

Der Nützlichling

KLEINE POWERPAKETE - WEINTRAUBEN AUS ÖSTERREICH

Weintrauben gehören zu den ältesten Obstsorten und erfreuen sich auch heute noch großer Beliebtheit.

Verwendung: Ob im Cremedessert, auf der Käseplatte oder eingefroren als fruchtige Eiswürfel, Weintrauben sind vielseitig einsetzbar und liefern unserem Körper wertvolle Nährstoffe, die sich auf Herz und Kreislauf positiv auswirken können.

Lagerung: Weintrauben sollten am besten gleich verzehrt oder locker in einem offenen Behälter kühl aufbewahrt werden und erst kurz vor dem Verzehr gewaschen werden.

Aktuell kommen folgende Sorten aus Österreich:

- tiefblaues, kernarmes Fruchtfleisch
- große, lockere Trauben
- starkes Muskataroma

MUSKAT BLEU



INFO In den kommenden Wochen werden auch **weiße Trauben** aus Österreich verfügbar sein.

- kernlos
- blaues Fruchtfleisch
- große Trauben
- süß & sehr saftig

ATTIKA



INFLATION UND BIO-LEBENSMITTEL

Wieviel beißt die Inflation weg? Unser Apfel-Vergleich zeigt anschaulich, dass Bio nicht automatisch teurer bedeutet.



Käufer:innen von Bio-Produkten spüren die Inflation nicht ganz so deutlich. Während diese im Jahr 2022 bei 11,5% lag, war der Warenkorb im Biosupermarkt um 7,5% teurer.

Bio ist also nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch krisensicher und somit enkeltauglich.

Warum sind Bio-Lebensmittel

weniger von der Inflation betroffen?

- Bio-Lebensmittel kommen ohne chemisch-synthetische Kunstdünger und Pestizide aus, deren Herstellung viel Energie erfordert.
- Die weitgehende Unabhängigkeit von Futtermittelimporten aus dem Ausland sorgt für hohe Preisstabilität.

Quelle: Verein enkeltaugliches Österreich

OFENKARTOFFELN (AGRIA / MEHLIG)



Die besonders großen Kartoffeln beziehen wir aktuell über den Biohof Adamah aus Glinzendorf (Niederösterreich).

Verwendung: Wie der Name schon verrät, eignet sich diese Sorte aufgrund der größeren Größe besonders gut für die schonende Zubereitung im Ofen, als Ofenkartoffel. Aber auch Erdäpfelgulasch, Rösti oder Erdäpfelsalat gelingen damit genauso gut.

Lagerung: Kühl und trocken gelagert halten sich die Ofenkartoffeln mehrere Wochen.

Ofenkartoffeln liefern viele wertvolle Nährstoffe, sowie langkettige Kohlenhydrate, die für ein langes Sättigungsgefühl sorgen.

KAROTTEN PURPLE HAZE



Die Karottensorte Purple Haze überzeugt nicht nur mit ihrem leicht süßlichem Geschmack, sondern auch mit ihrer besonderen Optik: die erst beim Anschneiden richtig zur Geltung kommt.

Verwendung: Die schöne Färbung eignet sich vor allem für Rohkost und Salate. Beim Verarbeiten am besten Handschuhe tragen, da sie abfärben können.

Lagerung: Die Karotten am besten in ein feuchtes Tuch gewickelt und kühl lagern. Nicht neben nachreifendem Obst, wie beispielsweise Äpfeln, lagern.

Der Pflanzenfarbstoff im Violett der Karotte kann positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben.