

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Herbstzeit ist Kürbiszeit: Kürbisse haben jetzt Saison und sind vielseitig verwendbar! Es gibt sie in vielen verschiedenen Formen, Farben und Geschmacksrichtungen - von süß bis herzhaft überzeugt das Gemüse in den verschiedensten Rezepten und bringt vor allem im Herbst Farbe auf Ihren Teller. Unser Kürbis der Woche: der Hokkaido!

Passend zur Fairen Woche, die noch bis 30.09. läuft, stellen wir diese Woche das Projekt „Hand in Hand“ vor, ins Leben gerufen vom Bio-Pionier Rapunzel. Viel Spaß beim Schmökern!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Rapunzel Hand in Hand Angebote

Pekanusstückchen, 150g	5,99 € /St.
Sesam 250g	2,99 € /St.
RAPADURA Vollrohrzucker, 1kg	6,99 € /St.
Vanilleschoten, ganz, 2 Stück	6,99 € /St.
Vollmilch Kuvertüre 200g	3,99 € /St.
Weißer Kuvertüre 200g	3,99 € /St.
Zartbitter Kuvertüre 200g	3,99 € /St.
Berg-Feigen natural, 250g	3,99 € /St.
Sultaninen, 500g	3,79 € /St.
Cashewmus 250g	8,79 € /Glas
Choco Zartbitter Creme, vegan, 250g	4,49 € /Glas
Gomasio, Sesam und Meersalz, 100g	2,99 € /Glas
Kokosmilch Schokolade, 80g	2,49 € /St.
Samba Schokolade, 90g	2,99 € /St.
Bitterschokolade 90%Kakao, 80g	2,29 € /St.
Mandelkrokant Schokolade, 100g	2,29 € /St.
Schokolade Vollmilch, 100g	1,99 € /St.
Schokolade Gebrannte Mandel, 100g	2,29 € /St.
Schokolade Karamell, Vollmilch, 100g	2,79 € /St.
Schokolade Studentenfutter, 100g	2,29 € /St.
Schokolade Zartbitter mit Pfefferminz, 100g	2,79 € /St.
Schokolade Zartbitter, 70%, 100g	2,69 € /St.
Weißer Schokolade, 100g	2,29 € /St.
Weißer Schokolade Kokos, 100g	2,29 € /St.
Espresso Heldenkaffee gemahlen, 250g	5,99 € /St.

ANGEBOT

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 um ein firmeneigenes und zugleich extern zertifiziertes Fairhandels-Programm des Bio-Pioniers. 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 Lieferanten ohne zwischengeschaltete Händler 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 neben Bio-Qualität auch menschenwürdige und sichere Arbeitsbedingungen sowie das Verbot von Kinder- und Zwangsarbeit.

ANGEBOT

Fleischpakete von regionalen Höfen

Mischpaket vom Weideschwein

Biohof Arzberger, Griesau DE-ÖKO-037

Die Mischpakete bestehen aus Schnitzfleisch von Oberschale oder Nuss, einem Lendenstück, einem Bratenstück mit Schwarze von Schulter oder Schlegel, einem Stück vom Brüstl sowie einem Nackenstück. Manchmal wird das Sortiment mit einem Haxn oder einem Filet ergänzt.

Mischpaket, ca. 3-4kg

23,90 €/kg



Puten-Mischpaket

vom Biohof Lehner, Geiselhöring, DE-ÖKO-037

Das Mischpaket enthält Fleisch von der Keule, Oberschale, Brust sowie dem Filet - um die Puten bestmöglich vollständig vermarkten zu können, kann die Zusammenstellung sowie das Gewicht der Pakete variieren.

Puten-Mischpaket, ca. 5-6 kg

22,90 €/kg



GEMÜSE DER WOCHE

Bioland

HOKKAIDO-KÜRBIS

VOM BIOLANDHOF WIETHALER, KAMMERSDORF, DE-ÖKO-037

Dieser Kürbis stammt ursprünglich aus Japan und gehört zu den beliebtesten Kürbissen, da die Schale mitverzehrt werden kann. Der Hokkaido eignet sich hervorragend für Suppen, ist aber auch in Streifen geschnitten und im Ofen geröstet eine leckere Beilage zu Fleischgerichten. Probieren Sie doch unser Rezept für asiatische Kürbissuppe!



