



Brot & Backwaren I

| | |
|--------------------------------|-------------|
| Bauernbrot, 2-Pfünder | 4,60 € /St. |
| Bauernlaiberl, 500g | 3,10 € /St. |
| Dinkel Pur, 500g Brot | 3,80 € /St. |
| Dinkel Pur Single, 375g | 2,50 € /St. |
| Energiebündel, 600g | 3,90 € /St. |
| Energiebündel Single, 375g | 2,80 € /St. |
| Haselnussbrot Single, 375g | 3,30 € /St. |
| Kürbiskern Single, 375g Brot | 2,99 € /St. |
| Roggen Pur, 600g Brot | 3,20 € /St. |
| Roggen Pur Single, 375g | 2,40 € /St. |
| Sonnenblumenbrot, 600g | 3,70 € /St. |
| Sonnenblumenbrot Single, 375g | 2,60 € /St. |
| Weißbrotkasten, 300g | 2,30 € /St. |
| Baguette hell, 300g | 2,20 € /St. |
| Baguette Dinkel-Vollkorn, 300g | 2,70 € /St. |
| Ciabatta Dinkel natur, 250g | 2,45 € /St. |
| Ciabatta Dinkel-Walnuss, 250g | 2,80 € /St. |
| Ciabattini Italia, 80g | 1,30 € /St. |

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir starten das Festjahr zu unserem **20jährigen Jubiläum** mit etwas ganz Besonderem: wir besuchen die Familie Wiethaler im Öko-Seminarhaus Wiethaler in Ettersdorf bei Wiesent. Dort zeigt Bettina Wiethaler, wie lecker Rohkost schmecken kann. Viele lassen sich von dieser Ernährungsform abschrecken – zu Unrecht! Eine komplette Umstellung ist dabei nicht nötig – es reicht schon, einige Rohkost-Tage bzw. -Rezepte in den eigenen Ernährungsplan einzubauen. Tipps und Tricks sowie schmackhafte Rezepte zeigt Bettina Wiethaler am Sa, 21. März. Der genaue Start wird noch bekanntgegeben, Anmeldungen sind bereits jetzt per E-Mail oder Telefon bei uns möglich. Wir freuen uns auf Sie! Diese Woche findet außerdem die Biofach statt, die weltweit größte Messe für ökologische Konsumgüter. Wir sind dort natürlich auch vor Ort und auf der Suche nach neuen Trends und Neuheiten für unser Sortiment. Seien Sie gespannt!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl
 und das Team der Ökokiste Kößnach

Termin



4. Regensburger Saatguttag

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 Saatguttag am 15.02.2020 um 16 Uhr. Weitere interessante Vorträge und viele Info- und Verkaufsstände runden das Programm ums Thema Saatgutvielfalt ab. **Auch wir sind mit einem Infostand vertreten und freuen uns auf Ihren Besuch!** Schauen Sie von 11 bis 17 Uhr vorbei. Der Saatguttag 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

Ben & Anna Zahnpasta im recyclebaren Glas-Tiegel

„Chemie kommt nicht ins Glas“



- Zertifizierte Naturkosmetik
- Zuverlässiger Schutz gegen Karies
- 100% vegan & tierversuchsfrei
- frei von Parabenen, Phthalaten, Mikroplastik, Triclosan
- unterstützt die Umweltorganisation One Earth One Ocean

Zahnpasta Black mit Aktivkohle, 100g 6,99€ /Glas

Zahnpasta Sensitive, mit Kamille, 100g 6,99€ /Glas

Zahnpuder Cinnamon, mit Zimt, 45g 9,99€ /Glas



PETERSILIENWURZELSUPPE

Zutaten: 250g Petersilienwurzeln, 250g Lauch, 1 1/2 EL Butter, 100 ml Weißwein, 1/2 - 3/4 l Geflügelbrühe, 1 Bund Petersilie, 200g Sauerrahm, Salz, etwas Harissa (jetzt neu bei uns!), 1- 2 EL Zitronensaft

Zubereitung: Petersilienwurzeln schälen, klein schneiden. Grüne Lauchteile abschneiden und anderweitig verwenden. Weiße Teile putzen, längs aufschneiden, waschen und in Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Petersilienwurzeln und Lauch darin andünsten. Wein angießen und einkochen lassen. Gemüse mit 1/2 l Brühe aufgießen und in 10 – 12 Minuten gar kochen. Inzwischen Petersilie waschen, grob hacken und mit 100 g Sauerrahm im Mixer pürieren. Suppe mit dem restlichen Sauerrahm im Topf pürieren, mit Salz, Harissa und Zitronensaft abschmecken, mit Petersiliensauerrahm servieren.



