

# Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

Februar 2023

ÖKOKISTE  
Kirchdorf

*Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,*

zur natürlichen Unterstützung des Immunsystems und zur Entlastung der Verdauungsorgane bietet sich der Verzehr von frisch gepressten Säften oder gemixten Smoothies an. Welche Vorteile frisch gepresste Säften und Smoothies haben, können Sie unten stehend erfahren.

Falls Sie keinen Entsafter oder Mixer haben, können Sie Orangen, Zitronen oder Grapefruits auf einer handelsüblichen Zitruspresse per Hand auspressen. Wenn Sie wenig Zeit haben, können Sie gerne in unserem **Getränke-Sortiment** stöbern. Gemüse- und Fruchtsäfte können als einzelne Flaschen oder ganzer Kasten bestellt werden. Auch der **Fastenkasten** ist nun für einige Zeit wieder lieferbar.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Februar,  
*Ihre Familien Achatz und das Ökokisten-Team aus Kirchdorf*

## Fit durch den Februar mit frisch gepressten Säften & Smoothies



**Welche positiven Eigenschaften haben frisch gepresste Säfte & Smoothies?**  
Frisch gepresste Säfte oder Smoothies können unser Wohlbefinden steigern, da zum einen mehr Gemüse- und Obstmenge auf einmal zu sich genommen werden kann und zum anderen durch die starke Zerkleinerung der Lebensmittel die gesunden Nährstoffe besser durch die Darmschleimhaut aufgenommen werden können. Wer möchte, kann etwas Pflanzenöl hinzugeben, um die Aufnahme fettlöslicher Vitamine zu steigern.

### Unsere Tipps:

Kombinieren Sie immer farblich passende oder neutrale Obst- und Gemüsesorten miteinander, denn wenn Sie alles zusammen mischen, wird der Saft braun. Zu Gemüsesäften oder grünen Smoothies passen grundsätzlich immer sehr gut Zitrusfrüchte.

### Folgendes passt zusammen:

**Grün:** alle grünen Blattgemüse, Stangensellerie, Kiwi, Gurke, Apfel, Birnen, Navel-Orangen, Zitronen, Clementinen

**Orange:** Möhren, Navel-Orangen, Grapefruit, Clementinen, Zitrone, Birnen, Apfel

**Rot:** Rote Bete, Möhren, Blutorange, Navel-Orangen, Clementinen, Grapefruit, Zitronen, Apfel, Birnen

### Was gibt es sonst noch zu beachten?

Wer regelmäßig entsaftet, sollte mit einer größeren Menge Obst & Gemüse pro Woche zusätzlich rechnen. Grundsätzlich sollte der Gemüseverzehr höher als der Obstverzehr sein, daher empfehlen wir, beim Entsaften auch Gemüse zu verwenden.

## Gepresste Säfte

**Beschreibung:** Durch das Auspressen sind Säfte flüssiger als Smoothies und somit besser trinkbar. Allerdings enthalten Sie auch etwas weniger Ballaststoffe. Zum Entsaften von Zitrusfrüchten verwenden Sie eine Zitruspresse. Für anderes Obst & Gemüse verwenden Sie am besten einen speziellen Entsafter. Bei der Wahl eines Entsafters empfehlen wir einen Entsafter mit einer „Pressschnecke“ zu verwenden. Damit können Sie härteres Obst & Gemüse problemlos entsaften, aber sogar auch Blattgemüse, Salate und Kräuter.

### Geeignetes Gemüse & Obst:

Alle Zitrusfrüchte, Äpfel, Birnen, Kiwis, Möhren, Rote Bete, Stangensellerie, Gurken, Spinat & Feldsalat, Grünkohl, Kräuter, Ingwer...

## Gemixte Smoothies

**Beschreibung:** Smoothies sind dickflüssiger und werden am besten in einem Hochleistungsmixer püriert und anschließend mit etwas Wasser verdünnt. Für einen Frucht-Milchshake Milch, Buttermilch oder Pflanzenmilch verwenden und bspw. mit Beeren, Banane oder weicher Kaki mixen.

Bei den sogenannten „grünen Smoothies“ wird vorrangig grünes Blattgemüse wie Spinat verwendet und mit Obst (Zitrus oder Banane o.ä.) verfeinert.

### Geeignetes Obst & Gemüse:

Alle weichen Früchte wie (Tiefkühl-)Beeren, Banane, Kaki, Kiwi, aber auch Zitrusfrüchte und (je nach Mixerleistung) auch Birnen oder Apfel. An Gemüse eignen sich alle Blattgemüse & Salate, Kräuter, reife Avocado, Gurken.

