KUNDENBRIEF **KW40**

02.10.- 07.10.2023

NIX WEGWERFEN - GEGEN DIE LEBENSMTTELVERSCHENUNG

Wir werfen fast nix weg. Wie wir das schaffen?
Wir haben eine Bestell-Vorlaufzeit von 3 Tagen, das ist nicht aus Willkür entstanden, sondern weil wir so gut als möglich planen bzw. so knapp als möglich einkaufen wollen, damit einerseits Sie immer, soweit als möglich, frische Ware bekommen und wir so wenig als möglich wegwerfen müssen.

Aber eigentlich beginnt der Nix-Wegwerfen-Kreislauf schon bei der Anbauplanung von unserem Hauptlieferanten mit uden Bio-Partner:innen. Im Winter besprechen sie, wer wovon wieviel anbaut. Kurz vor dem geplanten Liefertermin gibt es eine Feinabstimmung, denn sowohl Wetter als auch verschiedenste vier- und sechsbeinige Gemüseliebhaber halten sich nicht immer an die Planung. Mit dem, was dann zu gegebener Zeit geerntet werden kann,gestalten wir unsere verschiedenen Biokisten.
Dank deiner Vorbestellung wissen wir sehr genau, was und wieviel tatsächlich geernten werden muss.

Krumme Karotten, angestochene Süßkartoffelwurzeln, etc. gibt es auch bei beim Biohof Achleitner. Diese verwertet Birgit Achleitner mit dem Hausg'mocht-Team zu köstlichen Speisen wie z.B. einem Afrikanischen Süßkartoffeleintopf. Auch Übermengen werden so sinnvoll verwertet.

Beim Packen der Biokiste muss noch aussortiert werden. Hier anfallendes Obst und Gemüse nehmen unsere Mitarbeiter:innen mit nach Hause Was wirklich nicht mehr verwertet werden kann, kommt umgehend auf den Komposthaufen. Dort laben sich Millionen von Mikroorganismen und verbessern den Kompost, der später unser Gemüse wieder gedeihen lässt.
Unsere Nix-Wegwerfen-Philosophie hört aber – wie Sie wissen – nicht bei der Lebensmittelverschwendung auf, sondern erstreckt sich auch auf die Vermeidung von Verpackungsmüll und auf die Schonung von Ressourcen. Nicht erst seit heute – sondern seit mehr als 20 Jahren!

KLEIN - GROSS - GERADE - KRUMM - SCHALENFEHLER ...

Zu groß, zu klein, gerade oder krumm, eine außergewöhnliche Form oder kleine Schalenfehler?
Im konventionellen Handel fällt bei der Kalibrierung vieles durch – und das im wahrsten Sinn des Wortes tonnenweise.

Aus Respekt und Wertschätzung der Natur und ihrer Früchte gegenüber, aber auch, um die Existenz unserer Kleinbauern zu sichern, packen wir auch immer wieder mal kleineres Obst- und Gemüse oder solches mit Schalenfehlern in die Biomitter-Kiste – so wie z.B. die Hokkaido-Kürbisse, die heuer etwas kleiner geraten sind, Äpfel die nicht immer die gleiche Größe haben, Gurken die nicht ganz gerade sondern krumm sind, aber auch „Wunderlinge" wie z.B. Karotten die sich umschlingen, Kartoffeln in Herzform usw., usw..

Schon beim Packen zaubern diese „Wunderlinge" unseren Mitarbeitern ein Lächeln ins Gesicht!

Pastinakenlaibchen

Zutaten für 4 Personen: Zutaten für 2 Personen: 150 g Pastinaken, 150 g Karotten, 1 Ei, 1-2 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Olivenöl
ZUBEREITUNG: Das Gemüse schälen und grob raspeln, dann mit Ei, Mehl, Salz und Pfeffer vermischen. Schnittlauch, Menge nach Geschmack, fein schneiden und untermischen. Laibchen aus der Masse formen und in nicht zu heißem Olivenöl langsam herausbraten.
Tipp: Kann als Beilage oder Hauptspeise mit einer Sauerrahmsauce dazu genossen werden. Statt Passtinaken kann man auch Sellerie oder Goldrüben verwenden.

