

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus KW 48 • 26. November 2018

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Diese Woche ist wieder frisches Gemüse von unserem Demeter-Feld erntereif: Mangold, Knollensellerie, Wirsing, Blaukraut und Grünkohl.

Weiteres Gemüse und Obst aus der Region finden Sie im Onlineshop unter der Rubrik „Regionales Gemüse & Obst“.



Schwarzer Rettich

„Winterrettich“
vom Demeter-Hof Büachele

Beschreibung: Schwarzen Rettich gibt es nur in den Wintermonaten. Schon im alten Ägypten wurde er wegen seiner positiven Wirkungen geschätzt. Er enthält neben Senfölen sehr viel Vitamin C, weswegen er früher auch Seefahrer vor Skorbut schützte. Sehr bekannt ist auch die Verwendung als selbstgemachter Hustensaft, welcher bei hartnäckigem Husten und Bronchitis helfen kann oder auch allgemein zur Immunstärkung in der Volksheilkunde verwendet wird. Hierfür waschen und bürsten Sie den Rettich gründlich ab und hobeln ihn in feine Scheiben. In einer Glasschüssel vermischen Sie ihn mit 2-3 EL hochwertigem Honig und lassen es abgedeckt 2-3 Stunden ziehen. Den sich bildenden Saft filtern Sie ab, lagern ihn im Kühlschrank und verzehren ihn innerhalb weniger Tage teelöffelweise. Außerdem soll er den Leberstoffwechsel anregen und kann somit die Ausscheidung von Giftstoffen fördern.

Verwendung: Sie können ihn roh geraspelt als Salat bspw. mit Apfel und einem Sauerrahm-Dressing verzehren. Auch eignet er sich gekocht in Suppen oder Eintöpfen oder eingelegt in Essig. Geschält werden muss Rettich vor dem Verzehr nicht, Sie sollten in lediglich mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser waschen.

Lagerung: Dunkel, trocken und kühl.



Gelbe Bete

Gelbe Variante der Roten Bete vom Demeter-Hof Büachele

Beschreibung: Unter der orangefarbenen Schale der Knollen verbirgt sich das gelbe Innere. Der Geschmack ist mild und leicht süßlich. Die Verarbeitung ist sehr küchenfreundlich, da die Farbe kaum „ausblutet“ und somit keine Hände und Küchenbretter verfärbt wie die Rote Bete.

Verwendung: Sie können die Rüben entweder im Ganzen kochen (im Dampfdrucktopf verkürzt sich die Garzeit je nach Größe der Knollen auf 15-20 Min.), anschließend schälen und mit Butter und Kräutersalz verzehren oder anschließend in Scheiben geschnitten mit hellem Essig, Brühe und Öl zu einem gekochtem Salat weiterverarbeiten. Oder Sie schälen die Knollen im Rohzustand und verarbeiten diese zu Frischkostsalaten, Suppe, Eintopf oder Gemüsegerichten in Sahne- oder Kokosmilchsauce.

Lagerung: Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sich die Knollen bis zu 4 Wochen.

Gelbe-Bete-Frischkost mit Apfel

2 Personen

Zutaten: 150 g Gelbe Bete, 100 g säuerlicher Apfel (z.B. Topaz), ¼ kleine Zwiebel, 2 TL Olivenöl, 2 EL Apfelessig, 3 EL Sauerrahm, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Die Gelbe Bete waschen, mit einem Sparschäler schälen und auf der Vierkantreibe fein raspeln. Den Apfel waschen und mit Schale grob raspeln. Die Zwiebel sehr fein würfeln. Alle Zutaten miteinander vermischen, abschmecken und vor dem Verzehr 30 Minuten durchziehen lassen.

