



Liebe Kundin, lieber Kunde,

der Onlinehandel boomt. Häufig werden wir als Ökokisten-Lieferdienst mit Online-Händlern gleichgesetzt, denn schließlich liefern auch wir bis an die Haustür. Aber Lieferdienst ist nicht gleich Online-Händler! Im Gegensatz zu den üblichen Online-Händlern liefern wir nicht mit Paket-Lieferdiensten oder Speditionen.

Eigene Kühlfahrzeuge, fest angestellte Fahrer und feste Touren sichern sowohl die Qualität als auch den ökologischen Aspekt der Lieferung. Denn pro angefahrenem Haushalt beträgt unsere **durchschnittliche Fahrleistung 3 km** – selbst beim eigenen Einkauf im Supermarkt lässt sich dieser Wert fast nicht toppen!

Ein weiterer wichtiger Unterschied ist die Verpackung. Online bestellte Pakete werden mit sehr viel Verpackung gesichert – schließlich müssen sie die häufig etwas holprigen Lieferungen in Paketzentren und Zustellfahrzeuge unbeschadet überstehen. So häufen sich riesige Karton-Berge an – inzwischen wird mancherorts sogar überlegt, die Papier- tonne nicht mehr gratis anzubieten, da der Kartonagenmüll drastisch zugenommen hat.

Im Gegensatz dazu fallen bei unseren Lieferungen dank Mehrwegpfandkisten und Verzicht auf Umverpackung unseres Obstes und Gemüses **kein Verpackungsmüll** an – ein wichtiger Unterschied zum Online-Handel, auf den wir sehr stolz sind!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Kaffeeverpackung ohne Alu

Angebot



Rapunzel hat die Verpackung Ihres fairen Kaffee/ Espresso Gusto überarbeitet. War die Innenseite lange mit Alu beschichtet, so wird ab sofort eine OPP/PE-Verpackung (alufrei) verwendet. Diese haben eine hervorragende Barriere-Eigenschaft, die sowohl das Aroma erhalten als auch vollständig recycelbar und stabil sind.

Kaffee Gusto mild, gemahlen 250g 4,99 €/St.
Espresso Gusto, gemahlen 250g 4,99 €/St.
Espresso Gusto, ganze Bohne, 1kg 15,99 €/St.

Ökokisten Info



Änderung der Abokisten

Ab dem 1. März nehmen wir eine Änderung unserer Abokisten vor. Außerdem müssen wir aufgrund der gestiegenen Kosten zum ersten Mal seit 12 Jahren zum 01. März unsere Liefergebühr auf 2,50 € pro Lieferung erhöhen.

Details dazu haben wir Ihnen als Infocettel mit in die Kiste gelegt. Außerdem erhalten Sie noch eine Email mit mehr Details. Bei Fragen kontaktieren Sie uns gerne unter 09428 - 949533 oder info@oekokiste-koessnach.de

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

Suppenzeit

Zum Verfeinern jeder Suppe!

Würzl Gemüsebrühe, Nachfüllb. 250g	2,99 €/St.
Würzl, hefefreie Gemüsebrühe, Nachfüllb. 250g	2,49 €/St.
Klare Suppe, Rapunzel, 250g	4,79 €/Glas
Klare Suppe, Rapunzel Nachfüllpack	7,99 €/Tüte
Klare Suppe, Rapunzel, hefefrei, 160g	2,49 €/Stück
Klare Suppe, Rapunzel, hefefrei, Nachfüllb. 500g	5,99 €/Stück
Gemüsebrühe, Erntesege, 250 g	4,59 €/Stück
Gemüsebrühe, Erntesege, Nachfüllb. 250g	3,49 €/Tüte
Gemüsebrühe, Erntesege, hefefrei, 220g	3,99 €/Dose
Gemüsebrühe, Erntesege, hefefrei, Nachfüllb. 250g	2,99 €/Tüte
Gemüsebrühe mediterran, Erntesege, 125g	2,49 €/Dose
Gemüsebrühwürfel, Rapunzel, 8 Stück	1,69 €/Pckg.
Gemüse-Brühwürfel m. Kräutern, Rapunzel, 8 St.	1,69 €/Pckg.
Brühwürfel Rind, Erntesege, 6 Stück	1,59 €/Pckg.
Brühwürfel Huhn, Erntesege, 6 Stück	1,59 €/Pckg.
Hühnerbrühe instant, Erntesege, 90g	2,99 €/Dose
Hühnerbrühe hefefrei, Erntesege, 120g	3,49 €/Dose
Rinderbrühe hefefrei, Erntesege, 120g	3,49 €/Dose





PASTINAKENSUPPE

Zutaten: Zwiebel, geschält, gehackt, 15g Butter, 1 TL Kreuzkümmel, 1/4 TL Kurkuma, 750g Pastinaken, geschabt, in Scheiben geschnitten, 300g Äpfel, geschält, gehackt, 300g Kartoffeln, geschält, gehackt, Gemüsebrühe, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer. Nach Belieben Sahne.

Zubereitung: Zwiebel in der Butter leicht anbraten. Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben. Die Pastinaken, Kartoffeln, Äpfel und eine Prise Salz dazugeben. Zugedeckt weitere 10 Min. schmoren.

Die Gemüsebrühe zugeben, zum Kochen bringen und 15 Min. leicht köcheln lassen. Die Suppe pürieren und in den Topf zurückgeben, nochmals leicht erhitzen und nach Geschmack mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Kurz vor dem Servieren kann nach Belieben etwas Sahne dazugegeben werden.

PASTINAKEN-RISOTTO MIT KAROTTEN



Zutaten: 250g Pastinaken, 400g Karotten, 3 rote Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 1TL Salz, 1 Prise Zucker, etwas frisch gemahlener Pfeffer

für das Risotto: 1 weiße Zwiebel, 20g Butter, 300g Risotto Reis, 100ml Weißwein, ca. 800ml Gemüsebrühe, 1/2 Bund Petersilie, 60g Parmesan, gerieben

Zubereitung: Pastinaken und Karotten waschen, schälen und längs vierteln. Rote Zwiebeln schälen und achteln. Knoblauch schälen, klein hacken.

Gemüse mit Knoblauch, Thymian, Walnussöl, Salz, Zucker und Pfeffer marinieren und im Ofen bei 190 °C Umluft weich garen (ca. 30 Minuten).

Risotto: Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebel und Risotto-Reis zugeben und kurz mit anschwitzen, Weißwein angießen und unterrühren, verdunsten lassen.

So lange Gemüsebrühe angießen, bis die Pasta „al dente“ ist und ein cremiges Risotto entsteht. Immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.

Petersilie grob hacken, zusammen mit dem Parmesan unter das Risotto ziehen, abschmecken. Das Risotto mit dem Ofengemüse anrichten und servieren.

GEMÜSE DER WOCHE

Pastinaken

vom Biohof Limbrunner, Kirchroth

Lange Zeit waren Pastinaken ein vergessenes Wurzelgemüse. Seit einigen Jahren erobern sie sich aber einen Stammplatz in der Küche zurück. Gott sei Dank, finden wir, denn sie schmecken in vielen Zubereitungsformen einfach köstlich. Außerdem bereichern sie die im Winter oft etwas eingeschränkte regionale Küche.

Aber Achtung: Pastinaken können äußerlich leicht mit weißen Möhren oder Petersilienwurzeln verwechselt werden!



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
Halbblut-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.