

Liebe Kundin, lieber Kunde,

regional und saisonal: das sind für uns die Maßstäbe für eine nachhaltige Ernährung. Bio nennen wir erst gar nicht, denn das ist für uns selbstverständlich. Häufig kommt der Einwand: „wenn jede(r) beim Bauern um die Ecke einkauft, reicht es nicht für alle“. Dazu hat das Bundeslandwirtschaftsministerium interessante Zahlen veröffentlicht, um die es in der aktuellen Schrot & Korn 08/2020 im Artikel „Reicht regional für alle?“ (S. 16ff) geht.

In Deutschland könnten wir zum Beispiel problemlos unseren Kartoffel-Bedarf decken: wir ernten sogar 38% mehr als wir essen. Das heißt natürlich nicht, dass alle Menschen in unserem Land heimische Kartoffeln essen, denn wir exportieren häufig mehr als wir „übrig“ haben. Anders sieht es bei Obst und Gemüse aus: hier ernten wir nur 22% bzw. 36% unseres jährlichen Verbrauchs. Potenzial nach oben, würden wir sagen. Und das am besten in Bio-Qualität.

Direkt auf dem Feld kann der/die Einzelne natürlich nichts ändern, durch das eigene Einkaufsverhalten lässt sich aber durchaus etwas bewegen! Und darüber sollten wir vermehrt sprechen, auch im Verwandten- und Bekanntenkreis. Denn nur gemeinsam schaffen wir die Wende hin zu einem nachhaltigen Umgang mit unserer Umwelt!

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

KOHLRABI-LASAGNE

Zutaten: 1 kg Kohlrabi, in dünnen Scheiben, 2 Schalotten, gewürfelt, 50 g Butter, 1 EL Mehl, 150 ml Weißwein, ¼ l Gemüsebrühe, 200 ml Sahne, 100 g Rucola, Salz, Pfeffer, 12 Lasagne-Blätter, Butter für die Form, 3 Fleischtomaten, gehäutet, entkernt, in Streifen, 200 g Parmesan, gerieben, 2 Eigelb, 100 ml Sahne, 3 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung: Kohlrabi eine Minute in kochendem Salzwasser garen. Kalt abschrecken. Schalotten in Butter dünsten. Mit Mehl bestäuben, mit Wein ablöschen. Brühe und Sahne angießen. Etwas einkochen lassen. Kohlrabi und Rucola untermischen. Salzen, pfeffern. Abkühlen lassen. Lasagne-Blätter in Salzwasser 6 Minuten bissfest garen. Kalt abschrecken. Auflaufform buttern. Abwechselnd Lasagne-Blätter, Kohlrabi, Tomaten und Parmesan hineinschichten. Mit Lasagne-Blatt abschließen. Eigelb mit Sahne verquirlen. Über die Lasagne gießen. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Bei 180 Grad etwa 40 Minuten backen

TERMIN

BIOREGIOMARKT REGENSBURG



1. BioRegioMarkt Regensburg auf dem Neupfarrplatz

Sa. 19.09.20
10 bis 20 Uhr



So. 20.09.20
10 bis 16 Uhr

- Saisonaler Bauernmarkt mit Bio-Bauern aus der Region
- Biergarten mit regionalen Bio-Schmankerln • Freigehege mit Ziegen und Schafen • Infos zum Öko-Landbau • Interaktives Bio-Quiz mit tollen Preisen • und vieles mehr...

Mehr Infos unter www.regensburg.de/bioregiomarkt

Vilser aus Alteglofsheim verkaufen. Er steckt zu diesem Zeitpunkt bereits mitten in der Apfelernte, deshalb verkaufen wir seine Äpfel an unserem Stand!

Selbstverständlich werden alle gültigen Hygienebestimmungen eingehalten. Eine kurzfristige Absage des Marktes behält sich der Veranstalter (Stadt Regensburg) vor.

Sommerliche Getränke

Herrlich erfrischend: pur oder gemischt mit Sekt oder (Sprudel)-Wasser

Physalissaft, 330ml Bioland	4,59€/FL.
Sanddornsaft 330ml	4,86€/FL.
Smoothie mit Erdbeere, 280ml	1,94 €/FL.
Smoothie mit Mango, 280ml	1,94 €/FL.
Eistee Mate&Zitrone, 500ml	1,84€/FL.
Eistee Himbeer-Hibiskus, 500ml	1,84€/FL.
Cassis-Schorle, 330ml	1,35 €/FL.
Erdbeer-Sirup naturtrüb, 250ml	5,80€/FL.
Holunderblütensirup, 250ml	3,69€/FL.
Himbeersirup, 500ml	5,16 €/FL.
Kracherl Bio-Aronia-Limo, 330ml	1,74 €/FL.
Kracherl Bio-Aronia-Limo, 6x 330ml	9,65€/Sixpack

Perfekt zum Mixen

Prosecco 0,75l	6,81€/FL.
Pri Secco alkoholfrei, 0,75l	9,74€/FL.

