

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wöchentlich wechselnd planen wir den Inhalt unserer Abokisten. Doch wie gehen wir dabei eigentlich vor? Abwechslung steht ganz oben auf der Liste. Wir versuchen unsere Kisten möglichst bunt zu bestücken, sodass keine Woche der anderen gleicht. Obwohl unser Hauptaugenmerk auf regionalen Produkten liegt, ergänzen wir diese durch Produkte aus dem Süden Europas. Dabei achten wir wo irgendwie möglich auf zusätzliche Verbandszertifizierungen (Bioland, Demeter, ...) oder samenfeste Sorten. Auch Obst aus Übersee (Bananen, Mangos,...) finden sich manchmal in Ihrer Kiste. Dabei handelt es sich ausschließlich um Schiffsware (bessere Ökobilanz als Flugware) und Fairtrade-zertifizierte Betriebe. Neben der Abwechslung spielt aber auch die Zusammenstellung an sich eine Rolle: bei unserer Gemüsebox achten wir darauf, immer Kochgemüse mit Salaten sowie Snackgemüse (kleine Paprika, Karotten,...) zu kombinieren. So ist für jeden Geschmack und Anlass etwas dabei! Sie haben eine Anregung zu unserer Kistenzusammenstellung? Dann immer her damit, schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an! Wir freuen uns über Rückmeldungen!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

ZUM VALENTINSTAG

Herzkekse Mascobado Lemon, GEPA, 125g	1,99 € /St.
Keks Freunde Schoko, Bohlsener Mühle, 250g	2,49 € /St.
Keks Freunde Vanille, Bohlsener Mühle, 250g	2,49 € /St.
Schoko küsst Praline Kakao, Rosengarten, 85g	3,79 € /St.
Schoko küsst Praline Nougat, Rosengarten, 85g	3,79 € /St.
Schoko küsst Praline Rum, Rosengarten, 85g	3,79 € /St.
Glückskäfer gefüllt, ca. 20 Stück	5,49 € /St.
Nirwana Herzen, Milchscho m. Praline-Füll., Rapunzel, 128g	6,49 € /St.
Veggie Hearts, Fruchtgummi, Rösner, 100g	1,79 € /St.
DankeschönTee, Kräuterteemischung, Sonnentor, 20 Beutel	3,79 € /St.
Glückstee, Gewürztee, YogiTea, 15 Beutel	3,49 € /St.

Seifen - von Aroma Seifen Robl

Bade- und Fußseife „Sieben Kräuter“, 110g	9,50 € /St.
Bade- und Fußseife „Ringelblume & Verbene“, 110g	9,50 € /St.
Bade- und Fußseife „Rosenblüte & Malve“, 110g	9,50 € /St.
Bade- und Fußseife „Lavendel & Rosmarin“, 110g	9,50 € /St.

Fleur et Sekt, Aperitif m. Sekt und Holunderblüte, 0,75l	6,99 € /Fl.
Fruit et Sekt, Aperitif m. Sekt und Beeren, 0,75l	6,99 € /Fl.
Pri Secco weiß, alkoholfrei, 0,75l	9,99 € /Fl.
Prosecco Frizzante, 0,2l	3,60 € /Fl.

ANGEBOT

Monatsangebot Februar

Schoko-Pudding, Andechser, 500g	2,79 € /Glas
Gewürzlaiberl, Biohofbäckerei Gottschaller, 500g	2,99 € /St.
Kichererbsen im Glas, Unverpackt für alle, 420g	3,79 € /Glas
Nussmus-Crunchy Mandel, Hafer Rosi, 350g	5,69 € /St.
Haselnuss Nougat Creme mit Kakao, Nocciolata, 270g	5,29 € /Glas
Green Thai, Currypaste 190g	3,59 € /Glas
Red Thai, Currypaste 190g	3,59 € /Glas
Thymian Dose, Spyridoula's, 20g	6,99 € /St.
Butterkeks Schoko, De Rit, 150g	3,79 € /St.
Feine Bitter Schokolade, 71% Kakaoanteil, Vivani, 100g	1,89 € /St.
Frühjahrsputz, Fastentee, Wurdies, 50g	3,59 € /St.
Kamillentee lose, Sonnentor, 50g	3,59 € /St.
Welten & Bummler Tee Mischbox, Lebensbaum, 20 Btl.	3,99 € /St.
Shot Ginseng Apfelbeere, Viva Maris, 100ml	1,89 € /Fl.
Shot Limette Weizengras, Viva Maris, 100ml	1,89 € /Fl.
Multi AC Saft Pro Immun, Beutelsbacher, 0,2l	1,69 € /Fl.
Biobaula Glassprühflasche, passend zu den Tabs	5,69 € /Fl.
Biobaula Starterset, 3 Tabs (Glas/Bad/Boden), 1 Tab=750ml Putzmittel	7,69 € /St.
Biobaula Allzweckreiniger Tabs, 3 Tabs	7,69 € /St.
Biobaula Badreiniger Tabs, 3 Tabs	7,69 € /St.
Biobaula Bodenreiniger Tabs, 3 Tabs	7,69 € /St.

ANGEBOT WEIN & KÄSE FEBRUAR

ROQUELUNAS ROUGE

AOP Corbières, Weingut La Baronne

Ein Languedoc auf hohem Niveau! Leuchtendes kirschrot, würzig-florale Noten und traditionelle Rebsorten wie Grenache und Carignan und eine ideale Traubenreife haben einen wunderbaren Rotwein entstehen lassen, geschmeidig, samtig und dabei komplex.

