

Liebe Kundin, lieber Kunde,

regional & saisonal: so bestücken wir unsere Ökokisten am liebsten. Um dennoch ein Vollsortiment anbieten zu können (denn 100% regional UND saisonal ernähren sich nur die wenigsten), machen wir uns viele Gedanken über unser Obst- und Gemüsesortiment. Das sieht man am Beispiel der Birnen sehr gut: jedes Jahr im Frühling müssen wir wenige Woche überbrücken, in denen es leider keinen europäischen Birnen gibt. Also was tun?

Wir überlegen uns für jedes Obst und Gemüse genau, ob wir es ganzjährig anbieten und haben uns z.B. bei Äpfeln, Zwiebeln, Orangen, u.v.m. dafür entschieden. Manche Produkte bieten wir allerdings nur in einer bestimmten Zeitspanne an: das gilt z.B. für Saison-Produkte wie Spargel, Beeren oder Rhabarber, aber auch für Produkte, deren Herkunftsland in einem bestimmten Zeitraum einfach zu weit entfernt ist. Trauben bieten wir daher nur an, solange sie aus Europa kommen. Im Winter müssten sie von Südafrika importiert werden: dann machen wir „Traubenpause“. Bei den Birnen haben wir uns allerdings dafür entschieden, sie ganzjährig anzubieten, denn sie sind wie Äpfel und Bananen aus den Obstkörben unserer Kunden einfach nicht wegzudenken. Daher freuen wir uns umso mehr, dass wir ab sofort wieder europäische Birnen anbieten können! Selbstverständlich werde diese durch regionale Birnen ersetzt, sobald das möglich ist – das wird allerdings noch eine Weile dauern!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl
und das Team der Ökokiste Kößnach

Tour de Kas 2021

vom 05.07.-30.07.

Wir haben in diesem Jahr kein Gesamt-Motto, sondern uns für **vier Motto-Wochen** entschieden: los geht's mit der **Kräuterwoche**, gefolgt von der **Almwoche**, auf die die **Spezialitätenwoche** folgt. Den krönenden Abschluss bildet unsere **Heumilch-Woche**. So können wir Sie über einen Zeitraum von vier Wochen mit Überraschungspaketen versorgen. In jeder Woche gibt es ein Käsepaket im Wert von ca. 18 €. Sie können entweder einzelne Wochen bestellen oder an allen vier Wochen teilnehmen. Wenn Sie sich für die gesamte Tour de Kas entscheiden, erhalten Sie als Geschenk ein Bienenwachstuch von Beeskin im Wert von 6,90 € gratis.



ANGEBOT



Puten-Mischpaket, ca. 5-6kg

24,90 €/kg

(1 Keule, 1 Filet, 1 Putenbrust=Schnitzfleisch, 1 Putenoberschale=Bratenstück), kann variieren

Die Einzelteile sind vakuiert und können eingefroren werden.

Bestellschluss: 14.07.2021

Auslieferung in KW 29 (19.-23.07.)

Tour de Kas-Begleiter

Weinbegleitung rot:

jede Woche eine Flasche Rotwein 30,96 €/Paket

Weinbegleitung weiß:

jede Woche eine Flasche Weißwein 41,47 €/Paket

Alkoholfreie Wein-Sektbegleitung:

3x alkoholfreier Sekt, 1x alkoholfreier Wein 35,96 €/Paket

Aprikosen	0,58 € /100g
Flachpflirsiche weiß	0,96 € /100g
Trauben blau	1,29 € /100g
Trauben weiß	1,16 € /100g
Baguette Dinkel hell, 250g	1,99 € /St.
Baguette Rustic, 300g	3,00 € /St.
Olivenbrot, 250g	1,99 € /St.
Weizenbrezen, 2 Stück	1,59 € /St.
Haselnusskerne im Glas, 290g	6,99 € /Glas
Pekanusstückchen, 150g	5,99 € /St.
Walnusskerne Hälften im Glas, 190g	5,49 € /Glas
Aprikosen ganz, süß, 250g	4,49 € /St.
Berg-Feigen natural, 250g	3,99 € /St.
Honig Sommerblüte, 375g	7,99 € /Glas
Honig Edelkastanie, 375g	9,90 € /Glas
Feigenkonfitüre extra, 240g	3,49 € /Glas
Zwetschgenmus, 220g	4,49 € /Glas
Crema con „Aceto Balsamico“, 150ml	4,49 € /St.
Crema Schwarze Johannisbeere, 150ml	4,49 € /St.
Crema mit Zitrone, 150ml	4,49 € /St.
Mango Chutney, 200g	3,29 € /Glas
Feigensenf, 125ml	2,99 € /Glas



GEMÜSE DER WOCHE

Frühweißkraut

aus Franken

Bioland



Wir freuen uns sehr, dass wir das erste regionale Frühweißkraut in die Kisten packen können. Leider ist Weißkraut seit längerem kein „Mode“-Gemüse und wird etwas verkannt. Die Kohlköpfe können jedoch sehr vielseitig zubereitet werden: roh, gekocht, gedünstet oder gebraten, ob bayrisch oder asiatisch - Weißkraut schmeckt immer und ist sehr gesund! Es enthält unter anderem sehr viel Vitamin C, das beim Kochen nicht abgebaut wird und schwefelhaltige Öle, beides gut geeignet zur Vorbeugung gegen grippale Infekte. Gegen die blähende Wirkung des Weißkrautes helfen, sofern es zum Gericht passt, Kümmel und Wacholderbeeren. Aber der beste Rat ist der einfachste: gut und gründlich kauen.

