



Liebe Kundin, lieber Kunde,
wir befinden uns mitten in der Fairen Woche! Die Aktion findet heuer vom 16. bis 30. September unter dem Motto #fairhandeln für Menschenrechte weltweit statt. Denn wo Regionalität ihre Grenzen hat (Kakao und Bananen werden nun einmal nicht heimisch in Bayern), ist es wichtig, auf zusätzliche Zertifizierungen zu achten, um menschenwürdige Arbeitsbedingungen zu garantieren. Deshalb bieten wir rund ums Jahr fair gehandelte Produkte an, angefangen von unseren Banafair-zertifizierten Bananen über Kaffee bis hin zu Tee, Schokolade und vielem mehr!



Herzlichst, Ihre Martina Kögl
und das Team der Ökokiste Kößnach

Liefertagsverschiebung in KW40

Woche vom 04.-08.10.

Aufgrund des **Feiertags am Montag, 03.10.** verschieben sich in KW40 alle Lieferungen wie folgt:

Montagskisten werden am Dienstag geliefert, Dienstagskisten am Mittwoch, usw.

Die Abholung von vorbestellten Kisten in Kößnach bleibt dagegen am Freitag, 07.10., 11-17 Uhr.

Letzte Chance

Aktion Regiokiste im September: Neukunden werben und Prämie sichern!

Als treuer Ökokisten-Kunde können auch Sie von unserer Regiokisten-Aktion profitieren: einfach den Abschnitt unten an Interessierte weitergeben oder im Familien- und Freundeskreis von unserer Regiokisten-Aktion erzählen. Für jeden Neukunden, der die Regiokiste plus eine weitere Lieferung bei uns bestellt und Ihren Namen als Werber nennt, erhalten Sie eine Gutschrift in Höhe von 5,00 € auf Ihr Kundenkonto!



Was wächst in deiner Region?

Unter diesem Motto startet unsere Septemberaktion mit unserer Regiokiste für 25 €*, voll mit frischem Bio-Gemüse aus der Umgebung. Warum? Dafür gibt es viele gute Gründe:



- 🍅 Kurze Transportwege
- 🍅 Nachhaltig, saisonal und regional
- 🍅 Stärkung des Ökolandbaus in der Region
- 🍅 Keine langen Lieferketten, keine lange Lagerung
- 🍅 Hoher Vital- und Nährstoffgehalt
- 🍅 Frisch, bio und lecker!



Schauen Sie gleich auf unserer Seite vorbei und nutzen Sie die Regiokisten-Aktion: ohne Liefergebühr & ohne Abo! Mehr Infos unter www.oekokiste-koessnach.de/aktion/regiokiste.html

* Angebot gültig bis 30.09.2022 für Neukund*innen bzw. Kund*innen, die die letzten zwei Jahre nicht bestellt haben.





GEMÜSE DER WOCHE

FEIGEN



AUS GRIECHENLAND

Jetzt beginnt die Haupternte für Feigen! Diese Woche erhalten wir sie Demeter-zertifiziert aus Griechenland. Feigen gehören zur Familie der Maulbeergewächse und zählen zu den ältesten Nutzpflanzen der Welt; in der Antike waren sie eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel. In der heutigen Zeit gelten sie eher als etwas Besonderes und werden gerne zu Käsevariationen gereicht oder aufgeschnitten als leckere essbare Deko angerichtet. Feigen können mitsamt der Schale gegessen werden.



DELICATA KÜRBIS MIT KNOBLAUCH-PETERSILIENMARINADE

Zutaten: 1 Delicata-Kürbis, 1 Knoblauchzehe, 10g frische Petersilie, Olivenöl

Zubereitung: Backofen auf 190°C vorheizen. Knoblauch und Petersilie klein hacken und mit Olivenöl verrühren. Kürbis halbieren, aushöhlen und mit der Knoblauch-Petersilienmarinade bestreichen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten garen, bis der Kürbis weich ist.

Der Delicata lässt sich hervorragend grillen, backen oder braten. Besonders gut eignet er sich auch für verschiedenste Füllungen mit Hackfleisch, Käse, ... Durch sein nussiges und süßes Aroma passt er ebenfalls gut zu Süßspeisen. Seine Kerne können geröstet werden.

Den Delicata-Kürbis erhalten wir vom
Biolandhof Wiethaler, Kammersdorf, DE-ÖKO-037



Leckeren Federweißer genießen

Federweißer weiß, fruchtig-süß,
Weingut Sauer, 1l

4,79 €/Fl.

Federweißer rot,
Weingut Kiefer, 1l

4,79 €/Fl.

Dazu passt wunderbar ein leckerer Zwiebel- oder Flammkuchen!

Ein „Fast-Food“ Rezept

MANGOLDNUDELN



Zutaten: 700-800g Mangold, 500g Spaghetti oder Fusili, 2 Brühwürfel, 2 Zehen Knoblauch, 2 EL Olivenöl, Parmesan oder Pecorino, Salz

Zubereitung: Nudelwasser mit den Brühwürfeln und Salz in einem großen Topf erhitzen. Mangold putzen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. In das kochende Nudelwasser erst die Nudeln und dann das Gemüse geben. In eine vorgewärmte Schüssel Olivenöl und durchgepressten Knoblauch geben. Die fertig gegarten und abgeseihten Gemüsenudeln dazu, vermischen, bei Bedarf Öl hinzugeben. Vor dem Servieren mit geriebenem Käse würzen.



Schokolade made in Ghana

Fairafric ist ein deutsch-ghanaisches Social Business aus Amanase (Ghana) und München, das die Schokoladenwelt revolutionieren will. Als erstes europäisches Unternehmen wird Schokolade vor Ort in Ghana produziert: vom Kakaobaum bis zur fertig verpackten Tafel. 70% des weltweiten Kakao stammt aus Westafrika, aber weniger als 1% der Schokolade wird dort produziert.

Seit 2016 produziert fairafric zusammen mit lokalen Partner*innen die erste Schokolade aus Westafrika, die in europäischen Lebensmittelgeschäften zu finden ist. Durch die Verlagerung der gesamten Wertschöpfungskette in das Kakaoanbauland wird das lokale Einkommen pro Tonne Kakao vervierfacht: statt nur den Kakaopreis zu zahlen, unterstützt fairafric den Aufbau lokaler wirtschaftlicher Strukturen und schafft mittelständische Jobs in der Weiterverarbeitung.

2020 wurde die erste Schokoladenfabrik in einer ländlichen Region Ghanas gebaut. Faire Preise & Arbeitsbedingungen sowie absolute Transparenz werden durch die Bio-Zertifizierung und den Weltladen-Dachverband gewährleistet und alle zwei Jahre bei einem externen Audit überprüft.

Schokolade Milch 43%, 80g	2,69 € /St.
Zartbitterschokolade 70%, 80g	2,69 € /St.
Zartbitterschokolade 70% & Kakaosplitter, 80g	2,69 € /St.
Zartbitterschokolade 70% Tigernuss und Mandel, 80g	2,79 € /St.
Zartbitterschokolade 80%, 80g	2,69 € /St.
Zartbitterschokolade 80% Fleur de Sel, 80g	2,69 € /St.