

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

November 2021

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Homepage & Shop in neuem Design

Vor einigen Wochen haben wir Sie im Rahmen unserer Zufriedenheitsumfrage um Unterstützung gebeten. Wir haben uns Ihr Feedback zu Herzen genommen und die vergangene Zeit genutzt, möglichst viele Ihrer Anregungen umzusetzen.

Somit freuen wir uns, Ihnen zum Monatswechsel unsere Homepage im neuen, frischen Design vorstellen zu dürfen. In diesem Zuge haben wir auch daran gearbeitet, nicht nur die Homepage, sondern auch den Shop noch etwas übersichtlicher zu gestalten. Wir würden uns freuen, wenn Sie zukünftig nicht nur unseren Shop nutzen, sondern auch unsere neue Homepage besuchen würden.

Planmäßig wird die Umschaltung am 2. November etwa gegen 13 Uhr stattfinden. Bitte haben Sie Verständnis, dass es an diesem Tag eventuell zu kurzweiligen Problemen bei Bestellvorgang und Ähnlichem kommen kann.

Bei Fragen und Anregungen melden Sie sich bitte gerne jederzeit. Herzlichen Dank!

Vorbestellungen Weihnachtsfleisch - begrenztes Kontingent

Dieses Jahr erhalten Sie kein gesondertes Weihnachtsfleisch-Angebot per E-Mail oder in Papierform. Wir bitten Sie, bis zum 1. Dezember im Onlineshop oder telefonisch vorzubestellen. Gerne können Sie sich auch telefonisch nach unserem Angebot erkundigen und bestellen. Bitte beachten Sie, dass es insbesondere bei Geflügel dieses Jahr ein begrenztes Kontingent gibt und Sie rechtzeitig vorbestellen sollten. Frisches Geflügel und frischer Fisch (nicht geräuchert) hat wie immer ein begrenztes MHD und muss eventuell bis Weihnachten eingefroren werden.

Wir wünschen Ihnen einen schönen November!

Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf



Rosenkohl

Fritzhof Biogemüse / Hallbergmoos

Beschreibung: Rosenkohl hat Saison von November bis März. Das Besondere ist, dass er noch bei mäßigem Schnee im Freien auf dem Feld verbleiben kann. Außerdem wird durch leichten Frost

die Zuckerbildung angeregt, wodurch der Geschmack feiner wird.

Rosenkohl enthält viel Kalium, Vitamin C, K und Folsäure. Außerdem enthält er im Vergleich zu anderen Gemüsearten viel Zink.

Verwendung: Vor dem Garen werden die äußeren Blätter entfernt, die Röschen gewaschen und auf der Unterseite kreuzweise eingeschnitten, damit sie gleichmäßiger garen. Rosenkohl passt gekocht oder gedünstet zu Fleisch, als Auflauf mit Käse überbacken oder als gekochter Salat zubereitet. Fein schmeckt er auch mit gebratenen Speckwürfeln und heller Sahnesauce und etwas frisch geriebenem Muskat.

Schwarzer Rettich

Winterrettich aus Niederbayern

Beschreibung: Schwarzer Rettich wird auch Winterrettich genannt und ist nicht ganz so saftig wie Radi im Sommer. Er ist rund und hat eine schwarze Schale, welche zum Verzehr nicht unbedingt geschält werden muss.

Verwendung: Fein geraspelt mit Apfel als Rohkost, gekocht in Eintöpfen oder püriert als Cremesuppe.



Hustensaft aus Winterrettich

Zutaten: 1 schwarzer Rettich, dickflüssiger (cremiger) Honig, bspw. „Waldbonig von Goldbrunner“ oder brauner Kandiszucker

Zubereitung: Den Rettich waschen, an der Wurzelseite einen Deckel abschneiden und den Rettich etwas aushöhlen. Dann mit einer Stricknadel oder einem Schaschlikspieß ein Loch in den Boden stechen und den Rettich auf ein Glas setzen. Mit dickflüssigem Honig oder Kandiszucker füllen und einige Stunden warten bis der Saft ins Glas läuft. Der aufgefangene Saft kann verschlossen im Kühlschrank ein paar Tage gelagert werden. Für eine neue Zubereitung den Rettich ein Stückchen weiter aushöhlen und erneut mit Honig füllen.

