



*Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,*

der Januar bedeutet für viele Menschen einen Neustart und eignet sich daher gut, um seine Gesundheit und Ernährung zu verbessern oder zu optimieren. Mehr Obst und Gemüse auf dem Speiseplan ist dafür die beste Voraussetzung.

Mit Ihrer Bestellung bei uns können Sie sich Ihre Obst/Gemüsebox selbst zusammenstellen oder Sie lassen sich von uns überraschen und wir stellen Ihnen Ihre Box zusammen. Dazu wählen Sie einfach eines unserer Sortimente, zum Beispiel die Quercorn-Gemüsebox, Regionalbox, Bunte Box oder Obstbox (im Shop unter *„Unsere Ökokisten“*). Sie können diese Sortimente als Abo wöchentlich oder in einem anderen Turnus bestellen.

Für eine ökologische und nachhaltige Landwirtschaft und um lange Transportwege möglichst zu vermeiden, achten wir stets auf eine saisonale Auswahl und können Ihnen so das ganze Jahr über eine große Vielfalt an frischen Köstlichkeiten anbieten. Grundsätzlich gilt: Unsere Produkte beziehen wir so regional wie nur möglich. Wir arbeiten eng mit einigen regionalen Bio-Landwirten und Partnern aus unserer Region zusammen. Natürlich kann nicht jedes Obst und Gemüse bei uns angebaut werden, weshalb wir auch von ausgewählten Großhändlern beliefert werden, die unsere Standards erfüllen – selbstverständlich 100 % Bio.

In unserer eigenen Demeter-Gärtnerei bauen wir auf ca. 4 Hektar Freiland verschiedene Gemüsekulturen an. Durch unsere mittlerweile 5 Folienhäuser können wir außerhalb der wenigen warmen Monate ausgewählte Gemüsearten anbauen. Frischer und regionaler geht es kaum!

Mit Matthias Achatz ist die nächste Generation in die Bio-Gärtnerei eingetreten. Er trägt frischen Wind in den Betrieb. Mit eigenen Ideen und Zielen will er die Gärtnerei weiterführen und entwickeln und gleichzeitig Bewährtes erhalten. In der aktuellen Tagwerk-Zeitung, die gerade in Ihren Boxen verteilt wurde, können Sie in einem *Porträt* mehr darüber erfahren.

*Wir wünschen Ihnen einen gesunden Januar,*

*Ihre Familien Achatz und das Ökokisten-Team aus Kirchdorf*



Unsere Gärtnerei im Lauf der Jahreszeiten

## Blutorangen

Tarocco & Moro

**Beschreibung:** Blutorangen werden unterteilt in Halbblut- (Tarocco) und Blutorangen (Moro). Blutorangen sind erst später reif als normale Orangen und im Geschmack auch saurer - was auf einen erhöhten Gehalt an Zitrusäuren und damit auf einen höheren Gehalt an Vitamin C zurückzuführen ist. Sie sind außerdem reich an antioxidativ wirkenden Substanzen, wie Bioflavonoiden, Carotinoiden und Antocyaninen. Diese Stoffe geben den Orangen die rötliche Farbe und können unser Immunsystem zusätzlich stärken.

**Verwendung:** Blutorangen lassen sich vielseitig verwenden: sie eignen sich hervorragend zum Frischverzehr und zum Saftpresen. Als Dessertfrucht, in Obstsalaten oder als Kuchenbelag werden sie sehr geschätzt. In Andalusien werden zuvor geschälte Orangen in dünne Scheiben geschnitten und auf Tellern mit etwas Zucker, Salz und Olivenöl beträufelt und als erfrischender Zwischengang oder zum Dessert genossen. Darüber hinaus sind die Schalen von Bio-Zitrusfrüchten zum Verzehr geeignet, bspw. gerieben als Aromastoff in Keksen oder Kuchen oder klein geschnitten und getrocknet zum Aromatisieren von Fruchtttees. Aus dem Saft und den Schalen lässt sich auch fein schmeckende Blutorangenmarmelade herstellen.

**Allgemeiner Hinweis Zitrusfrüchte:** Bitte lagern Sie alle Zitrusfrüchte stets kühl, deutlich unter 8 °C (Kühlschrank). Aufgrund der unbehandelten Schale bei Bio-Zitrusfrüchten ist die Haltbarkeit eingeschränkt.

**Tipp:** Nur die für den Verzehr geplanten Zitrusfrüchte bei Zimmertemperatur lagern, den Rest im Kühlschrank.

## Fit durch den Januar mit frisch gepressten Säften & Smoothies

Zur natürlichen Unterstützung des Immunsystems und zur Entlastung der Verdauungsorgane bietet sich der Verzehr von frisch gepressten Säften oder gemixten Smoothies an. Welche Vorteile frisch gepresste Säften und Smoothies haben, können Sie unten stehend erfahren.

