



Unser aktueller Kundenbrief

KW 22 / 2018

28. Mai 2018

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Frisch von unserem Feld

Jetzt Ende Mai ist es wieder soweit und wir können frisches Gemüse von unserem Demeter-Feld ernten:

Eichblattsalat grün, Petersilie und Radieschen sind diese Woche erntereif.

Die Gärtner kümmern sich tagtäglich um die richtige Pflege der Gemüsekulturen. Nach einer guten Bodenvorbereitung werden die kleinen Pflanzen mit einer Maschine gepflanzt und mit einem Netz als Schutz vor Rehfraß zugedeckt. Nach einer Weile muss das Gemüse zur Unkrautbekämpfung gehackt werden. Bei heißem Wetter und Trockenheit ist ausreichendes Gießen wichtig. Wir freuen uns, dass wir Ihnen wieder unser Demeter-Gemüse, das wir seit über 25 Jahren in den Amperauen bei Fahrenzhausen anbauen, anbieten können. Außerdem bieten wir Pflanzen und Tieren zusätzlichen Lebensraum, indem wir bspw. den nicht mehr zu erntenden Schnittlauch bis über die Blüte hinaus stehen lassen und somit Bienen, Hummeln und Schmetterlinge sich daran erfreuen. Außerdem haben wir genug Hecken und brachliegende Flächen des Feldes, auf dem wir die sogenannte Gründüngung, wie Leguminosen anbauen, damit sich der Boden regenerieren kann.

Diese Woche erhalten Sie in einigen Kisten Spinat von der Demeter-Gärtnerei Obergrashof bei Dachau.

Spinat enthält viel Kalium, Calcium, sehr viel Vitamin A und K, Folsäure, Zink und sekundäre Pflanzenstoffe.

Roher Spinat enthält fast doppelt soviel Vitamin C wie Mandarinen!

Er eignet sich gedünstet mit Zwiebel als Blattspinat zu Spiegelei oder pochierten Eiern, für Suppen, Currys, Pfannkuchenfüllungen, als Pizzabelag, als Füllung für Blätterteigtaschen oder roh als Salat.

Pikante Spinatwaffeln (6-8 Stück)

Zutaten: 500 g Spinat, 2 kleine Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 3 Eier, 125 g weiche Butter, Salz, Pfeffer aus der Mühle, getrockneter oder frischer Thymian, 100 ml Milch, 150 g Dinkelmehl Type 1050

Zubereitung: Den Spinat putzen, waschen, die Stiele entfernen und in reichlich kochendem Wasser 2 Min.

blanchieren. Den Spinat herausnehmen, in eiskaltem Wasser abschrecken, dann abtropfen lassen. Anschließend überschüssige Flüssigkeit ausdrücken und den Spinat sehr fein hacken. Die Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln, die Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl glasig andünsten, dann abkühlen lassen. Die Eier trennen. Die Eiweiße mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. In einer Rührschüssel die Butter cremig schlagen, dann die Eigelbe unterrühren. Die Zwiebelmischung und den Spinat unterrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Milch unterrühren, anschließend den Eischnee mit einem Teigschaber unterheben. Das Mehl darüber sieben und ebenfalls unterheben. Ein Waffeleisen erhitzen und den Teig portionsweise zu goldbraunen Waffeln backen. Sofort noch warm verzehren.

Sehr lecker und auch Kinder können Sie somit von Spinat überzeugen!



Sobald sich der Sommer von seiner "Sonnenseite" zeigt, wird's

"Zeit für Sommervorkehrungen"

Wir möchten, dass Sie unser Gemüse und Obst so frisch und knackig genießen können, wie es bei uns den Hof verlässt. Dazu ist es jetzt besonders wichtig, dass Sie uns ein schattiges, kühles(!) Plätzchen für die Kiste nennen, sofern Sie sie nicht gleich entgegennehmen können. Eine sehr gute Alternative wäre unsere wiederverwendbare Thermohaube. Diese können Sie einfach in unserem Shop mitbestellen.

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**

Die **Rhabarber**-Saison neigt sich dem Ende zu - Zeit für Rhabarberkuchen!

