



## Liebe Kundin, lieber Kunde,

Der Sommer mit seiner ganzen Fülle an Salaten, Gemüse, Fruchtgemüse und Beeren hat nun Einzug in Ostbayern gehalten!

Wir freuen uns, dass unsere Gemüse-Abokisten jetzt nahezu identisch sind mit den Regionalkisten.

Tomaten vollreif geerntet schmecken einfach unvergleichlich gut. Da können die weitgereisten und deshalb nicht ganz so reif geernteten Früchte aus Südeuropa meist nicht mithalten. Nur auf die hiesigen Äpfel müssen wir noch warten. Die Bio-Obstbauern in Bayern und Österreich erwarten dieses Jahr aber eine gute Ernte. Darüber sind wir sehr froh.

Eine genussvolle Woche wünscht Ihnen

*Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach*

## Juli-Angebote

AKTION

Mozzarella "Klarabella", ca. 250g, Biokreis	4,79 € / Stück
Cevapcici aus Lamm, 4 Stück	1,89 € / 100g
Dolmas Weinblätter gefüllt mit Reis, 280g	3,59 € / Stück
Wheaty Veganer Grill-Mix, 100% Bio	3,69 € / Stück
Fruchtquark Sauerkirsche 20%, 150g	0,89 € / Stück
Mascarpone im Becher, 250g, Weißhorn	4,59 € / Stück
Streich's drauf Papucchini, Zwergenwiese	2,49 € / Stück
Curry, süß, Sonnentor, Österreich	2,29 € / Stück
Hot Ketchup, 500ml, Byodo	3,19 € / Glas
Mangostücke, 370ml, FairTrade	2,79 € / Glas
Riesenbohnen in Tomatensauce, 230g	2,29 € / Stück
Gurkensticks, 670ml, a. d. Region, Bioland	2,79 € / Glas
Paprika rot im Glas, 520ml, Bioland	2,59 € / Glas
Coolle Lollies Wassereis, 10x30ml,	1,99 € / Stück
American Hafer Cookies, 175g, Linea Natura	2,99 € / Stück
Eistee Pfirsich-Zitrone, 1 l, Demeter	2,79 € / Stück
Kracherl Bio-Aronia Limonade, 0,33l	1,59 € / Fl.
Kracherl Bio-Aronia, 6x 0,33l	9,00 € / Pack
now Pink Rhabarber 0,33l, Lammsbräu	0,99 € / Fl.
now Pink Rhabarber 10x0,33l, Lammsbräu	9,40 € / Kasten
Cidre Demi Sec bouché, 0,75l, halbtrocken	5,69 € / Fl.
Julian rot, 1l, Spanien, fruchtig, trocken	3,79 € / Fl.
Julian 6x1l, Spanien, fruchtig, trocken	21,50 € / Kasten

## Das Fast-Food

Rezept der Ökokisten- Sommerküche!



## MANGOLDNUDELN

**Zutaten:** 700-800g Mangold, 500g Spaghetti, 2 Brühwürfel, 2 Zehen Knoblauch, 2 EL Olivenöl, Parmesan oder Pecorino, Salz

**Zubereitung:** Nudelwasser mit den Brühwürfeln und Salz in einem großen Topf erhitzen. Mangold putzen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. In das kochende Nudelwasser erst die Spagetti und dann das Gemüse geben. In eine vorgewärmte Schüssel Olivenöl und durchgepressten Knoblauch geben. Die fertig gegarten und abgeseihten Gemüsenudeln dazu, vermischen, bei Bedarf Öl hinzugeben. Vor dem Servieren mit geriebenem Käse würzen.

## HALTBARKEIT VON FRÜCHTEN

UNSER TIPP

**Steinfrüchte-** vor allem Pfirsiche- einzeln vorsichtig abtrocknen, gleich in den Kühlschrank und alsbald verzehren!

Jetzt im Sommer zahlt sich ein Kühlschrank mit Extra-Gemüsefach buchstäblich aus. Ich habe es selber ausprobiert. Letztes Jahr habe ich meinen in die Jahre gekommenen nicht mehr energieeffizienten Kühlschrank gegen einen neuen mit Null-Grad-Gemüse- und Fleischfach ausgetauscht und bin jedesmal begeistert, wie lange das Gemüse, Früchte und Salate halten!

