



Liebe Kundin, lieber Kunde,

beginnend mit März sind wir neuer Partner des FAIRWERTE-Programms von Rapunzel. Der Naturkost-Pionier möchte mit diesem Programm ein Zeichen setzen und die Welt noch fairer, gerechter und die Landwirtschaft noch nachhaltiger machen. Mit dem Hand-in-Hand-Projekt engagiert sich das Unternehmen bereits seit langem für fairen Handel – nun soll durch das FAIRWERTE-Programm



der Fairness noch mehr Gewicht gegeben haben. Da machen wir doch gerne mit und werden, beginnend mit dem Aktionsstart am 01. März, die Monats-FAIRWERT-Produkte von Rapunzel vorstellen. Einen Überblick über das FAIRWERTE-Programm in Form von Flyer und Video finden Sie in unserem Blog.

Herzlichst,
Ihre Martina Kögl
und das Team
der Ökokiste Kößnach

ANGEBOT II

Zukunftsweine

vom Weingut Eva Vollmer, Mainz

„Bereit für eine „REBOLUTION“? fragt Winzerin Eva Vollmer vom Weingut Vollmer aus Rheinhessen. Der Klimawandel ist da und für jeden spürbar. Und weil alle einen Beitrag leisten können, hat Eva die Initiative „Zukunftsweine“ gestartet. Zukunftsweine, das sind neue Rebsorten, gekreuzt aus einer wilden, kraftvollen Rebe mit hoher Widerstandsfähigkeit und einer Kulturrebe für den vollen Geschmack. Diese neuen „kleinen Reben“ tragen Großes in sich:

- Widerstandsfähigkeit gegen Launen der Natur
- wirken dem Klimawandel entgegen
- erhalten fruchtbare Weinberge und sauberes Wasser
- sichern und eröffnen vielfältige Geschmackswelten

Mehr zum Thema „Zukunftsweine“ finden Sie in unserem Blog oder unter www.zukunftsweine.de.



„Hibernal“ Zukunftswein, weiß, fruchtsüß, 2021, 0,75l	11,90 € /Fl.
„Rebriter“ Zukunftswein, rot, trocken, 2021, 0,75l	13,50 € /Fl.
„Revoluzzer“ Zukunftswein, weiß, trocken, 2021, 0,75l	10,50 € /Fl.
„Souvignier Gris“ Zukunftswein, weiß, trocken, 2021	10,90 € /Fl.

ANGEBOT II

FAIRWERTE-Produkte im März

Frühstücksbrei Omega, 500g

Zarte Hafer- und Dinkelflocken, aromatische Mandelstückchen, fein nussige Hanfsamen und Chiasaat machen diesen Brei zu einem echten Power-Frühstück. Er versorgt Ihren Körper mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren, hochwertigem pflanzlichen Eiweiß und wertvollen Ballaststoffen. Heidelbeeren u. schwarze Johannisbeeren machen den Genuss perfekt und färben den Brei herrlich blau ein!



5,99 €/St.

Original Müsli, 750g

Vollwertige heimische Getreideflocken schenken langanhaltend Energie durch komplexe Kohlenhydrate. Herrlich knackige, frisch geröstete Haselnüsse enthalten viele wertvolle Pflanzenfette. Sonnenverwöhnte Sultaninen aus dem Rapunzel Türkei-Projekt machen Rapunzels erste und nach wie vor beliebteste Müsli-creation fruchtig-süß - und das ganz ohne Zusatz von Zucker (enthält von Natur aus Zucker).



5,49 €/St.

Samba Haselnuss, 500g

Zarte Hafer- und Dinkelflocken, aromatische Mandelstückchen, Zum Frühstück muss es was Süßes sein? Da passt das legendäre SAMBA Haselnuss mit seinen 45 Prozent frisch gerösteten Haselnüssen einfach perfekt – am besten auf einem Vollkornbrötchen! Oder auch auf zwei?



8,99 €/St.

Mandel Creme, 250g

Für herrlich nussige Frühstücksmomente! 57% frisch geröstete Mandeln verleihen dieser Creme ihr intensives Aroma, dabei ist sie wunderbar cremig und streichart. Die feine, karamellige Note des Rapadura Vollrohrzuckers verleiht ihr eine dezente Süße und rundet den Geschmack perfekt ab.



5,99 €/St.



ÄNDERUNG LIEFERGEBÜHR UND KISTENWERTE AB 07. MÄRZ

Wie bereits per E-Mail bzw. Info in Ihrer Kiste mitgeteilt, ändern sich ab 07. März die Liefergebühr und die Kistenwerte.

Seit 22 Jahren packen wir in Kößnach Ökokisten und liefern sie direkt Ihnen nach Hause. Wie Sie sicherlich bemerkt haben, sind in einigen Bereichen die Preise deutlich gestiegen. Das geht von den Lebensmitteln selbst über Dienstleistungen bis hin zu Rohstoffen. Im Zuge dessen haben wir uns für zwei Anpassungen entschieden:

Die Liefergebühr steigt **von 2,50 € auf 3,00 €**.

Die Kistenwerte erhöhen sich automatisch, d.h. Single-Kisten werden künftig mit **17 € Kistenwert** gepackt (vorher 15 €), **Familykisten mit 25 €** (vorher 22 €).

