

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus KW 11/2019 • 11.03.2019

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

die Fastenzeit hat begonnen - wir unterstützen Sie gerne bei einer gesunden Lebensweise. Meist ist eine strenge Fastenzeit schwer im Arbeits- und Familienalltag zu integrieren, jedoch können Sie Ihren Körper bewusst mit einem erhöhten Obst- und Gemüseverzehr unterstützen, selbstgekochten Gemüsebrühen oder -suppen, sowie verschiedenen Gemüsesäften und Kräutertees.



Stangensellerie

Beschreibung: Stangensellerie wird auch Stauden- oder Bleichsellerie genannt. Er enthält Kalium, Vitamin A und K, sowie Calcium in nennenswerter Menge. Eine Besonderheit sind die einzigartigen Natriumverbindungen, weshalb Stangensellerie auch einen leicht salzigen Geschmack aufweist. Laut dem Bestsellerautor Anthony William soll sich frisch gepresster Stangensellerieaft, morgens auf nüchternen Magen getrunken, sehr positiv auf unseren Magen und die gesamte Verdauung auswirken. Hierzu empfiehlt er, jeden Morgen bis zu einem halben Liter frischen Stangensellerieaft zu trinken.

Zubereitung: Zubereiten kann man Stangensellerie als Rohkostsalat, z.B. mit schwarzen Oliven und Fetakäse oder auch mit Grapefruit und Äpfeln. Sie können ihn auch dünsten und anschließend mit Käse überbacken oder fein geschnitten als knackige Zugabe in Kartoffelsalat verzehren. Oder Sie essen die Stangen „natur“ zu einem Dip. Seien Sie kreativ und experimentieren Sie mit unterschiedlichen Geschmacksvari-

ationen. Sie können den Sellerie in Salzwasser mit etwas Zitronensaft garen. Anschließend mit geriebenem Käse und etwas Butter oder Olivenöl im Ofen überbacken. Klassisch wird etwas klein geschnittener Stangensellerie auch in der italienischen Nudelsauce (Bolognese) verwendet.



Warmer Couscous-Salat mit Stangensellerie und Joghurt-Dip

Zutaten: 300 g Stangensellerie (1 Stauden), 1 Zwiebel, 5 EL Sesam- od. Olivenöl, 1 Zitrone, 1 Bund Petersilie, 200 g Couscous, Paprikapulver scharf, 250 g Naturjoghurt, 1 Knoblauchzehe

Zubereitung: Den Sellerie putzen, waschen und in 5 mm dünne Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In Olivenöl 5 Min. glasig andünsten, dann den Sellerie zugeben, mit etwas Wasser aufgießen und bei geschlossenem Deckel bissfest bis weich dünsten. Die Zitrone heiß waschen und die Schale grob abreiben. Die Petersilie waschen, Stiele entfernen und Blätter fein hacken. Den Couscous in einer Schüssel mit 200 ml heißem Salzwasser übergießen. Die Zitronenschale und Petersilie zugeben, auflockern und mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen. Den fertigen Stangensellerie unterheben und abschmecken. Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen und die gepresste Knoblauchzehe unterrühren. Den Salat mit je einem Klecks Joghurt servieren. Sehr lecker als leichtes Abendessen.



Artischocken

Beschreibung: Diese Woche erhalten Sie in einigen Kistensortimenten eine frische Artischocke. Die Artischocke ist die Blüte eines Distelgewächses und gilt seit jeher als ganz besonderes Gemüse. Bei größeren Blüten isst man nur die fleischig verdickten Hüllenblätter und den Blütenboden.