**Aber Achtung:** Fruchtgemüse wie Tomaten, Paprika, Gurken, Kürbisse und Auberginen vertragen die Kälte nicht und sind besser bei ca. 12 Grad aufgehoben.





## GEMÜSE DER WOCHE

**Mangold** - vom Biolandhof Wiethaler, Stallwang



Kroatienurlauber kennen ihn sicher als übliche Beilage zu Fischgerichten: mit viel Knoblauch, manchmal mit Salzkartoffeln. Im ganzen Mittelmeerraum ist Mangold ein sehr beliebtes Gemüse. Jetzt wächst er endlich auch bei uns in Hülle und Fülle!

### Aufbewahrung:

Mangold verliert beim Aufbewahren schnell seine wertvollen Vitalstoffe. Deshalb sollte er möglichst rasch verzehrt werden. Wenn dies nicht möglich ist, können Sie ihn in ein feuchtes Tuch einschlagen und im Gemüsefach des Kühlschranks ca. 2 Tage aufbewahren.

## MANGOLDGEMÜSE

**Zutaten für 2 Personen:** 40 g Rosinen, 2 EL Olivenöl, 50 g Mandelstifte, 2 Knoblauchzehen (geschält, fein geschnitten), 500 g Mangold (Blätter und Stiele in schmale Streifen geschnitten), 1 kleine rote Chilischote (ohne Kerne, klein geschnitten), Salz, Abrieb von 1 Zitrone, 2 EL Zitronensaft

**Zubereitung:** Zuerst Rosinen in Wasser einweichen. Öl in der Pfanne erhitzen, Mandeln dazu, 2 Minuten lang unter Rühren rösten, bis sie ein bisschen Farbe annehmen. Knoblauch dazu, weiterbraten, dabei rühren (nicht braun werden lassen). Mangold dazu, nach 2 Minuten Hitze runterschalten, Chili, Salz, Abgetropfte Rosinen dazu, weitere 5 Minuten lang dünsten. Zitronenschale und Zitronensaft hinzufügen. Kurz kochen lassen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken falls notwendig.



## WEISSKRAUT MIT MANGO

**Zutaten:** 4 EL Sesamöl, ca. 600g Weißkraut in Streifen geschnitten, 2 TL. Kurkuma, Salz, 1 Mango - geschält und in mundgerechte Stücke geteilt, 1 TL Ingwer gerieben, 1-2 TL Reiswein, Sherry oder trockener Weißwein  
**Zubereitung:** Öl in der Pfanne erhitzen, Weißkraut darin leicht anbraten (es sollte nur wenig Farbe bekommen), Wasser dazugeben, mit Kurkuma und Salz vermengen und in der geschlossenen Pfanne weich garen. Mango und Ingwer untermengen und ein paar Minuten bei reduzierter Hitze ziehen lassen. Am Schluß mit Reiswein abschmecken.

## BAYRISCHER KRAUTSALAT

**Zutaten:** 1 Kopf Weißkraut, 1 Zwiebel, 150g geräucherter Speck, 2 EL Essig, Salz, Pfeffer, Zucker oder Apfelmilchsauce

**Zubereitung:** Speck klein würfeln und in der Pfanne anbraten, Weißkraut fein hobeln, salzen und stampfen mit restlichen Zutaten vermischen und gut durchziehen lassen.



## VERANSTALTUNGSHINWEIS



Vortrag der Ökokiste Kößnach zum Thema:  
**Bio-Verpflegung für Kindergarten- und Schulkinder**

**Wann:** am 19. September um 19 Uhr in den Räumen der Barmer GEK am Bahnhofsplatz 1 in Straubing  
Jetzt schon vormerken!