

Liebe Kundin, lieber Kunde,

die faire Woche liegt jetzt vier Wochen zurück, aber wir möchten das zum Anlass nehmen, um den fairen Handel nochmals aufzugreifen. Lesen Sie daher in diesem Kundenbrief mehr über das Hand-in-Hand-Projekt, das Rapunzel ins Leben gerufen hat!

Diese Woche steht noch das Treffen mit unseren Verbandskollegen vom Ökokiste e.V. an. Neben der Besichtigung eines Betriebs bietet das Treffen auch immer eine tolle Austauschmöglichkeit mit anderen Ökokisterln – wir sind gespannt!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

ANGEBOT

Fair gehandelter Tee und Kaffee



Heldenkaffee Guatemala, ganze Bohne, 250g	6,99 € /St.
Heldenkaffee Kolumbien, ganze Bohne, 250g	6,99 € /St.
Heldenkaffee Laos, ganze Bohne, 250g	6,99 € /St.
Heldenkaffee Mexiko, ganze Bohne, 250g	6,99 € /St.



Schwarztee Assam Blend, malzig, 250g
aus bio-zertifizierter Wildsammlung
in Nord-Vietnam und herb-kraftigen Assam Tees **7,79 € /St.**

Schwarztee Congou Rose, mit Rosenblumenblättern,
mild & blumig, 75g **5,99 € /St.**

Schwarztee Darjeeling, 20 Beutel **2,19 € /St.**

Schwarztee Earl Grey, 20 Beutel **2,19 € /St.**

Schwarztee englische Mischung, 100g **4,49 € /St.**

Grüntee Sencha, 20 Beutel **2,19 € /St.**

Grüntee Gunpowder, 100g
Gunpowder, eigentlich Zhou Cha (Kugel Tee), ist ein traditionelles Verfahren zur Herstellung von Grüntee bei dem die gerollten Blätter stundenlang in einem Wok geschaufelt werden bis Sie diese Form angenommen haben. **5,29 € /St.**

Grüntee Suoi Bu Vietnam, 200g
H'mong und Dao Stämme sammeln die Blätter von wildwachsenden Teebäumen in den Regenwälder, die in kleinen Manufakturen zu Grüntee verarbeitet werden **7,79 € /St.**

Grüntee China Jasmine, 200g

Klassischer Grüntee mit dem Duft von Jasminblüten.
Ohne Aromen. **7,79 € /St.**

Grüntee Darjeeling, 200g **7,69 € /St.**

Liefertags-Verschiebung

Aufgrund des Feiertags am 01. November (Allerheiligen) verschieben sich alle Lieferungen in der KW 44 um einen Tag nach hinten.

Die Montagskisten werden am Dienstag ausgeliefert, die Dienstagskisten werden am Mittwoch ausgeliefert usw.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!



Das Hand-in-Hand-Projekt von Rapunzel

„Bio für dich. Fair für mich.“ Dieser Satz umfasst die Grundlage des Handelns des Hand-in-Hand-Programms von Rapunzel. Es handelt sich hierbei um ein firmeneigenes und zugleich extern zertifiziertes Fairhandels-Programm von Rapunzel. Es folgt der Grundüberzeugung, dass ökologische Nachhaltigkeit immer auch ökonomische und soziale Nachhaltigkeit braucht – diese gehen „Hand in Hand“.

Rapunzel kauft innerhalb dieses Programms direkt bei den Lieferant*innen ohne zwischengeschaltete Händler*innen ein und bezahlt Preise über dem durchschnittlichen Marktniveau. Sie garantieren neben langfristigen Handelsbeziehungen auch Abnahmegarantien und faire Produktpreise. Im Gegenzug garantieren die Hand in Hand-Partner/innen unter anderem Produkte in Bio-Qualität, menschenwürdige und sichere Arbeitsbedingungen und das Verbot von Kinder- und Zwangsarbeit.

Das firmeneigene Siegel findet sich bei bereits 150 Produkten auf der Vorderseite der Verpackung, bei allen Artikeln deren Rohstoffe zu mehr als 50% von Hand in Hand-Partnern/innen stammen, also zertifiziert fair gehandelt werden.

ANGEBOT

Hand in Hand Produkte

Kakaobutter mild, 100g	3,49 € /St.
RAPADURA Vollrohrzucker, 1kg	6,99 € /St.
Vanilleschoten, 2 Stück	6,99 € /St.
Vollmilch Kuvertüre, 200g	3,99 € /St.
Weißer Kuvertüre, 200g	3,99 € /St.
Zartbitter Kuvertüre, 200g	3,99 € /St.
Cashewmus, 250g	8,49 € /St.
Weißer Schokolade, 100g	1,99 € /St.
Kaffee Gusto mild gemahlen, 250g	4,99 € /St.
Tiger Trinkschokolade, 400g	5,99 € /St.



GEMÜSE DER WOCHE

KNOLLENSELLERIE

vom Biohof Waas
aus Landau an der Isar

Bioland



Wussten Sie´s schon?

Sellerie diente den alten Ägyptern als Grabbeigabe und die Griechen und Römer widmeten ihn Hades, dem Gott der Unterwelt. Zudem trugen die alten Römer bei Festgelagen oftmals Kränze aus Sellerie, um sich vor einem Kater zu schützen. Vielleicht kommt daher die Selleriestange in der Bloody Mary.

Wie verwende ich´s?

