



Liebe Kundin, lieber Kunde,

letzte Woche war unser Büro-Team auf einem Vortrag von Radiomoderator und Motivationstrainer Paul Johannes Baumgartner. Das Thema: Begeisterung. Beim gemütlichen Beisammensein im Anschluss waren wir uns einig, wofür wir uns begeistern: für ein nachhaltiges Leben und einen bewussten Umgang mit den Ressourcen unserer Erde.

Auch ein Satz von Dr. Wittmann, Leiter des TFZ Straubing, der im Vorfeld einige Worte an uns richtete, ist sinngemäß im Gedächtnis geblieben: Irritierenderweise muss für die Menschen eins der wichtigsten Dinge – unsere Nahrung – oft am billigsten sein. Bei vielem „gönnt“ man sich nur das Beste, beim Essen aber ist bio oder regional häufig zu teuer. Vor allem vor Weihnachten ist es uns wichtig, das auch an Sie weiterzugeben. Allzu oft landen unbedachte Geschenke oder aus Ideen-Mangel das 20. Paar Socken unterm Weihnachtsbaum. Wieso dieses Jahr nicht einmal etwas weiterdenken? Wieso nicht einmal Geschenke auswählen, die in der Region gemacht/angebaut wurden, die keine weiten Transportwege hinter sich haben und nicht einen ganzen Sack Plastik nach dem Auspacken hinterlassen? Wieso nicht einmal einen Gutschein verschenken, sodass sich jemand im neuen Jahr bequem eine Ökokiste nach Hause liefern lassen kann und so vielleicht Bio, Regionalität und verpackungsarmes Einkaufen für sich entdeckt?

Sie merken: wir sind begeistert von dieser Idee. Sie vielleicht auch?

*Herzlichst, Ihre Martina Kögl
 und das Team der Ökokiste Kößnach*

Entdecken Sie unsere Geschenkkideen im Online-Shop. Sehr gerne beraten wir Sie auch telefonisch – melden Sie sich einfach bei uns!

Jetzt für Weihnachten vorbestellen:

**Angus-Rind, Fisch, Wild, Geflügel
 und Weihnachtsbraten- und würstl:
 alles von regionalen Bauern in
 100% Bio-Qualität.**

Weitere Infos im Online-Shop www.oekokiste-koessnach.de
 oder im beiliegenden Info-Zettel.

Ihre Liefertermine um die Weihnachtszeit

Alle **Montagslieferungen** vom 23.12. kommen am Fr., 20.12.
 Alle **Dienstagslieferungen** vom 24.12. kommen am Sa., 21.12.
 Alle **Mittwochslieferungen** vom 25.12. kommen am So., 22.12.
 Alle **Donnerstagslieferungen** vom 26.12. kommen am Mo., 23.12.
 Alle **Freitagslieferungen** vom 27.12. kommen am Di., 24.12.

Die **Lieferzeit bleibt ungefähr gleich.**

Bestellschluss für Fr., 20.12. und Sa., 21.12.

ist Do., 19.12. um 6 Uhr früh.

Der Bestellschluss für So., 22.12. - Di., 24.12.

ist Fr., 20.12. um 12 Uhr mittags.



Angebot

Getränke für kalte Tage

Ingwer Zitrone Tee, 80g	3,95 €/Stk.
Zitronenmelisse gesch., 40g	2,95 €/Stk.
Spekulatius & Sterne Tee, 20 Beutel	3,49 €/Stk.
Zimt & Zauber Schwarztee, 20 Beutel	3,49 €/Stk.
Aroniageist, 200ml	18,50 €/Fl.
Winterbier 10 x 0,5l	12,90€/Kstn.
Heißer Hirsch, rot, 0,75l	3,99 €/Fl.
Hitzkopf Bratapfel-Orange, 0,75l	4,49 €/Fl.
Hitzkopf Schlehenglühwein, 0,75l	4,99 €/Fl.
Fass 39, Weißwein, 2018, 0,75l	7,99 €/Fl.
Heißer Hirsch, weiß, 0,75l	3,99 €/Fl.

Für den Nikolaus-Stiefel (oder einfach zwischendurch!)

Weihnachtsschokolade, feine Vollmilch
 m. weihnachtl. Gewürzmischung, 40g GEPA
0,99€/Stk.



