



Liebe Kundin, lieber Kunde,

wo Bio draufsteht, soll auch Bio drinstecken. Für uns ist das eine Selbstverständlichkeit, denn sonst könnten wir das gar nicht mit unseren Werten vereinbaren. Wir geben uns dabei auch **nicht „nur“ mit einer Bio-Zertifizierung nach der EG-Öko-Verordnung** zufrieden, sondern folgen **noch strengeren Kriterien**: denen unseres Verbands **Ökokiste e.V.** genauso wie denen des **Biokreis e.V. mit seinem regional & fair-Siegel** (beide stellen wir in den nächsten Wochen etwas genauer vor).

Einmal pro Jahr werden wir wie jeder Bio-zertifizierte Betrieb von einer unabhängigen Kontrollstelle überprüft. Letzte Woche stand diese Kontrolle wieder an. Die Vorbereitung dafür nimmt immer etwas Zeit in Anspruch, wird aber von Steffi aus dem Büro immer bestens erledigt. Trotzdem ist der Kontrolltag für uns immer herausfordernd – umso mehr freuen wir uns, dass auch letzte Woche, wie schon die Jahre vorher, alles glatt gelaufen ist!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach



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
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.

Eigener Garten oder Urlaub?

Viele unserer Kunden ernten im Sommer im eigenen Garten. Das finden wir toll, denn Kleingärten sind ein wichtiger Teil eines funktionierendes Ökosystems.

Die Ökokiste bringt aber oft dennoch einen Gewinn: über Ihre persönliche Abwahlliste kann das Gemüse des eigenen Gartens abbestellt werden, sodass die Ökokiste mit anderen Produkten bestückt wird. Außerdem muss der Mindestlieferwert von 15 €

nicht alleine mit Obst und Gemüse erreicht werden – auch kleinere Mengen kombiniert mit Milch-, Trocken- oder Fleischprodukten liefern wir gerne direkt bis an die Haustür. Denn vor allem im Sommer macht das Schlange stehen im Supermarkt keinen Spaß!

Für unsere regionalen Bauern ist das auch ein wichtiger Absatzmarkt: im Sommer wächst sogar Fruchtgemüse oder **Exotisches wie Wassermelonen in der Region**. Die Bauern können diese Vielfalt natürlich nur anbauen, wenn die Kunden auch im Sommer regional einkaufen und ihren Bedarf nicht über Supermarktketten decken.

Außerdem geben wir gerne den Tipp einiger Ökokisten-Kunden weiter: Anstatt Ihre Ökokiste während des Urlaubs abzubestellen, lassen sie sich dennoch beliefern und schenken die Ökokiste der Person, die sich während ihrer Abwesenheit um Garten, Post oder Sonstiges kümmert. So haben unsere Kunden die **„Haushüterkiste“** erfunden! Wir finden diese Idee wunderbar und teilen Sie natürlich gerne mit Ihnen!



PRODUKTE

Bei Soja denken viele erst einmal an weite Transportwege. Dass das auch anders geht, zeigt Bio-Pionier Taifun. Taifun setzt auf Vertrags-Landwirte und kann so Sojaprodukte ohne weite Herkunftswege anbieten. Inzwischen sind es über 170 in Deutschland, Österreich und Frankreich, darunter auch der Bioland-Hof Wiethaler, der uns jedes Jahr mit tollen Zucchini, Wassermelonen und vielem mehr beliefert. Er baut inzwischen für Taifun-Tofu Sojabohnen an, dank Hackpflug auch komplett ohne Handhacke! Wir gratulieren Lydia Wiethaler, ihrem langjährigen Mitarbeiter Tommek (rechts im Bild), und dem gesamten Team zur erfolgreichen Partnerschaft! Wer die Produktvielfalt von Taifun einmal ausprobieren möchte: einfach Wunschprodukt zur nächsten Ökokiste bestellen und schmecken lassen!

