

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir freuen uns sehr, dass wir ab 10. Februar wieder Backwaren der Bio-Bäckerei Neuhoff anbieten können. Die Neuhooffs produzieren seit 2011 in ihrer Regensburger Backstube Backwaren nach traditionellem Handwerk. Verwendet werden ausschließlich Bio-Zutaten höchster Qualität. Auf Fertigmischungen wird selbstverständlich verzichtet. Alle Vollkornmehle werden in der eigenen Mühle vermahlen und zu leckeren Köstlichkeiten gebacken. Wir werden jeden Tag frühmorgens frisch mit den Backwaren beliefert, sodass Sie sich auf frisches Brot, Semmeln, aber auch süßes Gebäck freuen können. Die neuen Produkte werden voraussichtlich ab 03. Februar im Online-Shop bestellbar sein. Eine Lieferung ist ab 10. Februar möglich. Und das Beste: in der ersten Woche erhält jeder Kunde, der ein Neuhoff-Brot bestellt, eine Dinkelcke (Semmel) gratis!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl
 und das Team der Ökokiste Kößnach



Angebot

Vitaminschub I

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

Termin



4. Regensburger Saattag

am Sa, 15.02.2020 von 11 bis 17 Uhr

Sie haben letztes Jahr für das Volksbegehren Artenvielfalt unterschrieben? Gut so, finden wir! Aber damit ist es nicht getan: alle, die einen eigenen Garten oder Balkon haben, können mit einer kleinen Blühfläche einen Beitrag leisten. Wie die eigene Blühfläche erfolgreich angelegt werden kann (denn das geht auch auf einem Balkon!) zeigt Petra Hilbrandt, Inhaberin von Apis Vivendi bei einem Vortrag am 4. Regensburger Saattag am 15.02.2020 um 16 Uhr. Weitere interessante Vorträge und viele Info- und Verkaufsstände runden das Programm ums Thema Saattagvielfalt ab. **Auch wir sind mit einem Infostand vertreten und freuen uns auf Ihren Besuch!** Schauen Sie von 9 bis 11 Uhr vorbei. Der Saattag wird veranstaltet vom Verein Buena Vita e.V. und finden **in den Räumen des Evangelischen Bildungswerk, Am Ölberg 2, 93047 Regensburg** statt.

NEU bei uns



Frischhaltepapier Bee-Paper

Seit einiger Zeit wird Wurst und Käse für unseren Lieferservice ausschließlich in Bee-Paper-Frischhaltepapier verpackt.

Die Vorteile:

Reines Bienenwachs für ein natürliches Mikroklima

0% Plastik

ohne Erdöl, kein entstehendes Mikroplastik

Kompostierbar: darf in jede Bio-Tonne!

Tipp: kann nach Erstverwendung auch zum Einwickeln der Kompostabfälle verwendet werden!

100% nachwachsende Rohstoffe

(Holz, Gras, Bienenwachs)

Innovatives Graspapier: spart im Vergleich zu herkömmlichem Papier viel Wasser und CO2-Emissionen

100% klimaneutral

OBST DER WOCHE

Moro-Blutorangen 

EG-Bio, Sizilien

Moro-Blutorangen haben nur einen leicht bitteren Geschmack und zählen daher zu den beliebtesten Blutorangen-Sorten. Sie wachsen überwiegend auf Sizilien. Wegen Ihres hohen Saftgehalts eignen sie sich wunderbar zum Pressen. Egal ob Saft, Smoothie oder pur: die Moro-Blutorange liefert wichtige Vitamine für die kalte Jahreszeit - und schmeckt!



BLUTORANGEN-INGWER-DRINK

Zutaten: 1 Blutorange, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, Saft von 2 Blutorangen, 2 EL Honig, ½ l Wasser

Zubereitung: Blutorange mit Schale in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Mit Blutorangensaft übergießen. Mit Honig süßen. Mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Mit Wasser auffüllen. Kann heiß oder kalt getrunken werden.



KLEINE WARENKUNDE

Winterkohlrabi



Bioland, Baden-Württemberg

Der Winterkohlrabi ist der größere und lagerfähige Verwandte des Sommerkohlrabis. Wie bei diesem handelt es sich nicht um ein Wurzelgemüse, sondern die Knolle ist der untere Teil der oberirdischen Sproßachse. Lassen Sie sich von seiner Größe nicht abschrecken, er ist nicht holzig deswegen, sondern sortenbedingt so groß. Geschmacklich ist er dem Sommerkohlrabi sehr ähnlich.

Sie können den Winterkohlrabi für alle Kohlrabirezepte hernehmen. Kohlrabi hat einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt, aber auch andere Vitamine insbesondere Niacin (ein Vitamin des B2-Komplexes) und Mineralstoffe sind reichlich enthalten. Winterkohlrabi hat zudem einen wesentlich niedrigen Nitratgehalt wie im Winter in Gewächshäusern gezogener Kohlrabi, deshalb ist er auch besonders für Babynahrung geeignet.



**MANGOLD-TARTE
 MIT ROTWEIN-ZWIEBELN**



Zutaten: 250g Weizenvollkornmehl, 5 EL Rapsöl, 1 TL Salz, 8 EL Wasser, eiskalt, Tarteform Ø 26 cm

Für die Füllung: 500g Mangold, 1 Zwiebel, 2 Karotten, 2 EL Bratöl, 2 TL Salz, 50 ml Orangensaft, 250g Tofu, 3 EL Frischkäse, 1 Ei

Für das Topping: 1 rote Zwiebel, 50ml Rotwein, 1 EL Rotweinessig, 50g Feta

Zubereitung: Für den Teig alle Zutaten miteinander verrühren und kurz verkneten. Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 20 Minuten kühl stellen.

Für die Füllung Mangoldgrün und Zwiebel in feine Streifen, Mangoldstiele in etwa 2 cm große Stücke, Karotten in dünne Scheiben schneiden. Öl in eine heiße Pfanne geben, Zwiebeln, Karotten und Mangoldstiele bei mittlerer Hitze 5 Minuten anschwitzen. Mit ½ TL Salz würzen. Mangoldblätter unterheben. Weitere 3 Minuten schmoren lassen, anschließend mit Orangensaft ablöschen, vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Mit den übrigen Zutaten für die Füllung vermengen und beiseite stellen.

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig dünn ausrollen und in die Tarteform legen. Teig mit einer Gabel einstechen. Ränder gut anpressen. Gemüse einfüllen und Tarte auf mittlerer Schiene 30-35 Minuten backen.

Für das Topping Zwiebel in Spalten schneiden, mit Rotwein und Rotweinessig aufkochen und bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Tarte mit Rotwein-Zwiebeln und gekrümeltem Feta toppen.

Angebot

Vitaminschub II

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.
Fastenkasten: 6 Flaschen Voelkl-Saft (Rote Bete Most, Möhrenmost, Gemüsemost, Sauerkrautsaft, Gemüsesaft, Fitnesssaft)	19,99 €/Kstn