

Liebe Kundin, lieber Kunde,

der Sommeranfang steht kurz bevor: das merkt man auch in der Natur und auf den Feldern. Wir bekommen jetzt immer mehr regionales Gemüse und Obst von den umliegenden Bauern. Mit vielen von Ihnen verbindet uns schon eine jahrzehntelange Partnerschaft. Eine Tatsache, die uns sehr freut, denn so können wir unseren Beitrag zur Stärkung der hiesigen Bio-Landwirtschaft leisten.

Die Gurken kommen diese Woche zum Beispiel vom Bauer Franz aus Niederbayern, die Bundzwiebeln vom Demeterhof Stockner, Eichendorf. Die ersten Zucchini haben wir diese Woche vom Bioland-Hof Wiethaler aus Kammersdorf. Regionaler geht es kaum!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl



Angebot

Lamm

vom Haflingerhof Doll
aus Nittenau



Lamm-Grillpaket ca. 3 kg	26,90 €/kg
Lammkotelett 4 Stück/Pack.	27,90 €/kg
Lamm-Leber, ca. 500g	11,79 €/kg
Lamm-Haxerl aus der Keule, 2 Stück	24,90 €/kg
Lammhaxerl aus der Schulter, 2 Stück	19,90 €/kg
Lammkeule ganz, ca. 2,5-3kg	25,90 €/kg
Lammkeule ohne Knochen, ca. 2 kg	29,90 €/kg
Lammrollbraten, ca. 1,2kg	24,90 €/kg
Lammrücken, ca. 700 g	29,90 €/kg
Lammschulter, ca. 1,5kg	21,90 €/kg
Lamm halb, ca. 8-11kg	19,90 €/kg

Bestellschluss Montag, der 22. Juni
Auslieferung KW 27 (29.06. - 03.07.)

Lieferantenporträt

Martina Gebhardt Naturkosmetik



Hinter Martina Gebhardt Naturkosmetik steht die Person Martina Gebhardt und keine anonymen Aktionäre. Während „Anti-Aging“ den ständigen Kampf gegen den Verlust mädchenhafter Glattheit impliziert, geht Martina Gebhardt mit ihrer Philosophie des „Happy Aging“ einen alternativen Weg. In sich ruhende Menschen – sich ihrer Identität und Individualität bewusst – strahlen Natürlichkeit und Lebensfreude aus. Sie sind auch mit zunehmenden Jahren und Fältchen schön – ohne einem vermeintlichen Schönheitsideal entsprechen zu müssen.

Martina Gebhardt Naturkosmetik ist konsequent natürlich: 100% natürliche, reine Rohstoffe wie wertvolle Pflanzenöle und -buttern, sanfte Aromen mit echten ätherischen Ölen und spagyrische Essenzen aus Heilpflanzen, die mittels eines uralten Herstellungsverfahrens gewonnen werden und einen balancierenden Effekt auf die Haut haben. Die Creams enthalten als Schlüsselinhaltstoff Wollwachs, ein natürlich aus den Waschwässern der geschorenen Schafswolle zurückgewonnenes Fett. Es ist ein äußerst wertvoller Rohstoff, da es unserem natürlichen Hautschutzmantel sehr ähnlich ist und dazu beiträgt, die Feuchtigkeit der Haut zu binden und zu speichern. Das gesamte Sortiment ist Demeter- und IHTN (tierversuchsfrei) zertifiziert. Die Naturkosmetik enthält kein austrocknendes Glycerin und keinen Alkohol (außer in den Tonics). Auf gängige Konservierungsstoffe kann dank eines ausgeklügelten Systems verzichtet werden, dessen ineinandergreifende Komponenten – stabile Rezepturen, hygienische Verpackung in edlen Opalglasbehältern und sanfte Konservierung durch ätherische Öle – für natürliche Haltbarkeit sorgen. Die gesamte Linie ist deshalb auch gut für Allergiker geeignet. © Martina Gebhardt

Happy Aging Bodylotion, 150ml	25,90 € /Stück
Sheabutter-Hautcreme, 50ml	15,90 € /Tiegel
Happy-Aging Hautcreme, 50ml	27,90 € /Tiegel
Rosen-Hautcreme, 50ml	18,90 € /Tiegel
Handcreme für rissige, spröde Hautpartieren, 100ml	11,90 € /Tiegel
Rosen Lippenbalsam, 15ml	8,30 € /Tiegel
Avocado-Augenpflege, 15ml	12,90 € /Stück
Rosen-Reinigungsmilch, 150ml	16,90 € /Stück
Rosen-Gesichtsmilch, 100ml	22,50 € /Stück
Rosen-Gesichtswasser, 100ml	12,90 € /Stück
Sheabutter-Reinigungsmilch, 150ml	im Angebot 12,90 € /Stück
Sheabutter-Gesichtsmilch, 100 ml	18,90 € /Stück
Sheabutter-Hautcreme, Testprobe	0,50 € /Stück
Happy Aging Reinigung, 150 ml	19,90 € /Stück
Happy Aging Gesichtswasser, 100ml	16,90 € /Stück
Happy Aging Gesichtsmilch, 100ml	27,90 € /Stück
Happy Aging Hautcreme, Testprobe	0,80 € /Stück



Bioland

Gemüse der Woche

Zucchini

vom Biolandhof Wiethaler, Kammersdorf

Anfang Juni und schon sind sie da: die ersten regionalen Zucchini vom Biolandhof Wiethaler aus Kammersdorf. Zusammen mit den ersten regionalen Tomaten und Bundzwiebeln steht der Bio-Gemüsepfanne aus der Region nun nichts mehr im Weg. Wussten Sie übrigens: wenn man Zucchini anstatt sie zu ernten einfach wachsen lässt, erreichen Sie die Größe von Kürbissen. Kein Wunder, handelt es sich bei dem leckeren Gemüse doch um sogenannte Sommerkürbisse. Aber so lange warten wir natürlich nicht, denn dafür sind Zucchini einfach viel zu lecker!

