

**Liebe Kundin, lieber Kunde,**

letzte Woche stand eine ganz besondere Reise an: Steffi und Johannes von unserem Einkaufsteam waren mit unserem lang-jährigen Partner Weiling auf Erkundungstour in Italien! Zuerst wurden die Orangenplantagen von Arcobaleno auf Sizilien besichtigt. Von dort erhalten wir immer die aromatischen Navelina-Orangen – bald wieder bestellbar! Im Anschluss ging es weiter zu Don Luigi, der zusammen mit seiner Familie Trauben in Demeterqualität anbaut. Dort durften alle bei der Ernte mithelfen – vielleicht haben Sie daher diese Woche sogar Trauben in Ihrer Ökokiste, die Steffi und Johannes persönlich geerntet haben! Im Anschluss ging es aufs italienische Festland zu Biosybaris, einer Genossenschaft, die in Kalabrien auf über 300 Hektar Obst in Naturland- und Demeterqualität anbaut. Die leckeren Biosybaris-Clementinen packen wir diese Woche in Ihre Ökokiste! Den krönenden Abschluss bot ein Besuch bei der Familie Mellone (Schwerpunkt: Blattsalate und Kohlrabi in Naturland- bzw. Demeterqualität) sowie ein Abstecher bei Familie di Lauro, wo die beiden Brüder Guiseppa und Francesco Gemüse in Naturland-Qualität anbauen.

Uns ist wichtig, woher unsere Produkte stammen und uns immer mal wieder vor Ort von der Qualität zu überzeugen! Ausführlichere Infos zu unserer Reise und den besuchten Betrieben finden Sie online in unserem Blog!

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

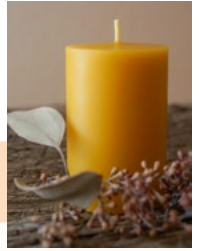


**Kerzen**

von Johannes Schindler, DE-ÖKO-037



Auch dieses Jahr haben wir wieder die tollen Bienenwachskerzen und -anhänger von Johannes Schindler im Sortiment! Johannes ist Bio-kreis-zertifizierter Imker aus Haibach, Niederbayern und fertigt seine Kerzen in liebevoller Handarbeit. Sie eignen sich auch toll als Geschenk!



**Anhänger aus Bienenwachs,  
 5 Stück, versch. Motive 9,90 € /Tüte**

**Stumpenkerze aus Bienenwachs,  
 ca. 4,5x8cm 9,90 € /St.**

**Christbaumkerzen, 10cm,  
 10 Stück 19,90 € /Tüte**

**Teelicht aus Bienenwachs  
 mit Holzdocht**

ohne Alu/Plastik, zum Verbrennen des Teelichts wird ein Teelichtglas oder Keramik benötigt

**1,90 € /St.**



**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	2,39€	2,29 € /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 lineoic, 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.



## OBST DER WOCHE

### WEINTRAUBEN

SORTE ITALIA, VON DON LUIGI AUS SIZILIEN

Der 55 Hektar große landwirtschaftliche Betrieb der Familie Brucculeri liegt mitten im Herzen Siziliens. Bereits 1990 wurde der Traubenanbau auf eine ökologische Wirtschaftsweise umgestellt und kurz darauf ließen sie sich auch nach den Richtlinien des Anbauverbandes Demeter zertifizieren. Don Luigi betreibt auf ganz interessante Weise Pflanzenschutz und zwar hüllt er seine Trauben im Frühsommer in Pergamentsäckchen ein, um sie dadurch vor schädlichen Insekten zu schützen. Bei unserer Reise hat Don Luigi uns mit seiner Gastfreundlichkeit und seiner Hingabe für den ökologischen Landbau absolut begeistert! Und selbstverständlich überzeugen auch seine Trauben durch eine tolle Aromatik!

demeter



## ROTE BETE-KÜRBIS-FRITTATA

**Zutaten:** 100 ml Sahne, 100 ml Milch, 4 Eier, Salz und Pfeffer, je 1 EL Salbei, Thymian und Rosmarin, fein gerebelt, 250 g Kürbis, geraspelt, 250 g Rote Bete, geraspelt, Fett für die Form, 80 g Parmesan, gerieben, Kürbiskerne nach Belieben

**Zubereitung:** Sahne, Milch, Eier, Salz, Pfeffer und Kräuter gut verquirlen. Kürbis- und Rote Bete-Raspel mischen und in eine gefettete Auflaufform geben. Eiermilch über das Gemüse gießen. Parmesan darüber streuen. Bei 180 Grad 20–30 Minuten backen. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen und nach Belieben mit Kürbiskernen bestreuen.