Brot & Backwaren II

| | |
|------------------------------------|---------------|
| Dinkelecke Pur, 2 Stück | 2,99 € /Tüte |
| Dinkelecke Cranberry, 2 Stück | 3,19 € /Tüte |
| Dinkelecke Hanf, 2 Stück | 2,99 € /Tüte |
| Dinkelecke Kurkuma-Kümmel, 2 Stück | 3,19 € /Tüte |
| Dinkelecke Röstzwiebel, 2 Stück | 3,19 € /Tüte |
| Dinkelecke Sonne, 2 Stück | 2,99 € /Tüte |
| Dinkelecke Walnuss, 2 Stück | 3,19 € /Tüte |
| Dinkelvollkorn Semmeln, 3 Stück | 2,30 € /Tüte |
| Krusti, 3 Stück | 2,90 € /Tüte |
| Kürbissperl, 250g | 2,80 € /St. |
| Kürbissemmel Dinkel-VK, 3 Stück | 2,75 € /Tüte |
| Energiesemmel Dinkel-VK, 3 Stück | 2,60 € /Tüte |
| Mehrkornsemmel, 3 Stück | 2,45 € /Tüte |
| Sonnenblumenkern Semmel, 3er | 2,60 € /Tüte |
| Schokobrotchen, 3 Stück | 3,99 € /Tüte |
| Apfelkuchen m. Streusel, 3er | 9,20 € /Pack |
| Bananenmuffin, 3 Stück | 8,39 € /Pack |
| Gewürzschnitte, 3 Stück | 9,20 € /Pack |
| Kirsch-Nusschnitte, 3 Stück | 9,20 € /Pack |
| Mandelecke, 2 Stück | 5,19 € /Pack |
| Mohnschnitte, 3 Stück | 9,20 € /Pack |
| Nougatstange, 2 Stück | 5,39 € /Pack |
| Nussecke, 2 Stück | 5,19 € /Pack |
| Sacher Schnitte, 3Stück | 10,29 € /Pack |
| Schokoladentörtchen, vegan 3er | 9,20 € /Pack |
| Schokomuffin 3 Stück | 8,39 € /Pack |

GEMÜSE DER WOCHE

Petersilienwurzeln

vom Bioland-Hof Limbrunne, Kirchroth

Der Bioland-Hof Limbrunner liegt nur 5km von uns entfernt.

Einen kürzeren Weg könnten die Petersilienwurzeln daher fast nicht haben. Petersilienwurzeln sind in unserer Küche leider ziemlich verkannt, man verwendet sie meist nur in Suppenbrühen. Es gibt aber durchaus noch andere Verwendungsmöglichkeiten mit dieser aromatischen Wurzel.

Petersilienwurzel sind sehr leicht bekömmlich und blähen nicht, deshalb kann man sie auch für Babynahrung verwenden. Die Wurzeln haben einen hohen Anteil an ätherischen Ölen und Mineralstoffen.



BUNTES OFENGEMÜSE MIT AIOLI

Zutaten: 300g Karotten, Salz, 400g Hokkaidokürbis, 300g Petersilienwurzeln, 5 rote Zwiebeln, 60ml Olivenöl, 200g Stangensellerie, 2 Knoblauchzehen, gepresst, 1 Bund Petersilie, gehackt, Schale von 1 Zitrone, 4 EL Weißweinessig, Pfeffer

Aioli: 2 Eigelb, Zimmertemperatur, 2 TL Senf, mittelscharf, Salz, Pfeffer, 200ml Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, gepresst

Zubereitung:

Kürbis in Spalten, Karotten, Petersilienwurzeln und Stangensellerie in Scheiben schneiden. Zwiebeln vierteln. Mit Öl und Knoblauch mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Bei 200 °C 15–20 Minuten backen. Mit Petersilie, Zitronenschale und Essig mischen. Salzen und pfeffern.

Aioli: Eigelb, Senf und Salz verrühren. Öl tropfenweise zugeben, dabei mit dem Schneebesen rühren. Nach etwa 50 ml Öl, kann man in einem dünnen Strahl zugießen – immer zügig rühren! Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

