



Unser aktueller Kundenbrief

KW 10 / 2018

5. März 2018

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Diese Woche erhalten Sie in einigen Kistensortimenten regionalen **Demeter-Chicorée** vom Obergrashof. Der leicht bittere Wintersalat ist sehr gesund, durch seine Größe praktisch zu portionieren und enthält für ein pflanzliches Produkt vergleichsweise viel Vitamin A. Außerdem enthält er Inulin, welches sich positiv auf die Darmflora auswirkt und das Wachstum der guten Bakterien (Bifidusbakterien) anregt. Der Anbau von Chicoree beinhaltet zwei Kulturen, zuerst der Wurzelanbau im Freien und anschließend wächst der Chicoree durch Wassertreiberei mit täglich wechselndem frischen Wasser und ohne Licht. Daher hat der qualitativ hochwertige Chicoree auch seinen Preis. Chicoree sollten Sie zu Hause nicht zu lange lagern und dunkel und kühl aufbewahren. Sie können Chicoree nicht nur als Rohkost, sondern auch leicht gebraten und anschließend im eigenen Saft gedünstet verzehren. Die Bitterkeit können Sie durch Sahne oder Joghurt im Salatdressing mildern. Fein schmeckt auch ein Salat mit Orangenfilets und das Dressing können Sie leicht mit Honig abschmecken.

Außerdem gibt es diese Woche wieder regionalen **Rosenkohl** vom Fritzhof Biogemüse. Rosenkohl enthält viel Kalium, Phosphor, Vitamin C, Vit. K, Folsäure und Zink in großer Menge. Vor dem Garen werden die äußeren Blätter entfernt, die Röschen gewaschen und auf der **Unterseite kreuzweise eingeschnitten**, damit sie gleichmäßiger garen. Rosenkohl passt gekocht oder gedünstet zu Fleisch, als Auflauf mit Käse überbacken oder als gekochter Salat zubereitet. Fein schmeckt er auch mit gebratenen Speckwürfeln, heller Sahnesauce und etwas frisch geriebenem Muskat.

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 oder in Kuchen gebacken.

Grapefruit-Muffins (12 Stück / 1 Muffinblech)

Zutaten: 1 mittelgroße Grapefruit, 150 g Butter, 250 g Weizenmehl Type 550, 3 geh. TL Backpulver, 150 g Zucker, 1 P. Bourbon-Vanillezucker, 2 Eier, 150 g Crème fraîche, Puderzucker zum Bestauben

Zubereitung: Den Backofen auf 160° C Umluft vorheizen. Ein Muffinblech fetten und bemehlen. (Alternativ jeweils 2 Papierförmchen ineinander stellen.) Die Grapefruit heiß waschen, 1 EL der Schale grob abreiben. Die Schale mit einem Messer (inkl. der weißen Haut) entlang der Grapefruit schälen, die Grapefruitfilets zwischen den Häutchen herauslösen und in kleine Stücke schneiden; den Saft dabei auffangen. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen. Den Zucker mit den Eiern in einer Rührschüssel mit dem Schneebesen verrühren. Die Crème fraîche, die Grapefruitstücke und die Schale unterrühren. Anschließend die Butter langsam zufließen lassen. Zuletzt das Mehl rasch mit dem Schneebesen unterrühren. Je 2 EL Teig in die Vertiefungen der Muffinform geben, auf zweiter Schiene von unten 25 Min. backen. Herausnehmen (die Muffins sind noch etwas weich), in der Form 15 Min. abkühlen lassen. Dann vorsichtig aus der Form lösen und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Wichtige Informationen:

Aufgrund gestiegener Produktionskosten musste der Biohof Grabmaier die Eierpreise anheben:

- 10-er Pack **jetzt 4,99 €** statt vorher 4,80 €
- 6-er Pack **jetzt 3,19 €** statt 3,05 €

Der beliebte Schafjoghurt von Perlesham bei Mühldorf ist endlich wieder lieferbar!

