



INFOS UND ANGEBOTE



MEHRWERT MIT MEHRWEG!

Einkaufen ohne viel Verpackungsmüll? Dank vieler Mehrweg-Produkte geht das bei uns ganz einfach! Egal ob Joghurt oder Feinkostsalate im Mehrwegglas, Öle, Getränke oder auch Snacks wie Nüsse: einfach mal im Sortiment stöbern lohnt sich! Mehrweg-Verpackungen sind sowohl im Bioladen als auch im Online-Shop bei uns gekennzeichnet!

Im Lieferservice liefern wir Pfandgläser auf Vertrauensbasis. Damit wir das aufrecht erhalten können, legen Sie bitte die leeren Mehrweggläser immer in die leeren Ökokisten. So kann der Kreislauf weiterhin reibungslos ablaufen!

Joghurt Himbeer-Holunder, Andechser, 500g	2,49 €/Glas
---	-------------

Joghurt Pfirsich-Maracuja, Andechser, 500g	2,49 €/Glas
--	-------------

MEHRWEG-ÖLE VON VOELKEL

Natives Sonnenblumenöl mild, 0,75l	7,49 €/Flasche
------------------------------------	----------------

Natives Rapsöl, leicht nussig, 0,75l	7,49 €/Flasche
--------------------------------------	----------------

Brat- & Backöl (Sonnenblumenöl), 0,75l	7,49 €/Flasche
--	----------------

Natives Olivenöl extra, mittelfruchtig, 0,75 l	15,99 €/Flasche
--	-----------------

SNACKS IM MEHRWEG-GLAS

Fairer Nussmix, geröstet & bunt gewürzt, Fairfood, 133g	4,99 €/Glas
---	-------------

Frucht-Nussmischung Bärenmix, Tarabao, 275g	9,90 €/Glas
---	-------------

Erdnüsse geröstet & gesalzen, bioladen, 140g	3,99 €/Glas
--	-------------

Cashews geröstet & gesalzen, bioladen, 140g	5,49 €/Glas
---	-------------

Cashews Chili & Paprika, fairfood, 133g	5,39 €/Glas
---	-------------



NUR NOCH BIS 31. AUGUST

15 € PRÄMIE FÜR JEDEN GEWORBENEN NEUKUNDEN!

Sie erhalten 15 € Gutschrift für jeden Neukunden, der auf Ihre Empfehlung hin ein **5+1-Probe-Abo** abschließt. Und das Beste: der Neukunde erhält nicht nur die sechste Ökokiste gratis, sondern auch die erste Lieferung liefergebührenfrei! Alle Details dazu erfahren Sie hier oder telefonisch bei unserem Kundendienst.



SAVE THE DATE

EINWEIHUNGSFEST AM 09. SEPTEMBER

Wir möchten zusammen mit Ihnen unseren gelungenen Umzug nach Saulburg mit einem großen Einweihungsfest **am 09. September 2023** feiern!

Dazu planen wir ein buntes Markttreiben, eine Schmankerlmeile und ein abwechslungsreiches Kinderprogramm auf unserem Gelände. Natürlich wird es auch Führungen durch unser Gebäude, Aktionen im Bioladen sowie Live-Musik geben. Merken Sie sich das Datum schon einmal vor – wir freuen uns auf Sie!

DIESE WOCHE IN DER ÖKOKISTE

Bioland

BUSCHBOHNEN

VOM BIOLANDHOF WIETHALER,
KAMMERSDORF



Buschbohnen gehören zur Familie der Hülsenfrüchte und sind eine Unterart der Gartenbohne; sie stammen ursprünglich aus Südamerika. Buschbohnen schmecken gedünstet super lecker als Beilage zu Fleischgerichten, zusammen mit getrockneten Tomaten und etwas Parmesan lässt sich aber auch eine leckere vegetarische Mahlzeit daraus zaubern.

