



UNSER WOCHENANGEBOT

Flotte  arotte

Gold Standard®

Climate Security & Sustainable Development

Ein Projekt der LIKANO GmbH
Gold Standard-zertifiziert
in Kooperation mit IGCP und FAPDR



Liebe Kundin, lieber Kunde,

Woche 38 | gültig vom 14.09.–20.09.2020

im Wochenangebot 35 hatten wir davon berichtet, dass wir unseren CO₂-Ausstoß pro ausgelieferter Kiste von ca. 1 kg auf etwa 600 g reduzieren konnten. Das genügt uns aber nicht. Da wir es leider noch nicht schaffen, die Kisten klimaneutral zu Ihnen zu bringen, möchten wir an anderer Stelle Menschen dabei unterstützen weniger CO₂ zu emittieren. In diesem Jahr haben wir uns dazu entschieden das Virunga Berggorilla-Projekt zu unterstützen. Im Nordwesten Ruandas erstreckt sich der Volcanoes Nationalpark über 160 km² Regenwald, als Lebensraum der vom Aussterben bedrohten Berggorillas und vieler anderer Tier- und Pflanzenarten.

Die umliegenden Gemeinden kochen hauptsächlich mit dem traditionellen Drei-Steine-Feuer. So hat jeder der 50.000 Haushalte einen durchschnittlichen Holzbedarf von etwa 12 kg pro Tag. Mangels naher Holzreserven werden auch immer wieder die Grenzen des Nationalparks überquert. Abholzung bedroht den Regenwald ebenso wie die Nähe zu Menschen, beispielsweise durch die Übertragung von Krankheiten, die Berggorillas gefährden.

Um den Holzbedarf zu reduzieren und somit die Gefährdung von Regenwald, Berggorillas und Klima zu verringern, haben NGOs in Zusammenarbeit mit den Bewohnern effizientere Kochöfen entwickelt. Diese senken den Bedarf auf 4 kg Brennholz pro Haushalt und Tag. Damit die Wertschöpfung in Ruanda verbleibt und lokale Arbeitsplätze entstehen können, werden die Brennöfen im Westen Ruandas gefertigt. Die Tonkomponenten des Ofens werden zudem klimaschonend durch die Verbrennung von Kaffeeschalenresten gebrannt. So wird die Umwelt geschont und die ruandischen Kaffeebauern werden unterstützt.

Wenn Sie neugierig auf das Projekt geworden sind, finden Sie hier weitergehende Informationen:

<http://www.likano.eu/das-virunga-berggorilla-projekt/>

http://www.likano.eu/wp-content/uploads/2017/06/LIKANO_Booklet2_v4a_DE_RZ_e-mail.pdf

Ihr Team von

Flotte  arotte

Aktuelles erfahren?
Besuchen Sie uns!



Artikel der Woche

Rezepte der Woche

Dinkel-Zwieback von Erdmann Hauser



Mit seinem Namen verrät der Zwieback bereits eine seiner Besonderheiten - er ist zweimal gebacken. Ursprünglich diente das zweistufige Backverfahren dazu, ein lange haltbares Brot herzustellen, das sich zum Beispiel auf Reisen mitführen lässt, ohne zu verderben.

Mehr über [Erdmann Hauser](#).

2,99 € / 200 g

Unsere Rezepte für diese Woche:



 [Wirsing-Pilzpfanne](#)

 [Trauben-Flammkuchen mit Porree](#)

Einige Saisonkisten



Quer durch das Sortiment

für etwa 28€	Die Alles-Drin-Kiste: Obst, Gemüse, Käse, Joghurt, Kartoffeln
1 l 0.2 kg 0.4 kg 1 Stück 1 Stück 1 Stück 0.48 kg 1 Stück 1 Stück 1 Stück 750 g 500 g 200g 500 g	Vollmilch, Flasche 3,7% von Upländer Austernpilze in der Schale Karotten Salat Wirsing von Ulenburg Äpfel Elstar von Schulte Mango Osteen Zitrone Verna Kernbeißer *K* Joghurt Himbeere, 3,5 % von Schrozberg Almkäse - Bergkäse von Burtscher Eiernudeln Löckchen vom Buscher Hof



Regiokiste (mittel)

für etwa 15€	Gemüse, Kräuter und Salat, konsequent aus der Region
1 Stück 0.5 kg 0.45 kg 0.5 kg 125 g 1 Stück	Chinakohl von Gauchel Karotten Pastinaken, neue Ernte Porree Rucola vom Trantenrother Hof Wirsing von Ulenburg



