

Liebe Kundin, lieber Kunde,

diese Woche packen wir Orangen und Clementinen der Erzeugergemeinschaft Biosybaris in Ihre Ökokisten. Johannes und Steffi aus dem Einkaufsteam sind immer noch ganz begeistert von den Errungenschaften dieser Erzeugergemeinschaft. Johannes dazu: „Die Erzeugergemeinschaft Biosybaris hat gemeinsam mit Weiling den Bioobstanbau in der Sibariebene in Kalabrien professionalisiert. Einklemmt zwischen Meer und Gebirge herrschen hier optimale Bedingungen für den Anbau von Clementinen und Co. Bereits auf über 300 Hektar erfolgt der Anbau hier nach Demeter und Naturlandrichtlinien. Den Anwohnern bieten sich viele sichere Arbeitsplätze und zugewanderte Arbeitskräfte aus Afrika werden hier unter den Richtlinien der Organisation NoCap angestellt. So wird sichergestellt, dass sie mit ordentlichen Arbeitsverträgen und gerechtem Lohn angestellt werden, menschenwürdige Unterkünfte erhalten und Hilfe bei der Integration erfahren. Der Ausbeutung und Versklavung zugewandelter Arbeitskräfte wird so entgegengewirkt.“

Besser geht es kaum, daher haben wir die Biosybaris-Zitrusfrüchte ab sofort bis Weihnachten dauerhaft im Sortiment! Und Sie können beim Kauf dieser Früchte sogar noch etwas gewinnen, siehe Rückseite. Wir wünschen viel Glück!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Nachhaltige Geschenkideen für Weihnachten

Geschenk-Set „Sei gut zu dir“

Duschbad Bergamotte-Melisse (250ml) und Handcreme Kamille-Melisse (75ml) von Lenz Naturkosmetik **10,99 €/Set**



Anhänger aus 100% Bienenwachs der regionalen Bio-Imkerei Johannes Schindler, Haibach, 5er Pack Anhänger

Ideal als nachhaltige Geschenk-Verzierung, aber auch als nachhaltiger Christbaumschmuck oder für Deko-Zweige. **9,90 €/Set**



Geschenkgutschein der Ökokiste Kößnach, Betrag frei wählbar.

Gutschein kann als Karte oder als pdf verschickt werden.



Weitere Geschenkideen finden Sie online.

Glühwein, Punsch & Co.

Glühkelchen rot, Glühwein mit Alkohol, bioladen*, 1l **4,99 €/Fl.**



Glühkelchen weiß, Glühwein mit Alkohol, bioladen*, 1l **4,49 €/Fl.**

Yogi Tea Christmas, ayurvedische Teekomposition aus aromatischem Honeybush und weihnachtlichen Gewürzen wie Zimt und Sternanis, 17 Beutel **3,39 €/St.**



Getränke für kalte Tage



mit Alkohol

- Glühwein Heißer Hirsch rot oder weiß, 0,75l 4,29 € /Fl.
- Hitzkopf Bratapfel-Orange, 0,75l 4,99 € /Fl.
- Hitzkopf Schlehenglühwein 0,75l 5,99 € /Fl.

ohne Alkohol

- Familienpunsch Heißer Hirsch rot oder orange, 0,75l 4,29 € /Fl.
- Familienpunsch, Voelkel, 0,75l 3,69 € /Fl.
- Holunder Punsch, Voelkel, 0,75l 3,69 € /Fl.
- Hygge Punsch Apfel-Mandarine, Voelkel, 0,75l 4,39 € /Fl.
- Hygge Punsch Apfel-Blaubeere, Voelkel, 0,75l 4,39 € /Fl.

Winterliche Tees

- Früchte-Gewürztee Advent, Sonnentor, 100g 4,29 € /St.
- Kräuter-Gewürztee Wärmende Winterkräuter, Lebensbaum, 20 Btl. 3,99 € /St.
- Früchte-Gewürztee Würziger Winterapfel, Lebensbaum, 20 Btl. 3,99 € /St.
- Früchte-Gewürztee Fruchtiger Winterpunsch, Lebensbaum, 20 Btl. 3,99 € /St.
- Gewürz-Früchtetee Lebkuchen, Sonnentor, 20 Btl. 3,89 € /St.
- Glühweingewürz rot, Sonnentor, 20 Btl. 3,79 € /St.



