

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus Februar 2020

ÖKOKISTE
Kirchdorf

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

es ist immer noch kalt in Bayern, zu kalt für frisches Gemüse aus dem Freiland. Doch können wir im Winter auf schmackhaftes Kohl- und Wurzelgemüse aus der Region zurückgreifen. Durch geeignete Lagerung haben wir auch in der kalten Jahreszeit vitamin- und mineralstoffreiches Gemüse, wie zum Beispiel Wirsing, Weißkraut und Chinakohl oder Möhren, Rote Bete und Sellerie. Oft schon vergessene Gemüse, wie Pastinaken, Topinambur oder Schwarzwurzeln bringen Abwechslung und Neues auf den Tisch.



Glücklicherweise können wir Ihnen auch schon grüne Salate (Batavia, Eichblatt) aus der Region anbieten. Der Naturland-Gärtner Anton Naderer in Kirchdorf baut schon im Februar verschiedene Salate in seinen Gewächshäusern an. Sie werden mit Hilfe einer angrenzenden Biogasanlage beheizt.



Möhren

Fritzhof Biogemüse, Bioland

Beschreibung: Möhren enthalten neben viel Kalium überdurchschnittlich viel Vitamin A und β -Carotin, einer Vorstufe von Vitamin A. Vitamin A ist u.a. für den Sehvorgang notwendig, wichtig für die Embryonalentwicklung und stärkt das Immunsystem. Vitamin A kommt vorwiegend in tierischen Lebensmitteln vor, während das β -Carotin in allen gelben und grünen Gemüsesorten vorkommt.

Verwendung: Die Aufnahme von β -Carotin im Körper wird durch Fett begünstigt, denn es kann aus rohen Möhren fast nicht aufgenommen werden. Besser ist es daher die

Möhren zu dünsten oder als Rohkost fein zu raspeln und mit einem Dressing mit Ölzugabe zu servieren.

Möhren-Ingwer-Suppe

Zutaten für 4 Personen: 400 g Möhren, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 cm gr. Stück Ingwer, 2 EL Ghee oder Butter, 500 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sahne oder Kokosmilch, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Möhren, Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Den Ingwer waschen und fein würfeln. Das Ghee in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb anbraten. Dann die Möhren, Knoblauch und Ingwer zugeben, kurz anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Bei geschlossenem Deckel weich kochen, anschließend pürieren. Zuletzt die Sahne oder Kokosmilch zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit etwas Gemüsebrühe verdünnen.

Nach Wunsch kann die Suppe mit weiterem, frisch geriebenem Ingwer vor der Servieren intensiviert werden.



Pastinaken

Gärtnerei Obergrashof, Demeter

Beschreibung: Pastinaken sind Wurzelgemüse mit einer der Petersilienwurzel ähnlichen, weiß-gelben Schale

Verwendung: Pastinaken vor der Zubereitung mit einer Gemüsebürste bürsten, waschen, schälen und den Strunk entfernen. Sie lassen sich als Koch- und Suppengemüse sowie für Salate verwenden. Goldbraun in der Pfanne gebraten (oder im Ofen gebacken) und pikant auch süß angerichtet, sind die Pastinaken ebenfalls köstlich.

Für Babykost sind sie hervorragend geeignet. Sie enthalten viel Kalium, Kalzium, Folsäure und sind reich an Spurenelementen wie bspw. Zink.



Pastinakenchips

Zutaten: 300 g Pastinaken, Bratöl zum Frittieren, Meersalz, Paprikapulver nach Belieben

Zubereitung: Pastinaken waschen, schälen, gut trocknen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln (evtl. längs). Öl zum Frittieren erhitzen und die Scheiben darin portionsweise goldbraun und knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Paprika bestreut oder einfach „solo“ sofort servieren.

Schmeckt sehr lecker und ein gesunder Ersatz zu Kartoffelchips.

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





Grapefruit

Spanien

Beschreibung: Die Grapefruit ist wahrscheinlich aus der Kreuzung von Orange und Pampelmuse entstanden. Die Grapefruit enthält im Vergleich zu anderen Früchten relativ viel Vitamin A und ebenso Vitamin C. Außerdem enthält sie wie alle anderen Zitrusfrüchte, antioxidative Substanzen, sog. Radikalfänger, die uns vor Zellveränderungen im Körper schützen. Der leicht bittere Geschmack regt die Verdauung an.

