

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

Januar 2021

ÖKOKISTE
Kirchdorf

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

wir freuen uns, Sie auch im neuen Jahr wieder mit unserem umfangreichen Sortiment an Bio-Lebensmitteln beliefern zu dürfen. Sehr gerne unterstützen wir Sie somit bei einer gesunden & ökologischen Lebensweise und entlasten Sie auch in Ihrem Alltag mit unserem Lieferservice.

Der Januar bedeutet für viele Menschen einen Neustart und eignet sich daher gut, um seine Gesundheit und Ernährung zu verbessern oder zu optimieren. Zur Erhöhung der Vitamin- und Mineralstoffaufnahme bieten sich frisch gepresste Säfte & Smoothies an.

Wir wünschen Ihnen viel Gesundheit mit unserem frischen Obst & Gemüse,
Ihre Familien Achatz und das Ökokisten-Team aus Kirchdorf

Fit durch den Januar 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, Apfel, 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 sind geeignet 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 Zitronensäure 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 eine 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.



Schwarzwurzeln

Biohof Fuchs / Schrobenshausen

Beschreibung: Schwarzwurzeln, auch Winterspargel genannt, sind mit Topinambur, Chicorée und Artischocke verwandt. Im Geschmack erinnern sie wegen der enthaltenen Asparaginsäure an Spargel. Schwarzwurzeln zählen zu den wertvollsten Wintergemüsen. Sie sind reich an Vitaminen, Bitterstoffen, Mineralien und Ballaststoffen.

Zubereitung: Die Schwarzwurzeln werden wie Spargel zubereitet. Zunächst unter fließendem Wasser bürsen und dann mit einem Spargelschäler schälen. Vor dem klebrigen Saft schützen Gummihandschuhe oder unter fließendem Wasser schälen. Bis alle Wurzeln geschält sind, werden die bereits geschälten Wurzeln in Wasser mit etwas Essig oder Zitronensaft gelegt, damit sie nicht braun werden.

Verwendung: Schwarzwurzeln können zu einer schmackhaften Cremesuppe zubereitet werden oder sie werden wie Spargel serviert. Hierzu die Wurzeln schälen, dann

die Wurzeln in Wasser mit etwas Zitronensaft kochen (20-35 Min., je nach Dicke), herausnehmen und mit zerlassener Butter und Zitronensaft beträufeln, würzen und nach Belieben mit geriebenem Käse bestreuen. Schwarzwurzeln können auch mit Käse überbacken oder klein geschnitten mit Béchamelsauce als Lasagne zubereitet werden.

Schwarzwurzel-Birnen-Risotto

Zutaten für 4-5 Personen: 300 g Schwarzwurzeln, 300 g feste Birnen, Saft einer halben Zitrone, 1 Msp. Zitronenabrieb, 1 TL Zucker, 1 TL Salz, 1 l Gemüsebrühe, 1 kleine rote Zwiebel, 2 EL Butter, 1 EL Olivenöl, 250 g Risottoreis, 150 ml trockener Weißwein, 40 g geriebener Parmesan, 1 EL Butter zum Abschmecken, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geschnittener Schnittlauch nach Belieben

Zubereitung: Die Schwarzwurzeln schälen, in 5 mm dicke Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft, Zucker und Salz in eine Schüssel geben. Die Birnen ebenfalls schälen, Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel schneiden und zu den Schwarzwurzeln geben. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf in Butter und Olivenöl glasig andünsten. Den Reis und das Gemüse zugeben, kurz anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Dann bei mittlerer Hitze rühren, bis der Wein verdampft ist. Dann einen Schöpflöffel heiße Brühe zugeben und abermals rühren, bis die Flüssigkeit verdampft ist. So verfahren bis alle Brühe verbraucht ist (Dauer ca. 30 Min - der Risotto sollte eine weich-sämige Konsistenz haben und auf dem Teller zerlaufen.) Zuletzt den Parmesan und die Butter unterrühren, abschmecken und heiß mit geschnittenen Kräutern servieren.



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