh schmecken sie am besten geraspelt in Mischsalaten.



Termin

„Mit Rohkost in den Frühling“



am 21. März 2020,

15 bis ca. 18 Uhr mit Bettina Wiethaler im Öko-Seminarhaus in Ettersdorf bei Wiesent

Nach einer Begrüßung folgt ein Rundgang und ein Kurzvortrag zum Thema „Warum Rohkost? Rohkost = Vitalkost“. Dann bereiten wir zusammen ein Vitalkostbuffet zu, natürlich packt dabei jeder mit an! Im Anschluss daran genießen wir gemeinsam unsere vitalen Köstlichkeiten.

Die Personenzahl ist begrenzt, daher bitten wir um baldige Anmeldung unter 09428/949533 oder info@oekokiste-koessnach.de. **Anmeldeschluss ist der 13. März 2020.**

