



## Liebe Kundin, lieber Kunde,

letzte Woche fand in Nürnberg die BIOFACH 2022 statt, die Welt-Leitmesse für Bio-Lebensmittel. Selbstverständlich waren wir vor Ort, um uns über aktuelle Trends und neue Produkte zu informieren (mehr dazu in Kürze). Außerdem ist die BIOFACH auch immer ein toller Treffpunkt, wir konnten uns mit vielen Kollegen, Lieferanten und Partnern austauschen!



Selbstverständlich haben wir auch den Stand der Biobäckerei Wagner besucht, deren Backwaren wir seit einigen Wochen im Sortiment führen.

*Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach*

## Sommergetränke

Buttermilchdrink Beere, Gläserne Molkerei, 500g	1,59€ /Becher
Buttermilch Erdbeer-Minze, Gläserne Molkerei, 500g	1,59€ /Becher
Eistee Himbeere Hibiskus, fair & Demeter, Voelkel, 0,5l	1,89 € /FL.
im Kasten (10 Flaschen)	17,99 € /Kstn.
Eistee Pfirsich Zitrone, fair & Demeter, Voelkel, 0,5l	1,89 € /FL.
im Kasten (10 Flaschen)	17,99 € /Kstn.
Eistee Mate Zitrone, fair & Demeter, Voelkel, 0,5l	1,89 € /FL.
im Kasten (10 Flaschen)	17,99 € /Kstn.
Kombucha Maracuja Zitrone, Voelkel, 0,33l	1,99 € /FL.
Kombucha Sauerkirsche Minze, Voelkel, 0,33l	1,99 € /FL.
Mate Ginger, ChariTea, 0,33l	1,79 € /FL.
Caipirinha Cocktail alkoholfrei, Voelkel, 0,2l	2,49 € /FL.
Piña Colada Cocktail alkoholfrei, Voelkel, 0,2l	2,49 € /FL.
Sunrise Cocktail alkoholfrei, Voelkel, 0,2l	2,49 € /FL.
Bio Zisch Kirsche, Limonade, Voelkel, 10x0,5l	21,00 € /Kstn.
Bio Zisch Maracuja Orange, Limonade, Voelkel, 10x0,5l	21,00 € /Kstn.
Bio Zisch Zitrone, Limonade, Voelkel, 6x0,5l	12,50 € /Kstn.
Rhabarber Schorle, Voelkel, 10x0,5l	17,99 € /Kstn.
Heimatkracherl, regionale Aronia-Limo, Langlebenhof, 6x0,33l	9,90 € /Pack
Apfelschorle, Streuobst Lallinger Winkel, 20x0,5l	29,90 € /Kstn.
Cassis Schorle aus Äpfeln und schwarzen Johannisbeeren, Beutelsbacher, 12x0,33l	15,90 € /Kstn.

## Angebote im August

Cheddar aus Großbritannien, Vallée Verte	23,48 € /kg
Manouri, Griechenland, bio verde	27,25 € /kg
Frucht-Nuss-Quartett: Cashew-, Kürbiskerne, Cranberries und gesalzene Erdnüsse, 155g, bioladen	4,29 € /Glas
Saaten-Trio, Sonnen-, Kürbiskerne & Zedernüsse, 170g, bioladen	3,79 € /Glas
Paniermehl aus Erbsen & Bohnen, glutenfrei, 140g, Davert	2,59 € /St.
Früchte Knusper Müsli, glutenfrei, 300g, Hammermühle	3,99 € /St.
Schoko Knusper Müsli, glutenfrei, 300g, Hammermühle	3,99 € /St.
Hofgemüse Rucola Kirschtomate, Brotaufstrich, 135g, Allos	2,69 € /Glas
Creme Brulee Stick, 22g, Rapunzel	0,89 € /St.
Latte-Macchiato Stick, 22g, Rapunzel	0,89 € /St.
Ingwer Limette/Orange Bonbons, 75g, bio4you	1,19 € /St.
Weichkaramellen, 120g, bio4you	2,29 € /St.
Yogi Tee Classic 90g lose, yogitea	3,79 € /St.
Yogi Tee Classic im Beutel, yogitea	3,29 € /St.
Yogi Tee Frauen Balance im Beutel, yogitea	3,29 € /St.
Yogi Tee Frauen Power im Beutel, yogitea	3,29 € /St.
Yogi Tee Grüne Harmonie im Beutel, yogitea	3,29 € /St.
Yogi Tee Grüne Energie im Beutel, yogitea	3,29 € /St.
Yogi Tee Sweet Chai im Beutel, yogitea	3,29 € /St.
Urstoff Helles, 0,5l, Lammsbräu	1,29 € /FL.
Urstoff Helles, 10x 0,5l, Lammsbräu	12,00 € /Kstn.
Rose Secco, 0,75l, Weingut Sander	8,49 € /FL.
Caipirinha Cocktail, alkoholfrei, 0,2l, Voelkel	2,49 € /FL.
Pina Colada Cocktail, alkoholfrei, 0,2l, Voelkel	2,49 € /FL.
Sunrise Cocktail, alkoholfrei, 0,2l, Voelkel	2,49 € /FL.



