

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus Oktober 2020

ÖKOKISTE
Kirchdorf



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. Des Weiteren gibt es Kohl in Hülle und Fülle - von Blau- & Weißkraut, über Grün- & Schwarzkohl bis hin zu Wirsing und Chinakohl. Verschiedene Kürbissorten haben Hochsaison und es gibt schon die ersten Wurzelgemüse.

Aus der Region und Deutschland gibt es verschiedene (alte) Apfelsorten, Birnen, und im Laufe des Monats Quitten und Holledauer Haselnüsse.

Aus Italien oder Spanien können wir Ihnen die ersten Satsumas & Mandarinen, Granatäpfel, Kakis, Maracujas und Mangos anbieten.

Unser regionales Gemüse finden Sie im Onlineshop unter:

Regionales Gemüse

Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf



Frisches Sauerkraut

Biohof Laurer / Niederbayern

Beschreibung: Milchsauer vergorenes & frisches Sauerkraut (nicht pasteurisiert) hat von Natur aus einen hohen Gehalt an Milchsäurebakterien. Es kann somit als natürlich probiotisches Nahrungsmittel angesehen werden und unsere Darmflora auf natürliche Weise regulieren und unterstützen. Neben dem bekannten Vitamin C und B12 enthält es noch Kalium, Calcium und Phosphor.

Verwendung: Sie können das Sauerkraut natürlich sofort roh als Salat verzehren, als Beigabe in Gemüse- und Nudelpfannen, aber auch als Beilage weichkochen und zum Beispiel zu Schupfnudeln verzehren.



Apfel-Sauerkraut

Zutaten für 4 Personen:

2 Beutel Sauerkraut (1 kg), 2 kleine rote Zwiebeln, 1 großer säuerlicher Apfel, 4 EL Butterschmalz oder Ghee, 1 EL brauner Mascobadozucker, 250 ml trockener Weißwein (alternativ Hälfte Apfelsaft, Hälfte Gemüsebrühe), 1 Lorbeerblatt

Zubereitung: Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, die Apfelspalten dann in Scheiben schneiden. Das Butterschmalz oder Ghee in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb anbraten. Dann die Apfel und den Zucker zugeben und kurz andünsten. Das Sauerkraut zugeben und mit Wein aufgießen. Das Lorbeerblatt zufügen und bei geschlossenem Deckel etwa 45 Minuten kochen lassen. Anschließend abschmecken und servieren. Sauerkraut schmeckt auch am nächsten Tag noch besonders gut!



Feldsalat

Aus der Region & Eigenbau

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. Feldsalat aus Freilandanbau hat robustere und teils größere Blätter als Feldsalat aus dem Gewächshaus.

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. Klassisch wird er mit gebratenen Austernpilzen und einem Dressing mit dunklem Balsamico serviert. Es passen aber auch fein geschnittene Zwiebeln, Apfelscheiben oder geröstene Nüsse und Samen sehr gut dazu.

Feine Salat-Zutaten:

Kürbiskernöl, 250 ml	10,99 €/Fl.
Aceto Balsamico Nero „il picchio“, 0,5 l	6,99 €/Fl.
Kürbiskerne, 200 g	4,19 €/Pack

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





Grünkohl

Aus der Region & Eigenbau

Beschreibung: Grünkohl ist in roher Form intensiv grün und hat krause Blätter. Wegen seiner Farbe nach dem Kochen, wird er mancherorts auch Braunkohl genannt. Er ist eine wahre Vitaminbombe im Herbst und Winter, da er sehr viel Vitamin A (gut für Sehvermögen, Immunsystem) und Vitamin K (wichtig für die Blutgerinnung) enthält und einen hohen Calciumgehalt (gut für Knochenstabilität) aufweist. Außerdem ist der Gehalt an dem Spurenelement Mangan und dem sekundären Pflanzenstoff Lutein sehr hoch. Oben genannte Inhaltsstoffe sind relativ hitzestabil und daher auch im gekochten Grünkohl noch in hoher Konzentration vorhanden.

Verwendung: Oft wird Grünkohl mit Gepökeltem, Geräuchertem oder Kochwürsten als Einlage verzehrt. Ein klassisches Rezept ist „Grünkohl mit Pinkel“. Fleisch muss aber nicht sein, es gibt auch wunderbare vegetarische Gerichte. Erwähnenswert ist noch der Einsatz von Grünkohl in sogenannten „grünen Smoothies“. Hierfür werden die Blätter roh im Mixer mit etwas Wasser fein püriert und mit püriertem Obst geschmacklich verfeinert. Durch das intensive Zerkleinern können die Nährstoffe in hoher Konzentration und leichter von der Darmschleimhaut aufgenommen werden.

Tipp „don't waste food“: Die Stiele fein schneiden und mitkochen!



Alte Apfelsorten

Grassl-Hof / Holledau

Die heimische Apfel-Saison ist in vollem Gange! Besonders empfehlen möchten wir Ihnen verschiedene „alte“ Apfelsorten vom Grasslhof in der Holledau. Herzstück des Hofes sind 300 Hochstamm-Apfelbäume auf den Streuobstwiesen. Unter den Bäumen weiden Schafe und stehen Bienenstöcke.



Folgende alte Apfelsorten sind jetzt erntereif:

„Apfel-Mix „Raritäten“
Mischung aller alten Apfelsorten

„Alkmene“
Knackig; süß-säuerlich

„Baya Marisa“
Intensiv rotes (!) Fruchtfleisch; säuerl.

„Dorpater Rosenapfel“
weißes Fruchtl.; saftig; süß-säuerlich

„Geheimrath Oldenburg“
Histor. Sorte; mild; wachsige Schale

„Rebella“
rot-gelbe Schale; knackig; süß-säuerl.

„Roter Herbstkalvill“
Dunkelrote Schale; süß-himbeerartig



Satsumas

Zitrusfrüchte aus Italien

Satsumas sind die ersten Zitrusfrüchte, abstammend von der Mandarine, welche frühzeitig Saison haben. 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 gelb. Die Früchte sind dennoch reif! Im Geschmack fruchtig-säuerlich.

Weiterhin gültig: Lieferung & Abstellort

Liebe Kundinnen & Kunden, zum Schutz unserer Fahrer*innen und damit auch unseres gesamten Betriebes möchten wir Sie bitten, weiterhin die **kontaktlose Lieferung** einzuhalten. Haben Sie bitte dafür Verständnis, dass bei mehrstöckigen Häusern die Lieferung **nur bis zum Erdgeschoss geliefert** wird. Bitte stellen Sie am Liefertag die Mehrwegkisten und sonstiges **Leergut zur Abholung ebenfalls im Erdgeschoss** ab. (Immobilien oder ältere Personen beliefern wir selbstverständlich wie gewohnt vor die Wohnungstüre!)

Pfandrückgabe

Bitte beachten Sie außerdem, dass nicht nur die **Mehrwegkisten** zurück gegeben werden, sondern **auch alle sonstigen Pfand-Gläser**, wie Milch- u. Getränkeflaschen, sowie **Getränkekästen** oder **Tiefkühl-Isolierboxen**.

Das gesamte Ökokisten-Team bedankt sich ganz herzlich für Ihr Verständnis!



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