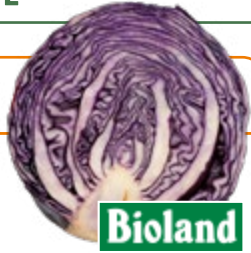
Eine Begründung zu dieser Entscheidung finden Sie online, in einer Ihrer letzten Ökokisten oder rufen Sie uns bei Fragen natürlich auch gerne jederzeit an!



GEMÜSE DER WOCHE

BLAUKRAUT

VOM BIOLAND-HOF SIMML, KALSING



Blaukraut eignet sich hervorragend für Rohkostsalate, es schmeckt aber auch gekocht v.a. zu Wild- und Rinderbraten superlecker. Am besten in das Kochwasser einen Spritzer Essig oder Zitronensaft geben, dann bekommt man eine schöne lila Beilage, ohne zugegebene Säure kommt es zur Entfärbung beim Kochen.

Das Blaukraut des Biolandhof Simmls ist dieses Jahr recht groß geworden. Da wir nicht – wie in Supermärkten üblich – nur genormtes Gemüse kaufen, haben wir uns bewusst für die regionalen, groß geratenen Köpfe entschieden und werden diese ggf. halbieren. Das verursacht zwar zusätzliche Verpackung durch das Bedecken der Schnittfläche – die Alternative wäre jedoch, dass das Blaukraut übrig bleibt und z.B. im Tierfutter landet. Dafür ist das regionale Kraut aber auf alle Fälle zu schade! Angeschnitten hält sich der Kohlkopf natürlich nicht so lange. Deshalb finden Sie in diesem Kundenbrief zwei Rezepte (Chutney und Suppe), die sich wunderbar haltbar machen lassen.

ORANGEN-BLAUKRAUT-CHUTNEY

Zutaten: 300 g Blaukraut, 2 Orangen, 1 Orange als Deko in Scheiben für die Gläser, 2 Zwiebeln, 2 Äpfel, 200 ml Rotweinessig, 50 g Sultaninen, 1 EL Ingwerwurzeln (frisch gerieben), 2 TL Salz, 2 TL Pfeffer, 3 Lorbeerblätter, 5 Nelken, 250 g Gelierzucker, Twist-Off-Gläser für ca. 1 Liter (z.B. 5 x 200 ml)

Zubereitung:

Orangen, Zwiebeln und Äpfel schälen und in Stücke schneiden. Blaukraut vom Strunk befreien und fein raspeln. Alles in einem Topf mit Essig, Sultaninen und den Gewürzen mischen und zum Kochen bringen. 15 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen, Lorbeerblätter entfernen und den Gelierzucker zufügen und unter Rühren ca. 4 Min. kochen lassen, dann sofort in heiß ausgespülte Twist-Off-Gläser füllen. Wer möchte, kann als Deko eine Orangenscheibe zuvor im Glas platzieren. Chutneys passen gut zu Fleisch und Fisch oder Käse, aber auch zu Reisgerichten.

Tip: Lässt sich wunderbar auf Vorrat herstellen. Im Kühlschrank ungeöffnet circa 6 Wochen haltbar.

CHICOREE AUS DEM OFEN

für 2 Personen

Zutaten: 400g Chicoree, Salz, Zucker, 1 EL Butter, 1 / 2 EL Mehl, 1/4 Bund Petersilie, 1/2 Schalotte, 50g geriebener Parmesan, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Chicoree der Länge nach halbieren, den Strunk wie einen Keil ausschneiden. Gut gesalzenes Wasser mit 1 Prise Zucker zum Kochen bringen. Chicoree darin etwa 2 Minuten vorkochen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Chicoree nebeneinander in eine ofenfeste Form legen. 1 EL Butter zerlassen und das Mehl bei mittlerer Hitze unter Rühren kurz andünsten. Die Milch mit dem Schneebesen unterrühren und die Sauce etwa 10 Min köcheln lassen. Petersilie hacken, Schalotten würfeln. Beides mit 50 g Parmesan unter die Bechamel rühren, salzen und pfeffern. Die Sauce über den Chicoree verteilen. Restlichen Parmesan aufstreuen und 20 Minuten backen, bis die Sauce schön gebräunt ist.

BLAUKRAUT-SUPPE MIT SCHWARZKÜMMEL

Zutaten: 400 g Blaukraut, 1 große Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 1 EL Butter, 1 TL Fenchelsamen, 2 Lorbeerblätter, 2 Zweige Thymian, 1 Prise Salz, 800 ml Gemüsebrühe, 1 EL Rotweinessig, 4 EL Crème fraîche, 2 TL Schwarzkümmel, 1 Zweig Thymian

Zubereitung:

Blaukraut und Zwiebel in grobe Stücke schneiden. Olivenöl und Butter in einen heißen Topf geben. Blaukraut- und Zwiebelstücke zusammen mit Fenchelsamen, Lorbeerblättern und Thymianzweigen bei mittlerer Hitze 20 Minuten anschwitzen. Ab und zu umrühren. Mit Salz abschmecken. Brühe und Rotweinessig aufgießen und alles 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Lorbeerblatt und Thymianzweige entfernen. Suppe fein pürieren und mit Crème fraîche, etwas Schwarzkümmel und Thymianblättern garnieren.



Tip: Wer die Suppe in Schraubgläsern einwecken möchte, der verzichtet auf die Crème fraîche und mengt diese erst kurz vor dem tatsächlichen Suppengenuss bei.