

## DIE KOOPERATIVE



STADT. LAND. WIRTSCHAFT



### Wocheninfo KW 47



#### Diese Woche im Gemüse-Ernteanteil:

- Rübstiel "Namenia" (junge Blätter der Speiserübe, zu verwenden wie Salat, Mangold oder Grünkohl)
- Kartoffeln Julinka vorwiegend festkochend
- Rote Bete
- Spitzkohl (nur Standard-Anteile)
- Lauch
- Kohlrabi

Die Kartoffeln diese Woche sind die vorwiegend festkochenden Julinka, eine gelbfleischige frühe Sorte

#### Im Obstanteil:

- Äpfel (nur Standard-Anteile)
- Birnen
- selbstgemachte Erdbeermarmelade (nur kleine Anteile)

Die Erdbeeren für die Marmelade sind vom Obsthof Speth, wurden im Frühjahr püriert und eingefroren und letzte Woche von unseren MitgliederInnen während der Sauerkraut-Aktion zu köstlicher Marmelade verarbeitet.

#### Rezept:

Rübstiel wie von Oma

Rübstiel  
vorwiegend festkochende Kartoffeln

#### Neues aus der Kooperative:

Es gibt wieder **Neuigkeiten für unsere Obstanteile** im Winter! Wie bereits vor einigen Wochen berichtet, haben wir uns intensiv an die Suche nach eingemachtem deutschem Obst gesetzt. Leider ist auch die **Biobranche** in Deutschland nicht vom **Preiskampf** verschont und so beziehen die meisten deutschen Verarbeiter ihr Obst aus dem günstigeren, aber weit entfernten Ausland. Da wir auf diesem Weg weder die Regionalität noch die Transparenz sichern können, die uns bei Die Kooperative so wichtig ist, haben wir uns entschlossen euch **drei Optionen** anzubieten:

1. der **100% regional/deutsche Obstanteil** über den Winter: es wird sehr viele Äpfel und noch einige Birnen geben und abwechselnd eingemachte Sauer-/Süß-Kirschen sowie Apfelmark
2. **Pausieren** bis es die ersten Erdbeeren und anderes heimisches Beerenobst gibt
3. Zusammenarbeit mit der **sizilianischen Kooperative "Salamita"**: die regionalen Äpfel und Birnen werden durch Zitrusfrüchte wie Orangen, Clementinen, Zitronen und Grapefruits ergänzt.

"Salamita" hat ein sehr ähnliches Konzept wie wir: sie sind bereits seit 1972 ein **Zusammenschluss aus Demeter-BäuerInnen** auf Sizilien, die sich einen ökologischen Anbau mit der

Speck nach Bedarf  
Butter  
Salz, Pfeffer, Muskat

Den Rübstieler fein schneiden, man kann gut das ganze Gemüse verwenden  
In einen Topf geben und mit etwas Wasser kurz wallend aufkochen, nicht zu viel Wasser, der Rübstieler soll nicht komplett darin schwimmen!  
Das Wasser abschütten und neues Wasser darauf geben, am besten schon kochendes (wieder nicht zu viel). Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und bei Bedarf gewürfelte Speck hinzufügen  
Das Gemüse 45min köcheln und immer wieder ein bisschen Wasser nachgießen  
In der Zeit Kartoffeln schälen, kochen und mit Butter zu Mus zerstampfen  
Das gekochte Gemüse unter das Kartoffelpüree heben und klassischer Weise mit Bratwurst oder mit leckeren vegetarischen Alternativen servieren

An dieser Stelle könnte auch dein Lieblings-Rezept stehen!

Wir kommen langsam aber sicher in der Winter-Kohl-Wurzel-Saison an. Für manche ist es vielleicht noch etwas ungewohnt so saisonal zu kochen, andere sind bestimmt schon Profis. Du weißt wie Grünkohl-Chips so richtig knackig werden? Welches Wurzelgemüse gut zu Lammbreuten passt? Wie das Pastinakenpüree schön samtig-buttrig wird? Was deine Großeltern früher sonntags mit dem Rotkohl gemacht haben?  
Schick uns deine Lieblings-Winterrezepte und wir stellen jede Woche ein anderes in der Wocheninfo vor.

Du hast noch mehr leckere Rezepte? Tausch dich in der Facebook-Gruppe "[Kochen mit der Kooperative-Kiste](#)" aus!

statt gegen die Natur, **faire Arbeitsbedingungen**, viele Arbeitsplätze und eine **lebendige Gemeinschaft** als Ziel gesetzt haben. Wir würden gerne in einigen Jahren ein großes Netzwerk aus Kooperativen aufbauen um auch Lebensmittel, die in unseren Breitengraden nicht wachsen können, nachhaltig und sozial anbieten können. Mit Salamita können wir das jetzt schon!

Wenn du **weiterhin NUR regionales Obst** von uns bekommen oder bis zum Frühjahr pausieren möchtest **schreib uns eine kurze Mail!**

Wenn wir nichts von dir hören gehen wir davon, dass du die Idee der Zusammenarbeit mit der sizilianischen Kooperative unterstützt und dich in Zukunft auch über italienische Orangen und Co. freust!

#### Veranstaltungen:

Am **Donnerstag, 22.11.** findet von **16-20:00 Uhr** in der **Ginnheimer Klimawerkstatt** ein **Depotcafé** statt! Wir sind als Kooperative da, die Klimawerkstatt bietet Bücher, Rezepte und Kostproben an und die Initiative "Plastik sparen" ist mit hilfreichen Tipps zum plastikfreieren Alltag vertreten.

Wer noch nicht genug hat vom **Sauerkraut machen** kann diesen **Samstag, 24.11.** noch mehr über das spannende regionale "Superfood" erfahren. Unsere Mitglieder Anja und Sven geben von **10-14:00 Uhr** einen Workshop zum Selbstkostenpreis auf dem **Quellenhof**. Weitere Infos und Anmeldung bei [sven.besch@gmx.de](mailto:sven.besch@gmx.de)

Für den **dritten Mitgliederstammtisch** hat Manfred ein **Doodle** erstellt, auf dem ihr für einen Termin abstimmen könnt. Möglicher Treffpunkt wäre die **"Fabrik" in Sachsenhausen**, konkrete Infos folgen.



DIE KOOPERATIVE eG i.G.  
Stadt.Land.Wirtschaft.  
Offenbacher Landstr. 384  
60599 Frankfurt am Main

Telefon:  
Silas: 0170-7187196  
Christoph: 0176-57730657

Vertreten durch:  
Silas Müller (Vorstand)  
Christoph Gaul (Vorstand)

[www.diekooperative.de](http://www.diekooperative.de)  
[info@diekooperative.de](mailto:info@diekooperative.de)



Fotos von Salamita: [www.hannastoechter.de/orangen-aus-sizilien/](http://www.hannastoechter.de/orangen-aus-sizilien/)

Wir schicken diesen Newsletter - mit deinem Einverständnis - an deine Mitglieds-  
Adresse [Max.Mustermann@beispiel.de](mailto:Max.Mustermann@beispiel.de) bei Die Kooperative. Wenn du diese Emails nicht mehr bekommen möchtest  
kannst du dich einfach über den Link abmelden. Damit der Newsletter nicht im Spam landet kannst du unsere  
Mailadresse [info@diekooperative.de](mailto:info@diekooperative.de) zu deinem Adressbuch hinzufügen.  
[Abmeldelink](#) | [unsubscribe](#)