



Liebe Kundin, lieber Kunde,

viele Gemüsesorten finden gar nicht erst den Weg in die heimischen Küchen. Oft geschieht das, weil sie bereits vergessen sind oder als nicht schmackhaft gelten. So schütteln viele Kunden bei Wirsing, Grünkohl, Fenchel oder Steckrüben automatisch den Kopf. Häufig lohnt es sich aber, auch diesen Sorten eine zweite Chance zu geben. Denn mit dem richtigen Rezept lässt sich aus jedem Gemüse ein leckeres Gericht zaubern. Diese Woche widmen wir daher dem Grünkohl und haben zwei Rezepte für Sie ausgesucht – eines klassisch mit Polenta, eines etwas überraschender als Pesto zu Pasta. Geben Sie also dem Grünkohl eine Chance – es wird sich lohnen! Lassen Sie es sich schmecken!

Herzlichst,

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach



DEMO „WIR HABEN ES SATT“

AM 19.01. IN BERLIN UND AM 26.01. IN PASSAU

Essen ist politisch – daher findet am 19. Januar in Berlin und am 26.01. in Passau eine Demo statt: für klimagerechte Landwirtschaft, für viele bäuerliche Betriebe, für ein solidarisches Europa und für Agrargelder nur für gutes Essen und gute Landwirtschaft! Getragen wir die Demo unter anderem von Greenpeace, Brot für die Welt, Misereor und Rapunzel. Weitere Infos unter www.wir-haben-es-satt.de



VERZÖGERUNGEN MÖGLICH



Witterungsbedingt kann es zu Verzögerungen bei der Zustellung Ihrer Ökokiste kommen. Wenn die Straßen nicht komplett geräumt sind oder über Nacht viel Schnee gefallen ist, wird Ihre Ökokiste möglicherweise etwas später (aber selbstverständlich taggleich) zu Ihnen kommen. Vielen Dank vorab für Ihr Verständnis!

VOLKSBEGEHREN



„ARTENVIELFALT UND NATURSCHÖNHEIT IN BAYERN - RETTET DIE BIENEN“ VOM 31.01.-13.02.

Unter anderem durch den starken Einsatz von Pestiziden ist der Insektenbestand in Bayern um unglaubliche 75% zurückgegangen. Da diese vielen Vögeln als Nahrungsgrundlage dienen, ist es nicht verwunderlich, dass auch bei vielen Vogelarten der Bestand stark rückläufig ist (beim Kiebitz zum Beispiel über 50%).

Helfen Sie mit, sich für Artenvielfalt und gegen Insektensterben zu engagieren!

Vom 31.01. bis 13.02. können Sie in Ihrem Rathaus für das Volksbegehren „Artenvielfalt und Naturschönheit in Bayern - Rettet die Bienen“ unterschreiben. Sie brauchen nur Ihren Personalausweis mitbringen und ein paar Minuten Ihrer Zeit investieren – für unsere Umwelt und die Zukunft unserer Natur.

Weitere Infos unter www.volksbegehren-artenvielfalt.de

Monatsangebote Januar

| | |
|-------------------------------------|-------------------|
| Olivenöl Kreta, Naturata, 0,5l | 8,99 € / Flasche |
| Olivenöl 1l, mittel fruchtig | 11,69 € / Flasche |
| Red Thai Curry Paste, 190g | 3,19 € / Glas |
| Ananasstücke, 370ml | 2,99 € / Glas |
| Bio-C Orangensaft, 0,7l | 3,19 € / Flasche |
| Bio-C Orangensaft, 6x0,7l | 19,00 € / Kasten |
| Vulkanlöss weiß, halbtrocken, 0,75l | 4,59 € / Flasche |
| Vulkanlöss rot, 0,75l | 5,39 € / Flasche |
| Cranberry getrocknet, 100g | 3,19 € / Stk |
| Thunfisch in Sonnenblumenöl, 120g | 2,89 € / Stk. |
| Aroniabeeren getrocknet, 150g | 4,99 € / Pckg. |
| Heidelbeeren getrocknet, 50g | 4,59 € / Pckg. |
| Pfeffer Rebell, Schnittkäse | 2,69 € / 100g |



Lieferantenportrait



Gegründet wurde die Antersdorfer Mühle (gelegen im schönen Niederbayern) im Jahr 1884 von Johann Priemeier. Bereits in den 70er Jahren wurde sie auf **100% bio** umgestellt. Inzwischen wird die Mühle in der 5. Generation mit einer großen Leidenschaft für traditionelles Mül-
 lerhandwerk betrieben – beliefert von aktuell 250 Bauern aus der Region.

