

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 oftmals 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-Zitrusfrüchte 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 gewaschen werden.

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

MEYER-ZITRONEN

Sind saftiger, süßer und weniger herb als herkömmliche Zitronen. Angenehm ist ihr intensives Aroma und der milde Geschmack.

BERGAMOTTE ZITRONE

Kreuzung aus Zitrone und Bitterorange. Daher auch ihre bittere Note. Als Zutat in Earl-Grey-Tees oder als Marmelade ist der Geschmack und Geruch vertraut.

BUDDHAS HAND

Handförmige Frucht mit intensiv blumigem, frischem Duft. Sie besteht aus viel Schale und wenig Fruchtfleisch. Buddhas Hand eignet sich gut zum Kandieren oder für Marmeladen.

TIGER-ZITRONEN

Seltene Zitronensorte, die leicht rundlich und grün gestreift sind. Innen können sie einen pinken Grapefruit-Ton haben. Ähneln in Größe und Geschmack der Limette.

YUZU-ZITRONEN

Die ätherischen Öle aus der Schale geben der „Japanische Citrus“ eine herb-frische Note. Saft und Abrieb sind in der Küche statt Zitrone sehr beliebt.

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 Püree oder Gemüsebeilage. Haferwurzeln müssen nicht geschält werden. Gründliches waschen ist ausreichend. Tipp: Handschuhe verwenden, da sie einen Milchsaf abgeben, der die Haut rötlich verfärbt.

Lagerung: Kühl gelagert ca. 4 Monate

CRANBERRIES



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 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.

Studie der Bewegung ENKELTAUGLICHES ÖSTERREICH
durchgeführt von MedUni Wien, BOKU und Umweltinstitut Thiem

67 Pestizide in unserer Atemluft gefunden



HERBIZIDE, FUNGIZIDE & INSEKTIZIDE

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

”

Wir wünschen uns nicht nur Bio auf den Tellern, sondern auch am Spielplatz! Mit dem Anbau und Konsum von biologischen Lebensmitteln tun wir nicht nur uns selbst, sondern auch unserer Umwelt etwas Gutes.

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.