Die Rote Bete kommt diese Woche vom Demeterhof Stockner, Eichendorf, DE-ÖKO-037 der Hokkaido vom Biolandhof Wiethaler, Kammersdorf, DE-ÖKO-006

demeter

Bioland



## UNSER TIPP DER WOCHE

### Ready to eat-Getreide und -linsen!

Wenn es mal schnell gehen muss, sind die Ready to eat-Produkte ideal! Das Getreide wurde schonend verzehrfertig gedämpft. Einfach Beutel auf und direkt in Bowls und Salaten genießen. Oder mit zwei Esslöffeln Wasser in der Pfanne erwärmen und als Beilage verwenden. Erhältlich in vier Sorten:

Einkorn ready-to-eat, 250g	2,99 € /St.
Rotkorn ready-to-eat, 250g	2,99 € /St.
Berglinsen ready-to-eat, 200g	2,99 € /St.
Champagner Roggen ready-to-eat, 250g	2,99 € /St.

## WIRSING-KARTOFFEL-PIE

für 6 Portionen

**Zutaten:** 900 g kleine mehligkochende Kartoffeln, 500 g Wirsing, 200 g rote Zwiebeln, 200 g Karotten, 100 g Parmesan, 3 EL Erdnussöl, 600 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sahne, Salz und Pfeffer, etwas Fett für die Form, 400 g Blätterteig, 1 Ei, Kräuter, z.B. Petersilie, Rosmarin und Thymian

**Zubereitung:** Kartoffeln längs halbieren, Wirsing vierteln, Strunk heraus schneiden. Wirsing und Zwiebeln in Streifen schneiden, Möhren schälen, fein würfeln, Parmesan grob reiben.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse ca. 5 Minuten anbraten, mit Brühe ablöschen, ca. 15 Minuten köcheln, Sahne dazugießen, weitere 5 Minuten köcheln, vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, Parmesan unterrühren, in eine gefettete Auflaufform (ca. 30x20x5 cm) füllen. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) erhitzen. Blätterteig auf die Größe der Auflaufform ausrollen, den oberen Rand der Auflaufform mit Wasser bepinseln, Teigplatte darauflegen und etwas festdrücken, mit verquirltem Ei bepinseln, mit den Kräutern bestreuen, ca. 35 Minuten goldbraun backen.



Den Wirsing erhalten wir diese Woche von Holger Dahlem aus Neuenschwand, DE-ÖKO-037



## #KOHLCHALLENGE MACHEN SIE MIT



**Kohl kann deutlich mehr als Sauerkraut und Eintopf!**

Das möchten wir zusammen mit unserem Verband Ökokiste e.V. zeigen und rufen deshalb zur **#KOHLCHALLENGE** auf! Denn im Winter ist Kohl in seiner Vielfalt (Weißkohl, Grünkohl, ...) die klare Nummer Eins beim heimischen Gemüse. Außerdem enthält er jede Menge Nährstoffe und kann auf unterschiedlichste Weise zubereitet werden. Deshalb machen Sie mit: **posten Sie Ihr Lieblings-Kohl-Rezept**, lassen Sie uns wissen, welche Kohlsorte Ihr Favorit ist oder verraten uns Ihren Zubereitungskniff für leckeren Kohlgenuß! Und versehen Sie Ihren Post am besten mit den **#kohlChallenge** und **#ökokiste** und verlinken uns mit **@oekokiste\_koessnach**: so kann die gesamte Community teilhaben!

**Sie sind nicht bei Instagram?** Kein Problem, schicken Sie uns Ihren Tipp mit Foto einfach per E-Mail an **info@oekokiste-koessnach.de** und wir veröffentlichen Ihren Beitrag auf unserem Instagram-Account!