

Liebe Kundin, lieber Kunde,

vielleicht ist es Ihnen schon aufgefallen: die regionalen Produkte in unserem Online-Shop haben seit kurzem die Herkunftsangabe „Deutschland/Regional“. Was bedeutet das? Keine Sorge, wir haben unsere Definition von Regionalität nicht „aufgeweicht“. Nach wie vor gelten für uns die gleichen Kriterien für die Kennzeichnung von regionalen Produkten (s. Infokasten). Der Zusatz „Deutschland“ ist lediglich einer rechtlichen Anforderung geschuldet, nach der das Herkunftsland bei jedem Produkt mit angegeben werden muss. Woher genau der jeweilige Artikel kommt, können Sie im Shop im Produktreiter „Hersteller/Erzeuger“ nachsehen. Dort finden Sie auch jeweils eine Kurzbeschreibung zum Lieferanten. Ausführliche Steckbriefe können Sie jederzeit über die Punkte „Über uns – Unsere Partner“ nachlesen. Viel Spaß beim Schmökern!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Sonderangebote im November

	statt	
Ravioli Rucola & Ricotta, bioverde, 250g	4,39 €	3,79 € /St.
Herbstbrie Kürbiskernbeißer, ÖMA	24,90 €	23,90 € /kg
Rauchkäse von der Nordsee, Thise Mejeri	32,90 €	31,90 € /kg
Joghurt Stracciatella, Andechser, 500g	2,59 €	2,49 € /Glas
Sahne-Pudding Schoko, Andechser, 150g	0,99 €	0,89 € /St.
Frischcreme a. Mandelbasis, Green Heart, 150g	2,19 €	1,99 € /St.
Frischcreme Schnittlauch, auf Mandelbasis, Green Heart, 150g	2,19 €	1,99 € /St.
Reisdrink, Voelkel, 0,75l	2,59 €	2,49 € /Fl.
Haselnusskerne gemahlen, bioladen, 100g	3,49 €	3,19 € /St.
Mandeln natur gemahlen, bioladen, 100g	2,09 €	3,19 € /St.
Basis Müsli, bioladen, 750g	2,99 €	1,89 € /St.
Fruchtaufstrich Erdbeere, Beerenbauern, 200g	3,59 €	3,29 € /Glas
Bolognese vegetarisch, Zwergenwiese, 340ml	2,99 €	2,69 € /Glas
Distelöl nativ high linoeic, Bio Planete, 500ml	9,69 €	8,79 € /Fl.
Hanföl, Jahrstorfer, 250ml	8,99 €	7,99 € /Fl.
Grillsauce African Spirit, Naturata, 250ml	3,59 €	3,29 € /Fl.
Honig Senf Sauce, Naturata, 250ml	3,99 €	3,59 € /Fl.
Schokolade ganze Haselnüsse, Vivani, 100g	2,39 €	2,19 € /St.
Hochlandkaffee gemahlen, bioladen, 500g	9,29 €	8,39 € /St.
Früchtetee Früchtetraum, Sonnentor, 18 Btl.	4,29 €	3,89 € /St.



Ein Radius von 200km um den Betrieb herum gilt als Richtwert für alle Mitglieder des Ökokiste e.V., an den wir uns selbstverständlich unter Berücksichtigung von den Standortfaktoren und dem Netzwerk von Bio-Produzenten vor Ort halten.



Standortglück

Dank unserer Nähe zur „Bio-Hochburg“ Landau/Isar und rund um Straubing, wo sich seit den 80ern viele Bio-Höfe angesiedelt haben und unseren langjährigen Beziehungen zum Öko-Landbau in Niederbayern und der nahen Oberpfalz sind wir im Umkreis sehr gut ausgestattet mit regionalen Anbietern. Weitere wichtige, regionale Gemüsebauern und Gärtner sind angesiedelt in den Regionen Nürnberg, dem traditionellen Gemüseanbauggebiet „Knoblauchsland“ (ca. 150 – 180 km entfernt), im Eferdinger Becken bei Linz in Oberösterreich (ca. 170 km entfernt) und im Erdinger/Münchner Raum (ca. 150 km entfernt). Unsere wichtigen Molkereien sind in Ascha (10 km, der Biomilchhof Berl), in Piding bei Berchtesgaden (160 km entfernt), in Andechs (190 km entfernt) und in Schrozberg (235 km).

Grundsätzlich gilt bei uns immer: je regionaler, desto besser. D.h. wenn die Biogärtnerei in Straubing Tomaten anbietet, haben diese den Vorzug vor Tomaten aus dem Knoblauchsland.

Das gleiche gilt auch für verarbeitete Produkte. Bei den Veredlern, meist kleine Manufakturen, hängt es vom Unternehmensstandort ab, ob wir diesen als regional klassifizieren. Selbstverständlich legen diese Manufakturen aber Wert darauf, dass ein möglichst hoher Anteil an regionalen Rohstoffen verwendet wird.

