

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir haben es vor ein paar Wochen schon einmal angesprochen, aber weil es ein Thema ist, das uns wirklich am Herzen liegt und nach wie vor aktuell ist: nur nachhaltiger Fleischgenuss ist wirklicher Genuss! Wer auf Billigfleisch setzt, billigt damit schlechte Arbeitsbedingungen für die Arbeiter (man braucht nur nach NRW und Bogen zu schauen) genauso wie eine Tierhaltung, die niemand guten Gewissens mitanschauen kann. Das Gute ist: so muss es nicht sein!

Wir bekommen Bio-Fleisch und Wurstwaren von der Biokreis-Metzgerei Kammermeier, d.h. die Standards, die eingehalten werden müssen, liegen über den EG-Bio-Standards. Die Metzgerei bekommt die Tiere von umliegenden Höfen aus dem Bayerwald und aus dem Rottal und lässt sie im Nachbarort von einem kleinen Schlachtbetrieb schlachten. Keine langen Transportwege, kein anonymer Groß-Schlachthof, sondern größtmögliches Maß an Tierwohl und Arbeitsschutz. Auch die Höfe, die uns mehrmals im Jahr direkt mit Fleisch beliefern, lassen ihre Tiere bei kleinen Betrieben – oder wie zum Beispiel die Arzbergers aus Pfatter – direkt auf der Weide schlachten. So kann man Fleisch genießen! Ein Thema, das viel mehr Aufmerksamkeit benötigt.

Scheuen Sie sich auch nicht, das Thema beim nächsten Grillabend mit Familie und Freunden anzusprechen. Viele legen immer noch aus Unwissenheit oder Bequemlichkeit Billigfleisch auf den Grill – eine Diskussion, die sich lohnt!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Köbnach

Angebote

aus der Hutzelhof-Küche

Tomaten-Gazpacho, 500ml	5,88€/Glas
Gemüsesuppe mit Zucchini, 500ml	5,88€/Glas
Karotten Ingwer Suppe, 500ml	5,88€/Glas
Thai Kokos Curry Suppe, 500ml	6,86€/Glas
Kürbiscreme Suppe fruchtig, 500ml	5,88€/Glas
Tomaten Suppe/Sauce, 500ml	5,88€/Glas
Bolognese vegan, 500ml	5,88€/Glas
Peperonata, 180g	5,88€/Glas
Caponata, 180g	5,88€/Glas
Gemüsebrühe „Pur“, 500ml	3,62€/Glas
Gemüsebrühe „würzig“, 500ml	3,62€/Glas
Waldpilzsauce, 450ml	6,49€/Glas
Gorgonzola-Walnuss Sauce, 450ml	5,88€/Glas
Indischer Linseneintopf, 750g	10,78€/Glas
Marokkanischer Eintopf, 750g	10,78€/Glas
Minestrone del Contadino, 750g	10,78€/Glas
Tikka - Masala vegetarisch, 750g	10,78€/Glas
Serviettenknödel klein, 250g	3,92€/Glas
Serviettenknödel groß, 650g	8,82€/Glas

Woher kommen die krummen Preise?



Sie werden es vielleicht bemerkt haben: die Preise unserer Artikel sind ab sofort ungewöhnlich krumm. Das liegt an der Reduktion des Mehrwertsteuer-Satzes, die der Gesetzgeber temporär beschlossen hat. Wir geben diese fair bei allen betroffenen Produkten an Sie weiter!

Angebote für den Monat

Juli

Mehr Angebote unter:
www.oekokiste-koessnach.de

Der Grieche - Feta PDO 100% Schaf, 180g	3,33 €/St.
Apfel Zwetschge Müsli, 375g	4,11 €/St.
Aprikose Quinoa Müsli, 375g	4,11 €/St.
Heidelbeer Vanille Müsli, 375g	4,11 €/St.
Datteln ohne Stein, 200 g	2,25 €/St.
Süßkartoffel Burger, 160g	2,74 €/St.
Frühstückshonig cremig, 500g	5,49 €/Glas
Frühstückshonig flüssig, 500g	5,49 €/Glas
Streich's drauf Sendi (Brotaufstrich Senf-Dill), 160g	2,44 €/Glas
Hot Pepo (scharfe Peperoni), 480 ml regional	3,42 €/Glas
Olivenöl Kalamata, 0,5l	8,72 €/Fl.
Red Thai Curry Paste, 190g	3,13 €/St.
Deocrema Forever Fresh, 48g	10,48 €/St.
Tempranillo rot, 0,75l	3,69 €/Fl.
Vulkanlöss rosé, 0,75l	5,45 €/Fl.



Elsäßer Saibling frisch, ca. 250-330g	2,88 €/100g
Elsäßer Saibling geräuchert, ca. 250-330g	3,85 €/100g
Elsäßer Saiblingsfilet frisch, 2 St., ca. 150-250g	4,42 €/100g
Regenbogenforelle, frisch, ca. 220-320g	1,92 €/100g
Regenbogenforelle geräuchert, ca. 220-320g	2,59 €/100g
Regenbogenforellenfilets, 2 St., ca. 150-250g	3,49 €/100g
Regenbogenforellenfilets geräuchert, 2 Stück, 180-250g	4,13 €/100g

Bestellschluss Donnerstag, der 23. Juli
Auslieferung KW 31 (27. - 31. Juli)

GEMÜSE DER WOCHE

Lauch

vom Demeterhof Stockner, Eichendorf



Lauch ist ein wahrer Alleskönner: er enthält viel Eiweiß- und Mineralstoffe, sowie schwefelhaltige Aromastoffe. Er ist Würz- und Heilnahrung zugleich, denn seine Inhaltsstoffe wirken sich positiv auf Magen und Darm sowie auf das Leber- und Nervensystem aus. Für Menschen mit Magen- und Darmbeschwerden sind vor allem Kombinationen aus Lauch und Kartoffelpüree oder Lauch und Gerstengerichten empfehlenswert.

