



Liebe Kundin, lieber Kunde,

während wir auf Obst aus der Region noch etwas warten müssen, können unsere Gemüsebauern nach und nach wieder mehr frische Produkte an uns liefern. Unser Kooperationspartner, der Demeterhof Stockner aus Eichendorf, kann uns diese Woche schon mit Radieschen und rotem Kopfsalat versorgen. Im Laufe des Sommers werden uns die Stockners wieder die ganze Saison mit Radieschen und Salaten, später Frühlingszwiebeln, Fenchel, Lauch, Rote Bete, u.v.m. beliefern. Lesen Sie dazu auch unseren kleinen Steckbrief über den Hof!

Viele warten bereits sehnsüchtig auf die ersten regionalen Erdbeeren. Beim Obst greifen wir aktuell auf späte Zitrusarten (Mandarinensorte: Nadorcott) zurück, auf fair gehandelte Exoten wie Mangos, aber auch auf Äpfel vom Bodensee und aus Österreich. Das Äpfellauger unseres regionalen Lieferanten Alfons Vilser ist leider bereits leer, aber seine Apfelbäume blühen derzeit reichlich, sodass wir uns schon auf die erste Ernte im Spätsommer freuen!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl
 und das Team der Ökokiste Kößnach

STECKBRIEF

**Demeterhof Stockner,
 Eichendorf, DE-ÖkO-037**



Die Stockners gehören zu den Pionieren des Ökolandbaus. Schon im Jahr 1986 haben sie ihren Hof auf ökologischen Landbau umgestellt, in Zeiten, in denen kaum jemand auf Bio-Anbau setzte. Inzwischen in zweiter Generation liegt der Stocknerhof in Enzerweis nahe Eichendorf, wo auf 100 ha Betriebsfläche biologisch-dynamisch Gemüse angebaut wird. Der Demeterhof Stockner ist bisher ein überwiegender Freiland-Gemüsebaubetrieb, der wegen der besseren Möglichkeiten auch auf Folientunnel setzt. Die Flächen werden extensiv bewirtschaftet und in der Regel mit nur einer Gemüsekultur pro Jahr belegt. Vor und nach dem Gemüse stehen Zwischenfrüchte und Gründüngungen, hauptsächlich Leguminosen, die dazu dienen, den Nährstoffbedarf der Verkaufskultur abzudecken. Als Kooperationspartner arbeiten wir schon jahrelang vertrauensvoll mit dem Stockner-Hof zusammen.



ANGEBOT I

Der erste regionale Spargel!

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, Riegel 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 Lösslehmboden 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.



Dazu passen:

Kartoffeln festkochend vom Biolandhof Bauer, Rötzt	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
Zitronen Mayonnaise, Münchner Kindl, 200ml	2,99 €/Glas

**Noch diese Woche komplett bestellbar:
 unsere Tour de Kas!**

Tour de Kas 2022



Vier Wochen – vier Käsepakete im Wert von je ca. 20,00 €. Wir bringen Abwechslung auf Ihren Käseteller! Die Tour de Kas startet am 02. Mai, d.h. noch diese Woche können Sie die gesamte Tour de Kas bestellen und sich als Dankeschön das gratis Chutney-Duo vom Boierhof sichern!

Bestellung telefonisch, per E-Mail oder über den Online-Shop möglich!



GEMÜSE DER WOCHE



GRÜNSPARGEL

DIESE WOCHE VOM BIOLANDHOF LAURER,
LANDAU/ISAR, DE-ÖKO-006



Neben dem klassischen weißen Spargel erfreut sich auch Grünspargel großer Beliebtheit. Dieser wird ohne Spargeldämme angebaut und wächst somit oberirdisch, was aufgrund der Sonneneinstrahlung zu seiner attraktiven Grünfärbung führt. Die Stangen sind deutlich dünner als beim Weißspargel, was das Risiko von Verholzungen senkt und den Vorteil hat, dass man Grünspargel, wenn überhaupt, nur im unteren Drittel schälen muss.

Geschmacklich kommt er mit seinem kräftigen, würzigen und herzhaften Aroma dem Wildspargel sehr nah. Auf dem Grill oder im Salat: Grünspargel ist lecker und vielseitig verwendbar. Er wird am besten aufrecht, in etwas Wasser stehend und kühl gelagert – das verlängert die Haltbarkeit!

