



## Liebe Kundin, lieber Kunde,

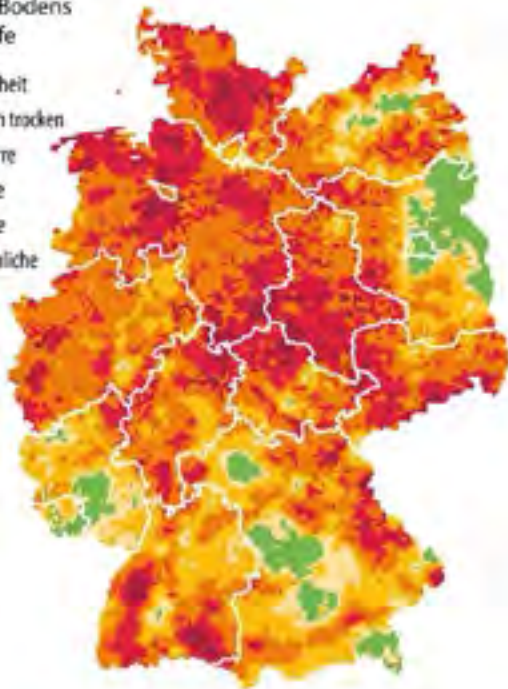
Leider ist unsere ostbayerische Region auch sehr stark von der Trockenheit betroffen. An der Donau können die Bauern theoretisch zwar beregnen. Aber die Zeit und die Beregnungsgeräte reichen gar nicht aus, um alle Kulturen mit genügend Wasser zu versorgen. Das betrifft vor allem die „durstigen“ Gemüse- und Obstarten wie z.B. Melonen, Bohnen, Salate und Radieschen. Für die Ernte bedeutet das: Einiges wird kleiner- aber dafür intensiver im Geschmack sein- wie wir es gewohnt sind.

*Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach*

## Dürre in Deutschland

Zustand des Bodens  
bis 25 cm Tiefe

- keine Trockenheit
- ungewöhnlich trocken
- moderate Dürre
- schwere Dürre
- extreme Dürre
- außergewöhnliche Dürre



dpa-28819 Stand 28.7. Quelle: Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung

## AUBERGINENSALAT MIT VARIATIONEN

**Zutaten:** Etwa 1 kg große dunkle Auberginen, 4 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl, Zitronensaft oder neutraler Essig (je nach Geschmack), Salz und frisch gemahlener Pfeffer, Knoblauch, zerdrückt und dann gehackt (nach Wahl)

**Zubereitung:** Garen Sie die Auberginen wie oben beschrieben. Wenn die Früchte weich und außen dunkel sind, aus dem Herd oder vom Grill nehmen. Die Auberginen nicht waschen. Man legt die Auberginen auf ein Küchenbrett, schlitzt sie mit einem scharfen Küchenmesser auf und hält das Brett über den Abfluss, damit der Saft ablaufen kann. Wenn Sie

## BITTE ZURÜCKGEBEN

Bitte **UNBEDINGT ALLE** Kisten, vor allem auch die blauen Iso-Kisten samt **EISAKKUS** zurückgeben!!!



Anhand der EAN-Codes lassen sich die Kisten jedem Kunden zuordnen! Wir bitten Sie nochmals darum, die Boxen wieder zurück zu geben! Wir müssen Ihnen diese sonst alsbald in Rechnung stellen!

## KUNDENAUSFLUG 2018

**Die Ökokiste Kößnach lädt am Mittwoch, den 05.09.2018 alle Kundinnen und Kunden zu einem gemeinsamen Ausflug ein!**

Wir treffen uns um 12 Uhr (eigene Anreise) auf dem **Aronia Langlebenhof in Passau** zur **Hofführung**. Der Langlebenhof produziert leckere **Aroniaproducte in höchster Bio-Qualität**, die wir natürlich alle verköstigen werden.



Im Anschluss daran fahren wir weiter ins **Ökologische Zentrum Stelzlhof Passau**.

Der Verein hat sich zum Ziel gesetzt, den Menschen Umwelt- und Naturschutz sowie ökologische Landwirtschaft näher zu bringen. Auf dem landwirtschaftlichen Betrieb stärken wir uns mit einem Imbiss, bevor wir um 15 Uhr durch Herrn Brunnbauer einen interessanten Einblick in den Betrieb bekommen. Zum Abschluss gegen 17 Uhr haben Sie Gelegenheit, sich im **BioWirtshaus „Zum Fliegerbauer“** für die Rückfahrt zu stärken.

Wir freuen uns auf einen interessanten und spannenden Nachmittag mit Ihnen! Bei Interesse melden Sie sich bitte verbindlich **bis zum 20. August 2018** telefonisch oder per Mail an! Wir freuen uns auf alle Teilnehmer!

die noch warme Aubergine gut anfassen können, entfernen Sie Schale und Samen mit dem Messer. Aubergine pürieren, in eine Schüssel gegeben und das Öl langsam unter Umrühren hinzufügen. Geben Sie den Zitronensaft, frischen gemahlene Pfeffer und Salz dazu. Das alles sollte geschehen, solange die Aubergine noch warm ist.

