



Unser aktueller Kundenbrief

KW 23 / 2018

4. Juni 2018

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Frisch von unserem Feld

Diese Woche können wir folgendes frisches Gemüse von unserem Demeter-Feld ernten:

Kopf-, Eichblatt- und Bataviasalat grün, Spinat, Kohlrabi blau, Petersilie und Radieschen.

Wir freuen uns, dass wir Ihnen wieder unser Demeter-Gemüse, das wir seit über 25 Jahren in den Ampereien bei Fahrenzhäusern anbauen, anbieten können.

Außerdem bieten wir Pflanzen und Tieren zusätzlichen Lebensraum, indem wir bspw. den nicht mehr zu erntenden Schnittlauch bis über die Blüte hinaus stehen lassen und somit Bienen, Hummeln und Schmetterlinge sich daran erfreuen. Außerdem haben wir genug Hecken und brachliegende Flächen des Feldes, auf dem wir die sogenannte Gründüngung, wie Leguminosen anbauen, damit sich der Boden regenerieren kann.

Diese Woche erhalten Sie in vielen Kistensortimenten einen **Basilikumtopf** von der Gärtnerei Hecker.

Folgende Pflegetipps sollten Sie beachten:

Das Basilikumtöpfchen braucht viel Licht und Wärme. Deshalb sollten Sie es an einen sehr hellen und warmen Ort stellen. Es muss zwar regelmäßig aber nur mäßig gegossen werden. Denn zu viel Wasser bekommt dem Basilikum nicht. Zuallererst empfehlen wir Ihnen, das Basilikum binnen ca. 3 - 4 Wochen in einen größeren Topf umzutopfen, da die Wurzeln ausreichend Platz brauchen, wenn das Pflänzchen den ganzen Sommer gedeihen soll. Beim Ernten der Blätter sollten Sie immer von oben her beginnen abzupfen. Die Pflanze treibt dann von unten her wieder aus.

Verwendung:

Basilikum ist der Klassiker zu Tomaten - sei es Tomatensalat, -sauce oder -suppe. Unentbehrlich ist es für Pesto. Man kann die Blätter zerzupfen, hacken oder mit einem Messer in Streifen schneiden. Verzehrt wird es insbesondere roh, aber man kann es auch mitgaren und vor dem Servieren mit reichlich frischem Kraut nachwürzen. Es passt zu mediterranen Gemüsen, Pasta und Kartoffeln und harmoniert mit Knoblauch, Zitrone, Oregano, Minze, Petersilie und Thymian.

Sehr erfrischend schmeckt an wärmeren Tagen eine „Basilikum-Bowle“. Dazu verwenden Sie entweder gut gekühlten Sekt mit leichtem Weißwein vermischt oder kaltes Wasser, geben eine Zitrone in Scheiben und je eine Handvoll Basilikum- und Minzeblätter hinzu und lassen es etwa 30 Minuten durchziehen. Vor dem Servieren geben Sie reichlich Eiswürfel hinzu.

Tomatensuppe mit Basilikumöl (2 Personen)

Zutaten: 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 6 EL Olivenöl, 500 g stückige Tomaten (Glas) oder frisch, 1 Handvoll Basilikumblätter, Salz, Pfeffer, scharfes Paprikapulver nach Belieben

Zubereitung: Die Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 3 EL Olivenöl glasig andünsten. Die Tomaten zugeben, mit etwas Wasser auffüllen und auf kleiner Flamme 10 Min. köcheln lassen. Währenddessen die Basilikumblätter klein schneiden und mit dem restlichen Öl kurz fein pürieren (nicht zu lang, wird sonst bitter). Die Suppe fein pürieren, nach Bedarf noch etwas verdünnen und mit Gewürzen abschmecken. In Schälchen füllen, mit dem Basilikumöl beträufeln und mit geröstetem Weißbrot servieren.

Basilikumsalz

Zutaten: 1 Topf Basilikumtriebe, ca. 10 EL grobes Steinsalz

Zubereitung: Die Basilikumblätter abzupfen und klein schneiden. In einem Mörser mit etwas Salz fein zerreiben. Dann das restliche Salz zugeben und zur gewünschten Körnung zerkleinern. Das Salz ist sehr feucht. Luftdicht im Kühlschrank aufbewahren.

Passt ausgezeichnet zu Tomatensalat/-suppe, Gemüse, Kräuterquark, Kartoffeln, Salat und Fisch.