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





## Cime di Rapa

„Stängelkohl“ - nur für kurze Zeit

**Beschreibung:** Cime di Rapa wird auch Stängelkohl genannt und hat im Februar & März Saison. Er gilt hierzulande teilweise als noch unbekannte Delikatesse. Seinen Ursprung hat Cime di Rapa in Süditalien, wo er als Wintergemüse angebaut wird. Cime di Rapa hat ähnlich wertvolle Inhaltsstoffe wie der Brokkoli, jedoch ist er diesem überlegen, da sie in konzentrierterer Form vorliegen. Sein Geschmack ähnelt dem des Brokkoli, wird jedoch teilweise intensiver als bei anderen Kohlarten wahrgenommen.

**Verwendung:** Verwendet werden die Blätter, Stiele und Röschen, nur der Strunk wird einige Zentimeter entfernt. In Apulien wird Cime di Rapa klassisch mit Orecchiette (Nudeln) serviert. **Ersatzweise eignen sich auch Penne oder unsere Dinkel-Eiernudeln** (Radiatori / #3246), mit geringerer Garzeit als im folgenden Rezept angegeben.



## Cime di Rapa mit Orecchiette

**Zutaten für 2 Personen:** 400 g Cime di Rapa, 180 g Orecchiette oder ähnliche Nudeln, 1 Knoblauchzehe fein gewürfelt, 2-4 eingelegte Sardellenfilets, 1 kleine, getrocknete Chilischote, zerkleinert, 2 EL natives Olivenöl oder das Öl der Sardellen, Optional: frisch geriebener Pecorinokäse

**Zubereitung:** Cime di Rapa waschen, die Blätter von den Stielen zupfen und die Stiele in kleine Stücke schneiden. Die Orecchiette in Salzwasser ca. 10 Min. garen, anschließend den Cime di Rapa dem Nudelwasser zugeben und ein paar weitere Minuten kochen, dann alles in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe, Sardellenfilets und Chili in Olivenöl in einer Pfanne braten bis die Filets zerfallen. Dann die Nudeln mit Cime di Rapa zugeben, kurz erhitzen und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Mit geriebenem Pecorino heiß servieren.

**Verwendung:** Schnittlauch sollte nie gekocht oder gar getrocknet werden, so verliert er ein Vielfaches an Aroma. In feine Röllchen geschnitten kann er großzügig über gekochte Gerichte, Blattsalate, Kartoffelsalat und Tomatensalat gestreut oder als Beigabe in Kräuterquark, Joghurt oder Sauerrahm gegeben werden. Auch Pfannkuchen- und Grießnockerlsuppen, Kräuterbutter oder das Butterbrot wären ohne Schnittlauch undenkbar.

## Blutorangen

Tarocco & Moro

**Beschreibung:** Blutorangen werden unterteilt in Halbblut- (Tarocco) und Blutorangen (Moro). Blutorangen sind erst später reif als normale Orangen und im Geschmack auch saurer - was auf einen erhöhten Gehalt an Zitronensäure und damit auf einen höheren Gehalt an Vitamin C zurückzuführen ist. Sie sind außerdem reich an antioxidativ wirkenden Substanzen, wie Bioflavonoiden, Carotinoiden und Antocyaninen. Diese Stoffe geben den Orangen die rötliche Farbe und können unser Immunsystem zusätzlich stärken.

**Verwendung:** Blutorangen lassen sich vielseitig verwenden: sie eignen sich hervorragend zum Frischverzehr und zum Saftpresen. Als Dessertfrucht, in Obstsalaten oder als Kuchenbelag werden sie sehr geschätzt. In Andalusien werden zuvor geschälte Orangen in dünne Scheiben geschnitten und auf Tellern mit etwas Zucker, Salz und Olivenöl beträufelt und als erfrischender Zwischengang oder zum Dessert genossen. Darüber hinaus sind die Schalen von Bio-Zitrusfrüchten zum Verzehr geeignet, bspw. gerieben als Aromastoff in Keksen oder Kuchen oder klein geschnitten und getrocknet zum Aromatisieren von Fruchtttees. Aus dem Saft und den Schalen lässt sich auch fein schmeckende Blutorangemarmelade herstellen.

**Allgemeiner Hinweis Zitrusfrüchte:** Bitte lagern Sie alle Zitrusfrüchte stets kühl, deutlich unter 8 °C (Kühlschrank). Aufgrund der unbehandelten Schale bei Bio-Zitrusfrüchten ist die Haltbarkeit eingeschränkt.

**Tipp:** Lagern Sie nur die für den Verzehr geplanten Zitrusfrüchte bei Zimmertemperatur, den Rest am besten im Kühlschrank.

## Schnittlauch

Gärtnerei Obergrashof / Dachau

**Beschreibung:** Der erste Schnittlauch des Jahres ist nun beim Obergrashof erntereif! Freuen Sie sich auf frisches Grün mit leichtem Zwiebelaroma.

Schnittlauch ist winterhart, das heißt, der obere Teil der Pflanze stirbt im Winter ab und treibt im Frühjahr wieder neu aus.



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.  
Rezepte mit Liebe für Sie entwickelt & probegekocht von Silvia Achatz



DE-ÖKO-037