

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

März 2026

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Generationenwechsel bei der Bio-Bäckerei Polz in Ampermoching!

Ab 1. März 2026 wird die bereits vierfach mit dem Staatsehrenpreises des Freistaates Bayern ausgezeichnete Bio-Bäckerei Polz von Simon Polz und seiner Frau Kristina Polz-Mehn weitergeführt.

Die jungen Nachfolger von Thomas Polz und seiner Frau haben ihr Sortiment bewusst gestrafft, um wieder Platz für neue Brot-Kreationen zu schaffen. Deshalb werden Sie vielleicht Ihr gewohntes Brot ab März nicht mehr bei uns im Sortiment finden.

Dafür werden wir aber in Kürze einige neue leckere Sorten in unserem Shop anbieten können.

Seien Sie also gespannt und unterstützen mit uns die Backkunst der engagierten nachfolgenden Bäcker-Generation!

Im Jahr 1950 von Thomas Polz senior gegründet, übernahm sein Sohn Thomas Polz junior in den 70-er Jahren die damalige Bäckerei, die er bald auf Bio umstellte. Gleichzeitig gründete er zusammen mit anderen bayerischen Bäckern den „Verein der bayerischen Vollwertbäcker“. Seit dem Jahr 2000 ist die Bäckerei zudem Demeter-zertifiziert.



Simon Polz



Regelmäßig frisch gebackene Osterfladen

Hinweis Osterwochen:

Bitte planen Sie Ihren Einkauf für die Osterwochen bei uns rechtzeitig und bestellen ggf. schon einen Teil Ihrer Bestellung vor. Sie haben jederzeit die Möglichkeit, auch bereits abgesendete Bestellungen noch bis zum Ende des Bestellschlusses zu ergänzen.

Beachten Sie bitte auch **eine eventuelle Lieferterminverschiebung für beide Wochen!** Ihren möglichen Liefertag sehen Sie nach Log-in im Onlineshop.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei den Ostervorbereitungen,
Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf

Schwarzer Rettich

aus Eigenanbau

Beschreibung: Schwarzer Rettich wird auch Winterrettich genannt und ist nicht ganz so saftig wie Radi im Sommer. Er ist rund und hat eine schwarze Schale, welche zum Verzehr nicht unbedingt geschält werden muss.

Verwendung: Fein geraspelt mit Apfel als Rohkost, gekocht in Eintöpfen oder püriert als Cremesuppe.



Immunistärkender Saft aus Rettich

Zutaten: 1 schwarzer Rettich, dickflüssiger (cremiger) Honig, bspw. „Waldbhonig von Goldbrunner“ oder brauner Kandiszucker

Zubereitung: Den Rettich waschen, an der Wurzelseite einen Deckel abschneiden und den Rettich etwas aushöhlen. Dann mit einer Stricknadel oder einem Schaschlikspieß ein Loch in den Boden stechen und den Rettich auf ein Glas setzen. Mit dickflüssigem Honig oder Kandiszucker füllen und einige Stunden warten bis der Saft ins Glas läuft. Der aufgefangene Saft kann verschlossen im Kühlschrank ein paar Tage gelagert werden. Für eine neue Zubereitung den Rettich ein Stückchen weiter aushöhlen und erneut mit Honig füllen.

Tipp: Zeitsparend können Sie den Rettich einfach grob raspeln und mit Honig oder Zucker vermischen, ziehen lassen, dann abseihen. **Auch zur vorbeugenden Immunstärkung als Hausmittel regelmäßig anwendbar.**

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





Lauch

aus Bayern

Beschreibung: Lauch, oder auch Porree genannt, gehört zwar zur Zwiebfamilie, ist aber wesentlich milder. Das Wintergemüse findet viel Verwendung in Suppen und Eintöpfen, passt aber auch in Nudelsaucen oder Risotto.

Rote Linsensuppe mit Lauch

Zutaten für 6 Personen: 2 kleine Zwiebeln, 300 g rote Linsen, 4 EL Olivenöl, 1 TL Currypulver, 1 TL Kurkuma, 1-1,5 l Gemüsebrühe, 1 mittlere Stange Lauch, 5 EL Sahne, 1 TL weißer Balsamicoessig, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die roten Linsen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln in einem Topf in dem Öl andünsten, dann Gewürze zugeben und kurz mitbraten. Linsen zugeben, mit 1 Liter Brühe aufgießen und weich kochen lassen. Währenddessen den Strunk vom Lauch entfernen, den Lauch halbieren, gründlich waschen und in sehr feine Scheiben schneiden. Sobald die Linsen fast weich sind, den Lauch und die Sahne zugeben, nach Bedarf noch mit etwas Brühe verdünnen und je nach Geschmack noch 5-10 Minuten kochen lassen. Anschließend mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



Bananen

DE-ÖKO-044 / Ecuador

Beschreibung: Bananen bestehen zu etwa 75% aus Wasser und zu 20% aus Kohlenhydraten. Sie enthalten Kalium, Magnesium und Vitamin B6, sowie Serotonin.

Bei unseren Bananen handelt es sich selbstverständlich um **Schiffsware** - Flugware haben wir grundsätzlich nicht im Sortiment! Auch ist die Begasung mit dem Reifegas Ethylen bei Bio-Ware verboten.

Verwendung: Bananen können vielseitig verwendet werden: roh für zwischendurch als Snack oder im Müsli, gebacken in Kuchen und Muffins, oder püriert in Bananenmilch und in Smoothies.

Bananen-Kokos-Muffins

Zutaten für 12 Stück / 1 Muffinblech: 200 g Weizen- oder Dinkelmehl Type 550, 3 TL Backpulver, 150 g Kokosflocken, 2 Eier, 150 g Zucker, 150 g Crème fraîche, 125 g flüssige Butter, 70 g zerdrückte Banane

Zubereitung: Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Muffinblech fetten und bemehlen. Mehl mit Backpulver und Kokosflocken vermischen. Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit Zucker und Crème fraîche mit einem Schneebesen verrühren. Nach und nach flüssige Butter und Banane zugeben. Dann rasch die Mehlmischung zugeben und kurz unterrühren. Je zwei Esslöffel in die Förmchen geben und 20 Minuten backen.



Osterfladen

Demeter-Bäckerei Polz
Ampermoching

Die Demeter-Bäckerei Polz verarbeitet nur Zutaten höchster Qualität und verfügt sogar über eine hauseigene Mühle. Das Mehl wird täglich frisch gemahlen, somit bleiben möglichst viele Nährstoffe des Kornes erhalten. Dieses Jahr nur noch in einer einheitlichen Größe à 350 g verfügbar!

Weizen-Osterfladen

350 g 7,99 €/St.

Dinkel-Osterfladen

350 g 8,59 €/St.

Dinkel-Osterfladen, natur

350 g, ohne Sultaninen 6,49 €/St.



Bunte Eier

Biohof Grabmaier / Wolnzach

Die Eier sind gekocht und mit natürlichen Farben gefärbt. Gekühlt sind sie einige Zeit haltbar.

Ab 9. März lieferbar.

Bunte Eier, gekocht

6 Stück 5,79 €/Pack



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.



DE-ÖKO-037