Verwendung: Verzehrt werden Sie entweder roh in Obstsalaten, frisch gepresst als Saft, in Kuchen gebacken oder als Abwandlung der englischen Lemoncurd.

Grapefruit-Curd

circa 400 g

Zutaten: abgeriebene Schale einer Grapefruit, 50 ml Grapefruitsaft, 100 g gewürfelte Butter, 200 g Zucker, 3 Eier

Zubereitung: Die Schale und den Grapefruitsaft in einer Schüssel im Wasserbad erhitzen. Butter, Zucker und gründlich verquirlte Eier hinzufügen. Unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel so lange köcheln bis die Masse andickt und von der Konsistenz wie dicker Pudding ist (etwa 30-45 Minuten). Die Masse darf nicht kochen, sonst gerinnt sie. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.



Bio-Spezialitäten aus Kreta und Apulien

Olivenöle

„Unser Olivenöl aus Kreta erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Jeder, der einmal ein frisches Olivenöl auf Kreta genossen hat, weiß die hervorragende Qualität der Öle von der Insel zu schätzen. Die Lieferanten der von uns vertriebenen Produkte kennen wir ausnahmslos persönlich. Wir beziehen unsere Öle von zertifizierten Ölmühlen, deren Produktionsprozesse wir kennen und von Erzeugern, zumeist sehr kleinen Familienbetrieben, direkt.“ (Firma Ölkännchen)



Frühöl Agoureleo nativ extra - neue Ernte 2019 12,99 €/Flasche
500 ml, nativ extra, gepresst aus Koroneiki-Oliven

Herkunft: Von Familie Menegakis; Messara-Ebene auf Kreta.

Geschmack: Feines, leicht herbes Bio Olivenöl erster Güteklasse, hervorragend zu warmen Gerichten mit milden Gemüsen wie Aubergine, Zucchini und kalt zu Salaten oder einfach mit Brot.

Olivenöl Iphigenia (Messara/Kreta) 12,95 €/Flasche

500 ml, nativ extra, gepresst aus Koroneiki-Oliven

Herkunft: Von Familie Vardakis; Messara-Ebene auf Kreta.

Geschmack: Grasig-fruchtiges Olivenöl für Antipasti, Salate, zum Kochen oder Dippen.

Olivenöl Gran Pregio (Apulien/Italien) 12,99 €/Flasche

250 ml, nativ extra, gepresst aus Coratina-Oliven

Herkunft: Von Familie Caputo aus Molfetta in Apulien (Süditalien).

Geschmack: Fruchtig-pikantes Coratina-Öl. Im Abgang leicht bitter und scharf. Passt zu Salaten, Tomaten, Gemüse, Kartoffeln mit Meersalz und Fisch.

Im Onlineshop unter: *Ölkännchen - La Aceitera*

Natürlich Gärtnern

Eine bunte Auswahl an Gemüse-, Kräuter und Blumen-samen von der Bingenheimer Saatgut AG, alles ökologisches Saat- und Pflanzgut von samenfesten Sorten.



neu Blühstreifen Insektenbuffet
Einjährige Mischung mit Insektenfütterpflanzen 2,80 €/Tüte

neu Nützlingsparadies Blumenmischung

Reiche, blühende Mischung nützlingsfördernder Pflanzen 2,80 €/Tüte

Bienen-Care-Paket

Eine Saatgutbox für alle die Lust haben, die Bienen in ihrem Garten zu unterstützen. 13,29 €/Box

Kinder-Gartenspaß-Mischung
mit Samen in den 3 Gemüsesorten

Stangenbohne ‚Blauhilde‘, Sonnenblume ‚Sunspot‘ und Radieschen ‚Sora‘

3,20 €/Tüte

Passend dazu bieten wir torffreie Universalerde, Flüssig- und Langzeitdünger von Okohum und Kleepura-Dünger mit Klee aus Naturland-Anbau an.

Bio-Universalerde ohne Torf
7,5 l 3,59 €/Beutel

Bio Flüssigdünger
500 ml 14,99 €/Flasche

Bio Langzeitdünger
500 g 8,99 €/Packung

KleePura Bio Dünger
600 g 4,99 €/Packung

Im Online-Shop unter:
Natürlich Gärtnern

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