

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

September 2022

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Wir möchten Sie darüber informieren, dass wir aufgrund der allgemeinen Preissituation ab Oktober unseren Mindestbestellwert auf 20 € erhöhen.

Infolgedessen passen wir die Preise unserer Kistensortimente an: 20 € für die kleine Kiste – 24 € für die mittlere und 28 € für die große Kiste. Es handelt sich selbstverständlich nicht um eine pauschale Preiserhöhung der einzelnen Produkte - natürlich erhalten Sie für die höheren Kistenpreise auch mehr Inhalt und Vielfalt. Weiterhin können Sie zur Erreichung des Mindestbestellwerts auch auf Artikel unseres umfangreichen Naturkostsortiments zurückgreifen. Der neue Mindestbestellwert gilt ebenso zusätzlich für unser Tiefkühlsortiment.

Warum also weiterhin Ökokiste?

Wir halten auch künftig an unseren Werten fest: 100 % Bio und Vielfältigkeit, während wir unser Sortiment so regional wie möglich gestalten. Wir arbeiten transparent und stets auf der Basis von Vertrauen und Fairness – und natürlich wird Nachhaltigkeit bei uns besonders groß geschrieben. Wussten Sie zum Beispiel, dass wir pro Kund:in im Schnitt nur ca. 2 Kilometer fahren? Wir liefern Obst & Gemüse. Und Zukunft – bis vor Ihre Haustür.

Wir setzen uns weiterhin für die ökologische Landwirtschaft und einen nachhaltigen Umgang mit Tier und Natur ein und bedanken uns ganz herzlich für Ihre Treue, Ihr Vertrauen und dass Sie diesen Beitrag mit uns gemeinsam leisten.

Herzliche Grüße

Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf

Impressionen von unserem Feld

Gärtnerei Achatz - Demeter- & TAGWERK-Betrieb

Derzeit ernten wir auf unserem Feld laufend frische Salate, Stangen- & Buschbohnen, Rote Bete im Bund mit Blättern, Zuckermais, Zucchini, Rondini, Hokkaido- und Sweet-Dumpling-Kürbisse. Außerdem werden schwarze Tomaten und Cocktailtomaten, bunter Mangold, Kohlrabi blau und frische Kräuter geerntet. Im Shop sehen Sie unter der Rubrik „Gemüse“ unser eigenes Gemüse auf einen Blick: „*Frisch aus Eigenbau*“



Buschbohnen

Gärtnerei Achatz

Inhaltsstoffe: Frische Bohnen werden in Stangenbohnen und Buschbohnen unterteilt. Sie haben einen hohen Mineralstoff- und Vitamingehalt; unter anderem enthalten sie Kalium, Calcium, Vitamin K, Zink und Biotin.

Verwendung: Zur Zubereitung werden die Bohnen gewaschen, in Stücke geschnitten und nach Belieben gedünstet oder blanchiert. Bohnen sollten auf Grund des enthaltenen Phasins niemals roh, sondern immer nur gekocht verzehrt werden. Phasin wird beim Kochprozess zerstört und so unschädlich gemacht. Am besten bleibt die grüne Farbe der Bohnen erhalten, wenn diese nach dem Kochen mit kaltem Wasser abgeschreckt werden. Sie werden als Beilage gegessen, in Eintöpfen, Aufläufen oder als gekochter Salat. Frische Bohnen werden im Ganzen, mit Hülle verzehrt.



Bohnensalat

Zutaten für 2 Personen: 500 g Busch- oder Stangenbohnen, frisches Bohnenkraut, Salz, ca. 100 ml heiße Gemüsebrühe, 2-3 EL Balsamico bianco, 4 EL Olivenöl, 1 kleine fein gewürfelte Zwiebel, Pfeffer, 1/2 TL mittelscharfer Senf, hart gekochte Eier oder Kirschtomaten nach Belieben
Zubereitung: Bohnen waschen, putzen, evtl. seitlich Fasern entfernen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser mit Bohnenkraut bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken. Restliche Zutaten, miteinander verrühren, abschmecken, über die Bohnen geben und den Salat vor dem Verzehr durchziehen lassen. Nach Belieben hart gekochte, geschnittene Eier oder halbierte Kirschtomaten, oder zusätzlich fein gehacktes Bohnenkraut unter den Salat mischen.

