

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus Juni 2021

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

jetzt Anfang Juni ist es soweit und wir können Sie mit frischem Gemüse von unserem Demeter-Feld in Kirchdorf beliefern: Radieschen, Spinat, Petersilie und verschiedene Salate. Im Laufe des Monats werden wir bunten Mangold, Kohlrabi, Brokkoli und Fenchel ernten können und in unseren Folienhäusern wachsen Zucchini und Bohnen heran.

Durch den kalten April und Mai hat sich die Reife der verschiedenen Gemüsekulturen verzögert und diese konnten auch wegen der starken Bodenfeuchtigkeit nicht so gut gepflegt werden. Erst jetzt können sich die Gärtner so richtig um die Unkrautbekämpfung mit der Hackmaschine und der Handhacke kümmern.



Spinat



Eichblattsalat



Salatbeet & Folienhäuser

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommeranfang und viel Freude mit frischem Bio-Obst und -Gemüse!

Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf

Spinat

Gärtnerei Achatz / Kirchdorf

Beschreibung: Spinat wird unterteilt in Sommer- und Winterspinat, sowie in Blatt- und Wurzelspinat. Letzteres ist nur eine Unterscheidung aufgrund der Erntetechnik - ob der Spinat in einzelnen Blättern geerntet wird oder als ganzer Strunk samt Wurzel.

Inhaltsstoffe: Frischer Spinat enthält viel Kalium, Kalzium, Zink, Folsäure, Carotinoide und Vitamin C. Im Vergleich zu anderen Gemüsen ist der Eisengehalt höher. Das enthaltene Nitrat hat aufgrund neuester Studien keine schädlichen Auswirkungen und kann somit vernachlässigt werden. Der Nitratgehalt

ist bei Freiland-Spinat & Bio-Anbau sowieso sehr niedrig, weshalb bei Kleinkindernahrung unbedingt auf Bio-Qualität geachtet werden sollte. Spinat enthält außerdem etwas Oxalsäure, die bei gesunden Personen und normalem Verzehr jedoch unbedenklich ist. Oxalsäure wird durch Kochen neutralisiert.

Verwendung: Spinat findet meist gekocht als Rahm- oder Blattspinat Verwendung. In Aufläufen, als Pfannkuchenfüllung oder Pizzabehlag eignet er sich ebenso. Sehr fein schmeckt er auch als pürierte Cremesuppe. Außerdem kann er auch püriert mit etwas Obst für „grüne Smoothies“ verwendet werden. Roh sollte Spinat jedoch aufgrund der Oxalsäure nicht täglich verzehrt werden.



Spinat-Kartoffel-Cremesuppe

Zutaten für 4 Personen: 400 g Spinat, 400 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Butter, 1 TL gekörnte Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung: Den Spinat putzen, die Stiele an den Blättern belassen, waschen und abtropfen lassen. Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, würfeln und in Butter in einem Topf andünsten. Den Spinat und gekörnte Brühe zugeben, mit 800 ml Wasser aufgießen und weich dünsten. Anschließend fein pürieren und mit Sahne und den Gewürzen abschmecken. Dazu passt Baguette.



Petersilie

Gärtnerei Achatz / Kirchdorf

Verwendung: Nicht nur die Blätter, sondern auch die Stängel können fein geschnitten verwendet werden. Petersilie passt zu fast allen Gerichten, wie Petersilienkartoffeln, Pfannkuchensuppe, Kräuterquark, Eiergerichten, Tomaten, Linsen und fast allen Gemüsen. Auch in Fleischpflanzerln ist sie unverzichtbar.

Lagerung: Petersilie hält sich im Kühlschrank in einem feuchten Tuch 4-5 Tage. Sie können sie auch in ein Glas Wasser stellen oder fein gehackt mit etwas Wasser in Eiswürfelbehältern einfrieren.

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





Weißer Rettich

Obergrashof / Dachau

Beschreibung: Weißer Rettich ist von Mai bis Oktober erhältlich. Er wird in der gesunden Küche sehr geschätzt, da er einen hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen besitzt; Zink und Senföle können zu einer Immunstärkung beitragen.

Verwendung: Meist wird Rettich dünn aufgeschnitten und mit Salz bestreut zur bayerischen Brotzeit mit Brezn verzehrt. Auch eignet er sich fein geraspelt oder gehobelt als Rohkostsalat, gegart in Wokgerichten oder gekocht und püriert in Kartoffelsuppe.

