



Liebe Kundin, lieber Kunde,

nächste Woche ist es so weit: die Weihnachtstage stehen an! Für alle Kurztentschlossenen, die noch auf der Suche nach nachhaltigen Weihnachtsgeschenken sind: keine Panik, wir liefern in Sondertouren noch bis Heiligabend zu Ihnen (siehe Liefertermin-Verschiebung im Infokasten).

Unser Büro ist auch am 23.12. noch bis zum frühen Nachmittag besetzt – Gutscheine verschicken wir auch gerne per E-Mail, sodass das ein wunderbares Last-Minute-Geschenk ist! Möglich sind Wertgutscheine (beliebiger Wert auswählbar) und auch Gutscheine für Schnupperkisten. Sprechen Sie uns an – wir freuen uns darauf!

Herzlichst,
 Ihre Martina Kögl und das Team
 der Ökokiste Kößnach



Angebot

Rund ums Weihnachtsfest!

Ravioli mit Trüffelpilzen, 250g	3,79 € /St.
Fassbutter gesalzen, 250g	2,75 € /St.
Geflügelfond, 400ml	3,39 € /St.
Rinderfond, 400ml	3,39 € /Glas
Kartoffelknödel halb & halb, 230g	2,69 € /St.
Tomaten geschält, 800g	1,79 € /St.
Backöl Klassik, 0,75l - NEU!	5,99 € /St.
Olivenöl, 1l, mild	10,99 € /Fl.
Feigensenf, 125ml	2,79 € /St.
Quark 20% Fett iTr., 250g	1,05 € /St.
Zwiebelschmelz, 165g	2,79 € /St.
Artischocken geviertelt, 200g	4,59 € /Glas
Pizza-Grissini Demeter, 100g	1,79 € /St.
Knödelteig frisch, 750g	4,79 € /St.
Speck-Knödel frisch, 300g	5,99 € /St.
Käse-Knödel frisch, 300g	5,99 € /St.
Spinat-Knödel, 300g	5,99 € /St.
Wild-Preiselbeeren, 250g	3,69 € /St.
Traubensaft, 1l	2,39 € /Fl.
Heißer Winterapfel 0,7l (alk.frei)	2,59 € /Fl.

GESCHENKE UND SCHÖNES



Buch Kräuterzauber,
 mit Rezepten aus Wald, Wiese und Garten **19,95 €**

La Veganista backt

Backen ohne Eier, Milch und Co.:
 In diesem Buch zeigt La Veganista Nicole Just in über 90 Rezepten, wie einfach es ist, vegan zu backen.



16,99 €



Ökokisten-Kochbuch

Die heiß geliebten Begleitrezepte sowie viele neue Kochideen für jeden Tag als Buch. 208 Seiten. **9,90 €**

Buch Vegetarische Schmankerl,

mit Interview von Martina Kögl!

19,90 €



GESCHENKGUTSCHEIN

Wert in beliebiger Höhe auswählbar!

**HANDWERK
 AUS DER REGION
 VON DER SIEDLUNG BÜHEL**



Geschirrtuch, handgewebt (versch. Designs),
 Baumwolle/Leinen **13,00 €**

Holzschale klein **14,00 €**

Holzschale mittel **20,00 €**

Schürze für Erwachsene
 (bunt gewebt, Baumwolle) **35,00 €**

Schürze für Kinder
 (bunt gewebt, Baumwolle) **28,00 €**

Topfuntersetzer aus Ahorn- und
 Zwetschgenholz, größenverstellbar **29,90 €**

Die Sozialtherapeutische Siedlung Bühel ist eine kleine antroposophische Lebensgemeinschaft mit momentan 35 Betreuten. In der Einrichtung gibt es eine kleine Demeter-Gärtnerei, von der wir hin und wieder Gemüse und Salate und Kräuter beziehen. Außerdem gibt es eine Holzwerkstatt und eine Weberei.





