

## Spyridoula's 100%



Spyridoula Kagiaoglou ist Griechin und produziert seit 2011 in der Egialia im Norden der Halbinsel Peloponnes Olivenöl. Nachdem sie 20 Jahre lang dort und in Athen gelebt hat, hat sie die Wirtschaftskrise in Griechenland wieder nach Deutschland verschlagen, wo sie geboren wurde.



Die Oliven der seltenen, autochthonen Olivensorte Patrinia für ihr Spyridoula's 100% Organic Extra Virgin Olive Oil gedeihen in biozertifizierten Hainen 1100 Höhenmeter über den kristallklaren Wassern des Korinthischen Golfs. In kleinbäuerlichen, familiären Strukturen werden die uralten Haine nachhaltig gepflegt, die Früchte traditionell von Hand geerntet und unmittelbar danach mittels modernster Technik (Zentrifugierung unter Sauerstoffausschluss) kaltextrahiert. Konsequenterweise vermeidet Spyridoula weichmacherhaltige Kunststoffe und lagert ihr Olivenöl in temperierten Edelstahl tanks. Abgefüllt und versendet wird in bedarfsgerechten, kleinen Chargen in UV-geschützten Glasflaschen. Mittlerweile hat Spyridoula ihr Sortiment gemäß ihres Mottos „So schmeckt Griechenland“ kräftig erweitert und produziert in Partnerschaft mit einem Bio-Kräuterbauern nahe ihrer Bio-Olivenhaine unter anderem auch Griechischen Bergtee und vor Kraft und Aroma nur so strotzende Kräuter wie Oregano, Thymian und Lavendelblüten in zertifizierter Bio-Qualität.

### Liebe Kundin, lieber Kunde,

lange hat's gedauert, aber endlich ist er da: seit letzter Woche versenden wir jede Woche am Freitag einen Newsletter per E-Mail! Dort finden Sie viele Angebote der folgenden Woche sowie Infos rund um Ihr Ökokisterl – und das vor Ihrer nächsten Lieferung, sodass Sie vielleicht noch Anregungen für Ihren Einkauf in der nächsten Woche erhalten.

Diese Woche haben wir außerdem ein kleines Geschenk für Sie: wir haben in Ihre Ökokiste ein Probierpäckchen von Münchner Kindl gelegt. Diese in der Nähe von München ansässige, familiengeführte Firma stellt leckeren Bio-Senf und -Saucen her: lassen Sie sich überraschen!

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Köbnach



Elsäßer Saibling frisch, ca. 250-330g	2,88 €/100g
Elsäßer Saibling geräuchert, ca. 250-330g	3,85 €/100g
Elsäßer Saiblingsfilet frisch, 2 St., ca. 150-250g	4,42 €/100g
Regenbogenforelle, frisch, ca. 220-320g	1,92 €/100g
Regenbogenforelle geräuchert, ca. 220-320g	2,59 €/100g
Regenbogenforellenfilets, 2 St., ca. 150-250g	3,49 €/100g
Regenborellenfilets geräuchert, 2 Stück, 180-250g	4,13 €/100g

**Bestellschluss Donnerstag, der 23. Juli**  
**Auslieferung KW 31 (27. - 31. Juli)**

### Angebote Spyridoulas

Olivenöl Premium, 0,5l	15,65 €/Fl.
Oregano in der Dose, 20g	7,74 €/St.
Oregano im Nachfüllbeutel, 20g	5,49 €/St.
Thymian in der Dose, 20g	7,80 €/St.
Thymian im Beutel, 20g	5,49 €/St.
Griechischer Bergtee, 50g	5,88 €/St.
Lavendelblüten in der Dose, 20g	7,80 €/St.
Lavendelblüten im Nachfüllbeutel, 20g	4,17 €/St.

## Juli-Angebote

Mehr Angebote unter: [www.oekokiste-koessnach.de](http://www.oekokiste-koessnach.de)

Der Grieche - Feta PDO 100% Schaf, 180g	3,33 €/St.
Apfel Zwetschge Müsli, 375g	4,11 €/St.
Aprikose Quinoa Müsli, 375g	4,11 €/St.
Heidelbeer Vanille Müsli, 375g	4,11 €/St.
Süßkartoffel Burger, 160g	2,74 €/St.
Frühstückshonig cremig, 500g	5,49 €/Glas

Streich's drauf Sendi (Brotaufstrich Senf-Dill), 160g	2,44 €/Glas
Hot Pepo (scharfe Peperoni), 480 ml	3,42 €/Glas
Red Thai Curry Paste, 190g	3,13 €/St.
Deocreme Forever Fresh, 48g	10,48 €/St.
Tempranillo rot, 0,75l	3,69 €/Fl.
Vulkanlöss rosé, 0,75l	5,45 €/Fl.