Regionale Produkte finden regional

Mithilfe unserer Filterfunktion (finden Sie links, sobald Sie das Menü geöffnet haben) können Sie sich ausschließlich regionale Produkte anzeigen lassen. Dank „regional“-Label erhalten Sie aber auch in der Übersicht gleich einen ersten Eindruck zur Herkunft.



GEMÜSE DER WOCHE



STANGENSELLERIE

VOM HUTZELHOF, EDELSFELD, DE-ÖKO-037

Stangensellerie stammt vom wilden Sellerie ab, der ursprünglich aus der Mittelmeerregion stammt. Er zeichnet sich durch fleischige Blattstiele mit kleinen Blättern an den Enden aus. Geschmacklich ist er etwas milder als sein großer Bruder, der Knollensellerie. Staudensellerie eignet sich ganz hervorragend als Rohkost, serviert mit verschiedenen Dips, aber auch im Salat schmeckt er lecker; gedünstet harmoniert er ebenso zu Fisch- und Geflügelgerichten.



STANGENSELLERIE IN CURRYSAUCE

Zutaten: ca. 500g Stangensellerie, ca. 30 g süße Mandelstifte, ca. ¼l Gemüsebrühe, 2 EL. Mehl, 100g Frischkäse, 1,5 TL Curry, ½ TL geraspelte Zitronenschale, ½ TL Zitronensaft

Zubereitung: Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Stangensellerie waschen, von den Fäden und Blättern befreien und längs und quer halbieren – etwas Laub aufheben. Nun die Selleriestücke in der Brühe bissfest kochen. Die Brühe abseihen, mit einem Schneebesen das Mehl unter ständigem Rühren 3 min. aufkochen. Die Selleriestücke warm stellen. In der Brühe nun den zerkleinerten Frischkäse, Curry und die Zitronenschale mit dem Schneebesen verrühren. Etwas Zitronensaft zum Abschmecken nehmen. Mandelstifte in die Sauce geben und mit dem Sellerie anrichten. Mit einigen Sellerielaubblättchen garnieren. Passt super zu Kartoffeln oder auch zu Reis.

VERANSTALTUNGSTIPP

**BODENTAG der Interessengemeinschaft
gesunder Boden am 24.11.2022**

**Dieses Mal mit dem Schwerpunkt
BODENLEBEN & LANDWIRTSCHAFT!**

Zahlreiche kompetente Referent*innen, darunter Köchin Sarah Wiener, vermitteln wertvolles Wissen für gesundes Wasser, gesunde Böden, Pflanzen, Tiere und Menschen. Eine Teilnahme an der Veranstaltung ist sowohl vor Ort in Neunburg vorm Wald als auch online möglich.

Programm und Anmeldung unter:

www.ig-gesunder-boden.de/Veranstaltungen/Bodentag-2022

APFELKÜCHLE MIT WALNÜSSEN

Zutaten für Apfelküchle:

3 Äpfel, ½ Zitrone, 3 Eier, 100 g Weizenmehl Type 405, 60 ml Milch (3,5 % Fett), 5 g Backpulver, 1 Prise Salz, Neutrales Brat- und Frittierfett



Für Karamellisierte Walnüsse:

30 g Butter, 100 g Walnüsse, 20 g Rohrohrzucker

Zubereitung: Äpfel schälen, im Ganzen entkernen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Eier trennen und Eiweiß steif schlagen. Eigelb, Mehl, Milch, Backpulver und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Zum Schluss das geschlagene Eiweiß unterheben. Apfelringe durch den Teig ziehen und in heißem Frittierfett goldgelb ausbacken. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Walnüsse darin bei mittlerer Hitze rösten. Zum Schluss mit Zucker vorsichtig karamellisieren, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Apfelküchle mit Walnüssen bestreuen.

Die Äpfel erhalten wir vom Naturlandhof Vilser, Alteglofsheim, DE-ÖKO-037.



ANGEBOT

Wein des Monats:

Primeur 2022 -

fruchtiger Weißwein aus Frankreich



Weich und überbordend fruchtig - der Jungwein des 2022er Jahrgangs ist wie immer leicht zu trinken. Gerne in geselliger Herbst-/Winterrunde mit Freunden und Familie. Praktisch tanninfrei. Serviertemperatur: 14°C

Primeur 2022, 0,75L, IGP Pays du Gard 5,99 €/Fl.

Dazu passt:

**Ziegenkäse Cerrón Rosmarin,
Vallée Verte**



39,90 €/kg

Appenzeller, mild würzig



32,99 €/kg

ANGEBOT

Unser aktueller Lieblingstee:

Kräutertee St. Blasius

von Wurdies, DE-ÖKO-037

Für Sie entdeckt auf der BioSüd: der neue Kräutertee von Wurdies Wurzelgräbers Blütenparadies mit Kiefernadeln, Purpur-Sonnenhutkraut, Rosmarin, Latschenkiefernadeln, Salbei, Galgant und Rosenblüte. Der neue Lieblingstee in unserem Büro!



Kräutertee St. Blasius, lose, 70g

3,95 €/St.