

KUNDENBRIEF & REZEPTE KW 48/2008



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

Montag bis Dienstag von 8.00 bis 14.00 Uhr
Mittwoch bis Freitag 8.00 bis 12.00 Uhr



Liebe Kunden,

wir wünschen Ihnen einen schönen besinnlichen 1. Advent! Wie jedes Jahr verschieben sich die Liefertage zum Jahreswechsel durch die Feiertage:

| <u>Ihr üblicher Liefertag</u> | <u>Bestell-Ende</u> | <u>Ihr Liefertag in KW 52 und 1</u> |
|--|---|--|
| Dienstag Mittwoch | Freitag, 19. bzw. 26.12.2008 12 Uhr | Montag, den 22.12. und 29.12.2008 |
| Donnerstag | Montag, 22.12. bzw. 29.12.2008 9 Uhr | Dienstag, den 23.12. und 30.12.2008 |
| Freitag | Dienstag, 23.12. bzw. 30.12.2008 9 Uhr | Mittwoch, den 24.12. und 31.12.2008 |
| Bitte beachten Sie die detaillierten Hinweise auf Ihrer Rechnung. | | Danke! |

Ihr Team der Ökokiste Hofgut Letten

Chinesische Stachelbeeren oder Affenpflirsich

Kiwi stammen aus den Waldgebieten Chinas und Taiwans. Deshalb auch die bei uns eher unüblichen Namen! Nach Neuseeland ist Italien das zweitgrößte Anbaugebiet (siehe „Brio - unser Lieferant aus Italien“). Kiwis sind Beerenfrüchte einer mit meterlangen Ranken an Gerüsten wachsenden strauchartigen Pflanze. Die Früchte hängen traubenartig an den Trieben, in manchen Jahren bis zu 70kg pro Pflanze. Die Früchte sind zwischen 65-100g schwer. Geschmacklich werden Kiwis gern mit Stachelbeeren oder einer Mischung aus Stachelbeere, Melone und Erdbeeren verglichen. Von den Inhaltsstoffen verdienen Calcium, Kalium und Eisen sowie Vitamin C (120-130mg/100g) genannt zu werden. Kiwis enthalten doppelt so viel Vitamin E wie Avocados!

Die sehr vielseitig verwendbaren Kiwis sind zu einer echten Bereicherung unseres Speisezettels geworden. Die Früchte sind reif, wenn sie leichtem Fingerdruck nachgeben. Als Frischfrucht werden sie am besten gut gekühlt verzehrt. Dazu schneidet man die Frucht längs durch und löffelt sie aus. Den Geschmack der Frischfrucht bzw. des Obstsalates kann man mit Zitronen- oder Orangensaft, Vanillesoße, Orangenlikör, Himbeergeist oder Schlagsahne verfeinern.

Tipp:

Gelegentlich wird darüber geklagt, dass Kiwi-Quark oder das morgendliche Müsli mit Kiwi und Milch leicht bitter schmecken. Der Grund: Kiwis enthalten das eiweißspaltende Enzym Actinidin, das Eiweiße spaltet und somit zum Ausflocken der Milch führt und einen bitteren Geschmack hervorruft. Abhilfe: Die geschälten Kiwis mit heißem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Dadurch verliert das Enzym seine Wirksamkeit. Die Kiwis können dann mit Milchprodukten zusammen verarbeitet werden.



Brio - unser Lieferant aus Italien

Brio gibt es seit 1993. Gegründet wurde Brio als Vermarktungsorganisation der Erzeuger der „Cooperative Primavera“ (=Frühling), Kontrollverband ICEA mit Sitz in Verona. Die Erzeuger wollten für sich faire Preise heraushandeln und ihre Produkte selber vermarkten.

„Primavera“ hat 90 Erzeuger als Mitglieder und arbeitet seit 1989 mit 100% Bioware. Brio-Ware stammt zu 20% von den Gesellschaftern. Viele Erzeuger liegen in der Region Verona, der Rest wird in der Region und von anderen Biobauern zugekauft. Brio ist auch in der Umstellungsberatung aktiv.

