



Unser aktueller Kundenbrief

KW 32 / 2017

7. August 2017

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Kundeninformation zum aktuellen Eierskandal

Beim Skandal um das mit dem Insektizid Fipronil verunreinigte Reinigungsmittel 'Dega 16' zur Milbenbekämpfung in der Legehennenhaltung werden in der Presse auch Bioeier erwähnt.

Das Mittel 'Dega 16' ist als Betriebsmittel im Bereich Reinigung und Desinfektion für den Ökolandbau nicht zugelassen. Das bestätigten uns das Forschungsinstitut für biologischen Landbau (FiBL) und die Verbände Demeter, Bioland, Naturland und Biokreis.

Deshalb können wir von der Ökokiste Kirchdorf Entwarnung geben!

Unsere langjährigen Eierlieferanten Sepp Grabmaier und Franz Grosser verwenden zur Stallreinigung und Desinfektion lediglich im Ökolandbau zugelassenen Branntkalk, Reiniger auf Zitronensäurebasis und effektive Mikroorganismen und vermarkten ausschließlich ihre im eigenen Stall erzeugten Eier.

Was gibts Neues von unseren Feldern?

Derzeit ernten wir grünen Eichblattsalat, Mangold, Stangenbohnen, grüne und gelbe Zucchini, Rondini, Lauch, Weißkraut, Brokkoli, Petersilie, Schnittlauch und frische Gemüsezwiebeln!

Rezepte der Woche

Die ersten Hokkaido-Kürbisse von Biohof Wiethaler aus Niederbayern sind erntereif!

Hokkaido-Kürbis ist der König unter den Speisekürbissen. Er hat eine sehr schöne orange Farbe und ist im Geschmack hervorragend und leicht süßlich. Außerdem macht es nicht viel Mühe ihn zuzubereiten, da er eine dünne Schale besitzt und daher einer der wenigen Kürbisse ist, welche nicht geschält werden brauchen.

Verwendung findet Kürbis in allen Variationen von herzhaft z.B. als Suppe, gebacken im Ofen mit Rosmarin und Ziegenkäse, als Kürbisrisotto oder -gnocchi, Kürbislasagne, über süß-sauer eingelegt, in Brot oder Kuchen mitgebacken oder sogar als Dessert z.B. als Soufflee oder Parfait.

Kürbis-Kokos-Suppe (2-3 Personen)

Zutaten: 1 kleiner Hokkaido Kürbis (ca. 700 g), 1 kleine Zwiebel, Sonnenblumenöl, Meersalz, 300 ml Gemüsebrühe, 150 ml „Kokosmilch extra“, 1 kleines Stück Ingwer, 1 Msp. Zitronenabrieb, 1 Spritzer Zitronensaft, gehacktes Koriandergrün nach Belieben

Zubereitung: Den Kürbis waschen, vierteln, die Kerne herauslösen und würfeln. Die Zwiebeln schälen, ebenfalls würfeln und in Öl goldbraun anbraten. Kürbis zugeben und mitbraten, bis sich ein leichter Belag am Topfboden bildet. Salzen und mit der Brühe aufgießen. Deckel schließen und kochen bis der Kürbis weich ist. Anschließend fein pürieren, die Kokosmilch unterrühren, den Ingwer fein reiben und mit dem Zitronenabrieb unterrühren. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben mit etwas fein gehacktem Koriandergrün servieren. Dazu passt ein Vollkorntoast.

Lauwarmer Kürbissalat mit Koriandergrün (2 Personen)

Zutaten: 1 mittelgroßer Hokkaidokürbis oder Moschata (ca. 800g), Olivenöl, eine kleine rote Zwiebel, 2-3 EL dunkler Balsamicoessig, 1 TL mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer, ½ Bund Koriandergrün

Zubereitung: Den Kürbis waschen, entkernen und in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Mit etwas Öl vermischen und auf einem Blech im Ofen bei 250° C Umluft etwa 20 Min. rösten, bis der Kürbis weich und an den Ecken leicht braun ist. Die Zwiebel fein würfeln und mit Balsamico, 2 EL Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer vermischen, den heißen Kürbis unterrühren. Grob gehacktes Koriandergrün untermischen und lauwarm abkühlen lassen. Dazu passt geröstetes Baguette.