So entstehen beste Mehle, Flocken und Grieß. Inzwischen umfasst das Sortiment auch viele andere Artikel – wir freuen uns, ab kommender Woche noch mehr Produkte der Antersdorfer Mühle anbieten zu können. Besuchen Sie dafür unseren Online-Shop: www.oekokiste-koessnach.de

GEMÜSE DER WOCHE

Grünkohl

Ernährungsphysiologisch ist der Grünkohl Spitzenreiter unter den Kohlarten. Er enthält neben vielen verschiedenen Vitaminen auch wertvolles Eiweiß und hat unter anderem einen hohen Calcium- und Eisenanteil. Ähnlich wie Wirsing oder Fenchel wird er oft verschmätzt, obwohl sich mit ihm leckere Rezepte zaubern lassen. Probieren Sie es einfach mal aus!



SPAGHETTI MIT GRÜNKOHL-PESTO

Zutaten: 100g Mandeln, blanchiert, 20g Pinienkerne, 250g Grünkohl, Salz, 1 Knoblauchzehe, geschält, 200ml Olivenöl, 180g Pecorino, fein gerieben, Pfeffer, Saft von 1 Zitrone, 1 große Süßkartoffel, 3EL Olivenöl, 1TL Zitronenabrieb, 1TL Chili, 500g Spaghetti



Zubereitung: Mandeln und Pinienkerne nacheinander in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf je einen Teller geben und abkühlen lassen. Grünkohl waschen, trockenschleudern und grob schneiden. In einem weiten Topf reichlich Salzwasser aufkochen, den Grünkohl darin blanchieren. Dann in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken, in ein Sieb geben, abtropfen lassen und den Kohl gut ausdrücken.

Knoblauch mit Mandeln und Grünkohl in einen Mixer geben und fein zerkleinern. Dabei so viel Olivenöl zufügen, bis eine glatte Masse entstanden ist. 100 g Pecorino unterrühren, das Pesto mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Pesto in ein sauberes Glas füllen, mit etwas Öl bedecken und kalt stellen.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Süßkartoffel schälen, fein würfeln und in einer Schüssel mit Olivenöl, restlichem Zitronensaft und -schale, Salz und Chili mischen. Auf einem Blech mit Backpapier in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 10–15 Minuten garen. Dabei gelegentlich wenden.

In der Zwischenzeit die Nudeln in reichlich Salzwasser garen. In ein Sieb abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen und zurück in den Topf geben. 4 EL Pesto und etwas Olivenöl zugeben, Nudelwasser nach Bedarf angießen und alles gründlich vermengen.

Auf Teller verteilen, mit Pfeffer würzen, mit Süßkartoffelwürfeln, Pinienkernen und restlichem Pecorino bestreuen.

GRÜNKOHL MIT POLENTA

Zutaten: 500-600g frischer Grünkohl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2EL Olivenöl, 1,2l Gemüsebrühe, Kräutersalz, frischer Pfeffer, 300g Polenta, 1TL Meersalz, 100g geriebener Gouda, 1 Glas passierte Tomaten, Schafskäsewürfel

Zubereitung: Grünkohl hacken. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Grünkohl zugeben, kurz anbraten und mit 100 ml Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten dünsten. Salzen und pfeffern. Polenta in restliche, kochende Gemüsebrühe einrühren. Kurz aufkochen lassen, dann von der Herdplatte ziehen. Salz und 50g Käse unterrühren. Zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Polenta, Grünkohl und passierte Tomaten in einer Auflaufform schichten. Mit 50g Käse bestreuen. Im Ofen bei 200°C (Heißluft 180°C) etwa 15 Minuten überbacken.



Angebot

Sprossen

ganz einfach selbst gemacht!

| | | |
|---|---------------|----------------|
| Keimglas + gratis 40g Alfalfa | 5,99€ | /Glas |
| Gourmet-Mischung Samen z. Keimen, 40g | 0,99€ | /Stück |
| Fitness-Mischung (Rettich, Mungbohne, Weizen), 40g | 1,19 € | /Stück |
| Alfalfa, 40g | 0,99€ | /Stück |
| Kresse-Samen, 40g | 1,19€ | /Stück |
| Wintersprossen 100g, frisch | 3,49 € | /Beutel |
| Sprossen auf Flachvlies, versch. Sorten | 1,39€ | /Schale |
| Kresse, frisch | 0,99 € | /Schale |