

Der Nützlichling

SÜSSKARTOFFELN AUS DER EIGENEN LANDWIRTSCHAFT

Der Name des Gemüses ist irreführend. Denn die Süßkartoffeln - auch Batate genannt - gehören zur Familie der Windengewächse und ist daher nicht mit der Kartoffel - einem Nachtschattengewächs - verwandt.

Nicht nur die Farbe des Fruchtfleisches und der Geschmack sind anders, Süßkartoffeln besitzen auch viele gesunde Inhaltsstoffe, zum Beispiel Mineralstoffe wie Kalium, Zink und Kalzium sowie Beta-Carotin. Sogar die Blätter sind (nach dem Kochen) essbar und schmecken ähnlich wie Spinat.

Verwendungstipp: Mit ihrem karottenähnlichen Geschmack eignen sie sich ideal für Rohkost, können aber genauso gut gekocht, gebraten, frittiert (zum Beispiel Süßkartoffel-Pommes) püriert oder in Folie gebacken werden.

Lagerung: Eine Kartoffelkiste ist ideal für die Lagerung, weil die Luft zirkulieren kann und so Schimmelbildung vorgebeugt werden kann. Wichtig ist, dass kein Obst (zB Äpfel oder Bananen) in der Nähe liegt, weil diese das Reifegas Ethylen abgibt und so den schnelleren Verderb der Knollen begünstigt. Bei idealen Lagerungsbedingungen sind die Süßkartoffeln maximal 6 Monate haltbar.

HANDARBEIT

Da Süßkartoffeln dicht unter der Erdoberfläche wachsen, werden sie, um die Knollen nicht zu schädigen, händisch geerntet.

MIT BIO-ERNÄHRUNG CO₂ SPAREN

Wer zu Bio-Lebensmitteln greift, kann viel CO₂ sparen. Bio-Produkte haben im Vergleich zu konventionellen eine wesentlich bessere CO₂-Bilanz.

Eine Studie der Boku und FiBL zeigt nun, wie viel du pro kg sparen kannst.

Wie viel CO₂

spart Bio-Ernährung

in Österreich?



Gebäck:
spart 15-40 % CO₂



Freilandgemüse:
spart 10-30 % CO₂



Geflügelfleisch und Eier:
spart 40-50 % CO₂



Milchprodukte:
spart 10-20 % CO₂



Weizenbrot:
spart 20-25 % CO₂

Anm.: Werte pro Kilogramm

Studie: Boku & FiBL

Quelle: Verein enkeltaugliches Österreich

Rezept

SÜSSKARTOFFEL-WEDGES



Den Ofen auf 200°C vorheizen. Süßkartoffeln waschen, schälen, halbieren, in Spalten schneiden und auf ein Backblech legen. Mit den Gewürzen bestreuen und großzügig Olivenöl darüber träufeln. Etwa 20-30 Min. backen, bis die Süßkartoffeln leicht knusprig sind.

Tipp: Mit einem Dipp aus Sauerrahm, Joghurt und Kräutern servieren.

2 Süßkartoffeln
1 EL Kümmel gemahlen
1 EL Koriander
2 Msp. Chilipulver
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer gemahlen
2 EL Olivenöl

SATSUMAS AUS ITALIEN



Satsumas läuten die Saison der europäischen Zitrusfrüchte ein.

Die ursprünglich aus Japan stammende Zitrusfrucht ist eine Kreuzung aus Mandarine und Orange, lässt sich leicht schälen und schmeckt angenehm süß.

Grüne Stellen an der Schale sprechen nicht für unreife Früchte. Denn erst wenn die Nächte im Anbauggebiet kälter werden, wechselt die Farbe von Grün zu Orange. Für eine schöne Optik werden herkömmliche Früchte mit dem Reifegas Ethylen „nachgefärbt“. Dies ist in der Bio-Branche verboten, weshalb Bio-Satsumas aus Europa oftmals grün und dennoch reif sind.

Lagerung: Luftige, kühle Umgebung.



Die Schärfe des Rettichs stammt von den enthaltenen Senfölen, die einen positiven Einfluss auf unsere Organe haben können.

RETTICH RARITÄTEN AUS DER EIGENEN LANDWIRTSCHAFT

Die lila Rettich-Rarität ist eine schmackhafte Spezialität aus unserer eigenen Bio-Landwirtschaft. Die Wurzel punktet mit vielen wertvollen Vitaminen und hat nur einen geringen Fett- und Kaloriengehalt.

Verwendung: Durch sein frisches und sehr würziges Aroma eignet er sich besonders gut für Salate, als Rohkost, in Suppen oder als farbenfroher und schmackhafter Brotbelag. Durchs Salzen verliert er etwas an Schärfe.

Lagerung: Im Gemüsefach des Kühlschranks ist Rettich bis zu einer Woche haltbar.