

Liebe Kundin, lieber Kunde,

letztes Jahr mussten wir Ihnen bereits Ende Juli vom Earth Overshoot Day berichten. Bis zu diesem Tag hat die Menschheit bereits so viel Ressourcen verbraucht, wie die Erde im ganzen Jahr erneuern kann. Danach leben wir „auf Pump“, auf Kosten der Umwelt und – so sehen wir es – auch auf Kosten nachfolgender Generationen. Dieses Jahr war der Earth Overshoot Day ca. drei Wochen später, am 22. August. Eigentlich ein Grund zur Freude, getrübt allerdings durch die Ursache: nicht die Einsicht vieler hat dazu geführt, sondern die Folgemaßnahmen aus der weltweiten COVID-19-Pandemie. Jedes Jahr thematisieren wir den Earth Overshoot Day: nicht, weil wir finden, dass wir alle in Panik verfallen oder nur noch schwarz sehen sollten, sondern vielmehr, weil er Bewusstsein schafft: für das Hinterfragen des eigenen Konsumverhaltens und für die Notwendigkeit der Diskussion in der Öffentlichkeit wie auch im privaten Umfeld. Nicht Resignation bringt uns in Sachen Umweltschutz weiter, sondern Motivation. Lassen Sie uns daher gemeinsam an einer nachhaltigen Zukunft arbeiten!



Wir haben einen weiteren Schritt in diese Richtung gemacht, indem wir gerade unser E-Bike-Liefergebiet in der Regensburger Innenstadt ausweiten. Zusammen mit dem Regensburger Radkurier-Dienst Velo-Porter beliefern wir inzwischen 150-200 Haushalte klimaschonend mit dem E-Bike, Anzahl steigend!

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

P.S.: Falls Ihnen in diesem Sinne eine Idee kommt, wie wir uns und unseren Service noch nachhaltiger machen können: bitte immer her damit! Wir können nicht versprechen, alles umzusetzen, aber wir möchten immer besser werden!

TERMIN

BIOREGIONMARKT REGENSBURG

Wir freuen uns sehr, denn von Sa, 19.09. bis So, 20.09. findet auf dem Neupfarrplatz der erste BioRegionMarkt Regensburg statt. Und da sind wir natürlich mit dabei!

Besuchen Sie uns an unserem Infostand, an dem wir die leckeren Äpfel unseres Bio-Obstbauern Alfons Vilser aus Alteglofsheim verkaufen. Er steckt zu diesem Zeitpunkt bereits mitten in der Apfelernte, deshalb verkaufen wir seine Äpfel an unserem Stand! Selbstverständlich werden alle gültigen Hygienebestimmungen eingehalten. Eine kurzfristige Absage des Marktes behält sich der Veranstalter (Stadt Regensburg) vor.

NEUE PARTNERSCHAFT...



... mit dem NEUNaturland-Hof Hofbauer, Pemfling (Oberpfalz)

Ab dieser Woche können wir Bio-Weiderindfleisch vom Naturland-Hof Hofbauer aus Pemfling anbieten. Auf dem Hofbauer-Bio-Hof leben rund 50 Kühe mit ihrer Nachzucht in einem Boxenlaufstall und auf der Weide. Die Rinder werden ohne Tiertransporte am Betrieb geschlachtet, ganz nach der Bucher'schen Philosophie, „ein Tier von der Geburt, über ein artgerechtes Leben bis hin zum anständigen Tod zu begleiten“. Deshalb wurde das Schlachthaus direkt an den Stall gebaut. Die Tiere nehmen den Schlachtraum daher stressfrei als gewohntes Umfeld wahr. Aus Überzeugung übernimmt Claudia das Schlachten selbst, damit die Tiere bei der Schlachtung eine ihnen vertraute Person um sich haben.

Das Fleisch wird 3 Wochen am Knochen trocken gereift (Dry Age), und dann erst von einem Metzger aus dem Ort zerlegt, was zum einen für klimafreundlich kurze Wege und zum anderen für eine Wertschöpfung in der Region sorgt.

Bestellschluss jeweils Freitag der Vorwoche, 6 Uhr morgens. Auslieferung in der Folgewoche. Nur begrenzte Mengen verfügbar, daher nur gültig, solange der Vorrat reicht.

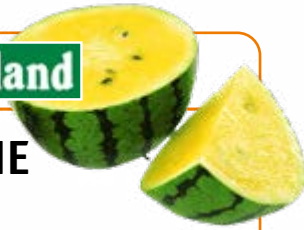
Dry-Aged Rinderbraten, ca 1-1,5 kg, aus verschiedenen Stücken geschnitten	18,55 €/kg
Dry-Aged Tafelspitz, ca. 1 kg	19,53 €/kg
Dry-Aged Rinderrouladen, 2 Stück/Packung	20,56 €/kg
Dry-Aged Roastbeef, als Steak geschnitten, ca. 500g	31,30 €/kg
Dry-Aged Rinderfiletsteak, ca. 400g	46,02 €/kg
Dry-Aged Tomahawksteak, ca 1,5kg	25,42 €/kg
Dry-Aged Flanksteak, ca. 500-600g, meist 2 Stück	22,52 €/kg
Dry-Aged Rinderhochrippe, als Steak geschnitten, ca. 700g	25,42 €/kg
Dry-Aged Flat Iron Steak, 1 Stück pro Packung	22,52 €/kg
Dry-Aged Ribeye Steak, 1 Stück pro Packung	25,42 €/kg
Dry-Aged Rinderhüftsteaks, ca. 500g, 2 St./Pckg.	30,37 €/kg
Dry-Aged Rinderbeinscheibe, 1 Stück, ca 500g	15,65 €/kg
Dry-Aged Suppenfleisch, ca. 500-800g	14,67 €/kg