GEFÜLLTE PAPRIKA MIT BULGUR

Zutaten: 150 g Bulgur, 300 ml Gemüsebrühe, je 2 Zwiebeln, Knoblauchzehen, Olivenöl, 400 g geschälte Tomaten, 200 g geschnittene Champignons, je 1 TL Thymian, Paprikapulver, 75 g geriebenen Parmesan, 2 Eier, 4 rote Paprikaschoten

Zubereitung: Bulgur mit 300 ml Gemüsebrühe aufkochen und bei geringer Hitzezufuhr 10 Min. garen. Evtl. überschüssiges Wasser abschütten. Zwiebeln und Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden und in 3 EL Olivenöl glasig dünsten. Die Hälfte davon mit den Tomaten in eine hohe gefettete Auflaufform geben. Zu den restlichen Zwiebeln die Champignons und die Kräuter geben und kurz anbraten. Den Bulgur, Parmesan und Eier zugeben, alles vorsichtig miteinander vermengen. Von den Paprikaschoten die Deckel abschneiden, Stiel und Kerne entfernen, Masse einfüllen, Deckel auflegen und alle Schoten in die Auflaufform setzen. 30 Min. bei 200°C im Backofen garen.

Die grünen Paprika erhalten wir diese Woche vom Biolandhof Laurer, Landau/Isar, DE-ÖKO-037.

Bioland



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.

ASIATISCHE KÜRBISSUPPE



Rezept: © Ökokiste e.V.

Zutaten: 200 g Möhren, 100 g Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer (25-50 g nach Belieben), 400 g Saftorangen, 1 Zitrone, ½ Bund Petersilie, 400 ml Kokosmilch, 1 EL Currypulver, 1 Prise Chilipulver, 1 EL Butter oder Kokosöl, 500 ml Gemüsebrühe, 2 EL Sojasauce, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Kürbis waschen, vierteln, entkernen, mit Schale in grobe Stücke schneiden. Möhren putzen, in Würfel schneiden. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch häuten und fein würfeln. Curry und Chilipulver bereitstellen. Orangen und Zitrone auspressen. Petersilie fein hacken. In einem großen Topf Zwiebeln und Knoblauch in Butter oder Kokosöl anschwitzen, Kürbis- und Möhrenwürfel hinzufügen, kurz anrösten. Ingwer, Curry, Chili, Orangensaft, Zitronensaft, Kokosmilch und Gemüsebrühe dazugeben, einmal aufkochen lassen und bei geschlossenem Topf unter gelegentlichem Rühren 25 min. köcheln lassen. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Sojasauce unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie servieren.



BanaFair-Zertifizierung: Was bedeutet das genau?

BanaFair ist eine entwicklungspolitische Non-Profit-Organisation mit drei Arbeitsschwerpunkten:

- 1) Fairer Handel mit kleinbäuerlichen Produzenten, der sowohl den Bauernfamilien wie den Verbraucher/innen eine konkrete und nachhaltige Alternative bietet.
- 2) Bildungs-, Öffentlichkeits-, Kampagnen- und Lobbyarbeit zu den Bedingungen, unter denen Bananen (u.a. Südfrüchte) weltweit produziert und vermarktet werden.
- 3) Finanzielle Unterstützung von Programmen von Partnerorganisationen in Lateinamerika und der Karibik (Schwerpunkte: Arbeits- und Menschenrechte, Ernährungssicherung, Ökologisierung der Bananenproduktion).

BanaFair ist Mitte der 80er Jahre aus der Nicaragua-Solidaritätsbewegung hervorgegangen. Der gemeinnützige Trägerverein wurde 1989 gegründet. Seit 1993 unterhält BanaFair ein Verbindungsbüro in Lateinamerika. BanaFair ist Gründungsmitglied des Forum Fairer Handel www.forum-fairer-handel.de in Deutschland sowie des seit 1993 bestehenden europäischen Netzwerkes von Nicht-Regierungsorganisationen EUROBAN (European Banana and Agro Industrial Action Network).
Übrigens: aus ökologischen Gründen verzichten wir auf Flugware. All unsere Südfrüchte kommen ausschließlich per Schiff zu uns.

Bananen mit BanaFair-Zertifizierung 3,99 €/kg