

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

Januar 2023

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

der Januar bedeutet für viele Menschen einen Neustart und eignet sich daher wunderbar, um seine Ernährung zu verbessern oder zu optimieren. Wir freuen uns, Sie auch im neuen Jahr wieder mit unserem umfangreichen Sortiment an Bio-Lebensmitteln beliefern zu dürfen.

Jetzt im Winter haben verschiedene, regionale Kohlgemüse Saison: Wirsing, Blaukraut, Weißkraut, Grünkohl, Chinakohl, Rosenkohl und Winterkohlrabi „Superschmelz“. Kohlgemüse hat einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt, ist sehr reich an Mineralien und stärkt somit unsere Immunkraft in der kalten Jahreszeit. Neben Kohlgemüse bereichern Wurzelgemüse, wie Schwarzwurzeln, Sellerie, Pastinaken, Petersilienwurzel, Steckrüben, Rote und Gelbe Rüben und winterliche Salate, wie Feldsalat, Radicchio und Zuckerhut unsere winterliche Jahreszeitenküche. Deftig zubereitet in wärmenden Eintöpfen, Aufläufen und Beilagen bringt uns winterliches Gemüse durch das kalte Wetter. Frisch geraspelt als Rohkost in Salaten zubereitet sorgt es für Abwechslung in Ihrer Küche.

Wir wünschen Ihnen viel Gesundheit mit unserem frischen Obst & Gemüse,
Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf



Fritzhof-Biogemüse

Lieferantenporträt

Peter Zenker vom Fritzhof bei Hallbergmoos beliefert uns mit einer Vielfalt an buntem und knackigem Herbst- und Wintergemüse. Westlich der Isar im Norden der Münchner Schotterebene, umgeben von einigen Vogel- und Naturschutzgebieten, Grünland und Lohwaldbeständen, befindet sich der Hof von Peter Zenker, der sich schon seit über 100 Jahren im Besitz der Familie befindet und seit 2007 nach Bioland-Richtlinien bewirtschaftet wird. Auf rund 20 ha baut Peter Zenker vielerlei Herbst- und Wintergemüse an. Besonderen Stellenwert haben bei ihm

samenfeste Sorten.

Auf dem Fritzhof wird viel Wert auf Biodiversität, Bodenfruchtbarkeit und Nützlingsförderung gelegt. Der Anbau der Gemüsekulturen erfolgt auf Dämmen in einer mehrgliedrigen Fruchtfolge mit Luzernegras. Zudem gibt es eine Vielzahl an Zwischenfrüchten und weiteren Gründüngungen. Durch den dauerhaften Bewuchs der Flächen wird so die Erosion vermindert und die Bodenfauna und -flora gestärkt. Zur Förderung einer vielfältigen Flora und Fauna sowie zur Nützlingsförderung für den eigenen Betrieb, hat Peter Zenker autochthone Wildpflanzensäume um seine Felder angelegt. Ebenso findet man ein- und mehrjährige Blühstreifen in den Gemüsekulturen. Besondere Spezialitäten des Fritzhofes sind der Rosenkohl-Anbau und der Anbau des Winterkohlraabis „Superschmelz“. Außerdem baut er vielfältige Kohlsorten wie Schwarzkohl, Grünkohl und Blaukraut an. Typische Herbst- und Wintersalate, wie Radicchio und Zuckerhut wachsen ebenfalls auf seinen Feldern.

Rote Bete

Aus der Region

Verwendung: Rote Bete kann sowohl gekocht, als auch roh verzehrt werden. Die Knollen entweder im Ganzen mit Schale dämpfen und dann die Schale abziehen oder vorab schälen, klein schneiden und zu Suppe oder Pfannengemüse verarbeiten. Geschält und roh geraspelt ergibt sich mit Apfel, Zwiebel und einem hellen Salatdressing ein feiner Rohkostsalat.



Rote-Bete-Suppe mit Apfel

Zutaten für 4-6 Personen: 450 g Rote Bete, 2 mittelgroße Zwiebeln, 4 EL Ghee oder Butter, ca. 700 ml Hühner- oder Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 200 g säuerliche Äpfel, 200 ml Sahne, 1 TL Balsamico bianco

Zubereitung: Die Rote Bete waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, würfeln und in Ghee in einem Topf andünsten. Anschließend die Rote Bete zugeben, mit Brühe ablöschen, salzen und pfeffern und bei geschlossenem Deckel weich garen (etwa 30 Min.). Die Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und samt Schale würfeln. Die Äpfel in den letzten 10 Minuten der Garzeit zugeben, weich kochen, anschließend die Sahne zugeben und mit einem Stabmixer alles fein pürieren. Nach Wunsch noch etwas heiße Brühe zugeben und mit etwas Balsamico bianco abschmecken. Dazu passt Vollkorn-Toastbrot.

