



Liebe Kundin, lieber Kunde,

bei der aktuellen Hitzewelle sind wir alle auf der Suche nach einer Abkühlung. Ein frischer Salat ist jetzt genau das leichte Essen, das viele suchen. Wie gut, dass wir gerade auf den Feldern unserer Bauern eine bunte Salatvielfalt vorfinden! Auch Tomaten und Gurken können inzwischen in Hülle und Fülle geerntet werden. Wer etwas Schärfe im Salat mag, kann Rettich (gibt's natürlich momentan ebenfalls regional) in den Salat hobeln. Oder haben Sie schon einmal Fenchel fein in den Salat gehobelt? Schmeckt fantastisch! Unser Getränketipp für die heißen Tage: ein kühler Ingwer-Mate-Eistee! Die perfekte Alternative zum Eiskaffee, denn der Mate Ginger von Charitea kommt ohne Zucker aus! Am besten frisch aus dem Kühlschrank genießen!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

ANGEBOT

**Mate Ginger,
ChariTea 0,33l** 1,79 €/Fl.

5 CENT
FÜR
SOZIALE
PROJEKTE



Zuckerfreies Erfrischungsgetränk aus frisch aufgebühtem Mate, Kräuter- und Früchtetee mit Ingwer, Zitronen- und Orangensaft. Jeder verkaufte Eistee unterstützt zusätzlich zum Fairen Handel mit 5 Cent den Lemonaid & ChariTea e.V. und damit soziale Projekte in den Anbauregionen. So kamen bislang mehr als 3.000.000 Euro zusammen.

Mehrwegflasche, d.h. es wird kein Einwegmüll produziert. Flasche nach dem Genuss kurz ausspülen und mit den nächsten Leergutkisten **zurückgeben!**

AKTION

frisches Sauerkraut

vom Biolandhof Laurer, DE-ÖKO-006

Bioland

Sauerkraut gilt international als eines der typischen deutschen Nationalgerichte. Es handelt sich dabei um milchsäurevergorenes Weißkraut, das meist gekocht als Beilage zu deftigen Gerichten wie Bratwürstl oder Schweinebraten, aber auch zu Schupfnudeln serviert wird. Das Sauerkraut ist nicht pasteurisiert und hat dadurch noch viele wertvolle Inhaltsstoffe. Es ist vakuumverpackt und kann im Kühlschrank aufbewahrt werden. Da Mitte August das MHD des Sauerkrauts erreicht ist, bieten wir es aktuell zum **Aktionspreis** an!

Sauerkraut frisch im Vakuumbutel, 500g,
MHD 13.08.22

statt 2,59 € nur **1,59 €/Beutel**

AKTION

Würstl-Aktion solange der Vorrat reicht!

Beim Kauf von zwei Packungen Bratwürstl erhalten Sie **eine Packung Sauerkraut (500g) geschenkt!** Einfach zwei Packungen Bratwürstl bestellen, dann wird das Sauerkraut automatisch mit in Ihre Ökokiste gelegt! Aktion gilt solange Vorrat reicht!



Biobäckerei Wagner, Am Zugsberg, Tiefenbach Ehrlich, fair, regional - dafür steht die Biobäckerei Wagner!

Seit beinahe 90 Jahren ist das Bäckerhandwerk in der Familie Wagner fest verankert. Die Leidenschaft hochwertige Backwaren herzustellen ging von Generation zu Generation; dass dabei nur Ausgangsrohstoffe bester Qualität verarbeitet werden, war eine Selbstverständlichkeit - so wurde die Bäckerei 2007 vollumfänglich auf bio umgestellt. Natürliche Rohstoffe ohne weitere Zusatzstoffe schonend verarbeitet mit einer kreativen Gewürzvielfalt stehen dabei im Mittelpunkt.

Semmeln von der Biobäckerei Wagner

| | |
|---|------------|
| Semmel, 4 Stück | 1,80 €/St. |
| Mohnsemmel, 4 Stück | 2,80 €/St. |
| Sesamsemmel, 4 Stück | 2,80 €/St. |
| Dinkel-Softbrötchen (Burgersemmel), 4 St. | 4,88 €/St. |
| Handstangerl Salz, 2 Stück | 2,90 €/St. |
| Handstangerl Sesam, 2 Stück | 2,90 €/St. |
| Handstangerl Mohn, 2 Stück | 2,90 €/St. |
| Zwiebelspitz, 2 Stück | 2,20 €/St. |
| Baguette klein, 252g | 2,39 €/St. |
| Baguette groß, 516g | 3,59 €/St. |
| Dinkel-Ciabatta, 179g | 2,19 €/St. |
| Dinkel-Kringel, 2 Stück | 2,40 €/St. |
| Laugenstangerl, 2 Stück | 1,50 €/St. |
| Käsestangerl, 2 Stück | 3,70 €/St. |
| Breze, 2 Stück | 1,50 €/St. |
| Müslisemmel, 2 Stück | 1,90 €/St. |
| Roggenschuberl, 2 Stück | 1,70 €/St. |
| Chia-Sonnenblumensemmel, 2 Stück | 1,70 €/St. |
| Kürbiskernsemmel, 2 Stück | 1,90 €/St. |
| Pfeffer-Käsespitz, 2 Stück | 3,00 €/St. |
| Vilstaler Leinspitz, 2 Stück | 1,70 €/St. |
| Mehrkornsemmel, 4 Stück | 3,32 €/St. |
| Vintschgauer, 2 Stück | 5,78 €/St. |



