

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

Dezember 2024

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

für Ihre Treue und Ihr Vertrauen möchten wir uns ganz herzlich bei Ihnen bedanken! Mit all den Ökokisten, die wir an Sie liefern durften, leisten Sie einen wertvollen Beitrag die ökologische Landwirtschaft weiter vorwärts zu bringen. Wir sagen DANKE und freuen uns, Sie auch im nächsten Jahr wieder mit gesunden und schmackhaften Biolebensmitteln beliefern zu können.

Anstelle eines Weihnachtsgeschenks unterstützen wir Projekte, die uns besonders am Herzen liegen:

Wir spenden für das **Grüne Band**, das sich über eine beeindruckende Länge von rund 1.400 km entlang der ehemaligen inner-deutschen Grenze erstreckt. Der Bund Naturschutz will dieses große Naturerbe mit dem Ankauf von Schutzflächen bewahren und dadurch einzigartige Landschaften mit einer Vielzahl an Tieren und Pflanzen erhalten.

Ein weiteres Projekt liegt uns ebenfalls am Herzen und wir unterstützen mit einer Spende den **Kältebus München**. Der Verein versorgt hilfsbedürftige Wohnungslose im Stadtgebiet München in den Wintermonaten mit frisch gekochtem, warmen Essen und weiteren lebensnotwendigen Utensilien.

**Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben
eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit
und ein gutes und gesundes Neues Jahr!**

Ihre Familien Achatz und das Ökokisten-Team aus Kirchdorf



Postelein

Eigenanbau

Beschreibung: Postelein wird auch Kuba-Spinat genannt und gedeiht hervorragend in den Wintermonaten. Er hat tellerförmige, zarte Blätter und einen dünnen Stiel. Sein Verwandter, der Portulak hat fleischigere Blätter und benötigt mehr Wärme. Im Geschmack ähnelt der Postelein dem Feldsalat und Salzkraut - er schmeckt frisch, leicht säuerlich und mild-nussig.

Inhaltsstoffe: Postelein enthält viel Kalium, Vitamin K und außerordentlich viel Magnesium, Calcium und Vitamin A und C. Man sagt ihm eine positive Wirkung bei Frühjahrsmüdigkeit nach.

Verwendung: Zur Zubereitung die Stiele minimal frisch anschneiden und den Postelein kurz mit kaltem Wasser überbrausen, dann trocken schütteln. Am besten wird Postelein roh als Salat oder auf dem Butterbrot gegessen, man kann ihn aber auch gedünstet wie Spinat verwenden. **Die vitaminhaltigen Stiele unbedingt mitverzehren!**

Postelein-Salat mit Apfel

Zutaten für 1 Person: ca. 80 g Postelein, 1/4 Apfel, rote Zwiebel nach Belieben, 1 EL Zitronen- & 1 EL Mandarinen-saft, 2-3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Den Postelein waschen und trocken schütteln. Das Apfelstück in feine Scheiben hobeln, die Zwiebel schälen und in feine Ringe hobeln. Alle Zutaten vermischen und sofort servieren.

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



Spitzkraut

Aus der Region

Beschreibung: Spitzkraut ist die spitzköpfige Art des Weißkrauts und hat zartere Blätter und einen milderen Geschmack. Kraut ist kalorienarm, aber reich an Vitamin C, enthält viel Vitamin K, wichtige Spurenelemente und das Antioxidans Coenzym Q10.

Verwendung: Spitzkraut wird roh für Salate als „Krautsalat“ verwendet, gedünstet oder geschmort dient er als Gemüsebeilage oder als Einlage in Eintopfgerichten.



Gebrühter Weißkrautsalat

Krautsalat kann klassisch roh mit einem Speckdressing zubereitet oder auch für leichtere Verdaulichkeit gebrüht zubereitet werden. Silvia hat ein tolles Rezept für einen gebrühten Krautsalat mit Apfel und einem Joghurtdressing entwickelt.

Zutaten für 3-4 Personen: 600-700 g Spitzkraut, 1 Schalotte, 2 TL gekörnte Hühner- oder Gemüsebrühe, 5 EL Balsamico Bianco, Salz, schwarzer Pfeffer, 1-2 Äpfel, 100 g Naturjoghurt, 2 EL Olivenöl

Zubereitung: Das Kraut längs vierteln, den Strunk entfernen, waschen und in 2 cm breite Streifen schneiden, dann in reichlich Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen und dabei 150 ml Wasser aufbewahren. Dieses zurück in den Topf geben und mit Hühnerbrühe und fein gewürfelter Schalotte 5 Min. aufkochen, dann mit dem Kraut zusammen in eine Schüssel geben, den Essig zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt ein paar Stunden oder gekühlt über Nacht durchziehen lassen. Vor dem Servieren den Apfel in feine Scheiben oder Würfel schneiden. Alle restlichen Zutaten zugeben und abschmecken.



Silvias Vanillekipferl

Vollwert-Vanillekipferl mit Walnüssen und Vollkorndinkelmehl - sie schmecken wirklich sehr fein und sind durch das Vollkornmehl und die Walnüsse gesünder als normale Vanillekipferl.

Zutaten für ca. 60 Stück: 100 g Walnüsse ohne Schale (oder ca. 300 g frische Walnüsse mit Schale), 200 g Vollkorn-Dinkelmehl Type 630, 60 g Mascobado-Vollrohrzucker (braun), 2 Packungen Bourbon-Vanillezucker, 1 Prise Salz, 2 Eigelb, 150 g kalte Butter, 100 g Puderzucker zum Bestauben, 2 Packungen Bourbon-Vanillezucker

Zubereitung: Die Walnüsse ohne Schale ganz fein mahlen. Das Mehl mit den Nüssen, Zucker, Vanillezucker und Salz vermischen, die Eigelbe und die kalte, stückige Butter zugeben und mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zu zwei Rollen formen und 1 Stunde kühl stellen.

Den Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Rolle in dünne Scheiben schneiden, darauf haselnussgroße Kugeln rollen und diese dann zu Kipferln formen. Mit Abstand auf das Blech setzen und 12 Min. auf mittlerer Schiene backen. Die Kipferl sind noch weich und härten beim Abkühlen nach. Die Kipferl mit dem Backpapier vorsichtig vom Blech ziehen und 10 Min. auskühlen lassen. Dann noch lauwarm im Puderzucker mit Vanillezucker gemischt wälzen und auskühlen lassen. Mit der anderen Rolle ebenso verfahren. Vor dem Verpacken ggf. nochmals mit Puderzucker überstauben. Erst vollständig ausgekühlt in Plätzchen-dosen geben.



Raclette- & Fonduekäse

Für die gesamte Winterzeit haben wir feine und schmackhafte Käsesorten am Stück für Sie im Sortiment. Sie können einzelne Sorten mit Gewicht nach Wunsch oder unser Raclettekäse-Paket zum Vorteilspreis bestellen.

Käseangebot Raclette & Fondue



Ökologisch Schenken zu Weihnachten

Möchten Sie Ihren Familienangehörigen, Freunden, Nachbarn oder Arbeitskollegen eine vitaminreiche und ökologische Freude bereiten?

Dann verschenken Sie doch einen Gutschein für eine oder mehrere Ökokistenlieferungen!

Sie können den Betrag ganz einfach vorab als Guthaben überweisen. Den Gutschein finden Sie auf unserer Website unter „Mehr-Wert“ als Download zum Ausdrucken oder zum Verschicken per E-Mail - oder Sie geben uns Bescheid und wir legen einen Vordruck in Ihre Kiste.

Weihnachtsgutschein



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.



DE-ÖKO-037