



Unser aktueller Kundenbrief

KW 7 / 2018

11. Februar 2018

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Diese Woche erhalten Sie in einigen Kistensortimenten **Chicorée** von der Demeter-Gärtnerei Obergrashof. Der leicht bittere Wintersalat ist sehr gesund, durch seine Größe praktisch zu portionieren und enthält für ein pflanzliches Produkt vergleichsweise viel Vitamin A. Außerdem enthält er Inulin, welches sich positiv auf die Darmflora auswirkt und das Wachstum der guten Bakterien (Bifidusbakterien) anregt. Der Anbau von Chicoree beinhaltet zwei Kulturen, zuerst der Wurzelnbau im Freien und anschließend wächst der Chicoree durch Wassertreibung mit täglich wechselndem frischen Wasser und ohne Licht. Daher hat der qualitativ hochwertige Chicoree auch seinen Preis. Chicoree sollten Sie zu Hause nicht zu lange lagern und dunkel und kühl aufbewahren. Sie können Chicoree nicht nur als Rohkost, sondern auch leicht gebraten und anschließend im eigenen Saft gedünstet verzehren. Die Bitterkeit können Sie durch Sahne oder Joghurt im Salatdressing mildern. Fein schmeckt auch ein Salat mit Orangenfilets und das Dressing können Sie leicht mit Honig abschmecken.

Topinambur ist eine relativ unbekannte Gemüseart. Die Knollen finden roh, gedünstet, frittiert oder überbacken Verwendung. Sie brauchen nicht geschält zu werden. Roh geschnittene Knollen sollten Sie mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit Sie nicht braun werden. Der Geschmack der Knollen ist nussig und erinnert deutlich an kalt gepresstes Sonnenblumenöl.

Gesundheitlich hat Topinambur einiges zu bieten: er enthält nicht nur viel Kalium und Phosphor, sondern auch eine Menge an gesunden Ballaststoffen, welche unsere Verdauung fördern. Viele konventionelle Milchprodukte enthalten sogenannte „Präbiotika“, also unverdauliche Nahrungsbestandteile, welche künstlich zugesetzt werden. Topinambur enthält von Natur aus unter den Gemüsen und Obst die höchste Menge an Inulin (nicht zu verwechseln mit Insulin), welches erst im Dickdarm fermentiert wird und dort das Wachstum unserer gesunden Darmbakterien fördert! Zu hoch dosiert, kann dies allerdings zu Blähungen und Völlegefühl führen, was nur ein Zeichen dafür ist, dass die gesunden Bakterien „arbeiten“. Der Topinambur stammt vom Biohof Wiethaler aus Niederbayern.

Topinambur-Kartoffelpüree (2 Personen)

Zutaten: 2 Topinamburknollen, 500 g mehlig kochende Kartoffeln, ca. 100 ml heiße Milch, 1 EL Butter, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung: Topinambur und Kartoffeln waschen und gar dämpfen. Anschließend schälen und heiß durch die Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Die heiße Milch und die Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Topinambur-Rohkost (2 Personen)

Zutaten: 2 kleine Knollen Topinambur, 2 EL Zitronensaft, 1 säuerlicher Apfel, Saft von einer halben Orange, 2 EL Sahne, Meersalz, 0,5 TL Honig, 0,5 TL frisch geriebener Ingwer

Zubereitung: Den Topinambur gründlich waschen und mit der Schale in Stifte raspeln. Sofort mit dem Zitronensaft vermischen. Apfel raspeln und zugeben. Die restlichen Zutaten miteinander verrühren, unter den Salat mischen, 10 Minuten ziehen lassen und vor dem Servieren nochmals abschmecken. Besonders hübsch sieht es aus, wenn Sie statt der normalen Orange, den Saft von einer Blut- oder Halbblutorange verwenden.

Mangold erinnert ein klein wenig an Spinat. Er hat dunkelgrüne Blätter und weiße, glatte Stiele. Es gibt zwei unterschiedliche Sortentypen: den Stielmangold mit den typischen, breiten Blattstielen und den Schnittmangold mit weniger ausgeprägten Stielen. Die Blätter können wie Spinat zubereitet werden, aber auch roh mit anderen Blattsalaten gemischt werden. Die Stiele finden in Suppen oder Eintöpfen Verwendung oder sie werden in Salzwasser mit etwas Zitronensaft weich gedünstet und mit Käse überbacken.

