

08/23



## INFOS UND ANGEBOTE

**SCHAUEN SIE DOCH  
AM SAMSTAG, 25.02.  
IM EBW REGENSBURG  
VORBEI**



Am **7. Regensburger Saattag** gibt es viele Info- und Verkaufsstände sowie Vorträge zum Thema samenfestes Saatgut, Wurzelgemüse und vieles mehr! Natürlich ist mit Kaffee und Kuchen (selbstverständlich 100% bio!) und einem bunten Kinderprogramm auch für das leibliche Wohl und den Spaß der Kleinen gesorgt! Zwischen 11 und 17 Uhr freuen wir uns auf Ihren Besuch im EBW Regensburg, Am Ölberg 2.



## ... MIT DEM RICHTIGEN SAATGUT!

Durch den Trend, immer homogeneres und ertragreicheres Obst und Gemüse zu produzieren, sind in den letzten Jahrzehnten viele Nutzpflanzenarten durch den Anbau von Hybrid-Sorten verloren gegangen: rund 75 % weltweit. Dieser Entwicklung muss entgegengewirkt werden, denn Kulturpflanzen gehören zu den Lebensgrundlagen zukünftiger Generationen. Deshalb bieten wir ausschließlich samenfestes Saatgut aus Bio-Züchtung an: von Magic Garden Seeds und von Bingenheimer Saatgut.



### HISTORISCHE TOMATENSAMEN 12,95 €

Cocktailtomate ‚Zuckertraube‘ (auch bekannt unter Mexikanische Honigtomate), Russische Heirloom-Tomate ‚Orange Banana‘, Tomate ‚Berner Rose‘, Wildtomate ‚Rote Murrel‘



### ALTE HISTORISCHE GEMÜSESORTEN 10,95 €

Gelber Mangold ‚Selektion Sunset‘, Toskanischer Palmkohl ‚Cavolo Nero‘, Dunkle Fleischtomate ‚Schwarze Krim‘



### ESSBARE BLÜTEN SAMENSET 10,95 €

Borretsch, Gelbe Gewürztagetes/Schmalblättrige Studentenblume, Kapuzinerkresse, Ringelblume

Alle Sets in einer schönen Geschenkverpackung und inkl. Pflanzanleitung.

Fotos: Magic Garden Seeds. Entdecken Sie auch die Samentüten von Bingenheimer Saatgut (Demeter-zertifiziert) im Online-Shop!

## ... UND PASSENDER ERDE & DÜNGER!

Wir bieten ausschließlich torffreie Bio-Erde sowie nachhaltigen Bio-Dünger an. Denn auch hier sollte für ein optimales Ergebnis so naturnah wie möglich angebaut werden!

### UNIVERSALERDE 15L 4,69€/SACK

### AUSSAATERDE 15L 6,39€/SACK

geeignet für die Vermehrung von Zier- und Nutzpflanzen aller Art.

### NATURSCHUTZERDE 15L, 6,59 €/SACK

Die aufwändige Rezeptur dieser Erde besteht aus Holzfaser, Kokos, Rindenkompost, Bims und offenporigem Mineralsand. Ein gemeinsames Projekt des Landesbunds für Vogelschutz (LBV) und Ökohum. 50 Cent pro verkaufter Erde gehen als Spende an den LBV!



### DÜNGER KLEEPURA AUS 100 % BIO-KLEE

6,95€/750G-PACKUNG

11,95 €/1,75KG-PACKUNG



### LANGZEITDÜNGER AUS 100% SCHAFWOLLE VOM ALPINEN STEINSCHAF, 11,50€/1KG-BEUTEL

Schafwollpellets haben durch die zeitverzögerte, aber anschließend kontinuierliche Mineralisierung des gebundenen Stickstoffs eine positive Wirkung auf das Wachstum von Zier- und Nutzpflanzen. Neben den Nährstoffen, die die Wolle abgibt, kann sie etwa das drei- bis vierfache ihres Eigengewichtes an Wasser speichern...und nicht zu vergessen, Wolle ist ein „nachwachsender“ Rohstoff.

## FIT DURCHSTARTEN



## ... MIT UNSEREN ONLINE-KOCHKURSEN

### BASISCH FIT INS JAHR

AM FREITAG, 10. MÄRZ  
VON 16:30 BIS 19 UHR

Gerade im Frühjahr tut es gut, unseren Stoffwechsel zu mobilisieren und zu entschlacken. Hilfreich ist hier die basische Ernährung. Wir kochen ein basisches Menü, verbunden mit vielen Informationen von Ernährungsberaterin Sabine Ommer, warum diese Ernährungsart unseren Körper unterstützt und wie wir sie in unseren Alltag integrieren können.

#### Gekocht werden voraussichtlich:

Kartoffelbraten mit Pastinakenaufstrich (s. Foto),  
Wokgemüse mit Blumenkohlreis, Chiapudding

#### Teilnahmegebühr pro Login:

(egal wie viele Personen in Ihrer Küche stehen) 30,00 €

Wir liefern alle benötigten Zutaten mit der Kochkurskiste,  
ca. 30 € für 2 Personen (auch für 4 Personen möglich).

Anmeldung telefonisch, per E-Mail oder über unsere Webseite!



## ... MIT EINER STÄRKENDEN GEMÜSESUPPE



Suppengemüse, bestehend aus ca. 1 Bund Petersilie, 0,5kg Knollensellerie, 0,5kg Lauch, 0,3kg Karotten, 0,3kg Zwiebeln gelb

ca. 6,00 €/Pack

(Produkte werden genau eingewogen,  
daher Schwankung möglich)



Den Lauch erhalten wir  
diese Woche aus Franken.

## VORANKÜNDIGUNG ONLINE-KOCHKURS

### FRISCH IN DEN FRÜHLING

AM 31. MÄRZ VON 16:30 BIS 19:00 UHR

Ideal als Fortsetzung zum „Basisch fit“-Kochkurs!

## ... MIT DEM FASTENKASTEN VON VOELKEL - SAMENFESTE GEMÜSESAFTE FÜR IHR WOHLBEFINDEN!

Zum Fasten alles im Kasten: Mit je einer 0,7 l Flasche Rote Bete Most, Möhrenmost, Gemüsemost, Sauerkrautsaft, Gemüse Komposition und Fitness Cocktail beinhaltet unser Fastenkasten alle Zutaten für ein 8-Tage-Saftfasten-Programm. Jetzt gratis dabei:

Gemüse-Brühwürfel ohne Hefe von Naturata. Nur solange der Vorrat reicht.

22,99€/Kasten

