



## Liebe Kundin, lieber Kunde,

und schon ist der August auch wieder vorbei. Diejenigen, die Ferien oder Urlaub hatten, konnten sich wahrlich nicht über schlechtes Wetter beklagen.

Doch, des einen Freud, des andern Leid: Die lange Trockenheit und große Hitze hat in weiten Teile Bayerns beträchtliche Schäden an landwirtschaftlichen Kulturen verursacht.

Nach wie vor unterstützen wir unsere regionalen Bio-Bauern und versuchen so viel wie möglich im Umkreis zu bestellen und an unsere Kunden weiterzugeben.

Da die Ferien ja auch langsam zu Ende gehen, haben wir für Sie Aktions-Angebote zum Schulanfang vorbereitet. Stöbern Sie doch einfach mal durch das Angebot!

Eine genussvolle Woche wünscht Ihnen

*Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach*

## Jung-Rindfleisch-Mischpakete\*

vom Bioland Kreuzer in Hauzenberg bei Regensburg - [www.schlossgut-hauzendorf.de](http://www.schlossgut-hauzendorf.de)



**Paket 1\*** 16,90 €/kg

4 Rouladen und 1 Braten - ca. 5 kg

**Paket 2\*** 16,90 €/kg

4 „dünne“ Steaks aus der Lende oder Hüfte und 1 oder 2 kleine Braten - ca. 5 kg

**Paket 3\*** 16,90 €/kg

2 extra dicke Steaks zwischen „Rib-Eye und T-Bone“ vom vorderen Teil des Rückens am Knochen und 1 Braten - ca. 5 kg

\*Alle Fleischstücke sind einzeln vakuumiert und können eingefroren werden. Die Pakete beinhalten etwa 1/3 Schmorfleisch und 1/3 Suppenfleisch.

**Bestellschluss: Freitag, 21. September 2018**

**Auslieferung: KW 39 (Woche ab 24. Sept.)**

NUR  
SOLANGE  
DER VORRAT  
REICHT

## Angebote zum Schulanfang

Milder aus dem Allgäu, ÖMA, 100g	1,55€
Leberwurst fein, ca. 120g/Stück, 100g	1,55€
Putengelbwurst, ca. 150g/Stück, 100g	1,79€
Salamihappen, 50g, Demeter	1,69 €
Schokomilch, 250ml, Berchtesgadener	0,69 €
Dauerbrezen, 3 Stück, Gottschaller	1,29 €
Müsli Shake Kakao Guarana, 500g, Rosengarten	8,99 €
Müsli Shake Beere Protein, 500g, Rosengarten	8,99 €
Müsli Shake Kurkuma Kokos, 500g, Rosengarten	8,99 €
Krunchy and Friends, 500g, Barnhouse	3,49 €
Krunchy Erdbeer, 375g, Barnhouse	3,29 €
Veganer Aufstrich, Tomaten & Karotten, 100g	3,99 €
Samba Haselnuss, 250g, Rapunzel	4,99 €
Himbeere Fruchtaufstrich, 200g, Beerenbauer	3,89 €
Familienhonig flüssig, 250g, bioladen	3,49 €
Fruchtschnitte Apfel, 40g, Rapunzel	0,89 €
Apfel Schorle naturtrüb, 0,33l, Demeter	1,09 €
Apfel Schorle naturtrüb, 12 x 0,33l, Demeter	12,00 €



## 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!



## GEMÜSE DER WOCHE

**Weißkraut** - Erde & Saat, Oberösterreich, Biohof Achleitner

Weißkraut wird besonders gern zur Herstellung von Sauerkraut verwendet. Auch als Krautsalat oder gekocht in Form von Suppen, Eintöpfen oder als Strudel-Fülle wird es gerne gegessen. **Tipp:** Etwas Kümmel begeben, dies vermindert die blähende Wirkung.



## September-Angebote

Haferdrink Natur, 1l, Natumi	2,09 €
Feigenkonfitüre extra, 240g, bioladen	3,49 €
Familienhonig flüssig, 250g, bioladen	3,49 €
Bieressig, 0,5l, byodo	3,99 €
Würzl Nachfüllbeutel, 250g, Eden	2,99 €
Würzl hefefreie Gemüsebrühe, 250g, Eden	2,49 €
Tomaten geschält, 800g, bioladen	1,99 €
Knuspies Weiße Mandel Kokos, 90g	2,99 €
Kürbiskerne i. VM Schokolade, 50g,	1,49 €
Himbeeren i. Beeren Schoko, 50g,	1,99 €
Beeren i. dreierlei Schokolade, 50g,	1,99 €
Haussecco weiß, 0,75l, Acht Grad	5,99 €
Hauswein rot, 0,75l, Acht Grad	5,99 €
Hauswein weiß, 0,75l, Acht Grad	5,99 €
Urstoff hell, 10x0,5l, Lammsbräu	12,90 €
Flüssigwaschmittel Color, 2l, Klar	8,99 €
Flüssiges Waschmittel, 1,5l, Almawin	5,79 €
Color Waschmittel Linde, 1,5l, Almawin	5,79 €
Vollwaschmittel, 1,1kg, Klar	7,39 €

## PUTENFLEISCH-AKTION

vom Naturlandhof Lehner



Angebot

**1 Putenpaket, ca. 5kg, bestehend aus:  
Keule, Braten, Filet und Brust ohne Haut**

**Bestellschluss: Fr., 14.09.2018**

**Liefertermin: KW 38  
(Woche ab 17. 09.)**

**18,90 € / 1 kg**

## TANSANISCHES WEISSKRAUT MIT TOMATEN „CABICHI“

**Zutaten:** 1 Kopf Weißkraut, 2 Zwiebeln, 4-5 reife Tomaten, 3 EL Öl, Salz

**Zubereitung:** Zwiebeln und Tomaten fein schneiden, die Zwiebeln im Öl leicht anbraten, die Tomaten (alternativ Passata) hinzu geben, einen Moment schmoren lassen. Das Weißkraut in feine Streifen schneiden, in die Tomatensauce geben und garen. Ab und an umrühren. Nur mit Salz abschmecken.

## MANGOLD- NUDELN

Das Fast-Food  
Rezept der Ökokisten- Sommerküche!

**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.