

**Liebe Kundin, lieber Kunde,**

der Frühling naht und damit auch die Zeit des Säens und Pflanzens. Doch Saatgut ist nicht gleich Saatgut. Jahrelang wurde bei der Züchtung auf möglichst ertragreiche und krankheitsresistente Samen geachtet und das Saatgut dadurch immer wieder verändert. Dabei geht jedoch Altbewährtes verloren. Diesem Trend stellt sich der Regensburger Saatguttag entgegen.

Bereits zum dritten Mal versammeln sich am Samstag, 16. März viele Aussteller und Referenten zum Thema alte Saatgutsorten im Evangelischen Bildungswerk Regensburg. Spannende Vorträge, zum Beispiel zum Thema „Samen selbst ziehen“, ein abwechslungsreiches Kinderprogramm, kulinarische Köstlichkeiten sowie ein Tauschtisch für eigenes Saatgut: ein informativer und abwechslungsreicher Besuch ist garantiert.

Auch wir werden mit einem eigenen Stand vertreten sein und freuen uns, wenn Sie vorbeischauen!

*Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach*

**RETTICHRÖSTIS  
 MIT SELLERIE-TOMATENSOSSE**



**Zutaten:** 1 Rettich, 500 g gekochte Pellkartoffeln, 2 Zwiebeln, 200 g Emmentaler, 2 Eier, 2 EL Mehl, Kräutersalz, ÖL, 1/2 Bund Stangensellerie, 2 EL Olivenöl, 500 ml passierte Tomaten, Sahne nach Belieben

**Zubereitung:** Rettich, Kartoffeln, Zwiebeln und Käse grob raffeln. Mit Eiern und Mehl vermengen, salzen. In reichlich heißem Öl in der Pfanne knusprig ausbacken.

Für die Tomatensauce die Selleriestangen bei Bedarf schälen, längs halbieren und fein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Selleriestücke darin kurz anbraten und mit Kräutersalz würzen. Pürierte Tomaten unterrühren und die Soße etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Nach Belieben Sahne dazugeben.

**VOLKSBEGEHREN**



**ARTENVIELFALT UND NATURSCHÖNHEIT IN BAYERN -  
 RETTET DIE BIENEN**

**SCHAFFT 10% HÜRDE!**

Ein wichtiger Schritt hin zu einem ökologischeren Umgang mit unserer Natur ist gemacht. Vielen Dank an alle, die das durch Ihre Unterschrift ermöglicht haben!

**Termin**

**3. Regensburger Saatguttag**

**am Samstag, 16. März 2019 von 11 bis 17 Uhr im Evangelischen Bildungswerk Regensburg (Am Ölberg 2, 94047 Regensburg).**

Interessante und spannende Infos rund um die Kraft alter Saatgutsorten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch an unserem Infostand.



**Suppenzeit**

Wenn's mal schnell gehen muss!

**Suppen**

Gulaschsuppe, ungarische Art, 400g	3,39 € / Dose
Gemüsesuppe mit Geflügel, 400g	3,39 € / Dose
Hühnersuppe, 400ml	5,69 € / Glas
Gockel-Suppe, 400ml	5,69 € / Glas
Gockelfleisch, 400ml	8,95 € / Glas
Gockel Gulaschsuppe, 400ml	5,90 € / Glas

**Suppennudeln**

Suppennudeln - Filini, 250g	0,99 € / Stück
Buchstaben-Nudeln, 250g	1,19 € / Stück
Dinkel-Buchstabennudeln, 250g	2,19 € / Stück
Suppennudeln 250g vom Zweinutzungshuhn	3,19 € / Stück



## SAUERKRAUT

vom Bioland-Hof Laurer

Sauerkraut entsteht aus feingeschnittenem Weißkraut in einem natürlichen Gärprozess, der Milchsäuregärung. Es enthält viele Ballaststoffe und ist ein guter Vitamin-C Spender. Durch die Milchsäure wirkt Sauerkraut sehr positiv auf die Darmflora. Der Genuss von Sauerkraut und auch Sauerkrautsaft wirkt gegen Darmträgheit, Darmlähmung und Verstopfung.



