



Liebe Kundin, lieber Kunde,

landet bei Ihnen immer der gleiche Käse auf dem Teller? Dann geht es Ihnen wie uns, denn die meisten von uns sind Gewohnheitstiere und bestellen die Käsesorten, die sie kennen. Dabei tut etwas Abwechslung ganz gut und ermöglicht das Entdecken neuer Lieblingsorten. Allen, die jetzt neugierig und experimentierfreudig geworden sind, empfehlen wir unsere Tour de Kas, die in zwei Wochen startet. Jede Woche im Mai erhalten Sie ein Käsepaket mit besonderen Spezialitäten. Details zu den Käsesorten und zum Ablauf finden Sie im Flyer, der Ihrer heutigen Ökokiste beiliegt!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl
und das Team der Ökokiste Kößnach

ANGEBOT I

Bioland



Endlich können wir mit den ersten Stangen die diesjährige Spargelsaison einläuten! Noch sind nur wenige Mengen verfügbar, aber in den nächsten Wochen können wir Sie wie jedes Jahr mit frischem Spargel vom Biolandhof Keil aus Kapfelberg versorgen!

Spargel Klasse I, weiß 400g (16-22mm) 10,99 €/Bund

Spargel Klasse II, weiß-violett, 400g (12-16mm) 9,55 €/Bund

Grünspargel, 250g (mind. 8cm) 7,99 €/Bund

Rivaner Spargelwein, 2021,
Demeter, Riefel Bioweine, 0,75l 5,99 €/FL.

Für die diesjährige Spargelsaison hat Demeterwinzer Hans-Christian Eller einen fruchtigen und lebendigen Rivaner gekeltert. Das milde Klima, viele Sonnentage und der fruchtbare Lösslehm Boden entlang der Rheinfront verleihen ihm einen mineralisch-frischen Geschmack. Genießen Sie diesen feinen Rivaner (nicht nur) als versierten Begleiter zahlreicher Spargelvariationen. Seine fruchtigen Aromen spielen mit der leichten Bitternote des Edelgemüses und machen aus jedem Spargelessen ein besonderes Geschmackserlebnis.



ANGEBOT II

April Angebote

| | |
|--|--------------|
| Zaziki im Becher, Weißenhorner Milch Manufaktur, 175g | 2,49 €/St. |
| Comté AOP, 6 Monate gereift, Vallée Verte | 3,09 €/100g |
| Ribeaupierre Ziege, Bastiannsen | 2,89 €/100g |
| Frischecreme Räucherlachs, Bio Mare, 125g | 2,75 €/St. |
| Joghurt natur mild, 3,5% Fett, Schrozberger, 1kg | 2,59 €/Eimer |
| Haferdrink Barista, Voelkel, 0,75l | 2,19 €/FL. |
| Haferdrink Mandel, Voelkel, 0,75l | 2,79 €/FL. |
| Dinkelgrieß in Papierverpackung, Spielberger, 500g | 2,69 €/St. |
| Blaubeeren gefriergetrocknet, Organica, 16g (aus 112g frischen Beeren) | 3,29 €/St. |
| Brombeeren gefriergetrocknet, Organica, 16g (aus 112g frischen Beeren) | 3,29 €/St. |
| Himbeeren gefriergetrocknet, Organica, 12g (aus 84g frischen Beeren) | 3,29 €/St. |
| Kokoswasser, Morgenland, 250ml | 0,89 €/St. |
| Sauce Hollandaise, 3 Beutel, Erntesegen | 2,99 €/St. |
| Beeren in dreierlei Schokolade, Landgarten, 50g | 1,85 €/St. |
| Feine Bitterschokolade 85%, Vivani, 100g | 2,29 €/St. |
| Himbeeren in Beerenschokolade, Landgarten, 50g | 1,85 €/St. |
| Yogi Tee Frauen Balance, 17 Beutel | 3,19 €/St. |
| Yogi Tee Frauen Power, 17 Beutel | 3,19 €/St. |
| Badreiniger frische Minze im Sprayer, Alma Win, 500ml | 3,29 €/St. |
| Badreiniger fr. Minze Nachfüllbeutel, Alma Win, 500ml | 2,89 €/St. |
| Glas- & Fensterreiniger im Sprayer, Alma Win, 500ml | 2,99 €/St. |
| Lip Balm Velvet Daily, we love the planet, 4,9g | 4,49 €/St. |
| Rotbäckchen Immunstark, Rabenhorst, 0,75l | 3,99 €/FL. |
| Holunderblütensirup, Naturlandhof Froschhammer, 250ml | 3,49 €/FL. |
| Hundefutter Ente mit Kürbis, Süßkartoffel & Leinöl, Baluna, 400g | 2,99 €/Dose |

