

KUNDENBRIEF & REZEPTE KW 32/2009



ÖKOKISTE HOFGUT LETTEN

Letten 1 - 83670 Bad Heilbrunn
Tel. 08046/891122 (23) - Fax 08046/891121
E-Mail: info@hofgut-letten.com
Internet: www.hofgut-letten.com
DE - 037-Öko - Kontrollstellennummer

UNSERE KUNDENTELEFONZEITEN IN DEN SOMMERFERIEN:

Montag bis Freitag von 8.00 bis 12.00 Uhr

Sommer ist die Zeit, in der die Bauern und Gärtner Hochbetrieb haben. Es ist die Zeit der Ernte! So finden Sie in Ihrer Ökokiste jetzt immer mehr Gemüse aus der Region. Vieles davon stammt auch aus eigenem Anbau. Unsere Gurken haben wir Ihnen ja erst vor kurzem vorgestellt. Ét violá! Nun sind auch die ersten Tomaten, Zucchini und Bohnen reif. Grund genug, Ihnen heute dieses herrliche Sommergemüse etwas näher vorzustellen - natürlich gleich mit passendem Rezept-Tipp:

BUSCHBOHNEN

Bohnen wurden schon vor mehr als 7000 Jahren in Mittel- und Südamerika angebaut. Im 16. Jahrhundert gelangten die Bohnen zum Teil durch portugiesische Sklavenhändler über Afrika nach Europa. Sie waren aber in allen Kulturen ein ausgesprochen wertvolles Nahrungsmittel, da man die Hülsen getrocknet gut lagern konnte und sie sich nach Bedarf zu den verschiedensten Gerichten verarbeiten ließen. Es gibt mehr als 100 Bohnensorten, die sich in Form, Farbe, Geschmack und Nährstoffgehalt unterscheiden.

Die Gesundungsfrucht für Mensch und Boden!

Im ökologischen Landbau ist die Bohne ein wichtiger Bestandteil der Fruchtfolge. Mit Hilfe von Knöllchenbakterien (wie sie alle Hülsenfrüchte besitzen) bindet die Pflanze Luftstickstoff an die Wurzeln. Nach der Ernte wird die Blatt- und Wurzelmasse in den Boden eingearbeitet, so wichtige Nährstoffe in den Kreislauf eingebracht und der Boden mit organischer Masse angereichert.

In Asien gibt's Bohnen vorbeugend!

Grüne Bohnen enthalten in großen Mengen die Vitamine A, B und C sowie reichlich Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium und Kohlenhydrate. Der Reichtum an Nukleinsäuren macht Bohnen – und zwar sowohl die frischen grünen als auch die vielfarbigen Trockenbohnen - zu einem wirksamen Verjüngungsmittel für unsere Körperzellen. Durch ihren hohen Anteil an Ballaststoffen wirken sie als Darm-Heilmittel erster Güte. In Asien werden Bohnen traditionell vorbeugend gegen Darm- und Kreislaufbeschwerden sowie gegen die Unterfunktion von Milz und Bauchspeicheldrüse eingesetzt. Bohnen helfen gegen Leber-, Nieren- und Blasenleiden, wirken harntreibend, entwässernd, darmregulierend, krampflösend, blutreinigend und tragen zur Senkung des Cholesterinspiegels bei!



Tipps zur Zubereitung und Lagerung:

Bohnen erst unmittelbar vor der Zubereitung waschen, die Enden abschneiden und - falls erforderlich - die Fäden abziehen. Heute sind fast alle Bohnen fadenfrei gezüchtet. Frische Bohnen sollten nur kurz in wenig Flüssigkeit gegart werden, damit Geschmack, Farbe und Nährstoffe erhalten bleiben. Je weniger Wasser man benutzt, je grüner bleiben die Bohnen.

Frische Bohnen sind ungewaschen in einem perforierten Kunststoffbeutel verpackt im Kühlschrank einige Tage haltbar. Sie können blanchiert bis zu einem Jahr eingefroren werden.

Grüne Bohnen mit Joghurt-Dill-Sauce

Zutaten für zwei bis drei Personen:

600 g Güne Bohnen, in 4 cm lange Stücke geschnitten, 2 EL Essig, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, 250 g Joghurt, 2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten, 2 EL Dill, fein gehackt, 1 Knoblauchzehe, fein gehackt

Zubereitung:

Bohnen in den Dämpfeinsatz geben und zugedeckt über Wasserdampf in ca. 8 Minuten bissfest garen.

Bohnen in einer Schüssel mit Essig und Öl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen abkühlen lassen. Joghurt, Frühlingszwiebeln, Dill und Knoblauch vermischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, Bohnensalat auf einer Platte anrichten, mit der Joghurtsauce übergießen.



TOMATEN

Dass die Tomate bei uns unter anderem auch Paradeiser oder Paradiesapfel genannt wird, ist Ihnen vielleicht bekannt. Doch wussten Sie, dass auch in anderen Sprachen (z. B. dem Ungarischen) das Wort für Tomate gleichbedeutend mit "Paradies" ist? Kein Wunder, denn das kraftvolle Rot, die unglaubliche Vielfalt und der intensiv fruchtige Geschmack dieser Frucht ist ja auch wirklich geradezu himmlisch!

