



**Liebe Kundin, lieber Kunde,**

Welche Vielfalt bietet uns die Natur?

Wie können wir attraktive Pflanzen in unsere Gärten und auf unsere Balkone holen?

Was ist das besondere an alten Sorten?

Wo kaufen wir welches Saatgut und wer hat es hergestellt?



Mit interessanten Vorträgen, Ständen und Kunst wollen die Veranstalter des Regensburger Saatguttag diese oder ähnliche Fragen mit Ihnen beantworten, diskutieren und Bewusstsein für den Themenkomplex Saatgut schaffen.

**Am Samstag, den 24. Februar 2018 findet der Saatguttag im evangelischen Bildungswerk am Ölberg 2 in Regensburg statt.**

Wir freuen uns, wenn Sie sich diesen Termin schon mal in Ihren Kalender eintragen.

Eine genussvolle Woche wünscht Ihnen

*Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach*

Aurora Gold Valentin, Schnittkäse	1,89 €/100g
Putenaufschnitt, 150g, Kammermeier	2,59 €/100g
Bratherings-Filets i. Marinade	3,39 €/Dose
Joghurt Himbeer Granatapfel, 500g	1,99 € /Glas
Kürbiskerne 250g	4,99 €/Beutel
Original Müsli, 750g	4,99 € /Stück
Sojaschnitzel grob, 150g	2,19 € /Stück
Sojaschnitzel, fein, 150g	2,49 € /Stück
Knäckebrot, Sesam, 200g, Vollkorn	1,49 € /Stück
Knäckebrot Roggen, 200g, Vollkorn	1,39 € /Stück
Spargel weiß, 280g Glas	5,49 € /Glas
Kokos Marzipan Herzen	3,79 € /Pack
Marzipan Herzen 65g	3,79 € /Pack
Michele weiß, 1l, spanischer Weißwein, sehr gutes Preis-/Leistungsverhältnis	3,79 €/Fl.
Michele weiß, 6x1l	21,90 €/Kasten
Fastenkasten 6x0,7l, Gemüse- und Obstsaften, basisch	17,99 €/Kasten

**NEU:**

Weichspüler m. Lavendel, Almawin, 750ml 1,99 €/Flasche

**MEHR ANGEBOTE FINDEN SIE UNTER:  
WWW.OEKOKISTE-KOESSNACH.DE**

**Fisch-Angebote**



Regenbogenforelle, frisch, ganz	1,89 € /100 g
Regenbogenforellenfilets, 2 Stück	3,49 € /100 g
Elsässer Saibling frisch	2,89 € /100 g
Elsässer Saibling, 2 Filets frisch	4,39 € /100 g
Geräucherte Regenbogenforelle	2,49 € /100 g
Ger. Regenbogenforellenfilets, 2 St.	3,99 € /100 g
Elsässer Saibling geräuchert,	3,99 € /100 g
Saibling, 2 Filet, geräuchert	4,99 € /100 g

Die Familie Kraus züchtet bei Schönsee in der Oberpfalz Fische wie Regenbogenforellen und Saiblinge, die ökologisch gefüttert und artgerecht gehalten werden.

So schützen sie das umliegende Ökosystem. Artgerechte Haltung bedeutet z.B., dass die Besatzzahlen der Teiche wesentlich geringer als in der konventionellen Fischzucht sind.

Die einzelnen Fische sind küchenfertig hergerichtet, einzeln vakuumiert und können sehr gut eingefroren werden.

**BESTELLSCHLUSS FREITAG, 9. FEBRUAR 2018  
AUSLIEFERUNG: VOM 12.02. - 16.02.18 (KW 7)**

**BROKKOLIPÜREE MIT FRUCHTIGEN PAPRIKAWÜRFELN**

**Zutaten:** ca. 700 g Brokkoli, 4 Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 1l Gemüsebrühe, 1 rote Paprikaschote, 2 EL Sojasoße, Olivenöl, Muskat, Pfeffer, Salz, 30 g Butter, 150 g Joghurt



**Zubereitung:** Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in der Brühe 10 Min. garen. In der Zwischenzeit Paprika waschen und entkernen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz kräftig anbraten, mit der Sojasoße löschen und beiseite stellen. Brokkoli putzen und waschen, zu den Kartoffeln dazugeben und 5 Min. mit köcheln lassen. Das Gemüse (Brokkoli, Kartoffeln, Zwiebeln) im Topf pürieren, die Butter drin schmelzen lassen, kräftig mit Muskat und Pfeffer würzen, salzen nach Geschmack. Auf Suppentassen verteilen, die Paprikawürfel darüber geben und mit einem Löffel Joghurt garnieren.





