

Der Nützling



VIEL GLÜCK IM NEUEN JAHR!

Neben Hufeisen und dem vierblättrigen Kleeblatt zählt der Fliegenpilz zu den beliebtesten Glückssymbolen. Den Fliegenpilz in unser Angebot aufzunehmen, liegt uns jedoch fern. Hier unser aktuelles Pilzsortiment zum sicheren Genuss:

- festes, saftiges Fleisch
- bis zu 20 cm großer muschelförmiger Hut
- erinnern geschmacklich etwas an Kalbfleisch

AUSTERNPILZE



- angenehmes, leicht nussiges Aroma
- je dunkler der Pilz, umso aromatischer
- u.a. hoher Gehalt an Vitamin D, B2 sowie Kalium und Eisen

BRAUNE CHAMPIGNONS



TIPP

Pilze bevorzugen eine kühle und luftige Lagerung im Dunklen. Werden sie zu warm gelagert, reifen sie nach. Vor der Zubereitung sollten Pilze mit einem Tuch oder einer Bürste geputzt werden. Waschen oder Schälen ist nicht notwendig.

Weißer Belag auf Pilzen ist kein Schimmel, sondern Myzel, ein natürlicher Bestandteil der Pilze. Es kann mit Küchenpapier abgewischt oder einfach mitgegessen werden.

INFO

- festes, saftiges Fleisch
- hoher Proteingehalt
- aromatisch-würziger Geschmack
- unterstützen bei der Senkung des Blutdrucks und des Cholesterinspiegels

SHIITAKE



- bissfestes Fleisch, auch nach dem Kochen
- zartes, leicht würziges Aroma
- beliebter Fleischersatz bei vegetarischer/veganer Ernährung

KRÄUTERSEITLINGE



NEU

aus Österreich: Snackapfel *Rockit*

aus Spanien: Mini Romanasalat

aus Griechenland: Mandarinen *Nova*

aus Italien: Kopfsalat rot

aus Südafrika: Trauben weiß kernlos *Prime* und rot kernlos *Evans Delight/Arra 14*

aus Holland: Pak Choi

AKTION

aus Österreich: Snackapfel *Rockit*

aus Italien: Kopfsalat rot, Karfiol

MANGOLD GRÜN



Mangold ist mit Zuckerrübe und Roter Rübe verwandt.

Mangold wird als Blattgemüse ähnlich wie Spinat verwendet. Geschmacklich ist er aber würziger. Bei der Zubereitung die Stiele unbedingt mitverarbeiten, denn sie enthalten viele Nährstoffe. U.a. enthält Mangold sehr viel Vitamin K, das für die Blutgerinnung und die Knochenbildung wichtig ist.

Verwendung: Gedünstet als Beilage, in Quiches oder etwas raffinerter zum Einwickeln von Fleisch oder Fisch.

Lagerung: Das Gemüse kann problemlos für einige Wochen im Kühlschrank gelagert werden. Hierzu am besten in ein feuchtes Tuch einschlagen. Für eine lange Konservierung Mangold waschen, in Stücke schneiden, blanchieren, abschrecken und anschließend einfrieren.



Mandarinen sind die süßesten unter den Zitrusfrüchten.

MANDARINE NOVA

Nova-Mandarinen besitzen eine dünne, intensiv orange Schale. Ihr Fruchtfleisch ist süß, hat einen sehr hohen Saftgehalt und trägt nur eine milde Säurenote. Hin und wieder lassen sich ein paar wenige Kerne in den Früchten finden. Mandarinen enthalten Vitamin C und Mineralstoffe wie Kalzium.

Verwendung: Für die gesunde Jause zwischendurch oder in Fruchtsalaten, Joghurts und auf Kuchen und Torten.

Lagerung: Die köstlichen, kleinen Früchte verlieren bei Zimmertemperatur rasch an Saftigkeit und Aroma. Deshalb sollten sie nicht zu lange, frostfrei, aber möglichst kühl gelagert werden.