

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus Dezember 2020

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Wenn wir auf das vergangene Jahr zurückblicken,

gab es für uns spannende, neue Projekte, die wir beginnen durften: Direkt vor unserer Haustür in Kirchdorf konnten wir einen zusätzlichen Bio-Acker pachten. Da wir eine Gründüngung für die Fruchtbarkeit des Bodens ausgesät haben, ist dort zusätzlich eine schöne, großzügige Bienenweide entstanden. Außerdem haben wir hier in den letzten Monaten zwei Folienhäuser errichtet, in denen wir bereits die ersten Salate und Kohlrabi anbauen konnten – vielleicht sind diese mittlerweile auch schon auf Ihrem Teller gelandet! Aktuell ist dort Feldsalat zu finden, der bald ebenso frisch für Sie geerntet werden kann. Im kommenden Jahr planen wir aber, auf unseren neuerschlossenen Feldern verschiedenes Gemüse nach Demeter-Richtlinien anzubauen, worauf wir uns schon sehr freuen.



Eine der wichtigsten Bestandteile der Ökokiste Kirchdorf, die das alles überhaupt erst möglich macht, das sind Sie: Unsere Kunden, die unsere Werte für nachhaltiges und ökologisches Handeln teilen und mit uns gemeinsam einen Beitrag für einen fairen Umgang mit Mensch, Tier und Umwelt leisten.

Dieses Jahr haben wir eine kleine Überraschung für Sie in Ihre Kiste gepackt. Wir möchten uns bei Ihnen bedanken: Für Ihr Vertrauen und die Treue, die Sie uns im vergangenen Jahr bewiesen haben - und das trotz der Steine, die uns allen 2020 in den Weg gelegt wurden.

Wir sagen DANKE mit unserem Ökokisten-Kalender für das Jahr 2021!

Darin finden Sie nicht nur jeden Monat ein neues, leckeres Rezept, sondern auch interessante Infos, Fakten und Bilder rund um den Ökolandbau mit seinen Pflanzen und Tieren und allem, was dazu gehört. Natürlich erfahren Sie unter anderem auch Wissenswertes über uns - Ihre Ökokiste Kirchdorf - unsere Geschichte, unsere Leidenschaften und Neuigkeiten, direkt vom Hof. „Natürlich“ ist übrigens auch der Kalender, ebenso wie das Kuvert - nämlich zu 100 % aus Altpapier, klimaneutral und mit Bio-Farbe bedruckt. Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem Ökokisten-Kalender und freuen uns, Sie auch im neuen Jahr weiterhin als treue Kundinnen und Kunden beliefern zu dürfen.

Eine besinnliche Adventszeit, ein frohes und erholsames Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue und hoffentlich gesunde Jahr 2021

wünschen Ihnen

Ihre Familien Achatz und das Ökokisten-Team aus Kirchdorf



Blaukraut

Aus der Region

Verwendung: Verwendung findet das Wintergemüse klassischerweise gekocht als Blaukraut oder fein gehobelt als Rohkostsalat. Insbesondere als Beilage zum Weihnachtsmenü wird es sehr geschätzt! Gekochtes Blaukraut wird durch mehrmaliges Aufwärmen besonders gut und wird klassisch mit etwas karamellisierten Äpfeln zubereitet und mit weihnachtlichen Gewürzen, Johannisbeergelee und Rotwein verfeinert. Ein Schuss Essig sorgt für eine Vertiefung der Farbe.



Gekochtes Apfel-Blaukraut

Zutaten für 4 Personen: 500 g Blaukraut, 2 Zwiebeln, 4 Nelken, 2 Lorbeerblätter, 1 säuerlicher Apfel, 2 EL Öl oder Ghee, 1 EL Zucker, 2 EL Weißweinessig, Salz, 80 ml trockener Rotwein

Zubereitung: Das Blaukraut putzen, waschen, den Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Zwiebeln schälen, 1,5 Zwiebeln in feine Würfel schneiden; die Lorbeerblätter mit den Nelken an der übrigen Zwiebelhälfte festspicken. Den Apfel schälen, vierteln, Kernhaus entfernen und in feine Spalten schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, den Zucker darin hell bräunen, Zwiebelwürfel und Apfel zugeben und kurz andünsten. Kraut zugeben, mit Essig ablöschen, salzen und mit Rotwein aufgießen. Spickzwiebel zugeben und ca. 125 ml Wasser zugießen. 45-60 Min. leicht köcheln lassen, nach Bedarf noch etwas Flüssigkeit zugießen.

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





Fritzhof-Biogemüse

Erzeugerporträt

Peter Zenker vom Fritzhof bei Halbergmoos beliefert uns mit einer Vielfalt an buntem und knackigem Herbst- und Wintergemüse.

