

Liebe Kundin, lieber Kunde,

den kalten Temperaturen trotzen und der Erkältungswelle ein Schnippchen schlagen? Womit würde das besser gehen als mit den Produkten in unserem Vitaminschub-Angebot. Egal ob Sie die Zitrusfrüchte pur genießen, sich eine heiße Zitrone machen oder sich einen leckeren Smoothie gönnen: das schmeckt und tut gut!

Traditionell gehört zum Jahresbeginn auch ein gründlicher Frühjahrsputz dazu. Die Chemiekeule braucht es dafür nicht – wir haben eine Vielzahl biologischer Putz- und Waschmittel im Sortiment. Allen, die dabei auch noch Verpackung sparen möchten, empfehlen wir das Starter-Set von Biobaula. Enthalten sind drei Tabs (je ein Tab für Glas-/Boden- und Badreinigung). Die Tabs werden in eine Flasche Ihrer Wahl gegeben und mit 750ml Leitungswasser aufgefüllt. Spart Verpackung und reinigt trotzdem sauber! Gerne beraten wir Sie telefonisch über ökologische Alternativen zu herkömmlichen Putzmitteln.

*Herzlichst, Ihre Martina Kögl
 und das Team der Ökokiste Kößnach*



Angebot

Bio Baula Starterset

3 Tabs - Reiniger für Glas, Boden und Bad
 ergibt jeweils 750ml Reinigungsmittel **9,99 €/Pckg.**

Termin

4. Regensburger Saatguttag

am Sa, 15.02.2020 von 11 bis 17 Uhr,
 veranstaltet von BUENA VITA e.V.

Nach drei erfolgreichen Jahren geht der Regensburger Saatguttag nun in die vierte Runde. Unser Ziel ist es, die Kraft alter Saatgutsorten zu erhalten, zu vermehren und weiterzugeben. Viele Aussteller und Verkaufsstände, interessante Vorträge und natürlich auch ein umfassendes Kinderprogramm sowie leckere Schmankerl warten im Evangelischen Bildungswerk Regensburg (Am Ölberg) auf Sie!



Angebot

Vitaminschub

Zitronen	5,69 €/kg
Limetten	9,90 €/kg
Clementinen	4,19 €/kg
Orangen mittelgroß	2,85 €/kg
Halbblut-Orangen Tarocco	3,09 €/kg
Grapefruit rot	3,99 €/kg
Spinat	8,99 €/kg
Stangensellerie	3,59 €/St.
Brokkoli	4,79 €/kg
Karotten/ Gelbe Rüben	2,59 €/kg
Kresse in der Schale	1,29 €/St.
Alfalfa (Luzerne), Samen zum Keimen	0,99 €/St.
Fitness-Mischung, Samen zum Keimen, 40g	1,19 €/St.
Basen Kräutertee	3,49 €/St.
Aroniasaft 0,25l	4,29 €/Fl.
Cranberry Saft, 0,33 l	3,99 €/Fl.
Rotbäckchen Klassik 0,75l	3,79 €/Fl.
Fitness Cocktail, Gemüsesaft, 0,7l	3,39 €/Fl.
Smoothie m. Erdbeere, 0,28l	1,99 €/St.
Smoothie m. Mango, 0,28l	1,99 €/St.
Klostergarten Mehrfruchtsaft, 0,75l	3,99 €/Fl.
Aroniasaft 0,75l	8,49 €/Fl.
Fastenkasten: 6 Flaschen Voelkl-Saft (Rote Bete Most, Möhrenmost, Gemüsemost, Sauerkrautsaft, Gemüsesaft, Fitnesssaft)	19,99 €/Kstn

ZWIEBELSUPPE



Zutaten: 400g Zwiebeln, 2 EL Butter, 500 ml Gemüsebrühe, 2 EL Miso, Kräutersalz, 50 ml trockener Weißwein, 2 EL geriebener Emmentaler, 2 EL Petersilie

Zubereitung: Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Fett in einem Topf erhitzen und Zwiebelringe darin glasig werden lassen. Gemüsebrühe und Miso hinzugeben, Suppe aufkochen lassen. Mit Kräutersalz pikant abschmecken. Weißwein angießen und unterrühren. Zwiebelsuppe auf Teller verteilen, Käse und gehackte Petersilie darüber streuen.