ZUCCHINI-PUFFER MIT TSATSIKI

Ökokisten-Rezept
des Monats Juni

Zutaten:

Tsatsiki: 1 Schlangengurke, 500g griechischer Joghurt, 3 Knoblauchzehen, 1 Spritzer Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, 1 EL Weißweinessig, 2/3 Bund Dill, Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer

Zucchini-Puffer: 500g Zucchini, 1 Bund Bundzwiebeln, 1 EL Olivenöl, 150g Feta, 1/3 Bund Dill, 1 EL Zitronensaft, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, 1 Knoblauchzehe, 3 Eier, 40g Mehl, 20g Paniermehl, 1 TL Backpulver, 4 EL Bratöl, Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung (20 Minuten):

Für das Tsatsiki die Schlangengurke auf der groben Seite der Reibe reiben, danach in einem feinen Sieb so gut wie möglich ausdrücken.

Joghurt mit gepresstem Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl und Essig verrühren.

Gurkenraspeln und feingehackten Dill unter den Joghurt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen und durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Puffer zubereiten: Dazu Zucchini auf der feinen Seite der Reibe reiben, in einem feinen Sieb so gut wie möglich ausdrücken. Je trockener die Raspel sind, desto besser gelingen die Puffer.

In einer großen Schüssel die Zucchini raspel mit den feingehackten Bundzwiebeln, Olivenöl, zerkrümeltem Feta, feingehacktem Dill, Zitronensaft und -schale, der gepressten Knoblauchzehe und leicht geschlagenen Eiern gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer kleinen Schüssel Mehl, Paniermehl und Backpulver vermischen und unter die Zucchini Masse rühren; alles gut vermischen.

In einer Pfanne 2 EL Bratöl auf mittlerer Stufe erhitzen, die Zucchini Masse mit Abstand zueinander mit einem Esslöffel die Pfanne geben, etwas platt drücken (die Puffer sind dann etwa 1 cm hoch und haben einen Durchmesser von 8 cm) und von jeder Seite goldbraun braten; nach Bedarf Öl nachgeben. Je nach Pfannengröße benötigt man mehrere Etappen, fertige Puffer ggf. auf einem Teller im Backofen warmhalten, bis alle Puffer fertig sind. Mit Tsatsiki servieren.

Tipp: Die Flüssigkeit, die man aus Zucchini und Gurke auspresst, auffangen. Mit Mineralwasser, etwas Honig, einem Spritzer Zitronensaft und einer Prise Kräutersalz ergibt dies ein erfrischendes Getränk.

GURKEN- APRIKOSENSALAT

Zutaten: 1 Kopf Salat, 450g Aprikosen, 200g Gurke, 1/2 Bund Schnittlauch, 1/2 Bund Petersilie, etwas Melisse, 250g Naturjoghurt, 2 EL Milch, Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft

Zubereitung: Salat in mundgerechte Stück zupfen, Aprikosen weich kochen, sie sollen aber nicht zerfallen. Leicht zerkern und in Spalten schneiden. Gurken evtl. schälen und in Scheiben hobeln. Zutaten mischen, auf Teller verteilen. Kräuter hacken. Joghurt mit Milch verrühren, Kräuter unterheben. Soße würzen und über den Salat geben.

Juni

Angebote des Monats

Mehr Angebote unter:
www.oekokiste-koessnach.de

Pumpnickel 360g	1,79 €/St.
Nougat 40g	1,49 €/St.
Berg-Feigen natural, 250g	3,49 €/St.
Tomatensauce Knoblauch/Thymian, 340g	1,79 €/St.
Italienische Gewürzmischung, 30g	3,29 €/St.
Kräuter der Provence, 25g	2,49 €/St.
Grissini Classico, 125g	1,79 €/St.
Knusperbrezel mit Sesam, 125g	1,99 €/St.
Sheabutter-Reinigungsmilch, 125ml	12,90 €/St.
Cidre Demi Sec bouché, 0,75l	5,39 €/St.
Shot Ingwer, 60ml	1,89 €/St.
Shot Ingwer & Kurkuma, 60ml	1,89 €/St.
Shot Ingwer & Beeren, 60ml	1,89 €/St.

Neue Preise bei der Bäckerei Neuhoff

INFO

Ab dieser Woche erhöhen sich die Preise der Neuhoff-Backwaren. Bernhard Neuhoff erklärt den Grund: „So gibt es z.B. Qualitätsverbesserungen durch Änderungen in der Produktion, einen 3-Stufen-Sauerteig statt der bisherigen 2 Stufen, eine noch längere Teigruhe, Optimierungen beim Backvorgang und vieles mehr. Wir werden künftig unser Sortiment um neue, sehr hochwertige „Craft“-Brote, also echte Bäcker-Handwerkskunst ohne Hilfsmittel und Backmischungen, erweitern.“ Noch höhere Qualität und Investition in traditionelles Handwerk: eine Preissteigerung, die wir nachvollziehen können.