

# Der Nützlichling



## KOHLRABI AUS DER EIGENEN LANDWIRTSCHAFT

**Es ist so weit! Nun ist schon das nächste Gemüse aus unserer eigenen Landwirtschaft bereit:** Auf unseren Freilandfeldern hat sich der Kohlrabi prächtig entwickelt und kann nun endlich geerntet werden.

**Gesund:** Eine halbe Knolle deckt bereits den **Vitamin C**-Tagesbedarf eines Erwachsenen und schützt so vor Erkältungen. Die enthaltenen **B-Vitamine** und **Folsäure** sind wichtig für gute Nerven und die Haut. Reichlich **Magnesium** stärkt die Muskeln und den Kreislauf und Kalzium sorgt für feste Knochen. Die enthaltenen **Senföle** unterstützen die Abwehrkräfte und wirken günstig auf Magen, Darm und den gesamten Körper.

**Lagerung:** Da die Blätter der Knolle Feuchtigkeit entziehen, sollten sie nach dem Einkauf schnell entfernt werden (jedoch keinesfalls wegwerfen - siehe Tipp unten). In ein feuchtes Tuch gewickelt hält der Kohlrabi im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu 2 Wochen. Aber auch ohne das Tuch bleibt er 2 bis 6 Tage frisch.

### TIPP KOHLRABI-BLÄTTER ESSEN

Die Blätter haben gegenüber der Knolle einen rund doppelt so hohen Gehalt an **Vitamin C**. Auch der Carotin-Anteil ist 100-mal so hoch. Verarbeitet werden können Kohlrabi-Blätter ähnlich wie Kräuter oder Spinat. Mit ihrem intensiven **Aroma** pepen sie jeden Mischsalat auf, verfeinern Suppen und Eintöpfe oder zaubern vitalstoffreiche

### INFO GRÜN ODER VIOLETT

Entstanden ist Kohlrabi durch eine **Kreuzung** aus wildem Kohl und wilden weißen Rüben, dementsprechend ist seine ursprüngliche Farbe ein helles Grün. Inzwischen kennt man aber auch **violetten** Kohlrabi, der sich aber im Geschmack und in den Inhaltsstoffen nicht von der grünen Sorte unterscheidet.



### SCHMECKT...!

Kohlrabi ist ein besonders zarter Vertreter der Kohlgewächse. Sein milder Geschmack und das zarte Fruchtfleisch machen ihn auch bei Kindern und Leuten, die Kohl sonst nicht schätzen, sehr beliebt.

### SCHMECKT...!

- Gratinierter Kohlrabi-Auflauf
- Kohlrabi-Suppe
- Gedünsteter Kohlrabi in heller Sauce
- Panierte Kohlrabi-

*Kohlrabirezepte*  
auf [www.biohof.at/rezepte](http://www.biohof.at/rezepte)



## PEPPERONI ROT



Die **Scoville-Skala** gibt Schärfegrade von Lebensmitteln an. Gemüsepaprika = 0 Sc  
Pepperoni = 100-500 Sc  
Chili nach Züchtung ab 500 Scoville (bis zu einem Wert von neun Millionen Scoville)

Pepperoni sind eine Unterart der Chili und heißen botanisch korrekt eigentlich Gewürzpaprika. Sie enthalten weniger Capsaicin und sind somit weniger scharf. Dafür sind sie größer und ähneln äußerlich eher der roten Spitzpaprika.

**Inhaltsstoffe:** Das Immunsystem freut sich über reichlich Vitamin C, der Darm über die Ballaststoffe und das Capsaicin. Dieses kurbelt auch den Stoffwechsel an und hilft bei der Fettverbrennung.

**Lagerung:** Im Gemüsefach des Kühlschranks bleiben Pepperoni problemlos bis zu 1 Woche frisch und knackig.

## SAISON-START



Beim Steinobst hat die Genuss- und Verzehrsaison gestartet. Wir freuen uns über fruchtige Nektarinen und Pfirsiche für Kuchen, Kompott und Chutneys.



## NEKTARINEN UND PFIRSICHE

Die **Nektarine** ist bekannt für ihre glatte Haut und ihr festes Fruchtfleisch. Botanisch gesehen ist sie eine natürliche unbehaarte Abwandlung des herkömmlichen Pfirsichs mit etwas festerem Fruchtfleisch.

**Inhaltsstoffe:** Nicht nur die Haut, auch die Inhaltsstoffe unterscheiden sich etwas: die Nektarine verfügt über einen geringeren Wasseranteil als der Pfirsich, daher ist der Zuckergehalt höher. Der Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen ist jedoch fast ident.

**Lagerung:** Sie sind sehr druck- und stoßempfindlich und sollten kühl gelagert werden bzw. rasch verzehrt werden. Sie können in Stücken eingefroren werden.