Westlich der Isar im Norden der Münchner Schotterebene, umgeben von einigen Vogel- und Naturschutzgebieten, Grünland und Lohwaldbeständen, befindet sich der Hof von Peter Zenker, der sich schon seit über 100 Jahren im Besitz der Familie befindet und seit 2007 nach Bioland-Richtlinien bewirtschaftet wird. Auf rund 20 ha baut Peter Zenker vielerlei Herbst- und Wintergemüse an. Besonderen Stellenwert haben bei ihm samenfeste Sorten.

Auf dem Fritzhof wird viel Wert auf Biodiversität, Bodenfruchtbarkeit und Nützlingsförderung gelegt. Der Anbau der Gemüsekulturen erfolgt auf Dämmen in einer mehrgliedrigen Fruchtfolge mit Luzernegras. Zudem gibt es eine Vielzahl an Zwischenfrüchten und weiteren Gründüngungen. Durch den dauerhaften Bewuchs der Flächen wird so die Erosion vermindert und die Bodenfauna und -flora gestärkt. Zur Förderung einer vielfältigen Flora und Fauna sowie zur Nützlingsförderung für den eigenen Betrieb, hat Peter Zenker autochthone Wildpflanzensäume um seine Felder angelegt. Ebenso findet man ein- und mehrjährige Blühstreifen in den Gemüsekulturen. Besondere

Spezialitäten des Fritzhofes sind der Rosenkohl-Anbau und der Anbau des Winterkohlrabis „Superschmelz“. Außerdem baut er vielfältige Kohlsorten wie Schwarzkohl, Grünkohl und Blaukraut an. Typische Herbst- und Wintersalate, wie Radicchio und Zuckerhut wachsen ebenfalls auf seinen Feldern.



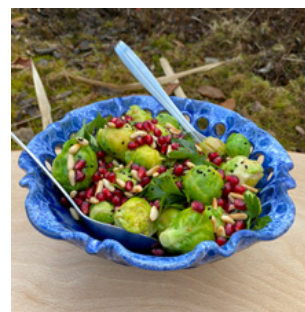
Rosenkohl

Fritzhof / Halbergmoos

Beschreibung: Auf dem Fritzhof wächst der Rosenkohl auf dem Freiland-Feld. Ursprünglich stammt Rosenkohl aus Belgien und ist auch manchmal als „Brüsseler Kohl“ bekannt. Saison hat Rosenkohl in Europa nur von September bis März. Das Besondere ist, dass er noch bei mäßigem Schnee im Freien auf dem Feld verbleiben kann. Außerdem wird durch leichten Frost die Zuckerbildung angeregt, wodurch der Geschmack feiner wird.

Inhaltsstoffe: Rosenkohl enthält natürlicherweise viel Kalium, Phosphor und Vitamin C. Außerdem Vitamin K, Folsäure und Zink.

Verwendung: Vor dem Garen werden die äußeren Blätter entfernt, die Röschen gewaschen und auf der Unterseite kreuzweise eingeschnitten, damit sie gleichmäßiger garen. Rosenkohl passt gekocht oder gedünstet zu Fleisch, als Auflauf mit Käse überbacken oder als gekochter Salat zubereitet. Fein schmeckt er auch mit gebratenen Speckwürfeln und heller Sahnesauce und etwas frisch geriebenem Muskat.



Orientalischer Rosenkohl-Salat

Zutaten für 4 Personen: 800 g Rosenkohl ungeputzt, 25 g Pinienkerne, 1 TL Schwarzkümmelsamen, Kerne eines halben Granatapfels, Saft einer halben Limette und einer halben Orange, 0,5 TL Honig, 3 EL Olivenöl, Salz, Petersilienblättchen nach Belieben

Zubereitung: Die äußeren Blätter der Rosenkohlröschen entfernen und bei großen Röschen den Strunk kreuzweise einschneiden (so garen diese gleichmäßig), dann in kochendem Salzwasser mit 1 TL Zucker bissfest garen, anschließend in kaltem Wasser abschrecken, dann abtropfen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten, zuletzt den Schwarzkümmel kurz anrösten und beiseite stellen. Für das Dressing Limetten- und Orangensaft, Honig, Olivenöl und Salz verrühren. Den Rosenkohl mit Pinienkernen, Schwarzkümmel, Granatapfelkernen und Petersilienblättchen vermischen, das Dressing zugeben und vor dem Verzehr 30 Min. durchziehen lassen.

Liefertagsverschiebung

Feiertagsbedingt verschieben sich in KW 52, 53 und 01 die Liefertage.

Ihren genauen Liefertag erfahren Sie in unserem Onlineshop. Bitte haben Sie Verständnis, wenn es in den nächsten Wochen, vor und zwischen den Feiertagen auch zu Verschiebungen in der Lieferuhrzeit kommen kann.



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