



## Liebe Kundin, lieber Kunde,

der Herbst naht und damit auch einige Termine, die wir Ihnen ans Herz legen möchten. Manche organisieren wir selbst, bei anderen sind wir mit einem Info-Stand vertreten. So oder so freuen wir uns, wenn Sie bei der ein oder anderen Veranstaltung vorbeischaun!

Die Wetter-Kapriolen dieses Jahres haben auch bei unseren Lieferanten Spuren hinterlassen. Bei der regionalen Apfel-Ernte müssen wir voraussichtlich mit Einbußen rechnen (Frost und Hagel haben den Blüten im Frühjahr einfach zu stark zugesetzt!), andererseits ist die Bohnen- und Tomatenernte momentan so üppig wie selten. Daher haben wir beides wieder für Ihre Ökokisten gepackt. Denn auch jetzt brauchen unsere Bauern aus der Umgebung unsere Unterstützung!

Herzlichst,

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

### Angebot

## Kochtomaten



Tomaten können momentan in Hülle und Fülle geerntet werden. Bedingt durch das Wetter werden gerade fast alle Tomaten zeitgleich reif, sodass die regionalen Landwirte quasi einen Tomatenüberschuss haben. Um unsere regionalen Partner zu unterstützen, nehmen wir natürlich auch größere Mengen ab. Daher bieten wir ab sofort ein 2kg-Paket mit Kochtomaten an: vollreife Tomaten, die sich wunderbar zum Einmachen für Suppen und Saucen eignen.

### 2kg-Paket Tomaten

(vollreif, gemischt)

4,95 €/Paket

*solange der Vorrat reicht*

### Angebot

## Puten-Mischpaket

vom Geflügelhof Lehner, Wallkofen

### Puten-Mischpaket

Stücke einzeln vakuumiert (ca. 5-6 kg) 18,90 €/kg

**Bestellschluss: Mittwoch, 11. September**

**Auslieferung: KW 39 (23.09. - 27.09.)**

### Angebot

## Aktion zum Schulanfang

Almkönig, milder Hartkäse	1,39 € /100g
Gelbwurst ca. 120g/Stück	2,09 € /100g
Schokomilch 250ml	0,75 € /St.
Milchreis mit Kirschoße, 150g	0,85 € /Becher
Früchtemüsli Classic, 1kg	5,29 € /St.
Krunchy Erdbeer, 375g	3,59 € /St.
Familienhonig flüssig, 250g	3,19 € /St.
Samba Haselnuss, 250g Glas	4,79 € /St.
Fruchtschnitte Apfel, 40g	0,89 € /St.
Hafer Flapjack Schoko, 50g	1,69 € /St.
Cavi-Quick, Kakaotrunk, 400g	3,79 € /St.
Früchtetraum-Tee im Beutel, 18 Beutel	3,59 € /St.
Rotbäckchen Klassik 0,75l	3,59 € /Fl.
Smoothie m. Mango, 0,28l	1,89 € /St.
BioC Immunkraft Saft, 0,75l	3,99 € /Fl.

### Termine

## BESUCHEN SIE UNS!

*Wir haben im September einige Veranstaltungen für Sie geplant!*

**Fr. 13.09.**

### Fair-köstigung im Hofladen in Kößnach

Zum Auftakt der Fairen Woche 2019 (13.-27.09.) veranstalten wir einen Fair-Trade-Tag in unserem Hofladen. Informieren Sie sich über unser Fair-Trade-Bananen-Projekt, probieren Sie die Fair-Trade-Produkte aus unserem Angebot und erfahren Sie Hintergründe zu den Vorteilen von Fair-Trade-Produkten.

**Sa, 14.09. bis So, 15.09.**

### Ökomarkt 2019 bei Justland in Straubing (10:30 bis 18 Uhr)

Ein fester Bestandteil in unserem Jahreskalender: bei Justland in Straubing versammeln sich Anbieter von Bioprodukten und Selbstgemachtem. Da dürfen wir natürlich nicht fehlen! Wir haben unseren Infostand und in diesem Jahr eine ganz besondere Köstlichkeit zum Probieren und Mitnehmen dabei. Mehr wird noch nicht verraten - schauen Sie vorbei!

**So, 15.09.**

### 3. Hoffest Naturland-Hof Froschhammer

Der Naturland-Hof Froschhammer, einer unserer langjährigen Partner, veranstaltet zum dritten Mal ein Hoffest. Fürs leibliche Wohl ist gesorgt. Auch wir sind vor Ort und freuen uns auf viele Besucher!

Naturland-Hof Froschhammer, Stadtberg 1, Thalmassing



## GEMÜSE DER WOCHE



### TOMATEN

Liebesapfel – Goldapfel – Paradeiser – Adamseppel – Wolfspflirsich, das sind nur ein Paar Namen unter denen die Tomate bekannt ist. Insgesamt gibt es wohl über 2500 verschiedene Sorten. Tomaten gibt es natürlich in allen möglichen Rotschattierungen. Ihre Farbe reicht von Orange über gelb bis hin zu grün reifenden Sorten, sogar dunkelgrün und dunkelviolet bis dunkelrot getigerte Sorten sind bekannt. Auch was die Form angeht ist die Tomatenpflanze erfinderisch gewesen. Ob rund, dattel- oder eierförmig, gerne auch gefurcht, herzförmig oder eher paprikaartig, hier bleibt für den kreativen Koch kein Wunsch offen.

### TOMATEN-SALSA

wunderbar zu  
Grillgerichten aller Art!

**Zutaten:**

500g Kochtomaten, Salz, Pfeffer, 1 EL fein gehackte glatte Petersilie, 6 EL Olivenöl

**Zubereitung:** Kochtomaten waschen, in kleine Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie mit dem Olivenöl unter die Tomaten ziehen.



### SPAGHETTI IN TOMATENSOÛSE MIT GRÜNEN BOHNEN

**Zutaten:**

150g Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 800g Tomaten, 4 Stängel Basilikum, 3 Stiele glatte Petersilie, 1 Zweig Rosmarin, 600g grüne Bohnen, 4 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, 150-200 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 400g Spaghetti, 1 EL Butter

**Zubereitung:** Zwiebeln und Knoblauch schälen, die Hälfte des Knoblauchs und die Zwiebeln in grobe Stücke schneiden, restlichen Knoblauch halbieren und beiseite stellen, Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und auch in grobe Stücke schneiden, Kräuterblätter abzupfen, grüne Bohnen putzen. Grüne Bohnen in gesalzenem kochendem Wasser ca. 8 Minuten kochen, abgießen, abschrecken.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, grob gehackte Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten darin bei starker Hitze ca. 3 Minuten unter ständigem Rühren anbraten, Tomatenmark dazugeben und 1 Minute mitbraten, Brühe dazugießen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, anschließend mit dem Zauberstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen und mit den halbierten Knoblauchzehen unter die Soße heben.

In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne erhitzen, die Bohnen darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten anbraten, Kräuterblätter dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen.

Spaghetti auf eine Servierplatte geben und mit den gebratenen Bohnen anrichten, gleich servieren.



**Info**

### NEUER WEBSHOP

Wir nutzen den Sommer, um unseren neuen Webshop voranzubringen. Daher kann es beim Bestellprozess in der nächsten Zeit zu leichten Veränderungen oder Schwierigkeiten kommen. Sollte das der Fall sein, melden Sie sich bitte bei uns. Wir bemühen uns schnellstmöglich um eine Lösung!

**Die endgültige Umstellung auf die neue Homepage mit integriertem Webshop ist für Anfang/Mitte September geplant.** Wir freuen uns schon sehr!