Rettich-Apfel-Rohkost

Zutaten für 4 Personen: 1 weißer Rettich, Salz, 2-3 säuerliche Äpfel, 1 EL Zitronensaft, 100 g Sauerrahm, 3 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico bianco, Pfeffer, 3-4 EL Walnusskerne

Zubereitung: Rettich dünn schälen und in feine Stifte schneiden oder grob raspeln. Mit Salz bestreuen, gut vermengen und 10 Min. ziehen lassen. Äpfel waschen, vierteln, Kernhaus entfernen, in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Sauerrahm mit Öl und Essig vermischen, salzen und pfeffern. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Das ausgetretene Rettichwasser abgießen. Rettich, Äpfel und Dressing miteinander vermischen, abschmecken und mit den Walnusskernen bestreut servieren.



Steinfrüchte

Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche

Beschreibung: Aprikosen, Pfirsiche und Nektarinen haben den Sommer über Saison und wir beziehen diese aus Italien oder Spanien aus Bio-Anbau. Alle Früchte wachsen an kleinen Bäumen und sind sehr sonne- und wärmeliebend. Die Früchte werden von Hand geerntet. Der Erntezeitpunkt von Aprikosen gestaltet sich teilweise als herausfordernd, da zu früh gepflückte Aprikosen nicht nachreifen und vollreife Früchte leicht verderblich sind. Bei Nektarinen und Pfirsichen stellt dies kein Problem dar, da diese Früchte nachreifen können.

Inhaltsstoffe: Steinfrüchte enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe. Besonders hervorzuheben ist der Gehalt an Provitamin-A, auch β -Carotin genannt. Dies wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt. Außerdem enthalten Sie noch Kalium, Kupfer, Zink, Vitamin E und B-Vitamine in größerer Menge.

Verwendung: Das Sommerobst findet vielfältige Verwendung, entweder pur gegessen, in Obstsalate oder unter Joghurt gemischt, als Obstbelag für Kuchen oder feine Tartes, gekocht als Kompott oder eingemacht als Konfitüre.

Lagerung: Insbesondere Bio-Steinfrüchte sind sehr empfindlich und anfällig, da sie weder gespritzt, noch nach der Ernte mit bestimmten Chemikalien behandelt werden. Unsere Früchte sind naturbelassen und sollten daher möglichst nebeneinander liegend (damit keine Druckstellen entstehen) und unbedingt kühl im Kühlschrank gelagert werden. Bei Zimmertemperatur können die Früchte schneller nachreifen und sollten aber auch schnell verzehrt werden.



Bestes Bioprodukt 2021

Regionale Weißwurst der TAGWERK-Biometzgerei

Die Bio-Weißwurst der TAGWERK-Biometzgerei hat die Goldauszeichnung als Bayerns bestes Bioprodukt 2021 erhalten - eine der wohl höchsten Auszeichnungen, die ein bayerisches Lebensmittel erhalten kann.

In die TAGWERK-Bio-Weißwurst kommen nur Bio-Zutaten. Ganz besondere Bedeutung hat das Wohl der Tiere. Die Bio-Landwirte ziehen ihre Tiere nach Verbandsrichtlinien groß. „Unsere Partnerbetriebe geben ihren Tieren Zeit“, erklärt Reinhard Gromotka, Geschäftsführer der TAGWERK-Biometzgerei. „Die verbringen sie in einer Haltung, in der sie respektiert, geschätzt und unter genau diesen Voraussetzungen gut versorgt werden. Wir kennen unsere Partner sehr gut und legen großen Wert darauf, dass sie die gleichen Werte im Umgang mit Nutztieren haben wie wir.“

Weitere Informationen unter:

www.tagwerkbiometzgerei.de

Ab Donnerstag, den 10. Juni in unserem Onlineshop oder telefonisch bestellbar:

Weißwurst 2 St. / 170 g / 3,99 €

Passend dazu:

Hausmachersenf süß / 250 ml / 2,09 €

Biersenf / 125 ml / 2,95 €

NEU:

Hefe-Weizen hell / 10 x 0,5 l / 14,99 €



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.



DE-ÖKO-037