



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Was hat im Oktober Saison?

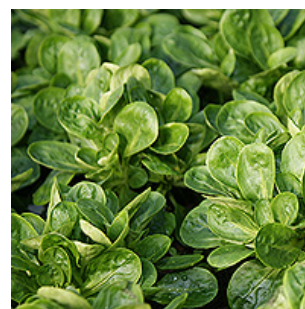
Der Oktober hat typische, leicht bittere Herbstsalate wie Endivien und Radichio zu bieten und außerdem den ersten Feldsalat von unserem Feld. Verschiedene Kürbissorten, wie Mesa-Queen, Hokkaido, Sweet-Dumpling, Delicata oder Butternut haben Hochsaison. Außerdem beginnt langsam die Saison verschiedener Kohllarten und Wurzelgemüse.

Aus der Region gibt es viele und auch alte Apfelsorten und Birnen.

In Italien sind schon die ersten Zitrusfrüchte, wie Satsumas oder Mandarinen erntereif. Die Saison für Granatäpfel hat ebenfalls begonnen.

Wir wünschen Ihnen schöne Herbsttage und viel Gesundheit!

Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf



Feldsalat

Eigenanbau - Gärtnerei Achatz

Beschreibung: Feldsalat auch Rapunzel-, Acker-, oder Vogerlsalat genannt, hat den ganzen Herbst und Winter über Saison. Er wird wegen seines feinerben, nussigen Geschmacks sehr geschätzt.

Inhaltsstoffe: Er enthält eine beträchtliche Menge an Vitamin A, Kalium und viel Vitamin C. 100 g Feldsalat enthalten sogar etwas mehr Vitamin C als 100 g Mandarinen!

Verwendung: Vor der Verwendung die Wurzelenden knapp entfernen, mehrmals waschen und trocken schleudern. Feldsalat harmoniert wunderbar mit verschiedenen Ölen (Kürbiskernöl, Olivenöl oder Walnussöl), Varianten an Essigen oder es passt auch ein Dressing mit Sauerrahm sehr gut.



Kürbis Mesa-Queen

Eigenanbau - Gärtnerei Achatz

Beschreibung: Die Schale des Mesa-Queen ist dunkelgrün und das Fruchtfleisch zart-orange mit charakteristischem Geruch. Der Geschmack ist leicht süßlich. Die Schale ist etwas zäher als die des Hokkaido-Kürbis, muss aber nicht unbedingt geschält werden. Der Geschmack ist aufgrund seines niedrigeren Stärkegehalts nicht ganz so süßlich wie beim Hokkaido-Kürbis. Er eignet sich insbesondere in Scheiben geschnitten zum Grillen im Ofen oder gewürfelt für Eintöpfe, da er nicht so schnell zerfällt. Auch harmoniert er besonders gut mit säuerlichen Äpfeln in einer Suppe.

Kürbis-Suppe mit Apfel

Zutaten für 4-6 Personen:

800 g Mesa-Queen Kürbis (ca. 600 g Fruchtfleisch), 200 g säuerliche Äpfel, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 2 EL Butter, 1 EL Zitronensaft, 50 ml Sahne, Meersalz, Pfeffer

Zubereitung: Den Kürbis waschen, vierteln, die Kerne mit einem Löffel herauslösen und die Schale dünn mit einem Sparschäler abschälen. Oder die Viertel auf ein Brett legen und mit einem großen Messer am Kürbis entlang die Schale stückweise entfernen. Kürbis in Würfel schneiden. Äpfel schälen, vierteln, Kernhaus entfernen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf in Öl und Butter glasig andünsten. Dann Kürbis und Äpfel zugeben und mit etwa 500 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe aufgießen. Zitronensaft zugeben und bei geschlossenem Deckel 10-15 Min. kochen lassen bis das Gemüse weich ist. Anschließend fein pürieren, Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Kürbis-Produkte:

Kürbiskernöl	11,49 €/250 ml
Kürbiskerne	4,69 €/200 g
Kürbis-Gewürz	2,99 €/50 g
Kürbis-Rebell (Gewicht n. Wunsch)	26,90 €/kg
Herbstbrie (Gewicht n. Wunsch)	20,50 €/kg
Kürbiskernbrot	6,25 €/St.
Kürbis-Nockerl	3,99 €/Pack