POLNISCHES FRÜHWEISSKRAUT MIT DILL

Zutaten: 1 Kopf Frühweißkraut, 2-3 Zweige Dill, 5 EL Sahne, etwas Gemüsebrühe, Pfeffer 1 EL Öl

Zubereitung: Weißkraut in mittelfeine Streifen schneiden, Dill hacken, im erhitzten Öl das Weißkraut anbraten, mit Sahne und Gemüsebrühe ablöschen, einige Minuten kochen lassen bis das Kraut gar aber noch fest ist, dann den kleingehackten Dill hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUCCHINI-MOZZARELLA-AUFLAUF

Zutaten: 1 Zwiebel gehackt, 2 Knoblauchzehen zerdrückt, Olivenöl, 800g Tomaten überbrüht und geschält, 1 TL Gemüsebrühe, 600 g Zucchini in ½ cm breite Scheiben geschnitten, Salz, Pfeffer, 300 g Mozzarella in dünne Scheiben geschnitten, 1 Bd. Basilikum fein gehackt, 100 g Parmesan frisch gerieben.

Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauch in wenig Öl glasig dünsten. Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben und einige Minuten köcheln. Zucchini in wenig Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Auflaufform die Hälfte der Tomatensauce geben, darauf die Hälfte der Mozzarellascheiben verteilen. Mit Basilikum bestreuen. In der gleichen Reihenfolge die restlichen Zutaten einschichten. Die letzte Schicht dick mit Parmesan abdecken. Bei 180-200 °C etwa 30 Minuten backen.

Diese Woche erhalten wir die ersten regionalen Zucchini vom Bioland-Hof Wiethaler!



RETTICH-GURKEN-ROHKOST

Zutaten: 1 Rettich, 1 Schlangengurke, etwas Dill, ½ TL Salz, 1 TL Honig oder Agavendicksaft oder Zucker, 2 EL Weißweinessig, 1 EL Salatöl, 150 g Joghurt

Zubereitung: Salatmarinade anrühren (gut verrühren!). Rettich und Gurke waschen und mit einem Gemüsehobel in etwas gröbere Stifte schneiden, mit der Marinade vermengen.

Der Rettich kommt vom Bioland-Hof Waas, Zeholfing.



Juli Angebote

Zaziki im Becher, 175g	2,69 € /St.
Altbierkäse	2,49 € /100g
Joghurt Der Aktive, 500g	1,69 € /St.
Spaghetti Dinkel, hell, 250g von Ostermühle	3,19 € /St.
Frühlingsrolle China, 220g (2 Stück)	3,69 € /St.
Dolmas Weinblätter gefüllt mit Reis, 280g	4,19 € /St.
Heringsfilet in Senf Dill, 200g	2,69 € /St.
Thunfisch naturell, 120g	2,89 € /St.
Olivenöl Kalamata, 0,5l	8,99 € /Fl.
Kürbiskerne geröstet, 60g	3,29 € /St.
Kürbiskerne Honig süß, 60g	3,29 € /St.
Kürbiskerne Bergsalz, 60g	3,29 € /St.
Pizza-Grissini Demeter, 100 g	1,89 € /St.
Bengelchen Aufstehen Tee, Früchte-Kräutertee, 18 Btl.	3,79 € /St.
Bengelchen Durststiller, Kräutertee, 18 Btl.	3,59 € /St.
Bengelchen Schlafengehen Tee, Kräutertee, 18 Btl.	3,59 € /St.
Klar Klarspüler, 0,5l	3,50 € /St.
Klar Spülmaschinensalz, 2 kg	2,55 € /St.
Spülmaschinen-Tabs, Klar, 25 Stück	4,75 € /St.
Festes Shampoo, Fettiges Haar, Bioturm, 100g	9,39 € /St.
Festes Shampoo, Strapaziertes Haar, Bioturm, 100g	9,39 € /St.
Festes Shampoo, Volumen, Bioturm, 100g	9,39 € /St.
Feste Spülung, Trockenes Haar, Bioturm, 100g	9,39 € /St.
Hefeweizen, 0,5l, Lammsbräu	1,29 € /Fl.
Airén Weißwein, 075l	3,79 € /Fl.
Cidre mild, 2%vol., 0,75l	5,69 € /Fl.
Cidre Demi Sec bouché, 0,75l	5,69 € /Fl.
Hefeweizen, 10 x 0,5 l, Lammsbräu	12,25 € /Kstn.