Für Fragen zu den Rezepten, zur Zubereitung von Obst und Gemüse, küchentechnischen Fragen, sowie Lob, Kritik und Anregungen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung: ernaehrung@oekokiste-kirchdorf.eu
Ihre Silvia Achatz

Weitere Rezepte finden Sie in unserer Rezeptdatenbank im Onlineshop. **Rezepte und Text © Ökokiste Kirchdorf**

NEU: Aktionstüte Italienische Köstlichkeiten

Wir haben eine Tüte für Sie gepackt - mit dem italienischen Flair von „La Selva“ und „Il Castagno“, gepaart mit einem 12 Monate gereiften Grana Padano und einer tollten Multifunktions-Käsereibe. Und das Ganze noch dazu zum Aktionspreis!

Folgende Zutaten, die Sie für ein echt italienisches Pastagericht brauchen, sind enthalten:

- **„Spaghettireibe 3 in 1“**
(1. Servieren & 2. Portionieren der Spaghetti, 3. Reiben des Parmesans)
- **Spaghetti Halbvollkorn** von „Il Castagno“ (500 g)
- **Tomatensauce mit Gemüse** von „La Selva“ (280 g)
- **Pesto Piccante con Pecorino** von „La Selva“ (130 g)
- **1 Stück Parmigiano Grana Padano D.O.P.**
(Parmesan, 12 Monate gereift, frisch vom Laib geschnitten - ca. 250 g)



Aktionstüte Italienische Kost / Art.nr. 8099 / 19,99 € pro Stück

NEU:

„Blume des Öls“ - wertvolles andalusisches Abtropföl, nativ extra

Dieses wertvolle Abtropföl von „Rapunzel“ wird aus Oliven gewonnen, die seit Generationen von der Familie Nunez de Prado in Andalusien angebaut, von Hand gepflückt und sorgfältig ausgewählt werden. Die Oliven für diese Öl-Spezialität werden in der nahegelegenen Ölmühle auf Mahlsteinen vermahlen und **nicht gepresst**. Das Öl tropft langsam ab, wird aufgefangen und dekantiert. Diese geringe Menge Öl wird als „Die Blume des Öls“ bezeichnet. Das extra native Abtropföl wird ohne weitere Verarbeitung, sofort von Hand in Flaschen abgefüllt. Auf traditionelle Weise hergestellt, ist „die Blume des Öls“ eine Kostbarkeit und betört durch ihr volles Aroma und den Duft nach Früchten.



Olivenöl „Blume des Öls“ - nativ extra / 0,5 l / Art.nr. 3513 / 14,99 € pro Flasche

Liebe Kunden des Öko-Frostbärs,

**Wir vermissen teilweise unsere Isolierboxen.
Bitte stellen Sie diese für unsere Fahrer bei nächster Anlieferung bereit.
Herzlichen Dank!**



Lammfleisch-Aktion vom Grassl-Hof

Auslieferung in KW 26 (25.- 29.06.) - Bestellschluss: Do, 14. Juni!

Der „Grassl“ in Ruhpalzing

Nur knapp 9 km von Kirchdorf liegt Ruhpalzing entfernt. In den südlichsten Hügeln der Halledau bewirtschaften Katrin und Sebastian Grünwald auf dem Grassl-Hof einen kleinen Obstbaubetrieb. Das Herzstück ist eine Streuobstfläche mit über 300 Bäumen, eine der größten im Landkreis Freising. Besondere Bedeutung bei der Pflege der Streuobstflächen haben die schwarzköpfigen Fleischschafe. Die Tiere haben höhere Ansprüche an das Futter als manch andere Schafrasse, werden dafür aber schwerer und liefern ein ausgesprochen feines Lammfleisch. Die 15 Mutterschafe, Lämmer und der Bock erhalten nur betriebseigenes Futter. Lediglich im Winter, wenn die Lämmer zur Welt kommen, ist die Herde im Stall untergebracht. Auch dann erhalten die Schafe nur hofeigenes Heu und Getreide und grundsätzlich keine Silage.

Hier der Link zum PDF-Angebot:

https://www.oekokiste-kirchdorf.de/tl_files/kirchdorf/01-aktuelles/angebote/pdf/Lammfleischaktion%20Grassl%20KW%2026%20-%20WS.pdf