

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Ende der Woche fällt der Startschuss zur diesjährigen **Fairen Woche** (11.09.-25.09.). Diese Aktion möchte Aufmerksamkeit schaffen für fairen Handel. Denn da, wo Regionalität Ihre Grenzen hat (Kakao und Bananen werden nun einmal nicht heimisch in Bayern...), ist es wichtig, auf zusätzliche Zertifizierungen zu achten.

Unsere Bananen kommen zum Beispiel ausschließlich aus dem Banafair-Programm unseres Partners Ökoring. Das Programm garantiert faire Arbeitsbedingungen vor Ort, eine angemessene Entlohnung und langfristige Verträge, die für Stabilität sorgen.

Rapunzel hat mit dem „Hand in Hand“-Programm seine Grundüberzeugung, dass ökologische Nachhaltigkeit immer auch ökonomische und soziale Nachhaltigkeit braucht, umgesetzt. Mehr zu diesem Projekt gibt es online unter www.rapunzel.de

Probieren Sie während der fairen Woche unsere „Faire Kiste“ aus, gefüllt mit Leckereien aus fairem Handel. Diese finden Sie natürlich auch einzeln im Sortiment!

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Faire Kiste

bestehend aus 1kg Bananen, 100g Cashewkernen, 1 Nougat-Schokolade, 250g Kaffee gemahlen, 1x Kakaopulver, 1x Schwarztee Earl Grey, 1x Eistee Himbeer&Hibiskus

19,90 €/Kiste



INFO

GUTE NEUIGKEITEN!

Während der COVID-19-Hochphase im März mussten wir unsere Bestellschlüsse aufgrund der komplexeren Verfügbarkeit vorziehen, sodass Sie Ihre Bestellungen nicht wie gewohnt kurzfristig ändern bzw. anlegen konnten. Inzwischen haben sich die Prozesse eingespielt, sodass ab dieser Woche alle Bestellschlüsse wieder auf Vor-Corona-Niveau gesetzt werden können! Wenn Sie sich unsicher sind, wann nun Ihr Bestellschluss ist: rufen Sie uns an, schreiben Sie uns eine E-Mail oder schauen Sie ganz einfach in Ihrem Kundenkonto nach: rechts oben auf den Kalender klicken, nächsten Liefertag auswählen und unter dem Kalender den Bestellschluss nachlesen (für Sonder-Bestellschlüsse wie Backwaren und Fleisch ändert sich nichts).

September-Angebote

Pizza Pizza Bratfilet, Tofu, 160g	2,55 € /St.
Frucht Pur Erdbeere, 250g	2,69 € /St.
Tomaten Passata (demeter), 700g	2,49 € /FL.
Tomatensugo mit gegrillter Zucchini, 290g	2,65 € /St.
Tomatensugo mit gegrillter Aubergine, 290g	2,65 € /St.
Dolmas Weinblätter gefüllt mit Reis, 280g	4,09 € /St.
Olivenöl 1l, Mani Bläuel	16,00 € /FL.
Fruchtschnitte Kakao-Orange, 40g	0,89 € /St.
Fruchtschnitte Kokos, 40g	0,89 € /St.
Pizza-Grissini Demeter, 100 g	1,79 € /St.
Dinkelkaffee Instant, 175g	7,90 € /St.
Duschbad Haut & Haar, Lenz, 200ml	4,59 € /St.
Festes Shampoo für strapaziertes Haar	8,99 € /St.
Alkoholfreies Bier, 0,33 l	0,95 € /FL.
Alkoholfrei Bier, 10x0,33l	9,00 € /Kstn.
Weißburgunder Sander, 0,75l	7,29 € /FL.

LIEFERANTENPORTRAIT

Bioland

Bioland-Hof Wiethaler, Kammersdorf



Martin Wiethaler gehört zu den Öko-Avantgardisten in Niederbayern. Seit 1983 bewirtschaftete er seinen Betrieb nach Bioland-Kriterien, zu einer Zeit, in der „Bio“ noch von vielen belächelt wurde. Mit den befreundeten Betrieben Waas, Laurer und

Stockner gehört Martin Wiethaler zu den führenden biologischen Anbauern der Region. 1990 entstand an der Seite von Martina Kögl einer der ersten Biolieferbetriebe im ostbayerischen Raum.

Bio für Privathaushalte: damals noch ohne Online-Shop, aber mit professionellem Konzept, eigenem Logo und zuverlässigem Telefonservice. Aus der Abokiste Kammersdorf wurde 2000 die Ökokiste Kößnach unter der Leitung von Martina Kögl. Der Bioland-Betrieb Wiethaler gehört, wie auch die Höfe Stockner, Waas und Laurer nach wie vor zu unseren Hauptlieferanten.

Nach dem Entstehen der Ökokiste Kößnach bewirtschaftete Martin den Betrieb zusammen mit seiner Partnerin Lydia, die mit dem Wurzelgarten in Kößnach ein einmaliges Selbsternte-Konzept in Bio-Qualität geschaffen hat. Der Wurzelgarten dient auch immer als Experimentierfläche für neue Anbau-Versuche, teils exotischer Pflanzen wie Wassermelonen, teils alter, traditioneller Sorten heimischen Gemüses. Seit Martins Tod bewirtschaftet Lydia zusammen mit ihren Kindern den Hof im gleiche Sinne weiter und sorgt so dafür, dass wir nach wie vor beste Bioland-Qualität aus der Region in unsere Ökokisten packen können.

