

# Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus KW 07/2019 • 11.02.2019

ÖKOKISTE  
Kirchdorf



*Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,*

wir können Ihnen nach wie vor viele verschiedene Zitrusfrüchte anbieten. Sie können sie entweder pur als Pausensnack, klein geschnitten in Müsli oder ausgepresst als frischer Saft verzehren.

**Wir haben im Sortiment:** Clementinen, Tacle (Blutclementinen), Mandarinen, Grapefruits, Navel Orangen Premium, Navel Orangen klein (Saftorangen), Tarocco- und Moro-Orangen (Halbblut- und Blutorangen), Pomeranzen (Bitterorangen für Marmelade), Bergamotten, Kumquats, Limetten und Zitronen.



## Zitrusfrüchte

**Beschreibung:** Eine mittelgroße Orange deckt fast den Tagesbedarf an Vitamin C eines Erwachsenen. Damit ist die Orange zusammen mit der Kiwi und anderen Zitrusfrüchten der beste Vitamin-C-Spender im Winter!

**Verwendung:** Orangen und Mandarinen lassen sich vielseitig verwenden: sie eignen sich hervorragend zum Frischverzehr und zum Saftpresen. Als Dessertfrucht, in Obstsalaten oder als Kuchenbelag werden sie sehr geschätzt. In Andalusien werden zuvor geschälte Orangen in dünne Scheiben geschnitten und auf Tellern mit etwas Zucker, Salz und Olivenöl beträufelt und als erfrischender Zwischengang oder zum Dessert genossen. Darüber hinaus sind die Schalen von Bio-Zitrusfrüchten zum Verzehr geeignet, bspw. gerieben als Aromastoff in Keksen oder Kuchen oder klein geschnitten in Marmelade verkocht.

**Hinweis:** Alle Zitrusfrüchte in unserem Sortiment sind nicht mit Herbiziden, Pestiziden und Fungiziden behandelt. Zusätzlich werden nach der Ernte bei konventionellen Früchten zum Transport pilztötende Wachse eingesetzt. Daher ist aufgrund der unbehandelten Schale bei Bio-Zitrusfrüchten die Haltbarkeit eingeschränkt. Bitte lagern Sie daher Zitrusfrüchte stets kühl, deutlich unter 8 °C.

**Tipp:** Lagern Sie nur die für den Verzehr geplanten Zitrusfrüchte bei Zimmertemperatur, den Rest im Kühlschrank.



## Ingwer

Demeter-zertifiziert

**Beschreibung:** Wir verzichten bewusst auf Flugware und ebenso auf Ware aus China. Der Ingwer diese Woche stammt aus Peru und wird verschifft. Bio-Ingwer können Sie mit Schale verwenden. In seiner Heimat Asien wird der Ingwer seit Jahrtausenden medizinisch genutzt. Ihm wird eine Wirkung gegen freie Radikale zugesprochen, außerdem wirkt er gegen Übelkeit (insbes. Reiseübelkeit) und ist entzündungshemmend. Zudem regt er unsere Verdauungssäfte an und wirkt immunstärkend!

**Verwendung:** Gerade in der Winterzeit eignet sich Ingwertee aus frischen Wurzeln besonders gut. Hierfür entweder den Ingwer in feine Scheiben schneiden oder mit einer Ingwerreibe fein raspeln, dann mit heißem Wasser überbrühen und nach Wunsch der Schärfe entsprechend lange ziehen lassen. Ingwer enthält sehr viel Eisen, welches wasserlöslich ist!

Zur weiteren Immunstärkung empfiehlt sich die Zugabe von frischem Zitronensaft und etwas hochwertigem BioHonig. Außerdem können Sie Ingwer vielfältig in der Küche verwenden, sei es zum Würzen von Marinaden oder selbstgemachten Chutneys, für Currys der asiatischen Küche oder ganz klassisch in Möhren-Ingwer-Suppe.

## Möhren-Ingwer-Suppe

**Zutaten für 4 Personen:** 400 g Möhren, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 cm großes Stück Ingwer, 2 EL Ghee oder Butter, ca. 500 ml Gemüsebrühe oder -Fond, 200 ml Sahne oder Kokosmilch, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Die Möhren, Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Den Ingwer waschen und fein würfeln. Das Ghee in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb anbraten. Dann die Möhren, Knoblauch und Ingwer zugeben, kurz anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Bei geschlossenem Deckel weich kochen, anschließend fein pürieren. Zuletzt die Sahne oder Kokosmilch zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit etwas Gemüsebrühe verdünnen. Nach Wunsch kann die Suppe mit weiterem, frisch geriebenem Ingwer vor der Servieren intensiviert werden.

