

Druck auf chlorfrei gebleichtem Naturpapier

FEBRUAR 2013

01.02. **ARONIA**, die Gesundheitsbeere. Entdecken Sie die Vielfalt der gesunden Beere.



02.02. **WELLNESSTAG**. Lassen Sie sich inspirieren!



08./09.02. **ROSALIE COSMETICS**: Geschenke von Herzen zum Valentinstag.



09.02. Gudrun Hartmann kocht **PILZVARIATIONEN** aus Champignon und Co.



16.02. Von 11-15 Uhr stellt Sabine Bühler ihre liebevoll zubereiteten **FEINKOSTSALATE** vor, lässt Sie gerne probieren und verrät vielleicht das eine oder andere Rezept.



16.02. **FRISCH GEPRESSTER ORANGENSAFT UND SÜDFRÜCHTE** aus Griechenland mit Natha von Bio Ilios



20.02. **GELDSPARTAG – 10% AUFS GANZE SORTIMENT** (außer Dauertief- und Aktionspreise sowie Gerichte vom Mittagstisch und der heißen Theke).

20.02. **ORGANIX KOCHT MIT PROVAMEL!** Ideen, Anregungen, Rezepte rund um Sojamilch & Co.

23.02. Edelgard Hermann kocht Leckerer aus knackigem **CHICORÉE**. Wo der herkommt und wie er angebaut wird, erfahren Sie heute von den Bioland-Gärtnern Gaiser & Fischer aus Walddorfhäslach.
11-15 Uhr: STRASSENMUSIK FÜR STRASSENKINDER IN CHILE mit Benny & Marius; dazu gibt es chilenische Häppchen. Das Geld aus dem Hut der Straßenmusiker und vom Verkauf der Snacks kommt den Kindern in Graneros, Chile (GranerosKids e.V.) zugute.



Der unbekannte Sprössling.



Chicorée wächst zwar in völliger Dunkelheit, in der Küche führt er aber zu Unrecht ein Schattendasein. Viele Vitamine und Mineralstoffe machen ihn zum perfekten Wintergemüse – und das kommt bei Organix auch zu dieser Jahreszeit frisch aus der Region.

KURZ & KNACKIG

NEWSLETTER FEB. 2013

Unter einem Dach:

organix
Biomarkt

HOF LIEFERANT
FLEISCH & WURST VON BIO-BAUERN.

Erntefrisch aus der Nachbarschaft.



Chicorée sind die jungen Sprossen der Zichorie-Wurzeln. Das schmackhafte Gemüse wurde gegen Ende des 19. Jahrhunderts erstmals in Belgien kultiviert. Unser Chicorée kommt aber nicht von unseren europäischen Nachbarn, sondern direkt aus der Region von der **Bioland-Gärtnerei Gaiser & Fischer**. Seit über 30 Jahren ist der Familienbetrieb aus Walddorfhäslach bei Tübingen dem Verband angeschlossen und hat als erster in Baden Württemberg Bio-Chicorée angebaut.

Damit das knackige Gemüse im Winter geerntet werden kann, beginnt im Mai die Aussaat im Freiland. Zwischen September und November werden die Zichorien-Wurzeln geerntet und sehr sorgfältig sortiert. Nur gesunde und kräftig gewachsene Wurzeln kommen anschließend in die so genannten Treibkisten. Denn nur aus ihnen treibt später auch ein schöner und schmackhafter Chicorée.

Bei Gaiser & Fischer wird der Chicorée traditionell in Erdtreiberei gezogen. Das bedeutet, dass er nicht wie in konventionellen Betrieben in einer Nährlösung wächst, sondern in richtiger Erde. In rund drei Wochen reift so, bei kontrolliert kühlen Temperaturen und in völliger Dunkelheit, ein gesundes und leckeres Gemüse heran. Das fehlende Licht verhindert dabei, dass sich Chlorophyll (das Blattgrün) und zu viele Bitterstoffe bilden. Ist der Chicorée ausgewachsen, kontrollieren die Gärtner täglich die Wurzeln, um die Sprossen genau dann zu ernten, wenn sie am zartesten sind. Die Pflanzen werden von Hand von der Wurzel geschnitten, geputzt und kommen anschließend auf kürzestem Weg erntefrisch zu uns in den Organix Biomarkt.

Der kalorienarme Chicorée enthält besonders viel Vitamin A, B1, B2 und C sowie Betacarotin, Folsäure und die Mineralstoffe Kalium, Calcium und Magnesium. Seine Bitterstoffe regen den Stoffwechsel an und die säurebindende Wirkung macht das Gemüse besonders für Diabetiker und Rheumatiker empfehlenswert. Wer Chicorée roh genießen möchte, kann ihn kurz lauwarm wässern. Dadurch verliert er an Bitterkeit und bleibt trotzdem knackig. Viele kennen Chicorée bisher nur als Rohkost; was man sonst noch Leckeres mit ihm kochen kann, zeigt Ihnen am 23. Februar Edelgard Hermann, Köchin und Fachberaterin an unserer Gemüse-theke. Eines ihrer Lieblingsrezepte mit Chicorée hat sie hier für Sie aufgeschrieben.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

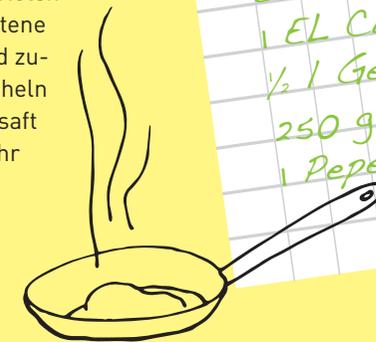
Ihre Margret und Christof Tenta und das Team von Organix



Chicorée
Rote Linsen Curry
(für 4 Personen)

3 - 4 Chicorée
(insgesamt
ca. 300 - 400 g)
1 mittelgroße Zwiebel
etwas Olivenöl
1 EL Currypulver
½ l Gemüsebrühe
250 g Rote Linsen
1 Peperoni

Chicorée putzen und in große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Chicorée zugeben und kurz darin schwenken. Das Currypulver darüber streuen und gut durchmengen, anschließend die Gemüsebrühe angießen. Die Roten Linsen und die klein geschnittene Peperoni mit hineingeben und zudeckt ca. 10 Min. leicht köcheln lassen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Dazu passt sehr gut Basmatireis.



1 Unser Team zu Gast bei der Gärtnerei Gaiser & Fischer. 2 Nur gesunde und kräftige Zichorien-Wurzeln kommen in die Treibkisten. 3+4 Die schönen Sprossen werden von Hand gesäubert und kommen dann ganz frisch zu uns in den Laden. 5 **Frischer gehts nicht:** Alexandra Schüle und Mirjana Udovicic testen vorort. 6 Christof Tenta im Gespräch mit Werner Gaiser. 7 **In der Dunkelkammer:** Hans Fischer erklärt uns seine Erdtreiberei. 8 **Leckerer, gekochter Chicorée:** Köchin Edelgard Hermann zeigt, wie es geht.