

## Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir hoffen, Sie hatten frohe Festtage und wünschen Ihnen einen guten Start ins neue Jahr! Der Jahreswechsel ist ja immer die Zeit der guten Vorsätze. Haben Sie auch einen (oder vielleicht sogar mehrere) gefasst? Vielleicht sogar einen der „immerwährenden Top Ten“? Gesünder leben - mehr Sport - umweltbewusster leben - weniger Fleisch essen? Was den Sport angeht: hier können wir Sie leider nicht unterstützen... :)

Bei allem anderen können Sie aber auf uns zählen, denn wir freuen uns, Sie auch 2022 mit neuen Produkten, Ideen und Inspirationen versorgen zu dürfen!

Wie wäre es zum Beispiel mit einem Online-Kochkurs? Oder haben Sie schon vom Veganuary gehört? Darüber und über vieles weiteres sprechen wir in der nächsten Zeit in unserem Kundenbrief und auch auf unserer Webseite – mitlesen lohnt sich!

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



## Aus unserem Monatsangebot von we love the planet

Lip Balm Velvet Care, 4,9g	4,49 € /St.
Lip Balm Velvet Daily, 4,9g	4,49 € /St.
Lip Balm Velvet Shine, 4,9g	4,49 € /St.
Deocreme Forever Fresh, 48g	8,95 € /Dose
Deocreme Original Orange, 48g	8,95 € /Dose
Deocreme So Sensitive, 48g	9,95 € /Dose
Deo Stick Mighty Mint, 65g	8,95 € /St.
Deo Stick Sweet Serenity, 65g	8,95 € /St.
Deo Stick Mighty Mint, 65g	8,95 € /St.
Deo Stick Sweet Serenity, 65g	8,95 € /St.

## NEU BEI UNS

## Online-Kochkurse



Lernen Sie gemütlich in der eigenen Küche spannende Rezepte und Hintergrund-Infos zum Thema gesunde Ernährung kennen.

Gekocht werden mehrere Rezepte zusammen an einem Live-Abend, übertragen via Skype. Der Kochkurs kostet 30,00 € je Zugang, d.h. wenn Sie zu zweit oder mehr kochen, können Sie die 30 € unter sich aufteilen. Die Rezeptkiste mit den Zutaten für zwei Portionen kostet zusätzlich ca. 35,00 € (bringen wir in der Woche vor dem Kochkurs bei Ihnen vorbei).

**Details, Ablauf und weitere Infos unter [www.oekokiste-koessnach.de/service/kochkurse](http://www.oekokiste-koessnach.de/service/kochkurse) oder auch telefonisch unter 09428/949533.**

**Fr, 21. Januar 2022, 16:30 – 19:00 Uhr:**

### Tolle Knolle - mal ganz anders

Wer macht schon einen Kochkurs zum Thema Kartoffel? Wir! Denn Kartoffeln gibt es in den verschiedensten Sorten. Sie unterscheiden sich in Farben, Kocheigenschaften und damit auch in den Zubereitungsarten. Doch wussten Sie, dass unsere Kartoffel auch als „Zitrone des Nordens“ bezeichnet wird und unseren Körper durch ihre basischen Eigenschaften unterstützt?

Folgende Gerichte werden vorgestellt, die mit \* markierten werden von den TeilnehmerInnen selbst gekocht: Kartoffelbaguette\*, Bunter Kartoffelsalat mit Topinambur-Chips\*, Gnocchi mit Ringelbete\*, Deftiger Kartoffelaufstrich, Zwetschgen-Kartoffelrolle

**Do, 27. Januar 2022, 18.00 – 20.30 Uhr:**

### Wellness für den Darm – wofür sind Hülsenfrüchte gut?

Jedes Böhnchen ein Tönchen... Erbsen, Bohnen, Linsen sind bunt und vielseitig, und nicht ganz ohne. Wichtig ist hier das Wissen um die richtige Zubereitung. Nur dann werden Hülsenfrüchte leichter vertragen und können unseren Darm pflegen und unterstützen. An diesem Abend kocht Ernährungswissenschaftlerin Sabine Ommer mit den Teilnehmenden ein saisonales, vegetarisches und abwechslungsreiches Menü, das die Vielseitigkeit dieser Nahrungsgruppe zeigt.

