



Liebe Kundin, lieber Kunde, die BIOFACH 2018 ist die Weltleitmesse für Bio-Lebensmittel und das internationale Bio-Branchentreffen. Fast 3000 Aussteller und über 50.000 Besucher trafen sich vergangene Woche zur BIOFACH in Nürnberg. Natürlich waren wir von der Ökokiste Kößnach auch als Besucher vor Ort und haben uns angesehen, was die biologische Landwirtschaft und die Bio Produktvielfalt jetzt und in der Zukunft zu bieten haben.

BIOFACH 2018

Info: organix



Bio ist ein Zukunftsmarkt, umso wichtiger ist es, heute schon darüber nachzudenken, wie wir diese Zukunft gestalten wollen. Die Basis dafür muss ein gemeinsames Netzwerk sein – und die BIOFACH ist der ideale Rahmen, um dieses Netzwerk feinmaschig zu knüpfen.

Außerdem haben wir uns für unsere Kunden Anregungen zu neuen Produkten geholt und konnten uns auch mit bestehenden Lieferanten austauschen.

Eine genussvolle Woche wünscht Ihnen
Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Welche Vielfalt bietet uns die Natur? Wie können wir attraktive und widerstandsfähige Pflanzen in unsere Gärten und auf unsere Balkone holen? Was ist das Besondere an alten Sorten?

Am Samstag, den 24. Februar 2018 findet der Saatguttag im evangelischen Bildungswerk am Ölberg 2 in Regensburg statt.

Mehr Infos unter:
www.ebw-regensburg.de



Fleisch

AKTION

von der Bio-Metzgerei Kammermeier, Hauzenberg, Bayerischer Wald

Schweinebraten m Schwarte, ca. 1kg	1,79 €/ 100 g
Schweinelende, ca 500 g, am Stück	1,99 €/ 100 g
Schweinehammerl, ca. 500g	1,49 €/ 100 g
Rippel vom Schwein, Spareribs	0,99 €/ 100g
Schweinefilet, ca. 500g	3,09 €/ 100 g
Schweineschnitzel, 2 Stück	2,39 €/ 100 g
Schweinelende natur, 2 St.(=Lende)	1,99 €/ 100 g
Schweine-Nackensteak natur, 2 Stück	1,89 €/ 100 g
Rinderbraten, ca. 1kg	2,19 €/ 100 g
Tafelspitz, ca. 500g	2,29 €/ 100 g
Suppenfleisch o Knochen, ca. 500 g	1,49 €/ 100 g
Rinderlende am Stück, ca. 600g	3,19 €/ 100 g
Rinderlende natur, 2 Stück	3,19 €/ 100 g
Rinderrouladen, 2 Stück	2,39 €/ 100 g
Rinderhüftsteak, natur 2 Stück	2,49 €/ 100 g
Hohe Rippe, ca. 500g	1,75 €/ 100 g
Rinder-Gulasch, ca. 500g	1,99 €/ 100 g
T-Bone Steak	4,99 €/ 100 g
Rib-Eye Steak	2,59 €/ 100 g
Porterhouse Steak	2,99 €/ 100 g
Putenbrust o. Haut, ca. 1 kg	2,69 €/ 100 g
Putenschnitzel, 2 Stück	2,79 €/ 100 g
Putengulasch, ca. 250 g	2,69 €/ 100 g
Lammkoteletts natur, 2 Stück	3,59 €/ 100 g

Der Bestellschluss kann - je nach Liefertag - länger sein wie bei anderen Produkten. Dadurch kann sich die Lieferung um eine Woche verschieben!

BIO-METZGEREI KAMMERMEIER

Die Metzgerei Kammermeier wurde 1949 als traditionelle Landmetzgerei gegründet. Eigener Vieheinkauf, eigene Schlachtung nach EG-Richtlinien, die eigene Zerlegung und die Produktion der Ware - all das hat sich bis zum heutigen Tage nicht geändert.



