



## Unser aktueller Kundenbrief

KW 1 / 2018

1. Januar 2018

### Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

**Ingwer (Zingiber officinale)** ist Heilpflanze des Jahres 2018 - passend dazu haben wir Ingwer in viele Kistensortimente geplant. Wir verzichten bewusst auf Flugware und ebenso auf Ware aus China. Der Ingwer diese Woche stammt aus Peru und wird verschifft. Bio-Ingwer können Sie mit Schale verwenden. In seiner Heimat Asien wird der Ingwer seit Jahrtausenden medizinisch genutzt. Ihm wird eine Wirkung gegen freie Radikale zugesprochen, außerdem wirkt er gegen Übelkeit (insbes. Reiseübelkeit) und ist entzündungshemmend. Zudem regt er unsere Verdauungssäfte an und wirkt immunstärkend! Gerade in der Winterzeit eignet sich Ingwertee aus frischen Wurzeln besonders gut. Hierfür entweder den Ingwer in feine Scheiben schneiden oder mit einer Ingwerreibe fein raspeln, dann mit heißem Wasser überbrühen. Die Brühe nach Wunsch der Schärfe entsprechend lange ziehen lassen. Ingwer enthält sehr viel Eisen, welches wasserlöslich ist! Zur weiteren Immunstärkung empfiehlt sich die Zugabe von frischem Zitronensaft und etwas hochwertigem Bio-Honig. Außerdem können Sie Ingwer vielfältig in der Küche verwenden, sei es zum Würzen von Marinaden oder selbstgemachten Chutneys, für Currys der asiatischen Küche oder ganz klassisch in Möhren-Ingwer-Suppe.

**Passend zum frischen Ingwer-Tee haben verschiedene, regionale Honigsorten für Sie im Sortiment.**

### Eine Auswahl an Produkten mit Ingwer:



- Ingwer in zweifach Schokolade** / 70 g / Art.nr. 4423 / 1,69 € pro Tüte statt 1,99 € ! (Landgarten)
- Ingwerstäbchen kandiert** / 100 g / Art.nr. 3466 / 2,79 € pro Packung (Bioladen)
- Decaf Ginger Lemon Numi Tee** - entkoff. Grüntee / 18 Teebeutel / Art.nr. 3930 / 3,99 € p. Packung
- Orange-Karotte-Ingwersaft (Direktsaft)** / 0,7 l / Art.nr. 2887 / 3,15 € pro Flasche (Voelkel)
- Ingwer-Limonen-Chutney** / 225 g / Art.nr. 3583 / 3,19 € pro Glas (Cosmoveda)
- Ziegenrolle Ingwer-Sesam** / Gewicht nach Wunsch / Art.nr. 8302 / 27,50 € pro kg

### Möhren-Ingwer-Suppe (4 Personen)

**Zutaten:** 400 g Möhren, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 cm großes Stück Ingwer, 2 EL Ghee oder Butter, ca. 500 ml Gemüsebrühe oder -Fond, 200 ml Sahne oder Kokosmilch, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Die Möhren, Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Den Ingwer waschen und fein würfeln. Das Ghee in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb anbraten. Dann die Möhren, Knoblauch und Ingwer zugeben, kurz anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Bei geschlossenem Deckel weich kochen, anschließend fein pürieren. Zuletzt die Sahne oder Kokosmilch zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit etwas Gemüsebrühe verdünnen. Nach Wunsch kann die Suppe mit weiterem, frisch geriebenem Ingwer vor der Servieren intensiviert werden.

### Ingwer-Limetten-Marinade (für Lachsfilets oder Hühnerkeulen)

**Zutaten:** 2 cm Stück Ingwer, 3 Knoblauchzehen, 1 TL abgeriebene Limettenschale, 4 EL Limettensaft, 2 EL Sojasauce (Art.nr. 3725), 1 EL geröstetes Sesamöl (Art.nr. 2948) 1 EL trockener Sherry (Art.nr. 2510)

**Zubereitung:** Den Ingwer und Knoblauch fein hacken, alle Zutaten miteinander vermischen und nach Belieben darin Fisch oder Geflügel einlegen. Abdecken und im Kühlschrank 2 Stunden (Fisch) und 4 Stunden oder über Nacht (Geflügel) marinieren. Zwischendurch wenden. Etwa 1 Stunde vor dem Braten bei Raumtemperatur ziehen lassen. Anschließend den Fisch herausnehmen und in einer beschichteten Pfanne in Ghee oder Öl braten. Die Keulen in eine feuerfeste Form geben, mit etwas Öl begießen und bei 200 Grad im Ofen ca. 40 Min. braten, zwischendurch mit Marinade begießen. Wenn Sie die Hühnerkeulen anstechen und es läuft kein hellroter Saft mehr heraus, sind die Keulen durch.

