

# Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus November 2020

ÖKOKISTE  
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

## Änderung Mindestbestellwert & Kistensortimente

wir möchten Sie darüber informieren, dass sich ab 9. November (KW 46) unser Mindestbestellwert auf 18 € erhöht.

Grund dafür sind die stark gestiegenen Produktionskosten wegen des immensen Aufwands zum Schutz vor Covid-19. Zudem lassen die sich verändernden klimatischen Verhältnisse und die daraus folgenden Investitionen auch die Preise für Obst und Gemüse steigen.

Exemplarisch für all unsere Lieferanten im In- und Ausland können Sie hier ein Statement unseres langjährigen Importeurs „Naturkost Schramm“ aufrufen:

*Statement Naturkost Schramm*

Infolgedessen passen wir die jeweiligen Werte der Kistensortimente an:

18 € für die kleine Kiste - 22 € für die mittlere Kiste - 26 € für die große Kiste

Der Kistenwert Ihres abonnierten Kistensortiments verändert sich damit automatisch ab KW 46. Falls Sie eine andere Kistengröße wünschen, teilen Sie uns dies bitte mit oder ändern es im Onlineshop unter „mein Abo“ ab.

Durch die neuen Kistenwerte haben wir nun etwas mehr Spielraum, die wöchentlich wechselnden Kistensortimente vielseitiger zu gestalten.

Die Preisanpassung gilt auch für die verschiedenen Käsepakete.

Der gesonderte Mindestbestellwert bei Tiefkühlkost erhöht sich ebenfalls auf 18 €.

**Bitte beachten Sie weiterhin unsere Hinweise zu Anlieferung & Abstellort:**

*Wichtige Regeln*

Herzliche Grüße und viel Gesundheit!

*Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf*



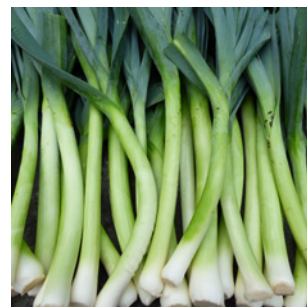
## Bayerischer Ingwer

Biohof Waas / Niederbayern

**Beschreibung:** Bio-Ingwer kann mit Schale verwendet werden. In seiner Heimat Asien wird der Ingwer seit Jahrtausenden medizinisch genutzt. Ihm wird eine Wirkung gegen freie Radikale zugesprochen. Zudem soll er unsere Verdauungssäfte anregen und unser

Immunsystem stärken.

**Verwendung:** Gerade in der Winterzeit eignet sich Ingwertee aus frischen Wurzeln besonders gut. Hierfür entweder den Ingwer in feine Scheiben schneiden oder mit einer Ingwerreibe fein raspeln, dann mit heißem Wasser überbrühen und nach Wunsch der Schärfe entsprechend lange ziehen lassen. Ingwer enthält sehr viel Eisen, welches wasserlöslich ist! Zur weiteren Immunstärkung empfiehlt sich die Zugabe von frischem Zitronensaft und etwas hochwertigem Bio-Honig. Außerdem können Sie Ingwer vielfältig in der Küche verwenden, sei es zum Würzen von Marinaden oder selbstgemachten Chutneys, für Currys der asiatischen Küche oder ganz klassisch in Möhren-Ingwer-Suppe.



## Lauch

Aus der Region & Eigenbau

**Beschreibung:** Lauch, oder auch Porree genannt, gehört zur Familie der Zwiebelgewächse, ist aber wesentlich milder.

**Verwendung:** Lauch findet Verwendung in pürierten Cremesuppen oder rustikal in Eintöpfen, passt aber auch fein geschnitten in Nudelsaucen, Risotto oder Aufläufen.

**Tipp:** Auch die dunkelgrünen Blätter mitverwenden!



## Salzige Vollkorn-Rahmwaffeln mit Lauch

**Zutaten für 4 Personen:** 100 g Lauch, 4 EL Olivenöl, 4 Eier, 1 TL Meersalz, 150 g weiche Butter, Pfeffer, 200 g Sauerrahm, 150 g Weizenvollkornmehl

**Zubereitung:** Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. In Olivenöl andünsten. Die Eier trennen und das Eiweiß mit dem Salz zu Eischnee schlagen. Ein Waffeleisen vorheizen. Die Butter schaumig rühren, die Eigelbe unterschlagen, pfeffern und den Sauerrahm unterrühren. Das Mehl und den Lauch unterrühren. Den Eischnee unterheben. Den Teig schöpfkellenweise in das Waffeleisen geben und goldgelb backen. Auf einem Gitter lauwarm auskühlen lassen. Dazu passt gemischter Salat oder eine Käseplatte.

Ein gesunder Snack für die ganze Familie - so macht auch Kindern Gemüseessen Spaß!

