



Liebe Kundin, lieber Kunde,

Herzlichen Dank an alle Teilnehmer, an Herrn Buttinger vom Aronia Langlebenhof sowie an Herrn Brunnbauer vom ökologischen Zentrum Stelzlhof für den informativen und schönen Kundenausflug!

Habe die Beere!



Bei herrlichem Sonnenschein besuchten wir den Aronia Langlebenhof in Passau. Dort erhielten wir einen interessanten Einblick in die Produktion sowie in die Lebensgemeinschaft Langlebenhof. Über

den Geschmack konnten wir uns vor Ort selbst überzeugen und probierten uns durch sämtliche Produkte.

Bei einem gemeinsamen Picknick stärkten wir uns für die Weiterfahrt zum Stelzlhof!

Geschäftsführer Hr. Brunnbauer gab uns einen umfangreichen Einblick in den landwirtschaftlichen Betrieb am Stelzlhof sowie viele Informationen rund um den Biokreis.



Bevor wir die Heimreise antraten kehrten wir ins Bio-Wirtshaus „Zum Fliegerbauer“ ein und ließen uns mit verschiedenen Köstlichkeiten verwöhnen.

Dankeschön alle Teilnehmer für den rundum gelungenen Ausflug!

Veranstaltungshinweise:

So, 29.09.18 ab 11 Uhr

Sa, 30.09.18 ab 13 Uhr

Apfelfest - Langlebenhof

Hoffest - Stelzlhof

Wir sind bei beiden Veranstaltungen mit einem Infostand dabei!

Eine genussvolle Woche wünscht Ihnen

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

VERANSTALTUNGSTIPP

Ökomarkt in Straubing

15. + 16. September 2018

jeweils von 10.30 - 18.00 Uhr

justland

Mit zahlreichen regionalen Anbietern ökologisch und umweltbewusst hergestellter Produkte, kulinarisch-biologischen Schmankerln, Musik, Kinderprogramm, uvm.

Ort der Veranstaltung: Bioland-Gärtnerei der Justland GmbH, Donauggasse 4, 94315 Straubing

Wir von der Ökokiste freuen uns auf ihren Besuch am Ökomarkt. **Wie jedes Jahr sind wir mit einem Stand vertreten** und freuen uns darauf viele Kunden persönlich zu treffen und Zeit für einen „Ratsch“ zu haben. Wie immer gibt's unseren leckeren gegrillten Zuckermais.

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 €
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: Bio-Verpflegung für Kindergarten- und Schulkinder

Am 19. September 2018 in den Räumen der Barmer GEK am Bahnhofplatz 1 in Straubing

Beginn: 19.00 Uhr



GEMÜSE DER WOCHE

Chinakohl -

vom Demeterhof Stockner aus Eichendorf

Chinakohl ist der magenbekömmlichste Kohl. Er ist sehr vielseitig zu verwenden, z.B. roh als Salat - oder gedünstet in Wok-Gerichten und Suppen.



CHINAKOHL SALAT



Zutaten:

Dressing: 1 TL Honig, 2 EL Weinessig, 3 EL Brühe, 2 EL Öl, Salz, Cayennepfeffer und Ingwerpulver

Alle Zutaten zu einem Dressing verrühren. In einem Topf erhitzen.

Salat: 200 g Chinakohl, in 2 cm breite Streifen geschnitten, 2 Karotten, geraspelt

1 kleiner Apfel, gewürfelt (ohne Kerngehäuse), 3-4 EL geröstete Erdnüsse zum Garnieren

Zubereitung: Alle Salatzutaten vermischen und mit dem Dressing anmachen. Erdnüsse darüber streuen und sofort servieren.

ZUCCHINI-ANTIPASTI

Zutaten: ½ Knoblauchzehe geschält, 2 EL Olivenöl, 1 Prise Salz, 200 g Zucchini heiß gewaschen und von den Stielansätzen befreit, ½ EL Minze gewaschen, von den Stielansätzen befreit und gehackt.

Zubereitung: Eine Schüssel mit der Knoblauchzehe ausreiben. Distelöl und Salz darin verrühren. Zucchini in ca. 1 cm dicke, schräge Scheiben schneiden. Mit dem Ölgemisch einreiben. Auf ein Backblech setzen. Bei 175 C 12-15 Minuten backen. Mit Minze bestreuen.

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

GRATINIERTER CHINAKOHL AUF TOMATENREIS

Zutaten: 120 g Naturreis, 250 ml Wasser, ½ Lorbeerblatt, 100 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 TL gekörnte Gemüsebrühe, 20 g Butter, 150 g Tomaten, 1 TL Thymian (getrocknet nur die Hälfte), 1 TL getrockneter Oregano, Cayennepfeffer, 100 g Blauschimmelkäse, 3 EL Creme Fraiche, 400 g Chinakohl, 30 g Haselnüsse- grob gerieben, 1 EL geriebener Hartkäse, evtl. Salz



Zubereitung: Den Reis in dem kalten Wasser mit dem Lorbeerblatt und der Brühe bei schwacher Hitze 20 Minuten kochen lassen. Dann noch 10 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen. Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. In der Hälfte der Butter glasig braten. Die Tomaten in feine Würfel schneiden. Die Zwiebeln, die Tomatenwürfel, die Gewürze und die restliche Butter unter den Reis ziehen. Den Chinakohl waschen, putzen, halbieren und den Strunk mit einem spitzen Messer herausschneiden. Dann in feine Streifen schneiden. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine feuerfeste Form leicht mit Butter einfetten. Den Blauschimmelkäse evtl. im Wasserbad leicht erwärmen, damit man ihn zerdrücken kann. Mit der Sahne vermischen. Zuerst den Tomatenreis in Form füllen, dann den Chinakohl. Darauf die Käsesauce verteilen. Als letztes die gehackten Nüsse und den geriebenen Hartkäse darüber streuen. In den Backofen (Mitte) stellen und 15- 20 Minuten backen. Evtl. mit Petersilie bestreut servieren.