Falls Sie keinen Entsafter oder Mixer haben, können Sie Orangen, Zitronen oder Grapefruits auf einer handelsüblichen Zitruspresse per Hand auspressen. Wenn Sie wenig Zeit haben, können Sie gerne in unserem **Getränke-Sortiment** stöbern. Gemüse- und Fruchtsäfte können als einzelne Flaschen oder ganzer Kasten bestellt werden. Auch der **Fastenkasten** ist nun für einige Zeit wieder lieferbar.



### Welche positiven Eigenschaften haben frisch gepresste Säfte & Smoothies?

Frisch gepresste Säfte oder Smoothies können unser Wohlbefinden steigern, da zum einen mehr Gemüse- und Obstmenge auf einmal zu sich genommen werden kann und zum anderen durch die starke Zerkleinerung der Lebensmittel die gesunden Nährstoffe besser durch die Darmschleimhaut aufgenommen werden können. Wer möchte, kann etwas Pflanzenöl hinzugeben, um die Aufnahme fettlöslicher Vitamine zu steigern.

### Unsere Tipps:

Kombinieren Sie immer farblich passende oder neutrale Obst- und Gemüsesorten miteinander, denn wenn Sie alles zusammen mischen, wird der Saft braun. Zu Gemüsesäften oder grünen Smoothies passen grundsätzlich immer sehr gut Zitrusfrüchte.

### Folgendes passt zusammen:

**Grün:** alle grünen Blattgemüse, Stangensellerie, Kiwi, Gurke, Apfel, Birnen, Navel-Orangen, Zitronen, Clementinen

**Orange:** Möhren, Navel-Orangen, Grapefruit, Clementinen, Zitrone, Birnen, Apfel

**Rot:** Rote Bete, Möhren, Blutorange, Navel-Orangen, Clementinen, Grapefruit, Zitronen, Apfel, Birnen

### Was gibt es sonst noch zu beachten?

Wer regelmäßig entsaftet, sollte mit einer größeren Menge Obst & Gemüse pro Woche zusätzlich rechnen. Grundsätzlich sollte der Gemüseverzehr höher als der Obstverzehr sein, daher empfehlen wir, beim Entsaften auch Gemüse zu verwenden.

## Gepresste Säfte

**Beschreibung:** Durch das Auspressen sind Säfte flüssiger als Smoothies und somit besser trinkbar. Allerdings enthalten Sie auch etwas weniger Ballaststoffe. Zum Entsaften von Zitrusfrüchten verwenden Sie eine Zitruspresse. Für anderes Obst & Gemüse verwenden Sie am besten einen speziellen Entsafter. Bei der Wahl eines Entsafters empfehlen wir einen Entsafter mit einer „Pressschnecke“ zu verwenden. Damit können Sie härteres Obst & Gemüse problemlos entsaften, aber sogar auch Blattgemüse, Salate und Kräuter.

### Geeignetes Gemüse & Obst:

Alle Zitrusfrüchte, Äpfel, Birnen, Kiwis, Möhren, Rote Bete, Stangensellerie, Gurken, Spinat & Feldsalat, Grünkohl, Kräuter, Ingwer...

## Gemixte Smoothies

**Beschreibung:** Smoothies sind dickflüssiger und werden am besten in einem Hochleistungsmixer püriert und anschließend mit etwas Wasser verdünnt. Für einen Frucht-Milchshake Milch, Buttermilch oder Pflanzenmilch verwenden und bspw. mit Beeren, Banane oder weicher Kaki mixen.

Bei den sogenannten „grünen Smoothies“ wird vorrangig grünes Blattgemüse wie Spinat verwendet und mit Obst (Zitrus oder Banane o.ä.) verfeinert.

### Geeignetes Obst & Gemüse:

Alle weichen Früchte wie (Tiefkühl-)Beeren, Banane, Kaki, Kiwi, aber auch Zitrusfrüchte und (je nach Mixerleistung) auch Birnen oder Apfel. An Gemüse eignen sich alle Blattgemüse & Salate, Kräuter, reife Avocado, Gurken.

## Kennen Sie schon unsere Rezeptdatenbank?

In unserer **Rezeptdatenbank** auf der Website finden Sie einen Großteil unserer Rezepte und können dort nach Zutaten filtern oder geben dies als Suchtext ein.



Ökokiste Kirchdorf • Demeter-Gärtnerei Achatz  
Römerstraße 14 • 85414 Kirchdorf • Telefon 08166 99220  
info@oekokiste-kirchdorf.de • www.oekokiste-kirchdorf.de

© Ökokiste Kirchdorf • Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.  
Rezepte mit Liebe für Sie entwickelt & probegekocht von Silvia Achatz



DE-ÖKO-037