## GEMÜSE DER WOCHE

### grüne Spitzpaprika

vom Bioland-Hof Laurer aus Landau/Isar

Diese Woche können wir die ersten regionalen Paprika in Ihre Kiste packen. Zugegeben: die grüne Paprika wird oft verschmäht, aber versuchen Sie es! Richtig zubereitet schmeckt auch die grüne Paprika lecker – versuchen Sie mal den serbischen Tomatensalat: perfekt für heiße Sommertage!



**Bioland**

## ERFRISCHENDER MÖHRENSALAT

**Zutaten:** 4 größere junge Möhren bzw. ca. 300g, 2 Äpfel (etwa 300g), 1 Becher Joghurt (ca. 175g), 2 TL ÖL, 2 TL Honig, eventuell 30g Walnusskerne und 2 TL Zitronen- oder Limettensaft

**Zubereitung:** Die Möhren putzen und waschen. Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Möhren und Apfelfiertel raspeln. Den Joghurt mit dem Öl und Honig verrühren und die Hälfte dieser Sauce unter den Salat mischen. Eventuell die Walnusskerne grob reiben und unter den Möhrensalat heben. Wer es gerne sauer mag, kann mit dem Zitronen- oder dem Limettensaft abschmecken. Die restliche Salatsauce auf die Rohkost gießen und mit den Walnusskernen garnieren.

## MANGOLDSPÄTZLE

**Zutaten:** 450g Mangold, 380 g Mehl, 2 Eier, 1 EL ÖL, Salz, 2 EL Butter, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, 125ml Sahne, frisch gemahlener Pfeffer, Muskatnuss, geriebener Käse

**Zubereitung:** Den Mangold putzen, waschen, in Streifen schneiden und in Salzwasser 5 Minuten garen. 150g Mangold pürieren und mit dem Mehl, den Eiern, Öl, Salz und Wasser zu einem Spätzleteig verkneten. Die Spätzle mit einem Spätzlesieb in kochendes Wasser geben, Aufkochen, etwas ziehen lassen und abseihen. Butter in einer Pfanne zergehen lassen, Spätzle und den restlichen Mangold darin erhitzen. Die Sahne mit Knoblauch, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und über die Spätzle geben. Zum Schluss mit Käse bestreuen.

*Der Mangold kommt diese Woche vom Bioland-Hof Simml aus Kalsing.*

**Bioland**



Sie wissen es: nachhaltige Verpackungen gehören schon immer zu unserem Konzept mit dazu. Einfach, weil es für uns selbstverständlich ist, den Müllaufwand so gering wie möglich zu halten. Damit Sie sich noch einfacher in unserem Sortiment zurechtfinden, haben wir im Online-Shop nun eine eigene „Plastikfrei“-Rubrik geschaffen: dort sind neben plastikfrei verpackten Produkten auch einige Hintergrundinfos zu finden: reinschauen lohnt sich!

### Nachhaltigkeit

#### Vergleich Verpackungsmüll

vom Supermarkt um die Ecke

bei einer Lieferung durch uns



## SERBISCHER TOMATENSALAT

**Zutaten:** 3-4 Tomaten, 2 grüne Paprikaschoten, 1 Zwiebel  
**Für die Salatsauce:** 2 EL Weinessig, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, ½ TL Zucker oder Honig, 1 zerdrückte Knoblauchzehe

### Zubereitung:

Tomaten achteln, Paprika und Zwiebeln in feine Streifen schneiden, mit der Salatsauce übergießen und etwas ziehen lassen.

*Wir vermissen euch*



Im Sommer sind Kühlakkus überall im Dauereinsatz. Auch wir benötigen momentan viele Akkus für unsere Kühlkisten-Auslieferungen. Leider finden momentan nicht mehr alle Kühlakkus den Weg zurück zu uns. Daher unsere Bitte:

durchforsten Sie Ihren Froster nach unseren blauen und grünen Kühlakkus und geben diese bei Ihrer nächsten Lieferung zurück. Damit uns die Akkus nicht ausgehen (momentan sind sie wirklich knapp!) bitten wir generell darum, die Akkus gleich nach dem Auspacken der Kühlkiste auftauen zu lassen und direkt wieder in die Leergut-Box zu legen. Die Eisakkus sind – wie unsere Mehrweg-Kisten – Eigentum der Ökokiste Kößnach. Bisher haben wir kein Pfand auf die Akkus erhoben und würden es auch weiterhin gerne so handhaben. Wir bedanken uns daher bei Ihnen für eine zeitnahe Rückgabe!