

# Der Nützing



## GESUNDE GRÜNE VIELFALT

Verschiedenste Kräuter von unseren österreichischen Lieferanten können zur Zeit Körper und Teller erfreuen ...

### FELDINGERS HAUSGARTL

**Kresse und Sprossen Mix.** Kresse und Sprossen sind die reinsten Vitalstoff-Bomben, sie enthalten zahlreiche Vitamine und Mineralien sowie wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Da sie sich roh genießen lassen, gehen bei der Zubereitung keine der gesunden Vitalstoffe durch Hitze verloren. Der würzige Geschmack kommt in Salaten, Dips, Suppen oder auf dem Butterbrot hervorragend zur Geltung. Auch zum Garnieren von Gerichten eignen sie sich hervorragend.

### BIO-KRÄUTER BRUNMEIR

**Schnittlauch, Salbei, Thymian, Rosmarin, Minze, Oregano.** Diese Kräutervielfalt erhalten wir von Marianne Brunmeir. Sie betreibt am Rande des Eferdinger Beckens eine kleine Bio-Landwirtschaft. Schneiden, säubern, bündeln - alles wird am Familienbetrieb direkt am Hof von Hand erledigt. Das Kräuterziehen hat sie schon als Kind von ihrer Tante gelernt, die eine Gärtnerei betrieben hat.

### BIOHOF HOLZER

**Petersilie glatt.** Dieses Würzkraut ist vielseitig verwendbar und reich an Chlorophyll, das uns bei der Reinigung des Blutes und bei der Entgiftung unterstützen kann. Der Geschmack ist etwas intensiver, als jener der gekrausten Petersilie.

**Dill.** Dieses Kraut enthält zahlreiche heilsame Inhaltsstoffe.

### GARTENBAU MADER JOHANN

**Koriander.** Mit seinem intensiven Geschmack ist er aus der asiatischen Küche nicht wegzudenken. Die enthaltenen ätherischen Öle sind entzündungshemmend und können die Verdauung fördern.

**Dill.** Ein österreichischer Gurkensalat ohne Dill ist hierzulande kaum vorstellbar.

**NEU**

- aus Österreich: Spitzkraut, Batavia rot, Erdäpfelraritäten „Heiderot“
- aus Deutschland: Kopfsalat grün, Eichblatt rot, Eichblatt grün
- aus Spanien: Schlangengurken
- aus Marokko: Zitrone Buddha's Hand, Kaviar-Limette

**AKTION**

- Apfel „Arlet“, Kürbis „Butternut“ aus Österreich
- Granatäpfel „Emek“ aus Spanien



#### KRÄUTER

Das Wort "Kräuter" stammt vom mittelhochdeutschen krüt, das Kraut/(Heil)Pflanze, Blume und Blatt bedeutet. Sie sind der frische oder getrocknete krautige, grüne Teil einer Pflanze. Blätter, Stängel und Blüten zählen auch dazu.

#### LAGERTIPPS

Kräuter werden am besten in ein feuchtes Tuch gewickelt und dann im Gemüsesfach des Kühlschranks gelagert. Kresse und Sprossen zeitweise gießen und ebenso kühl lagern.

#### VERWENDUNG

Kräuter werden am besten frisch und roh verwendet. Beim Erhitzen können Geschmack und Vitamine verloren gehen.

### GOLDRÜBEN AUS DER EIGENEN LANDWIRTSCHAFT



Die schöne gelbe Farbe bleibt auch nach dem Kochen erhalten.

Wie ihre rote Schwester steckt auch die Goldrübe voll mit Nährstoffen. Sie ist geschmacklich aber etwas milder und bringt im Winter ordentlich Sonne auf den Teller.

**Verarbeitung:** Genau wie bei der Roten Rübe können die gelben Knollen geröstet, gebacken oder gegart werden. Mit etwas Meersalz bestreut, schmecken sie nicht nur gut, sondern sind auch sehr gesund. Gewürfelte Goldrüben mit Olivenöl und Zitronensaft schmecken auch bestens als Sauce zu Lachsgerichten. Zudem lässt sich die Goldrübe als Ersatz für Karotten in Karottenkuchen und Muffins verwenden.

**Lagerung:** Im Gemüsesfach des Kühlschranks.

### MINI KIWI AUS ÖSTERREICH



Klein, aber Oho! Die Mini-Kiwi müssen nicht geschält werden!

Mit der Größe einer Traube sind Mini-Kiwis eine spezielle Sorte der Kiwifrucht, die frisch genascht ein außergewöhnlicher Genuss sind.

In ihnen steckt mehr als man denkt: Das heimische Superfood ist besonders reich an Vitamin C und E.

**Verarbeitung:** Sie können wunderbar – wie andere Beerenfrüchte – z.B. als Kuchenbelag, Marmelade, Kompott, Saft oder zu Soßen verarbeitet werden.

**Lagerung:** Im Kühlschrank aufbewahrt halten sie 2-3 Tage. Selbstverständlich eignen sie sich auch zum Einfrieren.