Melanzani Überbacken

Zutaten: 4 Auberginen je ca. 220 g, 5 EL Bratöl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Tomatenmark, 400g Tomaten gehackt, 400g braune Linsen Abtropfgewicht 265 g, 2 TL Paprikapulver edelsüß, 1 EL Ras el Hanout, 2 TL Oregano, 1 TL Rohrzucker, Salz, Pfeffer, 125g Feta, 4 EL Milch, 1/4 Bund Petersilie, 1/2 Zitrone (Saft), 4 EL Granatapfelkerne
ZUBEREITUNG: Auberginen halbieren, Schnittfläche rautenförmig einschneiden. Mit 3 EL Bratöl bestreichen. In eine ofenfeste Form geben. In der Mitte des Ofens bei 220 °C Ober-/Unterhitze ca. 30–35 Min. backen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. In 2 EL heißem Bratöl in einer Pfanne 2–3 Min. braten. Tomatenmark zugeben, kurz mitrösten. Tomaten, Linsen, Paprikapulver, Ras el Hanout und Oregano zugeben. 10 Minuten leicht köcheln lassen. 2/3 des Fruchtfleisches aus den Auberginen lösen, kleinschneiden und mit der Tomatenmasse mischen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und in die Auberginen füllen. Feta zerbröseln, mit Milch cremig rühren und auf den Auberginen verteilen. In der Mitte des Ofens bei 220 °C Ober-/Unterhitze ca. 10–15 Min. backen. Mit gehackter Petersilie, etwas Zitronensaft und Granatapfelkernen servieren.

Rote Rüben Beilage

Zutaten: 300 g Rote Rüben, 1 Zwiebel, 1/2 Zitrone, Salz, Pfeffer, Butter, Öl, 1 Prise Zucker
ZUBEREITUNG: Rote Rüben ungeschält kochen bis sie gar sind. Abkühlen lassen, schälen und grob raspeln. Zwiebel schälen und in etwas Öl anbraten. Rote Rüben dazu geben und etwas anbraten. Die Butter hinzufügen und mit der Zitrone, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Säure der Zitrone sollte gut durchkommen.

Mini-Süßkartoffel-Pizza

Zutaten für 2 Personen: 250 g Süßkartoffel, 150 g Tomaten, passiert, 1 EL italienische Kräuter, Salz, Pfeffer, 60 g Käse (z.B. Gouda), Zwiebel und Knoblauch nach Belieben
ZUBEREITUNG: Süßkartoffel schälen, in 1 cm dünne Scheiben schneiden und einzeln nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. passierten Tomaten in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffern und Kräutern vermischen und auf die Süßkartoffeln verteilen. Den Käse reiben, Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und alles auf den Süßkartoffeln verteilt. Ist jede Mini Süßkartoffel-Pizza mit Käse bestreut, schiebe das Blech für 25 bis 30 Min. bei 180°C Ober-/Unterhitze in den Ofen.

Kohlrouladen

Zutaten für 4 Personen: Zutaten: 8 gleich große Kohlblätter, 500 ml Wasser, 50 g Butter, Salz, 180 g Polenta, 2 Eier, Öl
ZUBEREITUNG: Die Kohlblätter blanchieren. Das Wasser mit der Butter und dem Salz aufkochen lassen. Den Polenta dazugeben und so lange rühren bis sich der Polenta von der Pfanne löst. Etwas überkühlen lassen und die Eier dazu-geben. Die Polentamasse auf die Kohlblätter aufteilen und einwickeln. In einer leicht mit Öl bestrichenen Pfanne bei mittlerer Hitze backen und am besten mit Erdäpfel und einer frischen Tomatensoße servieren.
Tipp: Sie können z.B. Speck oder verschiedene Gemüse in die Fülle geben.

Kürbisweckerl

Zutaten für 10 Stück: 250 g Weizenmehl, 250 g Dinkelmehl, 100 g Hokkaido Kürbisfleisch, 10 g Salz, 10 g Germ, ½ TL Currypulver, ½ TL Kurkuma-Pulver, 230 ml lauwarmes Wasser, 1 EL Grieß, Kürbiskerne geschrotet zum Bestreuen
ZUBEREITUNG: Kürbis schälen (wenn gewünscht – der Hokkaido Kürbis zählt zu jenen Kürbissen, die nicht geschält werden müssen) und fein raspeln. Dann alle Zutaten zu einem glatten Teig kneten und ihn für 1 Stunde gehen lassen. Anschließend den Teig in 10 Stück (ca. 100g) teilen und zu glatte Kugel schleifen. Nochmals die Weckerl für ca. 20-30 Min.. gehen lassen. Kürbisweckerl auf ein Backblech geben und mit Wasser und Kürbiskern-Schrot bestreuen. Im Backofen bei 180°C ca. 25-30 Min. backen.