Diese Woche in der Ökokiste vom Bioland-Hof Wiethaler: Wassermelonen (gelbfleischig) und Hokkaido-Kürbisse.



GEMÜSE DER WOCHE

BUNTER MANGOLD

vom Bioland-Hof Simml, Kalsing

Mangold ist eng verwandt mit Rote Bete und Zuckerrübe, gegessen werden aber lediglich die Blätter mit ihren Stielen. Unser bunter Mangold macht auch optisch viel her, da neben grünen auch rote Mangold-Blätter enthalten sind. Mangold ist sehr reich an Mineralstoffen und Vitaminen, besonders gut versorgt er den Körper mit Calcium, Beta-Carotin und Vitamin C. Drei Tage lang kann man Mangold circa nach dem Kauf im Gemüsefach - am besten in ein feuchtes Tuch gewickelt - lagern. Beim Zubereiten immer die Stiele etwas länger kochen/braten als die Blätter.



Bioland

KÜRBIS-RISOTTO MIT APFELSPALTEN UND KÜRBISKERNEN

Zutaten: 700g Hokkaidokürbis, Salz, 1 Zwiebel, fein gewürfelt 1 Knoblauchzehe, gehackt 3 EL Olivenöl, 300g Risottoreis, 100 ml Weißwein, 1 l Gemüsebrühe, 2 EL Zucker, 50g Butter, 3 Äpfel, in Spalten, Pfeffer, etwas geriebene Muskatnuss, 4 EL Kürbiskerne, geröstet

Zubereitung: Kürbis entkernen, würfeln. Die Hälfte in einem Topf knapp mit Wasser bedecken, salzen und weich kochen. Mit dem Pürierstab mixen.

Zwiebeln und Knoblauch in Öl farblos anschwitzen. Restliche Kürbiskwürfel und Reis ebenfalls anschwitzen. Mit Wein ablöschen. Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.

Brühe aufkochen. Nach und nach an den Risotto gießen, sodass er gerade eben von Flüssigkeit bedeckt ist. Häufig umrühren. Reis al dente kochen. Risotto sollte dabei recht flüssig sein.

Zucker und Butter in einer Pfanne erhitzen. Apfelscheiben darin farblos anschwitzen.

Kürbispüree unter den Risotto rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit Apfelspalten und Kürbiskernen bestreut servieren.

Die Frühäpfel kommen bereits vom regionalen Bio-Obstbau Vilser, Alteglofsheim.



Als Risotto-Reis empfehlen wir den Risotto-Reis von Rapunzel in 100% Papierverpackung (unser Produkt des Monats in der Rubrik „plastikfrei“).

Risotto-Reis, weiß, 500g 2,93 €/Stück

Risotto-Reis, Rundkorn, Vollkorn, 500g 2,74 €/Stück

Angebot

Angebote zum Schulstart

Sahne-Pudding Vanille, 150g	0,87 € /Becher
Studentenfutter, 200g	3,92 € /St.
Cornflakes, Barnhouse, 375g	2,54 € /St.
Müsli Krunchy Erdbeer, 375g	3,72 € /St.
Schokomüsli 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.

PAPRIKA-MANGOLD-LASAGNE

Für 4 Portionen

Zutaten - Paprikafüllung: 1 Zwiebel, gewürfelt, 2 Knoblauchzehen, gehackt, 3 EL Olivenöl, 600g rote Paprika, gewürfelt, 1 EL brauner Zucker, 400ml Gemüsebrühe, 120g Cashewkerne, 50g eingelegte Tomaten, 2 EL Tomatenmark, 2 TL Thymianblättchen, Salz, Pfeffer, Chili

Mangoldfüllung: 600g Mangold, 1 Zwiebel, gewürfelt, 2 Knoblauchzehen, gehackt, 3 EL Olivenöl, 300ml Gemüsebrühe, 2 EL Crème fraîche, 1 TL weißer Balsamico, Salz, Pfeffer, Muskat

Käsesoße: 600ml Milch, 100g Butter, 100g geriebener Parmesan, 70g Mehl, Salz, Pfeffer

außerdem: 1 Packung Lasagneplatten, 100g geriebener Parmesan, 80g Crème fraîche

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl anschwitzen. Paprika zufügen und 5 Minuten dünsten. Mit Zucker karamellisieren. Mit Gemüsebrühe ablöschen.

2. Cashewkerne im Mixer zerkleinern. Eingelegte Tomaten klein schneiden. Cashews, Tomaten und Tomatenmark unterrühren. Mit Thymian, Salz, Pfeffer und Chili kräftig abschmecken.

3. Mangoldstiele in kleine Stücke, Blätter in Streifen schneiden. Stiele, Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl 5 Minuten dünsten. Blätter und Gemüsebrühe hinzufügen. 2 Minuten kochen. Crème fraîche unterrühren. Mit Balsamico, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4. 500 ml Milch mit Butter erhitzen. Parmesan unterrühren. Mehl in die restliche Milch rühren. Soße damit andicken. Salzen und pfeffern.

5. Boden einer Form mit Soße bedecken. Lasagneplatten auflegen. Paprikafüllung darübergeben und mit Soße bedecken. Dann folgen Lasagneplatten und Mangoldfüllung. Weiter, bis alles aufgebraucht ist. Mit Lasagneplatten und Käsesoße enden. Parmesan und Crème fraîche darauf verteilen. Bei 170 Grad 40 Minuten backen.

Die roten Paprika kommen diese Woche vom Bioland-Hof Laurer, Landau/Isar.

