



Liebe Kundin, lieber Kunde,

haben Sie einen eigenen Garten oder Balkon und ziehen dort selbst Gemüse bzw. Salate? Dann haben wir eine tolle Online-Veranstaltung für Sie im Angebot: den digitalen Saatguttag am 25.02. um 16:45 Uhr. Nach einer kurzen Begrüßung durch Buena Vita e.V., den organisierenden Verein, findet um 17 Uhr eine Diskussion zum Thema „Politische Pflanzen“ mit Cora Leroy statt. Sie betreibt die Webseite



coras-garten.de und bloggt auf saatgut-ohne-grenzen.de zu Themen der Saatgutvermehrung und des Anbaus von Kräuter- und Gemüsepflanzen. Cora versteht sich als Saatgutaktivistin und setzt sich für eine besondere Pflanzenethik und eine legale Vermarktungsmöglichkeit von selbstgewonnenem Saatgut ein. Im Vortrag geht es um die politische Seite unserer Nutzpflanzen.

Um 18 Uhr folgt der Vortrag „Die Apotheke der Pflanzen“ mit Kathrin Schumann. Sie hat Gartenbau studiert, betreibt den Garten der vier Jahreszeiten und beschäftigt sich intensiv mit den Nutzformen der verschiedenen Pflanzen und Kräuter. Wie sich die Kultur unserer Nahrungspflanzen auf ihre Inhaltsstoffe auswirkt ist Inhalt ihres Vortrags.

Die Teilnahme an beiden Veranstaltungen ist kostenfrei und ohne Voranmeldung über Zoom möglich. Die Zugangsdaten finden Sie auf unserer Webseite in der Rubrik „Veranstaltungen“.

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

ANGEBOT I

Monatsangebot Februar I

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.

Angebot II

Fastenkasten

von Voelkel



Fasten mit Gemüsesäften bedeutet, Entschlacken für Körper, Seele und Geist mit wertvollen Bio- und Demeter-Säften. Zum Fasten alles im Kasten: Mit je einer 0,7 l Flasche Rote Bete Most, Möhrenmost, Gemüsemost, Sauerkrautsaft, Gemüse Komposition und Fitness Cocktail beinhaltet unser Fastenkasten alle Zutaten für ein 8-Tage-Saftfasten-Programm. Jetzt gratis dabei: Wildkräuter-Tonikum Bitter von kruut. Nur solange der Vorrat reicht.

Die geschmackvollen Moste und Säfte werden aus samenfesten Demeter-Gemüsesorten schonend hergestellt und liefern dem Körper in der Fastenzeit je nach Sorte die Vitamine A, E und Folsäure sowie wichtige Mineralstoffe wie Kalium. Beim Fasten wird der Körper entschlackt, überalterte Zellen werden abgebaut und ihre Neubildung angeregt; das Fasten mit Saft gilt dabei als besonders sanfte Methode. Für mehr Informationen besuchen Sie die Webseite www.meinefastenzeit.de oder fordern Sie die Saftfasten-Broschüre an: info@voelkeljuice.de

Fastenkasten, Demeter von Voelkel 22,90€/Kstn.

NUDEL-RISOTTO MIT BUNTEN KAROTTEN



Risotto mal anders, 4 Portionen

Zutaten für Gemüse: 250 g Pastinake, 400 g bunte Karotten, 3 rote Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 2 Zweige Thymian (oder ein 1TL getrocknet), 2 EL Walnussöl, 1 TL Salz, 1 Prise Zucker, etwas frisch gemahlener Pfeffer

Für den Nudelreis: 1 weiße Zwiebel, 20 g Butter, 300 g Nudelreis, 100 ml Weißwein, ca. 800 ml Gemüsebrühe, ½ Bund Petersilie, 60 g Parmesan, gerieben

Zubereitung: Karotten waschen, schälen und längs vierteln. Rote Zwiebeln schälen und achteln. Knoblauch schälen, klein hacken, Thymian waschen und abzupfen. Gemüse mit Knoblauch, Thymian, Walnussöl, Salz, Zucker und Pfeffer marinieren und im Ofen bei 190 °C Umluft weich garen (ca. 30 Minuten).

Risotto: Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebel und Nudelreis zugeben und kurz mit anschwitzen, Weißwein angießen und unterrühren, verdunsten lassen. So lange Gemüsebrühe angießen, bis die Pasta „al dente“ ist und ein cremiges Pasta-Risotto entsteht. Immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.