OBST DER WOCHE

CLEMENTINEN

VON BIOSYBARIS AUS ITALIEN

Steffi erzählt von ihren Erlebnissen bei Biosybaris: „Ein Besuch, der in Erinnerung bleibt! Durch das unterschiedliche Klima wachsen die Früchte hier besonders



gut und der süße Duft begleitete uns auf dem ganzen Weg. Wir konnten beim Ernten zusehen und naschten die süßen, saftigen Clementinen gleich vom Baum. Zurück am Hof haben wir noch einen Einblick in die Sortierung und Verpackung bekommen und konnten auch hier wieder feststellen, dass viel Handarbeit nötig ist.“

Clementinen von Biosybaris	4,69 €/kg
Clementinen i.d. 2,3kg-Kiste v. Biosybaris	9,99 €/Kiste
Blattclementinen von Biosybaris	5,80 €/kg

SCHWARZKOHL-NUDELAUFLAUF

Zutaten: 600 g Schwarzkohl, 200 g Zwiebeln, 1 rote Chili-Schote, 3 Knoblauchzehen, 3 EL Öl, 350 ml Gemüsebrühe, 100 g getrocknete Tomaten in Öl, 400 g Nudeln (Penne oder Spirelli), 150 g Bergkäse, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Schwarzkohl waschen, putzen und mit Stiel quer in 3 cm breite Streifen schneiden. Gemüsebrühe vorbereiten. Zwiebeln klein würfeln, Knoblauch schälen, Chilischote putzen, vierteln und klein würfeln. Tomaten nur leicht abtropfen und in schmale Streifen schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel- und Chiliwürfel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Knoblauch dazu pressen, Schwarzkohl und Gemüsebrühe dazugeben, gut umrühren und aufkochen. Nochmals umrühren. Mit Deckel bei niedriger Stufe 20 Minuten köcheln lassen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit die getrockneten Tomaten unterrühren. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsangabe bissfest kochen, den Ofen auf 200 °C vorheizen und den Bergkäse fein reiben. Nach der Garzeit die in einem Sieb abgeschütteten und abgetropften Nudeln zum Schwarzkohl geben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut verrühren und in einer Auflaufform verteilen. Mit dem Bergkäse bestreuen. Im Ofen auf mittlerer Schiene 20 Minuten überbacken.

CLEMENTINEN GENIESSEN UND ITALIEN-REISE GEWINNEN!

Teilnahmezeitraum: 21.11. – 17.12.2022

Gewinnen Sie eine Reise nach Kalabrien zum idyllischen Landgut Masseria Brica Rossa, in die Orangerie Kalabriens. Außerdem können Sie mediterrane Genuss-Pakete gewinnen. Was müssen Sie dafür tun? Die saftigen Clementinen von BIOSYBARIS bei uns kaufen und auf bioladen.de die Rechnung hochladen.

1. Preis: 1 Woche Agriturismo in Kalabrien für 2 Personen im Zeitraum vom 10.06. –24.6.2023 inklusive Hinflug und Rückflug über einen deutschen Flughafen.

Übernachtung auf dem italienischen Landgut Masseria Brica Rossa (inklusive Frühstück), mehr Infos unter: www.masseriabricarossa.it Besichtigung und persönliche Führung von Anita Minisci über die Azienda Agricola von Biosybaris in Corigliano Calabro, gemeinsames Dinner mit Familie Minisci von Biosybaris. Inklusive Mietwagen (Führerschein von einer Person erforderlich).

2. Preis: Sechs Flaschen Bio-Olivenöl aus Kalabrien, sechs Flaschen Bio-Rotwein aus Kalabrien.

3. Preis: Sechs Flaschen Bio-Olivenöl aus Kalabrien

Jetzt mitmachen und den Sommerurlaub 2023 sichern, jeder Biosybaris-Kauf ist eine Gewinnchance!

Teilnahmebedingungen: Gewinnspielzeitraum: 21.11.–17.12.22. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland. Die genauen Teilnahmebedingungen findet ihr auf www.bioladen.de/gewinnspiel



SCHARFER BUTTERNUT-KÜRBIS

Zutaten: 1 Butternutkürbis, ½ TL Fenchelsamen, 2 TL Koriander, 2 Chilischoten (frisch, aus dem Glas oder getrocknet- nach Geschmack evtl. auch mehr!), 1 TL Salz, 1 TL schwarzer Pfeffer, 1 Zehe Knoblauch, ½ TL Oregano, Olivenöl

Zubereitung: Den Kürbis waschen und halbieren. Das faserige Innere und die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Die Schale des Butternut-Kürbis ist theoretisch essbar, aber sehr hart, daher nach Belieben entfernen.

Dann das Fruchtfleisch längs in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. In einem Mörser Fenchel, Koriander, Oregano und Chilischoten zu einem Pulver zerreiben und Salz und Pfeffer mit unterrühren. Die Knoblauchzehe abziehen, hacken, dazugeben und kräftig untermischen. Nun die Kräuterpaste in eine Schüssel geben und Olivenöl und die Kürbisstücke hinzufügen. Anschließend einen Deckel auf die Schüssel geben und kräftig durchschütteln, damit die Kürbisscheiben gleichmäßig mit den Kräutern bedeckt sind. Die Kürbisstücke in eine Auflaufform geben und bei 200 Grad ca. 30-40 Minuten backen, bis sie weich sind.