OBST DER WOCHE



HEIDELBEEREN

VOM BIOKREIS-BETRIEB MAIER, LABERWEINTING, DE-ÖKO-037



Wir erhalten die Heidelbeeren frisch gepflückt von den Plantagen von Emmi und Michael Maier aus Niederbayern. Anders als die Wild-Heidelbeeren, welche ein rotes Fruchtfleisch haben, zeigt sich bei den Kulturheidelbeeren ein weißes Fruchtfleisch, was den Genuss gerade in Kinderhänden oft leichter macht!

PASTA MIT FENCHEL UND SCHAFSKÄSE

Zutaten: 250 g Pasta, 150 g Feta, 500 g Fenchel, 200 ml Milch, 100 ml Sahne, Butterschmalz, Salz, Pfeffer, evtl. Schinkelwürfel

Zubereitung:

Die Nudeln kochen. Den Fenchel waschen und in kleine Streifen schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelstreifen ca. 2 Minuten andünsten. Dann mit Milch und Sahne ablöschen und etwas einkochen lassen. Wenn die Nudeln gar sind, den gewürfelten Schafkäse unter den Fenchel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer will, kann noch angebratene Schinkenspeckwürfel über die Nudeln streuen.

GURKENCREMESUPPE

Zutaten: 1 Gurke, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 1 Knoblauchzehe, 1/2 TL Estragon, 1 TL frisch geriebener Ingwer, Pfeffer, Salz, 100 g Sahne, 1 kleiner Bund Dill

Zubereitung:

Gurke schälen, waschen, ggf. entkernen, in grobe Stücke schneiden und zusammen mit der gewürfelten Zwiebel in der Butter andünsten. Den durchgedrückten Knoblauch, den Estragon und den Ingwer zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe pürieren, die Sahne unterziehen nicht mehr aufkochen! Mit dem fein gehackten Dill bestreuen und sofort servieren.

Die Alternative zu Plastik- und Alufolie:

Bienenwachstücher



von beeskin

beeskin Bienenwachstuch überwiegend aus Europäischen Rohstoffen, die strengen Kontrollen unterliegen, hergestellt. Produziert und verpackt wird ausschließlich in Berlin.



Inhaltsstoffe:

Baumwolle (nach dem höchsten Standard bio zertifiziert) - als Grundlage, Bienenwachs (auf Schadstoff- und Pestizidrückstände kontrolliert) - als Hauptbestandteil der „Beschichtung“, natürliches Baumharz - damit beeskin noch besser haftet und Jojobaöl (Bio) - damit das Tuch geschmeidig bleibt und als natürlicher Konservierungsmittel.

Verwendung:

Für alles, wofür sonst Frischhalte- oder Alufolie zum Einsatz kommt. Durch die Wärme der Hände beim Andrücken verschließt es Gefäße unterschiedlichster Größe und Form. Nicht geeignet für die Verwendung mit rohem Fisch & Fleisch sowie Ananas.

Erhältlich in zwei Größen:

| | |
|----------------------------|--------------|
| Bienenwachstuch M, 25x25cm | 5,99 €/Stück |
| Bienenwachstuch L, 35x35cm | 6,99 €/Stück |

AUSSERDEM IN IHRER ÖKOKISTE:

FENCHEL VOM DEMETER-HOF STOCKNER, DE-ÖKO-006

Der frische Fenchel schmeckt uns am besten, wenn er ganz fein unter einen bunten Salat gehobelt wird. So mögen ihn auch viele, die dem Fenchel pur sonst skeptisch gegenüberstehen. Und es lohnt sich, denn Fenchel enthält viele Vitamine und Eisen.



LANDGURKEN VOM BIOLANDHOF BAUER FRANZ, EICHENDORF, DE-ÖKO-006

Landgurken haben im Vergleich zu Schlangengurken eine festere Schale. Aktuell erhalten wir eine Sommersorte, die außen nicht glatt ist. Das tut dem Geschmack jedoch keinen Abbruch. Wem es lieber ist, der kann die Landgurken natürlich klein raspeln oder fein hobeln, dann fällt der Unterschied gar nicht auf!

