

# Der Nützlichling



## ZUCKERMAIS von Leberbauer Marianne

Unser Zuckermais kommt aktuell von unserer langjährigen **Lieferantin Marianne Leberbauer aus Eferding**.

Die gelben Kolben gehören eigentlich zu den Sommergetreiden und enthalten eine ausgewogene Zusammensetzung aus Kohlehydraten, Fett, Eiweiß und Mineralstoffen. Vor allem Calcium, Kalium, Phosphor und Eisen, sowie Vitaminen B1, B2, B3, B6 und Vitamin C. Die leuchtend gelbe Farbe ist auf das sogenannte Lutein - ein fettlöslicher Pflanzenfarbstoff - zurückzuführen. Dieser schützt die Augen und wirkt Netzhautschädigungen entgegen. Die Aufnahme von Lutein über die Nahrung ist deshalb wichtig, weil es der menschliche Organismus nicht selbst produzieren kann.

Auch wenn sich der Zuckermais am Grill bereits als Klassiker etabliert hat, muss man ihn nicht immer kochen oder auf den Rost legen. Auch roh ist das Gemüse ein wahrer Genuss. Dazu einfach die äußere Blätter abschälen und reinbeißen!



• **Gesundheitstipp:** Mais-Sud hat eine blutdrucksenkende und durchblutungsfördernde Wirkung. Dazu das Wasser, in dem der Kolben gekocht wurde, noch lauwarm schlückchenweise trinken.

• **Gut zu wissen:** Mais enthält keine Gluten. Das ist ein Vorzug für alle, die das Klebereiweiß in Mehl aus herkömmlichem Getreide nicht vertragen.

• **Zubereitungstipp:** Für besonders zarten Mais beim Kochen der Maiskolben kein Salz, sondern etwas Zucker und Butter hinzufügen.

• **Lagertipp:** Im Gemüsefach des Kühlschranks hält sich Zuckermais ca. 1-2 Tage. Dazu wird er am besten in ein leicht feuchtes Tuch eingeschlagen. Länger sollte er nicht lagern da er sehr rasch seinen typisch süßen Geschmack verliert.

NEU



**aus Österreich:**

Gemüsezwiebeln weiß, Toskanischer Schwarzkohl, Fleischtomaten Ochsenherz, Tomatenraritäten, Spitzpaprika rot  
Miniwassermelonen, Wassermelonen, Melonen Cantaloupe

**aus Spanien:** Schlangengurken

## AKTION

**Trauben weiß kernlos Sublima** aus Italien

**Zucchini und Zuckermais** aus Österreich



„ WENN MAN MIT DER NATUR ARBEITET, DANN HILFT SIE EINEM AUCH “  
*Marianne Leberbauer*

Direkt an die Felder unseres Bio-bauernhofs in Unterschaden grenzt der Biohof Leberbauer. Seit der Umstellung auf Bio im Jahr 1996 beliefert uns Marianne Leberbauer mit frischem Obst und Gemüse.

Marianne Leberbauer erzeugt auf ihrem Hof eine breite Palette an verschiedenem Gemüse – von Zuckermais und Fisolen über Spitzpaprika, Melanzani und Spinat.

## GRÜNKOHL



**Gut zu wissen:** 100g Grünkohl versorgen uns mit den täglich empfohlenen 100mg Vitamin C. Der hohe Eisengehalt fördert die Blutbildung.

**Zubereitung:** Das grüne Gemüse kann klassisch mit Zwiebeln und Speck oder zu Pasta, Suppen und vielem mehr zubereitet werden. Hierzu welke Blätter und die harten Stiele entfernen und in Streifen schneiden. Grünkohl kann sogar roh, zB in Salaten oder in einem Smoothie mit Ingwer verzehrt werden.

**Lagerung:** Wer den vollen Gehalt an Vitamin C möchte, lässt Grünkohl besser nicht länger als höchstens 4-5 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Er kann auch eingefroren werden.

**Tipp:** Um dem Grünkohl seine Bitterkeit zu nehmen, kann er vor dem Kochen kurz in einem Topf mit etwas Salzwasser blanchiert werden.

## SAUERKRAUT



**Gut zu wissen:** Da die Bakterien immer an der Arbeit sind, ist es normal, dass sich der Kübel aufblähen kann. Es kann sogar als Qualitätszeichen gesehen werden, dass es ein frisches und aktives Sauerkraut ist.

Rohes Sauerkraut enthält lebende, gesundheitsfördernde Milchsäurebakterien, da es im Gegensatz zu herkömmlichem Sauerkraut unpasteurisiert ist. Diese vermehren sich während des Gärungsprozesses, was es zu einem hervorragenden probiotischen Lebensmittel macht. Damit trägt das fermentierte Kraut zu einer gesunden Darmflora bei, die zB nach einer Antibiotika-Therapie sehr geschädigt ist.

**Zubereitung:** Frisches Sauerkraut lässt sich als Salat ganz raffiniert ohne Erhitzung zubereiten, indem man es mit anderem Gemüse oder Obst mischt. Gut dazu passen Äpfel, Birnen, Trauben oder Wurzelgemüse wie Karotten oder Rote Rüben. Diese mildern außerdem den sauren Geschmack.