**Variante 1:** Mit viel Knoblauch wird daraus ein Gericht, das man „Kaviar des armen Mannes“ nennt.

**Variante 2:** Aubergine mit Fetakäse 1 Portion Auberginensalat nach Grundrezept, 220 g zerkrümelter weißer Fetakäse Den Auberginensalat mit dem Käse mischen und warm servieren.



## GEMÜSE DER WOCHE

### Auberginen - Erde und Saat, Österreich

Am besten schmecken Auberginen unmittelbar nach der Ernte. Im Kühlschrank halten sie sich ca. eine Woche – außer, wenn Tomaten oder Äpfel neben ihr liegen: diese Früchte vertragen sich so gar nicht miteinander – die Aubergine beginnt zu schrumpfen.

Die Aubergine an sich besteht zum größten Teil aus Wasser und ist daher sehr arm an Kalorien. Nach der Zubereitung ist das anders: Die Aubergine ist bekannt dafür, viel Fett aufzunehmen. Daher ist ein sparsamer Umgang von Fetten und Öl bei der Zubereitung von Auberginen ratsam.



## Fermentieren

Immer mehr Genießer und Gesundheitsbewusste erinnern sich an die jahrhundertalte Tradition, frisch geerntetes Gemüse z.B. als Sauerkraut länger haltbar zu machen.

Es sind Milchsäurebakterien, die dafür sorgen, dass Gurken, Kraut, Zwiebeln und sogar Früchte länger genießbar, vitaminreicher und besser verdaulich werden. Nebenbei versorgen uns die Schätze im Glas in der kalten Jahreszeit mit einer Vielzahl von Enzymen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen.

## Molkosan

5,99 € / 200 ml

Das fermentierte Molkenkonzentrat Molkosan® stellt mit seinem hohen Anteil an L(+)-Milchsäure optimale Bedingungen fürs Fermentieren her. 1 bis 2 EL pro halber Liter Salzlake genügen.



### Was bedeutet Fermentieren?

Wenn (möglichst klein geschnittenes) Gemüse komplett von Salzlake bedeckt ist, vermehren sich natürlich vorhandene Milchsäurebakterien und wandeln Stärke und Zucker in Milchsäure um. Andere schädliche Bakterien haben durch den niedrigen pH-Wert der Lake dann keine Chance – das Gemüse wird haltbar.

## SÜSS-SALZIGE SCHALOTTEN, MÖHREN UND PILZE

**Zutaten:** Rezept für drei ½-Litergläser.

Verschiedene Gemüse wie Möhren, Schalotten oder Pilze, auf Wunsch Pfefferkörner, Chili, Knoblauch, Wacholder und etwas Ingwer, 15 g Meersalz, 2 EL Molkosan®, 500 ml abgekochtes Wasser, 300 ml Bio-Apfelessig, 2 EL Honig, 1 TL Dijon-Senf

**Zubereitung:** Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke teilen, das Möhrengrün abbrausen und grob schneiden. Nach Wunsch zusammen mit Pfefferkörnern, Chili, Knoblauch, Wacholder, dem



Möhrengrün und etwas Ingwer in drei Halblitergläser schichten.

Meersalz und Molkosan® in abgekochtes Wasser geben, Bio-Apfelessig, Honig und Dijon-Senf hinzufügen. Alles gut verrühren.

Gemüse kräftig andrücken, evtl. beschweren und mit Lake übergießen. Mit einem Tuch oder lose aufgelegtem Deckel verschließen, zuerst an einem warmen Ort stehen lassen, dann im Keller oder kühleren Ort lagern.

Schmeckt am besten nach vier bis sieben Tagen. Danach kühl lagern.

## SALSA REZEP: PIKANTE TOMATE

**Zutaten:** Rezept für ein ¼-Liter.

150 g Kirschtomaten, 500 ml abgekochtes Wasser, 1 kleine Chilischote, ½ TL Kräutersalz oder Meersalz, 1-2 Knoblauchzehen, 1 EL Molkosan®, 50 g geschälte Mango oder Birne, 1 cm Ingwerwurzel, ½ TL Kreuzkümmel- und Koriandersamen, 2 EL Wein- oder Apfelessig, 2 EL Honig, ½ TL Limettenabrieb, Saft einer halben Limette

**Zubereitung:** Kirschtomaten waschen und halbieren, Chilischote entkernen und fein hacken, Knoblauchzehen schälen und fein schneiden.



Geschälte Mango oder Birne würfeln, Ingwerwurzel schälen und fein reiben. Kreuzkümmel- und Koriandersamen ohne Fett rösten und fein zerstoßen. Alle Zutaten mit Kräutersalz oder Meersalz vermengen.

Wein- oder Apfelessig und Honig, Limettenabrieb (Bio!), den Saft

einer ½ Limette gut verrühren, dann 1 EL Molkosan® unterrühren und mit der Tomaten-Mischung vermengen.

Alles in ein Glas geben und festdrücken, den Deckel lose auflegen und über Nacht fermentieren lassen. Dann den Deckel fest schließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Hält sich bis zu zwei Wochen.