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





Rote-Bete-Quiche vom Blech

Zutaten für den Teig: 400 g Mehl, 1/2 Päckchen Backpulver, 1 TL Salz, 125 g Quark, 100 ml Öl, 1 Ei, 1-2 EL Wasser

Zutaten für den Belag: 1 Bund Rote Bete, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 100 g entsteinte Oliven, 1 Zwiebel, 125 g Quark, 1 Becher Sauerrahm, 2 Eier, 1 TL Schwarzkümmelsamen, 1 EL Thymian, 1 TL Salz, 2 Kugeln Mozzarella

Zubereitung: Mehl mit Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen, Quark, Öl und verquirltes Ei unterheben und evtl. mit etwas Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn in Backblechgröße ausrollen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und einen kleinen Rand formen. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Für den Belag die Knollen waschen, Wurzeln und Strunk entfernen (kleine Rüben müssen nicht geschält werden) und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Die Blätter und Stiele waschen und in feine Streifen schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit zwei gepressten Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, Oliven und einer Prise Salz vermischen. Die Zwiebel schälen, würfeln und mit Quark, Sauerrahm, verquirlten Eiern, Schwarzkümmel, Thymian und Salz vermischen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Die Rote Bete-Mischung darauf geben und mit gewürfeltem Mozzarella belegen. Im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 25-30 Minuten backen. Vor dem Anschneiden 10 Min. ruhen lassen. Heiß oder kalt verzehren, dazu passt Salat.



Zwetschgen

Deutschland

Beschreibung: Deutsche Zwetschgen haben Saison im August und September. Sie sind länglich-oval geformt mit blauer Schalenfarbe und gelbem Fruchtfleisch. Im Geschmack herb-säuerlich und saftig. Der weißliche Belag auf den Zwetschgen wird übrigens als „Reif“ bezeichnet. Dieser Reif schützt die Früchte vor dem Austrocknen und sollte erst kurz vor dem Verzehr abgewaschen werden.

Inhaltsstoffe: Reich an B-Vitaminen, Vitamin E und Carotinoiden. Die violette Schale enthält außerdem viele Antioxidantien, die sogenannten Anthocyane.

Lagerung: Die Zwetschgen bis zum Verzehr im Kühlschrank lagern.

Verwendung: Geeignet zum Rohverzehr, mit Haferflocken überbacken als „Crumble“, gebacken als „Zwetschgendatschi“ oder als Rohrnudeln, sowie in Wasser gegart als Zwetschgenknödel.



Zwetschgen-Crumble

Mit Haferflocken-Streuseln überbackene Zwetschgen - dazu passt geschlagene Sahne oder Vanilleeis

Zutaten für 4 Personen: 700 g Zwetschgen, 3 EL brauner Zucker, 80 g (Vollkorn-)Mehl, 1 Päckchen Vanillezucker, 100 brauner Zucker, 80 g feine Haferflocken, 100 g kalte Butter, geschlagene Sahne oder Vanilleeis zum Servieren

Zubereitung: Die Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen und dachziegelartig in eine feuerfeste Form legen; mit 3 EL braunem Zucker bestreuen. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Das Mehl mit dem Vanillezucker, braunem Zucker und Haferflocken in einer Schüssel vermischen, die kalte Butter in Stückchen zugeben und mit den Händen zu Streuseln verkneten. Über den Zwetschgen verteilen und im Ofen 30 Min. überbacken. Lauwarm mit geschlagener Sahne oder Vanilleeis servieren.

Zuckermais

Eigenanbau - Gärtnerei Achatz

Beschreibung: Zuckermais ist eine Maissorte, die saftige Körner hat und süßlich schmeckt. Reifezeit ist je nach Witterung Ende August und den gesamten September über.

Inhaltsstoffe: Frischer Zuckermais enthält viel Folsäure, Kalium, B-Vitamine und Spurenelemente wie Selen, Eisen, Magnesium, Zink, sowie wichtige Ballaststoffe.

Zubereitungsmöglichkeiten:

- Den Mais von den äußeren Hüllen befreien und dann die Körner mit einem scharfen Messer entlang des Kolbens abscheiden und roh oder in Butter gebraten unter Rohkost-Salate oder Nudelsalat mischen.
- Auch können die Kolben halbiert und 5 Min. in Wasser gekocht werden und dann, wie in den USA üblich, mit salziger Butter oder Erdnussbutter bestrichen verzehrt werden.
- Auch eignen sich die Kolben zum Grillen oder Anbraten in der Pfanne. Zum Verzehr buttern und salzen.



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