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





Schwarzwurzeln

Biohof Fuchs - Schrobenhausen

Beschreibung: Schwarzwurzeln werden auch Winterspargel genannt und sind mit Topinambur, Chicorée und Artischocke verwandt. Im Geschmack erinnern sie wegen der enthaltenen Asparaginsäure an Spargel. Schwarzwurzeln zählen zu den wertvollsten Wintergemüsen. Sie sind reich an Vitaminen, Bitterstoffen, Mineralien und Ballaststoffen. Der enthaltene wasserlösliche Ballaststoff ‚Inulin‘ kann unsere Darmflora positiv beeinflussen.



Frisches Sauerkraut

Biohof Laurer - Niederbayern

Beschreibung: Milchsauer vergorenes Sauerkraut (frisch und 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: Roh oder gekocht.

Zubereitung: Die Schwarzwurzeln werden wie Spargel zubereitet. Zunächst unter fließendem Wasser bürsten und dann mit einem Spargelschäler schälen. Vor dem klebrigen Saft schützen Sie sich durch Gummihandschuhe. Bis Sie alle Wurzeln geschält haben, legen Sie die schon Geschälten in Wasser mit etwas Essig oder Zitronensaft, damit sie nicht braun werden. Sie können daraus eine Suppe kochen oder Sie bereiten die Schwarzwurzeln als Gemüse zu. Dazu wie oben beschrieben verfahren, dann die Wurzeln in Wasser mit etwas Zitronensaft kochen (20-35 Min., je nach Dicke), herausnehmen und mit zerlassener Butter und Zitronensaft beträufeln, würzen und nach Belieben mit geriebenem Käse bestreuen. Sie können die Wurzeln auch mit Käse überbacken oder klein geschnitten mit Béchamlsauce als Lasagne zubereiten.



Schwarzwurzeln-Cremesuppe

Zutaten für 4-6 Personen: 700 g Schwarzwurzeln (ungeschält), Saft von einer Zitrone, 250 g mehliges Kartoffeln, 200 g Zwiebeln, 2 EL Butter, 2 TL gekörnte Gemüse- oder Geflügelbrühe, Pfeffer, Salz, frisch geriebene Muskatnuss, 100 ml Sahne, 1 EL kalte Butter, gehackte Petersilie

Zubereitung: Die Schwarzwurzeln grob waschen, dann schälen. Dazu am besten Gummihandschuhe anziehen, da der Saft der Schwarzwurzeln schwer zu entfernende Flecken hinterlässt. Die Enden der Wurzeln an beiden Seiten anschneiden und mit einem Spargelschäler dünn schälen, in Wasser mit dem Saft einer Zitrone legen, dann in Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen, würfeln und in 2 EL Butter in einem Topf glasig andünsten. Dann die abgetropften Schwarzwurzeln, Kartoffeln und gekörnte Brühe zugeben, mit 800 ml kaltem Wasser aufgießen und bei geschlossenem Deckel weich kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Sahne und kalte Butter zugeben und mit dem Mixer fein pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch mit heißem Wasser verdünnen. Vor dem Servieren nochmals kurz mit dem Mixer aufpürieren, in Suppenschalen füllen und mit gehackter Petersilie servieren.

Schupfnudeln mit Sauerkraut

Zutaten für 2 Personen: 100 g gelbe Zwiebel, 2 EL Butter, 500 g frisches Sauerkraut, 3 Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, ca. 200 ml Gemüsebrühe, 100 g rote Zwiebel, 2 EL Butter, 80 g Speckwürfel (optional), 1 Packung Schupfnudeln, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Butter in einem Topf glasig andünsten. Das Kraut und Gewürze zugeben, mit Brühe aufgießen und bei geschlossenem Deckel und mäßiger Hitze in 30 Min. weich dünsten. Wenn das Sauerkraut fertig ist, die rote Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne in Butter andünsten. Den Speck optional und die Schupfnudeln zugeben, goldbraun anbraten, abgetropftes Kraut untermischen, würzen und servieren. Dazu passt ein gemischter Blattsalat.

„5 am Tag“

Kennen Sie den Ernährungstipp „5 am Tag“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung? Essen Sie 5 mal am Tag Obst und Gemüse - 3 x Gemüse und 2 x Obst, jeweils eine Handvoll.



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.



DE-ÖKO-037