



## Liebe Kundin, lieber Kunde,

Ab sofort haben wir das **Biobier** der Karmeliten Brauerei aus Straubing im Sortiment. Die Brauerei arbeitet absolut Energieautark und kann durch modernste Technologie kombiniert und altbewährter Braukunst 200 Kästen Bier mit der gleichen CO<sub>2</sub>-Belastung brauen, die durchschnittliche Brauereien zur Herstellung von nur einer Kiste Bier benötigen. Seit über 30 Jahren hat die Brauerei bereits das Biobier, gebraut mit feinstem Bio Smaragd Hopfen im Angebot. Da bleibt uns nur zu sagen: Prost!



Außerdem möchten wir Ihnen eine neue Marke vorstellen, die wir seit kurzem im Sortiment haben: die Deocremes von **We Love the Planet**. Die Gründerin Eva kommt aus den Niederlanden, wo die Deos auch produziert werden. Die Deodorants von We Love The Planet bestehen zu 100% aus natürlichen Inhaltsstoffen und sind zertifiziert biologisch. Es wurden keine synthetischen und hautbelastenden Stoffe oder Aluminium hinzugefügt. Verpackt sind sie plastikfrei in kleinen handlichen Blechdöschen. Hierdurch sind die Deodorants besser für die Haut und besser für unseren Planeten! Einfach mal ausprobieren!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl  
und das Team der Ökokiste Kößnach

## Liefertags-Verschiebung

Aufgrund des Feiertags am 01. November verschieben sich die Lieferungen in der KW 44 wie folgt:

Alle Ökokisten von Freitag, 01. November werden am Samstag, 02. November geliefert. Die Bestellschlüsse bleiben wie gehabt. Wir bedanken uns für Ihr Verständnis!

## Ursula Gaisa: Vegetarische Schmankerl für 5 Jahreszeiten\*

Raffinierte und saisonale Rezepte,  
MZ Buchverlag/Battenberg Gietl, 156 Seiten,  
ISBN 978-3866463-41-7

Hardcover, 19,90 €



\* mit einem Interview mit Martina Kögl

### Angebot

## Biobier Karmeliten Brauerei Straubing

Biobier 0,33l Flasche	0,99€
Sixpack: 6x Biobier 0,33l Fl.	5,99€
Kasten: Bio-Bier, 24 x 0,33l	21,99€

### Angebot

## Deocremes von We Love the Planet

Die Deocremes reichen bei normalem Gebrauch durchschnittlich ca. 2-3 Monate.



Deocreme Forever Fresh, 48g	11,95 €/St.
<i>Ein erfrischender Duft von reinen Zitrusölen und Kräutern</i>	
Deocreme Lovely Lavender, 48g	11,95 €/St.
<i>Schöner Duft eines Straußes aus wild wachsendem Lavendel</i>	
Deocreme Original Orange, 48g	11,95 €/St.
<i>Intensiver Duft des reinen Öls der spanischen Mandarine</i>	
Deocreme So Sensitive, 48g	11,95 €/St.

Speziell entwickelt für Menschen mit Überempfindlichkeit. Manche Menschen können allergisch auf Natron und ätherische Öle reagieren. Dieses Deodorant enthält kein Natron, sondern ein hypoallergenes Parfum. Sein Duft ist sanft, ebenso wie die Creme selbst. Das Deodorant So Sensitive hat einen zarten Duft von grünen Blättern, Mandel und weißer Pfingstrose. Es ist eine sanfte Mischung, perfekt ergänzt durch Heliotropfenblätter, Veilchen, sowie Vanille und Aprikosenblüten. Dadurch entsteht ein sehr leichter und angenehmer Duft, der schon sehr beliebt ist – nicht nur bei Allergikern!

### Angebot

## Oktober Angebote

Gourmet Superieur, Hartkäse	2,15 € /100g
Sahne-Pudding Schoko, 150g	0,85 € /St.
Tofu rosso, 200 g	2,65 € /St.
Kidneybohnen mit Garam Masala, 380g	4,59 € /St.
Streich's drauf Bruschesto, 160g	2,49 € /St.
Tahin Sesammus weiß, 250g	3,59 € /St.
Tahin Sesammus, 250g	3,59 € /St.
Weißer Bohnen, 350g	1,35 € /Glas
Rote Beete im Glas, 330ml	1,59 € /Glas
Sellerie im Glas, 320 ml	1,59 € /Glas
Keks Duo Blaubeere, 175g	2,79 € /St.
Keks Duo Himbeere, 175g	2,99 € /St.
Schokolade ganze Haselnüsse, 100g	2,09 € /St.
Ingwer Limette/ Orange Bonbons, 75g	1,19 € /St.
Fass 39, Weißwein, 2018, 0,75l	6,99 € /Fl.



