

**Liebe Kundin, lieber Kunde,**

letzte Woche haben wir Ihnen an dieser Stelle von Steffis und Johannes' Reise erzählt. Unter anderem waren die beiden dort bei Biosybaris zu Gast, deren leckere Clementinen wir aktuell in Ihre Kisten packen. Umso mehr freuen wir uns,



dass Sie nun die Möglichkeit haben, sich selbst vor Ort in Italien ein Bild zu machen und die Herzlichkeit der Familie Minisci (Teil der Genossenschaft Biosybaris) selbst zu erleben. Denn unser Partner **Weiling verlost**

unter allen, die vom 21.11.-17.12. Biosybaris-Clementinen kaufen, **eine Reise nach Italien** inkl. Kennenlernen der Familie Minisci! Einfach im Aktionszeitraum **Biosybaris-Clementinen** (finden Sie im Onlineshop oder gerne auch telefonisch/per E-Mail) **bestellen, Rechnungsbeleg** auf [www.bioladen.de/gewinnspiel\\_hochladen](http://www.bioladen.de/gewinnspiel_hochladen) und schon sind Sie bei der Verlosung mit dabei! Weitere Aktionsbedingungen und Details finden Sie ebenfalls unter o.g. Link. Wir wünschen viel Glück bei der Verlosung!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

**ANGEBOT**

**Mischpaket vom Weideschwein**



vom Biohof Arzberger, Griesau bei Pfatter, DE-ÖKO-037

**Weideschwein-Mischpaket bestehend aus**

Schnitzfleisch von Oberschale oder Nuss, einem Lendenstück, einem Bratenstück mit Schwarte von Schulter o. Schlegel, einem Stück vom Brüstl sowie einem Nackenstück. Manchmal wird das Sortiment mit einem Haxn oder einem Filet ergänzt. ca. 3 -4 kg 23,90€/kg

**Bestellschluss: Fr. 01.12.2022**

**Auslieferung: 07.12. - 13.12.2022**

**Nikolaus steht vor der Tür!**

Wie wäre es einmal mit dem „Original“-Nikolaus im Stiefel? Denn das ist nicht der rote Weihnachtsmann, den viele kennen, sondern er geht zurück auf Nikolaus, Bischof von Myra, der der Überlieferung nach ein großes Herz für arme Menschen und Kinder hatte.

Daher trägt dieser Vollmilch-Schoko-Nikolaus eine Bischofsmütze und einen Bischofsstab.



**Nikolaus mit Bischofsmütze**

**Rosengarten, ca. 60g** 2,99 €/Stück



Weitere Nikoläuse finden Sie im Online-Shop.

**Warenkunde**

**Walnüsse**



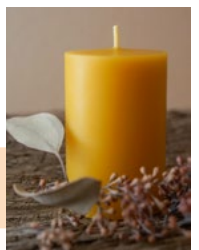
Diese Woche können wir die ersten, frisch in Frankreich geernteten Demeter-Walnüsse anbieten. Doch wie werden Walnüsse in großen Mengen eigentlich geerntet? Als erstes sorgt ein sogenannter Baumschüttler dafür, dass die Walnüsse vom Baum fallen. Natürlich fällt dadurch auch Laub mit ab. Ein Sauger, optisch einem Rasenmäher ähnelnd, saugt die Nuss-Laub-Mischung auf. Diese wird im Anschluss gewaschen und nach Größe sortiert. Trotz maschineller Unterstützung ist bei der Nussernte (vor allem auch im Bereich des Sortierens bei geknackten Nüssen) aber immer noch viel Handarbeit nötig!

**Kerzen**

von Johannes Schindler, DE-ÖKO-037



Auch dieses Jahr haben wir wieder die tollen Bienenwaxkerzen 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.



## GEMÜSE DER WOCHE

### PUNTARELLE

AUS ITALIEN



Puntarelle ist ein italienisches Gemüse, das auch Vulkanspargel genannt wird. Sie lässt sich super zu einem leckeren Salat verarbeiten, peppt aber auch in Streifen geschnitten und leicht angebraten Spaghetti mit Tomatensoße auf. Die Puntarelle kann komplett verarbeitet werden, es müssen lediglich unten am Stielansatz ca. 2cm entfernt werden.