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

Mangold-Kokos-Suppe mit Chili (nach asiatischer Art, für 4 Personen)

Zutaten: 1 Zwiebel, 500 g Mangold, 5 EL Sesamöl (oder anderes), 1 TL Kurkuma, 1 TL Zitronenabrieb, 400 ml Kokosmilch, Artikelnr. 2382), 600 ml leichte Gemüsebrühe, 1 Chili nach Geschmack, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Zitronensaft

Zubereitung: Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Mangold putzen, waschen, die Blätter von den Stielen entfernen und beides in feine Streifen schneiden. Das Sesamöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Die Mangoldstiele, Kurkuma und Zitronenabrieb zugeben und mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe aufgießen. Bei geschlossenem Deckel 15 Min. garen. Anschließend die Mangoldblätter zugeben und nochmals 5-10 Min. weich kochen lassen. Die Kerne der Chilischote entfernen und fein hacken. Zur Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Baguette.

Orangen und getrocknete Feigen finden Sie diese Woche in den Obstkisten.

Orangen-Feigen-Muffins (12 Stück, 1 Muffinblech)

Zutaten: 150 g getrocknete Feigen, 100 ml gepresster (Blut-)Orangensaft, 1 TL fein abgeriebene Orangenschale, 80 g Puderzucker, 2 Eier, 100 g Rohrohrzucker, 150 g flüssige Butter, 100 g Joghurt, 200 g Weizenmehl Type 1050, 3 gestrichene TL Backpulver

Zubereitung: Die Feigen halbieren und in feine Streifen schneiden. In dem Orangensaft mindestens 1 Stunde einweichen lassen. Die Orangenschale mit dem Puderzucker vermischen, 1 EL Wasser zugeben und zu einem dickflüssigen Guss verrühren, zur Seite stellen. Nach der Einweichzeit den Backofen auf 150° C Umluft vorheizen. Ein Muffinblech fetten oder mit Papierförmchen auslegen. Die Eier mit einem Schneebesen verquirlen, den Zucker unterrühren, dann langsam die flüssige Butter zugießen. Den Joghurt und die Feigen samt Saft untermischen. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und zügig unterrühren. Je zwei Esslöffel Teig in die Vertiefungen der Muffinform füllen und im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 20 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Den Guss nochmals glatrühren und die ausgekühlten Muffins damit bestreichen. Nach Wunsch mit einer Orangenzeste belegen und trocknen lassen.

Fastenkasten, Frucht- & Gemüsesäfte, Grüne Smoothies

Entschlacken für Körper, Seele und Geist mit wertvollen Demeter-Gemüsesäften! Der Körper schaltet schon während der ersten Fastentage auf innere Versorgung um und schöpft Kraft und Wärme aus den körpereigenen Depots. Das besondere am Saftfasten ist, dass dem Organismus durch Säfte auch Vitamine, Mineralstoffe und (in einem geringen Maß) Kalorien zugeführt werden. Die Stoffwechsellage, zu der der Körper durch das Fasten herausgefordert wird, ist beim Saftfasten daher etwas milder und wird oft als besser verträglich beschrieben. In unserem Fastenkasten finden Sie eine heraustrennbare Fastenanleitung zum Saftfasten.



Unser weiteres Sortiment an frisch-fruchtigen Obst- und Gemüsesäften spendet Energie und versorgt Sie mit reichlich Vitaminen und Vitalstoffen, auch in den Wintermonaten!

Unsere Grünen Smoothies von 'Voelkel' enthalten Fruchtsaft und -püree in Kombination mit pürierten, grünen Blattgemüsen (Grünkohl, Spinat), sind reich an Vital- und Nährstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Chlorophyll und bringen den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht.

Bitte beachten Sie auch unsere neuen, fruchtigen Smoothies von 'Proviand' aus dem Kühlregal in den Sorten 'Erdbeer-Banane' und 'Kraftpaket' (mit Orangen, Äpfeln, Bananen), wunderbare Vitaminspender für unterwegs!

Aus logistischen Gründen verzichten wir auf eine Pfanderhebung, möchten Sie aber herzlich um eine Rückgabe der Kästen und auch Einzelflaschen (nur 0,7- und 1-Liter-Flaschen) bitten, vielen Dank!



Fastenkasten Demeter / 6 x 0,7 l / . Art.nr. 2659 / 16,99 € pro Kasten
Je eine Flasche Voelkel Rote-Bete-Most, Möhrenmost, Gemüsemost, Sauerkrautsaft, Gemüsekomposition und Fitnesscocktail