

Der Nützing



LIEFERANTENPORTRAIT BEERENGUT STRADEN

Um als Gemeinschaft aufzutreten und sich gegenseitig zu unterstützen, gründeten fünf befreundete Bauernfamilien im Jahr 2007 die Beerengut Bauerngemeinschaft Straden, in der schönen Südoststeiermark.

Ihre Betriebe sind allesamt Familienbetriebe aus der Region Straden, die seit Generationen im Vollerwerb bewirtschaftet werden.

Ein verantwortungsvoller Umgang mit der Natur ist für die Bauerngemeinschaft selbstverständlich und sorgt dafür, dass die Bio-Beeren mit viel Sorgfalt und Liebe gepflanzt, geerntet und verkauft werden.

Garantiert zertifizierte Bio-Qualität, die man schmeckt!

Aktuell beziehen wir folgende Beeren-Sorten vom Beerengut Straden:



HEIDELBEEREN

Klein, aber oho: die kleinen, blauen Früchte gelten aufgrund ihres hohen Anteils an wertvollen Vitaminen und Ballaststoffen schon lange als heimisches Superfood.



RIBISEL ROT

sauer macht lustig: Vor allem der Vitamin C Gehalt der kleinen, roten Beeren sorgt für eine gesunde Nascherei. Der hohe Fruchtsäuregehalt und die enthaltenen Ballaststoffe regen die Verdauung an.



HIMBEEREN

Zwischen süß & sauer: die pink leuchtenden Früchte überzeugen mit ihrem hohen Vitamin- und Pektingehalt, der sich positiv auf unseren Körper auswirkt.



BROMBEEREN

kräftig in Farbe & Geschmack: die dunkle Farbe erhalten die saftigen Beeren aufgrund eines Pflanzenfarbstoffes, der unser Immunsystem stärkt.



MELANZANI WEISS UNSERE RARITÄTEN



Melanzani sind besonders in der orientalischen Küche stark vertreten. So wie ihre großen Schwestern ist auch die Melanzanirarität nicht zum Rohverzehr geeignet. Bekannt sind sie vom typisch griechischen Moussaka oder arabischen Baba Ganoush.

Diese Melanzaniraritäten - oder auch Eierfrucht oder Aubergine genannt - sind kleiner als herkömmliche Melanzani und im Vergleich zu den normalerweise dunkelviolett bis schwarz gefärbten Früchten creme-weiß.

Sehr feste, unreife Früchte reifen bei Raumtemperatur nach. Bei hoher Luftfeuchtigkeit und bei etwa 10 bis 13 Grad Celsius halten sie mehrere Tage.

Die Melanzaniraritäten bestehen zu einem Großteil aus Wasser und enthalten wertvolle Inhaltsstoffe. Die meisten Vitamine befinden sich in der Schale der Frucht.



Um Paprika zu schälen, gibt man sie am besten ins Backrohr bis sie Blasen werfen und schreckt sie mit kaltem Wasser ab. Nun lässt sich die Haut ganz einfach abziehen.

PAPRIKA SCHWARZ

Die schwarze Paprikararität hat eine fleischige Schale und ist dunkelviolett bis schwarz gefärbt.

Im Geschmack sind die schwarzen Paprika sehr mild und ähneln den grünen. Als Rohkost verleihen sie Salaten schöne Farbakzente. Gerne werden Paprika mit Reis und Faschiertem oder vegan mit Curryreis und Champignons gefüllt.

Der Paprika zählt zu den wasserreichen, erfrischenden und kalorienarmen Gemüsesorten. Neben dem besonders hohen Vitamin C Gehalt (der höher als bei Citrusfrüchten ist), enthält er noch eine Vielzahl an wertvollen Mineralstoffen.

NEU

aus der eigenen Landwirtschaft: Pastinaken neue Ernte

aus Österreich: Fleischtomatenraritäten, Zwiebel rot

aus Ungarn: Zwetschken

AKTION

Paprika grün aus der eigenen Landwirtschaft

Zucchini aus Österreich

Nektarinen gelbfleischig aus Italien