

Liebe Kundin, lieber Kunde,

vermeiden, reduzieren, kompensieren: unter diesen Aspekten schauen wir uns regelmäßig den CO₂-Ausstoß unseres Betriebs an und versuchen, immer besser und damit nachhaltiger zu werden. 2020 haben wir einiges im Hinblick auf Vermeidung geschafft, weil wir u.a. unser E-Bike-Liefergebiet in der Regensburger Innenstadt deutlich ausgeweitet haben.

Was die Reduktion betrifft, so ist unsere Tourenplanung immer um sinnvolle Fahrtstrecken bemüht. Pro Haushalt liegen wir aktuell bei durchschnittlich 2,5km. Dennoch lässt sich trotz aller Bemühungen ein gewisser CO₂-Ausstoß nicht vermeiden, daher haben wir uns letztes Jahr entschlossen, Projekte für eine CO₂-Kompensation zu suchen – und sind fündig geworden (s. Infokasten). Was große Firmen häufig nur zu Alibizwecken betreiben, um sich „grüner“ wirken zu lassen, ist im Rahmen eines Gesamtkonzeptes durchaus sinnvoll.

Zuerst wird bei uns auch weiterhin regelmäßig geschaut: wo können wir CO₂ vermeiden, wo einsparen? Was sich aber nun einmal (noch) nicht einsparen lässt, wird künftig kompensiert – und darüber freuen wir uns sehr! Wer sich privat mit dem Thema genauer beschäftigen möchte, dem empfehlen wir den Emissionsrechner unter www.emissionsrechner.de.

Bald beginnt auch die Fastenzeit: auch dafür haben wir unter dem Motto „Fit durch den Winter“ passende Produkte und Anregungen für Sie gesammelt!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach



Zum Start in die Fastenzeit

Fastenkasten, sechs Gemüsesäfte, Voelkel	19,99 € /Kstn.
Basen Kräutertee	3,79 € /St.
Frühstücksbrei Basen-Balance, 500g	5,49 € /St.
Suppengemüse	
(Lauch, Sellerie, Petersilie, Karotten, Zwiebel)	ca. 8,49 € /St.
Immunkraft Harmonie Gewürz, 90g	5,99 € /St.
BioC Antioxidantien Saft, 0,75	4,39 € /Fl.
BioC Eisen Naturvital, 0,75l	5,39 € /St.
Cranberry Saft, 0,33 l	4,49 € /Fl.
Sanddornsafte C pur, 0,33l	4,99 € /Fl.
BioC Immunkraft Saft, 0,75l	4,39 € /Fl.

Februar Angebote

Joghurt Bircher Müsli, 125g	1,59 € /St.
Zwieback, Vollkorn, 200g	1,89 € /St.
Perldinkel / Kochdinkel 500g	3,09 € /St.
Emmer, 1kg	4,09 € /St.
Streich's drauf Bruschesto, 160g	2,49 € /St.
Bolognese veg., Zwergenwiese, 350ml	2,59 € /Glas
Grüne Oliven mit Paprika	2,99 € 100g
Rotweinessig, Kriegl, 0,5l	5,29 € /Fl.
Brat-Olive 0,75l	8,59 € /Fl.
Mango-Chutney, 200g	2,99 € Glas
Himbeere in Beerenschoko, 50g	1,79 € /St.
Espresso Instant, 100g	5,99 € /St.
Basen Kräutertee, 18 Beutel	3,59 € /St.
Hildegard Fastentee, 18 Beutel	3,59 € /St.
Zahncreme Complete Care, Echinacea & Calcium	2,49 € /St.
Coste di Moro, rot 0,75l	8,29 € /Fl.
Gaston, halbtrocken rot, 1l	4,09 € /Fl.
BioC Immunkraft Saft, 0,75l	4,09 € /Fl.
BioC Immunkraft Saft, 6x0,75l	24,00 € /Kstn.
Gaston halbtrocken rot, 6x1l	23,00 € /Kstn.



Unsere Projekte für die Klimafreundlichstellung

Bei der Auswahl unseres Kompensationsprojekts war es uns wichtig, kein anonymes Projekt zu unterstützen, sondern einen verlässlichen Partner an unserer Seite zu haben, um nachhaltige Projekte wählen zu können. Diesen Partner haben wir mit der Greensurance-Stiftung gefunden, die zum einen Projekte vor Ort fördert, aber auch den Blick über den Tellerrand wagt. Deshalb wird von unserem Beitrag sowohl ein MoorSchutz-Projekt in Bayern als auch ein Projekt zur Stromerzeugung durch Wasserkraft in Mittelamerika unterstützt. Mehr dazu lesen Sie auf unserer Webseite.



