

## Liebe Kundin, lieber Kunde,

heuer wird das regionale Lagergemüse aus Ostbayern mit Ausnahme der Karotten bereits jetzt knapp. Wir weichen daher auf Biobetriebe aus Franken, Oberbayern und Oberösterreich aus. Umso mehr freuen wir uns, dass wir seit diesem Jahr wieder von unserem langjährigen Partner, dem Biohof Achleitner aus Oberösterreich, beliefert werden können. So ist die Versorgung mit regionalem Bio-Gemüse gesichert (mehr zu unserer Definition von Regionalität lesen Sie auf unserer Webseite unter „Über uns“).

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

### ANGEBOT

## KLIMASCHUTZ UND MEERESPUTZ

Vegan genießen und dabei etwas für die Umwelt tun – mit den Pflanzendrinks aus der Naturkostsafterei Voelkel geht das im Handumdrehen! Denn dank biologisch angebaute Zutaten, der bis zu 30 Mal wiederbefüllbaren Mehrwegflasche und CO<sub>2</sub>-kompensierter Herstellung ist jede der vielfältigen Sorten köstlich nachhaltig. Und zum Jahresbeginn setzt der Bio-Pionier noch einen drauf: Für jede verkaufte Flasche spendet Voelkel 5 Cent an Küste gegen Plastik e. V.

\* Im Aktionszeitraum vom 01.01. bis 31.01.2022 spendet Voelkel 5 Cent pro verkauftem Aktionsprodukt an Küste gegen Plastik e. V. Über den Handel mit Emissionsrechten schafft Voelkel zudem weltweit Ausgleichsmaßnahmen, damit mehr CO<sub>2</sub> kompensiert wird, als bei der Herstellung der Produkte anfällt. Nähere Informationen dazu auf: [www.voelkeljuice.de](http://www.voelkeljuice.de).

**Haferdrink klassisch, Demeter, Voelkel, 0,75l 2,49 €/FL.**

**Haferdrink Barista,**  
lässt sich wunderbar aufschäumen, Voelkel, 0,75l  
2,49€/FL.



**NEU Reisdrink, Demeter, Voelkel**  
2,59 €/FL.

Der weltweit erste Reis Drink in Demeter-Qualität! Dieser lieblich-milde Trinkgenuss passt perfekt zu einer veganen und laktosefreien Ernährung. Unter der Sonne Italiens wächst das aromatische Getreide in biologisch-dynamischer Kreislaufwirtschaft heran. So bleiben die Gewässer frei von Kunstdünger und Ackergiften.

### PRODUKT-INFO

## DEMETER-ORANGEN AUS GRIECHENLAND



Über unseren neuen Partner, den Biohof Achleitner, erhalten wir ab sofort Demeter-Orangen aus Griechenland von der Familie Antonopoulos aus Kalivia Agrinio. Die Familie baut seit über 20 Jahren Bio-Orangen und -Clementinen an, die wir ab sofort, sofern verfügbar, im Sortiment führen.

**Orangen mittelgroß, Demeter aus Griechenland 3,19 €/kg**

**Orangen groß, Demeter aus Griechenland 3,59 €/kg**

### NEUE RUBRIK BEI UNS

## WEIN & KÄSE DES MONATS

Ab sofort möchten wir Ihnen jeden Monat einen besonderen Wein mit passendem Käse vorstellen. Den Anfang macht im Januar der Kriya - Pecorino IGP vom Weingut Vigna Madre. Die fast vergessene Rebsorte erlebt seit ca. 20 Jahren zurecht eine Renaissance. Mit ihrer feinen Säure und den komplexen Aromen ist der Pecorino ein idealer Begleiter zu Fischgerichten, aber auch zu allen leicht bitteren Gemüsen, wie Radicchio, Chicorée und Artischocken.



Dazu passend empfehlen wir einen Manchego (Schafkäse) der Finca Fuentillezjos aus Spanien: Mitten in der Castilla la Mancha liegt der in den 60iger Jahren gegründete Familienbetrieb, der heute von den Geschwistern Concha und Mateo Garcia geleitet wird. Seit 1996 wird die Finca biologisch bewirtschaftet. Die besondere Lage berechtigt sie, Bio-Manchego herzustellen. Auf 300 Hektar Land leben hier 1800 Manchego-Schafe. Für die Käseproduktion wird ausschließlich die hofeigene Milch verwendet.

**Kriya - Pecorino IGP, 0,75l**

**7,99 €/FL.**

**Manchego, Rohmilchkäse**

**3,99 €/100g**



## OBST DER WOCHE

### TAROCCO-ORANGEN aus Italien



Die Tarocco wird auch Königin der Blutorange genannt; im reifen Zustand ist sie außen leuchtend orange und überrascht im Inneren mit einem orange-roten Farbverlauf. Je größer die Temperaturschwankungen der Umgebung von Tag zu Nacht sind, desto intensiver fällt die rote Pigmentierung aus. Anders als andere Blutorange-Sorten ist die Tarocco jedoch selten durchgehend rot gefärbt und gilt daher als sogenannte Halbblutorange. Das Fruchtfleisch der Blutorange Tarocco ist frei von Kernen, schmeckt herrlich süß, mild-aromatisch und ist angenehm saftig. Sie schmeckt frisch, gepresst als Saft oder in Smoothies, ergänzt aber auch deftige Gerichte mit ihrer Süße.