Halbe-halbe

für etwa 15€	Mehr Rohkost und Obst – weniger zum Kochen
1 Stück 0.4 kg 1 Stück 2 Stück 0.4 kg 0.35 kg 1 Stück 2 Stück	Chinakohl von Gauchel Karotten Salat rote Spitzpaprika Äpfel Elstar von Schulte Birnen Conference Mango Osteen Zitronen Verna



Schonkost-Kiste (mittel)

für etwa 15€	Obst und Gemüse ohne Zitrusfrüchte und blähende Gemüsesorten
1 Stück 0.4 kg 0.4 kg 1 Stück 0.5 kg 3 Stück 0.4 kg	Chinakohl von Gauchel Mangold vom Trantenrother Hof Karotten Salat Äpfel Santana von Schulte frische blaue Feigen kernlose helle Trauben



Rohkost-Kiste (mittel)

für etwa 15€	Gemüse und Salate zum Rohverzehr
125 g 1 Stück 1 Stück 2 Stück 0.5 kg	Asiasalat-Mix vom Trantenrother Hof Chinakohl von Gauchel Kohlrabi vom Trantenrother Hof rote Spitzpaprika bunter Tomaten-Mix

Alle unsere Abo-Kisten finden Sie [hier](#).



% Artikel aus unserer Aktion „10% mehr wert“

Brote der Woche

Kuchen der Woche



Back Bord



Walnuss-Ruchmehl

Extralang ruht der Teig aus dunklem Ruchmehl für dieses ursprüngliche Brot mit feineren Walnüssen. Hocharomatisch. Mineralienreich. 100% bio.

3,99 €/400 g



Dinkel-Schoko-Cookie

Mit herzhaft knackigem Dinkelmehl, köstlicher weiß-schokoladiger Kuvertüre, Vanille und Kakao. Hineinbeißen und sich wohlfühlen.

2,29 €/Stück

Kabouter



Kernbeißer

70% Weizenvollkornmehl, 30% Roggenvollkornmehl, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Buchweizen, Soja, Meersalz

3,89 €/750g



Rüblikuchen

Weizenvollkornmehl, Möhren, Haselnüsse, Rohrohrzucker, Eier, Brösel, Backpulver, Zimt, Nelken, Kokosflocken, Aprikosenkonfitüre, Meersalz

2,39 €/Stück

Obst der Woche

Die **Äpfel Elstar** von **Schulte** sind gerade frisch geerntet und unglaublich lecker. Wir haben sie noch einmal in Ihre ABO-Kiste eingepplant.

Auch die **Äpfel Santana**, die bei Allergikern sehr beliebt sind, schmecken sehr gut.

Die **kernlosen hellen Trauben** Sultanas kommen aus Griechenland, sind zuckersüß und sehr aromatisch. Wir haben sie im Wochenangebot und Sie finden sie in einigen Saison-Kisten.

Wer es etwas säuerlicher mag, kann sich die **Mango Osteen** gut schmecken lassen. Diese faserarme Sorte hat eine leicht säuerliche Süße. Viele schätzen ihre gesunden Eigenschaften, denn sie ist reich an Vitaminen und Mineralien.



Äpfel Elster



Äpfel Santana



helle kernlose Trauben



Mango

Gemüse der Woche

Der **Wirsing** von **Ulenburg** ist in dieser Woche besonders schön. Seine grünen Umblätter sind sehr beliebt, denn sie eignen sich wunderbar zum Einwickeln von Füllungen. Das kann als vegetarische Variante Getreide sein oder ganz klassisch auch Hackfleisch.

Wer es etwas milder mag, freut sich sicherlich über den **Chinakohl** von **Gauchel**. Der lässt sich als Wokgemüse oder auch als Salat zubereiten.

Der **Trantenrother Hof** hat in dieser Woche eine vielfältiges Salat-Angebot. Zu den klassischen Blattsalaten **Eichblatt** und **Batavia** kommen die Sorten **Asia-**, **Rucola-** und **Radicchiosalat** hinzu.

Der Asiasalat ist ein Mix aus verschiedenen Sorten wie Red Giant, Green in Snow und Mizuna. Er schmeckt etwas scharf wie Rucola oder milder Kohl. Ist Ihnen der Salat zu scharf, kann man ihn leicht andünsten und somit milde stimmen. Eine Kombination aus Chinakohl, Asiasalat und Mango ergibt einen wunderbar exotischen Gemüsesalat.