Gelbe-Bete-Rohkost mit Orange

2 Personen

Zutaten: 200 g gelbe Bete, 1 Orange, 1 TL Kokosflocken, 2 TL Balsamico bianco, 2 EL Olivenöl, 1 EL Naturjoghurt, Meersalz

Zubereitung: Die Gelbe Bete waschen, schälen und fein raspeln. Die Orange heiß waschen, 1 Messerspitze Schale fein abreiben, die Hälfte des Saftes auspressen und mit den restlichen Zutaten vermischen. Abschmecken und vor dem Verzehr 30 Minuten durchziehen lassen.

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





Granatapfel

Winterobst - frisch, süß & beerig

Beschreibung: Die Haupterntezeit der Granatäpfel beginnt Mitte September und dauert bis Dezember. Je schwerer die Frucht ist, desto saftiger ist das Fruchtinere. Die rubinroten Samen der Granatäpfel schmecken frisch, süß und beerig. Sie können pur gegessen werden oder für Obstsalate und Desserts sowie als Dekoration oder Beilage zu Couscous-, Reis- oder Fleischgerichten verwendet werden. Sehr gut eignet er sich zum Auspressen. Halbieren Sie die Frucht und pressen Sie den Saft mit einer Zitronenpresse aus. Bedingt durch die rote Farbe enthält der Granatapfel besonders viele Polyphenole - sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe.

Verwendung: Die klassischste Form, im Orient Granatäpfel zuzubereiten, ist sehr einfach: Die Schale wird aufgebrochen und die Kerne werden durch Klopfen herausgelöst (die weißen Fruchthäute sind bitter und ungenießbar) und mit Zucker und etwas Rosen- oder Orangenblütenwasser beträufelt. Beliebt ist auch der Saft der Granatäpfel, der während der Saison überall frischgepresst angeboten wird.

Produkte mit Granatapfel

Granatapfelsaft naturtrüber Direktsaft	3,99 € 0,33 l #2622
Fair to go - Traube-Granatapfel Faire Flasche für die Tasche	1,99 € 0,25 l #2676
Grenadinesirup Pur für Desserts oder 1:7 mit Wasser gemischt	5,29 € 0,5 l #2857



Alles für die Adventszeit & Nikolaus

Für die Adventszeit und für Nikolaus haben wir allerlei feine Leckereien für Sie im Sortiment. Von verschiedenen Lebkuchen, Stollen- & Stollenkonfekt, Schwarzweißgebäck & Vanillekipferl, bis zu Dominosteinen, Schoko-Nikoläuse und winterliche Teesorten, feinem Punsch und Glühwein.

Hier der Link zu unseren Advents-Leckereien im Shop

Ideen für's Nikolaus-Sackerl

Clementinen m. Blatt frisch & fruchtig	4,20 € kg #624	Schoko Nikolaus Vollmilch, fair-trade	1,99 € 65 g #4368
Äpfel „Gala“ süß & rot	4,20 € kg #504	Nikoläuse massiv 10 kleine Nikoläuse, Vollmilch	5,99 € 125 g #4369
Walnüsse m. Schale Gewicht nach Wunsch; vom Hofgut Unterbach	13,99 € kg #631	Lebkuchenherzen saftig; gefüllt mit Apriko- senfüllung	3,59 € 125 g #3771
Erdnüsse lose in der Schale geröstet; Gewicht nach Wunsch	9,99 € kg #630	Kaufladenzubehör 14 Miniaturen der Firma „Rapunzel“ im Körbchen	9,99 € pro Korb #4330
Kranzfeigen getrocknet	2,99 € 200 g #908	Bunte Knete in 10 Farben; ungiftig, Firma „ökoNORM“	4,49 € 220 g #3867

Fleisch & Fisch zu Weihnachten

Gans, Ente, Pute, Hähnchen,
Schwein und Rind,
Hirsch und Lamm
Forellen frisch oder geräuchert

Bestellschluss:
Mittwoch, der 5. Dezember

Auslieferung:
KW 51 (17. - 22.12.18)

Alle Artikel finden Sie in unserem Onlineshop.
Gerne beraten wir Sie persönlich von 8.00 bis 16.00 Uhr am Telefon.

Hier der Link zum PDF-Angebot



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 48 / 2018

DE-ÖKO-037