AUSSERDEM IN DER ÖKOKISTE

demeter

PLATTFIRSICH

VON ABUELO PABLO, SPANIEN



Familie Casallo wirtschaftet seit 2001 nach ökologischen Richtlinien und acht Jahre später entschieden sie sich ebenso für die Demeter-Zertifizierung. Es gehören mittlerweile 6 Fincas zum Betrieb, welche in 3 verschiedenen Klimazonen liegen, um über einen längeren Zeitraum hinweg unter der Marke „Abuelo Pablo“ Obst in bester Qualität zu erzeugen.



TOMATEN-SALAT MIT OLIVEN-KROKANT

75g Nuss-Mix, 100g Oliven ohne Kern, 2 TL italienische Kräuter, 2-3 EL Sonnenblumenkerne, Ahornsirup, 2-3 EL Olivenöl, Salz, Chiliflocken, 750g Tomaten, 100g Schmand, 1 Handvoll Basilikumblätter, 1-2 TL Zitronensaft, 1 gehackte Knoblauchzehe, Pfeffer, 1 EL Balsamico Bianco, 1 EL Olivenöl



Die Nussmischung grob hacken, Oliven ebenfalls in nicht zu feine Stücke hacken. Nüsse, Oliven, die getrockneten Kräuter und Sonnenblumenkerne in eine Schüssel geben und mit Ahornsirup und Olivenöl mischen. Mit etwas Salz und Chiliflocken würzen. Die Mischung auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und im auf 200° vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen und erkalten lassen. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden

und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schmand mit Basilikum, Zitronensaft und Knoblauch pürieren. Mit etwas Salz abschmecken. Die Tomaten auf einer Salatplatte oder Portionstellern anrichten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Balsamico und Olivenöl darüber träufeln. Den Basilikum-Schmand gleichmäßig mit einem Teelöffel auf dem Salat verteilen. Zum Schluss den Oliven-Krokant darüber streuen und am besten sofort genießen.

Rezept & Foto: Weiling.



Die Tomaten in der Ökokiste sind wieder ein Mix unserer regionalen Bio-Gärtnereien: **Justland** aus Straubing (Bioland), **Haushofer** aus Niederaltich (Biokreis), **Ingerl** aus Straubing (Naturland) und **Weindl** aus Cham (Bioland).



ZUCCHINI-PIZZA - DAS GRÜNE GEMÜSE MAL ANDERS!

Zutaten für 4 Personen / Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten:

500 g Zucchini, 100 g Parmesan, 1 Ei, 3 EL Haferflocken, 300 g Cherry-Tomaten, 100 g Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 1 Topf Basilikum, 1 EL Tomatenmark, 1 TL Zucker od. 1 TL Honig, 1/2 TL Oregano, Salz, Pfeffer

Ofen auf 200°C vorheizen. Enden der Zucchini abschneiden. Zucchini fein raspeln, in einer Schüssel mit 1 TL Salz gut vermengen und 15 Minuten stehen lassen. Danach in ein Küchentuch geben und sehr gut auspressen. Die Masse sollte nach dem Auspressen richtig trocken sein. Das Ei verquirlen, 50 g Parmesan reiben und mit den Haferflocken und etwas Pfeffer unter die Zucchini-Masse rühren. In der Zwischenzeit für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch fein hacken, 230 g Tomaten halbieren.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin anbräunen, den Knoblauch kurz mitbraten und mit dem Tomatenmark, Zucker, einigen kleingeschnittenen Basilikumblättern und Oregano verrühren. Nun die halbierten Tomaten dazu geben und 25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Ab und zu rühren. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zucchini-Masse auf ein Blech mit Backpapier geben und zu einem Kreis mit etwa 20 cm Durchmesser platt drücken. 10 Minuten goldbraun backen. Wenden, mit der Tomatensauce bestreichen und den übrigen, in dünne Scheiben geschnittenen Tomaten belegen und dem restlichen, geriebenen Parmesan bestreuen. Weitere 8-10 Minuten backen, bis der Käse zerlaufen ist. Mit abgezipften Basilikumblättern dekorieren und servieren.

