

# Der Nützling


**NEU**

 aus Österreich: Zwiebel weiß,  
Apfel Kronprinz

**AKTION**

 aus Österreich: Apfel Gala,  
Rettich schwarz  
aus den Niederlanden: Pak Choi

## YACONWURZEL AUS ÖSTERREICH

Die auch als Wasserwurzel bekannte YACON-Wurzel kommt bei uns nicht wie ursprünglich aus Südamerika, sondern von Andreas Wille aus dem nahegelegenen Peuerbach.

Andreas Wille liebt sein Produkt. Deshalb werden die Yaconwurzeln ausschließlich per Hand geerntet, sortiert, gewaschen und u.a. auch zur Qualitätskontrolle fein angeschnitten. Sehr große Wurzeln werden auch halbiert. Kleine Schalenfehler und Wachs-tumsrisse mindern jedoch ihre Qualität keineswegs.

Die Yaconwurzel stammt ursprünglich aus **Südamerika** und ist auch als „Wasser-Wurzel“ bekannt. Sie kann sowohl roh als auch gekocht oder getrocknet verwendet werden. Der **Geschmack** erinnert an Birnen, Melonen, Gurken oder Nashi. Geschält und roh ist die Yacon wie Karotten oder Topinambur verwendbar. Für den schnellen **Genuss** lassen sich auch gut getrocknete Yacon Chips oder Wedges im Backrohr herstellen.

Yacon ist sehr kalorienarm, fördert als Probiotikum die **Darmflora** und senkt das Hungergefühl. Die Wurzel lagert Kohlenhydrate nicht als Stärke sondern überwiegend in Form von unverdaulichen Kohlenhydraten ein - daher ist sie besonders auch für **Diabetiker** interessant.


**SCHMECKT!**

 Yacon-  
Apfelpuffer

Yacon-Gemüsewok

Yacon-Wedges

*Yacon-Rezepte*  
auf [www.biohof.at/rezepte](http://www.biohof.at/rezepte)

 Yaconwurzel  
am Feld in  
Peuerbach


Andreas Wille mit reicher Ernte

## CIME DI RAPA



Cime di Rapa kann gebraten oder gegart werden. Häufig wird er zuvor blanchiert, um ihm seine Bitterkeit etwas zu nehmen.

Das auch als Stängelkohl bekannte Gemüse aus der Kohlfamilie lässt sich mit „Rübensprossen“ übersetzen. Vom Aussehen eher unscheinbar bzw. an schossendes Gemüse erinnernd, schmeckt er leicht bitter und würzig.

**Verwendung:** In Italien und Portugal gilt er als typisches Wintergemüse. In Apulien wird er traditionell mit den Nudeln *Orecchietti* serviert. In Norditalien dagegen wird der Stängelkohl blanchiert und Essig und Öl gemischt als Beilage gegessen.

**Lagerung:** Im Gemüsefach ca. 5-7 Tage. Während der Lagerung verliert er seinen intensiven Geschmack.



**Der Popeye-Mythos:** Der Nährwert von Spinat kann sich zwar sehen lassen. Der besonders hohe Eisengehalt im Blattspinat hat sich jedoch durch einen früheren Komma-stellenfehler als Mythos erwiesen.

## BABYSPINAT

Der Unterschied von Babyspinat zu herkömmlichem (Blatt)Spinat ist, dass er zu einem früheren Zeitpunkt geerntet wird. Dadurch sind die Blätter kleiner und besonders zart. Diese besitzen zahlreiche wertvolle Vitamine und Mineralstoffe wie Folsäure, Kalium und Magnesium.

**Verwendung:** Babyspinat ist besonders zart und findet sich daher auch häufig in Salaten oder Smoothies wieder. Weil das Gemüse sehr vielseitig ist, verfeinert es unter anderem auch Suppen, Reisgerichte oder Pasta.

**Lagerung:** Im Gemüsefach ca. 3-4 Tage. Der Babyspinat kann durch Blanchieren und Einfrieren länger haltbar gemacht werden.