



Liebe Kundin, lieber Kunde,

zur Unterstützung des ökologischen Landbaus reicht es nicht aus, Bio-Produkte zu kaufen. Die Grundlage dafür bildet guter Boden und ökologisches Saatgut. Daher liegen uns zwei Initiativen sehr am Herzen, die wir Ihnen mit dieser Ökokiste näher vorstellen wollen: die **Zukunftsstiftung Landwirtschaft** mit dem Saatgutfonds und die **IG Gesunder Boden**.

Eigentlich steckt schon alles im Namen: der Saatgutfonds, der heuer 25jähriges Jubiläum feiert, setzt sich für ökologisches Saatgut ein. Das bedeutet den Erhalt alter Sorten und den Verzicht auf gentechnisch verändertes Saatgut. Letzteres ist leider noch viel zu oft verbreitet, sodass wir dem Thema gerne eine Plattform bieten und diese Woche den aktuellen Infobrief des Saatgutfonds Ihrer Ökokiste beilegen. Viel Freude und spannende Erkenntnisse beim Schmökern!

Die Interessengemeinschaft (IG) Gesunder Boden hat ihren Sitz in Regensburg. Sie ist ein anerkannter gemeinnütziger Verein, der ein Bewusstsein für die Bedeutung der Grundlage Boden schaffen möchte. Um hier Aufklärungsarbeit zu leisten, werden sowohl Infotage als auch Veranstaltungen genutzt; es gibt auch eine informative Webseite: www.ig-gesunder-boden.de sowie den „Bodenentdeckungspfad: Mensch trifft Boden“ in Regensburg – auf alle Fälle einen Besuch wert!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl
 und das Team der Ökokiste Kößnach



ANGEBOT



vom Biohof Haimerl, Schorndorf



Puten-Mischpaket, ca. 5-6kg 24,90 €/kg
 (1 Keule, 1 Filet, 1 Putenbrust=Schnitzfleisch,
 1 Putenoberschale=Bratenstück), kann variieren

Die Einzelteile sind vakuumiert und können eingefroren werden.

Bestellschluss: 14.07.2021
Auslieferung in KW 29 (19.-23.07.)

Kleine Warenkunde

Haskapbeeren aus der Region



Die Haskapbeere, bekannt auch als Maibeere oder sibirische Blaubeere, gilt als das neue Superfood! Sie enthält unter anderem Vitamin C, A und E, Eisen, Magnesium, Phosphor und Kalzium. Außerdem soll sie reich an wertvollen Antioxidantien sein. Ursprünglich stammt die Beere aus Japan, unsere Beeren haben aber natürlich einen deutlich kürzeren Weg hinter sich, denn wir bekommen Sie vom Biokreis-Hof Emmi und Michael Maier aus Grafentraubach bei Geiselhöring. Die länglich bis eckigen Beeren eignen sich zum puren Verzehr, für Joghurt oder Müsli oder auch zur Verarbeitung zu Saft, Kompott oder Konfitüre.

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 Bergsalz, 60g	3,29 € /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, 0,75l	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.



ZUCCHINISALAT MIT TOMATEN

Zutaten: ca 500g Zucchini, 2-3 Lauchzwiebeln, Kräutersalz, 2 EL Kräuternessig, 1 TL mittelscharfer Senf, Pfeffer, Petersilie, knapp 1/8 l Sahne, 4-6 Tomaten

Zubereitung: Zucchini waschen, an den Enden knapp abschneiden und ungeschält in dünne Scheibchen hobeln. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Aus Salz, Essig, Senf, Pfeffer, feingehackter Petersilie und Sahne eine Sauce rühren und unter die Zucchinischeibchen heben. In eine Salatschüssel füllen, Tomaten in Spalten schneiden und am Rand anordnen.

KOHLRABI RAVIOLI MIT SOMMERLICHEM KRÄUTERPESTO



Zutaten für Kohlrabi „Ravioli“:

2 große Kohlrabi, 150 ml Olivenöl, Salz, 2 frisch gepresste Knoblauchzehen, 2 EL Orangensaft

Für Rote-Paprika-Hummus:

1 - 2 rote Paprika, 3 EL Olivenöl, 1 - 2 EL Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Salz, Pfeffer, 1 Tasse Sesam (evtl. auch etwas mehr), Paprikapulver, 1/2 Bund Petersilie

Für Kräuter-Hanf-Pesto: 1 Bund Petersilie, evtl. noch andere Kräuter oder 1/3 Tasse Hanfsamen, geschält, 1 Knoblauchzehe, 1/2 TL Salz, abgeriebene Schale von 2 Zitronen und Saft von 1 Orange, bei Bedarf 1/2 scharfe Chili-Schote, klein gehackt, 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

2 große Kohlrabi mit Küchenhobel in hauchdünnes Carpaccio hobeln und 5-6 Stunden in Olivenöl, Salz, geriebenen Knoblauch und Orangensaft einlegen.

Für das Hummus Paprika, das Öl, den Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer im Mixer flüssig pürieren. Dann Sesam dazugeben und mit einem Stampfer weiter pürieren, bis die Paprikamasse abbindet. Mit Paprikapulver und frisch gehackter Petersilie servieren.

Für das Kräuter-Hanf-Pesto alle Zutaten bis auf das Öl in der Küchenmaschine mit einem s-förmigen Schneidemesser zerkleinern. In einem Glas mit Olivenöl bedecken.

Auf jedes Carpaccio-Rund mittig 1 TL des Hummus geben und mit einem weiteren Rund zu einem Ravioli verschließen.

Pro Person 5 oder 7 Ravioli mit dem Pesto anrichten. Nach Belieben mit frischen Kräutern, essbaren Blüten, etwas Postelein oder Rucola dekorieren.

TIPP: Für einen ganz besonderen Touch kann man auch Wildkräuter zum Kräuter-Hanf-Pesto geben.

GEMÜSE DER WOCHE



Zucchini

vom Biolandhof Wiethaler, regional

Aufgrund ihres milden, nussigen Aromas können Zucchini auf vielerlei Art zubereitet werden. Sie enthalten wenige Kalorien, machen aber trotzdem satt und sind daher ideal für alle Arten von Diäten.

Zur Verarbeitung die Zucchini waschen, den Stiel und eventuell angeschlagene Stellen wegschneiden. Dann, je nach Größe des Fruchtgemüses, der Länge nach aufschneiden oder als Ganzes in kleine Scheiben oder Stücke schneiden. Danach nur kurz in wenig Wasser garen (ca. 3 -5 Minuten) oder mit etwas Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Aber auch im Ofen, gefüllt mit Reis und Käse überbacken gelingen Zucchini hervorragend. Auch als Rohkost kann man sie gut genießen.

Verarbeiten Sie Zucchini vorzugsweise mit anderen Gemüsesorten wie roten Paprika, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch zu Gemüsegerichten oder Salaten. Die Inhaltsstoffe der einzelnen Sorten ergänzen sich ideal, schmecken lecker und machen fit.

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