

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

Dezember 2021

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

auch im vergangenen Jahr hat sich wieder einiges getan. Wir hoffen, Sie haben das Jahr gesund überstanden und freuen uns, dass wir Ihnen kürzlich unsere Website in neuem Glanz vorstellen durften und unsere eigene Gärtnerei um zwei Folienhäuser bereichern konnten. Das heißt, wir sind gewappnet für die kalten Monate und können auch jetzt noch regelmäßig feine Gemüsearten aus eigenem Anbau anbieten. Aktuell können wir frischen Feldsalat ernten und auch einige Radieschen warten nur darauf, in Ihren Kisten zu landen.

Um unsere Felder herum haben wir außerdem eine Reihe autochthone Gehölze gepflanzt; das sind heimische Pflanzen, die sich bei uns auf natürliche Weise vermehrt und entwickelt haben. Die fast 600 Sträucher bieten nicht nur Schutz vor Wind- und Wetter, sondern dienen auch als Rückzugsort für Vögel, Insekten und andere Nützlinge. Zusätzlich tragen die Gehölze sogar zur CO₂-Bindung bei und ganz natürlich zum allgemeinen Natur- und Klimaschutz.

Übrigens: Unseren ökologischen Fußabdruck, den wir als Unternehmen hinterlassen, möchten wir natürlich ausgleichen und haben dieses Vorhaben im vergangenen Jahr mit dem Projekt MoorSchutz umgesetzt. Durch die Green-uranceStiftung können wir so helfen, unsere Moore als wichtiges Ökosystem wieder aufzubauen. Mehr Informationen zu unseren Projekten finden Sie natürlich auf unserem News-Blog unter www.oekokiste-kirchdorf.de.

Wir möchten uns ganz herzlich bei Ihnen bedanken, für Ihre Treue, all die Ökokisten, die wir an Sie liefern durften, und Ihren wertvollen Beitrag, den Sie damit leisten, die ökologische Landwirtschaft aufrecht zu erhalten. Wir sind froh, dass wir gemeinsam wieder einen Schritt weiter Richtung noch mehr Nachhaltigkeit machen konnten.

Als kleines Dankeschön packen wir Ihnen in eine Ihrer kommenden Lieferungen eine kleine Weihnachtsüberraschung: Unseren Kühlschrankschrankmagneten mit integriertem Flaschenöffner – natürlich nur echt mit unserem Ökokisten-Radieschen!



Wir wünschen Ihnen und Ihren Liebsten eine besinnliche Weihnachtszeit und ein erholsames und gesundes neues Jahr 2022!

Ihre Familien Achatz und das Ökokisten-Team aus Kirchdorf



Feldsalat

**Eigenanbau -
unbeheiztes Folienhaus**

Beschreibung: Ab sofort können wir Ihnen den ersten Feldsalat aus unserem unbeheizten Folienhaus anbieten. **Der Feldsalat ist in dieser Wintersaison von hervorragender Qualität und hat große Blätter. Er wird den gesamten Dezember über frisch geerntet.**

Feldsalat auch Rapunzel-, Acker-, oder Vogerlsalat genannt, wird wegen seines feinherben, nussigen Geschmacks sehr geschätzt.

Inhaltsstoffe: Feldsalat enthält eine beträchtliche Menge an Vitamin A, Kalium und viel Vitamin C. 100 g Feldsalat enthalten sogar etwas mehr Vitamin C als 100 g Mandarinen!

Verwendung: Vor der Verwendung die Wurzelenden knapp entfernen, mehrmals in einer Schüssel mit kaltem Wasser waschen und trocken schleudern.

Feldsalat harmonisiert wunderbar mit verschiedenen Ölen (Kürbiskernöl, Olivenöl oder Walnussöl) und Essig-Varianten - auch ein Dressing mit Sauerrahm und Zitronensaft passt sehr gut. Klassisch wird er mit gebratenen Austernpilzen und einem Dressing mit dunklem Balsamico serviert. Es passen aber auch fein geschnittene Zwiebeln, Apfelscheiben oder geröstete Nüsse und Samen sehr gut dazu.

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





Blaukraut

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 herauschneiden 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.



Granatapfel

Spanien

Beschreibung: Die Haupterntezeit der Granatäpfel beginnt Mitte September und dauert bis Dezember. Anschließend sind sie lange lagerfähig. Beim Kauf der Paradiesfrucht sollte darauf geachtet werden, dass die Schale je nach Sorte dunkelrot oder orange und glänzend ist. Je schwerer die Frucht ist, desto saftiger ist das Fruchttinnere.

Inhaltsstoffe: Granatäpfel enthalten sehr viele sekundäre Pflanzenstoffe, die sogenannten Polyphenole. Diese können antientzündlich und zellverjüngend wirken.

Verwendung: Die rubinroten Samen der Granatäpfel schmecken frisch, süß und beerig. Sie können pur gegessen werden oder für Obstsalate und Desserts sowie als Dekoration oder Beilage zu Couscous-, Reis- oder Fleischgerichten verwendet werden. Sehr gut eignet er sich zum Auspressen. Halbieren Sie die Frucht und pressen Sie den Saft mit einer Zitronenpresse aus Glas aus.

Tipp: Die klassischste Form, in Tunesien Granatäpfel zuzubereiten, ist sehr einfach: Die Schale wird aufgebrochen und die Kerne werden durch Klopfen herausgelöst (die weißen Fruchthäute sind bitter und ungenießbar) und mit Zucker und etwas Rosen- oder Orangenblütenwasser beträufelt. Beliebt ist auch der Saft der Granatäpfel, der während der Saison überall frischgepresst angeboten wird.



Erdnuss-Cookies

Zutaten für 40-50 Stück: 60 g geschälte Erdnüsse, 250 g Weizenmehl Type 1050, 2 TL Backpulver, ¼ TL Meersalz, 125 g weiche Butter, 200 g Mascobado-Vollrohrzucker (brauner Zucker), 150 g Erdnussmus (Art.Nr. 3613), 2 Eier

Zubereitung: Den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

Die Erdnüsse grob hacken. Das Mehl mit Backpulver und Salz vermischen. Die Butter mit Zucker mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Die Erdnussbutter und die Eier einzeln unterrühren. Dann das Mehl mit den Knetbacken rasch unterrühren. Je zwei Teelöffel Teig mit Abstand auf den Blechen verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Min. backen. Nach 4 Min. Backzeit die Häufchen mit einer Gabel platt drücken, dann fertig backen. Noch leicht weich auf einem Gitter auskühlen lassen.

Die Cookies sollten außen knusprig und innen noch leicht weich sein.

Liefertagsverschiebung

KW 01 2021

Feiertagsbedingt verschiebt sich in der ersten Januar-Woche eventuell Ihr **Liefertag**.

Ihren genauen Liefertag erfahren Sie ab Mitte Dezember in unserem Onlineshop.

Bitte haben Sie Verständnis, dass es in den nächsten Wochen, vor und zwischen den Feiertagen auch zu Verschiebungen in der **Lieferzeit** kommen kann.



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