

DIE KOOPERATIVE



STADT. LAND. WIRTSCHAFT



Wocheninfo KW 46



Diese Woche im Gemüse-Ernteanteil:

- Kopfsalat (nur Standard-Anteile)
- Kürbis
- Wirsing
- Möhren
- Rote Zwiebeln
- Zucchini

Im Obstanteil:

- Äpfel
- Birnen
- Apfelsmus oder Sauerkirschen im Glas (nur Standard-Anteile)

Das frische Obst kommt alles von unserem Kooperative.Partner Speth

Rezept:

Möhren-Zwiebel-Tarte

Möhren
Rote Zwiebeln
Blätterteig oder Mürbeteig
Salz, Pfeffer, Zucker, Rosmarin
2 Eigelb
kleiner Becher Creme Fraiche

Möhren schälen, der Länge nach in Streifen schneiden, in der Pfanne anbraten, Salz, Pfeffer, Zucker dazu und 15min mit Deckel drauf dünsten
Zwiebeln in Ringe schneiden und 2min mit den Möhren mitdünsten

Neues aus der Kooperative:

Am Samstag fand unsere erste große **Sauerkraut-Aktion** statt und sie war ein voller Erfolg!! **Vielen Dank** an alle fleißigen HelferInnen und MitgliederInnen, die mit uns entstrunkt, gestampft und gepresst haben! Das Sauerkraut steht jetzt für die nächsten 6 Wochen bei uns auf dem Quellenhof und gärt und blubbert fröhlich vor sich hin. Wir sind immer noch ganz überwältigt wie viele Leute gekommen sind und freuen uns schon auf lecker Sauerkraut mit Schupfnudeln oder Lammhaxe oder Pellkartoffeln oder oder oder... Du hast schöne Fotos gemacht? Teil sie mit uns [hier](#).

In den Ernteanteilen findet sich auch immer wieder frischer Kohl, so wie z.B. letzte Woche der Rotkohl. Da unsere Kooperative.Partner **biologisch wirtschaften** und auf Kunstdünger und Spritzmittel verzichten, bedeutet das, dass es **Schwankungen in Größe** und Gewicht geben kann. Daher müssen wir die Kohlköpfe oft **zerschneiden** um sie gerecht aufteilen zu können. An der Schnittfläche tritt dann der Zucker aus, der eine beliebte Nahrung von Pilzen ist. Bisher haben wir das geschnittene Gemüse in Folie eingewickelt, wir möchten aber gerne **auf Plastik verzichten**. Daher ist es wichtig, das

Blätter- oder Mörbeteig ausrollen, mit Rosmarin bestreuen, Rand einmal nach innen einrollen und mit 1 Eigelb bepinseln
Gemüse abtropfen lassen, auf dem Teig verteilen
1 Eigelb mit Creme Fraiche verrühren und in Tupfen auf dem Gemüse verteilen
Bei 225°C auf unterster Schiene 20-25min backen und heiß 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 Lamnbraten 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!

Gemüse am Abholtag gleich **gut zu versorgen**: bei angeschnittenem Gemüse wie Kohl schneidet man hierzu einfach die Schnittfläche nochmal ab und verpackt sie in einer Dose, mit einem Bienenwachstuch oder ähnlichem. Wie man Obst und Gemüse richtig lagert kann man z.B. bei [Utopia](#) nachlesen.

Neu und erstmal einmalig in den Ernteanteilen sind auch die **Weidelämmer** und **Weidegänse** unserer Kooperative. Partner Christoph und Björn. Ihr habt noch bis **Freitag, 16.11.** die Möglichkeit euer Weihnachtessen bei uns zu **bestellen**, also schnell zum [Mitgliederbereich](#), Liste herunterladen, ausfüllen und an uns zurück schicken!

Leider mussten Markt im Hof und Lebensmittelpunkt schließen, dafür gibt es aber gleich drei neue [Depots](#) südlich des Mains. Für alle **SachsenhäuserInnen** gibt es die Möglichkeit zu den Depots Kettensesel (Gutzkowstr. 47, Sachsenhausen Nord) und Wendeltreppe (Brückenstr. 34, Brückenviertel) zu wechseln. Ab Dezember ist auch das Architekturbüro Schreiber (Oppenheimer Landstr. 56, Schweizer Platz) dabei!

Die Abholzeiten im **Kettensesel**: **donnerstags 16:30 - 20:00 Uhr**. Falls ihr eure Ernte direkt umpacken wollt tut das am Besten VOR dem Laden, damit wir den Ladenbetrieb nicht stören. Die Abholzeiten in der **Wendeltreppe**: **freitags 16:30 - 19:00 Uhr**. Und im **Architekturbüro Schreiber**: **ab Dezember donnerstags 16:00 - 19:00 Uhr**. Bitte schreibt uns einfach eine kurze Mail, welcher Ort euch lieber ist.

Veranstaltungen:

Der zweite **MitgliederInnen-Stammtisch** findet **diesen Donnerstag**, den 15.11. um **19:00 Uhr** im "Eckhaus" in der Bornheimer Landstr. 45 statt.



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 Graul (Vorstand)

www.diekooperative.de
info@diekooperative.de



<https://tb89cbf01.emailsys1a.net/mailing/28/1629035/0/c6d623c4a2/index.html>

Wir schicken diesen Newsletter - mit deinem Einverständnis - an deine Mitglieds-
Adresse 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 zu deinem Adressbuch hinzufügen.
[Abmeldelink](#) | [unsubscribe](#)