

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

Dezember 2022

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

und schon wieder geht ein Jahr vorüber. Wir hoffen, Sie haben auch das vergangene Jahr gesund und voller schöner Erlebnisse hinter sich gebracht. Auch unsere Gärtnerei ist im Winter angekommen, sodass wir aktuell viel winterliches Gemüse anbieten können: Die verschiedensten Kohlarten sind nun erntereif – vom Grün- und Schwarzkohl bis zu Wirsing, Weiß- und Blaukraut. Aber auch einige Kürbisse gibt es noch aus dem eigenen Demeter-Anbau, genauso wie Lauch und Zuckerhut, der in der Gärtnerei Achatz zum ersten Mal angebaut wurde. Die meisten Salate werden jetzt in den unbeheizten Folienhäusern kultiviert, wo sie von Wind und Wetter geschützt sind und die Sonne für ideale Temperaturen sorgt. Zum ersten Mal haben wir hier Postelein und die bunten Asia-Salate ausprobiert, die uns nicht nur durch ihre Optik, sondern auch durch den einzigartigen würzigen Geschmack überzeugt haben. Bereits im Sommer haben wir dort erstmals verschiedene Tomatensorten angebaut, von denen einige bereits in Ihren Ökokisten gelandet sind. Manche von Ihnen konnte diese sogar live bestaunen – bei unserer Gärtnerei-Führung im September. An dieser Stelle möchten wir uns nochmal ganz herzlich für Ihr Interesse und Ihre zahlreichen Besuche bedanken – wir haben uns sehr gefreut, einige von Ihnen persönlich kennen lernen zu dürfen und bei Kaffee und Kuchen etwas plaudern zu können.

Ein besonders großes und herzliches Dankeschön möchten wir natürlich Ihnen aussprechen: All unseren treuen Kundinnen und Kunden, ohne die es auch diese Projekte zur Nachhaltigkeit, wie den Moorschutz nicht geben würde. Nur mit Ihrer Unterstützung können wir einen wertvollen Beitrag für den nachhaltigen Umgang mit Tier, Mensch & Natur leisten. Bedanken möchten wir uns mit unserem bunten Kalender fürs neue Jahr mit vielen Tipps und Tricks zu saisonalem Obst und Gemüse und rund um die nachhaltige Verwertung von Lebensmittelresten. Diesen Kalender erhalten Sie in Ihrer Ökokisten-Lieferung.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben eine besinnliche Weihnachtszeit und ein schönes und gesundes neues Jahr 2023!

Ihre Familien Achatz und das Ökokisten-Team aus Kirchdorf



Postelein

Eigenanbau

Beschreibung: Postelein wird auch Kuba-Spinat genannt und gedeiht hervorragend in den Wintermonaten. Er hat tellerförmige, zarte Blätter und einen dünnen Stiel. Sein Verwandter, der Portulak hat fleischigere Blätter und benötigt mehr Wärme. Im Geschmack ähnelt der Postelein dem Feldsalat und Salzkraut - er schmeckt frisch, leicht säuerlich und mild-nussig.

Inhaltsstoffe: Postelein enthält viel Kalium, Vitamin K und außerordentlich viel Magnesium, Calcium und Vitamin A und C. Man sagt ihm eine positive Wirkung bei Frühjahrsmüdigkeit nach.

Verwendung: Zur Zubereitung die Stiele minimal frisch anschneiden und den Postelein kurz mit kaltem Wasser überbrausen, dann trocken schütteln. Am besten wird Postelein roh als Salat oder auf dem Butterbrot gegessen, man kann ihn aber auch gedünstet wie Spinat verwenden. **Die vitaminhaltigen Stiele unbedingt mitverzehren!**



Postelein-Salat mit Apfel

Zutaten für 1 Person: ca. 80 g Postelein, 1/4 Apfel, rote Zwiebel nach Belieben, 1 EL Zitronen- & 1 EL Mandarinen-saft, 2-3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Den Postelein waschen und trocken schütteln. Das Apfelstück in feine Scheiben hobeln, die Zwiebel schälen und in feine Ringe hobeln. Alle Zutaten vermischen und sofort servieren.

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





Blaukraut

Eigenanbau oder 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 Apfelspalten zubereitet und mit weihnachtlichen Gewürzen, Johannisbeergelee und Rotwein verfeinert. Ein Schuss Essig sorgt für eine Vertiefung der Farbe.

Weihnachtliches 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.



Mandarinen-Mandel-Kuchen

Dieser fruchtige und saftige Mandarinen-Kuchen ist etwas Besonderes und eignet sich sehr gut für die Advents- & Weihnachtszeit. Von Silvia Achatz entwickelt.

Zutaten für 1 Springform 26 cm Ø (8 Stücke): 900 g gelbe Satsumas, Mandarinen oder Clementinen, 200 g Mandeln, 1 P. Vanillepudding-Pulver, 1 TL Backpulver, 4 Eier, 200 g Zucker, 8 EL Puderzucker

Zubereitung: 400-450 g Mandarinen waschen, in einen kleinen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und bei geschlossenem Deckel eine halbe Stunde kochen lassen. Dann die Mandarinen herausnehmen, den Stielansatz entfernen, die Mandarinen halbieren und eventuelle Kerne entfernen. Dann die Früchte samt Schale im Blitzhacker fein mixen oder mit dem Pürierstab pürieren. Das Mandarinenmus abkühlen lassen. In den Boden einer Springform ein

Backpapier einspannen (wichtig) und dann das Backpapier und den Springformrand mit Öl kräftig einfetten. Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Die Mandeln im Blitzhacker fein mahlen, dann die Mandeln mit dem Puddingpulver und Backpulver vermischen. Die Eier trennen, die Eiweiße steif schlagen und nach und nach die Hälfte des Zuckers einrieseln lassen. Die Eigelbe mit dem restlichen Zucker aufschlagen, Mandelmischung und Mandarinenpüree unterrühren, den Eischnee rasch unterheben, dann den Teig in die Form gießen und auf mittlerer Schiene 1 h backen. Anschließend in der Form mehrere Stunden vollständig abkühlen lassen. Den Rand mit einem Messer lösen, den Springformrand entfernen, dann eine Kuchenplatte auf den Kuchen legen, umdrehen und das Backpapier vorsichtig abziehen.

Für den Guss von 450 g Mandarinen den Saft auspressen, in einen kleinen Topf geben und offen bei hoher Hitze etwa 10 Min. um 2/3 einreduzieren lassen; der Saft sollte dicklich sein und etwa 4 EL ergeben, dann abkühlen lassen. Anschließend mit etwa 8 EL Puderzucker und einem Schneebesen zu einem dicklichen Guss verrühren, vorsichtig auf dem Kuchen verstreichen und antrocknen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren. Dazu passt heißer Kakao und Kaffee oder frisch gepresster Mandarinentaft.



Ökologisch Schenken zu Weihnachten

Möchten Sie Ihren Familienangehörigen, Freunden, Nachbarn oder Arbeitskollegen eine vitaminreiche

und ökologische Freude bereiten? Dann verschenken Sie doch einen Gutschein für eine oder mehrere Ökokistenlieferungen!

Sie können den Betrag ganz einfach vorab als Guthaben überweisen. Den Gutschein finden Sie auf unserer Website unter „Mehr-Wert“ als Download zum Ausdrucken oder zum Verschicken per E-Mail - oder Sie geben uns Bescheid und wir legen einen Vordruck in Ihre Kiste.

Weihnachtsgutschein



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