**Zartbitter-Schokolade
 mit Lebkuchengewürz**,
 Rapunzel (Hand in Hand), 80g
1,99€/Stk.



Bio-Orange in Zartbitter-Schokolade
 vegan! Schoko-Snack aus Österreich, 90g
3,99€/Box



Original Dresdner Christstollen, 500g
 (in schöner Verpackung)
13,49€/Stk.





OBST DER WOCHE



Orangen von L'Arcobaleno, Sizilien

Unsere Orangen kommen diese Woche von der Erzeugergemeinschaft L'arcobaleno, die seit 1993 ihre Felder mit alten Techniken und Traditionen bewirtschaftet. Die Anbauflächen der Genossenschaft L'arcobaleno befinden sich in der herrlichen Landschaft in der Nähe von Villafranca Sicula auf der italienischen Insel Sizilien. Das warme Klima, die fehlende Feuchtigkeit und der Wind geben den Zitrusfrüchten ihren besonderen Geschmack und ihre wertvollen Eigenschaften. Martina Kögl hat sich bereits bei einem Besuch vor Ort mit unserem Großhändler von der Qualität überzeugt! Und das Beste: unser Großhändler Weiling kompensiert das durch Anbau und Lieferung der Orangen entstandene CO₂ vollständig. Oberstes Ziel war natürlich eine Reduktion des CO₂-Ausstoßes. Die nicht vermeidbaren Emissionen werden durch ein zertifiziertes Klimaprojekt kompensiert.



ZUCKERHUTSALAT
MIT GELBEN RÜBEN UND MANDELN

Zutaten: feingeschnittenen Zuckerhut, 2-3 geraspelte Karotten, 1-2 EL geröstete Mandelblättchen, 1 kleine Zwiebel, 2 EL Weißweinessig, 2 EL kaltgepresstes Öl, 1 TL Kräutersalz, 2 TL Apfeldicksaft, 1 Msp scharfer Senf, Pfeffer, 1 zerdrückte Zehe Knoblauch, etwas Sahne oder Joghurt

Zubereitung: Die Zutaten für die Marinade sehr gut verrühren und gut mit den Salatzutaten vermischen, etwas ziehen lassen.

Tip: Die Karotten, der Apfeldicksaft und die Sahne mildern den bitteren Geschmack des Zuckerhuts ab!

Unser Zuckerhut kommt diese Woche vom Hutzelhof, Edelsfeld



SPAGHETTI-KÜRBIS
MIT ZITRONENSAUCE

Zutaten: 1 Spaghettikürbis, ca. 1/8 l Wasser, Salz, 4-6 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL getrockneten Dill, 1 TL abgeriebene Zitronenschale

Zubereitung:

Kürbis längs halbieren, die Kerne in der Mitte entfernen, dann quer in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Kürbis in leicht siedendem Salzwasser knapp weich kochen oder auf einem Siebeinsatz im Dampf garen. Kürbis in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Fruchtfleisch mit zwei Gabeln lockern und Schale entfernen. Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Dill und Zitronenschale zusammen verrühren. Sauce über dem lauwarmen Kürbis verteilen. Sorgfältig vermischen und sofort servieren.

Die Spaghetti-Kürbisse kommen diese Woche vom Bioland-Hof Wiethaler, Kammerdorf.



PASTINAKENPOMMES

perfekte Begleiter zu vielen Gerichten!

Zutaten: 500 g Pastinaken 1 EL Gemüsebrühe, nach Belieben Salz und Pfeffer, Öl, oder Wasser

Zubereitung: Die Pastinaken waschen, schälen und stifeln. Aus Öl (oder Wasser), Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und evtl. weiteren Gewürzen nach Belieben eine Marinade herstellen und die Stifte darin wenden. Die Stifte auf einem Blech verteilt im vorgeheizten Backofen bei 180-200°C ca. 20-30 Minuten knusprig backen. Dazu passt ein Dip aus Sauerrahm und Gewürzen.

Unsere Pastinaken kommen diese Woche vom Biolandhof Limbrunner, Kirchroth.



Dürfen wir vorstellen

HANNA, BRUNO UND FRIEDA

Eine Freude in jedem Nikolaus-Sackerl, im selbstgebastelten Adventskalender oder einfach für zwischendurch: Hase Hanna schmeckt nach Dattel-Spekulatius, Bruno der Bär nach Lebkuchen und Fuchs Frieda nach Pflaume-Zimt!

(solange der Vorrat reicht)