Folgende Gerichte werden vorgestellt, die mit \* markierten werden von den TeilnehmerInnen selbst gekocht: Rote Linsensuppe\*, Blattsalate mit gebratenem Tofu, Schwarze Bohnenbratlinge mit Kartoffelspalten, Linsenmousaka mit Kürbis\*, Bratapfel mit Erdnussfüllung\*, Mousse au chocolat



## GEMÜSE DER WOCHE

**Bioland**

### WINTERKOHRLABI

vom Bioland-Hof Simml, Kalsing, DE-ÖKO-006

Der Winterkohlrabi ist der größere und lagerfähige Verwandte des Sommerkohlrabis. Wie bei diesem handelt es sich nicht um ein Wurzelgemüse, sondern die Knolle ist der untere Teil der oberirdischen Sprossachse. Lassen Sie sich von seiner Größe nicht abschrecken: er ist deswegen nicht holzig, sondern sortenbedingt so groß. Geschmacklich ist er dem Sommerkohlrabi sehr ähnlich. Sie können den Winterkohlrabi für alle Kohlrabirezepte verwenden. Kohlrabi hat einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt. Winterkohlrabi hat zudem einen wesentlich niedrigen Nitratgehalt als im Winter in Gewächshäusern gezogener Kohlrabi, deshalb ist er auch besonders für Babynahrung geeignet.



### KARTOFFEL-KOHLRABI-GRATIN

**Zutaten:** 400g festk. Kartoffeln, 500g Winterkohlrabi, 1 Zehe Knoblauch, 3 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, gemahlene Muskatnuss

**Zubereitung:** Backofen auf 180°C bei Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1mm dicke Scheiben schneiden/hobeln. Ebenso den Kohlrabi. Knoblauch schälen, durchpressen, mit Sonnenblumenöl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat vermengen. Abwechselnd Kartoffel- und Kohlrabi-Scheiben in eine Auflaufform geben und Knoblauch-Sonnenblumenöl-Würzmischung dazugeben. Ca. 40-50 Min. gratinieren.

## Veganuary - einfach mal ausprobieren!

Veganuary ist eine gemeinnützige Organisation und Kampagne, die Menschen weltweit dazu ermutigt, sich im Januar und darüber hinaus vegan zu ernähren. So dogmatisch möchten wir nicht sein: wir finden, alle können für sich selbst entscheiden, wie hoch der Anteil an pflanzlichen Produkten auf dem eigenen Teller ist. Wir möchten aber alle ermutigen, den Start dieses Jahres zu nutzen, um neue, vegane Produkte kennenzulernen. Bestimmt ist die eine oder andere Alternative für Sie dabei, die künftig fester Bestandteil Ihres Essensplans wird – ganz egal, ob Sie sich nun 100%ig vegan ernähren oder nicht. Wäre Ihnen zum Beispiel aufgefallen, dass beide Rezepte dieses Kundenbriefs vegan sind?

### KAROTTEN-LAUCHSUPPE

für 4 Personen



**Zutaten:** 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1cm Stück Ingwer, 2 EL Olivenöl, 250 g Karotten, 2 Stangen Lauch, 1l Gemüsebrühe, Kräutersalz, schwarzer Pfeffer

**Zubereitung:** Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken und 5 Minuten im heißen Olivenöl andünsten. Karotten und Lauch in Scheiben schneiden und 3–5 Minuten mitdünsten. Gemüsebrühe zugießen und aufkochen. 12–15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Fein pürieren. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Der Lauch kommt diese Woche vom Biokreis-Betrieb Hofmann aus dem Knoblauchsland in Franken.



## Monatsangebot Januar

Frische Tagliatelle, 250g	2,19 € /St.
Frische Tagliatelle aus roten Linsen, 250g	2,89 € /St.
Camembert, Andechser Natur, 100g	2,19 € /St.
Camembert Ziege, Andechser Natur, 100g	3,59 € /St.
Vorarlberger Bergkäse, vom Laib	3,09 € /100g
Joghurt natur, mild, Schrozberger, 1l	2,69 € /Eimer
Haferjoghurtalternative Natur, velike, 500g	2,79 € /Glas
Haferjoghurtalternative mit Mango, velike, 500g	2,79 € /Glas
Sojaschnitzel fein, 200g	2,59 € /St.
Herings-Salat Rote Bete, bio verde, 150g	3,39 € /St.
Herings-Salat mit feinem Dill, bio verde, 150g	3,39 € /St.
Dinkelkruste vom Biobäcker Neuhoff, 750g	5,80 € /St.
Krunchy Low Sugar Plain Grain, Barnhouse, 375g	3,69 € /St.
Krunchy Low Sugar Very Berry, Barnhouse, 375g	4,19 € /St.
Frucht Pur Erdbeere, Aufstich, Allos, 250g	2,79 € /Glas
Kokosmilch, bioladen, 400 ml	2,09 € /Dose
Ananasstücke im eigenen Saft, bioladen, 370ml	3,29 € /Glas
Mangostücke im Mehrfruchtsaft, bioladen, 370ml	3,29 € /Glas
Tomaten Passata, fein passiert, La Selva, 425g	1,69 € /Fl.
Tomaten Passata, bioladen, 680g	1,39 € /Fl.
Adios Salz Gartengemüse, Sonnentor, 60g	3,29 € /St.
Adios Salz Mediterran, Sonnentor, 55g	3,29 € /St.
Multisaft, 0,7l	2,29 € /Fl.
Multisaft im Kasten, 6x0,7l	13,00 € /Kasten