Das Weingut liegt geschützt und alleine in einem kleinen Tal am Fuße der Mantagne d'Alaric. Die Weinberge gehen bis knapp 300 m über dem Meer und folgen einer eindeutigen Lagenklassifizierung. Kräftige Trauben, die auf einer Fläche von 90 Hektar wachsen, werden jedes Jahr von Hand in Kisten gelesen und vor der Verarbeitung nochmals per Hand sortiert. Die steinigen Corbièresböden, die Hingabe der Winzerfamilie Lignieres, die das Weingut bereits in 2. Generation nach Bio-Richtlinien bewirtschaften und die modernen Keller bringen viel Charakter und Eigenständigkeit in die Weine.



Roquelunas Rouge, 14,5% Vol, 0,75l **9,90 €**

Dazu passt:

Duc de Bourgogne, franz. Weinbergkäse, zart schmelzend **3,89€/100g**

Comté A.O.P, mind. 6 Monate gereift, Rohmilch-Hartkäse **3,29 €/100g**

GEMÜSE DER WOCHE

KOHLRABI BLAU

AUS FRANKREICH



Ein Farbtupfer mit tollen inneren Werten! Diese Woche erhalten wir aus Frankreich eine Besonderheit: blauen Kohlrabi. Es handelt sich dabei um eine alte, samenfeste Sorte (mehr zum Thema samenfestes Saatgut in ein paar Wochen). Grundsätzlich ist buntes Gemüse wichtig für eine ausgewogene Ernährung. Der Grund: Die Farben werden von sekundären Pflanzenstoffen hervorgerufen, die gut für unseren Körper sind. Je bunter, desto besser! Beim blauen Kohlrabi können, wie beim weißen, auch die Blätter verwendet werden: die zarten, feinen Blättchen am besten roh über Salat oder Gemüse geben bzw. für eine deftige Kohlrabisuppe die Blätter einfach klein geschnitten daruntermischen.

BLITZ-BEILAGE GELBE BETE

Zutaten: Gelbe Bete, Salz, Butter

Zubereitung: Die gelbe Bete gut waschen (schälen nicht nötig!) und hobeln oder in feine Scheiben schneiden. Ordentlich Butter in der Pfanne zerlassen, salzen und die gelbe Bete darin von beiden Seiten anbraten. Keine zusätzliche Flüssigkeit aufgießen, sondern nach einer Weile die Hitze reduzieren, Deckel drauf und die gelbe Bete in der Butter schmurgeln lassen. Schmeckt fantastisch als Beilage zu Fleisch oder Fisch. Je nach Wunsch al dente oder durchgeschmort genießen. Wer sich vegan ernähren möchte, nimmt statt Butter vegane Margarine.

TIPP: das Rezept funktioniert mit jeder Rübe, also auch roter Bete, Karotten,

KOHLRABI-APFEL-ROHKOST MIT QUARKDIP

Zutaten für den Quarkdip: 300g Magerquark, Saft von ½ Orange, Salz, Pfeffer, 1 Pr. geriebene Muskatnuss, 2 EL. Olivenöl, 4 EL. Kerbelblättchen oder Petersilie

Für die Rohkost: 2 Kohlrabi, 3 säuerl. Äpfel, Saft von 1 Zitrone

Zubereitung: Den Quark mit dem Orangensaft, Salz, Pfeffer, Muskat und Öl verrühren. 2 EL Kerbelblättchen/Petersilie fein hacken und unter den Quark heben. Die Kohlrabi großzügig schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Äpfel waschen, halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Dann abwechselnd die Kohlrabischeiben und die Apfelspalten kreisförmig auf 4 Tellern anrichten und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Quark in die Mitte der Teller geben und mit den restlichen Kerbelblättchen garnieren.

NEUE TERMINE

Online-Kochkurse



Nachdem der Tolle-Knolle-Kochkurs ein voller Erfolg war, bieten wir in Zusammenarbeit mit unseren Verbandskollegen von der Höhenberger Biokiste die nächsten Kochkurs-Termine an. Thema:

Winterküche für ein starkes Immunsystem.

Gerade in der kalten Jahreszeit ist unser Immunsystem gefordert zahlreiche Infekte abzuwehren. Nötig ist hierfür eine optimale Versorgung mit den wichtigsten Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen, getoppt mit der richtigen Würzung, die unseren Körper durchwärmt. Erfahren Sie an diesem Kochabend mehr zum Thema Winterküche.

Ernährungswissenschaftlerin Sabine Ommer vermittelt hier wieder umfassendes Ernährungswissen und zahlreiche Tipps zur praktischen Umsetzung in gut nachzukochenden Gerichten.

Die genauen Gerichte werden im Laufe der Woche bekanntgegeben.

ZWEI TERMINE ZUR AUSWAHL

Do, 17. Februar, 18:00 - 20:30 Uhr
oder

Fr, 25. Februar, 16:30 - 19:00 Uhr

Anmeldung über info@oekokiste-koessnach.de

Mehr Infos unter www.oekokiste-koessnach.de/service/kochkurse



DIE NÄCHSTE KÄLTEPHASE KOMMT BESTIMMT!

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 Ablageort 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!