



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

KW 24 2021

NÄCHSTE WOCHEN IM ANGEBOT

Käse der Woche für KW 25:

Alpikoner

14 Tage vor Ende der Reifezeit wird der ÖMA Alpikoner Eichenrinde von den Affneuren mit gemahlener Eichenrinde eingerieben, wodurch er seine schwarze, harte Rinde und seinen kräftig-aromatischen Geschmack erhält.



Art.-Nr.: 31229

3,49
€/ 100 g

Schweiz mind. 49 % Fett i. Tr.

Glutenfreier Mehlmix Brot

Diese ausgewogene Mischung glutenfreier Mehle eignet sich für eine Vielzahl von dunklen Gebäcken. Für Brot, Pizza & Quiche.

Art.-Nr.: 88308

3,79
€/ je 500 g



Glutenfreies Kokosmehl

Art.-Nr.: 41404

3,99
€/ je 400 g



regionaler Bio-Lieferdienst
ÖKOKISTE
BRINGT BIO INS HAUS

HALLO KISTENLIEBHABER!
Kürzlich unterhielt ich mich mit meinem Vater über den Sommeranfang am 21. Juni.
Sein typischer Gärtner-Kommentar lautete:
"Der kalendarische (bzw. astrologische) Sommeranfang interessiert mich eher weniger. Der meteorologische Sommeranfang ist viel wichtiger."
Die Unterscheidung zwischen beiden Terminen ist durchaus bedeutsam. In der Meteorologie beginnen die Jahreszeiten am Anfang der Monate März, Juni, September und Dezember. Im Gegensatz dazu beginnen sie in der Astronomie (bzw. im Kalender) an den Tagen der Tag- und Nachtgleiche bzw. des höchsten und niedrigsten Punktes der Sonnenbahn. Dies sind die Tage zwischen dem 20. und 23. der zuvor genannten Monate. Nach meteorologischer Zeitrechnung fängt der Sommer also jeweils am 01. Juni an (Ende am 31. August), in der Astronomie (kalendarisch) beginnt er am 21. Juni (und endet am 21. September).
Ab dem kalendarischen Sommeranfang werden die Tage wieder kürzer - was letztlich kontraintuitiv ist, weil man die Sommermonate eher mit langen Abenden im Garten assoziiert. Also: Genießen Sie den Sommer und nutzen Sie die (kürzer werdenden, aber dennoch) langen Tage.

Fachhandel Pretz

SOMMERHAFTES FOCACCIA-GARTEN



Zutaten für den Teig: 1 Pack Mehlmix Brot Art.-Nr.: 41405

Zutaten für den Belag (Beispiele womit sie ihre Focaccia-Garten belegen können.)

- * Für den Boden/ die Erde: Braune Champignons, Rote und gelbe Bete, Schwarze Oliven ohne Stein, Schwarzkümmel, Schwarzer und heller Sesam
- * Für Blütenstängel, Wiese oder Blätter: Weißer und grüner Spargel, Frühlingszwiebel, Zucchini, Kräuter wie Rosmarin, Dill, Petersilie, Schnittlauch, Thymian

* Für Blumen und Blütenblätter: Tomaten in verschiedenen Farben und Größen, Gemüsepaprika sowie kleine Spitzpaprika in verschiedenen Farben, Möhren, Radieschen, Brokkoli, Rote Zwiebeln

Was ist eigentlich Focaccia?

FOCACCIA, IST EIN LIGURISCHES BROT AUS HEFETEIG, DAS VOR DEM BACKEN MIT OLIVENÖL, SALZ UND EVENTUELL KRÄUTERN UND WEITEREM ZUTATEN BELEGT WIRD.

