

Der Nützlichling



Süßkartoffeln aus der eigenen Landwirtschaft



Auf den ersten Blick unterscheiden sich die Süßkartoffeln, die auch Batate genannt werden, kaum von den gewöhnlichen Kartoffeln. Tatsächlich aber haben sie bis auf den Namen nicht viel gemeinsam, sind nicht einmal miteinander verwandt.

Nicht nur die Farbe des Fruchtfleischs und der Geschmack sind anders, Süßkartoffeln besitzen auch viele gesunde Inhaltsstoffe, zum Beispiel Mineralstoffe wie Kalium, Zink und Kalzium sowie das farbgebende Beta-Carotin.

Zubereitung: Mit ihrem karottenähnlichen Geschmack eignen sie sich ideal für Rohkost, können aber genauso gut gekocht, gebraten, frittiert, püriert oder in Folie gebacken werden. Die gesäuberte Schale am besten mitessen. Darin stecken besonders viele Ballaststoffe!

Lagerung: Im Kühlschrank ist es den Bataten zu kalt. Besser ist ein kühler Keller-raum mit etwas 15°C. Können sie nur bei Zimmertemperatur gelagert werden sind sie einfach etwas weniger lange haltbar. Alternativ ist es auch möglich, Süßkartoffelpüree herzustellen, das in Eiswürfel-Formen oder anderen geeigneten Behälter eingefroren werden kann.



SCHON GEWUSST?

INFO

Die Süßkartoffel ...

- ist eigentlich keine Kartoffel...
- ist reich an Antioxidantien...
- stabilisiert den Blutdruck
- ist ballaststoffreich...
- schützt das Herz

Die Süß- kartoffel

INFO

trägt ihren Namen aus gutem Grund: sie enthält relativ viel Zucker und Kohlenhydrate. Diabetiker sollten das Gemüse also meiden oder nur in Maßen genießen.

NEU



aus Holland: Topinambur, Klettenwurzeln

aus Österreich: Trüffelkartoffeln, Ingwer, Kurkuma, Apfel Freiherr, Rübchen Navets

aus Italien: Clementinen *Clemenrubi*, Kaki, Sweeties

aus Spanien: Mini-Römersalat, Cherrytomaten Raritätenmix

aus Frankreich: Walnüsse

aus der Türkei: Zitronen Meyer

aus der Elfenbeinküste: Kokosnüsse

AKTION

Clementinen Marisol und Primosole aus Spanien

Clementinen Clemenrubi aus Italien

Erdäpfel Ditta, Agria, Luna Rossa Zuckerhut, Zwiebel gelb, Porree, Champignon braun aus Österreich

INSPIRATIONEN

ES GIBT SOO VIELE REZEPTIDEEN

Wie wär's einmal mit:

- Melanzani-Süßkartoffel-Curry
- Gefüllte Süßkartoffeln mit Pilzen
- Süßkartoffel-Brownies
- Süßkartoffel-Wedges
-



DIESE UND NOCH MEHR REZEPTE
FINDEST DU AUF UNSERER WEBSITE
WWW.BIOHOF.AT/REZEPTE

ZITRONEN MEYER



Info: Benannt ist die Frucht nach dem gleichnamigen amerikanischen Pflanzenforscher Frank Nicholas Meyer (1875 bis 1918). Er entdeckte diese Sorte zufällig in Peking und nahm sie 1908 von China aus mit in seine Heimat.

Meyer-Zitronen werden aufgrund ihres im Vergleich zu anderen handelsüblichen Zitronen süßeren Geschmacks und ihres (Kräuter)Aromas als die beste Zitronensorte bezeichnet: Die saftigen Früchte haben wesentlich weniger Säure als die „reinrassigen“ Zitronen und sind auch runder. Die Kreuzung aus Zitrone mit Orange bzw. Mandarine, viel saftiger als übliche Sorten und eine dünne Schale, die sich hervorragend verarbeiten lässt.

Zubereitung: In der Küche verleihen Meyer-Zitronen allen Gerichten, für die man auch sonst Zitronen verwendet, eine besondere Note: Klassiker wie Kuchen oder Crems, Keks-Teige aber auch pikante Gerichte wie Salate oder Pasta (al limone) profitieren von den feinen Zitrusnoten.

TRÜFFELKARTOFFELN



Info: Diese wahrscheinlich bereits 200 Jahre alte Erdäpfelsorte stammt aus Peru und Bolivien.

Für die Pflanzen sind Anthocyane genauso wertvoll wie für den Menschen, denn sie schützen vor freien Radikalen.

Die Trüffelkartoffel gehört zu den Erdäpfelraritäten und verbirgt unter ihrer unscheinbaren Schale ein violett-marmoriertes Inneres. Geschmacklich erinnert sie an Maroni.

Verwendung: Mit ihrer mehlig-festen Konsistenz eignet sie sich ausgezeichnet für Püree, Salate, Aufläufe, Suppen und Pfannengerichte. Als Kartoffelchips ziehen sie sicher alle Blicke auf sich.

Gut zu wissen:

Der hohe Gehalt an dem natürlichen Farbstoff Anthocyan sorgt für das dunkel violett-blaue bis schwarze Äußere. Innen sind die rohen Knollen hell und dunkel violett-blau marmoriert, durch das Kochen verteilt sich die Farbe.