Link zum Onlineshop:
Kürbis-Vielfalt



Endivien-Salat

Eigenanbau - Gärtnerei Achatz

Beschreibung: Endivien ist ein typischer Herbst- und Wintersalat. Die Blätter enthalten Intybin, das den typischen Bittergeschmack bewirkt. Intybin unterstützt die Verdauungsorgane bei der Arbeit, indem es anregend auf Magen und Bauchspeicheldrüse wirkt. Außerdem stimuliert Intybin Leber und Galle. Endivien ist noch vitaminreicher als

Kopfsalat und enthält im Vergleich reichlich Kalzium, Phosphor und bemerkenswerte Mengen an Mangan, welches wichtiger Bestandteil von verschiedenen Enzymen im Körper ist.

Verwendung: Endivien wird meist als Salat verwendet, er kann aber auch gekocht oder gedünstet werden. Vor der Verwendung werden der Strunk und die äußeren Blätter entfernt. Um den leicht bitteren Geschmack zu mildern, können die Blätter kurz in lauwarmen Wasser gewaschen werden. In feine Streifen geschnitten wird Endivie entweder allein oder zusammen mit anderen Salaten in einer Marinade angebracht. Besonders gut schmeckt er mit frischen Früchten, wie Äpfel, Birne, Ananas oder Orangen.



Apfelernte

vom Bodensee & aus der Holledau

Beschreibung: Seit über 20 Jahren werden wir vom Demeter-Apfelhof Schlachtenberger aus der Bodenseeregion das ganze Jahr über mit frischen Äpfeln beliefert. Zusätzlich können wir Ihnen in den Herbstmonaten alte Apfelsorten und Raritäten vom Grassl-Hof aus der Holledau anbieten. Äpfel sind vitaminreich und enthalten viel Pektin, welches sich positiv auf die Darmflora auswirken kann.

Endivien-Apfel-Salat

Zutaten für 4 Personen: ½ Endivien-salat, 2 säuerliche Äpfel, 1 kleine rote Zwiebel, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Sauerrahm, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Den Endivien in breite Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Äpfel waschen, vierteln und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Halbringe schneiden. Alle Zutaten für das Dressing vermischen und über den Salat geben. Nach Wunsch mit gerösteten Nüssen bestreuen.

Knoblauch-Honig Dressing

Für Endivien- oder Radicchio-Salat
Zutaten: 1-2 Knoblauchzehen gepresst, 1 EL Honig, 3-4 EL weißer Balsamicoessig, 6-8 EL Olivenöl, Salz/schwarzer Pfeffer
Zubereitung: Alle Zutaten miteinander vermischen und über den in Streifen geschnittenen Endivien geben.

Risotto mit Endivien

Zutaten für 4 Personen: 100 g Endiviensalat, 1 Zwiebel, 5 EL Olivenöl, 250 g weißer Risottoreis, 50 ml trockener Weißwein, 700 ml heiße Gemüsebrühe, Meersalz, Pfeffer, 1 Spritzer Zitronensaft, 2 EL Butter, 6-8 EL frisch geriebener Parmesan oder Pecorino
Zubereitung: Den Endivien putzen, waschen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Den Reis zugeben, umrühren und mit dem Wein ablöschen. Nach und nach unter ständigem Rühren wenig heiße Brühe zugeießen. Die nächste Menge Brühe erst wieder zugeießen, wenn die vorherige Menge vom Reis ganz aufgenommen wurde. Nach etwa 20 Min. den Endivien unterrühren und 5 Min. ruhen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und die Butter und den Parmesan unterrühren. Sofort servieren.



Satsumas

aus Italien

Beschreibung: Satsumas sind die ersten Zitrusfrüchte, abstammend von der Mandarine, welche frühzeitig Saison haben. Die Saison beginnt Mitte September und endet im frühen Winter. Da es in Italien allerdings zur Zeit noch keinen Frost hat, können Satsumas dunkel- oder hellgrün gefärbt sein. Erst bei kühleren Temperaturen färbt sich die Schale der Früchte, während sie am Baum hängen, gelb. Die Früchte sind dennoch reif, mit charakteristisch säuerlich-fruchtigem Geschmack. Sie sind saurer als Mandarinen und eignen sich zum pur essen oder zum Auspressen für Saft.



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

