

Der Nützling



BÄRLAUCH AUS DER EIGENEN LANDWIRTSCHAFT

Unser Bärlauch stammt aus biozertifizierten Waldflächen in den Donauauen nahe unseres Biobauernhofs und bei diesen frühlingshaften Temperaturen wächst und gedeiht er prächtig.

Er ist mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch verwandt und besitzt ähnliche Eigenschaften. Die enthaltenen Wirkstoffe sind im Bärlauch jedoch oftmals stärker konzentriert: er ist sehr reichhaltig an Vitamin C und Magnesium. Zusammen mit Mangan und Eisen unterstützt er so unsere Abwehrkräfte. Das enthaltene Alliin, ein schwefelhaltiger Stoff, ist wichtig im Kampf gegen Krankheitserreger.

Geschmacklich ist das Wildkraut besonders vielseitig: es wird gerne zu Pesto verarbeitet und schmeckt köstlich in Salaten, Aufstrichen, Dips, Suppen, Strudeln, als Gemüsebeilage oder einfach so aufs Butterbrot gestreut.

Die zarten Blätter reagieren stark auf Temperaturunterschiede. Den Bärlauch daher am besten gleich in ein feuchtes Tuch und in den Kühlschrank geben. Beim Trocknen verliert der Bärlauch sein Aroma, deshalb frisch verwenden, einfrieren oder konservieren.

SCHMECKT!

- Bärlauch-Hefezopf
- Grüner Spargelsalat mit Erdbeeren und Bärlauch
- Bärlauchpesto
- Bärlauchaufstrich
- Bärlauchspätzle
- Bärlauch-Canneloni

Bärlauch-Rezepte
auf www.biohof.at/rezepte



„HEXENZWIEBEL“

„WILDER KNOFEL“

„BÄRENKRAUT“



PAK CHOI AUS DER STEIERMARK



Ist der Strunk fest und kräftig, wird dieser kurz gedünstet und erst danach gemeinsam mit dem Blattgrün weiterverarbeitet.

Wie sein Zweitname „Chinesischer Senfkohl“ bereits vermuten lässt, stammt Pak Choi aus Asien.

Äußerlich und geschmacklich ähnelt er dem Stielmangold, von der Konsistenz her ist er auch mit Chinakohl vergleichbar. Pak Choi wird am besten als warmes Gemüse wie Mangold oder Spinat verwendet. In Asien wird Pak Choi - ähnlich wie bei uns das Kraut - eingesalzen und mithilfe der Milchsäuregärung zu Sauerkraut verarbeitet.

Lagerung: Eingewickelt in ein feuchtes Küchentuch bleibt der asiatische Senfkohl im Gemüsefach des Kühlschranks ein bis zwei Tage frisch. Pak Choi lässt sich außerdem problemlos einfrieren.

SCHNITTLAUCH UND PETERSILIE IM TOPF



Kräuter nur schneiden, nicht hacken. Sonst bleibt das Wertvollste am Schneidebrett als grüner Fleck zurück! Das wertvolle Grün außerdem nie mitkochen, sondern erst kurz vorm Servieren der Speise beigegeben.

Am Bio-Bauernhof unserer langjährigen Lieferantin Marianne Brunmeir aus Stroheim (nahe Eferding) wachsen und gedeihen seit 1998 mehr als 30 verschiedene Küchenkräuterarten, Gewürzpflanzen und essbare Blüten.

Petersilie: Dieses Würzkräut ist vielseitig verwendbar und ist reich an Chlorophyll. Damit kann sie unser Blut reinigen und unterstützt beim Entgiften. Außerdem wirkt die Petersilie geruchsbindend und schützt daher vor Mundgeruch.

Schnittlauch: Schnittlauch ist besonders reich an Vitamin A und C, enthält große Mengen an Senfölen und heilsamen Schleimstoffen. Die Blüten sind dekorativ und können gegessen werden.