Tofu, 200g	1,79 € /St.
Tofu rosso, 200g	2,99 € /St.
Black Forest Tofu, 200g	2,99 € /St.
Tofu geräuchert, 200g	2,79 € /St.
Seidentofu, 400g	3,29 € /St.
Tofu Aufschnitt Kräuter, 125g	2,99 € /St.
Tofu Aufschnitt Paprika, 125g	2,99 € /St.
Tofu Grillknacker, 4 Stück (250g)	3,79 € /Pack
Tofu-Wiener, 4 Stück (300g)	4,49 € /Pack





GEMÜSE DER WOCHE



BUNTE SPITZPAPRIKA **Bioland**

VOM BIOLANDHOF LAURER, LANDAU/ISAR, DE-ÖKO-006

Spitzpaprika sind im Vergleich zur bekannteren normalen Paprika schmaler und länglicher. Geschmacklich ähneln sich beide, sodass jedes Paprika-Rezept auch für Spitzpaprika verwendet werden kann. Diese Woche erhalten wir die gelben und roten Spitzpaprika vom Bioland-Hof Laurer, der uns über den Sommer mit regionalem Fruchtgemüse aller Art in Bioland-Qualität versorgt!

KOHLRABI-ROHKOST

Zutaten: 2 Kohlrabi, 1 Becher Joghurt 3,5% Fett, Saft von ½ Zitrone, frisch gemahlener Pfeffer, Meersalz, 2 EL Apfelsaft, 1 Bund. Schnittlauch

Zubereitung: Kohlrabi putzen, Herzblätter aufbewahren, waschen, schälen und grob raspeln. Aus Joghurt, Zitronensaft, Pfeffer, Salz, Apfelsaft eine Sauce herstellen und mit dem Kohlrabi vermischen. Mit Schnittlauch und den geschnittenen Blättern bestreuen.

Der Kohlrabi kommt diese Woche vom Biolandhof Waas, Zeholfing (DE-ÖKO-006)



Alternativ eignet sich Kohlrabi auch wunderbar als knackiger Rohkost-Snack für unterwegs: einfach in Scheiben oder Stifte schneiden und unterwegs genießen!

PAPRIKA-TOMATEN-SALAT

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.

ANGEBOT

Wein des Monats: Rosé Secco trocken Weingut Sander

Helles Gelb, deutliche grüne Reflexe, feine Perlage. Frische, helle Früchte, Holunderblüte, Eisbonbon. Lebendiger, süffiger und erfrischender Gaumen. Regt an und belebt. Für den Balkon, die Terrasse und jede Party der richtige Tropfen. Gerne in Kombination mit frischem Obst, luftigem Gebäck oder salzigen Knabbereien.



Rosé Secco trocken, 0,75l

8,49 €/Fl.

Dazu passt:

Ziegenfrischkäse Honig Cashew

Bioland-zertifiziert, DE-ÖKO-022

16,90 €/kg

Der Ziegenfrischkäse wird mit Honig und Cashew verfeinert und schmeckt sowohl pur als auch leicht in der Pfanne angebraten!



oder

Blauberl Stilton-Art

vom Biokreis-Hof Berl, Ascha, DE-ÖKO-037 52,70 €/kg

sehr aromatisch. Traditionell und regional hergestellt! Familie Berl verarbeitet ausschließlich ihre eigens erzeugte Heumilch, um dem Qualitätsanspruch für ihre Produkte gerecht zu werden. Der Biomilchhof Berl ist nur 10 km von uns entfernt.



WARENKUNDE

Gut zu wissen: grüne Zitronen

Aktuell liefern wir teils grüne Zitronen in Ihrer Ökokiste. Die grüne Schale hat jedoch nichts mit dem Reifegrad zu tun. Vielmehr liegt es an den aktuell warmen Nächten: um die typische gelbe Färbung zu entwickeln, brauchen Zitronen kalte bis frostige Nächte. Bei den momentan warmen Nachttemperaturen bleibt die Schale teils grün. Das ist allerdings nur ein optischer Unterschied: mit dem Reifegrad der Zitronen hat die Grün- oder Gelbfärbung nichts zu tun! Doch warum gibt es in Supermärkten rund ums Jahr gelbe Zitronen? Im konventionellen Handel werden die europäischen Sommerzitronen durch chemische Nachbehandlung oder klimatisierte Lagerhallen nachträglich gelb gefärbt: eine Prozedur, die im Bio-Anbau nicht angewandt wird. Genießen Sie also die grünschaligen Zitronen genauso: einfach ein paar Scheiben in Wasser legen, fertig ist das erfrischende Sommergetränk!