OBST DER WOCHE **Bioland**

GELBE WASSERMELONE

vom Bioland-Hof Wiethaler, Kammersdorf

Ab dieser Woche erhalten wir wieder eine regionale Besonderheit: die gelbfleischige Wassermelone vom Bioland-Hof Wiethaler. Dabei handelt es sich um eine alte, samenfeste Sorte, die ursprünglich aus Sibirien stammt. Für unser Klima ist sie also bestens geeignet! Angebaut werden die Wassermelonen im Freiland in Köbnach auf biologisch abbaubarer Mulchfolie, hergestellt aus nachwachsenden Rohstoffen (Maisstärke). Diese wird nach der Ernte, soweit sie sich noch nicht zersetzt hat, mit den Pflanzen in den Boden eingearbeitet. In der Anschaffung ist die Folie natürlich deutlich teurer als herkömmliche Plastikfolie, aber der Nutzen für die Umwelt überwiegt klar!



GEGRILLTE WASSERMELONE für 4 Portionen

Ein exklusives MANI Rezept von Bio-Spitzenkoch Konrad Geiger



Zutaten: 1/2 Wassermelone, 3EL MANI natives Olivenöl extra Selection, 1 Prise Salz, 3 EL Honig Sommerblüte, 2 EL Zitronensaft, 2 EL frische Minzeblätter, 200g Brot (Sorte nach Belieben, am besten passt Ciabatta), 50g MANI Kalamata Olivenpaste, feuerfestes Kochpapier oder Grillschale

Zubereitung: Wassermelone und Brot in gleich große und dicke Stücke schneiden. Minze in feine Streifen schneiden und mit dem Honig, Zitronensaft und einer Prise Salz verrühren. Melone mit der Honigmischung einstreichen. Kochpapier auslegen und die Melonenstücke darin einschlagen bzw. Stücke in die Grillpfanne legen. Brot mit dem Olivenöl einstreichen und auf dem Grill von beiden Seiten goldgelb grillen. Melone im Kochpapier/in der Grillpfanne auf den heißen Grill legen und nach drei Minuten wenden. Gegrilltes Brot reichlich mit der Olivenpaste einstreichen, mit der Melonenscheibe belegen und sofort servieren.

MANI Oliven-Set bestehend aus je einem nativen Olivenöl extra „Selection“ 0,5L, grüne und Kalamata Oliven, al naturale, entkernt 175g, Mani Kalamatapaste, 100g

13,73€/Set



Die Oliven passen wunderbar als Antipasti zur gegrillten Wassermelone!

Angebot

Angebote zum Schulstart

Äpfelmischung	4,90 € /kg
Bananen	3,13 € /kg
Almkönig, milder Hartkäse	1,46 € /100g
Gelbwurst ca. 120g/Stück	2,16 € /100g
Wiener Würstl, 2 Paar	2,16 € /100g
Schokomilch, 250ml	0,78 € /Fl.
Die kleinen Joghurts Himbeere, 4x100g	1,95 € /Pack
Die kleinen Joghurts Vanille, 4x100g	1,95 € /Pack
Sahne-Pudding Schoko, 150g	0,87 € /Becher
Sahne-Pudding Vanille, 150g	0,87 € /Becher
Studentenfutter, 200g	3,92 € /St.
Cornflakes, Barnhouse, 375g	2,54 € /St.
Müsl Krunchy Erdbeer, 375g	3,72 € /St.
Schokomüsl Classic, 750g	4,21 € /St.
Honig, Akazie, 500g	9,71 € /Glas
Sonnen Tomate Streich, 180g	2,74 € /St.
Nuss-Nougat-Creme, Vivani, 400g	5,39 € /St.
Samba Jumbo, Rapunzel 750g	12,75 € /St.
Hafer Flapjack Landfrüchte, 50g	1,85 € /St.
Müslikekse für unterwegs, 150g	1,95 € /St.
Dinkelchen, Knuspergebäck mit Schokolade	2,15 € /St..
Nüsse Pur, naturbelassen, 60g	1,95 € /St.

PASTA MIT ZUCCHINI UND GRÜNEN BOHNEN für 4 Portionen

Zutaten: 250g Pasta (z.B. von Alb Natur in 100% Papierverpackung), 250g Buschbohnen, 250g Zucchini, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 500ml Gemüsebrühe, 250 ml Sahne, 2 Zweige Rosmarin, 3 EL Schmand, Parmesan nach Belieben, 1 TL Paprikapulver, Pfeffer und Salz

Zubereitung: Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauch hacken, Bohnen in Stücke, die Zucchini in Würfel schneiden. Die Zwiebel in etwas Öl glasig dünsten, dann mit Brühe und Sahne ablöschen. Gewürze hinzufügen, gut umrühren und aufkochen lassen. Parallel dazu Pasta kochen. Das vorbereitete Gemüse und den Knoblauch zur Brühe hinzufügen und ca. 15 Minuten kochen, bis das Gemüse den richtigen Biss hat. Nudeln untermischen und zum Schluss abschmecken. Achtung: Aufpassen, dass nichts anbrennt! Am Schluss nach Belieben Parmesan darüberstreuen.

Fruchtgummi Bio-Vitamino Frutti, 100 g	1,76 € /St.
Coolle Lollies Wassereis	2,25 € /St.
Fruchtgummi Veggie Hearts 100 g	1,76 € /St.
Cavi-Quick, Kakaotrunk, 400g	3,92 € /St.
Früchtetraum-Tee i. Beutel, 18 Beutel	3,72 € /St.
Rotbäckchen Klassik 0,75l	3,69 € /Fl.