



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

NÄCHSTE WOCHEN IM ANGEBOT

Käse der Woche für KW 40: Blütenprinzessin

Würziger Schnittkäse mit feiner Honigsüße und kräftigem Blütenaroma.

Art.-Nr.: 31292

2,99
€/100g



Deutschland (bayern) mind. 45 % Fett i. Tr.

Kürbiskernöl

Das besonders wertvolle und reichhaltige Öl hat von Natur aus einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren und einen hohen Vitamin E Gehalt.

Art.-Nr.: 54800

9,99
€/0,25l Flasche



HALLO KISTENLIEBHABER!
 Am Donnerstag, den 10. September statteten wir Herrn Mohr einen Besuch ab, um seinen Betrieb zu besichtigen - schließlich wollen wir wissen, wo die Erzeugnisse herkommen.



Ralf Jakob (Bereichsleitung Einkauf) Ferdinand Plietz (Inhaber Ökokiste) Werner Mohr (Naturland Mohr)

Anfang des Jahres wurde Werner Mohr aus Hausen bei Würzburg (OT Rieden) bei uns vorstellig. Der 40-Jährige baut größtenteils Zuckerrüben und Getreide an und möchte zukünftig seinen Gemüsebau erweitern. In weiser Voraussicht fragte er uns, ob wir einen Teil seiner Vermarktung übernehmen würden. Mittlerweile hat die Zusammenarbeit an Fahrt gewonnen und Herr Mohr liefert immer mehr Gemüse. Alleine in diesen Wochen erhalten wir von ihm unter anderen Staudensellerie, Sweet Dumplin (Kürbis), Spitzkraut, Lauch, Blaukraut und Bundzwiebeln.

Ferdinand Plietz



regionaler Bio-Lieferdienst
ÖKOKISTE
BRINGT BIO INS HAUS

DAS 1X1 DER KÜRBISSE

Patisson

AUFGRUND SEINER FORM IST DER KÜRBIS MIT DEM SPITZNAMEN UFO VERSEHEN. EINEN KLEINEN PATISSON KÖNNEN SIE ROH UND MIT SCHALE VERARBEITEN, ZUM BEISPIEL IN EINEM SALAT. SIE KÖNNEN IHM AUCH PRIMA FÜLLEN UND DANN IM OFEN GAREN.



Hokkaido

ER GEHÖRT ZUM BELIEBTESTEN HERBSTGEMÜSE DER DEUTSCHEN. WAS BESONDERS AUF DIE BELIEBTHEIT DIESER SORTE EINZUHAT, IST NEBEN DEM SCHMACKHAFTEN, FESTEN UND FASERARMEN FRUCHTFLEISCH DIE LEICHTE VERARBEITUNG. DIE SCHALE IST NÄMLICH SO DÜNN, DASS SIE PROBLEMLOS MITGEKOCHT UND GEGESSEN WERDEN KANN.



Hokkaido
Art.-Nr.: 16208

Butternut

GANZ OBEN IN DER BELIEBTHEITSSKALA RANGIERT AUCH DER BUTTERNUSSKÜRBIS. DIE DÜNNE, DAFÜR ABER RECHT HARTE SCHALE LÄSST SICH AM BESTEN MIT EINEM SPARSCHÄLER ABZIEHEN. GRUNDSÄTZLICH KANN SIE ZWAR MITGEGESSEN WERDEN, BRAUCHT ABER RECHT LANGE, BIS SIE WEICH WIRD.



Butternut Kürbis
Art.-Nr.: 16201

Sweet Dumpling

DER SWEET DUMPLING IST EINER DER DEKORATIVSTEN WINTER-KÜRBISSE. SEIN HELLGELBES FRUCHTFLEISCH IST SÜß MIT FEINEN MUSKAT- UND MARONEN AROMEN. ER KANN ROH GEGESSEN WERDEN.