### TOFU MIT INGWER U. BROKKOLI *für 4 Personen*

**Zutaten:** 800g Tofu, 2-3 EL Maisstärke, ca. 700ml Öl zum Frittieren, 1 Brokkoli, 40 g Ingwer, 4-6 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 2 Chili, 3 EL Olivenöl, 6 EL helle Sojasauce, 1/2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer, 2 EL Honig (vegane Alternative: Agavendicksaft)

**Zubereitung:** Tofu in große Würfel schneiden und in der Maisstärke wenden. Portionsweise in dem Frittieröl goldbraun braten, danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Brokkoli in kleine Röschen teilen und ca. 10 Minuten dämpfen. In der Zwischenzeit Ingwer, Knoblauch und Zwiebel schälen und mit Chili klein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das gehackte Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten braten. Tofu, Sojasauce, schwarzen Pfeffer und Honig dazu geben und etwa 1 Minute durchschwenken. Brokkoli mit dem Ingwertofu servieren.

**INFO:** Bei dem Brokkoli handelt es sich um eine CMS-freie Sorte, d.h. der Brokkoli kann lockerere Röschen und hellere Farbe haben. Das ist kein Qualitätsmangel, Sie können ihn ganz normal zubereiten!



## Bitte frostfreien Ablageort mitteilen

Im Winter ist es wichtig, dass wir Ihre Ökokisten an einem frostfreien Ablageort für Sie hinterlegen können. Denn wenn die Temperaturen unter 0°C sinken, kann empfindliches Gemüse und Obst trotz Deckel in unseren grünen Kisten Frost abbekommen und die Qualität somit Schaden nehmen. Bitte prüfen Sie daher Ihren Ablage-

## MERLOT-GEMÜSE AN KARTOFFELBREI



*Eine Rezept-Idee aus der aktuellen Schrot & Korn (Heft kostenlos bei uns bestellbar)*

**Zutaten:** 800g Rote Bete, 300g Karotten, 3 rote Zwiebeln, 2EL Bratöl, 3EL Tomatenmark, 5EL Sojasoße, 250ml Merlot, etwas Thymian und Rosmarin, 2 Lorbeerblätter, 700ml Gemüsebrühe, 1EL Stärke, Salz, Pfeffer, 1kg mehlig kochende Kartoffeln, 2EL Mandelmus, 2EL Hefeflocken, 2EL Leinöl

**Zubereitung:** Rote Bete und Karotten schälen und schräg in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln in 2 cm große Würfel schneiden. Bratöl in einem großem Topf erhitzen und Gemüse darin 8 Minuten scharf anbraten, dabei ab und zu umrühren. Gemüse im Topf zur Seite schieben. Tomatenmark in der Topfmitte ca. 3 Minuten anrösten, dann alles mit Sojasoße ablöschen und bei großer Hitze 3 Minuten garen. Merlot zugeben und alles 8 Minuten offen garen. Thymian, Rosmarin und Lorbeer hinzugeben. 300 ml Gemüsebrühe mit Stärke verrühren und zum Eintopf geben. Alles zunächst 4 Min. offen, dann 20 Min. zugedeckt garen. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblätter entfernen. Kartoffeln schälen, 1-2 cm groß würfeln und in restlicher Gemüsebrühe im geschlossenen Topf einmal aufkochen. Bei kleiner Hitze 20-25 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Kartoffeln mit Kartoffelstampfer in der Brühe zerdrücken. Mandelmus, Hefeflocken und Leinöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffelbrei mit Merlot-Gemüse servieren.

*Die Rote Bete kommt diese Woche vom Biohof Achleitner.*

Merlot trocken, bioladen, 0,75l

4,99 €



ort auf Frost-Freiheit (gut geeignet: Garagen, Flure, etc.). Bei geringen Minus-Temperaturen hilft eine bereitgelegte Decke oder Sie erwerben unsere Iso-Haube für bis zu drei Ökokisten (12,50 €/Stück). Sollte Ihr vereinbarter Ablageort nicht frostfrei sein, teilen Sie uns dies bitte mit und wir suchen zusammen nach einer Lösung!

Bitte auch immer an das rechtzeitige Bereitstellen aller Leergutkisten inkl. Pfandartikel (Flaschen, Gläser, Kästen, ...) denken. Zur Aufrechterhaltung unseres Mehrweg-Pfandsystems sind wir auf einen regen Rücklauf angewiesen. Herzlichen Dank!