

Liebe Kundin, lieber Kunde,

auch 2021 hat uns die Pandemie noch im Griff. Aufgrund der immer noch sehr hohen Infektionszahlen haben wir uns entschieden, das bereits bestehende Homeoffice-Konzept für unser Büro noch mehr auszuweiten. Damit einher geht allerdings eine zeitweise eingeschränkte telefonische Erreichbarkeit. Selbstverständlich sind wir zu den bekannten Zeiten nach wie vor telefonisch für Sie da, allerdings mit weniger MitarbeiterInnen gleichzeitig als vorher. Sollten Sie uns daher einmal nicht direkt erreichen, haben Sie bitte Verständnis und hinterlassen uns einfach eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter oder schreiben uns eine E-Mail an info@oekokiste-koessnach.de. Wir melden uns dann schnellstmöglich zurück!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

IHRE ONLINE-SICHERHEIT LIEGT UNS AM HERZEN – TRIVIALE PASSWÖRTER MÜSSEN GEÄNDERT WERDEN!

Ende Januar werden wir einen neuen Baustein zum Sicherheitskonzept unseres Onlineshops hinzufügen: **die Passwort-Prüfung.**

Wer ein triviales Passwort oder ein Vorgabe-Passwort verwendet, muss dieses spätestens Ende Januar ändern. Was steckt dahinter?

Wer kennt es nicht: die Anzahl der eigenen Passwörter wächst und wächst. Da liegt es nahe, ein sehr einfaches Passwort zu wählen. Das ist aber falsch, wie zahlreiche Studien zeigen: je schwieriger ein Passwort ist, desto sicherer sind Ihre Daten. Und da uns der Schutz Ihrer persönlichen Daten am Herzen liegt, haben wir uns ab Ende Januar für einen neuen Sicherheitsmodus entschieden. **Triviale Passwörter sowie Vorgabe-Passwörter werden ab dann nicht mehr akzeptiert.**

Der Login in unseren Online-Shop wird damit nicht mehr möglich sein. Daher unsere Bitte:

Falls Sie bisher ein derartiges Passwort verwenden, ändern Sie es bitte umgehend, sodass ein Login auch nach Januar problemlos möglich ist! Dies dient nur dem Schutz Ihrer Daten.

Eine Änderung ist entweder direkt im Kundenkonto unter „Einstellungen“ möglich oder Sie lassen sich einfach ein neues Passwort vom Onlineshop zuschicken. Über Ihren Browser können Sie natürlich weiterhin künftig eingeloggt bleiben, sodass auch das komplizierteste Passwort nicht immer wieder neu eingegeben werden muss. Das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik nennt auf seiner Homepage ein paar Tipps für sichere Passwörter.

Lassen Sie uns Ihre Daten gemeinsam schützen! Für Fragen stehen wir Ihnen natürlich gerne zur Verfügung!

Angebot

Zitruszeit*

Wunschgewicht oder in Stück bestellbar!

Zitronen	4,19 €/kg
Limetten	6,95 €/kg
Clementinen	4,49 €/kg
Mineola Mandarine	6,65 €/kg
Clementinen klein	2,79 €/kg
Blutclementinen Tacle (Kreuzung Tarocco & Clementine)	5,95 €/kg
Blattclementinen	4,45 €/kg
Orangen mittelgroß	2,89 €/kg
Orangen groß	3,39 €/kg
Saftorangen	2,29 €/kg
Saftorangenkiste 5 kg	10,90 €/Kst
Halbblutorangen Tarocco	3,59 €/kg
Blutorangen Moro	3,89 €/kg
Bitterorangen (perfekt für Marmeladen!)	4,49 €/kg
Grapefruit rot	3,95 €/kg

*Tagesaktuelle Preise können abweichen.
 Siehe Online-Shop oder telefonische Nachfrage.

Neue Artikel



Gartengemüse Frischcreme, 150g	2,19 €/St.
Walnuss-Tortenbrie	2,19 €/100g
Bergblumenkäse, 50 % FiT	2,59 €/100g
Chili-Paprika Käse	2,19 €/100g
Ziegenrolle mit Sesam u Honig	3,69 €/100g
Beeren Müsli ungesüßt, 500g	3,99 €/St.
Feige Himbeer Brei ungesüßt, 500g	3,99 €/St.
Hanf Power Balls Blaubeere, 50g	2,49 €/St.
Hanf Power Balls Kakao, 50g	2,49 €/St.
Aufs Brot Avocado, Aufstrich, 140g	2,49 €/St.
Aufs Brot Erbse Masala, Aufstrich, 140g	2,49 €/St.
Aufs Brot Kichererbse, Aufstrich, 140g	2,49 €/St.
Aufs Brot Süßkartoffel Kurkuma, Aufstrich, 140g	2,49 €/St.
Die Ingwer Karotten, fermentiertes Biogemüse, 300g	5,39 €/Glas
Das Kraut mit Cranberries, ferm. Biogemüse, 300g	5,49 €/Glas
Die rote Goji Beete, fermentiertes Biogemüse, 320g	5,89 €/Glas
Kürbiskerne Bergsalz, 60g	3,45 €/St.
Durchschlafen Tee Happiness, 18 Beutel	3,89 €/St.
Hochzeitstee, 18TB	4,99 €/St.
Pflaume Care, Saft 100% Trockenpflaumenauszug, 0,75l	4,99 €/St.
Pflaume Care, Saft 6 x 0,75l	28,50 €/St.
Fastenkasten, 6 versch. Sorten Gemüsesäfte, Voelkel	19,99 €/Kstn

