

# Der Nützlichling



## RADIESCHEN AUS ÖSTERREICH

### Was wäre der Frühling ohne Radieschen!

Die kleine rote Knolle ist eine der ersten, heimischen Gemüsesorten, die im Frühling geerntet werden kann.

Ein Inhaltsstoff macht den besonderen, würzigen Geschmack aus: das **Senföl**. Bei den einen ist dieser intensive Geschmack beliebt, bei den anderen verursacht er ein Nasenrumpfen.

**Gesund** ist es aber auf alle Fälle: Die bei allen Kreuzblütlern enthaltenen Senföle, die direkt unter der Schale sitzen, sorgen für den scharfen Geschmack. Sie wirken keimtötend und bekämpfen schädliche Bakterien und Pilze im Darm. Nebenbei enthalten Radieschen noch reichlich Eisen, Vitamin C, Kalium und Folsäure.

- 🌀 Je kleiner die Radieschen, desto knackiger und schärfer schmecken sie.
- 🌀 Blätter für die Lagerung am besten entfernen, da sie schnell schleimig werden.
- 🌀 Die Senföle bleiben nur enthalten, wenn die Radieschen roh verzehrt werden.
- 🌀 Die unverdaulichen Pflanzenfasern der roten Kugel können allerdings bei empfindlichen Menschen zu Bauchschmerzen und Blähungen führen. In diesem Fall das Gemüse kurz andünsten, das mildert den Effekt.

### SCHMECKT!



- Radieschen-Suppe
- Radieschengrün-Chips
- Radieschen-Aufstrich

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

### FRÜHLINGSBOTE



### NIX WEGWERFEN TIPP

Die Blätter der Radieschen sind auch besonders schmackhaft. Sie werden gerne verwendet, um Pestos, Smoothies oder Salaten eine scharf-würzige Note zu verleihen.



### GRÜNE CHIPS

Radieschengrün waschen und trocken tupfen. Auf einem Backblech auslegen, mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Blätter bei 180°C Umluft backen, bis sie knusprig sind.



## FRÜHKARTOFFELN „SPUNTA“ AUS ITALIEN



Die mehligkochende Spunta lockt mit im Frühling benötigten Vitaminen, Mineralstoffen, hochwertigem, für den Menschen gut verwertbarem, pflanzlichem Eiweiß und reichlich Ballaststoffe, die für eine lange Sättigung sorgen.

**Verarbeitung:** Frühe Kartoffeln werden nicht geschält, sondern unter Wasser gebürstet und mit ihrer dünnen Schale gebraten, gebacken oder gekocht.

**Lagerung:** Frühkartoffeln sind nicht zur Lagerung vorgesehen und müssen kühl, trocken und dunkel gelagert werden. Ihre dünnen Schalen lassen Feuchtigkeit schneller entweichen, weshalb sie innerhalb von maximal zwei Wochen verbraucht werden sollen.

Die Spunta ist die gefragteste Kartoffeln in Italien und im Ausland. Die längliche frühe Sorte hat gelbes Fleisch und schmeckt aromatisch.

## ZITRONEN PRIMOFIORE AUS ITALIEN



Die sizilianische Primofiore ist saftig und intensiv duftend. Der kräftige Geschmack zeichnet sich durch einen hohen Säuregehalt aus. Zitronen tragen dank ihres hohen Vitamin-C-Gehalts zur Stärkung des Immunsystems bei, unterstützen die Verdauung und die antioxidativen Funktionen im Körper.

**Verarbeitung:** Nicht nur in der Küche sind Zitronen unerlässlich, auch als nachhaltiges Hausmittel zum Putzen finden sie Verwendung.

**Lagerung:** Zitronen sind sehr kälteempfindlich. Sie vertragen keine Temperaturen unter 10° C. Bei Raumtemperatur können sie mindestens 2 Wochen gelagert werden.

Zitronen blühen und fruchten gleichzeitig und sind daher ganzjährig erhältlich. Es können bis zu vier Ernten erzielt werden, wobei jede Ernte einen eigenen Namen hat, unter dem sie gehandelt wird.

# Mythen & Wahrheiten

## zur „Neuen Gentechnik“

### Lebensmittelknappheit



#### BEHAUPTUNGEN

Wir benötigen Gentechnik,  
um den Hunger in der Welt  
zu stillen...,

Gentechnik hilft in Bezug  
auf das Artensterben...

✓ Über die WAHRHEITEN  
hier weiter informieren