- **Schafjoghurt regional / 175 g im Glas / Artikelnr. 2993 / 2,19 € pro Glas**

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**

Süßes & Feines zu Ostern

Osterg Gebäck & Naschwerk

Frisch gebackene Osterfladen, Osterlämmer und vegane Brioche von der Bäckerei Polz in Ampermoching, bunt gefärbte Ostereier vom Zweinutzungshuhn des Grosserhofs in Pfarrkofen, Schoko-Osterhasen und -Eier und österliches Gebäck, all das finden Sie in unserem Osterangebot!

Und für unsere Kunden mit **Glutenunverträglichkeit** haben wir zusätzlich einen **glutenfreien Osterfladen** und zwei verschiedene **glutenfreie Häschenkekse** mit ins Sortiment aufgenommen.



Für unsere Kindergärten und -tagesstätten und sonstige Großabnehmer haben wir einige Artikel unseres Osterangebots auch als günstige Gebinde im Sortiment!

Und damit wir diese rechtzeitig liefern können, bitten wir Sie, die Gebinde-Artikel rechtzeitig vorzubestellen:

- Für alle Montags-, Dienstags- und Mittwochslieferungen: bis Freitag 7.00 Uhr in der Vorwoche
- Für alle Donnerstags- und Freitagslieferungen: bis Dienstag 7.00 Uhr in der gleichen Woche

Hier eine kleine Auswahl - bitte rechtzeitig bestellen - nur so lange Vorrat reicht!

Schokoladiges:



Osterhase Vollmilch geschminkt / 80 g / Artikelnr. 3829 / 2,99 € pro Stück

Osterhase Vollmilch in buntem Stanniol / 50 g / Artikelnr. 3830 / 1,55 € pro Stück

5 kleine Schoko Osterhäschen massiv / 62,5 g / Artikelnr. 3831 / 2,89 € pro Packung

Schokoladen Osternest (kleine Osterhasen & Eier) / 62,5 g / Artikelnr. 3832 / 2,89 € pro Packung

Vegane Schoko Knuspereier / 80 g / Artikelnr. 3835 / 2,99 € pro Packung

Gebäck:



Dinkel Osterhasen Keks Vollmilch / 150 g / Artikelnr. 3842 / 3,49 € pro Packung

Dinkel Rübli Kekse / 150 g / Artikelnr. 3843 / 2,59 € pro Packung

4-Korn Vollkorn Rübli Häschen glutenfrei / 100 g / Artikelnr. 3844 / 3,19 € pro Packung

Marzipan Mandelhörnchen glutenfrei / 2 x 125 g / Artikelnr. 3913 / 3,99 € pro Packung

Lustiges Marzipan Lamm / 50 g / Artikelnr. 3851 / 3,59 € pro Stück

Fladen & Osterlamm (von der Demeter-Bäckerei Polz aus Ampermoching):



Weizen Osterfladen 500 g / Artikelnr. 3864 / 6,99 € pro Stück

Weizen Osterfladen 250 g / Artikelnr. 3865 / 4,19 € pro Stück

Dinkel Osterfladen 500 g / Artikelnr. 3857 / 8,29 € pro Stück

Vollkorn Dinkel Osterfladen 500 g / Artikelnr. 7,79 € pro Stück

Osterlamm / Artikelnr. 3859 / 7,89 € pro Stück (lieferbar ab 12. März!)

Sonstiges:



Natur-Ostereierfarben Nawaro / 5 Stück / Artikelnr. 3885 / 2,89 € pro Packung

Ostereier bunt vom Zweinutzungshuhn - wachweich gekocht / 6 Stück / Art.nr. 3033 / 4,39 €

Frühlingstee in der Schmuckdose / 60 g / Artikelnr. 2761 / 2,69 € pro Dose

Hausgem. Eierlikör v. Zweinutzungshuhn / 0,35 l / Art.nr. 2512 / 11,99 € pro Flasche

Bunte Knete (Spielzeug) / 220 g ökoNorm / 10 Farben / Art.nr. 3867 / 4,49 € pro Packung

Ausführliche Produktinformationen, die Zutaten und noch viele weitere Produkte zu Ostern finden Sie in unserem Onlineshop.

Bitte beachten Sie unser Oster-Fleisch- & Fisch-Angebot - Bestellschluss: Do, 15. März 2018!