GEMÜSE DER WOCHE



Pastinaken vom Biohof

Fein- und Feldgemüse Dahlem, Neuenschwand



Pastinaken sollte man eigentlich immer zu Hause haben. Zum einen sind sie im Gemüsefach des Kühlschranks gut zwei Wochen haltbar, man kann also immer einen kleinen Vorrat pflegen. Zum anderen sind sie unglaublich vielseitig. Wegen ihres leicht süßlichen Geschmacks lassen sie sich auch wunderbar mit Äpfeln und Nüssen kombinieren.

Die aktuellen Pastinaken sind etwas groß geraten. Holger Dahlem hat uns erzählt, dass leider nicht so viele Pflanzen angewachsen sind wie ausgesät und daher hatten die einzelnen Wurzeln mehr Platz als gedacht. Was schön klingt, hat die Pastinaken (leider) zu echten Riesen werden lassen. Wir finden trotzdem, dass sie zu schade sind, um z.B. als Tierfutter verwertet zu werden und packen die Riesen daher in unsere Ökokiste. Denn geschmacklich sind sie genauso fein wie die Pastinaken in „Normalgröße“.

BRATPASTINAKEN

die low-Carb-Variante von Bratkartoffeln

Zutaten: 1kg Pastinaken, 3 Zwiebeln, Öl, frische Petersilie, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Pastinaken schälen und in Scheiben schneiden (Dicke je nach Belieben). Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. In Öl anbraten und Pastinaken dazugeben. Scharf anbraten. Wichtig: am besten nur einmal wenden und nur bodenbedeckt anbraten, dann werden sie schön knusprig. Frische Petersilie darüber geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt ein Kräuterquark und/oder Wintersalat.

STANGENSELLERIE-SALAT MIT NÜSSEN

Zutaten: 1 kleiner Stangensellerie, in schmale Streifen geschnitten, 1-3 würzige Äpfel, in Würfel geschnitten, 1 Banane, in Scheiben geschnitten, 150-200g Nüsse, Kräutersalz, Saft von 1-2 Zitronen, 1/2 Bund Petersilie, geschnitten, evtl. 1 EL Öl

Zubereitung: Alle Salatzutaten in eine Schüssel geben, mit dem Kräutersalz bestreuen, Zitronensaft und die Petersilie zugeben und gut vermischen. Den Salat zugedeckt ca. 15 Min. ziehen lassen. Evtl. Öl zugeben und untermischen.

BLUMENKOHL IM WEINTEIG

Zutaten: 1 Blumenkohl, 2 TL Curry, 1 Ei, 8 EL Milch, 250g Fett zum Ausbacken, 200g Frischkäse, gemahlener Pfeffer, 100g Mehl, 1 EL Öl, Salz, 125ml Weißwein, 1 Prise Zucker

Zubereitung: Blumenkohl putzen und waschen, in Röschen teilen und in Salzwasser 8-10 Minuten kochen (nicht zu weich kochen). Dann kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Käse mit Milch und Gewürzen verrühren. Mehl, Wein, Öl und Eigelb verrühren, Eiweiß steif schlagen und unterziehen. Blumenkohlröschen durch den Teig ziehen und im heißen Fett ausbacken.



Angebot

Regionales Superfood

Alles aus Aronia



Soziales Projekt kombiniert mit ökologischem Wirtschaften: so lässt sich das Projekt, das Familie Dorn am damals noch verfallenen Langlebenhof gestartet hat, wohl am besten beschreiben.

Der Gedanke, zusammen mit beeinträchtigten Menschen ein regionales, ökologisches Produkt herzustellen, ist bis heute noch das Grundkonzept des demeterzertifizierten Langlebenhofs. Auf eigenen Plantagen wachsen Aroniabeeren, eine lt. Herrn Dorn relativ anspruchslose, robuste Pflanze. Daraus wird dann Saft, Limo und Fruchtaufstrich hergestellt.

Den Beeren werden positive Effekte auf die Gesundheit zugeschrieben, ein echtes bayerisches Superfood also! Ein besonderes Herzenprodukt ist das Heimatkracherl, eine Bio-Limo aus Aroniabeeren. Einfach mal ausprobieren!

Aroniahimmel Fruchtaufstrich, 200g	4,69 € /Glas
Kräuterherz, Aroniasaft+40 Kräuter, 250ml	12,50 € /FL.
Aroniasaft 0,25l	4,49 € /FL.
Aroniasaft 0,75l	8,69 € /FL.
Heimatkracherl Bio-Aronia Limonade, 0,33l	1,79 € /FL.
Heimatkracherl Bio-Aronia, Six-Pack	9,90 € /Pack
Heimatkracherl Bio-Aronia Limo, 24x0,33l	38,50 € /St.