## Wintergemüse- Wintergenüsse

In den Wintermonaten sind Gemüsesorten, die lange Transportwege hinter sich haben, nicht unbedingt notwendig, denn trotz des Wetters hat unsere heimische Landwirtschaft einiges zu bieten. Die Umwelt, Ihr Geldbeutel und auch Ihre Gesundheit profitieren davon, wenn die Wahl beim Einkauf auf regionale und saisonale Produkte fällt. Kurze Transportwege bedeuten nicht nur weniger Emissionen, sondern auch mehr gesunde Inhaltsstoffe im Gemüse.

Das sind z.B. Karotten vom Biolandhof Limbrunner, Steckrüben, Winterrettich, Pastinaken vom Bioandhof Wiethaler, Blaukraut vom Demeterhof Stockner, Schwarz-Haferwurzeln, rote Rüben, Petersilienwurzeln vom Biohof Achleitner, und vieles mehr.



## GEMÜSE DER WOCHE



### Kohlrübe

(= Steckrübe, Dotschen, Dorschen)

vom Biolandhof Wiethaler aus Stallwang

Wie Sie sehen, hat dieses Gemüse die unterschiedlichsten Namen. Es ist eine lange Tradition in der ländlichen, bayerischen Küche und in jeder Region hat sich ein eigener Name herausgebildet.

Die Steckrübe wird auch als „Ananas des Nordens“ bezeichnet. Ananas, weil sie mit ihrem zarten, süßlichen Aroma in der Küche vielfältig verwendbar ist, etwa als Püree, als Reibekuchen, in Gemüsesuppen oder Rohkostsalaten.

Sie können also sehr vielseitig sowohl als Rohkost wie auch als Gemüse zubereitet werden.



## AUSSERDEM IN IHRER ÖKOKISTE

Orangen - Sorte „New Hall“ - zuckersüß, aromatisch, mit einem leichten Vanillearoma“ - aus Sizilien

## STECKRÜBENROHKOST MIT ORANGEN IN NUSSOSSE



ca 500 g Steckrübe, 1 mittelgroße Orange für die Soße: Saft 1/2 Zitrone, 2 EL Haselnußmus, 2 EL heißes Wasser, Kräutersalz, 1/2 TL Honig oder Apfeldicksaft, Nelkenpulver, 2 EL groß gehackte, Walnüsse oder Haselnüsse

**Zubereitung:** Steckrübe schälen und fein raspeln. Orange schälen, die weiße Innenhaut mit einem scharfen Messer entfernen und würfeln. Zitrone auspressen, mit Haselnußmus und heißem Wasser verrühren. Mit Kräutersalz, Honig oder Apfeldicksaft und wenig Nelkenpulver würzen. Die Soße mit den Rohkostzutaten vermengen. Mit den grob gehackten Nüssen garnieren.

## GEBACKENE STECKRÜBEN

**Zutaten:** ca 1 kg Steckrüben, 2 Zweige Rosmarin oder 1 TL getrocknete Nadeln, 2-3 EL Butter, Salz, Pfeffer, 2 EL flüssiger Honig, 2 EL Zitronensaft, Backpapier zum Abdecken



**Zubereitung:** Steckrüben schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Rosmarinzweige brechen, Gratinform buttern, Steckrüben schuppenförmig hineinlegen, salzen und pfeffern, Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Honig, 1 EL Butter, Zitronensaft und Rosmarin erwärmen und über die Steckrüben träufeln. Form mit Backpapier abdecken und im Backrohr (Mitte, Umluft 175 Grad) 1 Stunde backen. Nach 1 Std. Backpapier und Rosmarin entfernen. Steckrüben mit der restlichen Butter bestreichen und ca 15 Min weiterbacken, bis sie leicht braun sind.

Auch in der  
Faschingswoche  
kommt unsere

Ökokiste  
zur gewohnten Zeit!