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



## Frische Wintersalate:

Zuckerhut	3,99 €/kg
Chicorée	11,50 €/kg
Radicchio	6,20 €/kg
Endivien	3,99 €/Stück
Postelein	29,50 €/kg
Feldsalat	39,99 €/kg

## Gesunde Bitterstoffe

**Beschreibung:** Der ernährungsphysiologische Wert von bitteren Salaten (Zuckerhut, Chicorée, Radicchio und Endivien) ist auf den Bitterstoff Lactucoprikin zurückzuführen, welcher eine erfrischende Wirkung hat und die Verdauung, sowie das Blutgefäßsystem anregen kann. Der herzhafte bittere Geschmack kann durch kurzes Wässern in lauwarmen Wasser gemildert werden.

## Postelein

**Beschreibung:** Postelein, auch Portulak oder Kuba-Spinat genannt, ist ein Blattgemüse, das hierzulande bisher weniger Beachtung fand. Postelein enthält viel Kalium, Vitamin K und außerordentlich viel Magnesium, Calcium und Vitamin A und C. Man sagt ihm eine positive Wirkung bei Frühjahrsmüdigkeit nach.

**Verwendung:** Am besten wird Postelein roh als Salat oder auf dem Butterbrot gegessen, man kann ihn aber auch gekocht wie Spinat verwenden. Die vitaminhaltigen Stiele unbedingt mitverzehren!



## Preiserhöhung Brot

(Gültig ab KW 07/19)

Aufgrund gestiegener Rohstoffpreise hat die Bäckerei Polz die Preise des Brotes etwas erhöht.

Die Bäckerei Polz mahlt ihre Vollkorn-Mehle aus Demeter-Getreide in der hauseigenen Mühle frisch. Das Besondere an den Broten ist, dass diese vor dem Backen eine sehr lange Teigführung haben, so dass die Kornschichten optimal aufgespalten und schwer verdauliche Stoffe (Phytinsäure) abgebaut werden.

*Hier der Link zu unseren Polzbroten*



ÖKO FROSTBÄR

## Neu: Gyoza Japanische Teigtaschen

Zum Einführungspreis!

### Gyoza Gemüse

6 Teigtaschen mit Gemüsefüllung  
5,49 €/400 g

### Gyoza Seitan & Koriander

6 Teigtaschen mit Seitan & Koriander  
5,69 €/400 g

### Gyoza Rindfleisch

6 Teigtaschen mit Rindfleisch  
5,49 €/400 g

### Gyoza Schweinefleisch

6 Taschen Schweinefleisch & Gemüse  
5,49 €/400 g

*Hier der Link zum Shop*

## Alles zum biologisch Gärtnern!

Wir freuen uns, Ihnen wieder eine bunte Auswahl an Gemüse-, Kräuter und Blumensamen von der Bingenheimer Saatgut AG anbieten zu können, die ausschließlich mit ökologischem Saat- und Pflanzgut von samenfesten Sorten handelt. Das bedeutet, die Nachzuchten haben die gleichen Eigenschaften wie die Mutterpflanzen und können - im Gegensatz zu Hybridsorten - fruchtbare Samen bilden, so wie die Natur es vorgesehen hat.

## Neu im Sortiment: Bienen-Care-Paket

13,29 €/Box



Eine Saatgutbox für alle die Lust haben, die Bienen (und andere Insekten) in ihrem Garten zu unterstützen. In der Box enthalten sind die Samen für die 5 Blumenarten Schopfsalbei, Kornblume, Klatschmohn, Tagetes und Sonnenblume sowie eine ausführliche Anleitung und weitere Gärtner Tipps. Die Box ist schön gestaltet und eignet sich gut als Geschenk und Mitbringsel.



## Für kleine Nachwuchsgärtner

### Kinder-Gartenspaß-Mischung

3,20 €/Tüte

mit Samen in den 3 Gemüsesorten Stangenbohne ‚Blauhilde‘, Sonnenblume ‚Sunspot‘ und Radieschen ‚Sora‘

Passend dazu bieten wir torffreie Universalerde, Flüssig- und Langzeitdünger von Ökohum und Kleepura-Dünger mit Klee aus Naturland-Anbau an.

Im Online-Shop unter: *Bingenheimer Saatgut*



Ökokiste Kirchdorf • Demeter-Gärtnerei Achatz  
Römerstraße 14 • 85414 Kirchdorf • Telefon 08166 99220  
info@oekokiste-kirchdorf.de • www.oekokiste-kirchdorf.de

Rezepte und Text © Ökokiste Kirchdorf • Kundenbrief KW 07/2019

DE-ÖKO-037

