

## Liebe Kundin, lieber Kunde,

eine regionale und gleichzeitig saisonale Ernährung ist momentan in aller Munde. Im Sommer ist das für viele kein Problem: beliebte, in der weit verbreiteten mediterranen Küche verwendete Gemüsearten wie Zucchini und Tomaten wachsen da auf heimischen Feldern bzw. Gewächshäusern. Aber wie geht regional & saisonal im Winter? Auch problemlos, finden wir. Es bedarf nur der Widerlegung einiger gängiger Klischees. Eines davon hält sich leider hartnäckig und führt dazu, dass eines der besten Wintergemüse häufig aus den Ökokisten gestrichen wird: Weißkraut schmeckt nicht. Wer sich dabei an fade, pampige Eintöpfe von früher erinnert, der mag dieses Vorurteil bestätigt sehen. Wir aber möchten eine Lanze brechen für das Weißkraut, das auf alle Fälle einen Platz in Ihrer nächsten Ökokiste verdient hat!

- Weißkraut ist ein Tausendsassa in der Küche: es gibt vielfältige Rezepte, stöbern Sie in unserem Blog!
- Weißkraut ist anspruchslos: das Kraut möchte lediglich trocken und dunkel gelagert werden, dann hält es fast ewig.
- Weißkraut ist Spitzenreiter beim klimafreundlichen Gemüse: neben Karotten zählt es zu dem Gemüse mit dem geringsten CO<sub>2</sub>-Fußabdruck (Quelle utopia.de).

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

## ANGEBOT I

## Produkte von Hans Brainfood

Die Idee hinter dem Regensburger Start-up Hans Brainfood ist Des, gesunde und leckere Produkte aus regional angebaute Bio-Hanf zu produzieren.

Das junge Team arbeitet dabei sehr eng mit seinen Anbauern zusammen; faire Löhne und gute Arbeitsbedingungen standen dabei immer an oberster Stelle. Hanf hat zudem die Eigenschaft, CO<sub>2</sub> zu binden. Ein Hektar der Nutzpflanze bindet pro Jahr ca. 20 Tonnen CO<sub>2</sub>. Außerdem sorgt das flächendeckende Wurzelwerk der Hanfpflanze für eine Auflockerung des Bodens, was für nachfolgende Kulturen zu höheren Erträgen führt. Außerdem bietet ein Hanffeld vielen Insekten einen sicheren Lebensraum.

Hanf Schokoriegel (30g) in den Sorten Coconut Chocolate, Crispy Berry, Peanut & Cream und White Nougat	1,99 €/Riegel
Hanfriegel (30g) in den Sorten Apfel & Zimt, Espresso & Crunch, Kakao und Original	1,99 €/Riegel
Schokolade (40g) in den Sorten Hanf-Krokant und Hanf-Zartbitter	1,99 €/Tafel
Hanfprotein (Proteinpulver), 350g	11,99 €/St.
Hanfsamen geschält, 300g	9,99 €/St.
Hanf Power Balls Blaubeere, 50g	2,49 €/St.

## ANGEBOT II

## Natürlich gärtnern

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.

Bio-Universalerde ohne Torf, Ökohum, 15l	4,39 €/St.
Naturschutzerde LBV, ohne Torf, 15 Liter	5,99 €/St.
Aussaaterde ohne Torf, 15l	5,79 €/St.
Bio-Dünger KleePura auf 100% Bio-Klee, 1,75kg	12,90 €/St.
Bio-Dünger KleePura auf 100% Bio-Klee, 0,75kg	6,95 €/St.
Langzeitdünger 100% Schafwolle vom Alpen Steinschaf, 1kg	11,50 €/St.
Bekannte klassische Chilisorten: Samen-Geschenkset mit 4 traditionellen Chilisorten, Magic Garden Seeds	10,95 €/St.
Essbare Blüten: Samen-Geschenkset, 4 Sorten, Magic Garden Seeds	10,95 €/St.
Gemüse-Vielfalt: Samen-Geschenkset (Radieschen, Zucchini, Kohlrabi, Hokkaido-Kürbis, Mangold, Salatgurken, Kopfsalat, Karotten), Magic Garden Seeds	20,90 €/St.
Saatgut Box Bienen Care Paket, Bingenheimer Saatgut	12,95 €/St.
Saatgut Box Mediterrane Kräuter, 5 Sorten, Bingenheimer Saatgut	12,95 €/St.
Saatgut Box Gemüse ohne Garten, 5 Sorten für den Balkon, Bingenheimer Saatgut	12,95 €/St.

Einzelne Saatgut-Tüten von Bingenheimer Saatgut finden Sie im Online-Shop. Oder rufen Sie uns gerne an!