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](mailto:ernaehrung@oekokiste-kirchdorf.eu)  
Ihre Silvia Achatz

Weitere Rezepte finden Sie in unserer Rezeptdatenbank im Onlineshop. **Rezepte und Text © Ökokiste Kirchdorf**

Die **Grapefruit** ist wahrscheinlich aus der Kreuzung von Orange und Pampelmuse entstanden. Je nach Sorte ist die Schale und das Fruchtfleisch hellgelb bis rosarot. Gelbfleischige Früchte sind herber und meist auch bitterer als die rotfleischigen.

Die Grapefruit enthält im Vergleich zu anderen Früchten relativ viel Vitamin A und ebenso Vitamin C. Außerdem enthält sie wie alle anderen Zitrusfrüchte, antioxidative Substanzen, sog. „Radikalfänger“, die uns vor Zellveränderungen im Körper schützen. Grapefruits sind sehr gesund und der leicht bittere Geschmack regt die Verdauung an. Verzehrt werden Sie entweder roh in Obstsalaten, frisch gepresst als Saft, in Kuchen gebacken, oder als Abwandlung der berühmten englischen „Lemon-curd“.

**Superlecker, fruchtig und cremig als Belag auf Butter-Toast! Ebenso hervorragend mit Blutorange machbar!**

**Grapefruit-Curd** (Süßer Aufstrich, ca. 400 g)

**Zutaten:** abgeriebene Schale einer Grapefruit, 50 ml Grapefruitsaft, 100 g gewürfelte Butter, 200 g Zucker, 3 Eier

**Zubereitung:** Die Schale und den Grapefruitsaft in einer Schüssel im Wasserbad erhitzen. Butter, Zucker und gründlich verquirlte Eier hinzufügen. Unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel so lange köcheln bis die Masse andickt und von der Konsistenz wie dicker Pudding ist (etwa 30-45 Minuten). Die Masse darf nicht kochen, sonst gerinnt sie!

In sterilisierte Gläser\* füllen und verschließen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.

(\*hierzu die Gläser auswaschen, abtrocknen und mit der Öffnung nach oben auf ein mit Küchenpapier ausgelegtes (wichtig) Backblech stellen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C 10 Min. sterilisieren.)

**Superschmelz-Kohlrabi** ist regional und stammt von Biohof Zenker (Fritz Hof Biogemüse) aus Bioland-Anbau. Superschmelz (offizielle Bezeichnung) ist ein Winterkohlrabi, der im Freien wächst und große Knollen entwickelt ohne dabei holzig zu werden! Er hat eine dickere Schale als regulärer Kohlrabi. Er eignet sich vorzüglich zum Kochen, da durch die Größe der Knollen die Menge für eine Mahlzeit ausreichend ist.

Kohlrabi sind nicht nur sehr lecker, sondern auch noch überaus gesund! Schon 200 g Kohlrabi decken alleine den gesamten Tagesbedarf an Vitamin C. Dieses schützt unsere Zellen vor schädigenden Umwelteinflüssen, stärkt die körpereigene Abwehr und erhöht die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln.

**Tipp:** Vor dem Schälen den Kohlrabi mit einer Gemüsebürste bürsten und die Schalen anschließend nicht wegwerfen, sondern zusammen mit Suppengrün für eine Gemüsebrühe zum Auskochen verwenden!!

## NEU im Sortiment:

**Bio C Saft Immunkraft / 0,75 l / Art.nr. 2667 / 4,49 € pro Flasche**

Dieser köstliche Cocktail aus Vitamin C und Vitamin A reichen Frucht- und Gemüsesorten wird abgerundet durch wertvolles Weizenkeimöl zur verbesserten Vitamin A Aufnahme. Auf natürliche Weise kann unser bio C Immunkraft so ein normal funktionierendes Immunsystem und das persönliche Wohlfühlen unterstützen.

**Bio C Saft Antioxidantien / 0,75 l / Art.nr. 2666 / 4,49 € pro Flasche**

Besonders zu Zeiten erhöhter Beanspruchung ist unser Körper dankbar für jede Unterstützung zum Schutz vor oxidativem Stress, der unsere Zellen schädigen kann. Das Vitamin C\* und die vielen roten Früchte in diesem Saft setzen genau da an. \* Vitamin C trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.



**Wir haben noch viele Leckereien für Sie im Sortiment - jetzt reduziert!**



**Elisen-Lebkuchen i. Schmuckdose / 350 g / Art.nr. 3815 / 15,49 € statt 16,99 €**

**Nürnberger Oblaten Lebkuchen / 200 g / Art.nr. 4372 / 4,59 € statt 5,59 €**

**Lebkuchensterne, -herzen, -brezen / 200 g / Art.nr. 4376 / 3,99 € statt 4,79 €**

**Spieluhrdose mit Elisen-Lebkuchen / 200 g / Art.nr. 3821 / 9,89 € statt 10,69 €**

**Zimtsterne / 140 g / Art.nr. 4370 / 4,29 € statt 4,79 €**

Weiteres reduziertes Gebäck finden Sie in unserem Shop unter „Adventsangebot“. Ebenso die genauen Zutaten.