

# Der Nützling



## SCHWARZER RETTICH AUS DER EIGENEN LANDWIRTSCHAFT

Pünktlich zum Herbstbeginn ist der schwarze Rettich erntereif und liefert viele Vitalstoffe für die kalte Jahreszeit.

Auch bekannt als „Winterrettich oder Kugelrettich“ wird die schwarze, raue Knolle wegen ihrer Optik oft sehr stiefmütterlich behandelt. Seine heilsamen Wirkungen sollten jedoch nicht unterschätzt werden!

Schwarzer Rettich unterstützt beispielsweise die Verdauung, wirkt krampflösend und ist so eine gute Wahl bei Völlegefühl und Blähungen.

Weiters enthält der schwarze Rettich sogenannte Senfölglykoside, die für den scharfen Geschmack verantwortlich sind. Diese wirken gegen hartnäckige Bakterien und lindern auch Husten und Heiserkeit!

**Verwendungstipp:** In einer wohlschmeckenden und gesunden Wintersuppe lässt sich Rettich – gekocht und püriert mit anderem Wintergemüse – kombinieren. Aber auch in rohem Zustand kann man ihn wunderbar verarbeiten, z.B. in dünnen Scheiben oder geraspelt in einem Salat mit Apfel und Honig-Senf-Dessing.

**Lagerung:** Richtig gelagert, hält sich Winterrettich bis zu 6 Monate. Am besten an einem dunklen, kühlen Ort (in einem Keller oder auch dem Gemüsefach des Kühlschranks) lagern.

## WEM NUTZT DER NÜTZLING?

Der Nützling ist ein Informationsmedium für saisonales Obst & Gemüse.

Das Wissen, das am Nützling übersichtlich und bildreich zusammengefasst wird, kann für euch selbst, aber auch in der Beratung der Kunden, genutzt werden.

**NEU** Eine zweite Seite mit noch mehr Infos ab dem nächsten Nützling!

Diese wird größtenteils mit Infos aus der „Bewegung ETÖ“ gestaltet und ist ein zeitloses Medium, das euren Kunden Infos zu Themen aus Landwirtschaft, Wirtschaft, Wissenschaft und Natur näher bringt.

**Druckt sie aus!**

**Zeigt sie euren Kunden!**



## Rezept

### HUSTENSAFT AUS SCHWARZEM RETTICH

Eine Scheibe vom Rettich als Deckel abschneiden, Rettich aushöhlen, ein Loch bis zur unteren Spitze des Rettichs durchstechen und die Schnipsel klein schneiden.

Diese mit 5 EL Honig oder Kandiszucker vermischen und wieder in den Rettich füllen.

Deckel aufsetzen, Rettich auf ein Gefäß stellen und einen halben Tag an einem warmen Ort stehen lassen.

Teelöffelweise einnehmen.

## KAKI AUS SPANIEN

Kakifrüchte haben einen besonders hohen Gehalt an Beta-Carotin, der Vorstufe des Vitamin A. Deutlich erkennbar ist dies an der orange-roten Farbe ihres Fruchtfleisches. Bereits zwei Früchte decken den Tagesbedarf an Beta-Carotin eines Erwachsenen.

**Verarbeitung:** Die Früchte werden sowohl frisch verzehrt, als auch zu Marmeladen, Süßspeisen oder Trockenobst verarbeitet. Sie schmecken auch herrlich in Joghurt- oder Topfen-Cremes und als Tortenbelag.

**Lagerung:** An einem kühlen und dunklen Ort reifen die Kakis beständig nach. Reife Früchte sollten schnell verbraucht werden.

## CATALOGNA AUS DER EIGENEN LANDWIRTSCHAFT



**Tipps für jene, die nicht so sehr an Bitterstoffe gewöhnt sind:**

- Salat in Salzwasser legen
- Salatmarinade mit heißer Suppe und Senf anmachen
- Apfelstücke, Ananaswürfel oder Orangenspalten unter den Salat mischen & mit Kokosflocken bestreuen.

Der längliche Blattzichorien-Salat ähnelt dem Löwenzahn. Seine Bitterstoffe wirken günstig auf die Verdauung und die Blutgefäße. Sie pflegen die Leber und helfen dabei, Fette gut zu verdauen.

**Verarbeitung:** Catalogna kann sowohl roh als auch gekocht genossen werden. In Italien wird der Catalogna gerne mit etwas Knoblauch in Olivenöl gedünstet und entweder zu Pasta oder als Beilage zum Hauptgang gegessen. Die Herzblätter können - zB mit einem Senfdressing - als Salat zubereitet werden.

**Lagerung:** Im Gemüsefach des Kühlschranks ist Catalogna 3-5 Tage haltbar.

# Der Nützlich

WIR STELLEN VOR: ETÖ

„EnkelTaugliches Österreich“:

Eine Bewegung, in der sich führende österreichische Bio-Pionier:innen und nachhaltige Unternehmer:innen, renommierte Wissenschaftler:innen, naturnahe Vereine, Organisationen und erfahrene Bio-Bauern & Bio-Bäuerinnen 2021 zu einer österreichischen Bewegung zusammengeschlossen haben. Ein konkreter Maßnahmenplan wird für aktuelle Herausforderungen erarbeitet.

**Das Ziel lautet:** 100% BIO in Österreich.

Mehr über Ziele & bereits Erreichtes: [www.etoee.at](http://www.etoee.at)



Enkeltaugliches  
Österreich

Andreas Achleitner nimmt seit Beginn des Jahres als Obmann des Vereins eine ganz besondere Rolle ein.



ENKELTAUGLICH BEDEUTET

- ✔ mit Freude Generationenverantwortung übernehmen
- ✔ Lebensraum so bewahren und gestalten, dass Gesundheit, Vielfalt und Fülle der Natur für kommende Generationen erhalten bleiben oder regeneriert werden
- ✔ österreichische Landwirtschaft, Wälder, Landschaft und Wirtschaft werden wieder zukunftstauglich gemacht
- ✔ FÜR und nicht GEGEN etwas arbeiten

”

Unser Team ist ein Zusammenschluss von nachhaltigen Sinn-Finder:innen und Richtig-Macher:innen. Wir übernehmen mit Freude Generationenverantwortung und wollen Österreich fit für die Zukunft machen.“