Auch die inneren Werte sind nicht zu verachten: Neben vielen Vitaminen (A, B1, B2, C, E, Niacin) enthalten Tomaten reichlich sekundäre Pflanzenstoffe sowie Mineralstoffe, besonders Kalium und Spurenelemente. Der rote Farbstoff ist Lycopin, ein Carotinoid, das die Abwehr stärken und das Risiko bestimmter Krebserkrankungen senken soll.

Wer möchte da nicht diese schmackhaften und obendrein gesunden Früchte am liebsten das ganze Jahr über genießen können? Mit unserem Rezept können Sie sich zumindest ein bisschen Sommer für den Winter einfangen:

Tomaten-Chutney

(Reicht für mehrere Gläser, Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten)

Zutaten: 1 kg reife Tomaten, enthäutet und gewürfelt, 200 g Zwiebeln, fein gehackt, ca. 30 g frischer Ingwer, geschält, fein gehackt, 1/4 l Rotweinessig, 2 Chilischoten, klein gehackt, 6 Gewürznelken, 1 Zimtstange, 200 g braunen Zucker, 1/8 l Olivenöl, 1 rote Paprika, fein gehackt

Zubereitung: Ingwer, Essig, Chiliwürfel, Paprika-stücke und Gewürze erhitzen. Tomaten und Zwiebeln hinzufügen und alles ca. 30 Min. einkochen, bis eine dickflüssige Konsistenz entsteht. Nach ca. 20 Min. das Öl unterrühren und dann fertig dick einkochen.

Schon gewusst, dass...

... die Früchte der Tomatenpflanzen die Dunkelheit bevorzugen, jedoch keine Kühlschränke mögen (auch wenn sie sich dort auf den ersten Blick länger halten). Denn dort verliert das kälteempfindliche Gemüse sein Aroma. Bewahren Sie Tomaten am besten an einem kühlen, schattigen Platz auf.

... reife Tomaten so wie Äpfel das natürliche Reifegas Ethylen absondern, das in der Nähe liegende Früchte schneller reifen, aber auch schneller "altern" lässt.

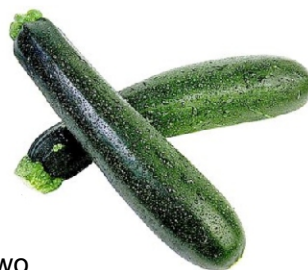
ZUCCHINI

In Deutschland war die Zucchini bis Mitte der 70iger Jahre nahezu unbekannt, inzwischen erfreut sie sich aber auch hier höchster Beliebtheit.

Da kommt sie her: Ursprüngliche Heimat sind die Tropen und Subtropen Mittelamerikas. Zu uns gelangten sie über Italien, wo die Zucchini schon lange Zeit kultiviert wird. Der Name "Zucchini" leitet sich als Verkleinerungsform vom italienischen "Zucca" (=Kürbis) ab, mit dem die zarten Grünen schließlich verwandt sind. Im Gegensatz zum Riesenkürbis werden sie aber botanisch gesehen als unreife Früchte geerntet, solange sie noch klein und zart sind.

Kalorienarmer Muntermacher: Mit wenig Kalorien und einem vergleichsweise hohen Nährstoffgehalt ist die Zucchini ein wunderbarer Begleiter bei Diäten. Der hohe Anteil an fettlöslichen Vitaminen in der Zucchini hat einen direkten stimulierenden Einfluss und regt die Eiweißsynthese in den Zellen an. Das macht uns munter und steigert unsere Konzentrationsfähigkeit.

Das ideale Gemüse für die schnelle Küche: Die Beliebtheit der Zucchini ist mit der vielfältigen und problemlosen Verwendbarkeit und ihrer vornehmen Zurückhaltung im Aroma zu erklären. Man muss lediglich die Spitze und den längeren Stielansatz abschneiden, gründlich waschen und schon kann man sie in der Küche verwenden. Man kann sie sogar roh essen, dann haben sie einen leicht nussartigen Geschmack.



Zucchini a buglione

(Spiegeleier auf Zucchini)

4 Zucchini, 1 Zwiebel, Tomatenmark, 2 bis 3 Eier, Salz und Pfeffer.

Die Zucchini in etwa 3 cm große Streifen schneiden und mit wenig Öl und der gehackten Zwiebel in einen Kochtopf geben. Wenn die Zwiebel Farbe angenommen hat, das Tomatenmark dazugeben und weiterkochen. Kurz vor Ende der Kochzeit die Eier darüber geben und noch ein paar Minuten kochen lassen, bis die Eier gestockt sind. Heiß servieren.

Produkt	Herkunft	Preis	Ihre Bestellung für KW 33/2009
Tomaten	Hofgut Letten	2,75 € / kg	
Cocktail-Tomaten	Hofgut Letten	3,25 € / kg	
Zucchini	Hofgut Letten	2,45 € / kg	
Buschbohnen	Hofgut Letten	5,75 € / kg	

Name: KdNr.: