



Grünes Blatt

Kundenbrief der Höhenberger Biokiste



Liebe Kundinnen und Kunden, wir wünschen Ihnen ein frohes neues Jahr! In diesem Kundenbrief stellen wir Ihnen Blutorange vor, ein Obst, an dem man den Klimawandel besonders gut beobachten kann! Zudem haben wir einen kleinen Bericht über Fichters Kulturladen, der durch Corona eine sehr schwere Zeit hat. Wir wollen ihn daher unterstützen!

Ihr Team der Höhenberger Biokiste

i

Wir sind offizielle Korkensammelstelle

Eins ist sicher: Kork ist ein **vielseitig einsetzbares Naturmaterial**. Besonders beliebt sind Korkverschlüsse für Wein, denn das Material lässt den Wein atmen. Gemeinsam mit dem **NABU** sammeln wir im Rahmen der **KORKkampagne** Naturkorken. Die Kampagne recycelt wertvollen Kork und hilft damit, **Korkeichenwälder** im Überwinterungsquartier der **Kraniche** zu erhalten und **ökologisches Dämmmaterial** zu gewinnen. Zudem werden **Arbeitsplätze** für Menschen mit Assistenzbedarf und Langzeitarbeitslose geschaffen.

Wie können Sie mitmachen und helfen? Ganz einfach! Legen Sie (ausschließlich!) Naturkorken in die leeren **Biokisten** oder bringen Sie die Korken in unseren **Biomarkt**. Den Rest erledigen wir! Danke!



Biosybaris

Die **Agrar-Genossenschaft Biosybaris** befindet sich in der Sybaris-Ebene in der Region **Kalabrien** im Süden Italiens. Hier herrscht sehr unterschiedliches Klima, das gute Voraussetzungen für ein **reichhaltiges Wachstum** bietet. Auf 300 ha werden **Orangen, Clementinen, Pfirsiche und Nektarinen**



Familie Minisci

angebaut. Neben vielen anderen Mitwirkenden wird Biosybaris ganz besonders von Familie Minisci unterstützt, die selbst über 100 ha nach **biologisch-**

dynamischen Richtlinien bewirtschaftet. Mit ihrer Demeterproduktion ist die **Familie** Vorreiter für die Region. Die übrigen 200 ha werden auch nach strengen **Naturland-Richtlinien** kultiviert.



Unser Geschäftsführer Jochen Saacke 2016 zu Besuch bei Biosybaris



A-Z

Blutorangen

Die rötliche Färbung des Fruchtfleisches von Blutorange wird durch sogenannte **Anthocyane** ausgelöst. Das ist ein Pflanzenfarbstoff, der bei niedrigen Temperaturen zusammen mit der Fruchtsäure die **Färbung des Fruchtfleisches** hervorruft. Die Intensität ist abhängig davon, wie niedrig die Temperaturen während der Reifung waren. An diesem Obst kann man den **Klimawandel** gut beobachten: Den Frost, der für die Produktion des roten Farbstoffs nötig ist, bekommen die Früchte bis zur Ernte immer seltener, wodurch sie immer seltener rot gefärbt werden. Blutorange haben einen etwas **säuerlicheren und bittereren** Geschmack als Orangen.

Lagerung: Bei trockener, kühler und dunkler Lagerung halten sie sich mehrere Wochen.



← hier kommt's her



Blutorangen-Upside-Down-Kuchen

Zubereitung winterliches Dessert fürs Weihnachtsmenü

- Die Mandeln im Mixer fein mahlen.
- Haferdrink und Apfelessig mischen und 10 Minuten ruhen lassen.
- Die Schale von einer Zitrone und einer Blutorange abreiben.
- Den Saft von zwei Zitronen und einer Blutorange auspressen.
- Die übrigen zwei Blutorangen und die Orange in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden und die Schale grob entfernen.
- Die gemahlene Mandeln mit Polenta, Kokosblütenzucker, Stärke, Backpulver und Salz vermischen.
- Den Haferdrink sowie den Zitronen- und Blutorangensaft und -abrieb mit den trockenen Zutaten verrühren.

Zutaten:

- 350 g Mandeln
- 150 g Polenta
- 2 TL Backpulver
- 2 EL Stärke
- 120 g Kokosblütenzucker
- 120 ml Haferdrink
- 1 TL Apfelessig
- 2 Zitronen
- 4 Blutorangen
- 1 Orange
- 1 Prise Salz
- 1-2 EL Kokosblütenzucker



- Die Orangenscheiben in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm) legen und mit Kokosblütenzucker einreiben. Den Teig darübergeben und bei 180° C im Ofen ca. 40 Minuten backen.
- Den Kuchen ca. 30 Minuten abkühlen lassen, dann umdrehen und das Backpapier abziehen.



Weihnachtsspende Fichters Kulturladen

In Fichters Küche treffen sich **Genuss für Gaumen, Ohren und die Seele**. Die Besucher werden mit außergewöhnlichen **Bio**-Kreationen und dem Programm der wundervollen Künstler verwöhnt. Fichters Kulturladen hat es sich zum Ziel gemacht, **Kultur in der Region** zu verankern, zu fördern, **besondere Erlebnisse** zu schaffen und Land und Leute zusammenzubringen.

Lange wurde am neuen **Herbst- und Winterprogramm** gefeilt, die Veranstaltungen umgeplant und ausgeklügelt, wie den Gästen **coronasichere** und trotzdem atmosphärisch schöne Momente geboten werden können.

Leider musste Fichters Kulturladen aufgrund des **“Lockdown Light”** Anfang November seine Türen wieder schließen. Doch so leicht lässt sich Inhaber **Christian Wimmer** nicht unterkriegen! Prompt nutzt er seine Küche dafür, **Bio-Feinkostprodukte** zu kreieren.



Christian Wimmer

Um Fichters Kulturladen zu unterstützen, haben wir ab sofort drei seiner feinen Pestos im Angebot: **Tomatenpesto**, **Olivenpesto** und **getrüffeltes Steinpilzpesto**. Zudem geht dieses Jahr unsere **Weihnachtsspende in Höhe von 5.000,- €** an Fichters Kulturladen.



Termine & Veranstaltungen

Aktuelle Informationen zu unseren Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite.

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.



08742/96 54 1-0



www.wir-bringen-bio.de



info@hoehenberger-biokiste.de