ALLES FÜR FONDUE UND RACLETTE

Fondue Set (Käsefonduetopf, Holzbrett, 2 Fonduegabeln und 1 Teelicht)	19,99 € /St.
Käseschmelzer Partyclette	16,90 € /St.
Schweizer Raclette-Käse in Scheiben (8 Scheiben)	6,99 € /St.
Bergkäse Plangger, Tirol	2,19 € /100g
Allgäuer Heumilch-Raclette-Käse, ÖMA	2,49 € /100g
Schinkenwürfel, ca. 100g geschnitten aus Koch- und Rohschinken	2,29 € /100g
Shrimps in Cocktailsauce, 125g	3,29 € /St.
Shrimps in Knoblauchsauce, 125g	3,29 € /St.
Kalamata-Oliven ohne Stein, 315g	4,99 € /Glas
Artischocken geviertelt, 200g	4,59 € /Glas
Zuckermais, 350g	1,79 € /Glas
Knoblauchzehen in Kräutermarinade, 250g	4,29 € /Glas
Knoblauchzehen in Chilimarinade, 250g	4,29 € /Glas
Klare Suppe, 250g	4,79 € /Glas
Rapsöl, 0,5l	5,99 € /Fl.
Sonnenblumenöl, 1l	7,49 € /Fl.

Frisches Gemüse wie Paprika, Zucchini, Tomaten, Zwiebeln, Kartoffeln,... zu Tagespreisen

GEMÜSE DER WOCHE

Blaukraut *aus Franken*

Ähnlich wie im Weißkraut stecken auch im Blaukraut reichlich Vitamin C, E und K, Folsäure, dazu Mineral- und Ballaststoffe. 100g rohes Blaukraut enthalten so viel Vitamin C wie ein Glas Orangensaft. Wie praktisch, gehört doch Blaukraut für viele zu einem klassischen Weihnachtessen dazu. Oder Sie versuchen einmal den vegetarischen Blaukraut-Auflauf mit Äpfeln, denn es muss ja nicht immer Fleisch geben! Und noch besser schmeckt es natürlich, wenn das Kraut keinen weiten Weg hinter sich hat, finden wir!



Bioland

BLAUKRAUT- AUFLAUF MIT ÄPFELN

Zutaten: 750g Blaukraut, 3 EL Olivenöl, 1 Stange Lauch, ½ l Wasser, 2 säuerliche Äpfel (z.B. Braeburn), 1 TL Kümmel, 200ml schwarzer Johannisbeersaft, Salz

Zubereitung: Kraut putzen und fein schneiden, Lauch in Ringe schneiden, Äpfel in kleine Stücke schneiden. Alles zusammen in eine Auflaufform schichten, würzen und Johannisbeersaft darübergießen. Das ganze zugedeckt etwa 1 Stunde im Backofen garen.

POLNISCHER GEMÜSESALAT

Zutaten: 1 Knollensellerie, 3 Kartoffeln, 5 Petersilienwurzeln, 5 Karotten, 5 Eier, 5 große Essiggurken, 1 Stange Lauch oder 1x Bundzwiebeln, 1 Bund Schnittlauch, ½ Glas Mayo, Saft 1 Zitrone, 2 TL Senf, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Gemüse nach und nach bissfest garen. Alles etwas abkühlen lassen, schälen und in Würfel schneiden. Eier hart kochen, schälen und zusammen mit den Essiggurken würfeln, Lauch bzw. Lauchzwiebeln in Ringe und Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Für die Marinade Salatmayonnaise mit Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer mischen. Über das abgekühlte Gemüse geben, gut vermischen und 1-2 Stunden durchziehen lassen. Zu kurz gebratenem Fleisch oder Fisch servieren.

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.



Wir machen Pause!

Vom 25.12. bis einschließlich 06.01.2020 macht die gesamte Ökokiste Kößnach Betriebsurlaub (auch der Hofladen hat geschlossen).

Ab dem 07.01. starten wir wieder mit den Lieferungen – wegen des Feiertags am Montag, 06.01. erhalten Sie Ihre Lieferung einen Tag später als üblich.