Die Tiere bezieht die Metzgerei aus der Umgebung:
Die Lämmer und Rinder aus dem Bayerischen Wald, die Schweine aus dem Rottal.

Die Tiere stammen immer von streng kontrollierten Bio-betrieben einer Anbauorganisation wie Biokreis, Bioland oder Naturland. Die Tierhaltungs- und Fütterungsrichtlinien sind hier wesentlich strenger als bei reinen EG Bio-Betrieben.



Unsere Kundenumfrage, zu der wir Sie herzlich einladen, steht Ihnen online weiterhin zur Verfügung unter:

www.umfrageonline.com/s/50f3215





OBST DER WOCHE

Datteln „Deglet Nour“

Finger des Lichts (Bio - aus Tunesien)

Der Name „Deglet Nour“ kommt daher, dass der Stein sichtbar wird, wenn das Sonnenlicht durch die Datteln scheint.

Datteln sind eine hervorragende Energiequelle. Sie haben einen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt, sind leicht verdaulich und enthalten sehr wenig Fett.

Das besondere an Deglet Nour:

Das Fruchtfleisch ist besonders fest und hat einen hervorragend angenehm süßen Karamellgeschmack. Hervorzuheben ist auch ihre gute Lagerfähigkeit.



Rezepttipp unseres Lieferanten, Herrn Zayani: Datteln entsteinen, mit Butter füllen und für das hervorragende Geschmackserlebnis eine Mandel eindrücken.

ROTE RÜBEN-GULASCH

Zutaten: 750g Rote Rüben, 2 mittlere Zwiebeln, 50g Öl, 200ml Apfelsaft, Salz, Pfeffer, Curry nach Belieben

Zubereitung:

Zwiebeln grob würfeln. Rote Rüben schälen und in ½ cm breite Stifte oder Würfel schneiden. Beides zusammen anbraten. Wenn die Zwiebeln glasig und die Rote Rüben leicht gebräunt sind, mit Apfelsaft ablöschen. Etwa 30 bis 40 Minuten auf kleiner Flamme abgedeckt garen, danach kräftig würzen und abschmecken.



MANGOLDSUPPE MIT KNOBLAUCHCROUTONS

Zutaten: 100 g Zwiebeln in Würfeln, 1 Knoblauchzehe in kleinen Würfeln, 1 EL Olivenöl, 100 g gewürfelte Kartoffeln, 400 g Mangold in Streifen geschnitten, 300 ml Gemüsebrühe, 300 ml Milch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Chili, 100 g Sahne, 1-2 EL Zitronensaft oder 3- 4 EL Weißwein, 2 Scheiben Vollkornbrot, 1 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen



Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Kartoffeln dazugeben und mitdünsten. Mangold zu den Kartoffeln geben. Mit Gemüsebrühe und Milch aufgießen und 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Suppe mit dem Pürierstab cremig mixen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss einem Hauch Chili, Sahne, Zitronensaft oder Weißwein abschmecken.

Vollkornbrot kross toasten, abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen fein hacken und in Olivenöl in einer Pfanne kurz anrösten. Brotwürfel in dem Olivenöl schwenken und über die Suppe streuen.

AUSSERDEM IN IHRER ÖKOKISTE

Rote Bete

demeter
vom Demeterhof Stockner



AUFSTRICH AUS ROTEN BETEN

Zutaten: 1 kg Rote Bete, Olivenöl, Salz, 120 g Mandeln (erst geröstet, dann grob gehackt), 2 kleine Knoblauchzehen (geschält), 5 EL saure Sahne, Saft von 1 Zitrone

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen, Rote Bete schälen und vierteln, große Rüben achteln. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, mit Öl benetzen, salzen. 50 bis 60 Minuten lang im Ofen lassen. Etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Rüben mit einem Stück Alufolie abdecken, damit sie nicht zu braun werden.

Dann mit Mandeln und Knoblauchzehen pürieren, saure Sahne unterrühren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. In eine Schale geben und etwas Olivenöl darüber gießen.

