

# KUNDENBRIEF & REZEPTE KW 37/2008



HOFGUT LETTEN - DIE ÖKOKISTE

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

## UNSERE KUNDENTELEFONZEITEN

**In den Sommerferien:**  
Montag bis Freitag von 8.00 bis 12.00 Uhr.

Am Freitag, den 3. Oktober 2008, liefern wir ganz normal aus.

Unser Büro ist nicht besetzt, bitte bestellen Sie Fleisch für die folgende Woche bis zum Donnerstag, 2.10.2008 12.00 Uhr.

Vielen Dank!

Die **Zuckermelone** oder **Melone** (*Cucumis melo*) ist eine aus den Tropen und Subtropen stammende Pflanzenart, deren Beerenfrüchte als Obst genutzt werden. Sie ist eine Art aus der Gattung der Gurken (*Cucumis*), daher mit der Gurke näher verwandt als mit der Wassermelone, die jedoch wie die Zuckermelone zur Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*) gehört. Die Zuckermelone ist sehr variabel, es gibt sehr viele Zuchtformen. Süße Formen werden als Dessertmelonen verwendet, nicht süße Formen ähnlich der Gurke als Gemüse.

Die Zuckermelone „Barreto“ ist eine einjährige Pflanze und bildet ein bis fünf Meter lange, meist rankende Sprossen aus. Die Sprossachsen sind rund, ihre Behaarung ist relativ weich verglichen mit der der verwandten Gurke. Die Ranken sind unverzweigt und stehen einzeln an den Knoten. Die Blätter sind acht bis 25 Zentimeter lang und gleich breit. Sie sind im Umriss leicht herzförmig mit fünf abgerundeten Ecken. Der Blattrand ist fein gezähnt.

Die Pflanzen sind monözisch, bilden also an einer Pflanze männliche und weibliche Blüten. Die männlichen Blüten stehen in wenigblütigen Blütenständen, die weiblichen stehen einzeln. Die Kelchzipfel sind pfriemlich und kürzer als die

Kelchröhre. Die Krone ist blassgelb und hat einen Durchmesser von 2-3 cm. Die Frucht ist eine ovale bis runde Panzerbeere, die kopfgroß werden kann. Bei großen Früchten werden nur eine oder zwei pro Pflanze gebildet. Die Oberfläche ist je nach Varietät verschieden. Glatt bei der Wintermelone. Mit netzartigen Korkleisten bei der Netzmelone und mit warzig - wulstiger Oberfläche mit Längsrillen bei der Cantaloupe - Melone. Unreife Früchte sind behaart, reife sind kahl. Das Fruchtfleisch ist von grüner bis gelber, auch orangefarbener, weißer oder pinker Farbe und beinhaltet zahlreiche längliche, abgeflachte Samen. Es gibt süße sowie nicht süße Sorten. Die Sorte „Barreto“ ähnelt der Cantaloupe - Melone.

Zuckermelonen eignen sich wunderbar für ein Obstfrühstück, für Obstsalate oder einfach als gesunde süße Zwischenmahlzeit.

Schneiden Sie die Frucht in Viertel, entfernen Sie die Kerne und schneiden Sie Spalten von den Vierteln. Diese Spalten lassen sich sehr gut von der Schale trennen.



## Erdäpfelzeit

Die Sommerferien sind überall vorbei. In Deutschland ist Erntezeit, und wir können viele Waren aus heimischem Anbau beziehen. Sie erhalten diese Woche schon die ersten Äpfel vom Bodensee. In einem der nächsten Kundenbriefe mehr dazu. Jetzt möchten wir Ihnen unser Kartoffelangebot vorstellen: Vom *Demeter* - Betrieb Knoll aus Rain am Lech erhalten wir derzeit unser Sortiment.

Frühkartoffeln haben noch keine feste Schale, sie sind deshalb nicht lagerfähig. Frühkartoffeln kann man auch noch nicht verlässlich in die gängigen Kochtypen einteilen.



Ab dieser Woche gibt es heimische Kartoffeln, die auch schon besser lagerfähig sind. Wir bieten Ihnen 3 verschiedene Sorten an:

### **festkochend „Nicola“**

Diese Sorte eignet sich besonders für Kartoffelsalate, kleine Knollen für Rosmarinkartoffeln ...

### **mehlig kochend „Melina“**

Mehlige Kartoffeln werden für Knödel, Kartoffelbrei, Ofenkartoffeln verwendet.

### **vorwiegend fest kochend „Quarta“ oder „Laura“**

Diese Kartoffeln sind vielfältig einsetzbar und sozusagen immer der goldene Mittelweg.

### Kartoffel-Zucchini-Auflauf

Fetten Sie eine Auflaufform mit Butter ein. Schneiden oder raspeln Sie die gewaschenen ungeschälten Kartoffeln in dünne Scheiben, ebenfalls die Zucchini. Reiben Sie den Emmentaler grob. Schichten Sie je 2 Lagen in folgender Reihenfolge in die Form: Kartoffeln, Zucchini, Pfeffer, Salz, Emmentaler. Sie können auch etwas Knoblauch mit hinein geben.

Heizen Sie den Backofen auf 200°C vor. Füllen Sie die Auflaufform zur Hälfte mit Vollmilch aus Freising auf.

Etwa eine Stunde bei mittlerer Hitze garen, bis die Kartoffeln gar sind und der Käse schön braun ist.

Dazu passt ein frischer Blattsalat oder/und Thüringer Bratwürstchen!

### Für Ihre Bestellung in KW 38

<b>Kartoffeln vorwieg. fk</b>	Bayern/Demeter	1,95€	kg	....
<b>Kartoffeln vorwieg. fk</b>	Bayern/Demeter	4,25€	2,5kg	....
<b>Kartoffeln vorwieg. fk</b>	Bayern/Demeter	7,95€	5 kg	....
<b>Kartoffeln festkochend</b>	Bayern/Demeter	1,95€	kg	....
<b>Kartoffeln festkochend</b>	Bayern/Demeter	4,25€	2,5kg	....
<b>Kartoffeln festkochend</b>	Bayern/Demeter	7,95€	5 kg	....
<b>Kartoffeln mehlig k.</b>	Bayern/Demeter	1,95€	kg	....
<b>Kartoffeln mehlig k.</b>	Bayern/Demeter	4,25€	2,5kg	....
<b>Kartoffeln mehlig k.</b>	Bayern/Demeter	7,95€	5 kg	....
<b>Netzmelone Barreto</b>	Italien/BAC	1,95€	St.	....

Name .....

Kundennummer.....