Zubereitung

Backblech mit Backpapier belegen und den Teig darauf geben. Hände und Teig mit Öl benetzen und Teig so mit den Händen bearbeiten, dass er das Backpapier fast komplett bedeckt. Abdecken und noch mal 30 Minuten gehen lassen. Währenddessen Gemüse waschen, putzen und nach Belieben zurechtschneiden. Mit den Fingerspitzen ein paar kleine Mulden in den Teig drücken. Focaccia nach Wunsch belegen, dabei Zutaten sanft in den Teig drücken. Focaccia im heißen Ofen 20-25 Minuten backen.

GRUNDREZEPT MEHLMIX BROT

SOMMER-TREND 2021

Zutaten

500 g Mehlmix Brot * 1 P. Trocken-hefe * 1 TL Salz * 1 Prise Zucker
1 TL Apfelessig * 2 EL Rapsöl * 550 ml lauwarmes Wasser * 1 EL Öl

Zubereitung

Hefe mit Zucker und etwas lauwarmem Wasser anrühren und kurz stehen lassen. Das Mehl mit Salz mischen und mit der Hefe, dem restl. Wasser, Essig und Öl in der Küchenmaschine gut verkneten. Den Teig an einem warmen Ort mind. 40 min gehen lassen.



UNSER TIPP

LASSEN SIE SICH VON IHREN EIGENEN GARTEN INSPIRIEREN UND MACHEN SIE IHRE FOCACCIA ZUR LEINWAND. UNSER TIPP: ÜBERLEGEN SIE SICH VORHER EIN SCHÖNES MOTIV.

REGIONALE SCHLANGENGURKEN

Naturland Tietze



DIESE WOCHE IN IHRER REGIONALKISTE

SCHLANGENGURKEN SIND WIE ANDERE GURKEN EINJÄHRIG. SIE WERDEN JE NACH SORTE ZWISCHEN 30 UND 70 ZENTIMETER LANG, SIND DUNKELGRÜN, SPINDELFÖRMIG UND MEHR ODER WENIGER GERADE. SALATGURKEN SIND RANKPFLANZEN: SIE WACHSEN OHNE STÜTZE AM BODEN ENTLANG UND BILDEN EIN BIS VIER METER LANGE TRIEBE AUS. DAHER BENÖTIGEN SIE UNBEDINGT EIN GERÜST, AN DEM SIE EMPORKLETTERN KÖNNEN.

Schlangengurke Art.-Nr.: 16001

GURKENSALAT MIT APFEL & FRISCHKÄSE

Zutaten

2 Bio Salatgurken
1 Bio Apfel
200 g körniger Frischkäse
Saft einer Bio Zitrone
Kräuter nach Wahl

3 EL Essig
5 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer



Zubereitung

Zunächst die Gurken und die Äpfel gründlich waschen und abtrocknen. Mit Hilfe eines Spiralschneiders oder einer Gemüsehobel die Gurken, ungeschält, in Spaghettiform in eine Schüssel schneiden. Anschließend die Äpfel putzen und vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die Gurken und die Äpfel in der Schüssel gut mit einander vermengen und danach mit Essig, Öl, Saft einer Zitrone, Pfeffer und Salz abschmecken. Nach Bedarf können auch frische Kräuter über den Salat gestreut werden. Zum Schluss den körnigen Frischkäse mit etwas Pfeffer würzen, vermischen und auf den Salat geben. Sofort servieren und genießen.

Herausgeber: Ökokiste Schwarzach e.K. - Inhaber: Ferdinand Plietz - Gewerbering Nord 6 - 97359 Schwarzach a. Main - BIO-Zertifikat-Kontrollnummer: DE-ÖKO-037 - Amtsgericht Würzburg, HRA 7292 - Ust-IDNr: DE175907955
Eigenerzeugung: Raritätengärtnerei & Demeter-Gärtnerei Veit Plietz - Am See 9 - 97359 Schwarzach a. Main - Demeter Betriebsnummer: 17520

Alle Artikel sind im Internet unter 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. 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 cheffoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.

regionaler Bio-Liefersdienst
ÖKOKISTE
BRINGT BIO INS HAUS