



Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir haben wieder einige praktische Produkte für Sie aufgestöbert. Unter anderem führen wir ein Einsteiger-Paket der Firma Bio Baula. Diese haben es sich zum Ziel gemacht, Reinigungsmittel mit möglichst wenig Verpackung herzustellen. Daher gibt es ihre Reinigungsmittel nur in Tab-Form. Der Tab kann dann in einer eigenen Flasche in Leitungswasser aufgelöst werden und ergibt dann 750ml Reinigungsmittel. So fallen keine Plastikflaschen mehr an! Wir sind von diesem Konzept begeistert – überzeugen Sie sich auch!

Herzlichst,

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Angebot

Bio Baula Starterset

3 Tabs - Reiniger für Glas, Boden und Bad

ergibt jeweils 750ml Reinigungsmittel

9,99 €/Pckg.



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, Kakaogetränk, 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.
Straßenmalkreide, 17 Farben	2,99 € /Set

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.)

Neu bei uns

Seit kurzem versenden wir Käse, Wurst und Schinken nur noch in unserem neuen, vollständig kompostierbaren Käsepapier aus reiner Zellulose. Die Zellulose stammt aus zertifizierten europäischen Wäldern (keine Monokulturen). Entsorgt werden kann das Käsepapier im sauberen Zustand im Altpapier oder auch in der Biotonne (vollständig abbaubar in 90 Tagen). Trotzdem ist es atmungsaktiv und daher bestens geeignet. Leider ist es etwas schwieriger zu falten, daher kann es sein, dass Ihre Pakete künftig etwas „faltiger“ ankommen als bisher. Außerdem kann es sein, dass die Produkte in diesem Papier im Kühlschrank etwas schneller austrocknen, daher empfehlen wir Kunden, die das bemerken, die Ware in einen Glas- oder Edelstahlbehälter umzupacken. Aus unserer Sicht überwiegen aber die Vorteile und wir hoffen, Sie sehen das – im Hinblick auf einen weiteren Beitrag zum Umweltschutz – genauso!

BROTZEIT- UND FRISCHHALTEBOXEN

Für alle, die ihren Käse nun lieber in einer Mehrweg-Box im Kühlschrank aufbewahren wollen, haben wir ab sofort zwei Boxen (natürlich auch als Brotzeitbox verwendbar!) im Sortiment:



Frischhaltungsdose aus Edelstahl,
Inhalt 1,1 l

12,90 €/Stück

Frischhaltungsdose aus Glas,
Deckel aus Plastik
Inhalt 1,3 l

12,90 €/Stück



GEMÜSE DER WOCHE



LAUCH vom Demeterhof Stockner, Eichendorf

Lauch gibt es das ganze Jahr über. 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. Für Menschen mit Magen- und Darmbeschwerden sind vor allem Kombinationen aus Lauch und Kartoffelpüree oder Lauch und Gerstengerichten empfehlenswert.

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

LAUCH MIT PASSIERTEN TOMATEN

Zutaten:

400g Lauch geputzt und in Stücke geschnitten, 1 Tasse Wasser, 1-2 EL Butter o. Margarine, 2-3 Stck. Tomaten, Stiel entfernt und gewürfelt, 1 EL trockener Weißwein, 1 Lorbeerblatt, 1-3 Zweige Basilikum (Ersatz 1 Msp. getrocknet) 1 Msp. Knoblauch – fein gehackt, 1 TL Sojasauce, 1 Prise Salz, Pfeffer, 1 Prise Vollrohrzucker o. Honig



Zubereitung: Wasser in einem Topf erhitzen. Lauch in ein Sieb oder einen Siebeinsatz geben, mit Deckel versehen, in den Topf hängen und über dem Wasserdampf weich garen. Fett erhitzen und die Tomatenwürfel darin kurz anbraten. Kochwasser vom Lauch garen und die Zutaten vom Wein bis zum Knoblauch dazugeben und köcheln lassen, bis die Tomaten zerfallen. Alles durch ein Sieb streichen (passieren) und mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Zucker oder Honig abschmecken. Lauch und Tomatencreme vermengen und gemeinsam etwas köcheln lassen. Eventuell mit Salz nachwürzen.

LAUCH-ZUCCHINI-KÄSE FRITTATA

Zutaten:

2 EL Olivenöl, 3 Lauchstangen, in dünne Ringe geschnitten, 2 mittelgroße Zucchini, gestiftelt, 1 Knoblauchzehe, zerdrückt, Salz und Pfeffer, 5 Eier, leicht verquirlt, 4 EL geriebenen Parmesan, 4 EL Emmentaler, kleingewürfelt

Zubereitung: In einer kleinen Pfanne Öl erhitzen. Den Lauch darin unter Rühren bei schwacher Hitze anbraten; abgedeckt 10 Minuten dünsten. Zucchini und Knoblauch hinzufügen und noch 10 Minuten dünsten. Dann in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Salz, Pfeffer, Eier und Käse zufügen. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Eiermischung hineingießen und die Oberfläche glätten. Bei schwacher Hitze in 15 Minuten stocken lassen, evtl. noch unter dem vorgeheizten Grill 2-3 Minuten überbacken

Vorbestellaktion



Bio Lamm

vom Naturlandhof Doll, Nittenau

Lammkotelett 4 Stück/Pkg.	3,29 € /100g
Lamm- Haxerl, 2 Stück, ca.400g	1,99 € /100g
Lamm- Leber, ca. 500g	1,29 € /100g
Lamm, Keulenscheiben, 4 St.	3,29 € /100g
Lamm, Schulterscheiben, ca. 500g	1,99 € /100g
Lammkeule ganz, ca. 2,5-3,0 kg	2,79 € /100g
Lammkeule ohne Knochen, ca. 2,0 kg	3,79 € /100g
Lammrollbraten, ca. 1,2 kg	3,29 € /100g
Lammrücken, ca. 700g	3,49 € /100g
Lammschulter, ca. 1,5 kg	2,59 € /100g
Lamm halb, ca. 8-11 kg	1,89 € /100g
Lamm-Grillpaket ca. 3 kg (Kotelett, Keulen- und Schulterscheiben in Knoblauch- und Paprikamarinade)	2,69 € /100g

Bestellschluss: Fr., 20.09.19

Auslieferung KW 40 (30.09. bis 05.10.)

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 voraussichtlich für den 10. September geplant!

Wir freuen uns schon sehr!