



Liebe Kundin, lieber Kunde,

aus aktuellem Anlass greifen wir hier ein agrarpolitisches Thema auf, das Sie sicher interessieren wird.

Der **Europäische Gerichtshof** hat klargestellt, dass **Tiere und Pflanzen, deren DNA mithilfe neuer Gentechnikmethoden verändert wurde, reguliert und gekennzeichnet werden müssen.**

Konzerne wie Bayer-Monsanto & Co. haben bis zuletzt fieberhaft daran gearbeitet, dass neue Methoden wie CRISPR/Cas von der Regulierung und Kennzeichnungspflicht ausgenommen werden. Denn genveränderte Lebensmittel werden von der Mehrheit der europäischen Verbraucherinnen und Verbraucher abgelehnt und haben damit praktisch keine Marktchancen. Das ist der Gentechnikindustrie seit jeher ein Dorn im Auge.

Das Gerichtsurteil stellt sicher, dass die Wahlfreiheit der Bürgerinnen und Bürger auch bei den neuen Gentechnik-Methoden erhalten bleibt. Es stärkt zudem die bäuerliche Landwirtschaft, die auf natürliche Züchtung und angepasste Sorten setzt.

Im Öko-Anbau ist Gentechnik seit jeher grundsätzlich verboten.

Eine genussvolle Woche wünscht Ihnen

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Grill-Ideen

ANANAS-STEAKS

Zutaten: 1 Ananas, 3 Knoblauchzehen, 2 Tl gemahlener Koriander, 1 Prise Cayennepfeffer, 3 El Crème fraîche

Zubereitung: Blattschopf und Stielende der Ananas mit einem scharfen Messer entfernen. Die Ananas quer halbieren, die eine Hälfte im Kühlschrank aufbewahren. Von der anderen Hälfte die harte Außenhaut und den weißlichen Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch im Mixer pürieren, mit dem gepressten Knoblauch, den Gewürzen und der Crème fraîche mischen. Im Kühlschrank einige Stunden durchziehen lassen.

Die andere Ananashälfte in 1-2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und auf den heißen Grill legen. Nach 3-5 Minuten wenden, mit dem Püree überziehen und fertiggrillen.



IHR SCHÖNSTES PICKNICKFOTO



Machen Sie bei unserer Sommeraktion mit und senden uns Ihr schönstes Picknickfoto an info@oekokiste-koessnach.de unter Angabe Ihrer Adresse und Telefonnummer.

Wir verlosen wir unter allen Teilnehmern ein kulinarisches Picknickpaket im Wert von 20 €.

Teilnahmeschluss ist der 09. September 2018.

Das Gewinnerbild wird dann mit Ihrem Einverständnis auf dem Kundenbrief veröffentlicht.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und wünschen schöne Stunden in der freien Natur.

Ökokisten Info



Frisch gekühlt hält's länger frisch!

Damit unsere Produkte bei diesen heißen Temperaturen so frisch und knackig bleiben wie sie den Hof verlassen, möchten wir Sie bitten: Nennen Sie uns ein schattiges und kühles Plätzchen für die Kiste, sofern Sie sie nicht gleich entgegennehmen können. Stellen Sie eine Kühlbox oder Kühltasche mit Akkus bereit, in die unsere Fahrer dann Milch, Wurst und Käse hineinpacken können. Alternativ können Sie auch feuchte Decken oder Tücher zum Abdecken der Kisten bereit legen.

KÄSEPÄCKCHEN



Zutaten: 200 g Schafskäse, 2 Knoblauchzehen, 1 kleine Zwiebel, 1 Tl Paprikapulver, 16 eingelegte Weinblätter, 8 Zahnstocher, Öl

Zubereitung: Den Schafskäse zerkrümmeln. Den Knoblauch pressen, die Zwiebel fein hacken, unter den Käse mischen. Mit Paprikapulver abschmecken.

Die Weinblätter gut abtropfen lassen. Je 4 Weinblätter kreuzförmig legen, daß die Ränder überlappen. Mit einem Viertel der Käsemasse füllen. Die Blätter zu kleinen Päckchen zusammenschlagen, mit Zahnstochern fixieren. Die Päckchen dünn mit Öl bestreichen und auf dem nicht zu heißen Rost von beiden Seiten etwa 45 Minuten grillen.