GEMÜSE DER WOCHE

BUSCHBOHNEN

vom *Bioland-Hof Wiethaler, Kammersdorf*



Buschbohnen, die sich von den Gartenbohnen durch ihre runde Form unterscheiden, stellen keine großen Ansprüche an die Bodenbedingungen und können daher relativ einfach kultiviert werden. Mit einer Höhe von 30 bis maximal 60 cm brauchen Buschbohnen keine Rankhilfe, um zu wachsen und können so leicht in jedem Garten angepflanzt werden.

Buschbohnen können flache oder runde Hülsen haben, die eine gelbe, grüne, blau-violette oder schwarze Farbe aufweisen. Die flachhülsigen Sorten entwickeln häufig mit zunehmender Reife dicke Fäden, die runden Buschbohnen hingegen bleiben fadenfrei.

Testen Sie auch das Hot&Sour-Bohnensalat-Rezept aus der aktuellen Schrot&Korn 08/2020 (gratis über uns bestellbar).

BUSCHBOHNEN m. TOMATEN u. KNOBLAUCH

Zutaten: 2 EL Olivenöl, 1 kleine Zwiebel, ca. 700g Tomaten, 2 Knoblauchzehen, ca. 700g Buschbohnen, 200ml Gemüsebrühe, 1 TL Oregano, Meersalz, Pfeffer

Zubereitung: In einem Schmortopf das Öl erhitzen, die Zwiebel fein hacken und darin glasig dünsten. Die Tomaten überbrühen, enthäuten und vierteln. Den Knoblauch zerdrücken, zu den Zwiebeln geben und zwei Minuten mitdünsten, dann die Tomaten dazugeben. Bohnen klein schneiden und zu den Tomaten geben. Gut durchrühren, mit der Gemüsebrühe aufgießen, den Oregano darüber streuen und zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen. Dann den Deckel abnehmen und die Mischung so lange dünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist und die Bohnen gar sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

GEGRILLTES SELLERIE-STEAK - garantiert vegetarisch

Knollensellerie schälen und in ca. 1,5cm dicke Steaks schneiden. Ca. 5 Minuten kochen, dann bleiben sie al dente. Marinade aus Öl und klein geschnittenen Chilis herstellen. Knollensellerie marinieren und grillen, bis sie Farbe bekommen. Nach dem Grillen pfeffern und salzen. Dazu passt ein frischer Salat.

Das Selleriegrün lässt sich wunderbar zu Kräutersalz verarbeiten. Selleriegrün kleinhäckseln und mit Salz und ggf. weiteren Kräutern mischen. Durch das Salz bleibt die Mischung lange haltbar.

Angebot

Angebote zum Schulstart



Äpfelmischung	4,90 € /kg
Bananen	3,13 € /kg
Almkönig, milder Hartkäse	1,46 € /100g
Gelbwurst ca. 120g/Stück	2,16 € /100g
Wiener Würstl, 2 Paar	2,16 € /100g
Schokomilch, 250ml	0,78 € /Fl.
Die kleinen Joghurts Himbeere, 4x100g	1,95 € /Pack
Die kleinen Joghurts Vanille, 4x100g	1,95 € /Pack
Sahne-Pudding Schoko, 150g	0,87 € Becher
Sahne-Pudding Vanille, 150g	0,87 € /Becher
Studentenfutter, 200g	3,92 € /St.
Cornflakes, Barnhouse, 375g	2,54 € /St.
Müsli Krunchy Erdbeer, 375g	3,72 € /St.
Schokomüsli Classic, 750g	4,21 € /St.
Honig, Akazie, 500g	9,71 € /Glas
Sonnen Tomate Streich, 180g	2,74 € /St.
Nuss-Nougat-Creme, Vivani, 400g	5,39 € /St.
Samba Jumbo, Rapunzel 750g	12,75 € /St.
Hafer Flapjack Landfrüchte, 50g	1,85 € /St.
Müsliekexse für unterwegs, 150g	1,95 € /St.
Dinkelchen, Knuspergebäck mit Schokolade	2,15 € /St..
Nüsse Pur, naturbelassen, 60g	1,95 € /St.
Fruchtgummi Bio-Vitamino Frutti, 100 g	1,76 € /St.
Cooler Lollies Wassereis	2,25 € /St.
Fruchtgummi Veggie Hearts 100 g	1,76 € /St.
Cavi-Quick, Kakaotrunk, 400g	3,92 € /St.
Früchtetraum-Tee i. Beutel, 18 Beutel	3,72 € /St.
Rotbäckchen Klassik 0,75l	3,69 € /Fl.
Smoothie m. Mango, 0,28l	1,94 € /St.
Frischhaltedose a. Edelstahl	12,57 € /St.

Alternativ lässt sich aus dem Grün eine leckere Würzpaste herstellen: ca. 150g Selleriegrün mit 15g Salz und 150ml Öl mixen. In Gläsern abgefüllt hält die Paste einige Wochen im Kühlschrank. Wichtig: Gläser mit Öl auffüllen, damit es nicht schimmelt!

Die dickeren Stängel des Selleriegrüns können entweder mitgemixt oder eingefroren werden. Sie passen wunderbar in Suppen und Eintöpfe.