



08/24

**ÖKOKISTE
DONAU-WALD**

INFOS UND ANGEBOTE

**UNS GIBT ES JETZT
AUCH ALS APP**



FISCH

vom Weiherblasch
aus der Oberpfalz

**NEU
SEEFÖRELLE!**



Ab sofort können wieder Fische vom Weiherblasch aus der Oberpfalz vorbestellt werden. Neben Elsässer Saiblings können zum ersten Mal auch Seeforellen bestellt werden. Die Seeforellen vom Weiherblasch entstammen einem Wildstamm aus dem Walchensee; es handelt sich dabei um ein Kooperationsprojekt zwischen dem Nationalpark Berchtesgaden und der Fachberatung für Fischerei zum Wiederaufbau des heimischen Seeforellenbestands. Fische aus Wildstämmen sind widerstandsfähiger und klimaresistenter. Das Fleisch der Seeforelle ist zartrosa und fest.

Elsässer Saibling,
ca. 250-330g 29,90 €/kg

Elsässer Saiblingsfilet, 2 Stk,
ca. 200g 46,90 €/kg

Seeforelle, ca. 200-300g 22,90 €/kg

Seeforellenfilet, ca. 200g 39,90 €/kg

Seeforelle geräuchert,
ca. 250g 33,90 €/kg

Bestellschluss: Fr. 23.02.2024

Auslieferung: 26.02. bis 03.03.24

AM 24. FEBRUAR IST WIEDER SAATGUTTAG!

Natürlich sind wir auch wieder beim diesjährigen Saatguttag in Regensburg mit dabei! Auf dich warten dort interessante Vorträge rund um das Thema Saatgut und biologische Vielfalt, ein buntes Programm mit natürlichen Köstlichkeiten, spaßige Kinderaktionen sowie Info- und Verkaufsstände. Besuch uns an unserem Stand - wir freuen uns dich!

Wann:
Samstag,
24. Februar 2024
von 11 bis 17 Uhr

im Evangelischen
Bildungswerk
Regensburg,
Am Ölberg 2,
93047 Regensburg

NEUES VON DER BIOFACH BIOFACH

Wir waren letzte Woche auf der Biofach, der weltgrößten Messe für Bio-Produkte. Natürlich haben wir wieder spannende, neue Produkte im Gepäck.



Neue Müslis vom Bauckhof!

Protein-Hafermüsli	4,29 €/500g
Hafer-Knuspermüsli Mango-Himbeer	4,19 €/285g
Hafer-Knuspermüsli Nuss-Krokant	4,19 €/300g

Diese und weitere Produkte findest du online unter Aktionen in der Rubrik „Neues von der BIOFACH“.

BLICK HINTER DIE KULISSEN FRITZHOF IN HALLBERGMOOS



Der Fritzhof wird seit 2008 wieder bewirtschaftet, unter dem Konzept des organisch-biologischem Landbaus, zertifiziert durch Bioland. Auf 27 Hektar baut Peter Zenker im Sommer Gemüse an, das er den gesamten Winter über nach Bedarf ernten kann. So können wir auch jetzt regionales Gemüse anbieten. Der Namensgeber des Hofes ist der Großvater des heutigen Betreibers Peter Zenker, der den Hof 1989 aus gesundheitlichen Gründen aufgeben musste.



Diese Woche erhalten wir vom Fritzhof feinen Lauch. Der schmeckt zum Beispiel als wärmende Lauch-Suppe. Wer es herzhafter mag, kann eine Käse-Lauch-Suppe zubereiten. Ein Rezept dafür gibt es in unserer App!



DIESE WOCH IN DER ÖKOKISTE:

RETTICH

VOM BIOLANDHOF
WAAS, LANDAU/ISAR



Diese Woche erhalten wir frisch geernteten Rettich aus dem Gewächshaus vom Biolandhof Waas aus Landau/Isar. Radieschen, wie wir ihn nennen, passt nicht nur im Sommer auf die Brotzeitplatte. Auch im Winter hat die weiße Rübe einiges zu bieten: hoher Gehalt an Vitamin C, viele Bitterstoffe und Senföle sowie wenige Kalorien bei vielen Ballaststoffen! Ein optimaler Snack, nicht nur für alle, die sich in der Fastenzeit der gesunden Ernährung verschrieben haben!



FRUCHTIGER APFEL-RETTICH-SALAT

200g Rettich, 250g Äpfel, Saft einer Zitrone, 1-2 TL Honig, Salz, Pfeffer, 2 EL Apfelessig, 2 EL Joghurt

Rettich schälen und in Scheiben hobeln oder grob reiben. Mit 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Apfel waschen und klein reiben. Zitrone auspressen und Saft über den geriebenen Apfel geben. Alles zum Rettich in die Schüssel geben. Separat den Honig mit 2 EL Apfelessig, Joghurt, Pfeffer und nach Belieben frischen Kräutern mischen. Das Dressing über den Salat geben und kurz ziehen lassen.



SAVE THE DATE

KÄSEVERKOSTUNG IM BIOLADEN

AM 01. MÄRZ
VON 9 BIS 13 UHR!

Am Freitag, 01. März von 9 bis 13 Uhr sind Vroni und Christoph Fleischmann von der Käseerei Johannesbrunn zur Käseverkostung bei uns im Bioladen. Die beiden produzieren auf dem Klosterhof im Vilstal feinen Käse, der bei der Käseverkostung gratis probiert werden kann.

AB SOFORT OSTERSÜSSIGKEITEN UND MEHR!

Für alle, die es nicht mehr erwarten können, haben wir ab sofort die ersten Ostereisigkeiten im Sortiment: Schokolade, Kekse, ...
Stöbert im Shop in unserer Oster-Rubrik!

NATÜRLICH GÄRTNERN

Samenfestes Saatgut von Bingenheimer Saatgut sowie verschiedene Erden, z.B. Anzucht- & Kräuternerde,

bionero TERRA PRETA, 18 l
für 8,29 €/Stück

findest du ab sofort in unserer Rubrik „Natürlich gärtner“ im Shop in den Empfehlungen!



AUFLÖSUNG UNSERES BILDERRÄTSELS

Wir haben uns sehr über die zahlreiche Teilnahme an unserem Gewinnspiel gefreut! Der Gewinner wurde inzwischen benachrichtigt. Hier noch die Auflösung der drei unterschiedlichen Stellen.