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





## Zuckerhut-Salat

Aus der Region

**Beschreibung:** Zuckerhut hat lange, schmale, hellgrüne Blätter und ist mit dem Endivien-Salat verwandt. Der ernährungsphysiologische Wert gleicht dem des Endiviens. Er enthält ebenso den Bitterstoff Lactucoprikin, welcher eine erfrischende Wirkung hat und die Verdauung, sowie das Blutgefäßsystem anregen kann.

**Lagerung:** Im Kühlschrank in ein feuchtes Tuch eingeschlagen, hält er sich über eine Woche.

**Verwendung:** Der herzhafte bittere Geschmack kann durch kurzes Wässern in lauwarmen Wasser gemildert werden. Die Blätter am besten sehr fein gehobelt als Salat verzehren. Zuckerhut kann aber auch gebraten oder gedünstet werden. Die Salatmarinade sollte etwas Süße haben - entweder durch Zucker, Honig oder

Sirup, um den bitteren Geschmack in den Hintergrund zu rücken. Außerdem kann Zuckerhut entweder mit fein geschnittenen Orangen und Äpfeln zubereitet werden. Hierzu passen auch fein gewürfelte, rote Zwiebeln.

## Zuckerhut-Salat mit Orangen

**Zutaten für 4 Personen:** 400 g Zuckerhut, 3-4 Orangen, Saft einer halben Zitrone, 1 Msp. Zitronenschalenabrieb, 1-2 EL Balsamico bianco, 6-8 EL Olivenöl, 2 EL Sauerrahm, 3-4 EL Ahornsirup (oder Honig), Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Den Zuckerhut waschen, längs vierteln und mit einem großen, scharfen Messer in sehr feine Streifen schneiden. Die Orangen mit einem scharfen Messer inklusive der weißen Schale schälen und in feine Schnitze schneiden, den Saft dabei auffangen. Orangensaft, Zitronensaft und -abrieb mit Essig, Olivenöl, Sauerrahm und Ahornsirup vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Orangenfilets zum Salat geben und mit dem Dressing vermischen. Sofort servieren.

Dazu passt getoastetes Vollkornbrot, gebratenes Hähnchenbrustfilet oder Tofu.



## Topinambur

Biohof Wiethaler / Niederbayern

**Beschreibung:** Topinambur enthält nicht nur viel Kalium und Phosphor, sondern auch eine Menge an gesunden Ballaststoffen, welche unsere Verdauung fördern, aber auch blähen können. Roh ist Topinambur am besten verträglich.

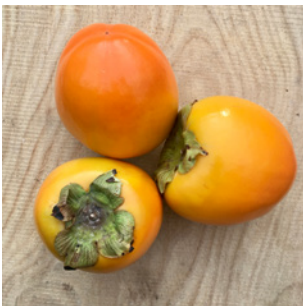
**Verwendung:** Die Knollen finden roh, gedünstet, frittiert oder überbacken Verwendung. Sie brauchen nicht geschält zu werden. Besonders fein gebraten auf dem Blech im Ofen mit Öl und etwas Salz und Sesam.

## Vorbestellung: Weihnachtsfleisch

Geflügel & Wild,  
Rind-, Lamm- & Schweinefleisch,  
frische & geräucherte Forellen...

- Bitte geben Sie Ihre **Bestellung rechtzeitig** im Onlineshop oder telefonisch auf! Ein gesondertes Angebot als PDF wird es dieses Jahr nicht geben, da das Fleisch teilweise von verschiedenen Lieferanten stammen wird.
- Bitte beachten Sie, dass Sie bereits bestelltes Fleisch nach dem Bestellschluss **nicht mehr stornieren** können!
- **ACHTUNG MHD: Teilweise ist das Geflügel und der frische Fisch nicht bis Weihnachten haltbar** - bitte frieren Sie dieses nach Erhalt sofort ein.

Im Onlineshop unter „Angebote“:  
*Weihnachtsangebot  
Geflügel, Fleisch, Fisch*



## Kaki

Biobauern aus Spanien

**Beschreibung:** Kakis sind Beerenfrüchte und wachsen an Sträuchern oder Bäumen. Der hohe Gehalt an

Tannin in der noch nicht ausgereiften Kaki sorgt für eine herbe Komponente, die während des Reifeprozesses verschwindet. Kakis werden bei Zimmertemperatur weich.

**Verwendung:** Die vollreifen Kakis (glasige Schale und butterweiche Frucht) werden meist frisch verzehrt. Die Frucht kann optional mit oder ohne Schale verzehrt werden, einfach in Spalten schneiden und wie einen Apfel essen. Sie eignen sich hervorragend für exotische Obstsalate, Süßspeisen, Kuchen und zur Herstellung von Speiseeis, Marmeladen, Kompott und Fruchtpasteten.



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