Tipp: die etwas gröberen dunkelgrünen Blätter nicht wegwerfen, sondern zusammen mit 1 Karotte, 1 Petersilienwurzel, evtl. 1 Stück Ingwer und 1 Stück Sellerie zu einer feinen Gemüsebrühe kochen.

LAUCHSALAT

Zutaten: 3 EL Weinessig, wenig mittelscharfen Senf, ½ TL Curry, Salz, 3 EL Sonnenblumenöl, 3 EL Sahne, 300g Lauch, 100g gekochte Kartoffeln, 100g milden Schnittkäse (z.B. Almkönig), 1 Bund Petersilie

Zubereitung:

Lauch gründlich waschen und kurz andünsten, in ca. 3 mm breite Streifen schneiden. Lauchgrün beiseite legen und für Gemüsebrühe verwenden (s. Gemüse der Woche). Essig, Senf, Curry und Salz mit dem Schneebesen gründlich zusammenmischen, anschließend das Öl und die Sahne begeben, nochmals gründlich rühren. Die Kartoffeln und den Käse in kleine Würfel schneiden und mit dem Lauch mischen. Die Sauce dazugeben und alles gut durchmischen. Mit Petersilie garnieren.

ELSÄSSER FLAMMKUCHEN

Ideale Sommerküche

Bei heißen Temperaturen schmeckt etwas leichtes oft am besten. Schnell gemacht und lecker sind klassische Elsässer Flammkuchen. Wer den Teig nicht selbst machen möchte, findet bei uns traditionellen Elsässer Flammkuchenteig, hergestellt im Elsass. Auf www.oekokiste-koessnach.de bieten wir Einblick in die Produktion.

Elsässer Flammkuchenteig, 280g 3,04€/St.

Perfekt dazu passend (Lauch als Ersatz für die momentan nicht erhältlichen regionalen Zwiebeln):

Lauch, regional und demeter 5,88€/kg

Kropfmühler Bauernspeck, regional und Biokreis 3,43€/100g

Sauerrahm, 250g demeter im Mehrweg-Glas 1,46€/Glas

Kräuterkas aus regionaler Heumilch, Biokreis 3,14€/100g

SCHARFE GEMÜSESPÄTZLE

Zutaten: 500g Spätzle (z.B. Dinkel-Spätzle von Alb-Natur), 100g Karotten, geschält, in 4 cm langen Stifte geschnitten, 100g Lauch, gewaschen, in dünne Ringe geschnitten, 100g rote Paprikaschoten, in dünnen Streifen, 200g Champignons, 2 Stangen Sellerie in dünne Scheiben geschnitten, 1 Chilischote, 2 Zwiebeln geschält, sehr fein gewürfelt, 1 Knoblauchzehe, geschält, sehr fein gewürfelt, 1/2 TL Salz, Sojasoße, Pfeffer, 4 EL (Erdnuss)-Öl, 100g geriebener Gouda oder Emmentaler

Zubereitung:

In einer großen Pfanne das Öl stark erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili unter Rühren kurz darin anbraten, Champignons hinzufügen, kräftig rühren bis sie goldbraun werden. Den Backofen auf 200° Grad vorheizen. Das restliche Gemüse hinzufügen und unter Rühren 3 - 5 Minuten braten, sollte knackig bleiben! Mit 3 Sojasoße (3 EL) ablöschen, auf niedrigster Stufe mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die fertigen, kalten Spätzle unterrühren und nochmals abschmecken. In eine gefettete Auflaufform schichten und mit geriebenem Gouda oder Emmentaler ca. 20 Minuten im Backofen überbacken.



KLEINE WARENKUNDE

Kultur-Heidelbeeren

In und unter der Schale der Heidelbeere verbirgt sich ein hoher Anteil von Vitamin C, Beta-Carotin, Vitamin E und Anthocyanen. Die Heidelbeerstoffe gelangen rasch ins Blut, wirken vitalisierend sowie verjüngend. Zudem „fangen“ diese Stoffe gemeinsam so genannte freie Radikale und verhindern Oxidationsprozesse im Körper. Das schützt nicht nur vor zahlreichen Krankheiten, sondern bremst auch den sichtbaren Alterungsprozess der Haut.

Ab dieser Woche und noch für kurze Zeit bekommen wir regionale Heidelbeeren vom Biokreis-Betrieb Maier aus Grauftraubach bei Geiselhöring.

regional

NEU bei uns

Heidelbeer-Chutney

Ideal zum Grillen oder zu Ziegen- und Schafkäse

Heidelbeer-Chutney, 180g 5,79€/Glas

Tomaten-Apfel-Chili-Suppe, 380g 5,79€/Glas

Gulaschsuppe (mit Rind), 380g 6,77€/Glas

Melanie Ebner aus Regensburg versorgt uns derzeit mit besonderen Schmankerln, 100% selbstgemacht, ohne Konservierungsstoffe. Sie führt ein Bio-Catering und kocht vor allem für Schulen und Kindergärten.