Der Nützling

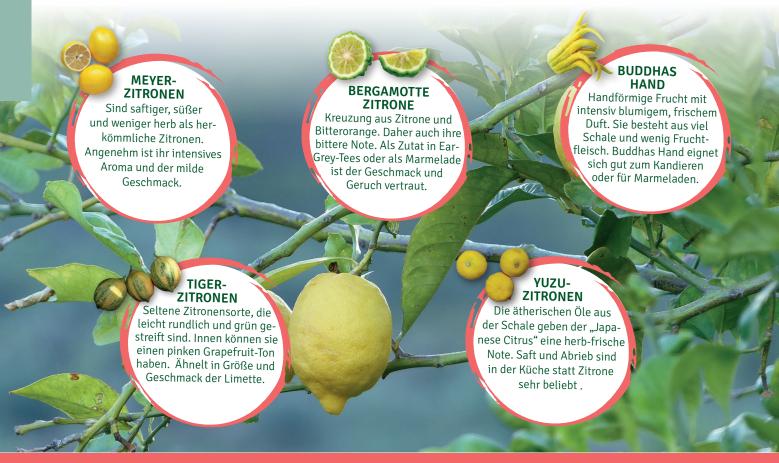


SAUER MACHT LUSTIG SPEZIELLE ZITRONENSORTEN

Sie gehören im Winter zu den beliebtesten Obstsorten. Sie liefern das in der dunklen Jahreszeit für das Immunsystem besonders wichtige Vitamin C. Grüne Stellen auf der Schale von Zitrusfrüchten bedeuten nicht, dass die Früchte nicht reif sind. Erst richtig kühle Nächte geben den Zitronen ihre leuchtend gelbe Farben. So kann es im Herbst noch dazu kommen, dass sie ofmals grünlich aber dennoch reif sind.

- Zitrusfrüchte sind relativ unkompliziert in der Handhabung, sollten aber nicht gequetscht oder geworfen werden.
- Sie entwickeln selbst kein Ethylen, reagieren aber auf das Reifegas und altern schneller.
- Fremdgerüche nehmen sie leicht an, ihren intensiven Zitrusgeruch geben sie an andere Früchte ab.
- Bio-Zitrusfrüche kommen ohne chemisch-synthetische Dünge- und Pflanzenschutzmittel aus. Nach der Ernte werden sie nicht mit Lauge, sondern nur mit Wasser gewaschen und müssen daher anschließend nicht gewachst werden.

Lagerung: Zitronen sind sehr kälteempfindlich. Sie vertragen keine Temperaturen unter 10° C. Bei Raumtemperatur können sie mühelos 1 Woche gelagert werden.



HAFERWURZELN



Auch wenn der Name es vermuten lässt, ist die Haferwurzel nicht mit dem Hafer verwandt (sie gehört zur Gattung der Bocksbärte). Sie wird auch Habermark, Purpur-Bocksbart oder Austernpflanze genannt. Die Haferwurzel war schon in der Antike als Gemüsepflanze bekannt. Sie wurde später allerdings durch die Schwarzwurzel verdrängt, der sie geschmacklich sehr ähnelt. Teilweise erinnert das Aroma auch an Austern, was ihr den Zweitnamen "Gemüse-Auster" eingebracht hat.

Verarbeitung: Haferwurzeln können wie Schwarzwurzeln verwendet werden zB püriert in Suppen, als Pürree oder Gemüsebeilage. Haferwurzeln müssen nicht geschält werden. Gründliches waschen ist ausreichend. Tipp: Handschuhe verwenden, da sie einen Milchsaft abgeben, der die Haut rötlich verfärbt.

Lagerung: Kühl gelagert ca. 4 Monate



Cranberries sind mit den Preiselbeeren verwandt. Den Namen hat die Beere, die zu den Heidekrautgewächsen gehört, wegen ihrer Blütenform: Sie ähnelt dem Kopf eines Kranichs (englisch = crane)

CRANBERRIES

Cranberries gehören zu den typischen Herbstbeeren. Sie sind reich an Vitamin C und wirken mit ihren Pflanzenstoffen, den Anthocyanen, antibakteriell und antioxidativ.

Verarbeitung: Roh schmecken sie extrem sauer. Getrocknet bekommen sie eine süße, herbe Note. Frisch passen sie daher eher in die herzhafte Küche. Getrocknet eignen sie sich für Desserts, Müsli oder Gebäck.

Lagerung: Im Gemüsefach des Kühlschranks sind Cranberries bis zu 3 Monate haltbar. Sie können auch eingefroren oder getrocknet werden.





67 Pestizide

in unserer Atemluft gefunden



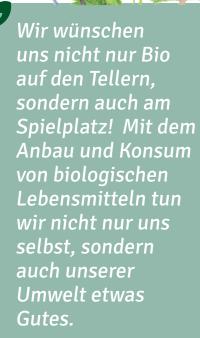
Sie sind nicht nur in unmittelbarer Nähe von konventionell bewirtschafteten Agrarflächen zu finden, sondern sogar in Nationalparks und im Stadtkern von Großstädten.

Mittels Luftfilter lassen sie sich nachweisen.



Infos und Details zur Studie: www.etoe.at/pestizidstudie





DIE LÖSUNG?

100% BIO konsumieren.

Nur ein flächendeckender Umstieg auf Bio-Landwirtschaft in Österreich kann dafür sorgen, dass keine schädlichen chemisch-synthetischen Pestizide in Atemluft, Umwelt und in unsere Nahrung gelangen.

