

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

Januar 2022

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 Sellerie, Pastinaken, Petersilienwurzel, Steckrüben, Rote und Gelbe Rüben und winterliche Salate, wie Radicchio und Zuckerhut unsere winterliche Jahreszeitenküche. Deftig zubereitet in wärmenden Eintöpfen, Aufläufen und Beilagen bringt uns winterliches Gemüse durch das kalte Wetter. Frisch 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 Winterkohlrabis „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.



Zuckerhut-Salat

Fritzhof Biogemüse / Bioland

Beschreibung: Zuckerhut hat lange, schmale, hellgrüne Blätter und ist mit dem Endivien-Salat verwandt. Der ernährungsphysiologische Wert gleicht dem des Endiviens. Er enthält ebenso den Bitterstoff Lactucoprikin, welcher eine erfrischende Wirkung hat und die Verdauung, sowie das Blutgefäßsystem anregen kann.

Lagerung: Im Kühlschrank in ein feuchtes Tuch eingeschlagen, hält er sich über eine Woche.

Zuckerhut-Salat mit Orangen

Zutaten für 4 Personen: 400 g Zuckerhut, 3-4 Orangen, Saft einer halben Zitrone, 1 Msp. Zitronenschalenabrieb, 1-2 EL Balsamico bianco, 6-8 EL Olivenöl, 2 EL Sauerrahm, 3-4 EL Ahornsirup (oder Honig), Salz, Pfeffer

Zubereitung: Den Zuckerhut waschen, längs vierteln und mit einem großen, scharfen Messer in sehr feine Streifen schneiden. Die Orangen mit einem scharfen Messer inklusive der weißen Schale schälen und in feine Schnitze schneiden, den Saft dabei auffangen. Orangensaft, Zitronensaft und -abrieb mit Essig, Olivenöl, Sauerrahm und Ahornsirup vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Orangenfilets zum Salat geben und mit dem Dressing vermischen. Sofort servieren.

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





Winter-Kohlrabi „Superschmelz“

Fritzhof Biogemüse / Bioland

Beschreibung: Der Superschmelz-Kohlrabi ist ein Winterkohlrabi, da er nicht im beheizten Gewächshaus wachsen muss, sondern auch bei kühleren Temperaturen auf dem Feld gedeiht. Seine furchige und etwas dickere Schale, macht ihn auf dem Freiland-Feld widerstandsfähiger. Die Knollen sind groß und wiegen bei uns ca. 500 g - 1 kg.

Inhaltsstoffe: Kohlrabi enthält besonders viel Vitamin C. Bereits 160 g roher Kohlrabi deckt den Tagesbedarf an Vitamin C.

Verwendung: Die Schale muss beim Winterkohlrabi etwas großzügiger abgeschnitten werden - dann jedoch sind die Knollen zart und saftig. Die Schalen können anschließend mit anderem Gemüse beispielsweise für Gemüsebrühe ausgekocht werden.

Aufgrund der Größe eignet er sich besonders gut für pürierte Cremesuppen, gewürfelt in Eintöpfen oder Pfannengemüse. Die Würfel können auch gut eingefroren werden. Vorgekocht und anschließend paniert und gebraten, kann er als Kohlrabi-Schnitzel zubereitet werden. Auch eignet er sich geraspelt als Kohlrabipuffer oder Kohlrabi-Rohkostsalat gemischt mit Apfel. Selbstverständlich auch als Rohkost für zwischendurch in Büro oder Schule.



Kohlrabi-Apfel-Carpaccio

Vorspeise

Zutaten für 4 Personen: 400 g Superschmelz-Kohlrabi, 1 säuerlicher Apfel (Topaz), Saft einer halben Zitrone, 1 Msp. abgeriebene Zitronenschale, 2 EL Kürbiskernöl, 0,5 TL Honig, Salz, Pfeffer, fein gehackter Koriander nach Belieben
Zubereitung: Den Kohlrabi großzügig schälen und in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in Salzwasser nach Belieben weich oder bissfest blanchieren, dann abgießen. Den Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den blanchierten Kohlrabi abwechselnd mit den Apfelscheiben auf einer Platte anrichten. Die Zutaten für das Dressing verrühren, über das Carpaccio geben und mit Koriander bestreuen.



Getrocknete Datteln

Tunesien / Demeter

Beschreibung: Getrocknete Datteln werden auch als „Brot der Wüste“ bezeichnet da sie durch die natürliche Süße ein schneller Energiespender sind und die wertvollen Inhaltsstoffe durch das Trocknen in konzentrierter Form enthalten sind. Sie enthalten unter anderem sehr viel Kalium, Magnesium, Vitamin B6, Zink, Kupfer und Chrom. Besonders in der Winterzeit werden Datteln sehr geschätzt und vermehrt angeboten. Außerdem werden Sie gerne als natürliches Süßungsmittel statt Zucker verwendet. Im Orient werden getrocknete Datteln abends gegessen gegen Schlaflosigkeit empfohlen.

Verwendung: Gebacken in Kuchen und Gebäck, zu Desserts oder pikanten Aufstrichen verarbeitet oder gefüllt mit Käse als Vorspeise.

Dattel-Grießpudding mit Orangensauce

Zutaten für 4 Personen: 100 g getrocknete Datteln, 500 ml Milch, 30 g Rohrohrzucker, 0,5 TL gemahlener Zimt, 70 g Dinkel-Vollkorngrieß, 4 Orangen, 2 EL Zitronensaft, 40 g Puderzucker, 1 TL Stärke, 20 g kalte Butter, (evtl. 2 cl Grand Manier)
Zubereitung: Die Datteln entsteinen, in kleine Stücke schneiden und mit kochendem Wasser überbrühen, dann abgießen und abtropfen lassen. Die Milch zum Kochen bringen, den Zucker, Zimt und Grieß unter Rüh-

ren zugeben. Die Datteln zugeben und etwa 10 Minuten unter Rühren auf kleiner Flamme dicklich einkochen lassen. In kleine Gläser oder Schüsseln füllen und kühl stellen. Für die Orangensauce die Orangen heiß waschen, 0,5 TL Schale fein abreiben, die Orangen auspressen. Den Orangensaft mit dem Zitronensaft 5 Minuten einkochen lassen, die Orangenschale und den Zucker zugeben und abschmecken. Die Stärke mit wenig kaltem Wasser anrühren, zugeben und kurz aufkochen lassen. Die kalte Butter und den Grand Manier unterrühren und abschmecken. Den abgekühlten Pudding mit der Sauce beträufeln und servieren.



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