



Unser aktueller Kundenbrief

KW 49 / 2017

4. Dezember 2017

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!



Für Ihre Treue und Ihr Vertrauen im vergangenen Jahr möchten wir uns ganz herzlich bei Ihnen bedanken. Als Weihnachtsgeschenk erhalten Sie in Ihrer Kiste den **Ökokisten-Kalender 2018** mit feinen Rezepten von Silvia Achatz, interessanten Infos, allen wichtigen Aktions-Terminen und schönen Bildern rund um den Ökolandbau.

Eine besinnliche Adventszeit und frohe Weihnachten sowie Gesundheit, Glück und Erfolg für das kommende Jahr wünschen Ihnen

**Ihre Familien Achatz mit dem
Kirchdorfer Ökokistenteam**

Diese Woche erhalten Sie in einigen Kistensortimenten **Yacon-Wurzel** aus Niederbayern!

Yacon ist unter anderem mit Topinambur verwandt und genau wie dieser bildet auch Yacon essbare Wurzelknollen. Sie werden bis zu 25 cm lang und die Durchmesser der Knollen können sehr stark variieren, wobei 10 cm erreicht werden können.

Traditionell ist die Yacon-Pflanze in Südamerika wie auch die Maca-Pflanze und die Yamswurzel ein wertvolles Grundnahrungsmittel. Genutzt werden die Knollen und die Blätter der Yacon-Pflanze für Menschen und Tiere. So bereiten z.B. die Einheimischen die Knollen als Frucht, als rohes und gekochtes Gemüse oder als Salat zu. Die Knollen sind seit Jahrhunderten ein wertvolles präbiotisches Nahrungsmittel im Hochland der Anden, wo sie vermutlich vom 13. bis zum 16. Jahrhundert durch die Inkas als Nutzpflanze und Heilpflanze verbreitet wurden. Yacon-Knollen haben einen frisch-süßlichen Urgeschmack und lassen sich mit dem Geschmack einer Birne, Melone oder Nashi vergleichen. Wenn man sie schält, kann man sie sofort essen wie Karotten, Gurken, Rettich oder Topinambur. Allerdings ähneln die Yacon-Knollen in ihrer stofflichen Beschaffenheit einem Apfel und sind dabei so zart im Biss wie Radieschen.

Wenn man die Knollen schält und sie nicht umgehend verbraucht, werden sie durch Oxidation braun. Das kann verhindert werden, indem man sie in etwas Wasser mit einem Spritzer Zitronensaft taucht. Die Braunfärbung ist allerdings nur optischer Natur und bewirkt keine Geschmacksveränderung.

Yacon in Käse-Sahne-Sauce (4 Personen)

Zutaten: 1 Zwiebel, 2 EL Butter, 600 g Yacon, 3 Knoblauchzehen, 1 TL Currypulver, 100 ml Sahne, 150 g Raclette-Käse (oder anderer würziger Bergkäse), 1 TL gekörnte Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Butter andünsten. Die Yacon-Wurzel waschen, schälen, in Scheiben und anschließend in feine Streifen schneiden. Zu den Zwiebeln geben, geschälten und gehackten Knoblauch sowie Currypulver unterrühren und mit der Sahne und 50 ml Wasser ablöschen. Garzeit etwa 20 Minuten. Zuletzt den gewürfelten Käse zugeben und mit Brühe, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen Salzkartoffeln oder Bandnudeln.

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**

Diese Woche erhalten Sie in vielen Kistensortimenten regionalen **Chicoree**.

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.

