



Liebe Kundin, lieber Kunde,

letzten Sonntag fand in Regensburg ein Nachhaltiges Dinner statt – ein Thema, das auch uns sehr am Herzen liegt. Wir versuchen nicht nur durch den möglichst regionalen Bezug unserer Produkte Ressourcen zu sparen, sondern legen auch bei der Verpackung großen Wert auf die Vermeidung von Müll. Daher wird unser Obst und Gemüse unverpackt in die Kisten gelegt und für die Lieferung eine Mehrweg-Kiste verwendet. Auch bei der Auswahl der angebotenen Produkte achten wir darauf, möglichst wenig Einweg-Verpackung anzubieten. So gibt es seit kurzem bei uns zum Beispiel Buttermilch in Glasflaschen oder schon seit langem Joghurt oder Milch in Gläsern bzw. Flaschen. Um Ihnen keine unnötigen Umstände zu bereiten, haben wir uns dafür entschieden, kein Pfand für die Mehrweg-Flaschen und Gläser zu erheben. Deshalb sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen und freuen uns, wenn Sie uns die Mehrweg-Verpackungen wieder mit Ihrer leeren Pfandkiste zurückgeben, damit wir diesen Service aufrechterhalten und zusammen unseren Beitrag für mehr Nachhaltigkeit im Alltag leisten können.

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

OKTOBER-ANGEBOTE

Steinpilzkäse	1,69 € /100 g
Südtiroler Schinkenspeck	3,69 € /100 g
Skyr natur, 400 g-Becher	1,79 € /Becher
Tortelloni mit Kürbis & Sesam 250 g, Isana	3,89 € /Stück
Quinoa Vollkorn gepufft, 100g	1,99 € /Stück
Dattelsirup 250g	3,19 € /Stück
Haselnüsse, geschält 500g, regional	9,90 € /Stück
Sellerie im Glas, 320 ml	1,59 € /Glas
Blaukraut im Glas, 680ml	1,99 € /Glas
Welten und Bummel Tee, Beutel	2,99 € /Stück
Halswärmer Tee, Beutel	2,99 € /Stück
Heisse Trinkschokolade	5,99 € /Stück
Cranberry Saft, 0,33 l	3,99 € /Flasche
Landwein rose, halbtrocken	4,99 € /Flasche

AB SOFORT...

... gibt es zusätzlich zu den Hähnchen jede Woche leckere Enten und Gänse auf Vorbestellung vom Biolandhof Vest aus Irnkofen bei Aufhausen. Alle Bestellungen, die uns bis Freitag erreichen, werden in der darauffolgenden Woche ausgeliefert!

Geflügel



vom Biolandhof Vest aus Aufhausen

Gans, ca. 4-5kg	1,89 € /100g
Gänsebrust, 1 Stück, ca. 400g	4,79 € /100g
Gänsekeule, 1 Stück, ca. 350-450g	3,39 € /100g
Ente ca. 2,5-3kg	1,69 € /100g
Entenbrust, 1 Stück, 250-300g	4,69 € /100g
Entenkeulen, 2 Stück, ca. 600g	2,99 € /100g
Hähnchen ganz, ca. 1,7kg	1,25 € /100g
Hähnchen halb, ca. 1kg	1,35 € /100g
Hähnchen-Brust, 2 Stück	3,19 € /100g
Hähnchen-Keulen, 2 Stück	1,49 € /100g
Hähnchen-Flügel, ca. 500g	0,69 € /100g
Hähnchenleber, ca. 300g	1,19 € /100g
Hähnchen-Gyros, ca. 500g	11,95 € /St.



Bitte die Mehrweg-Iso-Kisten nicht luftdicht verschlossen lagern! Am besten legen Sie den Deckel nur lose auf oder stellen ihn hochkant in die Iso-Kiste.

So ist für eine ausreichende Luft-Zirkulation bis zur Abholung durch unsere Fahrer gesorgt. Vielen Dank!





OBST DER WOCHE

Quitten

vom Naturland-Betrieb Anetzberger aus Hauzenberg

Auch wenn Quitten aufgrund ihrer Härte und der bitteren Gerbstoffe nicht für den Rohverzehr geeignet sind, so lassen sich damit viele leckere Gerichte zaubern. Quitten gibt es in unterschiedlichen Sorten, aber eins haben sie alle gemeinsam: den typischen „Flaum“, der die Schale der Früchte bedeckt. Vor dem Zubereiten der Quitten ist es sehr wichtig, diesen Flaum mit Hilfe eines groben Tuchs gründlich abzureiben, da er reichlich Bitterstoffe enthält.

Dann steht der Verarbeitung der Quitten zu Leckereien nichts mehr im Wege!



SELLERIESUPPE MIT QUITTEN

Zutaten: 2 größere, mehlig kochende Kartoffeln, geschält, ½ Sellerieknolle, 2 kleine Karotten, ½ l Gemüsfond, ½ l Milch, Salz, Pfeffer, 1 Quitte, 1 TL Butter, 1 TL Honig, 2 EL Schlagsahne, Selleriegrün oder glatte Petersilie zur Dekoration



Zubereitung :

Kartoffeln, Sellerie und Karotten in Stücke schneiden. Im Gemüsfond garen. Mit der Milch im Mixer glatt pürieren. Salzen und pfeffern.

Quitte schälen, entkernen und fein würfeln. In zerlassener Butter erwärmen und mit Honig leicht karamellisieren.

Suppe in vorgewärmte Teller gießen. Mit Schlagsahne, Quitten und Selleriegrün oder Petersilie verzieren.

Tour de Kas

Unsere beliebte Tour de Kas startet in eine neue Runde!

Am 12. November gehts los!

Nähere Infos bald in Ihrer Ökokiste!

QUITTENBONBONS

wunderbar zum Verwerten der Reste beim Entsaften

Zutaten: 1 kg Zucker, 250ml Quittensaft, 1kg Quittenmus (entsaftete Reste, am besten durch ein Sieb gestrichen), 1 Zitrone

Zubereitung: Zucker in 250 ml Quittensaft auflösen. Saft von einer Zitrone und 1 kg Quittenmus zugeben und unter Rühren vorsichtig köcheln, bis man mit dem Löffel eine Straße bilden kann. Ein Backblech mit Öl einstreichen, die Masse darauf verteilen und im Backofen bei niedriger Temperatur (ca. 50°C) backen, bis die Masse relativ fest ist und eine goldgelbe Farbe hat. Zum Schluss in kleine Würfel schneiden oder mit kleinen Ausstechformen ausstechen. Auskühlen lassen und genießen.



LieferantenPortrait

BIOLANDHOF VEST AUS AUFHAUSEN

Die Familie Vest betreibt ihren Hof seit 1992 nach den Richtlinien des Anbauverbandes Bioland. Artgerechte Tierhaltung und nahtlose Qualitätssicherung ist oberstes Gebot auf dem Biohof Vest.

Die Tiere dürfen auf den großen Wiesen des Hofes frei laufen und entwickeln so eine Produktqualität, die nur durch ein Leben in größtmöglicher Freiheit garantiert werden kann.

Besonders am Herzen liegt der Familie Vest ihr Federvieh. Für die Tiere- auch für die Hähnchen- gibt es saftige Wiesen, die ihnen genügend Auslauf ermöglichen und auf denen sie sich beliebig mit Grünzeug versorgen können. Für die Gänse und Enten stehen auch Schwimm- und Bademöglichkeiten zur Verfügung.