GEMÜSE DER WOCHE

Schwarzwurzeln

der „Winter-Spargel“



Schwarzwurzeln enthalten viel Vitamin E, das sonst hauptsächlich in Nüssen, Getreidekeimen und Meeresfrüchten vorkommt. Sie erinnern im Geschmack entfernt an Spargel. Da sie im rohen Zustand einen klebrigen, milchigen Saft absondern, sollten sie entweder unter Wasser oder erst nach dem Kochen geschält werden. Die Schalen sind bitter, deshalb sollten sie unbedingt entfernt werden. Durch den weißen, milchartigen Saft können sich beim Schälen die Hände rostrot färben, mit Essig oder Zitronensaft können Sie ihn allerdings leicht wieder entfernen.

SCHWARZWURZELN MIT ZIEGENKÄSE

Zutaten: 600g Schwarzwurzeln, Saft einer Zitrone, 3 EL Butter, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe leicht angedrückt, 3 Lorbeerblätter, 1 Bund Petersilie oder Kresse, 4 EL Olivenöl, 3 EL Haselnusskerne, 150g Ziegenfrischkäse

Zubereitung: Schwarzwurzeln schälen, waschen, der Länge nach und quer halbieren und sofort in eine Schüssel mit kaltem Wasser und Zitronensaft geben. Den Boden einer breiten Pfanne dick mit 2 EL Butter einstreichen, Schwarzwurzeln mit der Schnittfläche nach unten hineinsetzen. Wasser angießen, sodass das Gemüse zu zwei Dritteln bedeckt ist. Schwarzwurzeln mit Salz und Pfeffer würzen, eine Knoblauchzehe und Lorbeerblätter zufügen. Mit passend zurechtgeschnittenem Backpapier (in der Mitte ein kleines Loch) bedecken und zum Kochen bringen. Gemüse dünsten, bis die Flüssigkeit vollständig verkocht ist, und goldbraun rösten. Schwarzwurzeln mit dem Ziegenkäse, Haselnüssen und gehackter Petersilie/Kresse anrichten.

Angebot

Ziegenfrischkäse Gewicht nach Wunsch

Ziegenrolle gereift	30,49€/kg
Ziegenrolle mit Senfschrot	29,90 €/kg

Angebot

Januar Angebote

Frischkäse natur, 200g	1,89 €/St.
Kartoffelpüree, 160g	2,29 €/St.
Kokosmilch, 400 ml	2,29 €/St.
Ananasstücke, 370ml	3,29 €/St.
Wildlachs-Filet in Senf-Honig, 200g	3,69 €/St.
Wildlachs Filet in Tomate-Basilikum, 200g	3,69 €/St.
Bratöl (Sonnenblumenöl), 0,75l	4,99 €/FL.
Olivenöl Kreta, 0,5l	8,99 €/FL.
Rosen-Hautcreme, 50ml	16,90 €/St.
Hand-Creme, 100ml	10,50 €/St.
Coste di Moro, kräftiger Barriquewein, rot 0,75l	7,99 €/FL.
Gaston, halbtrocken rot, 1l	4,29 €/FL.
Hauswein weiß, 0,75l	5,59 €/FL.

BROKKOLI-KARTOFFEL-GRATIN

(kann natürlich auch mit jedem anderen Gemüse variiert werden)



Zutaten: 500g Brokkoli (in kleine Röschen geschnitten, ggf. halbieren), 3 EL Olivenöl, 500g Kartoffeln (gekocht, dünne Scheiben), 1 Dose Tomaten, 1 EL italienische Kräuter, Salz, Pfeffer, 300g Mozzarella (dünne Scheiben), 12 schwarze Oliven

Zubereitung: Das Gratin muss in einer flachen Form oder auf einem kleinen Blech gebacken werden. Brokkoli und Kartoffeln werden nicht übereinander, sondern abwechselnd dachziegelartig eingeschichtet. Brokkoli zugedeckt über Wasserdampf in 7 Minuten bissfest garen. Eine flache, große Auflaufform dünn mit Olivenöl ausstreichen. Brokkoli, Kartoffeln und Tomaten dachziegelartig einschichten. Die Gemüseschicht soll nicht dicker als etwa 3 cm sein. Mit italienischen Kräutern bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit Mozzarellascheiben bedecken, mit Oliven bestreuen, und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Das Gratin im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 18 Minuten backen.

Tipp: Brokkoli-Stängel wie Kohlrabi schälen, klein schneiden und ca. 2 Minuten vor den Röschen ins Wasser geben. So landet nichts im Müll!