Der **Delicata-Kürbis** ist eine Unterform des Spaghettikürbis, jedoch zieht er keine Fäden wie Spaghettikürbis. Er ist länglich-oval, mit gelber Farbe und grünen Streifen. Der Geschmack ist süßlich, ähnlich wie eine Mischung aus Hokkaido-Kürbis und Süßkartoffel. Geviertelt oder halbiert kann man ihn einfach nur dämpfen oder aber auch füllen und im Backofen garen. Das Fruchtfleisch und die Schale ist in rohem Zustand sehr hart, aber in gegartem Zustand lässt sich der Kürbis mit Schale verzehren! Oder Sie lösen das Fruchtfleisch während des Verzehrs von der Schale. Durch seine geringe Größe eignet er sich wunderbar für Single-Haushalte.

Gedünsteter Delicata mit Zitronen-Butter (Vorspeise für 4 Personen)

Zutaten: 1 Delicata-Kürbis (ca. 500 g), ca. 80 g Butter, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, 1 TL Zitronensaft, Salz, wenig Pfeffer, frische Kräuter (Petersilie oder Koriander)

Zubereitung: Den Kürbis waschen und vierteln (einmal längs und einmal quer halbieren), die Kerne herauslösen und in einem Dämpfeinsatz weich dämpfen. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Zitronenschale-/Saft zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frische Kräuter fein hacken und unter die Butter rühren. Den Kürbis auf kleinen Vorspeisetellern anrichten und mit der Butter begießen.

Sehr gut schmeckt auch Knoblauchbutter, oder Sie streuen statt der Kräuter gerösteten Sesam oder Kürbiskerne über den Kürbis oder beträufeln ihn mit etwas Kürbiskernöl oder dunklem Balsamicoessig.

BIO-Geflügel aus bäuerlicher Aufzucht
GROSSERHOF
PFARRKOFEN ökologisch • regional



Regionale Eier und Frischei-Produkte vom Zweinutzungshuhn

Seit 1989 bewirtschaften Ingrid und Franz Grosser ihren Hof im niederbayerischen Pfarrkofen bei Landshut nach den Richtlinien des Anbauverbandes 'Biokreis'. Besonders am Herzen liegt ihnen dabei ein achtsamer Umgang mit den ihnen anvertrauten Tieren in Tageslichtställen mit möglichst geringer Besatzdichte. Auch aus diesem Grund haben sie sich bei den Legehennen für die Zweinutzungs-Rasse 'Sandy' entschieden. Das heißt, die männlichen Küken werden nicht wie allgemein üblich kurz nach dem Schlüpfen getötet, sondern dürfen als 'Brudergockel' bis zur Schlachtreife weiterleben.

Die Rasse 'Sandy' erbringt allerdings nicht die gleich hohe Legerate bei den Hennen und das gleich hohe Schlachtgewicht der Hähne wie die herkömmlichen Rassen. Damit diese ethisch verträglichere Art der Legehennenhaltung trotzdem möglich ist und weiterentwickelt werden kann, können Sie als Kunde zum einen mit dem 'Eiercent' pro Ei, zum anderen mit dem Verständnis für einen angemessenen Preis beitragen.

Wenn die Legemenge altersbedingt zu Ende geht, dürfen die Hennen ins 'Austragshäusl' umziehen und dort so lange weiterscharren, bis sie geschlachtet und als Suppenhuhn vermarktet werden.

NEU im Sortiment:



Frisch-Ei Bandnudeln / 250 g / Artikelnr. 3270 / 2,59 € pro Packung

Frisch-Ei Suppennudeln (Faden) / 250 g / Artikelnr. 3268 / 2,59 € pro Packung

Hausgemachter Eierlikör / 350 ml / Artikelnr. 2512 / 11,99 € pro Flasche (Ideal auch als Geschenk!)

Die
ökokiste
Kirchdorf



Ökokiste Kirchdorf

Demeter

Gärtnerei J. und F. Achatz

Römerstr. 14, 85414 Kirchdorf

Tel.: 08166 / 99220

Fax 08166 / 992279

Email: Info@Oekokiste-Kirchdorf.eu

www.facebook.com/Oekokiste.Kirchdorf

Sie finden unseren Shop unter www.Oekokiste-Kirchdorf.eu!