

# Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

Februar 2022

ÖKOKISTE  
Kirchdorf

*Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,*

zur natürlichen Unterstützung des Immunsystems und zur Entlastung der Verdauungsorgane bietet sich der Verzehr von frisch gepressten Säften oder gemixten Smoothies an. Welche Vorteile frisch gepresste Säften und Smoothies haben, können Sie unten stehend erfahren.

Falls Sie keinen Entsafter oder Mixer haben, können Sie Orangen, Zitronen oder Grapefruits auf einer handelsüblichen Zitruspresse per Hand auspressen. Wenn Sie wenig Zeit haben, können Sie gerne in unserem Getränke-Sortiment stöbern. Gemüse- und Fruchtsäfte können als einzelne Flaschen oder ganzer Kasten bestellt werden. Auch der Fastenkasten ist nun für einige Zeit wieder lieferbar.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Februar,  
*Ihre Familien Achatz und das Ökokisten-Team aus Kirchdorf*

## Fit durch den Februar mit frisch gepressten Säften & Smoothies



**Welche positiven Eigenschaften haben frisch gepresste Säfte & Smoothies?**  
Frisch gepresste Säfte oder Smoothies können unser Wohlbefinden steigern, da zum einen mehr Gemüse- und Obstmenge auf einmal zu sich genommen werden kann und zum anderen durch die starke Zerkleinerung der Lebensmittel die gesunden Nährstoffe besser durch die Darmschleimhaut aufgenommen werden können. Wer möchte, kann etwas Pflanzenöl hinzugeben, um die Aufnahme fettlöslicher Vitamine zu steigern.

### Unsere Tipps:

Kombinieren Sie immer farblich passende oder neutrale Obst- und Gemüsesorten miteinander, denn wenn Sie alles zusammen mischen, wird der Saft braun. Zu Gemüsesäften oder grünen Smoothies passen grundsätzlich immer sehr gut Zitrusfrüchte.

### Folgendes passt zusammen:

**Grün:** alle grünen Blattgemüse, Stangensellerie, Kiwi, Gurke, Apfel, Birnen, Navel-Orangen, Zitronen, Clementinen

**Orange:** Möhren, Navel-Orangen, Grapefruit, Clementinen, Zitrone, Birnen, Apfel

**Rot:** Rote Bete, Möhren, Blutorange, Navel-Orangen, Clementinen, Grapefruit, Zitronen, Apfel, Birnen

### Was gibt es sonst noch zu beachten?

Wer regelmäßig entsaftet, sollte mit einer größeren Menge Obst & Gemüse pro Woche zusätzlich rechnen. Grundsätzlich sollte der Gemüseverzehr höher als der Obstverzehr sein, daher empfehlen wir, beim Entsaften auch Gemüse zu verwenden.

## Gepresste Säfte

**Beschreibung:** Durch das Auspressen sind Säfte flüssiger als Smoothies und somit besser trinkbar. Allerdings enthalten Sie auch etwas weniger Ballaststoffe. Zum Entsaften von Zitrusfrüchten verwenden Sie eine Zitruspresse. Für anderes Obst & Gemüse verwenden Sie am besten einen speziellen Entsafter. Bei der Wahl eines Entsafters empfehlen wir einen Entsafter mit einer „Pressschnecke“ zu verwenden. Damit können Sie härteres Obst & Gemüse problemlos entsaften, aber sogar auch Blattgemüse, Salate und Kräuter.

### Geeignetes Gemüse & Obst:

Alle Zitrusfrüchte, Äpfel, Birnen, Kiwis, Möhren, Rote Bete, Stangensellerie, Gurken, Spinat & Feldsalat, Grünkohl, Kräuter, Ingwer...

## Gemixte Smoothies

**Beschreibung:** Smoothies sind dickflüssiger und werden am besten in einem Hochleistungsmixer püriert und anschließend mit etwas Wasser verdünnt. Für einen Frucht-Milchshake Milch, Buttermilch oder Pflanzenmilch verwenden und bspw. mit Beeren, Banane oder weicher Kaki mixen.

Bei den sogenannten „grünen Smoothies“ wird vorrangig grünes Blattgemüse wie Spinat verwendet und mit Obst (Zitrus oder Banane o.ä.) verfeinert.

### Geeignetes Obst & Gemüse:

Alle weichen Früchte wie (Tiefkühl-)Beeren, Banane, Kaki, Kiwi, aber auch Zitrusfrüchte und (je nach Mixerleistung) auch Birnen oder Apfel. An Gemüse eignen sich alle Blattgemüse & Salate, Kräuter, reife Avocado, Gurken.

