



Liebe Kundin, lieber Kunde,

zwischen Puntarelle und Pastinake: diese Woche packen wir sowohl einen italienischen Klassiker als auch regionales Wurzelgemüse in Ihre Kisten. Während unzählige Pastinakenrezepte bekannt sind, ist Puntarelle in den bayerischen Küchen noch die Ausnahme. Dabei hat das auch als Vulkanspargel bezeichnete Gemüse viel zu bieten! Probieren Sie unser Pasta-Rezept und lassen Sie sich überzeugen!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl

und das Team der Ökokiste Kößnach

ANGEBOT I

Monatsangebot März

Sprossen auf Vlies	0,99 € /St.
Kräuterbrie, Käserei Damse, Belgien	2,69 € /100g
Pfeffer Rebell, Schnittkäse, Naturland, Österreich	2,79 € /100g
Skyr Natur, Schrozberger, Demeter, 500g	2,09 € /Glas
Blumenbrot Kichererbse, glutenfrei, 150g	3,39 € /St.
Tridelli Süßkartoffel Kürbis, vegan gefüllte Teigtaschen, Soto, 180g	2,99 € /St.
Tridelli Tomate Kräuter, vegan gefüllte Teigtaschen, Soto, 180g	2,99 € /St.
Cashewkerne, Großbruch, bioladen fair, 500g	9,95 € /St.
Kokosraspeln, bioladen, 250g	2,45 € /St.
Ramen Naturreis, TerraSana, 280g	4,69 € /St.
Ramen aus schwarzem Reis, TerraSana, 280g	4,69 € /St.
Ramen aus Buchweizen mit Shiitake, TerraSana, 280g	4,89 € /St.
Gockelfond, Geflügelhof Schubert, Demeter, 400ml	3,79 € Glas
Olivenöl, mittel fruchtig, natic extra, Bio Planete, 1l	11,99 € /Fl.
Mugi Miso, aromatisch, Sojapaste mit Gerste, 350g	7,99 € Glas
Sambal Olek Würzpaste, Sanchon, 125g	2,25 € Glas
Gemüsefond, Manufaktur Max für bioladen, 400ml	3,49 € Glas
Schokolade mit ganzen Mandeln, Vivani, 100g	2,15 € /St.
Gourmet Kaffee, gemahlen, Lebensbaum, 500g	7,59 € /St.
Tee Probier Mal, 20 versch. Beutel, Sonnentor	4,49 € /St.
Ruminat Primitivo, rot, Terre di Chieti IGP, 0,75l	9,95 € /Fl.
Syrah rot, Weiling, 0,75l	4,79 € /Fl.
Holunderblütensirup, Naturlandhof-Froschhammer, 250ml	3,49 € /Fl.
Bröckchen Huhn & Rind, Katzenfutter, Yarah, 405g	2,55 € /Dose

UNSER ANGEBOT

„FIT IN DEN FRÜHLING“

Wir machen Sie fit für den Frühling! Stöbern Sie in unserem „Fit für den Frühling“-Sortiment: dort finden Sie Produkte, die vom Körper überwiegend basisch verstoffwechselt werden und sich sehr gut für ein Basenfasten/ eine basische Ernährung eignen. Die Produkte wurden von Dirk Unger, Heilpraktiker/ Kneipp-Gesundheitstrainer und Hydrotherapeut nach Kneipp ausgewählt.

Zusätzlich bietet Dirk
vom 25. März bis 10. April 2022

einen zum Thema passenden, ganzheitlichen
ONLINE-KURS an,
buchbar direkt über seine Naturheilpraxis.



Die Grundlage des Programms bilden folgende Elemente:

basische Ernährung, Kräuter und Mineralien, Kneippanwendungen, Übungen für den Geist, Bewegung.

Buchbar ist der Online-Kurs direkt über Dirks Naturheilpraxis.

Infos unter: www.unger-naturheilpraxis.de.

Das genaue Programm finden Sie auf unserer Webseite in der Rubrik „Service – Veranstaltungen“.

Sie möchten weitere Infos zur Basenküche erhalten?

Dann machen Sie bei einem der Kochkurse mit, die wir zusammen mit unseren Verbandskollegen von der Höhenberger Biokiste anbieten! Der nächste Kochkurs:

Frühjahrsputz für unseren Körper - Basenreiche Küche

Das Frühjahr ist die Jahreszeit der Leber und der Gallenblase. Jetzt kann mit frischen Frühlingskräutern und vitalstoffreicher, basenreicher Kost unser Stoffwechsel in Schwung gebracht werden, Schlacken werden mobilisiert und ausgeschieden. Während Sie gemeinsam mit Ernährungswissenschaftlerin Sabine Ommer ein geschmackvolles Menü kochen, erfahren Sie mehr zum Thema Basenküche, um dann voller Schwung und Elan in den Frühling starten zu können.

