

## Liebe Kundin, lieber Kunde,

Schritt für Schritt gleichen sich unsere Regionalkiste und die Vollsortimentskiste immer weiter an, denn auf den Feldern unserer Bauern wächst und gedeiht schon so einiges. Salate und Radieschen haben wir zum Beispiel ab sofort wieder vom Demeterhof Stockner, Eichendorf. Spargel gibt es bei uns sowieso nur aus der Region, er kommt vom Biolandhof Keil, Kapflberg. Vom gleichen Hof kommen auch die regionalen Bioland-Erdbeeren, die wir ab sofort die ganze Erdbeersaison über in Ihre Ökokisten packen können. Diese Woche haben wir sogar schon den ersten regionalen Mangold sowie das erste Frühweißkraut aus Österreich!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

## Lieferungen rund um Pfingsten

**In der KW23 (06.06.-12.06.) verschieben sich wegen des Feiertags (Pfingstmontag) alle Lieferungen um einen Tag:**

Montagskisten werden am Dienstag, 07.06. geliefert.  
Dienstagskisten werden am Mittwoch, 08.06. geliefert.  
Mittwochskisten werden am Donnerstag, 09.06. geliefert.  
Donnerstagskisten werden am Freitag, 10.06. geliefert.  
Freitagskisten werden am Samstag, 11.06. geliefert.

Die Abholung vorbestellter Kisten bei uns am Hof bleibt aber am Freitag, 10.06. von 11 bis 17 Uhr.

**In der KW24 (13.06.-19.06.) verschieben sich wegen des Feiertags am Donnerstag, 16.06. (Fronleichnam) folgende Lieferungen:**

Alle regulären Freitagskisten werden am Samstag, 18.06. geliefert.  
An den Montags-, Dienstags-, Mittwochs- und Donnerstagslieferungen ändert sich am Liefertag nichts. Es kann zu leichten Verschiebungen des Lieferzeitpunkts kommen. Wir bitten dafür um Verständnis.

### ANGEBOT

## Spargel

**Bioland**

Spargel weiß, 400g	8,90 €/Bund
Spargel weiß-violett, 400g	7,49 €/Bund
Grünspargel, 250g	5,99 €/Bund
Grünspargel, 500g	9,90 €/Bund
Bruchspargel, 400g	5,99 €/Tüte
Spargelspitzen, 400g	9,90 €/Tüte

### STECKBRIEF

## Biohof Berl aus Ascha

Die Berls halten auf Ihrem Biokreis-zertifizierten Hof Milchkühe und -kälber in muttergebundener Kälberhaltung. Gefüttert wird ausschließlich mit Gras und Heu. Diese Heumilch wird entweder pur verkauft oder zu Joghurt, Butter bzw. in der eigenen Käseerei zu feinem Käse verarbeitet.

Dabei sind die Berls immer auf der Suche nach neuen Ideen. Aktuell werden gerade in einem Testversuch auf einem Feldabschnitt gegenüber des Hofes Erdbeeren gepflanzt, um eigene Erdbeeren für das Erdbeerrjoghurt verwenden zu können. Wir halten Sie über den Verlauf des Experiments auf dem Laufenden.



Foto: Sonja und Markus Berl (erste von links und zweiter von rechts) pflanzen bei bestem Wetter zusammen mit fleißigen Helfern die Erdbeerpflanzen aufs Feld.

### ANGEBOT

VOM BIOHOF BERL

## Heumilchprodukte

A2- Urmilch, 1l	3,99 € /Fl.
Heumilch, 1 l	2,19 € /Fl.
Heumilch, 0,5l	1,79 € /Fl.
Heumilch Butter, 150g	4,70 € /St.
Heumilch Kräuterbutter, 100g	3,59 € /St.
Heumilch Joghurt natur, 400g	2,59 € /Glas
Heumilch Joghurt Erdbeere, 400g	4,69 € /Glas
Heumilch Frischkäse natur, 225g	4,39 € /Glas
Heumilch Frischkäse Schnittlauch, 200g	4,57 € /Glas
Naturkas, halbfester Schnittkäse, rot geschmiert	3,69 € /100g
Buglkas, Bergkäse-Art	3,69 € /100g
Blauberl, Stilton-Art	5,27 € /100g

MIT DER A2-URMILCH HAT DIE FAMILIE BERL BEI BAYERNS BESTE BIO-PRODUKTE GOLD GEWONNEN!

