



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

KW 2 · 2021

NÄCHSTE WOCHEN IM ANGEBOT

Käse der Woche für KW 3: Rauchkäse

Die leichte Variante des ÖMA Rauchkäses ergänzt unser Sortiment an fettreduzierten Spezialitäten um einen charaktervollen Brotzeitkäse mit dezentem Raucharoma.



Art.-Nr.: 31404

2,27
€/ 100 g

Deutschland mind. 30 % Fett i. Tr.

Kokosöl nativ

Art.-Nr.: 54900

Das native bioladen* Kokosöl wird schonend aus dem geraspelten und getrockneten Kokosfleisch gepresst (erste Kaltpressung) und verleiht Speisen einen feinen Kokosgeschmack. Naturbelassen, aromatisch duftend, und vielseitig einsetzbar. Ideal zum Braten und Backen sowie für die kreative und asiatische Küche. Auch für die natürliche Körper- und Haarpflege geeignet. Trocken lagern, vor Licht und Wärme schützen.



3,99
€/ 200 ml Glas

HALLO KISTENLIEBHABER!

Diese Woche finden Sie Yacon in den meisten vorgeplanten Ökokisten. Yaconwurzeln sind in der peruanischen Küche verbreitet und gelten als erstklassiges Superfood. Sie enthalten Inulin, wie die verwandte Topinambur auch. Dieser unverdauliche Mehrfachzucker hält den Blutzuckerspiegel niedrig, soll das Abnehmen erleichtern und sogar Darmkrebs vorbeugen. Das saftige Innere der Knolle kann auch roh verspeist werden - knackig-zart wie ein Radieschen, süß wie Birne oder Melone. Yacon passt hervorragend zu säuerlichen Begleitern, z. B. als Rohkostsalat mit Apfel, Essig und Öl. Unsere Gärtner haben die Wurzel bereits mehrfach kultiviert, für die anstehende Saison sind größere Mengen geplant. Die Pflanze ist nicht winterhart, kann aber ganz einfach mittels Ablegern vermehrt werden. Die Frankenschau brachte im November 2017 sogar einen Beitrag mit meinem Vater als deutscher Yacon-Anbauer. Sie finden das informative Video im Pressebereich auf unserer Homepage.

Ferdinand Plietz

Ferdinand Plietz

EIN BLICK INS SORTIMENT

Nutzen Sie die Ökokiste als rollenden Bioladen! Bei uns gibt's alles, sogar Konserven, Getränke und Süßigkeiten. Einfach bequem mitbestellen!



regionaler Bio-Lieferdienst
ÖKOKISTE
BRINGT BIO INS HAUS



Beste BIO-Qualität - für Sie zertifiziert.
Unser Unternehmen ist BIO-Zertifiziert durch DE-ÖKO-037

NEUJAHRSSUPPE MIT YACON & BUNTER BETE

Zutaten (für 4 Personen)

- 3 EL Kokosöl
- 1 gelbe Zwiebel
- 500 g Karotten
- 400 g Yacon
- 1 rote Bete
- 1 gelbe Bete
- 100 g Lauch
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Kräuter zum Garnieren



Bon Appetit

Zubereitung

Erhitzen Sie das Kokosöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Gemüse putzen, klein hacken und zugeben, 3 - 4 Minuten glasig braten. Fügen Sie 500 ml Wasser & 2 EL Gemüsebrühe zu und bringen Sie alles zum Kochen. Alles 30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Die Mischung in einen Mixer umfüllen, Kokosmilch dazu gießen und zu einer Suppe verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Yacon
Art. Nr.: 14080

YACON

Yacon schmeckt süß und ähnelt in ihrer Konsistenz der Süßkartoffel. Unter Feinschmeckern gilt die Pflanze als Geheimtipp und als eine Art Obst, das unterirdisch wächst. Ihr werden gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgesagt. Angeblich reguliert sie Blutfettwerte, fördert die Verdauung und wirkt sich insgesamt günstig auf den Stoffwechsel aus.



ROTE & GELBE BETE

Die Bete ist ein wahres Superfood. Reich an Vitamin B, Kalium, Eisen und Folsäure wirkt sie blutreinigend, entsäuert den Organismus, senkt Bluthochdruck und regt den Stoffwechsel an. Gleichzeitig stärken die sekundären Pflanzenstoffe das Immunsystem.



Rote Bete
Art. Nr.: 14100

Gelbe Bete
Art. Nr.: 14103



Zuckerhut
Art. Nr.: 10104

ZUCKERHUT-SALAT

Der Zuckerhut-Salat hat nichts mit Zucker zu tun. Im Gegenteil, sein Geschmack ist eher bitter und herb. Als Wegwartegewächs gehört es zur Familie der Zichoriensalate und ist mit anderen Bittersalaten wie Endiviansalat, Friseesalat, Radicchio und Chicoree verwandt.

ZUCKERHUT-SALAT MIT KAKI & BLUTORANGE

Zutaten (für 4 Personen)

- 400 g Zuckerhut
- 1 Kaki
- 1 Blutorange
- 150 g Feta
- 50 g Walnüsse
- 3 EL Olivenöl
- 20 ml Orangensaft
- 2 EL Essig
- Salz & Pfeffer



GARNIEREN SIE DEN SALAT MIT GRANATAPELKERNEN.

Granatapfel
Art. Nr.: 24500

Zubereitung

Den Zuckerhut gründlich waschen. Anschließend in feine Streifen schneiden. Die Kakis und Blutorangen schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Danach zum Zuckerhut geben. Den Feta zerbröseln, die Walnüsse hacken. Gemeinsam zu den Kakis, zu den Blutorangen und dem Zuckerhut geben. Für das Dressing Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und den Orangensaft miteinander vermengen und gemeinsam mit dem Salat servieren.

KAKI

Schon eine kleine Kaki liefert genug Vitamin A, um den durchschnittlichen Tagesbedarf komplett zu decken.



Kaki
Art. Nr.: 24600

Blutorangen
Art. Nr.: 25410

BLUTORANGEN

Die tiefrote Farbe des Fruchtfleischs, der die Blutorange ihren Namen verdankt, wird durch Anthocyane, also Pflanzenfarbstoffe, hervorgerufen. Diese Pflanzenfarbstoffe kommen in nahezu allen roten und blauen Früchten vor. Daneben ist die Blutorange wie ihre helle Verwandte, die "normale" Orange, reich an Vitamin C, Folsäure und Ballaststoffen. Darum sind Blutorangen auch so wertvoll.



PAUSENKISTE

Gesunde Snacks zur Stärkung für Ihre Pause auf der Arbeit.

Die Zusammenstellung der Kiste kann jederzeit geändert werden.

Herausgeber: Ökohiste 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. DE17590/955
Eigenerzeugung: Raritätengärtnerei & Demeter-Gärtnerei Vot Plietz - 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 cheffhoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.