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**

Heidelbeeren haben Hauptsaison von Juli bis August und es lohnt sich, möglichst viele Beeren in dieser Zeit zu essen. Denn durch die enthaltenen Inhaltsstoffe sind sie eine kleine Vitaminbombe und wirken aktiv dem Alterungsprozess entgegen. Neben C- und B-Vitaminen ist der wichtigste Inhaltsstoff das sog. Anthocyan, welches für die blaube Farbe der Früchte sorgt.

Anthocyane sind sekundäre Pflanzenstoffe, welche unsere Zellen vor Alterung und Entartung schützen! Außerdem verlangsamen sie die Blutgerinnung und scheinen Sehvorgänge günstig zu beeinflussen. Und sie beschleunigen den Tod von bereits entarteten Zellen, also Krebszellen.

Höchste Zeit also, diese gesunde Powerfrucht wieder vermehrt und regelmäßig auf den Speiseplan zu setzen!!

Heidelbeer-Joghurtkuchen (30 cm Länge)

Zutaten: 250 g Heidelbeeren, 125 g zimmerwarme Butter, 240 g Zucker, 1 Packung Bourbon- Vanillezucker, 4 Eier, 300 g Naturjoghurt, 350 g Weizenmehl Type 550, 1 Packung Backpulver, 3 EL Vanillepuddingpulver, Puderzucker zum Bestauben

Zubereitung: Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform fetten und bemehlen. Die Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Die Butter mit dem Zucker schaumig schlagen, dann die aufgeschlagenen Eier unterrühren und schaumig rühren, anschließend den Joghurt unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen, über die Eiermasse sieben und rasch unterrühren. Die Heidelbeeren mit dem Vanillepuddingpulver ringsum vermischen und unter den Teig heben, dann in die Form geben und auf zweiter Schiene von unten 50 Min. backen. Herausnehmen und vor dem Herauslösen aus der Form vollständig abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.



Wir empfehlen: Original Italienische Pasta von



Pasta di semola di grano duro oder Pasta di semolato di grano duro? Wo liegt der Unterschied?

In Deutschland unterscheidet man zwischen Mehl und Grieß aufgrund der Größe des Mahlguts. In Italien hingegen wird nicht nach der Feinheit unterschieden, sondern nach dem Ausgangsmaterial.

Mit „grano duro“ werden Nudeln aus Hartweizen bezeichnet, der auch bei höchstem Ausmahlungsgrad noch grießartige Struktur hat. Sein hoher Eiweiß- und somit Kleberanteil macht ihn für die Nudelherstellung so geeignet. Enthält das Ausmahlprodukt neben dem Mehlkörper auch noch einen mineralischen Anteil aus den Schalen, also dem vollen Korn, so tragen die Nudeln den Zusatz „semolato“. Wird der Hartweizen ausgemahlen wie Weißmehl, enthalten sie nur noch den Mehlkörper und keine mineralischen Anteile mehr. Daraus gefertigte Nudeln werden als „semola“ bezeichnet.

Aktuell für Sie im **Aktionsangebot** haben wir alle Sorten „Pasta di grano duro semolato“ (Halb-Vollkornnudeln) von „Castagno“ und die „Pasta di grano duro semola Lumache“ von der 'Cooperativa Campo'

Alle Packungen von der Firma Castagno für 1,49 € statt 1,69 €!



Conchiglie (Öhrchennudeln) Halbvollkorn / Artikelnr. 3274 / 1,49 € pro Packung (500 g)

Macaroni Halbvollkorn / Artikelnr. 3250 / 1,49 € pro Packung (500 g)

Spaghetti Halbvollkorn / Artikelnr. 3243 / 1,49 € pro Packung (500 g)

Penne Halbvollkorn / Artikelnr. 3253 / 1,49 € pro Packung (500 g)

Fusilli Halbvollkorn / Artikelnr. 3244 / 1,49 € pro Packung (500 g)

Lumache (Hörnchennudeln) / Artikelnr. 3272 / 1,69 € statt 1,99 € pro 500 g (Firma Campo)

Ausführliche Produktinformationen erhalten Sie in unserem Onlineshop.

Auf unserer Homepage unter „Aktuelles“ finden Sie regelmäßige ausgesuchte „Empfehlungen“ von uns!