WIR GRATULIEREN HERZLICH!



## GEMÜSE DER WOCHE

### MANGOLD

AUS FRANKEN



Mangold kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und erinnert mit seinem „gemüsigen“ Geschmack an Spinat, wartet aber mit einer etwas intensiveren und herberen Note auf. Bei Stielmangold können sowohl die Stiele als auch die Blätter verzehrt werden, es sollten nur die unterschiedlichen Garzeiten beachtet werden – die Stiele brauchen dabei etwas länger als die Blätter. Mangold eignet sich z.B. hervorragend für eine leckere Tarte.

## Ab 07. Juni keine Backwaren der Bäckerei Gottschaller mehr

Viele Jahre hat uns die Biohofbäckerei Gottschaller täglich von Montag bis Freitag mit frischen Backwaren für unsere Ökokisten versorgt. Diese Belieferung wird die Bäckerei Gottschaller zum **03. Juni 2022** leider **einstellen**. Nik Gottschaller hat uns darüber informiert, dass es ihm künftig nicht mehr möglich ist, seine Backwaren zu uns nach Kößnach zu bringen.

Bisher konnte die Bäckerei Gottschaller unsere Bestellungen mit weiteren Lieferungen in unsere Richtung kombinieren. Diese weiteren Lieferungen der Bäckerei sind jedoch kurzfristig und unerwartet weggefallen, sodass es ab sofort keine für die Bäckerei wirtschaftlich sinnvolle Liefermöglichkeit in unsere Richtung gibt. Die steigenden Preise im Logistiksektor, u.a. Benzin/Diesel, machen sich leider auch hier bemerkbar. Da es uns wiederum nicht möglich ist, die frischen Backwaren täglich in Gottschall abzuholen, entschied sich Nik Gottschaller schweren Herzens für die Beendigung der Belieferung unserer Ökokiste. Wir bedauern dies sehr, denn wir schätzen nicht nur die leckeren, regionalen Bio-Backwaren, sondern auch die Werte, die die Bäckerei Gottschaller vertritt. Wir wünschen Nik und seinem Team alles Gute!

Sollten Sie Backwaren der Bäckerei Gottschaller als Dauerartikel bei uns bestellt haben, kontaktieren wir Sie separat. Die Backwaren der Regensburger Bäckerei Neuhoff können nach wie vor bestellt werden, bitte aber den früheren Bestellschluss (24 Stunden früher als Backwaren der Bäckerei Gottschaller) beachten.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

## MANGOLD-PASTA MIT ZITRONE



**Zutaten:** 300 g Spaghetti, 500 g Mangold, 1 Becher Sahne, 1 mittelgroße Zwiebel, 2-3 Knoblauchzehen, 1 Zitrone, 100 g Sonnenblumenkerne

**Zubereitung:** Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit den Mangold waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne die Kerne ohne Öl oder Fett vorsichtig anrösten bis sie leicht gebräunt sind und anfangen zu duften. Die Spaghetti ins kochende Wasser geben und nach Beschreibung kochen lassen, bis sie bissfest sind.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln im Olivenöl anbraten, den Knoblauch noch einen Moment mitbraten und den Mangold hinzugeben. Solange köcheln lassen, bis der Mangold leicht zerfällt. Die Sahne hinzugeben, gut umrühren und auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen bis die Sahne cremig eingekocht ist. Mit Salz, Pfeffer und dem Saft einer ausgepressten Zitronenhälfte abschmecken. Die Spaghetti abgießen, auf Teller verteilen, Mangold mit Zitronensauce darüber geben und mit den gerösteten Kernen bestreuen. Warm genießen.

Foto und Rezept: Ökokiste e.V.

## POLNISCHES FRÜHWEISSKRAUT MIT DILL

**Zutaten:** 1 Kopf Frühweißkraut, 2-3 Zweige Dill, 5 EL Sahne, etwas Gemüsebrühe, Pfeffer 1 EL Öl

**Zubereitung:** Weißkraut in mittelfeine Streifen schneiden. Dill hacken, im erhitzten Öl das Weißkraut anbraten, mit Sahne und Gemüsebrühe ablöschen. Einige Minuten kochen lassen, bis das Kraut gar, aber noch fest ist, dann den kleingehackten Dill hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken

*Das Weißkraut erhalten wir vom Biohof Achleitner, Eferding.*

