

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir l(i)eben Bio und stehen zu 100% für ökologische Landwirtschaft. Dazu gehört aus unserer Sicht auch, neue Partnerbetriebe in der Bio-Gemeinschaft willkommen zu heißen und zu unterstützen. Denn jeder konventionelle Betrieb, der sein Gemüse künftig in Bio-Qualität anbauen möchte, ist ein weiterer Schritt in die richtige Richtung.

Heute konventionell, morgen bio – so schnell geht es allerdings nicht. „Bio in Umstellung“ lautet hier die korrekte Bezeichnung: die Produkte werden nach den Richtlinien des ökologischen Landbaus angebaut und die Felder entsprechend bewirtschaftet (also keine Spritzmittel oder chemischen Dünger mehr), aber da im Ackerboden noch Rückstände der konventionellen Landwirtschaft zu finden sein können, wird die Ware für eine bestimmte Zeit als Umstellungsware deklariert.

Genau diese Umstellungszeit ist für die Landwirte oft sehr herausfordernd: die ökologische Bewirtschaftung verlangt nach höheren Preisen, einige Abnehmer sehen Umstellungsware aber nicht als 100% bio an und warten lieber, bis die Umstellungszeit vorbei ist. Wir dagegen finden: gerade in der Anfangszeit brauchen „neue“ Bio-Höfe Unterstützung und zuverlässige Abnehmer für Ihre Bio-Produkte! Nur so gelingt der erfolgreiche Umstieg in die ökologische Landwirtschaft – die vielleicht Beispiel sein kann für die konventionellen Landwirte der Region...

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

Schon mal einen Teufelskerl kennengelernt?

Sind Sie auf der Suche nach einem originellen Geschenk? Oder möchten Sie einfach einmal wieder leckeren Wein genießen? Dann möchten wir Ihnen zwei Neuzugänge in unserem Weinregal vorstellen: Teufelskerl und Engelbengel vom Weingut Eva Vollmer.

Teufelskerl

Weißwein trocken, 2020, 0,75l 10,90 €/Fl.

Engelbengel

Rosé, feinherb, 2020, 0,75l 10,20 €/Fl.



Diese Woche in Ihrer Ökokiste

Karotten

von Franz Ingerl, Straubing.

Aktuell in Umstellung auf Naturland-zertifizierte Bio-Landwirtschaft

Karotten sind wahre Alleskönner: als Rohkost, im Salat, als Kochgemüse oder auch als gesunder Snack – da ist für jeden Geschmack etwas dabei! Die Karotten kommen diese Woche von Franz Ingerl aus Straubing, der seinen Betrieb auf Naturland-Bio-Anbau umgestellt hat bzw. sich aktuell in der Umstellungsphase befindet. Wir freuen uns sehr und gratulieren Franz zur bisher sehr erfolgreichen Umstellung! So können wir einen weiteren Bio-Bauern aus unserer Region zu unseren Partnern zählen – wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit!

Neu in unserem Partner-Netzwerk ist auch der Betrieb von Elmar Alt aus Barbing bei Regensburg. Auch er hat seinen Betrieb vor kurzem auf Bio-Anbau umgestellt und wir freuen uns sehr, dass wir künftig Barbinger Bio-Gemüse von ihm erhalten. Los geht's mit frischem Knoblauch!

Juli Angebote

Zaziki im Becher, 175g	2,69 € /St.
Altbierkäse	2,49 € /100g
Joghurt Der Aktive, 500g	1,69 € /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.

Info: Bitte Rückgabe der Pfandflaschen und -gläser



Wir haben uns dazu entschieden, unseren Kunden Pfandflaschen und -gläser auf Vertrauensbasis zu liefern. D.h. wir berechnen Ihnen beim Kauf kein Pfand für die Gläser und Flaschen von Milch, Joghurt oder Getränken. Da wir jedoch natürlich das Pfand an unsere Lieferanten entrichten müssen, sind wir auf eine regelmäßige und ehrliche Rückgabe unserer Kunden angewiesen.

