

Der Nützing



SONNENGEREIFTE TOMATEN & GURKEN vom Biohof Pranger aus der Südoststeiermark

Im Juni besuchten die Geschwister Andi und Eva Achleitner den Biohof Pranger, den wir nun schon seit mehr als 20 Jahren zu unseren Bio-Partnern zählen dürfen. Mitten im Steirischen Vulkanland, ganz idyllisch auf einem Hügel mit Blick weit in die Landschaft der Südoststeiermark hinein, liegt der Biohof von Familie Pranger. In Sankt Anna am Aigen nahe der slowenischen Grenze bauen Anita und Werner Pranger bereits seit 1990 knackiges Gemüse unter anderem verschiedenste Tomaten, Gurken und Spinat an. Derzeit liefert uns die Familie Pranger Landgurken und allerlei verschiedenste Tomatensorten wie Tomaten rund, Eiertomaten, Strauchtomaten, Cherrytomaten und Cherrytomaten Raritätenmix.

Seit 2021 hat Sohn Patrick einen Teil der Bio-Landwirtschaft von Vater Werner übernommen. Patrick war übrigens schon einmal als Praktikant in unserer eigenen Landwirtschaft tätig und laut Günter Achleitner „der beste Praktikant, den wir je hatten“. Auch Tochter Sabrina packt am Familienbetrieb fleißig mit an und ist für das "Einkochen" zuständig. Familie Pranger liegt die Vermeidung von Lebensmittelabfällen nämlich genauso am Herzen wie uns. Ware, die für die Vermarktung bereits zu reif ist, wird am Biohof Pranger deshalb eingelegt oder eingekocht und so zu haltbaren Lebensmitteln (z.B. Ketchup) den „Schätzen im Glas“ verarbeitet.



Stolz präsentiert Werner bei unserem Besuch seine Tomatenstauden. So viel sind die Pflanzen nämlich innerhalb von nur einer Woche gewachsen.

DATTELTOMATEN

Mit ihrer länglichen Form erinnern Datteltomaten an die gleichnamigen Früchte. Charakteristisch ist ihr festes Fleisch, ihr süßlicher Geschmack und ein ausgeprägtes Tomatenaroma. Datteltomaten eignen sich aufgrund ihrer Schnittfestigkeit sehr gut zum Aufschneiden.

GUT ZU WISSEN: Neben Vitamin C, Kalium und Ballaststoffen enthalten Tomaten sekundäre Pflanzenstoffe, die dazu beitragen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schützen. Tomaten sind zudem echte Figurschmeichler. Sie bestehen zu 94 % aus Wasser und liefern nur rund 17 kcal je 100 Gramm.

LAGERUNG: Tomaten sind kälteempfindlich und sollten daher nicht unter 10°C gelagert werden. Sonst verlieren die Tomaten an Geschmack.



TOMATEN-BRUSCHETTA

Rezeptipp vom Biohof Pranger



ZUTATEN

400 g Tomaten | 5 g Knoblauch | 1 TL Salz
60 ml Olivenöl | 1 TL Pfeffer | 2 Baguette

ZUBEREITUNG

Am Vortag den Belag vorbereiten, dazu: Tomaten teilen und den Strunk mit den Kernen herauslösen. Anschließend die Tomatenwände würfelig klein schneiden. Dann den Knoblauch pressen oder klein schneiden. Olivenöl, Tomaten, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren und 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag die Baguettes in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und die kühle Masse auf die Baguette-Scheiben geben und nochmals 10 min. ziehen lassen.

NEU



aus Österreich: Grünkohl, Apfel Galmac (neuer Ernte), Knoblauch trocken

aus Deutschland: Radicchio

aus Italien: Birne Williams

aus Polen: Paprika rot & gelb

AKTION

Kopfsalat aus der eigenen Landwirtschaft

Trauben weiß "Victoria" aus Italien

Braunschweigerkraut aus Österreich



„Mit diesem LKW habe ich im Jahr 2000 die ersten Lieferungen zu euch gebracht. Er ist mittlerweile aber im Gegensatz zu mir in Pension“, verrät Werner Eva. Da durfte ein Foto natürlich nicht fehlen.



Jungbauer Patrick erzählt beim Besichtigen der Folienhäuser, dass hinter jedem „Haus“ ein Hummelvolk lebt, denn gerade bei Tomaten sind diese die besseren Bestäuber da sie bereits ab 3-4° C auschwärmen > Bienen z.B. erst ab 8°C.