Rhabarberkuchen mit Vanillepudding-Rahmguss (1 Springform, 26 cm Ø)

Zutaten für den Mürbeteig: 250 g Dinkelmehl Type 1050, 80 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Ei, 125 g kalte Butter

Zutaten für den Belag: 550 g Rhabarber, 20 g flüssige Butter, 200 g Sahne, 80 g Zucker, 1 Packung Bourbon-Vanillezucker, 1 Packung Vanille Puddingpulver (40 g), 3 Eier, geschlagene Sahne und Puderzucker zum Servieren

Zubereitung: Für den Teig das Mehl mit dem Zucker und Salz mischen, auf eine Arbeitsfläche geben und mit dem Ei, stückiger Butter und 2-3 EL kaltem Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 15 Min. im Tiefkühlfach kühlen. Für den Belag den Rhabarber waschen, nicht schälen und in 2-3 cm große Stücke schneiden. Den Backofen auf 180° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Springform fetten und bemehlen. Den Teig kreisförmig zu einem Durchmesser von ca. 36 cm ausrollen, den Teig in die Form geben und einen Rand von 5-6 cm Höhe formen. Den Teig mit flüssiger Butter einstreichen, den Rhabarber darauf geben und im vorgeheizten Ofen auf zweiter Schiene von unten 20 Min. backen. Falls der Teigrand zusammenfällt mit einer Gabelzinke an den Rand drücken. Für den Guss die Sahne mit dem Zucker, dem Puddingpulver und aufgeschlagenen Eiern verquirlen und nach 20 Min. Backzeit auf den Rhabarber geben, dann weitere 30 Min. backen. Nach Ende der Backzeit langsam in der Form auskühlen lassen und erst vollständig erkaltet in Stücke schneiden. Mit Puderzucker bestäuben und geschlagener Vanille-Sahne servieren.

NEU im Sortiment: Hygieneartikel von **natracare**

Seit 1989 entscheiden sich Frauen weltweit auf der Suche nach ethisch besser vertretbaren Hygieneartikeln vertrauensvoll für die qualitativ hochwertigen und natürlichen Intimpflegeprodukte und Pflegetücher von Natracare. Für ihre Tampons, Slipeinlagen, Binden und Pflegetücher verwendet Natracare ausschließlich biologisch zertifizierte, 100% reine Baumwolle und natürliche, pflanzenbasierte Materialien aus nachhaltigen Quellen. Durch die Verwendung von hochwertigen natürlichen Materialien sind die Produkte von Natracare extrem weich auf der Haut. Ihre Haut kann atmen und bleibt trocken. Tun Sie sich und der Umwelt etwas Gutes!

Und das zeichnet alle Produkte aus:

- weiche, bio-zertifizierte Baumwolle
- vollkommen chlorfrei
- ohne Kunststoffe und Viskose
- frei von: Parabenen, Formaldehyd, Alkohol, Polyacrylaten, Erdölderivaten, synthetischen Bestandteilen, Latex, Färbemitteln und Duftstoffen, wie sie üblicherweise in herkömmlichen Intimprodukten zu finden sind
- frei von: Tierversuchen und jeglichen tierischen Bestandteilen
- zu über 95% biologisch abbaubar und kompostierbar.



Tampons normal / 20 Stück / Art.nr. 4975 / 3,99 € pro Packung
Slipeinlagen geformt / 30 Stück / Art.nr. 4977 / 2,59 € pro Packung
Damenbinden ultra normal (mit Flügeln) / 14 Stück / Art.nr. 4978 / 3,49 € pro Packung
Gesichts-Reinigungstücher / 20 Stück / Art.nr. 4973 / 4,99 € pro Packung
Baby Pflegetücher / 50 Stück / Art.nr. 3972 / 4,99 € pro Packung

Lammfleisch-Aktion vom Grassl-Hof

Auslieferung in KW 26 (25.- 29.06.) - Bestellschluss: Do, 14. Juni!

Der „Grassl“ in Ruhpalzing

Nur knapp 9 km von Kirchdorf liegt Ruhpalzing entfernt. In den südlichsten Hügeln der Holvedau bewirtschaften Katrin und Sebastian Grünwald auf dem Grassl-Hof einen kleinen Obstbaubetrieb. Das Herzstück ist eine Streuobstfläche mit über 300 Bäumen, eine der größten im Landkreis Freising. Besondere Bedeutung bei der Pflege der Streuobstflächen haben die schwarzköpfigen Fleischschafe. Die Tiere haben höhere Ansprüche an das Futter als manch andere Schafrasse, werden dafür aber schwerer und liefern ein ausgesprochen feines Lammfleisch. Die 15 Mutterschafe, Lämmer und der Bock erhalten nur betriebseigenes Futter. Lediglich im Winter, wenn die Lämmer zur Welt kommen, ist die Herde im Stall untergebracht. Auch dann erhalten die Schafe nur hofeigenes Heu und Getreide und grundsätzlich keine Silage.

Hier der Link zum PDF-Angebot:

https://www.oekokiste-kirchdorf.de/tl_files/kirchdorf/01-aktuelles/angebote/pdf/Lammfleischaktion%20Grassl%20KW%2026%20-%20WS.pdf