

Liebe Kundin, lieber Kunde,

regionales Fruchtgemüse in Bio-Qualität ist gar nicht so einfach zu finden. Laut einem aktuellen Marktbericht der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung stammen z.B. 93 % der Bio-Paprika nicht aus Deutschland. Umso wichtiger ist es deshalb, regionales Bio-Fruchtgemüse dann zu kaufen, wenn es verfügbar ist. Da macht auch eine Bevorratung Sinn, um auch noch im Herbst oder Winter nicht auf Fruchtgemüse von weit her zurückgreifen zu müssen. Momentan erhalten wir zum Beispiel laufend Bio-Paprika vom Bioland-Hof Laurer aus Landau/Isar. Paprika lassen sich auch wunderbar verarbeiten: eingefroren für Aufläufe oder Saucen im Winter, sauer eingelegt als Kimchi oder als Paprika-Tomaten-Sugo, heiß abgefüllt in Gläser.

Außerdem haben wir gute Neuigkeiten: die nächste **Tour de Kas** steht vor der Tür! Ab dem 05.10. versorgen wir Sie wieder mit bestem Bio-Käse, dieses Mal unter dem Motto „Hof-käsereien“. Nähere Infos dazu gibt es online oder nächste Woche in Ihrer Ökokiste!

Herzlichst,

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

September-Angebote

Pizza Pizza Bratfilet, Tofu, 160g	2,55 € /St.
Frucht Pur Erdbeere, 250g	2,69 € /St.
Tomaten Passata (demeter), 700g	2,49 € /FL.
Tomatensugo mit gegrillter Zucchini, 290g	2,65 € /St.
Tomatensugo mit gegrillter Aubergine, 290g	2,65 € /St.
Dolmas Weinblätter gefüllt mit Reis, 280g	4,09 € /St.
Olivenöl 1l, Mani Bläuel	16,00 € /FL.
Fruchtschnitte Kakao-Orange, 40g	0,89 € /St.
Fruchtschnitte Kokos, 40g	0,89 € /St.
Pizza-Grissini Demeter, 100g	1,79 € /St.
Dinkelkaffee Instant, 175g	7,90 € /St.
Duschbad Haut & Haar, Lenz, 200ml	4,59 € /St.
Festes Shampoo für strapaziertes Haar	8,99 € /St.
Alkoholfreies Bier, 0,33 l	0,95 € /FL.
Alkoholfrei Bier, 10x0,33l	9,00 € /Kstn.
Weißburgunder Sander, 0,75l	7,29 € /FL.

INFOS

GUTE NEUIGKEITEN!

Während der COVID-19-Hochphase im März mussten wir unsere Bestellschlüsse aufgrund der komplexeren Verfügbarkeit vorziehen, sodass Sie Ihre Bestellungen nicht wie gewohnt kurzfristig ändern bzw. anlegen konnten. Inzwischen haben sich die Prozesse eingespielt, sodass ab dieser Woche alle Bestellschlüsse wieder auf Vor-Corona-Niveau gesetzt werden können! Wenn Sie sich unsicher sind, wann nun Ihr Bestellschluss ist: rufen Sie uns an, schreiben Sie uns eine E-Mail oder schauen Sie ganz einfach in Ihrem Kundenkonto nach: rechts oben auf den Kalender klicken, nächsten Liefer-tag auswählen und unter dem Kalender den Bestellschluss nachlesen (für Sonder-Bestellschlüsse wie Backwaren und Fleisch ändert sich nichts).

BIO-PRODUKTE AUS FAIREM HANDEL

Faire Kiste

bestehend aus 1kg Bananen, 100g Cashewkernen, 1 Nougat-Schokolade, 250g Kaffee gemahlen, 1x Kakaopulver, 1x Schwarztee Earl Grey, 1x Eistee Himbeer&Hibiskus

19,88 €/Kiste



Angebot



Angebote zum Schulstart

Sahne-Pudding Vanille, 150g	0,87 € /Becher
Studentenfutter, 200g	3,92 € /St.
Cornflakes, Barnhouse, 375g	2,54 € /St.
Müsli Krunchy Erdbeer, 375g	3,72 € /St.
Schokomüsli Classic, 750g	4,21 € /St.
Honig, Akazie, 500g	9,71 € /Glas
Sonnen Tomate Streich, 180g	2,74 € /St.
Nuss-Nougat-Creme, Vivani, 400g	5,39 € /St.
Samba Jumbo, Rapunzel 750g	12,75 € /St.
Hafer Flapjack Landfrüchte, 50g	1,85 € /St.

OBST DER WOCHE

PHYSALIS

Bioland

vom *Bioland-Hof Laurer, Landau/Isar*

Viele verbinden Physalis oft mit dem Süden, aber inzwischen wachsen die Früchte auch bei uns wunderbar. Wir erhalten Sie in Bioland-Qualität vom Hof Laurer aus Landau an der Isar. Egal, ob man sie nun Physalis, Andenbeere oder Kapstachelbeere nennt, sie schmeckt einfach lecker!



