

# Der Nützing



NEU

## MULTITALENT WEINTRAUBE

Die Weintraube ist eine der ältesten Kulturpflanzen. Roh, zu Rosinen getrocknet oder zu Wein bzw. Traubensaft verarbeitet, erfreut sie sich großer Beliebtheit. Trauben enthalten höchst wertvolle Substanzen, z.B. rasch umzuwandelnde Kohlenhydrate wie Traubenzucker, der schnell Energie liefert und wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Phosphor. Während weiße Trauben generell ein bisschen weniger Kalorien besitzen und zusätzlich Katechine aufweisen, die zu den natürlichen Antioxidantien gehören, besitzen dunklere Weintrauben mehr Vitamin E, Kalium und Quercetin. Dieser Naturfarbstoff wehrt freie Radikale im Körper ab. **Diese wertvollen Substanzen sind vor allem in den Kernen enthalten (ca. 33 %).**

**Auch die heimische Traubenernte hat köstliche Weintrauben hervorgebracht.  
DERZEIT AUS ÖSTERREICH:**

### aus Österreich:

Chinakohl, Apfel Green Star, Apfel Initial

**aus Italien:** Birnen Williams, Kiwi Green Light, Zitronen Interdonato, Mangold bunt

**aus Spanien:** Cherimoya, Drachenfrucht, Clementinen Primosole, Landgurken

**aus Frankreich:** Kohlrüben, Eichblatt rot, Artischocken, Melonen Charentais, Walnüsse

**aus Saudi Arabien:** Datteln Sukkari, Schokodatteln

**aus Griechenland:** Zitronen

### Trauben blau Muskat bleu

Diese Trauben mit tiefblauem Fruchtfleisch sind eine pilzresistente Neuzüchtung aus der Schweiz, weshalb sie im Bio-Anbau sehr beliebt sind. Geschmacklich bestechen sie durch ihr starkes Muskataroma.

### Trauben weiß Palatina

Die Tafeltraubensorte "Palatina" wurde in Ungarn aus einer Kreuzung von "Vilard Blanc" und "Königin der Weingärten" gezüchtet und besticht durch ihre goldgelbe Farbe und ovale Beerenform. Sie schmeckt wunderbar süß und fruchtig.

## AKTION

**Trauben weiß kernlos "Sublima"**

**Endiviensalat** aus Österreich

**Zuckermais** aus Österreich

**Kürbis "Hokkaido"** orange aus Österreich

## REZEPTTIPP: Weintrauben-Risotto

Für 4 Portionen  
Zubereitung ~ 40 Min.

3 Schalotten | 2 EL Butten | 200 g Weintrauben | 1 kl. Zucchini | 300 g Putenbrust | 200 g Risottoreis | 200 ml Rotwein | 400 ml Gemüsebrühe | 50 g | Parmesan gerieben | Salz | Pfeffer | Thymian

Zucchini in Scheiben, Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, in Öl anbraten und warmstellen. Bratrückstand mit Wein ablöschen und einkochen. Kleingewürfelte Schalotten in Butter anschwitzen, Reis zugeben & mit Wein ablöschen. Gemüsebrühe & Wein immer wieder zugeben. Kurz vor Ende der Garzeit halbierte Weintrauben einrühren. Parmesan zugeben mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen & gemeinsam mit Putenbrust und Zucchini servieren.



## ZUCKERHUT



Der Zuckerhut ist ein unkompliziertes Herbstgewächs, welches bis zu zwei Kilo auf die Waage bringen kann.

Er wird genau dann geerntet, wenn das andere heimische Salatangebot knapp wird und versorgt uns mit wertvollen Inhaltsstoffen.

Das robuste Gewächs kann sogar leichten Frost aushalten. Aber Vorsicht: ist es zu kalt, verliert er seine gesunden Bitterstoffe.

**Lagerung:** Der Zuckerhut sollte in ein Tuch und anschließend in Zeitungspapier eingewickelt werden. Auf diese Weise lässt er sich bei zwei bis sieben Grad mehrere Wochen lagern.

### Gut zu wissen:

Der Wintersalat steckt voller wertvoller Bitterstoffe. Man kann ihn nicht nur roh, sondern auch gegrillt oder gekocht als Beilagen-gemüse servieren.

## QUITTEN



Die pektinreiche Quitte wird grob in Apfel- und Birnenquitten unterteilt. Sie unterscheiden sich vor allem in der Form. Die Birnenquitte ist außerdem etwas intensiver im Aroma und im Duft.

### Gut zu wissen:

Das Fruchtfleisch der Quitten wird bereits nach ein paar Tagen Lagerung bräunlich. Die Verfärbung kommt meist von den kühlen Herbstnächten während der Erntezeit worunter die Qualität aber nicht leidet. Die Schalen der Quitten können z.B. für Tee getrocknet werden oder für den Ansatz von Likör verwendet werden. Der natürliche, weiße Flaum der Früchte kann mit einem Tuch leicht abgewischt werden.

**Verwendung:** Quitten haben ein sehr hartes Fruchtfleisch, weswegen sie nicht roh verzehrt werden sollen. Gekocht bringen sie ein unvergleichliches Aroma in Speisen und Getränken.

