

# Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus Juli 2021

ÖKOKISTE  
Kirchdorf



*Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,*

## Frisch vom Feld:

Auf unserem neuen Demeter-Feld in Kirchdorf hegen und pflegen wir alle Pflanzen mit viel Liebe und Leidenschaft. Eine bunte Vielfalt an Gemüsekulturen wird gepflanzt, mit verschiedenen Hacktechniken von Unkraut frei gehalten, gegossen und geerntet. Frisch vom Feld und aus dem Folientunnel wird alles nach Ihren Wünschen in die Kiste gepackt und zu Ihnen nach Hause geliefert.



Die Zucchini im Folienhaus werden von unserer Praktikantin geerntet.

Zur Zeit ernten wir Zucchini, Fenchel, Kohlrabi, Mangold, Radieschen, verschiedene Salate und Kräuter. Auch Stangenbohnen und Gemüsezwiebeln gedeihen und sind bald erntereif.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit und genießen Sie unser vielfältiges Obst- und Gemüsesortiment!

*Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf*



## Regionale Tomaten

Gemüsebau Naderer - Kirchdorf

**Beschreibung:** Wir haben für Sie Strauchtomaten, Oxsenherz- und Datterino-Tomaten aus regionalem Anbau im Sortiment.

**Verwendung:** Tomaten werden meist roh verzehrt und eignen sich für Salate, in Scheiben geschnitten als Tomaten-Mozzarella-Salat oder als gefüllte, geschmorte Tomaten. Auch lassen sich feine Suppen, Saucen oder Ketchup daraus herstellen.

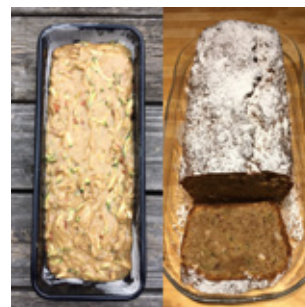


## Regionale Gurken

Gemüsebau Naderer - Kirchdorf

**Beschreibung:** Wir haben für Sie regionale Mini-Gurken und Schlangengurken im Sortiment.

**Verwendung:** Gurken finden Verwendung in Gurkensalat oder gemischten Salaten mit Joghurt- oder Balsamicodressing. Sie passen als Beigabe zu Nudel- oder Bulgursalat oder auch geschmort als Dill-Schmorgurken.



## „Zucchini Bread“ (Am. Rührkuchen)

**Beschreibung:** Zucchini-Bread ist eine amerikanische Spezialität und schmeckt nicht nach Gemüse, sondern nach einem saftigen Gewürzkuchen. Er wird solo gegessen oder in Scheiben geschnitten und mit Butter beschmiert zum Frühstück oder Kaffeenachmittag. Hält sich im Kühlschrank einige Tage.

**Zutaten:** 3 Cup (1 Cup=normale Teetasse) Weizen- oder Dinkelmehl Type 1050, 1 Packung Backpulver, 1 TL Salz, 3 TL Zimt, 1 Packung Bourbon-Vanillezucker, 2 Cups Zucker, 3 Eier, 1 Cup geschmacksneutrales Sonnenblumenöl („Bratöl“), 2 Cups grob geraspelte Zucchini, 1 Cup grob gehackte Mandeln oder Walnüsse, Puderzucker zum Bestäuben

**Zubereitung:** Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (30 cm Länge) fetten und bemehlen. Das Mehl mit dem Backpulver, Salz und Zimt vermischen. Den Zucker mit den aufgeschlagenen Eiern verrühren, das Öl, die Zucchini und Nüsse zugeben, zuletzt rasch die Mehlmischung unterheben - der Teig sollte eine zähe Beschaffenheit haben. Sofort in die Form füllen und auf zweiter Schiene von unten ca. 70 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form auskühlen lassen. Erst vollständig abgekühlt mit Puderzucker bestäuben

Folgen Sie uns bei Social Media – dort erfahren Sie regelmäßig Neues und Wissenswertes.





## Melonenvielfalt

Süße Erfrischung

### Mini-Wassermelonen

**Beschreibung:** Wassermelonen sind an heißen Tagen besonders erfrischend, da sie zu 98% aus Wasser bestehen. Es empfiehlt sich der gekühlte Verzehr der Früchte. Wassermelonen enthalten Vitamin A, C und B-Vitamine.