Tip: Zeitsparend können Sie den Rettich raspeln und mit Honig oder Zucker vermischen, ziehen lassen, dann abseihen. **Auch zur vorbeugenden Immunstärkung als Hausmittel regelmäßig anwendbar.**

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



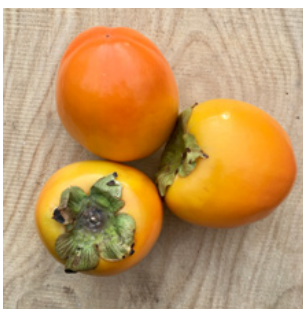


Radicchio

Fritzhof Biogemüse / Hallbergmoos

Beschreibung: Radicchio ist ein typischer Herbst- und Wintersalat und wird solo als Salat oder als Farbtupfer in gemischten Salaten verwendet. Auch wird er in Italien gebraten in der Pfanne oder als Beigabe in Risotto verzehrt. Aufgrund seiner roten Farbe enthält er viele sekundäre Pflanzenstoffe, die sogenannten Anthocyane. Der typische Bittergeschmack der Blätter kann unsere Verdauungsorgane und Leber & Galle unterstützen.

Verwendung: Besonders fein schmeckt er als Salat mit einer süßlichen Marinade. Dazu den Radicchio in Streifen schneiden und mit fein geschnittenen Äpfeln und roten Zwiebeln vermischen und mit einer Marinade aus Sauerrahm, Zitronensaft, Öl, Honig, Salz & Pfeffer servieren.



Kaki

Biobauern aus Spanien

Beschreibung: Kakis sind Beerenfrüchte und wachsen an Sträuchern oder Bäumen. Der hohe Gehalt an



Ökokisten-Magazin

NEU: Ausgabe 3

Unser Magazin mit spannenden Neuigkeiten, Fakten und Wissenswertem rund um die Ökokiste und ihre Partner, tollen Projekten zu aktuellen Themen, die uns alle etwas angehen, und vieles mehr!

Mit einer kleinen Neuerung: Wir werden dieses Magazin nicht einfach wie gewohnt automatisch mit jeder neuen Lieferung mitschicken. Warum? Ganz einfach: Wir möchten, dass diese Ausgabe nur in interessierten Händen landet - und nicht ungelesen im Altpapier. Unserer Umwelt zu Liebe möchten wir nicht verschwenderisch mit unseren Ressourcen umgehen.

Sie haben Interesse an unserem Magazin? Fantastisch! Das freut uns sehr - dann legen Sie es ganz einfach bei Ihrer nächsten Bestellung in Ihren Warenkorb - natürlich bleibt

Tannin in der noch nicht ausgereiften Kaki sorgt für eine herbe Komponente, die während des Reifeprozesses verschwindet. Kakis werden bei Zimmertemperatur weich.

Verwendung: Die vollreifen Kakis (glasige Schale und butterweiche Frucht) werden meist frisch verzehrt. Die Frucht kann optional mit oder ohne Schale verzehrt werden, einfach in Spalten schneiden und wie einen Apfel essen. Sie eignen sich hervorragend für exotische Obstsalate, Süßspeisen, Kuchen und zur Herstellung von Speiseeis, Marmeladen, Kompott und Fruchtpasteten.

das für Sie 100 % kostenlos. Sie finden dieses Ökokisten-Magazin wie gewohnt in unserer Rubrik ‚Non Food‘ unter ‚Infomaterial‘. Falls Sie lieber erst einmal durch diese Ausgabe stöbern möchten, können Sie unser Magazin natürlich auch gerne online lesen. Ab kommendem Dienstag finden Sie die Online-Version auf unserer brandneuen Website!

Hier bestellen:
Ökokisten-Magazin



Vorbestellung: Weihnachtsfleisch

Gans, Ente, Hähnchen
Rind, Lamm & Schwein
Weihnachtsschinken am Stück
Forellen frisch & geräuchert

- **Vorbestellschluss:**
Mittwoch, 1. Dezember!
Bitte beachten Sie, dass vorbestelltes Fleisch nach dem 1. Dezember nicht mehr storniert werden kann.
- Begrenztes Kontingent seitens der Erzeuger - bitte bestellen Sie rechtzeitig vor!
- **ACHTUNG MHD: Teilweise ist das Geflügel und der frische Fisch aus logistischen Gründen nicht bis Weihnachten haltbar** - bitte frieren Sie dieses nach Erhalt sofort ein.
- Dieses Jahr können wir Ihnen außerdem frischen Kloßteig und Knödelbrot anbieten.

Bestellen Sie telefonisch oder im Onlineshop unter „Angebote“:

*Weihnachtsangebot
Geflügel, Fleisch, Fisch*



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