Sweet Dumpling
Art.-Nr.: 16217

GEFÜLLTER SWEET DUMPLING

DIESE WOCHE
IN IHRER
KISTE

Zutaten für 2 Personen

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 2 Sweet Dumpling | 1 Knoblauchzehe |
| 1 EL Kürbiskernöl | 150 g Frühstücksspeck |
| 1 Paprikaschoten | 1 EL Butter |
| 4 Cocktailtomaten | Salz & Pfeffer |
| 100 g Champignons | ½ TL Currypulver |
| ½ Zucchini | 40 ml Gemüsebrühe |
| 1 Zwiebel | 100 g Cheddar-Käse |



Zubereitung

Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die Deckel der Kürbisse abschneiden und die Kerne mit den Fasern herauslösen. Das Fleisch mit einem Löffel herauschaben, dabei eine ca. 2 cm dicke Wand stehen lassen und mit Kürbiskernöl einpinseln. Das Fruchtfleisch würfeln. Die Paprika waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch häuten und fein würfeln. Den Bacon ebenfalls würfeln und zusammen mit Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne in Butter anbraten. Die Kürbiswürfel zugeben und 2-3 Minuten mitbraten. Dann Paprika, Zucchini, Tomaten und Pilze zugeben und nochmals ca. 2 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen sowie mit Brühe ablöschen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen und nochmals abschmecken. Alles in die Kürbisse füllen, den Käse grob darüber zerpfücken und in einer mit Olivenöl ausgepinselten Auflaufform 20-25 Minuten garen, bis der Kürbis weich ist.

Regionale Produkte von Naturland Mohr aus Rieden

WERNER MOHR BRINGT DIESE WOCHE FRISCHEN STAUDENSellerie, SWEET DUMPLIN (KÜRBIS), SPITZKRAUT, LAUCH UND BLAUKRAUT.



DAS ANBAUGEBIET VON WERNER MOHR LIEGT AM RANDE DER BERGTHEIMER MULDE. DIESE REGION IST FÜR HERVORRAGENDE BÖDEN BEKANNT, EBENSO WIE FÜR WASSERKNAPPHEIT. DEMENTSPRECHEND MUSS WERNER MOHR MIT DEM MASSEN GUT STRENG HAUSHALTEN. SEINE LÖSUNGSANSÄTZE: DIE AUSWAHL DER RICHTIGEN KULTUREN, MULCH-ANBAU UND TRÖPFCHEN-BEWÄSSERUNG: BEIM MULCH-ANBAU WIRD DER BODEN VOR DER PFLANZUNG MIT STROH BEDECKT, DAMIT DAS WASSER UNTER DER SCHUTTSCHICHT GESPEICHERT BLEIBT. EIN POSITIVER NEBENEFFEKT LIEGT IN DER UNKRAUT-UNTERDRÜCKUNG. DIE TRÖPFCHEN-BEWÄSSERUNG IST DER GEGENENTWURF ZU ALLSEITS BEKANNTEM ÜBER-KOPF-BEWÄSSERUNG (REGEN-IMITATION): BEI DIESER METHODE WERDEN SCHLÄUCHE ZWISCHEN DIE KULTUREN GELEGT, AUS DENEN TRÖPFCHENWEISE WASSER AUSTRITT.

Herausgeber: Ökohiste Schwarzach e.K. - Inhaber: Ferdinand Pletz - Gewerbergstr. Nord 5 - 97359 Schwarzach a. Main - BIO-Zertifikat-Kontrollnummer: DE-ÖKO-037 - Amtsgericht Würzburg - HRA 7292 - Ust-IDNr. DE175907955
Eigenerzeugung: Raritätengärtnerei & Demeter-Gärtnerei Vat Pletz - Am See 9 - 97359 Schwarzach a. Main - Demeter Betriebsnummer: 17520

Alle Artikel sind im Internet unter shop.oekohiste-schwarzach.de oder telefonisch via 09324 - 978 99 0 bestellbar (Anruf ins deutsche Festnetz, Kosten variieren nach Anbieter) zum angegebenen Preis. Alle Preise in EUR inkl. gesetzl. MwSt. zzgl. Versandkosten bestellbar. Informationen zur Lebensmittelkennzeichnung finden Sie durch Eingabe der Artikelbezeichnung oder -nummer im Suchfeld unter shop.oekohiste-schwarzach.de. Die Abgabe der Artikel erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht und ohne Dekoration bzw. Beilagen. Texte und Abbildungen von uns, unseren Partnerbetrieben, Fotolia, pixabay oder chefkoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.

