



## Liebe Kundin, lieber Kunde,

während das Angebot an Fruchtgemüse im Winter saisonbedingt eher klein ist, haben wir momentan Zitrusfrüchte in Hülle und Fülle zur Auswahl. Von unterschiedlichen Orangensorten über Clementinen bis hin zu Zitronen ist alles mit dabei. Da verliert man schnell den Überblick, weswegen wir die Zitrusfrüchte im Onlineshop in einer eigenen Übersicht zusammengefasst haben.

Regionale Zitrusfrüchte gibt es leider auch bei uns nicht – das gibt unser bayerisches Klima einfach nicht her. Aber wir achten natürlich dennoch auf die Herkunft unserer Zitrusfrüchte. Unsere Navel-Orangen kommen zum Beispiel ausschließlich aus Griechenland über das Biocyclic Network. Seit über zehn Jahren unterstützen wir das Projekt BNS Biocyclic Network Services von Dr. agr. Johannes Eisenbach. Dabei schließen sich über 800 Kleinsterzeuger auf insgesamt neun Packhäuser zusammen, um Transporte ins Ausland überhaupt organisieren zu können. Angestrebt wird bei diesem Projekt soweit wie möglich ein biozyklischer Anbau in Griechenland und Zypern. Biozyklisch bedeutet kurz gefasst die Erhaltung gesunder Lebenskreisläufe, 100% biologisch bewirtschaftete Betriebe sowie kleinbäuerliche Agrarstrukturen (Naturland-zertifiziert). Wir haben uns sogar schon vor Ort in Griechenland von der guten Qualität überzeugt! Außerdem kommen unsere Orangen aus Sizilien, Süditalien, Spanien und Marokko. Sofern möglich, bieten wir nur Ware an, die zusätzlich zum EG-Bio-Siegel auch verbandszertifiziert ist.

Herzlichst,

*Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach*

Weitere Infos unter [www.oekokiste-koessnach.de/griechische-biobetriebe.html](http://www.oekokiste-koessnach.de/griechische-biobetriebe.html)

## VOLKSBEGEHREN



### ARTENVIELFALT UND NATURSCHÖNHEIT IN BAYERN - RETTET DIE BIENEN

EINTRAGUNGSZEITRAUM VOM  
31.01. BIS 13.02.2019!

Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit für den Gang zu Ihrem Rathaus, vergessen Sie den Personalausweis nicht und unterschreiben Sie das Volksbegehren „Artenvielfalt und Naturschönheit in Bayern - Rettet die Bienen“ vom 31.01.-13.02.

Weitere Infos unter [www.volksbegehren-artenvielfalt.de](http://www.volksbegehren-artenvielfalt.de)

## Aurora Valentinskäse



### Info

Passend zum Valentinstag stellt die Familie Ten Dam einen besonders liebevollen Schnittkäse her. Der sahnige Käseteig wird mit einer Mischung aus duftigen Rosenblättern und aromatischem rosa Pfeffer verfeinert. Das Ergebnis ist ein blumiger Käse mit einer „rosaroten“ Optik und viel Liebe. **1,89 €/100g**

### Dazu passend:

Secco Rose, Franz 2017  
aus Tiefenthal bei Wörth/Donau

**12,90 €/Fl.**



## Monatsangebote Februar

Der leichte Urige Allgäuer	2,09 € / 100g
Gockel Mettwurst, 200g	4,99 € / Glas
Artischocken geviertelt in Lake, 200g	4,59 € / Glas
Pesto Genovese, frisch, 165g	2,99 € / Glas
Heringsfilet in Paprika-Chilli, 200g	2,59 € / Stück
Sojadrink Vanille, 250ml	0,79 € / Stück
Dinkelvollkornnudeln Spiralen, 500g	3,49 € / Stück
Dinkelspaghetti hell, 250g	3,09 € / Stück
Streich's drauf Arrabito 160g	2,49 € / Glas
Bieressig 0,5l	3,59 € / Flasche
Brat-Olive 0,75l	7,99 € / Flasche
Erbsen im Glas, 350g	1,59 € / Glas
Tee Reigen der Bäume 80g	4,99 € / Stück
Pri Secco, Bio-Cuvee Nr.20, alkoholfrei	8,99 € / Flasche
Pri Secco weiß, 0,75l, alkoholfrei	8,99 € / Flasche
Grauburgunder weiß, 2017 0,75l	7,19 € / Flasche
Schw. Johannisbeer-Fruchtaufstrich, 200g	2,99 € / Glas

## GELBE RÜBEN-FENCHEL-FRISCHKOST

Zutaten: ca. 250g Fenchel, ca. 250g Gelbe Rüben  
Zutaten für die Sauce: Saft von 1 Zitrone, 1 TL. Honig,  
2 EL. Olivenöl, ½ TL Kräutersalz

**Zubereitung:** Für die Sauce den Zitronensaft mit dem Honig und dem Öl verrühren. Die Fenchelknolle waschen. Die harten Stiele und den Wurzelstrunk entfernen. Das Fenchelgrün beiseite legen. Die gelben Rüben abbürsten oder schälen. Den Fenchel und die gelben Rüben in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Das Gemüse gründlich mit der Sauce vermengen, Salz beimischen. Das Fenchelgrün hacken und den Salat damit garnieren.