## Für Mixgetränke

Moscato Spumante Dolce, Pizzolato, 2021, 0,75l	11,50 € /FL.
Fleur et Sekt, Aperitif Sekt & Holunderblüte, Riegel, 0,75l	6,69 € /FL.
Fleur et Sekt, Aperitif Sekt & rote Beeren, Riegel, 0,75l	6,69 € /FL.
Holunder Secco alkoholfrei, Gustavshof (Demeter) 0,2l	4,90 € /FL.
Himbeersirup, Voelkel, 0,5l	6,59 € /FL.
Holunderblütensirup, Froschhammer, 0,25l	3,99 € /FL.



## OBST DER WOCHE

### PFIRSICHE



AUS SPANIEN

Dieses Jahr ist ein ausgesprochen guter Pfirsichsommer, denn noch nie hatten wir so schmackhafte und gleichzeitig stabile Früchte! Die Demeter-zertifizierten Pfirsiche schmecken uns pur am besten, können aber auch jedem Sommersalat eine fruchtige Note geben. Da Pfirsiche eine empfindliche Schale haben, am besten zeitnah genießen und nur im Kühlschrank lagern. Und falls doch einmal eine Pfirsich den Transport in der Ökokiste nicht heil übersteht, melden Sie sich einfach bei uns. Wir finden immer eine Lösung!



## GNOCCHI CAPRESE

schnelle Küche

**Zutaten:** 400g Gnocchi, 400g Cherrytomaten, Basilikum, 1 Kugel Mozzarella



**Zubereitung:** Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Gnocchi aus der Packung nehmen und auf einem Blech mit Backpapier verteilen. Tomaten halbieren und ebenfalls auf dem Blech verteilen. Es sollte nichts übereinander liegen. Mozzarella abgießen, abtupfen, in kleine Stücke zupfen und gleichmäßig auf Gnocchi und Tomaten legen. Das Ganze mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen 20-25 Minuten backen, bis der Käse goldbraun wird. Mit einem Pfannenwender auf Teller verteilen und mit abgezupften Basilikum-Blättern servieren.

## WARENKUNDE

### BROKKOLI CMS FREIE SORTE



Diese Woche packen wir Brokkoli vom Biohof Florian Schmid aus dem Gäuboden in die Ökokisten. Angebaut wurde eine CMS-freie, d.h. eine samenfeste Sorte. Im Gegensatz zu Hybridsorten ermöglichen



CMS-freie Züchtungsverfahren einen Nachbau der Sorte. Vereinfacht gesagt bedeutet das: CMS-freie Sorten können Samen hervorbringen, die wiederum selbst zu Pflanzen gezogen werden können. Hybridsorten (CMS-Sorten) können dies nicht, eine Weitervermehrung ist nicht möglich. Bei den Anbau-Verbänden Demeter, Naturland und Bioland sind CMS-Sorten nicht erlaubt. Aber wie das Beispiel von Florian zeigt: viele Biobauern verwenden einfach aus Überzeugung CMS-freie Sorten!

Hinweis: CMS-freier Brokkoli neigt zur Verfärbung, d.h. er behält manchmal nicht das klassische Grün, das man von CMS-Sorten aus dem Supermarkt kennt. Das mindert aber keinesfalls die Qualität, der Brokkoli kann deshalb trotzdem problemlos verwendet werden.

## PAPRIKA-ANTIPASTI

*wunderbar zum Grillen und ein Hingucker mit den bunten Snackpaprika!*

**Zutaten:** 4 EL Olivenöl, 1 Prise Salz, 1 Knoblauchzehe - geschält und mit einer Knoblauchpresse zerdrückt, bunte Snackpaprika halbiert, vom Stielansatz und Samenbereich befreit, 1 EL Basilikum - gewaschen, von den Stielen befreit und gehackt

### Zubereitung:

Olivenöl, Salz und Knoblauch verrühren. Paprika innen und außen mit dem Ölgemisch einreiben. mit der Schale nach oben auf ein Backblech setzen. Bei 190°C 15-20 Minuten backen, bis dunkle Stellen entstehen. Danach mit einem feuchten Tuch 10 Minuten bedecken. Die Häute abziehen. Nochmals halbieren oder vierteln und mit Basilikum bestreuen.

*Der Basilikum ist diese Woche Bioland-zertifiziert.*



## AUßERDEM IN IHRER ÖKOKISTE - BUNTE VIELFALT

### BUNTE CHERRYTOMATEN UND BUNTE MINIPAPRIKA

Das bringt Farbe auf den Teller – die bunten, kleinen Tomaten und Paprika eignen sich wunderbar als Snackgemüse für Zwischendurch oder auch als Farbtupfer für jede Brotzeit.