OBST DER WOCHE

Blutclementinen

aus Italien



Blutclementinen der Sorte ‚Tacle‘ sind eine Kreuzung aus der Tarocco-Orange und der Clementine. Trotz des Namens haben sie nur eine leicht rötliche Ausfärbung. Sie sind leicht schälbar, sehr saftig, kernlos bzw. kernarm und aromatisch. Neben den Blutclementinen haben wir weitere besondere Zitrusfrüchte ins Sortiment aufgenommen, z.B. die Mineola Mandarine. Mineolas werden stetig beliebter. Diese Frucht entstand durch die Kreuzung einer Grapefruit- und einer Tangerinenart. Mineolas sind sehr saftig und haben zartes Fruchtfleisch mit wenigen Kernen. Sie lassen sich leicht schälen und schmecken köstlich aromatisch.

FENCHELPUFFER

ca. 4 Portionen

Zutaten: 2 Fenchelknollen, 3 Kartoffeln, (das Gewichtsverhältnis Fenchel-Kartoffel sollte gleich sein), 1 Ei, 2 EL Vollkornmehl, 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer, Bratöl, 500 g Joghurt

Zubereitung: Fenchel und Kartoffeln waschen, putzen, Kartoffeln zusätzlich auch schälen und beides auf einer Reibe klein raspeln. Ei, Mehl, Pfeffer und Salz dazugeben und alles zu einem Teig verrühren. Öl in der Pfanne erhitzen und aus 1 EL Teig kleine Puffer ausbacken. Mit Joghurt servieren.

Rezeptkiste Januar

Winter-Minestrone - eine wärmende Suppe mit saisonalem Gemüse, Polenta-Einlage und Grünkohl-Chips (vegetarisch)

Alle Zutaten inkl. Rezeptblatt für 4 Personen

14,10 €/Kiste



WALISISCHE LAUCHSUPPE

Zutaten: 4 Stangen Lauch, 250g Kartoffeln, 1l Milch, Salz, Pfeffer, 2-3 EL Instant-Gemüsebrühe, 60g Butter, 60g Mehl, 120g Cheddar, gerieben, 4 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung: Lauch in Ringe schneiden. Kurz in kochendem Wasser blanchieren. Abtropfen lassen. Kartoffeln schälen und fein würfeln. Mit dem Lauch in der Milch auf kleiner Flamme etwa 15 Minuten köcheln. Mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer würzen. Lauch-Kartoffel-Gemüse aus der Milchbrühe nehmen. Gemüse in eine angewärmte Suppenterrine füllen. Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Mehl einrühren, kurz anschwitzen. Unter ständigem Rühren die Milchbrühe zufügen, bis eine sämige Soße entsteht. Soße über das Lauch-Kartoffel-Gemüse gießen, mit Cheddar bestreuen und mit Petersilie garnieren.



Der Lauch kommt diese Woche aus Franken und ist Biokreis-zertifiziert.



DINKELSPAGHETTI MIT WEISSKRAUT UND PESTO

Zutaten: ca. 500g Weißkohl, 500g Dinkelspaghetti, 150-200 g Pesto (nach Geschmack), 50g Pinienkerne, 100ml Apfelsaft, 100ml Wasser, 2 EL Sojasauce, Olivenöl, Pfeffer und Salz

Zubereitung: Kohl vom Strunk befreien, halbieren und in dünne Streifen schneiden (wie Spaghetti). In Olivenöl in einer großen Pfanne unter ständigem Rühren anbraten, mit Apfelsaft, Wasser und Sojasauce löschen und ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel garen. In der Zwischenzeit die Nudeln kochen und die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Das Kraut mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Pesto unterrühren und alles unter die Nudeln heben. Auf tiefen Tellern anrichten, mit den Kernen bestreuen und servieren.

Das Weißkohl kommt diese Woche vom Biohof Dahlem.