**Verwendung:** Wassermelonen werden meist frisch aufgeschnitten als Würfel oder in Spalten verzehrt. Die Kerne können mitgegessen werden und gelten als gesund. Außerdem lässt sich aus dem Fruchtfleisch ein erfrischendes Sorbet zubereiten, welches in Sizilien „Granita“ genannt wird. In orientalischen Ländern wird die Wassermelone auch als pikanter Salat mit Zwiebeln, Feta, Minze und Oliven verzehrt.

### Honig- & Zuckermelonen

**Beschreibung:** Die gelbe Canari-Melone mit weiß-hellgelbem Fruchtfleisch wird als Honigmelone bezeichnet. Alle anderen Melonen-Sorten zählen zu den Zuckermelonen, hierzu gehören die Cantaloupe-, Galia- und Charentais-Melone, sowie die spanische Melonen-sorten „Piel de Sapo“. Melonen sind reich an Kalium, Vitamin C und Vitamin A.

**Verwendung:** Die Canari-Melone und Piel de Sapo zählen zu den nicht nachreifenden Melonensorten, alle anderen Melonen können nachreifen und werden verzehrt, wenn sie den charakteristischen Melonenduft ausströmen. Melonen werden gerne „pur“ mit etwas Zitronensaft beträufelt verzehrt, unter Obstsalate gemischt oder zu Mus und Sorbet weiterverarbeitet.



## Sommerweine

Weiß-, Rosé- und Rotweine

### Huakai Piwi Bianco IGT

0,75 l / Weißwein 10,99 €/Fl.

### Rosé Zweigelt Feinstrick 2019

0,75 l / Roséwein 9,99 €/Fl.

### Barbera d'Alba DOC 2017

0,75 l / Rotwein 14,99 €/Fl.

[Link zur gesamten Auswahl im Shop:](#)

*Sommerliche Weine*



## Lust auf Eiskaffee?

Feine Vanilleeis-Sorten für Ihren Eiskaffee

Feines Vanilleeis aus unserem Tiefkühlsortiment:

### Vanilleeis (Biocool - Belgien)

1000 ml 5,69 €/Pack.

### Vanilleeis (Schrozberger - DE)

500 ml 6,29 €/Becher

### Vanilleeis (Rachelli - Italien)

500 ml 5,99 €/Becher

[Link zum Shop:](#)

*Familienbecher*

Bitte beachten Sie den gesonderten Mindestbestellwert von 18 € bei Tiefkühlartikeln.



## Wurst des Monats Juli

Zum Aktionspreis:

Regionale Rinder-Käsekrainer

Neu: ab sofort bieten wir Ihnen monatlich wechselnde Würste zum Vorteilspreis an. Die Wurst des Monats sind die Rinder-Käsekrainer der regionalen TAGWERK Bio-metzgerei. Weitere Produkte der Bio-Metzgerei werden wir im Laufe der nächsten Wochen ins Sortiment aufnehmen!

### Besonderheiten der TAGWERK-Wurst:

- Warmfleischverarbeitung ohne Hilfsmittel
- ohne Nitritpökelsalz & Phosphat
- laktose- & hefefrei
- höchste Bio-Qualität
- Regionalität
- handwerkliche Metzgerei

### Vorbestellschlüsse:

- Mo-, Di-, Mittwochstouren: bis Mittwoch 9 Uhr früh der Vorwoche
- Do-, Freitagstouren: bis Montag 9 Uhr früh der laufenden Woche

### Rinder-Käsekrainer

3 St. (195 g)

statt 5,59 € nur 4,99 € pro Pack.

[Link zum Shop:](#)

*Rinder-Käsekrainer*

### Tipps zur Zubereitung:

- Käsekrainer mehrmals anstechen
- vor dem Braten mit Öl einpinseln
- sanft & bei niedriger Hitze pro Seite 10 Min. braten
- mehrmals wenden



Ökokiste Kirchdorf • Demeter-Gärtnerei Achatz  
Römerstraße 14 • 85414 Kirchdorf • Telefon 08166 99220  
info@oekokiste-kirchdorf.de • www.oekokiste-kirchdorf.de

© Ökokiste Kirchdorf



DE-ÖKO-037