



# KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

KW 40, 2020

## NÄCHSTE WOCHEN IM ANGEBOT

### Käse der Woche für KW 41: St. Galler Heu

Klassischer St.Galler, gereift im ureigen Heubett.



Art.-Nr.: 31290

3,40  
€/ 100 g



Schweiz mind. 45 % Fett i. Tr.

### Blütenhonig Zimt

Zartschmelzend und süß-herb kommt dieser Honig daher; auf dem Butterbrötchen, im Kaffee oder in heißer Milch. Nicht nur für ausgemachte Zimtfans – und zu jeder Jahreszeit ein würziger Genuss.

Art.-Nr.: 68006

4,39  
€/ 250 g je Glas



## HALLO KISTENLIEBHABER!

Selbst langjährige Ökokisten-Fans verlieren manchmal den Saisonkalender aus dem Blick und wundern sich, wenn bestimmtes Gemüse/Obst mittlerweile aus dem Ausland kommt. Dies ist nicht weiter verwunderlich.

Auch ich habe Jahre lang gebraucht, um mir einzuprägen, welches Gemüse/Obst wann Saison hat; außerdem verläuft jedes Jahr anders: Die Tomatenernte startete heuer beispielsweise ungewöhnlich spät und endete besonders früh.

Der Saisonkalender auf der Rückseite soll Ihnen einen Überblick verschaffen. Im Oktober ist die regionale Auswahl naturgemäß besonders vielfältig: Chinakohl, Feldsalat, Trauben, Rosenkohl und vieles mehr fanden keinen Platz mehr auf der Rückseite.

Ferdinand Pletz

Ferdinand Pletz

## HONIGSCHÄTZE

Blütenhonig Kardamom  
Art.-Nr.: 68002

4,39  
€/ 250 g je Glas

Blütenhonig mit Ingwer  
Art.-Nr.: 68003

4,39  
€/ 250 g je Glas

Blütenhonig Orange  
Art.-Nr.: 68005

4,39  
€/ 250 g je Glas



regionaler Bio-Lieferdienst  
**ÖKOKISTE**  
BRINGT BIO INS HAUS

**HALLO  
Oktober**

DER GOLDENE OKTOBER HÄLT NICHT NUR EIN ATEMBERAUBENDES LANDSCHAFTSBILD FÜR UNS BEREIT, SONDERN AUCH VIELE GESUNDE LECKEREIEN. DESHALB IST UNSER SAISONKALENDER IN DIESEM MONAT VOLLER GEMÜSESORTEN, DIE AUS REGIONALEM ANBAU STAMMEN.

UNSERE  
REGIONALKISTE  
IN VERSCHIEDENEN  
VARIANTEN

## WAS HAT SAISON IM OKTOBER



**Blumenkohl**  
Art.-Nr.: 18200



**Steinchampignons**  
Art.-Nr.: 14303



**Chicorée**  
Art.-Nr.: 10106



**Endivien**  
Art.-Nr.: 10105



**Rote Bete**  
Art.-Nr.: 14100



**Zuckermais**  
Art.-Nr.: 40600



**Karotten**  
Art.-Nr.: 14000



**Weißkraut**  
Art.-Nr.: 18000



**Pastinaken**  
Art.-Nr.: 14040



**Kohlrabi**  
Art.-Nr.: 18300



**Spinat**  
Art.-Nr.: 11001



**Radicchio**  
Art.-Nr.: 10102



**Apfel der Saison**  
Art.-Nr.: 20000



**Knollensellerie**  
Art.-Nr.: 14120



**Zwiebeln gelb**  
Art.-Nr.: 13000



**Hokkaido**  
Art.-Nr.: 16208



**Kartoffeln**  
Art.-Nr.: 14200



**Wirsing**  
Art.-Nr.: 18031



**Lauch**  
Art.-Nr.: 13100



**Rettich**  
Art.-Nr.: 14141



**Staudensellerie**  
Art.-Nr.: 11120



**Blaukraut**  
Art.-Nr.: 18020



**Spitzkraut**  
Art.-Nr.: 18006

## APFEL-GERSTENKUCHEN



### Zutaten Gersten-Mürbeteig

250 g Gerstenmehl (fein)  
160 g Butter  
2 Eidotter  
80 g Staubzucker  
1 Prise Salz

### Zutaten Gersten-Karamelmasse

150 g Nacktgerste  
400 ml Wasser  
4 EL Zucker  
1 TL Stärkemehl  
350 g Äpfel (gehobelt)  
Honig  
Apfelsaft  
Vanille, Zimt, Nelke, Kardamom

### Zutaten Haube

2 Eidotter  
4 Eischnee  
4 EL Zucker  
4 EL Sauerrahm  
1 EL Stärkemehl

### Zubereitung

Vorbereitung: Nacktgerste ca. 20 Minuten kochen.

Für den Mürbeteig alle Zutaten rasch verkneten und im Kühlschrank für mindesten eine halbe Stunde rasten lassen. Zucker karamellisieren und zur gekochten Gerstenmasse geben. Mit Vanille, Stärkemehl und Gewürzen verrühren und auskühlen lassen. Teig ausrollen und in eine Tortenform (eingefettet) geben. Für den Rand braucht es ca. einen Zentimeter. Gerstenmasse auf dem Mürbteigboden verteilen. Äpfel hobeln, mit etwas Honig und Apfelsaft abschmecken und auf die Gerstenmasse geben. Den Kuchen im vorgeheizten Backrohr (180 °C) ca. 20 Minuten backen. In der Zwischenzeit Dotter, Sauerrahm, Stärkemehl verrühren. Eiweiß mit Zucker zu Schnee schlagen und mit Dottermasse verrühren. Auf den Kuchen geben und weitere 30 Minuten backen. Sollte die Haube zu dunkel werden, die Hitze auf 120 °C reduzieren.



**Nacktgerste, 1kg**  
Art.-Nr.: 40200



2,59  
€/je Pack

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

Alle Artikel sind im Internet unter [shop.oekokiste-schwarzach.de](http://shop.oekokiste-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.oekokiste-schwarzach.de](http://shop.oekokiste-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.

regionaler Bio-Lieferdienst  
**ÖKOKISTE**  
BRINGT BIO INS HAUS