

# Der Nützing



## ORANGEN WASHINGTON

### DIE BEKANNTE VITAMINBOMBE

Die Kooperative Arcobaleno hat ihren Sitz in Villafranca Sicula auf Sizilien. Seit ihrer Gründung vor 22 Jahren wirtschaften die ihr angehörigen Bauern ausschließlich biologisch.

Die Zitrus- und Olivenhaine befinden sich zwischen Villafranca Sicula und der Gemeinde Caltabellotta auf einer Höhe von 200-600m. Die Kooperative beschäftigt 12 junge Menschen aus der Region, als Saisonarbeitskräfte und leistet auch auf dieser Weise einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der Region.

"Die konsequente, langjährige Bio-Bewirtschaftung und die Gesamtgröße der zusammenhängenden Bio-Flächen sind sehr beeindruckend und garantieren beste Bio-Qualität", meint Günter, der die hinter der Kooperative steckenden Bauern persönlich kennt.

#### Eigenschaften:

- beste Speiseorangen
- festes und knackiges Fruchtfleisch
- sehr saftig
- ausgesprochen aromatisch
- ausgewogene Säure und Süße
- kernlos
- große Frucht
- meist leicht oval
- tieforange Schale
- fein genarbt
- mitteldicke Schale
- leicht zu schälen



## NEU

aus Österreich:  
Schnittlauch

aus Italien:  
Batavia rot

aus Deutschland:  
Weißkraut

aus Peru:  
Granatapfel rot

aus Spanien:  
Fleischtomaten  
Rebellion

aus Saudi Arabien:  
Datteln Sukkari

## AKTION

Zitronen Maglino/Interdonato aus  
Griechenland

Zitronen Primofiore aus Italien

Kopfsalat aus Italien



Cherrytomaten am Strauch aus Italien

## MANGOLD

Der sogenannte Stielmangold besitzt schmale Blätter und dafür besonders fleischige, ausgeprägte Stiele. Die knackigen Stiele isst man bei Mangold grundsätzlich mit. In der Regel sind sie weiß, es gibt aber auch eine rote Variante.

Geschmacklich erinnern die Blätter von Mangold etwas an Spinat, sie schmecken aber etwas intensiver und herber. Mangoldstiele haben ein eher mildes, „gemüsiges“ Aroma.

**Verwendung:** Der gekochte Mangold passt als Beilage zu Kartoffeln oder Nudeln. Doch auch auf Lasagne, Quiche oder mit gerösteten Pinienkernen zu frischem Brot schmeckt das Gemüse.

**Tipp:** Sie können sowohl Blätter als auch Stiele bei Bedarf einfrieren. Dazu müssen Sie das Gemüse nur blanchieren, abschrecken, vorsichtig ausdrücken, in ein geeignetes Gefäß verpacken und einfrieren.

## #GETSOCIAL

Noch nicht genug von der kunterbunten Welt des Biohofs Achleitner?

Wir sind auch auf Social Media aktiv! Statte uns doch auf Facebook & Instagram einen Besuch ab und erhalte dort noch detailliertes Biowissen und interessante Einblicke hinter den Kulissen!



Biohof Achleitner  
biohof.achleitner