Dazu passen:

| | |
|---|---------------|
| Kartoffeln festkochend vom Biolandhof Bauer, Rötze | 3,19 €/kg |
| Krustenschinken v.d. Biokreis Metzgerei Kammermeier | 3,80 €/100g |
| Sauce á la Hollandaise, 230ml, Natur Compagnie | 2,99 €/Glas |
| Sauce Hollandaise hefefrei, für 0,2l, Erntesegen | 1,49 €/Beutel |
| als Jubiläumspaket: 3 Beutel für je 0,2l | 2,99 €/Paket |
| Sauce á la Hollandaise, 230ml, Natur Compagnie | 2,99 €/Glas |



**WAS BEDEUTET
 „BIO IN UMSTELLUNG“?**

Immer mehr Betriebe stellen ihre Landwirtschaft vom konventionellen auf Bio-Anbau um. In dieser Anfangszeit werden sie vor viele Herausforderungen gestellt: die ökologische Anbauweise muss sich erst einspielen und es gibt deutlich mehr Vorgaben als im konventionellen Anbau.

Während der Umstellungszeit müssen alle Öko-Vorgaben für Düngung, Saatgut und Pflanzenschutz bereits erfüllt werden. Als Umstellungsware dürfen pflanzliche Produkte deklariert werden, die mindestens 12 Monate nach Beginn der Umstellung geerntet wurden. Die Deklaration erfolgt durch die zusätzliche Angabe »Erzeugnis aus der Umstellung auf den ökologischen Landbau«. Häufig ist es für die Höfe schwer, Absatzmöglichkeiten für Umstellungsware zu finden.

Für uns ist jeder ökologische wirtschaftende Hof ein Gewinn, deshalb unterstützen wir gerne Betriebe in der Region, die zukünftig auf ökologischen Anbau setzen wollen.

GEMÜSE DER WOCHE

FRÜHLINGSZWIEBELN

VON FRANZ INGERL, STRAUBING (BIO IN UMSTELLUNG)

Die Lauchzwiebel oder auch Frühlingszwiebel ist die kleine Schwester der Speisezwiebel; sie schmeckt nur etwas milder.



Sie wird gerne für asiatische Gerichte verwendet, schmeckt aber auch in Bratkartoffeln sehr lecker. Lauchzwiebeln am besten im Kühlschrank lagern – das verlängert die Haltbarkeit!

Wir erhalten die Frühlingszwiebeln von Franz Ingerl aus Straubing, der seinen Betrieb aktuell auf ökologischen Anbau umstellt.



**KARAMELLISIERTER FENCHEL
 MIT CHERRYTOMATEN**

EIN VORGESCHMACK AUF DEN SOMMER



Zutaten: 2 Fenchelknollen, 2 EL Bratöl Olive, etwas Rohrohrzucker, 250g Cherrytomaten, etwas grobes Meersalz

Zubereitung: Fenchelknollen waschen und halbieren. Vom Strunk nur so viel wegschneiden, dass die Hälften zusammenhalten. Längs in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. In einer Pfanne Bratöl erhitzen, darin die Fenchelspalten braten, bis sie leicht braun sind; dann wenden und mit etwas Zucker bestreuen. Inzwischen Cherrytomaten waschen, größere halbieren und zum Fenchel geben. Einige Minuten mitbraten, dabei immer wieder schwenken. Meersalz darüberstreuen und servieren. *Rezept & Foto: ©Höhenberger Biokiste*

Die Cherrytomaten sind Demeter-zertifiziert und kommen aus Italien.



SPITZKRAUT-PAPRIKA-SALAT

Zutaten: 300g Spitzkraut, 1 Paprika, 1 Bund Radieschen, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 3 Stiele Petersilie, 4 EL Weißweinessig, 3 EL ÖL, 1 ½ TL Meerrettich (aus dem Glas)

Zubereitung: Spitzkraut putzen, in feine Streifen scheiden und mit etwas Salz gründlich verkneten. Radieschen putzen, schöne Blätter beiseite legen. Radieschen abspülen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika und Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Petersilie abspülen und die Blätter grob hacken. Alles mischen. Essig, Öl und Meerrettich verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Salat träufeln und ziehen lassen. Radieschenblätter zum Garnieren auf den Salat geben.

Das Spitzkraut ist diese Woche Demeter-zertifiziert und kommt aus Italien. Die Radieschen kommen aus Österreich.



ANGEBOT III

**Fairwerte Produkte
 von Rapunzel im April**

Mehr zur FAIRWERTE-Aktion lesen Sie online in unserem Blog

| | |
|--------------------------------------|--------------|
| Frühstücksbrei Basis, 500g | 5,49 € /St. |
| Frühstücksbrei Omega, 500g | 5,99 € /St. |
| Mond- & Sterne-Müsli, 375g | 3,79 € /St. |
| Original Müsli, 750g | 5,49 € /St. |
| Peanut Butter Crunchy, 250g | 3,49 € /Glas |
| Espresso Heldenkaffee gemahlen, 250g | 5,49 € /St. |
| Samba Haselnuss, 500g | 8,99 € /Glas |