Verwendung: Zur Vorbereitung waschen Sie die Artischocken, entfernen die untersten Blätter, schneiden den Stiel auf 3 cm ab und schälen ihn dünn. Außerdem schneiden Sie die obersten, holzigen Blattspitzen mit einer Schere rundherum ab. In reichlich Salzwasser mit etwas Zitronensaft 20-30 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Artischocke ist gar, wenn sich ein Blatt mit den Fingern leicht herausziehen lässt. Zum Essen Blatt für Blatt abzupfen und zwischen den Zähnen abstreifen. Zuletzt das sogenannte „Heu“ im Artischockenboden herauslösen und den Boden essen. Zum Servieren passt frischer Limetten- oder Zitronensaft, natives Olivenöl, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle oder Sie tunken die die Artischockenblätter in Aioli (Knoblauchmayonnaise).

Produkte mit Artischocken

Artischockenherzen mariniert	5,49 €/Glas
Ravioli mit Artischocken	3,99 €/250 g

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





Alles für die Fastenzeit

Verschiedene Gemüsesäfte

Frische Gemüsesäfte sind eine Wohltat für Körper und Seele. Sie können die Säfte teilweise auch als einzelne Flasche bestellen. Unser gesamtes Saftsoriment finden Sie im Onlineshop.

Unter folgendem Link finden Sie eine Anleitung zum Saftfasten mit dem „Fastenkasten“ von der Firma Voelkel: www.meinefastenzeit.de

Fastenkasten Demeter 6 x 0,7l 18,99 €/Kasten
Enthält jeweils eine Flasche Rote-Bete-, Möhren- und Gemüsemost, Sauerkrautsaft, Gemüsekomposition und Fitnesscocktail

Gemüsesaft Fitness-Cocktail 6 x 0,7l 20,40 €/Kasten
Eine Gemüsesaftmischung aus folgenden Zutaten: Tomaten-, Rote-Bete-, Möhren-, Sellerie-, Brennessel-, Löwenzahn- und Artischockensaft, sowie etwas Apfelessig

Gemüsesaft Probierkasten 6 x 0,7l 17,99 €/Kasten
Je eine Flasche: Tomaten-, Möhren-, Orange-Karotte-Ingwer-, Rote-Bete- und Rote-Bete-Orange-Apfel-Banane-Saft, sowie Fitness-Cocktail

Kräutertees

Neben Säften, Wasser und Gemüsebrühe stellen Tees eine wichtige Ergänzung in der Flüssigkeitszufuhr dar.

Fastenkräutertee 20 Teebl. 2,49 €/Packung
Zitronig-frisch, belebend - die kleine Kräuter-Kur

Basen-Kräutertee 20 Teebl. 3,49 €/Packung
mild-herbe Blumennote; herb-erfrischend

Detox

Bio-Mikroalgen, Flohsamenschalen, Leinsamen oder Kokoswasser können den Körper während einer Entschlackung zusätzlich unterstützen.

Chlorella (Mikroalge) 80 Tbl. à 500 mg 11,99 €/Packung

Spirulina (Mikroalge) 80 Tbl. à 500 mg 9,99 €/Packung

Flohsamenschalen 250 g 8,39 €/Packung

Leinsaat 250 g 1,59 €/Packung

Coco Juice (Kokoswasser) 0,5l 2,99 €/Packung



Fleisch & Fisch zu Ostern

Nachhaltiger & regionaler Genuss
ausgewähltes Fleisch & Fisch von regionalen Biobetrieben u.a.:

Frische oder geräucherte Forellen der Bio-Fischzucht Baumgartner

Frische Forelle ganz
ca. 500 g ca. 13,75 €/Pack.

Frisches Forellenfilet
ca. 250 g ca. 12,38 €/Pack.

Rauchforelle ganz
ca. 400 g ca. 15,40 €/Pack.

Rauchforellenfilet
ca. 220 g ca. 12,08 €/Pack.

Bestellschluss

Donnerstag, 28.03.2019

Auslieferung in der Karwoche

Das vollständige Angebot finden Sie im Online-Shop unter:

Fleisch & Fisch zu Ostern



ab sofort wieder lieferbar:

Bunte Ostereier

wachweich gekocht

6 Stück vom Biolandhof Grabmaier aus Wolnzach/Holledau



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 11/2019

DE-ÖKO-037