Warmes Wetter, Sonnenschein, ein lauschiges Plätzchen, süße und herzhaftes Köstlichkeiten: So geht der Genuss im Freien! Wir haben leckere Vorschläge für Ihren Picknickkorb zusammengestellt.



GEMÜSE DER WOCHE

Tomaten - heimischer Anbau, aus Niederbayern

Momentan haben unsere Lieferanten Tomaten im Überfluss. Tomatenstauden lieben das derzeitige Wetter - und nie schmecken Tomaten besser als jetzt!



SELLERIESCHNITZEL

Zutaten: 1 große Sellerieknolle, 2-3 Eier, Mehl, Vollkornsemmelbrösel, Parmesan, Kräutersalz, Pfeffer, Bratöl, Zitronenviertel zum Beträufeln

Zubereitung: Die Sellerieknolle waschen, schälen und in 1cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in Salzwasser einige Minuten halbgar kochen, herausnehmen, abtropfen lassen und in Mehl, Ei und einer Mischung aus Vollkornsemmel und Parmesan panieren und im heißen Fett goldgelb herausbacken, am Tisch mit Zitronensaft beträufeln.

WALDORFSALAT MIT GEKOCHTEM SELLERIE

Zutaten: 75 g Joghurt, 100 g Sauerrahm, 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst, 2 TL Apfeldicksaft, 1 TL Kräutersalz, ¼ TL frisch gemahlener Pfeffer, ca 200 g Sellerie, ca 200 g säuerlicher Apfel (Boskoop, Cox Orange oder Rubinette), 250 g Ananas, 100 g grob gehackte Walnüsse, frisches Selleriegrün

Zubereitung: Aus Joghurt, Sauerrahm, Zitronensaft und Gewürzen eine Salatmarinade verrühren. Den Sellerie würfelig schneiden und mit dem Zitronensaft bissfest kochen. Den Apfel grob raffeln und sofort unter die Sauce heben. Ananas würfelig schneiden und mit dem abgekühlten Sellerie und klein geschnittenen Selleriegrün unterheben. Mit den Walnüssen garnieren.

Wenn Sie das Laub nicht sofort verwenden, können Sie es gut einfrieren, am besten klein schneiden, damit es sich gut portionieren lässt.

Minigurken	5,29 € kg
Datteltomaten	8,99 € kg
Aprikosen	4,95 € kg
Honigmelone Galia	3,19 € kg
Heidelbeeren 250g	4,45 € Schale
Hummus Marrakesch, 150g	1,99 € Stück
Zicklein, Ziegencamembert	3,59 € 100g
Salamihappen, 50g	1,79 € Stück
Chiemis Pute-Salami-Knacker	1,99 € Pack
Putenbeißer 2 Stück ca. 100g	3,75 € 100g
Leberkäse 200g Glas	4,29 € Glas
Rinderrohschinken, geräuchert	3,99 € 100g
Amphissa Oliven, grün	4,49 € Stück
Artischocken geviert. in Lake	4,79 € Stück
Dolmas Weinblätter gef. m. Reis	3,99 € Stück
Bruschetta mit Steinpilzen	4,79 € Stück
Cappuccino Mount Hagen, 230ml	1,19 € Stück
Dauerbrezen 3 Stück	1,29 € Pckg.
Eistee Himbeer & Hibiskus 0,5l	1,89 € Flasche
Eistee Mate & Zitrone, 0,5l	1,89 € Flasche
Prosecco 0,375 l	3,99 € Flasche
Haussecco weiß, 0,75l	5,99 € Flasche



Die Haushüterkiste

Während dem Urlaub kümmert sich sicher jemand zuverlässig um Ihre Zimmer- und Balkonpflanzen zu Hause. Sie könnten ja Ihre Ökokiste weiter beziehen und sie einfach dem „Haushüter“ überlassen - als kleines Dankeschön für seine Arbeit? Gerade im Sommer ist in der Kiste eine große Auswahl an Obst und Gemüse, da ist sicher für jeden etwas dabei!