

Liebe Kundin, lieber Kunde,

es ist Erdbeerzeit! Jedes Jahr aufs Neue freuen wir uns auf die roten Früchte, die wir vom Biolandhof Keil erhalten. Die Felshänge und Buchenwälder am Saum des Donautals schützen das Anbauggebiet vor dem kalten Ostwind. Der kalk- und mineralstoffreiche Sedimentboden des Donauufers versorgt die Kulturen mit ausreichend Nährstoffen; ständige Wasserversorgung ist durch den Fluss ebenso gegeben. Sepp Keil düngt ausschließlich mit Kompost oder Kleegrasesaat und seinen Kulturen gibt er beim Anbau ausreichend Platz, um Pilz- und Pflanzenkrankheiten vorzubeugen. Unkraut bekämpft er mechanisch mittels Hacken oder händischem Entfernen.

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und
das Team der Ökokiste Kößnach



Unsere Freunde-werben- Frühjahrs- aktion

VERLÄNGERT

Vom 11. Mai bis 30. Juni läuft unsere Freunde-werben-Frühjahrsaktion!

Werben Sie in diesem Zeitraum einen Neukunden oder eine Neukundin, dann erhalten Sie als Dankeschön eine **attraktive Prämie in Form eines Wertgutscheins! So geht's:**

Sie werben jemanden, der mindestens zweimal bei uns bestellt? Sie erhalten als Dankeschön nach der zweiten Bestellung automatisch ein Guthaben von 10€ auf Ihr Kundenkonto.

Sie werben jemanden, der ein 5+1-Probe-Abo abschließt? Sie erhalten als Dankeschön nach Ablauf des Probe-Abos automatisch ein **Guthaben von 20 €** auf Ihr Kundenkonto.

Voraussetzung für den Erhalt der Prämie:

Sie nutzen im o.g. Zeitraum nach Rücksprache mit dem Interessenten unser Freunde-werben-Freunde-Kontaktformular auf der Webseite oder rufen uns an und geben die Infos telefonisch durch.

oder

Der Neukunde/Die Neukundin gibt bei der ersten Bestellung im o.g. Zeitraum explizit Ihren Namen als Werber an.

Für Fragen zur Aktion stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

LIEFERANTENPORTRAIT

Biolandhof Sepp Keil, Kapfelberg



Sepp Keil kam durch Umwege zum Spargelanbau. Auf einem Feld an der Donau wollte über Jahre schlichtweg nichts wachsen. Was tun, fragte sich der Landwirt. In der Nachbarschaft Abensberg hat Spargelanbau Tradition, also der Gedanke: „Wächst der Spargel dort, wächst er auch bei mir.“ 1992 pflanzte er seinen ersten Spargel. Sepp ist seit Jahren unser Hauptlieferant von Spargel und Erdbeeren.

Dabei ist die Spargelernte keine einfache: Sobald der Spargeltrieb aus der Erde schaut, wird er tief im Boden gestochen. Oft ist nur ein kleiner Riss im Boden zu erkennen. Jetzt ist Gefühl gefragt, denn der Spargel wächst aus einer Wurzel, oft stehen mehrere Stangen eng beisammen.

Sepp Keils Ernteteam hat Wissen, Erfahrung und eine gehörige Portion Durchhaltevermögen. Ihre Arbeitsutensilien dagegen sind einfach ein gebogenes Stechmesser, eine Kelle, Handschuhe und ein Korb zum Sammeln der Stangen.

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

Erdbeeren

Bioland

Erdbeeren, 250g	3,99 €/Schale
Erdbeeren, 500g	6,99 €/Schale

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.
Mittwochs-kisten 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.



OBST DER WOCHE

ERDBEEREN

VOM BIOLANDHOF KEIL, KAPFELBERG



Erdbeeren gehören zur Familie der Rosengewächse und sind sogenannte Scheinfrüchte; das bedeutet, dass die Pflanze gar nicht die schöne rote und süße Erdbeere zum Vernaschen hervorbringen will, sondern es eigentlich um die Nüsschen auf der Frucht geht, die der Erdbeere ihr typisches Aussehen verleihen; daher ist die Erdbeere auch eine Sammelnussfrucht. Erdbeeren schmecken einfach immer lecker, egal ob von der Hand in den Mund, als fruchtiger Obstkuchen zubereitet oder als süße Zugabe in einem leckeren Eisbecher. Am besten werden sie sofort verzehrt oder für kurze Zeit so kühl wie möglich gelagert!

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.

RETTICH-GURKEN-ROHKOST

Zutaten: 1 Rettich, 1 Gurke (Schlangen- oder Landgurke), etwas Dill, ½ TL Salz, 1 TL Honig oder Agavendicksaft oder Zucker, 2 EL Weißweinessig, 1 EL Salatöl, 150 g Joghurt

Zubereitung: Salatmarinade anrühren und gut verrühren. Rettich und Gurke waschen und mit einem Gemüsehobel beide in etwas größere Stifte schneiden, mit der Marinade vermengen.

GEBRATENER CHINAKOHL

Zutaten: 1 Chinakohl, 1 Zwiebel, 2 EL Sesam, 3 EL Öl, 4 EL Teriyaki-Sauce, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Chinakohl halbieren, vom Strunk befreien und vierteln. In dünne Streifen hobeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Öl in der Pfanne erhitzen und darin die Zwiebel andünsten. Chinakohlstreifen hinzugeben und bei starker Hitze anbraten, dabei umrühren, damit nichts anbrennt. Mit Teriyaki-Sauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Der gebratene Chinakohl passt als Beilage zu Grillfleisch, Fisch oder zu Ofengemüse.

ANGEBOT

Lamm

vom Haflingerhof,
Naturlandhof Doll, Nittenau



Lamm-Grillpaket bestehend aus Koteletts, Keulenscheiben sowie Schulterscheiben in Kräuter- und Paprikamarinade, ca. 3 kg	36,90 €/kg
Lamppaket, bestehend aus Keule, Schulter, Nacken, Rücken, Koteletts, Bauchfleisch und Haxerl, ca. 8-11kg	24,90 €/kg
Lammkoteletts, 4 Stück	38,90 €/kg
Lammleber, ca. 500g	12,90 €/kg
Lammhaxerl aus der Keule, 2 Stück	32,90 €/kg
Lammschulter in Scheiben, ca. 500g	28,90 €/kg
Lammkeule mit Knochen, ca. 2,5-3kg	32,90 €/kg
Lammkeule ohne Knochen, ca. 2kg	39,90 €/kg
Lammkeulenbraten mit Knochen, ca 1,5kg	33,90 €/kg
Lammrollbraten, ca. 1,2kg	32,90 €/kg
Lammrücken, ca 700 g	39,90 €/kg
Lammschulter mit Knochen, ca. 1,5kg	25,90 €/kg

Der Haflingerhof von Familie Doll wird bereits seit 1988 ökologisch bewirtschaftet. Die Tiere haben genügend Platz und Bewegungsfreiheit, zudem werden sie ausschließlich mit hofeigenen Futtermitteln gefüttert, was eine hohe Fleischqualität garantiert.

Bestellschluss: Fr. 16.06.2022
Auslieferung: 27.06. - 01.07.2022 (KW 26)