## VERANSTALTUNG ZUM THEMA „SAMENFESTES SAATGUT“

Mehr Infos zum Thema „Samenfestes Saatgut“ in der Online-Veranstaltung „Regensburger Saatguttag“ am 25.02. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Voranmeldung möglich. Infos und Links unter [www.ebw-regensburg.de/category/programm/](http://www.ebw-regensburg.de/category/programm/)

Fr, 25.02. 17-18 Uhr

Politische Pflanzen mit Cora Leroy

Fr, 25.02. 18-19 Uhr

Die Apotheke der Pflanzen mit Kathrin Schumann



## GEMÜSE DER WOCHE

### RADIESCHEN DIE ERSTEN AUS ÖSTERREICH!



Radieserl gehören zur Familie der Kreuzblütengewächse und haben ihren Ursprung im asiatischen Raum; sie zeichnen sich durch eine milde Schärfe aus und schmecken am besten zur Brotzeit. Radieserl am besten im Kühlschrank lagern – das verlängert die Haltbarkeit!

**Tipp:** Radieschenblätter eignen sich wunderbar als Topping über den Salat oder als Brotbelag (s. Rezept)!

## SELBSTGEMACHTES BROT MIT BUTTER UND RADIESCHEN-BLÄTTERN

**Zutaten:** 1 Packung „ährliches Brot“-Mehlmischung (alternativ: 150g Roggenmehl, 160g Dinkelmehl, 100g Emmermehl, 270g Weizenmehl), 2 P. Trockenhefe (oder 1P. Frischhefe), 2 TL Salz, 550ml lauwarmes Leitungswasser, 25g Essig  
**Belag:** Butter, Radieschenblätter

### Zubereitung:

Für das Brot: Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät und Knethaken zum einem gleichmäßigen Teig verkneten. Diesen Teig sofort in die Kastenform füllen und ins Backrohr geben. 30 Minuten lang auf 220 Grad backen - dann das Backrohr auf 200 Grad schalten und 30 Minuten lang weiterbacken. Anschließend das Backrohr ausschalten und das Brot noch 10 Minuten im Backrohr stehen lassen. Sofort aus der Form nehmen und auskühlen lassen.

Brot mit Butter und den kleingeschnittenen Radieschenblättern belegen. Nach Belieben salzen und pfeffern und genießen!



Mehlmischung „ährliches Brot“,

Bioland-Hof Fischer-Ittlinger, 680g

4,99 €/St.

## ROTE-BETE-RAVIOLI MIT NUSS-FÜLLUNG

**Zutaten:** 250g Walnüsse, 100g Birne reif, Meersalz, Pfeffer, 4 Rote Bete, 1 Schale Kresse, 5EL Rapsöl, 2EL Walnussöl, 3EL Zitronensaft, 3 EL Sprossen

200 g Walnüsse in Wasser einweichen und im Kühlschrank zugedeckt 12 Stunden quellen lassen. Abgießen.

### Zubereitung:

Eingeweichte Walnüsse und Birne fein pürieren. Salzen und pfeffern. Rote Bete schälen. Auf dem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Die Hälfte der Rote-Bete-Scheiben auf Teller legen. Nuss-Püree darauf verteilen. Mit Rote-Bete-Scheiben bedecken. Mit Kresse und grob gehackten Nüssen bestreuen. Aus Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Schnittlauch eine Vinaigrette rühren. Rote Bete damit beträufeln. Mit Sprossen garnieren.

*Die Rote Bete erhalten wir diese Woche aus Ober-Österreich vom Biohof Achleitner.*



## SCHARFER BUTTERNUTKÜRBIS

**Zutaten:** 1 Butternutkürbis, ½ TL Fenchelsamen, 2 TL Koriander, 2 Chilischoten (frisch, aus dem Glas oder getrocknet nach Geschmack evtl. auch mehr!), 1 TL Salz, 1 TL schwarzer Pfeffer, 1 Zehe Knoblauch, ½ TL Oregano, Olivenöl

### Zubereitung:

Den Kürbis waschen und halbieren. Das faserige Innere und die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Beim Butternutkürbis kann man die Schale dranlassen, bei den anderen Kürbissorten (außer Hokkaido) die Schale entfernen. Dann das Fruchtfleisch längs in grobe Scheiben schneiden (erst vierteln, dann die Viertel halbieren usw., bis man ca. 1 cm dicke, lange Scheiben hat) In einem Mörser Fenchel, Koriander, Oregano und Chilischoten zu einem Pulver zerreiben und Salz und Pfeffer mit unterrühren. Die Knoblauchzehe abziehen, hacken, dazugeben und kräftig untermischen. Nun die Kräuterpaste in eine Schüssel geben und Olivenöl und die Kürbisstücke hinzufügen. Anschließend einen Deckel auf die Schüssel geben und kräftig durchschütteln, damit die Kürbisscheiben gleichmäßig mit den Kräutern bedeckt sind. Die Kürbisstücke in eine Auflaufform geben und bei 200 Grad ca. 30-40 Minuten backen, bis sie weich sind.

### Angebot II

## Fastenkasten

von Voelkel



Fasten mit Gemüsesäften bedeutet, Entschlacken für Körper, Seele und Geist mit wertvollen Bio- und Demeter-Säften. 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: Wildkräuter-Tonikum Bitter von kruut. Nur solange der Vorrat reicht.

Fastenkasten, Demeter von Voelkel

22,90€/Kstn.