Wirsing



Chinakohl



Asiasalat

Veganer Genuss



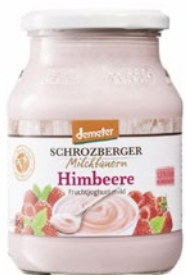
Rote-Bete-Salat

Handwerklich zubereiteter Feinkostsalat. Perfekt für zwischendurch, die Mittagspause oder zu Hause.

Mehr zu [PUR Bio Feinkost](#).

3,49 €/200 g

Joghurt der Woche



Joghurt Himbeere

Joghurt, Fruchtzubereitung (Rübenzucker, 6% Himbeerpüree, 1% Holunderpüree, Verdickungsmittel: Johannisbrotkernmehl, Zitronensaftkonzentrat, Rote Bete-Saftkonzentrat, Verdickungsmittel: Pektin)

Mehr über [Söbbeke](#).

1,99 €/500 g

Bio-Zertifizikat



Wir sind, wie jedes Jahr, wieder überprüft und zertifiziert worden. Hierbei wird geschaut, ob jeder Lieferant auch wirklich bio-zertifiziert ist und wie mit Umstellungsware umgegangen wird.

Dabei erfolgt u. a. eine Bio-Waren-Eingangsprüfung. Natürlich ist auch dieses Jahr alles in bester Ordnung. Jetzt darf auch weiterhin bio draufstehen, wo bio drin ist.

Mehr dazu:

<https://www.gfrs.de>

Unser Käsepaket

Almkäse Bergkäse, ca. 200 g von Burtscher



Ein Hochalkmäse aus dem Großen Walsertal. Er wird aus frischer Sommer-Alpenmilch gekäst. Sein Geschmack ist nussig-würzig und pikant ausgereift. Die Rinde ist verzehrbar. (Rohmilch, tierisches Lab)

Mehr zu [Burtscher](#).

***3,50€/200g**
17,50€/kg

Taleggio DOP von Tomasoni



Der wohl älteste DOP-Käse der Lombardei fand schon im 10. Jahrhundert Erwähnung und wird seitdem unverändert hergestellt. Sein bunter Schimmelrasen auf roter Rinde und seine DOP-Prägung machen ihn so unverwechselbar. Blassgelber Teig, geschmeidig, mitunter fein gelocht.

***4,38€/200g**
21,90€/kg

Pina Frischkäse mit Pfeffer & Zitrone



Als Frischkäse aufs Brot, zum Dippen mit Gemüse oder einfach mit dem Löffel essen.

Mehr zu [Jakobsberger Milch Handwerker](#).

3,89 €/140 g

Wurst der Woche

Salami Lombarda, geschnitten

Salami ist die bekannteste italienische Wurstsorte, sie zählt zu den Rohwürsten. Die bio-verde Salami Lombarda zeichnet sich durch eine feine Strukturierung des Wurstteigs und ein typisch mediterranes Aroma aus.

Mehr über [bio-verde](#).

4,49 €/80 g

Wein der Woche

Cabernet Sauvignon Stellar



Ich bin sehr erfreut, wie gut unsere Aktion mit den Weinen von Stellar Organics läuft. Ein tolles Projekt, das Ökologie und soziale Entwicklung verbindet. Diese Woche möchte ich Ihnen einen meiner Lieblingsweine vorstellen, den Cabernet Sauvignon. Das ist wirklich ein Bilderbuchcabernet: jede Menge Frucht, erstaunlich weich, lang, verführerisch und aufregend. Der Jahrgang 2017 ist schön gereift und trinkreif.

Nutzen Sie unsere Weingarantie, was nicht gefällt, nehmen wir zurück. Hat Sie der Wein begeistert, dann bekommen Sie auch noch 10% Kistenrabatt bei Abnahme von einem Karton mit sechs Flaschen. Das gilt für alle unsere Weine.

6,79 €/0,75 l

4,99 €/70 g

Südtiroler Speck

Der Südtiroler Speck wird aus entbeinten Schweineschlegeln hergestellt und bei höchstens 20 C° kalt geräuchert. Mit natürlichen Kräutern eingegeben und mild gesalzen reift dieser noch ca. 20 Wochen.

Mehr über [bio-verde](#).