## GEMÜSE DER WOCHE

### Winterrettich

vom Biolandhof Wiethaler

Außen schwarz und innen weiß – das ist das charakteristische Merkmal des Winterrettichs. Er ist sehr vitaminreich und sollte daher aufgrund der aktuellen Erkältungszeit in keiner Küche fehlen. Im Gegensatz zum Sommerrettich muss die Winter-Sorte nicht zwingend geschält werden.



Bioland

## Monatsangebote Februar

Der leichte Urige Allgäuer	2,09 € / 100g
Gockel Mettwurst, 200g	4,99 € / Glas
Artischocken geviertelt in Lake, 200g	4,59 € / Glas
Pesto Genovese, frisch, 165g	2,99 € / Glas
Heringsfilet in Paprika-Chilli, 200g	2,59 € / Stück
Sojadrink Vanille, 250ml	0,79 € / Stück
Dinkelvollkornnudeln Spiralen, 500g	3,49 € / Stück
Dinkelspaghetti hell, 250g	3,09 € / Stück
Streich's drauf Arrabito 160g	2,49 € / Glas
Bieressig 0,5l	3,59 € / Flasche
Brat-Olive 0,75l	7,99 € / Flasche
Erbsen im Glas, 350g	1,59 € / Glas
Tee Reigen der Bäume 80g	4,99 € / Stück
Pri Secco, Bio-Cuvee Nr.20, alkoholfrei	8,99 € / Flasche
Pri Secco weiß, 0,75l, alkoholfrei	8,99 € / Flasche
Grauburgunder weiß, 2017 0,75l	7,19 € / Flasche
Schw. Johannisbeer-Fruchtaufstrich, 200g	2,99 € / Glas

## RETTICH-KAROTTEN-SALAT

**Zutaten:** 1 Rettich, 300g Gelbe Rüben, 200g Joghurt, 4 EL Sonnenblumenöl, Saft von 1 Zitrone, ½ TL Kräutersalz, Petersilie

**Zubereitung:** Rettich und Karotten waschen und grob raspeln. Aus Joghurt, Salz, Zitrone und Öl eine Sauce schlagen und abschmecken. Die Marinade unter den geraspelten Rettich und die Karotten heben, mit Petersilie garnieren.

## ELSÄSSER SAUERKRAUTSUPPE

**Zutaten:** 150g Zwiebeln, gehackt, 1 EL Butter, 1 TL Paprikapulver, 1l klare Gemüsebrühe, 300g Sauerkraut, ½ TL gemahlener Kümmel, 2 Lorbeerblätter, 8 Wacholderbeeren, 250g Kartoffeln, gekocht, 150ml Sahne, geschlagen, 2 EL Apfeldicksaft, 1 Bund Schnittlauch, je ½ gelbe und rote Paprika

**Zubereitung:** Zwiebeln in der Butter dünsten. Paprikapulver und Gemüsebrühe zugeben. Aufkochen.

200g Sauerkraut ausdrücken, klein schneiden und zur Brühe geben. Kümmel, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren zufügen. Bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen.

Restliches Sauerkraut und gewürfelte Kartoffeln 5 Minuten mit erhitzen.

Suppe auf Teller verteilen. Sahne in die Mitte setzen. Mit Apfeldicksaft übergießen. Mit Schnittlauchröllchen und Paprikastreifen bestreuen.



### Angebot: rohes, fermentiertes Gemüse

Sauerkraut im Beutel, 500g	1,99 €/Beutel
Milchsaures Mischgemüse, 500g	3,69 €/Beutel
Kimchi mit frischem Ingwer, 125g	2,39 €/Becher
Kimchi mit frischem Kurkuma, 125 g	2,39 €/Becher