Sellerie ist in der Küche vielseitig einsetzbar. Der Sellerie erhält seinen kräftig, würzigen Geschmack aufgrund der ätherischen Öle mit dem Hauptbestandteil D-Limonen. Aus der Knolle können Suppen, Säfte, Pürees, Saucen und Salate zubereitet werden. Aber auch ein mit Sesam paniertes Sellerie-Schnitzel ist sehr schmackhaft. Die Blätter und Stängel finden sich vor allem als Gewürz von Suppen, Saucen und Salaten wieder.

Tipp:

Knollensellerie verfärbt sich beim Schneiden schnell. Dies beeinträchtigt den Geschmack zwar nicht aber das Auge isst ja bekanntlich mit. Die Verfärbung lässt sich verhindern, in dem der Sellerie in Wasser mit einem Spritzer Zitrone gekocht wird. Oder die Schnittstellen mit Zitronensaft bepinselt werden.

GEMÜSEINTOPF MIT KOKOSMILCH

Zutaten: 200g Lauch, 200g Karotten, 100g Knollensellerie, ca. 300g klein geschnittenes Weißkraut, 2 kleine rote Paprikaschoten, 2 Kartoffeln, 1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 20 g frischen Ingwer, 1l Gemüsebrühe, 320ml Kokosmilch, 2 TL Currypulver, Salz und Pfeffer, Öl zum Dünsten.

Zubereitung: Den Lauch putzen, waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Karotten, Sellerie und Kartoffel schälen und in 1 cm kleine Würfeln schneiden. Paprika waschen und ebenfalls in kleine Würfeln schneiden. Zwiebeln und Ingwer schälen, sehr fein würfeln. Knoblauch pressen oder kleinschneiden. In einem hohen Topf etwas Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dünsten, Ingwer und Currypulver dazugeben und kurz mitrösten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und Hitze reduzieren. Das klein gewürfelte Gemüse und das kleingeschnittene Weißkraut in die Suppe geben und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Min. köcheln lassen. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer es gerne ein bisschen schärfer mag: klein geschnittene Chilischoten daruntermischen.

KLASSISCHES BLUMENKOHLSÜPPCHEN

für 4 Personen

Zutaten: 1 Blumenkohl, 4 Kartoffeln, 1 Gemüsebrühwürfel, 1 Becher Creme fraiche, 1 EL Butter, Muskat, Pfeffer, Salz, Öl, 2 Scheiben Brot (in Streifen geschnitten), Schnittlauch oder Petersilie als Deko

Zubereitung: Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und waschen. In einem großen Topf mit Wasser bedeckt und dem Brühwürfel zum Kochen bringen und 10 Min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Kohl putzen, waschen, in Röschen teilen und zu den Kartoffeln dazugeben. Bis auf 2/3 des Gemüses mit Wasser auffüllen und 10 Min. köcheln lassen. Mit dem Pürierstab alles zerkleinern, auf kleinster Flamme die Butter und Creme fraiche unterrühren, kräftig mit Muskat und Pfeffer würzen und mit Salz abschmecken. Auf Suppentellern anrichten und mit etwas Kräutergrün garnieren. Dazu schmecken in etwas Öl geröstete, knusprige Brotstreifen.

ANGEBOT

Oktober Angebote

Duc de Bourgogne, franz. Weichkäse, mind. 70% F.i.Tr.	3,79 €/100g
Parmiggiano Reggiano, ital. Hartkäse, 32% F.i.Tr.	3,69 €/100g
Sahne-Pudding Schoko, 150g, Andechser	0,89 €/Becher
Sahne-Pudding Vanille, 150g, Andechser	0,89 €/Becher
Roggenbrot Pur, 600g, Biobäckerei Neuhoff	3,55 €/St.
Gerstengraupen, 500g, Davert	2,29 €/St.
Couscous, 500g, Davert	2,29 €/St.
Haselnusskerne gemahlen, 100g, Bioladen	2,99 €/St.
Mandeln natur gemahlen, 100g, Bioladen	2,99 €/St.
Fusilli glutenfrei (Mais, Buchweizen, Reis, Quinoa), 500g	3,59 €/St.
Haselnuss Nougat Creme, o. Palmöl, glutenfrei, 270g	5,29 €/Glas
Weißer Bohnen gegart, 350g, Nur Puur	1,39 €/Glas
Bratöl, 0,75l, Byodo	4,99 €/Fl.
Hanföl, 0,25l, Jahrsdorfer, regional	6,99 €/Fl.
Schokolade ganze Haselnüsse, Vivani, 100g	2,09 €/St.
Assam Blend, Cha Do, 250g	6,99 €/St.
Halswärmer Tee, Yogi Tea, 17 Beutel	3,29 €/St.
Ingwer-Zitronen-Tee, Yogi Tea, 15 Beutel	3,29 €/St.
Weichspüler Lavendel, Almawin, 750ml	2,39 €/St.
Weichspüler Orangenblüte, Almawin, 750ml	2,79 €/St.
Biobaula Glassprühflasche zum Befüllen	5,69 €/Fl.
Biobaula Starterset (Glas, Bad, Boden), 3 Tabs á 750ml	7,59 €/St.
Biobaula Allzweckreiniger Tabs, 3 Tabs á 750ml	7,59 €/St.
Biobaula Badreiniger Tabs, 3 Tabs á 750ml	7,59 €/St.
Biobaula Bodenreiniger Tabs, 3 Tabs á 750ml	7,59 €/St.