## GEMÜSE DER WOCHE

### MUSKATKÜRBIS

vom Biohof Dahlem aus Bodenwöhr in der Oberpfalz  
[www.bio-gemuese-dahlem.de](http://www.bio-gemuese-dahlem.de)

Eine große Gruppe der weitverzweigten Kürbisverwandtschaft bilden die Moschuskürbisse. Der „Muscade de Provence“ gehört sicher zu den schönsten und wohlschmeckendsten Kochkürbissen. Sein Fleisch leuchtet orange und riecht fruchtig, süß, lieblich, ein wenig nach Moschus. Aufgrund seiner leichten Süße wird er gerne zu Mus, Kompott oder Marmelade verarbeitet. Die Muskatkürbisse wiegen bis zu 10 kg, Holger Dahlem schneidet sie uns deshalb in handliche Stücke



### WIRSING

kann auch schon verwendet werden, wenn er noch keinen festen Kopf hat. Er ist in der Küche sehr vielseitig verwendbar, da seine Blätter zarter sind als die der meisten anderen Kohlsorten. Darüber hinaus hat er ein knackigeres Blatt und ist in Salatmischungen wegen seiner welligen Form dekorativer. Die inneren, hellen Blätter sind schon nach kurzer Zeit gar und können als Gemüsebeilage verwendet werden. Andere Zubereitungen sind gefüllter Wirsing oder Eintöpfe. Die größeren Blätter eignen sich besonders gut für Kohlrouladen.



### KÜRBISPÜREE VOM MUSKATKÜRBIS

1 Stück Muskatkürbis, geschält und in Stücke geschnitten, mit Zwiebel, Lorbeer, einer klein geschnittenen Chilischote, etwas Olivenöl und 4 EL Wasser im Ofen abgedeckt garen. Rausnehmen, Gewürze entfernen und, mit Olivenöl und Zitronensaft abgeschmeckt, zu einem duftig-lockeren Püree mixen. Statt pürieren können Sie den Kürbis nach obiger Rezeptur auch in Scheiben schneiden, im Backrohr garen und so als Beilagen servieren.

### WIRSING-PASTA MIT PARMESAN

**Zutaten:** 350g Wirsing, 1 Schalotte, ½ TL Kreuzkümmel, 50g Parmesan, 100g Frischkäse, ½ l Gemüsebrühe, 180g Vollkorn-Spaghetti (z.B. von Rapunzel), ein paar Granatapfelkerne (DIESE WOCHE IN DEN ABOKISTEN), Salz, Pfeffer, 1 sehr frisches Ei



**Zubereitung:** Wirsing waschen und in Stücke reißen. Schalotte schälen und klein würfeln. Kreuzkümmel zerkleinern. Parmesan reiben und beiseite stellen. Frischkäse mit der Gemüsebrühe glatt rühren und in eine Pfanne geben. Wirsing, Spaghetti, Kreuzkümmel, Granatapfelkerne, Schalotten, Salz und Pfeffer zugeben, aufkochen und ca. 8 Minuten kochen. Das Ei mit dem geriebenen Parmesan verquirlen, rasch unterziehen und servieren.

#### Angebot

### Fisch

vom Weiherblasch  
 aus Schönsee



Regenbogenforelle, ganz, frisch	6,22 € / Stück
Regenbogenforellenfilets frisch (2 Stk)	7,98 € / Pack
Regenbogenforelle, ganz, geräuchert	10,76 € / Stück
Regenbogenforellenfilets geräuchert (2 Stk)	8,58 € / Stück
Elsäßer Saibling, ganz, frisch	8,54 € / Stück
Elsäßer Saiblingsfilet frisch (2 Stk)	12,08 € / Stück
Elsäßer Saibling, ganz, geräuchert	10,52 € / Stück

**Bestellschluss Freitag, der 18. Oktober**  
**Auslieferung KW 43 (21. - 25. Oktober 2019)**