BLUMENKOHLSSTEAKS MIT SALAT AN MANGODRESSING

Zutaten: 1 Blumenkohl, 1 Zitrone, 8 EL Olivenöl, 2 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer.

Für den Salat: 1 Kopfsalat oder 100g Schnittsalat, 1 Mango, 2 EL Honig, 3 EL Essig, Salz, Pfeffer, nach Belieben etwas Knoblauch

Zubereitung: Blumenkohl putzen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Ofen auf 200°C vorheizen. Zitrone auspressen und mit Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Blumenkohlsteaks von beiden Seiten damit bestreichen. Blech für ca. 20 Minuten in den Ofen schieben, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

Währenddessen Salat waschen und kleinzupfen. Für das Dressing Mango schälen und entkernen. Alle Zutaten im Mixer pürieren. Wer das Dressing etwas flüssiger mag, kann noch Wasser oder Mango-/Orangensaft hinzugeben.

Der Blumenkohl kommt diese Woche aus Italien, die Mango von Fairtrasa, der rote Kopfsalat vom Demeterhof Stockner, Eichendorf.



GEBRATENER GRÜNSPARGEL

Zutaten: 250g Grünspargel, Salz, Pfeffer, Zucker, Balsamico, Olivenöl

Zubereitung: Grünspargel ggf. im unteren Drittel schälen. Ohne zu kochen in einer Pfanne mit Olivenöl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn der Spargel etwas Farbe angenommen hat, mit Balsamico und etwas Zucker in der Pfanne ziehen lassen.

Dieses Spargel-Grundrezept kann vielseitig verwendet werden, je nachdem, was der Vorratsschrank hergibt:

- Mit etwas Weißbrot als klassische Vorspeise
- Kleingeschnitten mit Nudeln und Parmesan als Pastagericht (Tipp: kleine Schmortomaten dazugeben)
- Als Beilage zum Grillen
- Mit Pellkartoffeln und Kräuterquark als vegetarische Hauptspeise

ANGEBOT II

Mai Angebote

Frischecreme Gartengemüse, Weißenhörner Milch Manufaktur, 150g	1,99 €/St.
Frischecreme Kräuter, Weißenhörner Milch Manufaktur, 150g	1,99 €/St.
Mozzarella Kugel, bioladen, 100g	0,99 €/St.
Gute Laune Käse mit Kräutern aus Heumilch, Schaukäserei Wiggensbach	2,19 €/100g
Schafjoghurt griechische Art, Bergerie, 250g	1,89 €/St.
Schoko-Pudding, Andechser Molkerei, 500g	2,49 €/Glas
HaferNaturghurt Johannisbeere, Velike!, 500g	2,59 €/Glas
Farmersalat mit Karotten, Grünhof, 200g	2,59 €/St.
Popcorn Mais, bioladen, 470g	3,69 €/Glas
Mandeln geröstet, gesalzen, bioladen, 140g	5,99 €/Glas
Streich's drauf Sendi (Senf-Dill-Aufstrich), Zwergenwiese, 160g	1,79 €/Glas
Tomatensauce Knoblauch & Thymian, bioladen, 340g	2,19 €/Glas
Olivenöl Kalamata DOC nativ extra, Mani Bläuel, 0,5l	8,99 €/FL.
Gewürzblüten „Laune gut, alles gut“, Sonnentor, 25g	3,59 €/St.
Salatdressing Kräuter, Münchner Kindl, 250ml	2,29 €/FL.
Salatdressing Sylter Art, Münchner Kindl, 250ml	2,29 €/FL.
Süß Sauer Soße, Naturata, 250ml	3,59 €/FL.
Sweet Chili Sauce, Naturata, 250ml	3,39 €/FL.
Honig Senf Sauce, Naturata, 250ml	3,79 €/FL.
Yogi Tee Classic, Gewürztee, Yogi Tea, 17 Beutel	3,29 €/St.
Yogi Tee Sweet Chai, Yogi Tea, 17 Beutel	3,29 €/St.
Yogi Tee Moon Salutation, Yogi Tea, 17 Beutel	3,29 €/St.
Himbeersirup, Voelkel, 0,5l	6,19 €/FL.