## Wir unterstützen ein Moorprojekt!



Sie wissen: wir versuchen immer, möglichst ressourcenschonend zu arbeiten. Deshalb ist unser Ansatz, CO<sub>2</sub>-Emissionen möglichst ganz zu vermeiden oder wenigstens zu verringern. Da das aber nicht komplett geht, haben wir uns 2020 dazu entschieden, eine CO<sub>2</sub>-Bilanz zu erstellen und dieses zu kompensieren (mehr dazu lesen Sie online unter dem Punkt „Klimafreundlichkeit“). Das tun wir unter anderem über ein Moorprojekt zur Renaturierung.

Moore sind - leider inzwischen selten gewordene - Ökosysteme. Sie dienen vielen verschiedenen Arten als Lebensraum. Wie ein Schwamm können Moore Wasser aufsaugen und sind so natürliche Helfer im Hochwasserschutz. Intakte Moore speichern zudem große Mengen an Kohlenstoff, was sie zu idealen Klimaschützern macht, sogar effektiver als Wald. Leider sind Moore in den letzten Jahrzehnten durch Verbuschung, menschliche Eingriffe und den Klimawandel stark beeinträchtigt worden - aber nur gesunde Moore sind gute Klimawandel-Killer und unterstützen die Artenvielfalt. Durch das Renaturierungsprojekt der Greensurance Stiftung werden Moore wieder in ihren ursprünglichen Zustand zurückgeführt.

Vor einigen Tagen hat uns die aktuelle Urkunde dazu erreicht - wir sind auf dieses „Klimaschutz-zum-Anfassen“-Projekt sehr stolz!

## PUNTARELLENSALAT MIT ORANGE UND WALNUSS

**Zutaten:** 1 Puntarelle (Vulkanspargel), 1 Orange, 200g Sojajoghurt, 2 TL Senf, mittelscharf, 2 EL Olivenöl, 1EL Balsamico Essig hell, 1 TL Agavendicksaft, 70g Walnüsse (gehackt), Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Die Puntarelle in einzelne Stangen brechen und unter reichlich klarem Wasser waschen. Anschließend die Stangen der Querseite nach in kleine Streifen schneiden. Die Orange schälen und kleinschneiden. Für das Dressing den Sojajoghurt mit dem Senf, Öl, Balsamico und Agavendicksaft verquirlen. Zum Schluss alle Zutaten (Puntarelle, Orange, Walnüsse und Dressing) in eine große Schüssel geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## GEGRILLTES SELLERIE-STEAK

garantiert  
vegetarisch



**Zubereitung:** Knollensellerie schälen und in ca. 1,5cm dicke Steaks schneiden. Ca. 5 Minuten kochen, dann bleiben sie al dente. Marinade aus Öl und klein geschnittenen Chilis herstellen. Knollensellerie marinieren und grillen, bis sie Farbe bekommen. Nach dem Grillen pfeffern und salzen. Dazu passt ein frischer Salat mit Walnüssen.

**Bioland**

Der Knollensellerie kommt diese Woche vom Biolandhof Waas aus Landau-Zehlfing, DE-ÖKO-006



## WAS HAT ES MIT DER DE-ÖKO-NUMMER AUF SICH?

Die Begriffe „Bio“ und „Öko“ sind laut der EU-Basisverordnung 834/2007 über den ökologischen Landbau (EG-Öko-Verordnung) geschützte Begriffe. In dieser gesetzlichen Grundlage und den zugehörigen Durchführungsbestimmungen sind die Standards für die Erzeugung, Verarbeitung und Vermarktung von Bio-Produkten festgelegt.

Die Einhaltung dieser Vorschriften wird von unabhängigen Kontrollstellen überprüft. Jede Kontrollstelle hat dabei ihre persönliche Prüfnummer, d.h. anhand der angegebenen DE-ÖKO-Nummer kann jeder nachvollziehen, welche Kontrollstelle den jeweiligen Betrieb überprüft.

Der Bioland-Hof Waas z.B. wird von der Kontrollstelle DE-ÖKO-006 überprüft, dahinter steht die ABCERT AG. Welche Nummer für welche Prüfstelle steht, kann online durch Eingabe der Prüfnummer eingesehen werden.