ANGEBOT

Physalis

2,34 €/100g

SCHARFE BOHNENPASTA



Für 4 Portionen

Zutaten: 500g grüne Bohnen, 1Knoblauchzehe, 6 Tomaten (frisch oder getrocknet), 1 Zweig Rosmarin, 4 EL Olivenöl, 1/2TL Chiliflocken, 400ml Gemüsebrühe, 500g Vollkorn-Spaghetti, Salz, 50g Pinienkerne, 2 Bund Bundzwiebeln

Zubereitung:

Bohnen schräg in feine Streifen schneiden. Knoblauch hacken. (Getrocknete) Tomaten in Streifen schneiden. Rosmarin abstreifen. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Bohnen, Knoblauch, Tomaten, Chiliflocken und Rosmarin darin dünsten. Brühe zugeben und aufkochen. 10 Minuten zugedeckt garen. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne rösten. Bundzwiebeln in schmale Ringe schneiden. Zum Gemüse geben und aufkochen. Mit restlichem Öl und Salz abschmecken. Spaghetti abtropfen lassen, mit Bohnengemüse mischen, anrichten und mit Pinienkernen bestreuen.

Die Bundzwiebeln kommen diese Woche vom *Bioland-Hof Simml, Kalsing*.

Bioland



KLEINE WARENKUNDE

KÄSERINDE – ESSBAR ODER NICHT? DAS IST HIER DIE FRAGE...

An der Essbarkeit von Käserinde scheiden sich die Geister. Klar ist: ist ein Käse mit einer Wachsschicht überzogen, darf diese keinesfalls mitverzehrt werden. Eine derartige Schicht erkennt man in der Regel aber ganz gut, sie lässt sich auch leicht entfernen. Was dann noch übrig bleibt, also die „echte“ Käserinde, ist Geschmackssache.

Fakt ist, essbar ist diese Rinde bei Bio-Käse immer, schließlich ist sie Teil vom Käse. Durch ihren intensiven Geschmack ist sie allerdings nicht jedermanns Sache. Auch Käse-Experten sind sich in diesem Punkt uneinig. Einige vertreten die Meinung, dass das Abschneiden der Rinde unnötige Verschwendung ist und die Rinde Teil des Käse-Geschmackserlebnisses ist. Andere sehen die Rinde als „Verpackung“ an und starten mit der Gegenfrage „Essen Sie denn beim Wein die Flasche mit?“.

Wir finden, wem es schmeckt, der sollte die Rinde auf alle Fälle mitessen, um unnötiges Wegwerfen von Lebensmitteln zu vermeiden. Wer den oft intensiven Geschmack nicht so mag, kann die Reste z.B. reiben und über einen Auflauf streuen: Restwertung statt Wegwerfgesellschaft! Wichtig ist nur, entfernen Sie vorher ggf. die Wachsschicht. Denn die schmeckt auf keinen Fall!

FLAMMKUCHEN MIT BIRNE UND ZIEGENKÄSE

Ökokisten-Rezept des Monats September



Alle Zutaten für 3 Flammkuchen mit einem Klick: ganz einfach mit unserer

Rezeptkiste, inkl. Rezeptblatt 15,21 €/Kiste

Dazu passt wunderbar:

Federweißer weiß, 1l 4,38 €/Flasche

Federweißer rot, 1l 4,38 €/Flasche

INGELEGTE PAPRIKA – FÜR DIE VORRATSKAMMER!

Zutaten: 1kg Paprika, 3 Zitronen, 1 EL Salz, 1 EL Honig, 4 Knoblauchzehen, 4 Lorbeerblätter, ca. 500ml Olivenöl, Thymian (frisch oder getrocknet)

Zubereitung: Paprika putzen und in Stücke schneiden. Diese im Backofen rösten, bis sie sich häuten lassen. Zitronen auspressen und Schale abreiben. Beides mit Salz, Honig und der Hälfte des Knoblauchs (zerdrückt oder fein geschnitten) vermengen. Paprika in der Marinade für ca. einen Tag im Kühlschrank ziehen lassen. Am Folgetag restlichen Knoblauch schneiden und mit den Kräutern und den etwas ausgedrückten Paprikastreifen in Schraubgläser schichten (Wichtig: die Gläser müssen steril sein, also am besten sowohl Gläser als auch Deckel mit kochendem Wasser ausspülen). Olivenöl und die Marinade vom Einlegen verrühren und auf ca. 80°C erhitzen (nicht höher, sonst verbrennt das Olivenöl). Sud in die Gläser füllen, bis die Paprika vollkommen bedeckt sind. Gläser fest verschließen. Im Kühlschrank ca. 1-2 Monate haltbar.