Brio hat sich über die Jahre ausgeweitet und vermarktet nun auch Produkte anderer Erzeuger. Sie sind in Italien führend in der Rückstandskontrolle. Alle Waren werden unabhängig und laufend kontrolliert, zugleich werden alle Betriebe mehrmals im Jahr kontrolliert und im Anbau beraten.

Im Oktober 2008 war eine Gruppe der Münchner Ökokisten vor Ort und hat verschiedene Erzeugerbetriebe besucht. Darunter auch die Betriebe Fontana Buona und Bonadiman, die Paprika, Stangensellerie und Salate und Birnen zu uns nach Letten liefern. Beide Betriebe wären auch bei uns in Deutschland

Vorzeigebetriebe. Die Fontana Buenas bauten gerade ein Niedrigenergiehaus.

Brio ist auch führend in der Schulverpflegung. In vielen italienischen Städten, so zum Beispiel in Rom, ist die Schulverpflegung in Bioqualität Pflicht. Dafür werden auch Pasta und ein weites Trockensortiment gehandelt.

Daneben hat Brio 7 eigene Läden. Brio setzt jährlich etwa 50 Mio. Euro um. Neu ist das Anbauprojekt für Gelbe Rüben in Süditalien, das in enger Zusammenarbeit mit der Landwirtschaftsuniversität in Bologna entwickelt wurde. Die Münchener Ökokisten waren als Abnehmer im Frühjahr mit dabei, als die deutschen Möhren ausverkauft waren.

Im Lager in Verona liefern die Erzeuger Obst und Gemüse an, dass dann beprobt, kontrolliert und gegebenenfalls weiterverarbeitet wird. Eine Halle dient allein der Kalibrierung von Zitrusfrüchten, Birnen, Kiwis und Äpfeln.

Im Winterhalbjahr, wenn es bei uns keine regionale Ware mehr gibt, bieten wir Ihnen diese qualitativ hochwertigen Obst- und Gemüsewaren von der Cooperative Brio an!

Kiwi - Auflauf

8 Kiwi, 100g Löffelbiscuits
MOLENARTJE, evtl. 3El. Sherry, 2 Eigelb, 125g Zucker, 50g Speisestärke, 1/2 l Milch ZIERER, 1Pn. Vanillezucker
NATURATA, 1 Pr. Salz, 2 Eiweiß

Kiwi schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Löffelbiscuit auf einem Teller verteilen und mit Sherry begießen. Eigelb, 50g Zucker, Speisestärke, Milch, Vanillezucker und Salz in einen Topf geben. Alles gut umrühren und unter Rühren zum Kochen bringen. In einer Auflaufform abwechselnd Löffelbiscuit, Creme und Kiwis geben. Das Eiweiß mit den restlichen 75g Zucker steif schlagen. Sahne zum Schluss über die Masse in der Auflaufform geben. Bei 150°C ca. 13min auf der untersten Schiene in den Backofen stellen.

Filetpfanne mit Kiwi

120g Langkornreis RAPUNZEL, 400g Lauch, 4 Kiwi, 4 Scheiben Rinderfilet, 4 El. Olivenöl „Gialloro“, Meersalz NATURATA, Pfeffer gemahlen LEBENSBAUM, 4 El. Sauerrahm LEMBACH, 1TI. Agavendicksaft BEUTELSBACHER, Wasser

Reis in kochendem Salzwasser 15-20 min garen. Inzwischen den Lauch waschen und in Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Den Lauch im Bratenfett andünsten. Mit Wasser ablöschen und ca. 3min dünsten. Kiwiwürfel zufügen und alles weitere 2 min garen. Sauerrahm einrühren und abschmecken. Fleisch hinein geben und nochmals 2 min ziehen lassen. Richten Sie den abgetropften Reis mit dem Fleisch auf einem Teller an, wir empfehlen einen grünen Salat dazu.

Für Ihre Bestellung in KW 49

| | | | |
|-----------------|-------------------|-------|------|
| Kiwi | Brio-Italien/ICEA | 2,95€ | |
| Fenchel | Brio-Italien/ICEA | 3,75€ | |
| Broccoli | Brio-Italien/ICEA | 3,75€ | |
| Orangen | Brio-Italien/ICEA | 2,55€ | |

Name

Kundennummer.....