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





## Blutorangen

Tarocco & Moro

**Beschreibung:** Blutorangen werden unterteilt in Halbblut- (Tarocco) und Blutorangen (Moro). Blutorangen sind erst später reif als normale Orangen und im Geschmack auch saurer - was auf einen erhöhten Gehalt an Zitrusäuren und damit auf einen höheren Gehalt an Vitamin C zurückzuführen ist. Sie sind außerdem reich an antioxidativ wirkenden Substanzen, wie Bioflavonoiden, Carotinoiden und Antocyaninen. Diese Stoffe geben den Orangen die rötliche Farbe und können unser Immunsystem zusätzlich stärken.

**Verwendung:** Blutorangen lassen sich vielseitig verwenden: sie eignen sich hervorragend zum Frischverzehr und zum Saftpresen. Als Dessertfrucht, in Obstsalaten oder als Kuchenbelag werden sie sehr geschätzt. In Andalusien werden zuvor geschälte Orangen in dünne Scheiben geschnitten und auf Tellern mit etwas Zucker, Salz und Olivenöl beträufelt und als erfrischender Zwischengang oder zum Dessert genossen. Darüber hinaus sind die Schalen von Bio-Zitrusfrüchten zum Verzehr geeignet, bspw. gerieben als Aromastoff in Keksen oder Kuchen oder klein geschnitten und getrocknet zum Aromatisieren von Fruchteees. Aus dem Saft und den Schalen lässt sich auch fein schmeckende Blutorangemarmelade herstellen.

**Allgemeiner Hinweis Zitrusfrüchte:** Bitte lagern Sie alle Zitrusfrüchte stets kühl, deutlich unter 8 °C (Kühlschrank). Aufgrund der unbehandelten Schale bei Bio-Zitrusfrüchten ist die Haltbarkeit eingeschränkt.

**Tipp:** Lagern Sie nur die für den Verzehr geplanten Zitrusfrüchte bei Zimmertemperatur, den Rest am besten im Kühlschrank.



## Italienischer Orangen-Fenchel-Salat

**Zutaten für 4 Personen:** 300 g Fenchel, 2 Orangen, 4 EL natives Olivenöl, 2 EL Balsamico bianco, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, optional: feine Zwiebelstreifen und Oliven

**Zubereitung:** Fenchel waschen, Stiele und Grün entfernen, die Knollen quer in feine Streifen hobeln oder sehr fein schneiden. Die Stiele in feine Scheiben schneiden, das Grün fein hacken. Von den Orangen unten und oben einen Deckel abschneiden, mit einem großen Messer die Schale abschälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Anschließend das Fruchtfleisch in Spalten schneiden und mit dem Fenchel vermischen. Die restlichen Zutaten zu einem Dressing verrühren und über den Salat geben.

Dieser Salat wird sehr gerne in Süditalien gegessen und kann auch ohne Fenchel, dann aber unbedingt mit Zwiebeln und Oliven zubereitet werden.



## Kumquats

Italien

**Beschreibung:** Kumquats werden auch Zwergorangen genannt und gehören zu den Zitrusfrüchten. Sie wachsen an kleinen, immergrünen Bäumen und die Früchte sind eiförmig von ca. 4 cm Länge und hellgelb bis orange gefärbt.

**Inhaltsstoffe:** Kumquats enthalten unter anderem B-Vitamine, Kalium, Magnesium und Vitamin C. Das enthaltene Pektin kann sich positiv auf unseren Verdauungstrakt auswirken.

**Verwendung:** Die Früchte können roh oder gekocht verwendet werden und werden samt Schale und der enthaltenen Kerne verzehrt! Die Schale schmeckt herb-süßlich, das Fruchtfleisch meist sehr sauer, weshalb ein guter, geschmacklicher Kontrast entsteht. Sie können vielseitig verwendet werden, entweder herzhaft zu Fleischgerichten oder als fruchtige Beigabe in winterlichen Salaten. Klassisch wird aus ihnen ein süßes Kompott gekocht und dieses zu verschiedenen Desserts oder Vanilleeis gereicht. Sie eignen sich außerdem verbucken in Kuchen oder Muffins. Gerne werden sie auch in einer Reihe von Cocktails verwendet. Zur Haltbarmachung bietet sich das Einkochen zu Marmelade an, das Einlegen in Alkohol oder das Einfrieren der ganzen Früchte.

**Tipp:** Im Ganzen eingefrorene Früchte können als Eiskwürfel in Getränken verwendet werden.



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

© Ökokiste Kirchdorf • Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.  
Rezepte mit Liebe für Sie entwickelt & probegekocht.



DE-ÖKO-037