

Der Nützling



TOPINAMBUR AUS HÜTTELDORF BEI WIEN

Herbert und Viktoria Feichtinger leben mit ihren Kindern und Helfern auf ihrem Hof „zum alten Torbogen“ in Hütteldorf in Niederösterreich. Auf ihrem Demeterhof gedeihen neben den Topinambur auch Erdäpfelraritäten sowie Knoblauch, Zwiebel, Gemüse, Wein und Traubensaft. Abgerundet wird das Sortiment von einem großen Rindfleischsortiment (Angusrind).

Was sie ausmacht, ist die Wertschätzung der Natur und der Tiere, sowie der bewusste Umgang mit den produzierten Lebensmitteln.

Verwandt ist die Topinambur-Pflanze mit der Sonnenblume – kaum verkennbar, wenn man sich die leuchtend gelben Pflanzen anschaut. Die Wurzel wird als Nahrungsmittel verwendet: die unförmige, weißfleischige Knolle ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen und sehr kalorienarm. Nussig-süß im Geschmack lässt sie sich zubereiten wie Gemüse, schmeckt aber auch roh zu Salaten oder verarbeitet in Suppen.

Viele bezeichnen die Topinambur auch als „Diabetiker-Kartoffel“, da sie kaum Stärke, sondern das stärkeähnliche Kohlenhydrat „Inulin“ enthält, das die Fructose bindet.

Da die Wurzel eine dünne Haut hat, ist sie im Kühlschrank nur wenige Tage haltbar...



NEU

aus Österreich: Apfel Elstar, Topinambur, Erdäpfel Marizza rotschalig
aus Italien: Kohl/Wirsing rot, Blutorangen Sanguinello

AKTION

aus Brasilien: Limetten
aus Italien: Batavia grün, Brokkoli



TIPP

Damit sich die geschälten Wurzeln nicht verfärben, einfach mit etwas Zitronensaft beträufeln. Gelagert werden die Knollen am besten mit einem feuchten Tuch bedeckt im Kühlschrank.

SCHMECKT!

- Topinamburwedges
- Topinambur-Suppe
- Topinambur in Kokos-Mandelsauce
- Topinamburchips

Topinambur-Rezepte
 auf www.biohof.at/rezepte



ARTISCHOCKEN AUS ITALIEN



Delikatesse und Heilpflanze zugleich: Die Artischocke wirkt verdauungsfördernd und cholesterinsenkend.

Vorbereitung: Artischocken waschen, den Stiel herausbrechen. Stachelige Enden der Blütenblätter wegschneiden, mit einem Brotmesser den Boden und die unteren Blätter der Artischocke abschneiden. Dann in einem großen Topf mit Salzwasser und Saft einer halben Zitrone ca. 30-45 Min. kochen. Die Blätter sollten sich dann leicht herausziehen lassen und können so verspeist werden. Das Schmackhafteste sind „Herz“ und Blütenboden, die unter den Blättern liegen.

Lagerung: In einem feuchten Tuch halten sie sich im Kühlschrank bis zu 1 Woche.

Wer sich die Mühe der Vorbereitung & Verarbeitung macht, wird mit einem feinen Aroma belohnt, das früher nur Adeligen vorbehalten war.



INFO

Liefersicherheit in entsprechender Qualität ist oberste Prämisse. Alle arbeiten mit Hochdruck daran, so rasch wie möglich wieder auf das normale Produktionslevel zu kommen, das durch die breite Lieferantenstruktur relativ gering gehalten werden konnte.

MARKT-INFO

Es wird nächste Woche **keine Champignons aus Österreich** geben, da unsere österreichischen Erzeuger Probleme mit dem Substrat haben. Dieses ist momentan für schlechtes Wachstum, offene Hüte und Verformungen verantwortlich.

Wir können stattdessen Champignons 1kg und 200g-Tassen von unserem bestehenden Lieferanten aus Deutschland anbieten. Gastro Champignons wird es vorübergehend nicht in unserem Angebot geben.

Aufgrund der langen Vorbereitungszeit des Substrates kann es noch einige Wochen zu allfälligen Minder-Ernten kommen.