Petersilie grob hacken, zusammen mit dem Parmesan unter das Risotto ziehen, abschmecken. Das Risotto mit dem Ofengemüse anrichten und servieren.

Nudelreis Hartweizen, Alb Natur (Papierverpackung!), 500g

2,85 €/St.



GEMÜSE DER WOCHE

SPROSSEN AUF FLACHVLIES

VON DER BIOLAND-GÄRTNEREI JUSTLAND, STRAUBING

Als Sprossen werden umgangssprachlich die aus Samenkörnern gekeimten Jungpflanzen bezeichnet, botanisch werden sie auch „Sämlinge“ genannt. Besonders lecker sind sie auf einem Butter- oder Käsebrot, sie eignen sich aber auch hervorragend als Topping für Salate und Soßen. Sprossen am besten auf die Fensterbank stellen und gelegentlich gießen - das verlängert die Haltbarkeit! Die Sprossen zieht Justland für uns im beheizten Glashaus.



WIRSING-KAROTTENTOPF MIT SPROSSEN

für 4 Personen

Zutaten: 1 kleiner Wirsing, 1 Zwiebel, 250 g Karotten, 1 EL Olivenöl, 400 ml Gemüsebrühe, 1/2 Bund Petersilie, Kräutersalz, etwas geriebene Muskatnuss, evtl. 2 EL saure Sahne, 50 g Rettichsprossen



Zubereitung: Wirsing vierteln, Strunk entfernen und Kohl in schmale Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln. Karotten schräg in dünne Scheiben schneiden. Öl erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten. Karotten und Wirsing zugeben und kurz mit anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten garen. Gehackte Petersilie zugeben. Mit Kräutersalz und etwas Muskatnuss abschmecken. Auf Wunsch saure Sahne unterziehen. Wirsingtopf mit Sprossen bestreut servieren.

Die bunten Karotten erhalten wir vom Bioland-Hof Simml aus Kalsing. Die Mischung enthält gelbe, weiße und rote Karotten. Auf die lila Purple Haze haben wir absichtlich verzichtet, da diese beim Kochen ihre Farbe abgeben und so die bunte Mischung verfärben würden. Die Purple Haze planen wir bald sortenrein in Ihre Ökokiste!

ANGEBOT I

Monatsangebot Februar II

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.

LIEFERANTENPORTRAIT



Bioland-Gärtnerei Justland, Straubing

Justland ist eine gemeinnützige Gesellschaft für berufliche Jugendhilfe in Stadt und im Landkreis Straubing-Bogen. Jugendliche mit etwas erschwerten Zukunftsperspektiven erhalten hier die Möglichkeit einer Ausbildung und eines Einstiegs ins Berufsleben. Auf einer Anbaufläche von ca. 1,5 ha Freiland und 1000 qm Unterglas (beheizt) wird streng nach den Richtlinien von Bioland gewirtschaftet. Auch Müllvermeidung ist ein großes Thema, sodass wir unsere Gemüse- und Kräuterlieferungen von Justland in Mehrweg-Pfandkisten ohne zusätzliche Verpackung erhalten. Das Gemüse wird noch liebevoll per Hand gezogen und geerntet. Justland nutzt ausschließlich hochwertiges BIO-Saatgut, überwiegend sehr alte, teilweise samenfeste Sorten. Das Motto von Justland lautet: Vielfalt statt Masse.



Justlands Jahres-Rückschau auf 2021:

„Für uns „Gmiasara“ in der Gemüsegärtnerei ging es in der vergangenen Anbausaison wieder ganz schön turbulent zu. Denn erstens stellte uns das Virus wieder vor neue Herausforderungen. Zweitens machte uns auch noch das nasse und kühle Wetter einen Strich durch die Rechnung. Wenn auch die Gemüsekulturen nicht so recht wachsen wollten, das Unkraut (oder harmlos ausgedrückt „Beikraut“) wuchs immer. Mit den vier verbliebenen Lehrlingen des ersten und zweiten Lehrjahres kämpften wir uns durch das Dickicht des „Unkrautwaldes“, immer wieder begleitet mit heftigen Regenschauern. Doch mit vereinten Kräften und Beharrlichkeit schafften wir trotz allen Widrigkeiten ein Betriebsergebnis, das sich durchaus sehen lassen kann. Jetzt nach getaner Arbeit blicken wir mit Stolz zurück und hoffen zugleich auf bessere Voraussetzungen für das nächste Jahr.“