

# Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus August 2021

ÖKOKISTE  
Kirchdorf



*Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,*

**Ihre Teilnahme an unserer Zufriedenheitsumfrage**

Wir sagen noch einmal ‚Herzlichen Dank‘ für Ihre rege Teilnahme an unserer Zufriedenheitsumfrage, die wir mit dem letzten Kundenbrief versandt haben.

Wir haben die letzten Tage und Wochen genutzt, Ihre wertvollen Antworten auszuwerten - seien Sie bitte versichert: Wir nehmen uns Ihre Anregungen zu Herzen. Viele Themen sind mehrfach aufgekommen; einige Vorschläge werden wir nach und nach in den kommenden Wochen und Monaten umsetzen, zu anderen möchten wir gleich Stellung nehmen:

**Stichwort Flugware:** Aus Gründen der Nachhaltigkeit verzichten wir bereits seit Beginn der Ökokiste auf Produkte, die eingeflogen werden müssen. Stattdessen greifen wir auf Alternativen mit geringeren Entfernungen zurück oder solche, die diese per Schiff zurücklegen können. Natürlich 100% Bio - und 100% ohne Luftfracht.

**Rückgabe der Eierkartons:** Nach der deutschen Lebensmittel-Hygiene-Verordnung sind gebrauchte Eierkartons direkt im Altpapier zu entsorgen, da sich grundsätzlich Krankheitserreger auf ihnen befinden können. Daher dürfen wir diese seit einigen Jahren nicht mehr zurück nehmen und möchten Sie bitten, leere Eierkartons auch nicht zuhause weiter zu verwenden.

**Suchfunktion im Shop:** Sie haben natürlich, wie auf der Website, auch im Shop die Möglichkeit, nach Stichworten zu suchen. Diese Such-Funktion befindet links unten in der Fußzeile; direkt daneben haben wir eine Filter-Möglichkeit angelegt. Das heißt, Sie können nach bestimmten Produkten oder -inhalten suchen und/oder die Artikel auch nach ihrer Herkunft, enthaltenen Allergenen oder auch Ernährungsformen (vegan/vegetarisch) filtern.

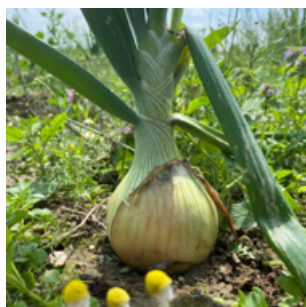
Wir danken Ihnen ganz herzlich für Ihre Unterstützung!

*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, Stangenbohnen blau & grün, frische Gemüsezwiebeln (im Laufe des Monats werden diese ohne Grün angeboten), Zucchini, Rondini, bunten Mangold, Weißkraut, Petersilie und Schnittlauch. Mitte August werden die ersten Hokkaido-Kürbisse geerntet und Ende August gibt es frischen Zuckermais.



## Stangenbohnen

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 daher 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. Stangenbohnen werden im Ganzen, mit Hülle verzehrt.

## Sommerlicher Bohnensalat

**Zutaten für 2 Personen:** 500 g Stangenbohnen, 1 Zweig frisches oder getrocknetes Bohnenkraut, Salz, ca. 100 ml heiße Gemüsebrühe, 2 EL Balsamico bianco, 4 EL Olivenöl, 1 kleine fein gewürfelte Zwiebel, Pfeffer, 0,5 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.





## Rondini

Gärtnerei Achatz

**Beschreibung:** Es handelt sich um einen runden Kürbis mit harter, holziger, grüner Schale und gelblichem Fruchtfleisch.

**Verwendung:** Die Schale ist nicht zum Verzehr geeignet, daher werden die Rondini nach der Zubereitung ausgelöffelt. Zur Zubereitung wird der stachelige Stiel mit Hilfe eines Geschirrtuches abgebrochen, die Rondini mit einem großen Messer quer halbiert, die Kerne mit einem großen Löffel herausgelöst und dann die Hälften entweder dampfgegart oder gefüllt im Ofen gebacken. Die dampfgegartten Rondini mit Kräuterbutter, Salz und Pfeffer servieren.



## Rondini mit Käse überbacken

**Zutaten:** je 1 ganzer Rondini pro Person, 1 EL gewürfelte rote Zwiebel, etwas Knoblauch / 1 EL gehackter Schnittlauch / 1 EL Olivenöl pro Rondini, Salz, Pfeffer, je 1 Scheibe Mozzarella pro Rondinihälfte

**Zubereitung:** Die Rondini waschen, mit einem Geschirrtuch den stacheligen Stiel abbrechen. Den Rondini mit einem großen Messer einstechen, dann quer halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Die Rondinihälften in eine Auflaufform setzen, mit je einem halben Esslöffel Zwiebeln, etwas Knoblauch und Schnittlauch füllen, salzen, pfeffern und das Olivenöl über den Rondini

verteilen. Im Ofen bei 250 °C etwa 30 Minuten garen. Zum Schluss mit Mozzarella belegen und nochmals 10 Minuten goldbraun überbacken. Nach Wunsch einige Kirschtomaten auf den Boden der Form legen und kurz mitgaren. Als Vorspeise oder kleines Abendessen mit einem gemischten Salat servieren.



## Mozzarella-Vielfalt Sommer auf dem Teller

Mozzarella harmoniert wunderbar mit Tomaten & Basilikum, eignet sich zum Überbacken von Gemüsen oder Aufläufen, in Nudelsaucen oder als Pizzabelag.

**NEU: Mozzarella Brimi**  
mit feiner Heumilch aus Südtirol  
100 g, 1 Kugel 1,49 €/St.

**NEU: Mozzarelline Perlen**  
mit feiner Heumilch aus Südtirol  
120 g; kleine Kugeln 2,19 €/Pack.

**Mozzarella**  
ÖMA - ökologische Molkerei Allgäu  
125 g, 1 Kugel 1,69 €/St.

**Mozzarella laktosefrei**  
aus Oberbüren, Schweiz  
100 g, 1 Kugel 1,65 €/St.

**Burrata Edelmozzarella**  
mit sahnigem Kern; aus Italien  
ca. 125, 1 Kugel 2,99 €/St.

**Mozzarella di Bufala DOP**  
Büffelmozzarella aus Süditalien  
125 g, 1 Kugel 3,29 €/St.

**Mozzarella gerieben**  
für Pizza, Pasta oder Gratins  
150 g 2,29 €/Pack.

## Heidelbeeren

Superfood im Sommer

**Beschreibung:** Heidelbeeren haben Hauptsaison von Juli bis August und es lohnt sich, möglichst viele Beeren in dieser Zeit zu essen. Neben C- und B-Vitaminen ist der wichtigste Inhaltsstoff das sog. Anthocyan, welches für die blaue Farbe der Früchte sorgt. Anthocyane sind sekundäre Pflanzenstoffe, welche unsere Zellen vor Alterung und Entartung schützen können.

**Verwendung:** Heidelbeeren eignen sich pur für Müsli oder zum Naschen zwischendurch, für Obstsalat, in Milchshakes, oder gebacken in Pancakes, Muffins oder Kuchen.



## Heidelbeer-Buttermilch-Shake

**Zutaten:** 250 g Heidelbeeren, 250 ml Buttermilch, 250 g Naturjoghurt, etwas abgeriebene Limettenschale, 1 TL Limettensaft, nach Belieben süßen mit 4 EL Dattelsirup o.ä.

**Zubereitung:** Alle Zutaten fein pürieren und kalt genießen. Wahlweise auch solo mit Himbeeren oder Brombeeren zubereitbar.



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