



Unser aktueller Kundenbrief

KW 33 / 2018

13. August 2018

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Rondini, so heißt die kleine, grüne Kugel, die Sie in dieser Woche in vielen Kisten vorfinden. Die Rondini stammen von unseren eigenen Feldern aus Demeter-Anbau. Es handelt sich um einen Kürbis mit harter, holziger, grüner Schale und gelblichem Fleisch. Wie alle Kürbisse tragen auch die Rondini hervorragend zur Unterstützung der Verdauung und des Stoffwechsels bei. Sie enthalten Kalium, Vitamin A und Folsäure.

Rondini eignen sich sehr gut als Vorspeise oder als leichtes Abendessen mit Butter oder Kräuterquark zum Auslöffeln. Sie eignen sich auch hervorragend zum Füllen, entweder vegetarisch mit Couscous und Käse oder mit einer Hackfleischfüllung.

Sie können die Rondini auf verschiedene Weise zubereiten: entweder im Ganzen im Dampfdrucktopf gegart (vorher die Schale mit einem Messer einstechen), nach dem Garen halbieren, die Kerne herauslösen und mit Kräuterbutter und Salz auslöffeln. Oder Sie halbieren die Rondini roh und garen diese in Wasserdampf. Als dritte Variante könnten Sie die Rondini roh halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauslösen und mit etwas Öl in einer Auflaufform im Backofen garen.

Rondini mit Käse überbacken

Zutaten: Je 1 Rondini pro Person, 1 EL gewürfelte rote Zwiebel, etwas Knoblauch / 1 EL gehackter Schnittlauch / 1 EL Brat-Olivenöl pro Rondini, Salz, Pfeffer, je 1 Scheibe Mozzarella pro Rondinihälfte

Zubereitung: Die Rondini waschen, mit einem Geschirrtuch den stacheligen Stiel abbrechen. Den Rondini mit einem großen Messer einstechen, dann quer halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Die Rondinihälften in eine Auflaufform setzen, mit je einem halben Esslöffel Zwiebeln, etwas Knoblauch und Schnittlauch füllen, salzen, pfeffern und Olivenöl über den Rondini verteilen. Im Ofen bei 250 °C etwa 30 Minuten garen. Zum Schluss mit Mozzarella belegen und nochmals 10 Minuten goldbraun überbacken. Nach Wunsch einige Kirschtomaten auf den Boden der Form legen und kurz mitgaren. Als Vorspeise oder kleines Abendessen mit einem gemischten Salat servieren.



Diese Woche gibt es frischen **Zuckermais** von unserem eigenen Demeter-Feld! Sein hoher Nährwert und Energiegehalt macht den Zuckermais zum optimalen gesunden Sattmacher. Gegarter, frischer Zuckermais enthält viel Folsäure, Kalium, Vitamine, lebenswichtige Spurenelemente wie Selen, Eisen, Magnesium, Zink und wichtige Ballaststoffe. Ein herrliches Grillgemüse für warme Sommerabende und bunte Grillfeste.

Tipps zur Zubereitung:

Zutaten: 1 Zuckermais pro Person, Öl, Butter, Salz, Zahnstocher oder andere Spieße

Zubereitung: Den Maiskolben von den Blättern befreien und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl 15 Min. unter Wenden braten. Herausnehmen, links und rechts jeweils einen Zahnstocher zur Handhabung beim Essen hineinstecken, mit Butter nach Geschmack begießen und salzen.

Möchten Sie nur die Maiskörner, bspw. für Nudelsalat verwenden, schneiden Sie diese mit einem scharfen Messer entlang des Kolbens ab.



Passend dazu haben wir folgende neue Salze zum Einführungspreis im Sortiment:

Blütensalz „Flowerpower“ / 90 g / ArtikelNr. 3711 / 3,29 € pro Dose (Rapunzel)

Kräutersalz / 125 g / ArtikelNr. 3712 / 1,39 € pro Dose (Rapunzel)

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 blaue 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.

Blaubeer-Cookies

Zutaten: 250 g Blaubeeren, 250 g weiche Butter, 240 g Zucker, 1 Packung Bourbon-Vanillezucker, 2 Eier, 350 g Weizenmehl Type 550, 1 TL Backpulver, 1 TL Salz

Zubereitung: Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Blaubeeren waschen und abtropfen lassen. Die Butter mit dem Rührgerät schaumig rühren, den Zucker zugeben und unterrühren. Dann die Eier zugeben und 2 Minuten schaumig schlagen. Das Mehl mit Backpulver und Salz mischen, über die Schaummasse sieben und kurz unterrühren, die trocknen Blaubeeren anschließend unterheben. Je einen großen Esslöffel Teig mit Abstand auf das Blech setzen und auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen ca. 15 Min. backen. Erst abgekühlt vom Blech heben und frisch verzehren.



Heidelbeer-Quarkspeise (4 Personen)

Zutaten: 8 Vollkornbutterkekse, 350 g Quark, ca. 4 EL Zucker, 150 g Sahne, 1 Packung Bourbon-Vanillezucker, 250 g Heidelbeeren, 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung: Die Butterkekse grob hacken (in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Nudelholz darüber walzen). Den Quark mit dem Zucker verrühren, nach Geschmack nachsüßen. Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und unter den Quark heben. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. 2/3 davon vorsichtig unter die Quarkmasse heben, so dass sie nicht platzen. Die Kekse in vier hohe Dessertgläser verteilen, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Quarkmasse darauf verteilen und mit den restlichen Heidelbeeren abschließen. Gut gekühlt verzehren.

Geschenk-Ideen für die Einschulung oder Kingergartenanfang

In der Rubrik „Schulanfang“ im Onlineshop finden Sie eine Auswahl an Artikeln für die Schultüte.

OMEGA 3 für Ihr Kind

Ihr Kind mag partout keinen Fisch? Und Leinöl schon gar nicht? Wir haben eine Lösung: Die Leinöl-Mixtur Omega Kids mit Mango- und Erdbeerefruchtpulver ist so lecker, dass Kinder sie gern mit Joghurt und Müsli essen – und so ganz einfach mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure und DHA) versorgt werden.

Die Mixtur wurde speziell für Kinder und Jugendliche entwickelt. DHA (Docosahexaensäure) wird hauptsächlich in Zellen des Nervensystems, also auch des Gehirns, eingebaut. Die enthaltene mehrfach ungesättigte Fettsäure DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion sowie Sehkraft bei. 2 EL (20 ml) liefern 60 mg DHA.

Nur natürliche Zutaten, frei von Zusatzstoffen und ohne Zuckerzusatz: So einfach ist gesunde Ernährung!

Omega Kids ergänzt im Rahmen einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung sowie einer gesunden Lebensweise die Gesundheitsvorsorge.



Omega Kids / 100 ml / Artikelnr. 3517 / 6,99 € pro Flasche (BioPlanète)