Unsere Lieferanten benötigen auch dringend die Pfandgläser, um neue Ware abzufüllen.

Wir bedanken uns daher bei allen für die ehrliche Rückgabe der Pfandartikel.





OBST DER WOCHE



Steinobst: Nektarinen und Pfirsiche

Jedes Jahr freuen wir uns wieder, wenn wir die bunte Vielfalt an Steinobst in die grünen Kisten packen können. Das ist nicht nur ein Gaumen-, sondern auch ein Augenschmaus! Beim Steinobst aus dem Süden bieten wir überwiegend Früchte mit zusätzlicher Verbandszertifizierung an (Naturland, Demeter), je nach Verfügbarkeit. Die Lagerung des Steinobsts ist allerdings etwas tückisch, da vor allem Temperaturschwankungen bei Pfirsichen und Nektarinen zu einem raschen Verderb führen. Auch sind die Früchte sehr druckempfindlich, sodass die kleinste Delle schon zu Schimmel führt. Wir finden das aber positiv, denn es ist einfach natürlich. Dass konventionelle Früchte länger halten, liegt an der direkten Behandlung der Früchte vor der Ernte, natürlich mit Chemie. Dann lieber Steinobst, das nicht so lange hält, aber zu 100% Bio ist. Am besten einfach frisch aus der Kiste genießen und nicht lange lagern!

TOMATEN-APRIKOSEN-CHUTNEY

Zutaten: 1 EL Olivenöl, 2 TL Koriander, gemahlen, 50 g brauner Zucker, 500 g Tomaten, 200 g Aprikosen, 150 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, ½ rote Chili, 100 ml Rotweinessig



Zubereitung: Olivenöl in heißen Topf geben, Gewürze und Zucker bei mittlerer Hitze 2 Minuten karamellisieren, dabei häufig umrühren. Tomaten, Aprikosen und Zwiebeln würfeln. Knoblauch schälen und mit Chili fein hacken, mit in den Topf geben und 5 Minuten schmoren lassen. Mit Essig ablöschen und bei niedriger Hitze und mit geschlossenem Deckel 45 Minuten einköcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Anschließend in ein mit kochendem Wasser ausgespültes Einmachglas füllen und auf dem Kopf abkühlen lassen, so hält sich das Chutney ungeöffnet mehrere Monate.

Diese Woche kommen die ersten Tomaten aus Straubing von Justland!



GEGRILLTE PFIRSICHE

Für 4 Personen

Zutaten: 500 g reife Pfirsiche, 4 TL Honig, 1 EL Balsamico-Crema, Thymian

Zubereitung: Pfirsiche halbieren und mit den Schnittseiten nach unten 2 Minuten über direkter Hitze grillen, anschließend wenden und über indirekter Hitze weitere 10 Minuten schmoren. Pfirsiche mit Honig, Balsamico-Crema und Thymian garnieren und sofort servieren.



SPITZKOHL-CHAMPIGNON-SALAT

Zutaten: 500 g Spitzkohl, 250 g Karotten, 3 EL weißer Aceto Balsamico, Salz, Pfeffer, 5 EL Nussöl, 50 g Mandelkerne, 1 EL Rapsöl, Pfeffer, 1 Bund glatte Petersilie, 250 g Champignons

Zubereitung: Spitzkohl halbieren und in lange, schmale Streifen schneiden. Karotten in dünne, lange Streifen schneiden. Essig mit Salz, Pfeffer und Nussöl zu einer Salatsoße rühren. Kohl- und Karottenstreifen untermischen und 15 Minuten durchziehen lassen. Mandeln grob hacken. Rapsöl erhitzen. Mandeln bei milder Hitze darin hellbraun rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen. Petersilienblätter abzupfen. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Beides mit Kohl und Karotten mischen. Salzen und pfeffern. Salat anrichten und mit Mandeln bestreuen.

Der Rohkostsalat schmeckt am besten mit einer Breze als leichtes Abendessen!