## ORANGEN MIT PARMESAN

**Zubereitung:** Orangen schälen, in Scheiben schneiden und auf einem schönen Teller auslegen. Mit frisch gehobelten Parmesanspänen bestreuen, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und mit einem guten Olivenöl beträufeln. Dazu schmeckt Weißbrot.



## OBST DER WOCHE

### Cara Cara Orange

Besonders im Winter können wir alle den Vitamin-C-Schub der Zitrusfrüchte gut gebrauchen. Ob frisch als Obst oder gepresst als Saft – jetzt ist Zitruszeit! Auch eine heiße Zitrone oder heiße Orange schmeckt gut – probieren Sie es aus! Mit der Cara Cara Orange haben wir eine neue Sorte im Angebot. Die Farbe ähnelt einer Halbbloodorange, denn die Cara Cara Orangen sind nach dem Schälen lachsfarben.



Sie hat eine angenehme Süße und ist daher auch für alle geeignet, die eine Alternative zwischen süßer Orange und saurer Grapefruit suchen.

### Angebot

### Parmigiano Reggiano aus Italien, 24 Monate gereift

(kann mit gewünschtem Gewicht bestellt werden) **3,69 €/100g**

1959 wurde die Casearia di Sant'Anna als Kooperative gegründet. Mittlerweile beschäftigt sie 27 Mitarbeiter. 2000 Kühe geben die Milch für den Parmigiano Reggiano, der hier produziert wird. Im Sommer 2006 ist die Casearia Sant'Annain eine modernere und größere Käserei gezogen. Seit dem Winter 2011 reifen die 32 kg schweren Laibe in eigenen neuen Käselagern. Der Parmigiano Reggiano wird von den Italienern selbst als König der Käse bezeichnet. Die Ursprünge des Käses sind ungewiss. Außer Zweifel steht, dass der echte Parmesan aus der Gegend um Parma, Bologna und Mantua seit 1954 ein DOP-Gütesiegel trägt.

## NUDELSALAT MIT FENCHEL UND BIRNE



**Zutaten:** 400g Fenchelknollen mit Grün, 2 Birnen, 2 Zehen Knoblauch, 180g getrocknete Tomaten in Olivenöl, 3 Lauchzwiebeln, 2 Orangen, 400g Nudeln, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 EL Cashewmus, 2 EL Honig, 60g Walnüsse, ohne Fett geröstet und grob gehackt

**Zubereitung:** Fenchel und Birnen waschen. Fenchelgrün hacken und beiseitestellen. Fenchel halbieren und in feine Streifen schneiden. Birnen vierteln, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden.

Knoblauch schälen, fein würfeln. Tomaten abgießen, das Öl auffangen. Tomaten in Streifen schneiden.

Lauchzwiebeln waschen und in schräge Ringe schneiden, beiseitestellen. Orangen heiß abwaschen, die Schale von einer Orange abreiben, dann beide auspressen.

Farfalle in gut gesalzenem Wasser „al dente“ kochen. Währenddessen Knoblauch in 1 EL Tomatenöl anbraten, Fenchel und Birne zugeben, salzen und pfeffern. Bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten dünsten, beiseitestellen.

Ein Dressing aus Orangensaft und -schale, Cashewmus, Honig und 3 EL Tomatenöl herstellen.

Pasta abgießen, mit Birnen, Fenchel, Tomatenstreifen, Lauchzwiebeln und Dressing vermischen. Etwas salzen und pfeffern und 20 Minuten ziehen lassen.

Mit Walnüssen und Fenchelgrün bestreuen und servieren.

## Zitruszeit

## ANGEBOT

Limetten	7,89 € / kg
Zitronen	4,29 € / kg
Clementinen	3,79 € / kg
Saftorangen Cal 8-10	2,29 € / kg
Orangen mittelgroß	2,79 € / kg
Sweetie-Grapefruit	5,89 € / kg
Blutorangen-Moro	3,69 € / kg
Halbblood-Orangen Tarocco	3,99 € / kg
Orangen groß	3,49 € / kg
Orange Rosé Cara Cara	4,39 €/kg
Clementinen klein	2,99 € / kg
Saftorangenkiste 5 kg	9,95 € / Kiste
Orangenkiste, 5 kg	12,99 € / Kiste
Clementinen 2 kg	5,99 € / Kiste
Kumquat	9,95 € / kg
Knuspermüsli Zitrone Crunchy, 425g	3,99 € / Stück
Müsli Krunchy Joy Mohn Orange, 375g	3,99 € / Stück
Feine Bitter-Orange Schokolade, 100g	1,99 € / Stück
Ingwer Orange Tee mit Vanille (Beutel)	3,29 € / Pckg.
Tee Melisse, Zitronen gesch, 40g (lose)	2,95 € / Stück
Orangen- Früchtetea, 100g (Beutel)	3,89 € / Stück
Ingwer-Zitrone-Tee i.Beutel (Beutel)	3,29 € / Stück
Orange und Grün, Tee (Beutel)	3,79 € / Stück
Zitronengras und Hurra, Tee	3,79 € / Stück
Zitronensaft 0,2l	1,89 € / FL.
Bio-C-Orangensaft 0,7 l	3,49 € / FL.
Orangensaft 0,7l	2,79 € / FL.