ZWEI TERMINE ZUR WAHL (ONLINE-VERANSTALTUNG)

Fr, 18. März, 16:30 - 19:00 Uhr oder

Di, 22. März, 18:00 - 20:30 Uhr

Anmeldung über info@oekokiste-koessnach.de

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

PASTINAKEN-POMMES

Zutaten: 500 g Pastinaken 1 EL Gemüsebrühe, nach Belieben Salz und Pfeffer, Öl, oder Wasser

Zubereitung:

Die Pastinaken waschen, schälen und stifteln. Aus Öl (oder Wasser), Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und evtl. weiteren Gewürzen nach Belieben eine Marinade herstellen und die Stifte darin wenden. Die Stifte auf einem Blech verteilt im vorgeheizten Backofen bei 180-200 °C ca. 20-30 Minuten knusprig backen. Dazu passt ein Sauerrahm-Dip.



GEMÜSE DER WOCHE

PUNTARELLE

AUS ITALIEN



Puntarelle ist ein klassisches süditalienisches Gemüse, das vorwiegend in Mittel- und Süditalien angebaut wird. Gerade in der Provinz Latium und dort vor allem in Rom findet sich dieses Gemüse auf vielen Speisekarten und ist fester Bestandteil der regionalen Küche. In Norditalien wie auch in Deutschland ist Puntarelle jedoch fast unbekannt.

Vor der Zubereitung werden die dünnen, aus dem zentralen Körper des Blattes gewonnenen Streifen in kaltes Wasser eingelegt, das Ergebnis ist die typische Kräuselung. Ihre dunkelgrünen, gezackten Blätter werden im Sommer bis zu 60 cm lang und als Riesen-Löwenzahn bezeichnet. Die Blätter verfeinern klein geschnitten jeden Salat, die „Stiele“ schmecken als Gemüse z.B. in Nudelgerichten.

Puntarelle ist durch seine Bitterstoffe sehr gesund, so dass schon Hildegard von Bingen seine reinigende Wirkung zu schätzen wusste. Es enthält den Bitterstoff Cichorin und darüber hinaus Lactucin, Lactucoprikin, und Flavonoide. Geschmacklich erinnert Puntarelle an Chicorée-, bzw. Endiviensalat, ist jedoch nicht so bitter und hat eine nussige Note.

PUNTARELLE-PASTA

Zutaten: 400g Pasta, 1 Puntarelle, 2 Knoblauchzehen, Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 3 EL Kapern, Zitronensaft, 80g Parmesan, 2 EL grobes Meersalz

Zubereitung:

Den Käse fein hobeln. Nudeln in einem großen Topf mit reichlich kochendem Meersalzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen Puntarelle putzen, waschen und die Wurzelenden ca. 2 cm breit abschneiden. Die kleinen, zusammengewachsenen Puntarelle-Stauden mit einem Messer voneinander lösen und der Länge nach in 5 mm bis 1 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Puntarelle darin bei milder Hitze andünsten. Knoblauch und Pfeffer zugeben und 1 Minute mitdünsten. Nudeln abgießen, ca. 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Nudelwasser, Kapern und etwas Zitronensaft zu der Puntarelle in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer, sehr gutem Olivenöl und Zitronensaft abschmecken und mit Parmesan servieren.

Tip: Dazu schmeckt ein Wintersalat, für den die Blätter der Blätter der Puntarelle als Topping verwendet werden können!

Saisonaler Tipp

SPROSSEN



Als Sprossen werden umgangssprachlich die aus Samenkörnern gekeimten Jungpflanzen bezeichnet, botanisch werden sie auch „Sämlinge“ genannt. Wenn in der kalten Jahreszeit das Angebot an heimischem Gemüse und Salat begrenzt ist, bieten Sprossen und Keimlinge vitaminreiche Abwechslung. Sprossen sind sehr vitamin- und vitalstoffhaltig und können vielseitig verwendet werden. Sie schmecken sowohl in jedem Rohkostsalat, in Kräuterquark als auch auf dem Butterbrot.

Wir bieten sowohl frische Sprossen als auch Kressesamen und Alfalfa zum Selbst-Keimen an.

Warenkunde

BIO-ZITRUSFRÜCHTE



Aus Überzeugung sind wir ein reiner Bio-Lieferservice. Ausnahmen machen wir nur bei Umstellungsware, d.h. von Betrieben, die bereits ökologisch wirtschaften, aber deren Umstellungsfrist noch nicht abgelaufen ist.

Was wir bei Bio-Produkten als großen Vorteil sehen, nämlich den kompletten Verzicht auf künstliche Spritzmittel und Pilzhemmer, bringt allerdings auch einen kleinen Nachteil mit sich: Bio-Produkte sind nicht so haltbar wie es viele von konventionellen Produkten kennen. Das zeigt sich aktuell an unseren Bio-Zitrusfrüchten: diese kommen aus Südeuropa, haben also bereits einen längeren Weg hinter sich. Da sie nicht wie konventionelle Früchte vor der Ernte mit Pilzhemmern behandelt sind, können sie schneller verderben (auch ohne optische Vorankündigung).

Wir sind aber dennoch davon überzeugt, dass der Vorteil des ökologischen Anbaus den Haltbarkeitsnachteil überwiegt – und hoffen, Sie sehen das genauso!