

# Der Nützlichling



## WASSERMELONEN-SHAKE

Zuerst eine kleine Wassermelone von ihrer Schale befreien, entkernen und stückeln. Nun das Fruchtfleisch gemeinsam mit 100ml Apfelsaft, 1 Zweig Minze und etwas Zitronensaft sorgfältig pürieren. Dabei ein paar Minzblätter zur Deko aufsparen. Das Gemisch jetzt mit 500ml Mineralwasser auffüllen, mit den Blättern verzieren und schon kann der Shake serviert werden.



Idealer Durstlöscher

## ENDLICH WIEDER MELONENZEIT!

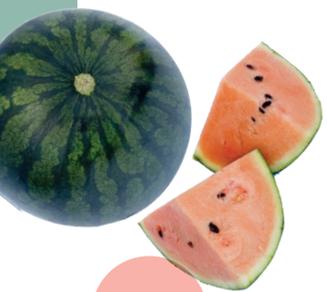
### Sommersnack und perfekter Durstlöscher

Das Wort Melone stammt aus dem Griechischen und heißt „großer Apfel“. **Botanisch gesehen ist die Melone im Übrigen gar kein Obst**, sondern gehört zu den Kürbisgewächsen.

**GESUND** Der hohe Wassergehalt von mindestens 90% macht die Früchte zur gesunden Nascherei. Mit dem reichlich enthaltenden Kalium sorgen sie dazu für einen sanft entwässernden Effekt. Enthalten sind außerdem Vitamin A für eine schöne Haut und Aminosäuren, die den Blutdruck senken können.

**KLOPPPROBE** Klingt die Schale hohl, ist die Melone unreif oder trocken. Ein voller, tiefer Ton lässt dagegen auf reifes Fruchtfleisch schließen.

**LAGERUNG** Hier ist Achtung geboten! Melonen gehören nicht in den Kühlschrank, denn sie mögen keine Kälte. Sie halten am besten bei Raumtemperatur. Ein zeitnahe Verzehr ist ratsam, da das Fruchtfleisch sonst mehlig wird.



### WASSERMELONE

Die bis zu 95% aus Wasser bestehenden Früchte reifen nicht nach, sondern werden mit der Zeit mürber. Geschmacklich ist es einen kulinarischen Versuch wert, sie zu Schafkäse, Tomaten oder schwarzen Oliven zu kombinieren.

### MINI-WASSERMELONE

Diese Miniaturform der Wassermelone ist ein handlicher Snackgenuss. Der rote Pflanzenfarbstoff Lycopin wirkt antioxidativ und soll Herz und Haut schützen.

### CANTALOUPE MELONE

Sie gehört aufgrund ihrer Schalenstruktur zur Gruppe der Netzmelonen. Ihr oranges Fruchtfleisch und ihr aromatischer Geschmack lassen Urlaubsflair aufkommen. Geschmacklich passt sie zu rohem Schinken, Hüttenkäse oder Schafkäse.

### CANARI MELONE

Die gelbe kanarische Melone wird bei uns meist als Honigmelone bezeichnet. Sie ist oval mit einer leuchtend gelben Schale und passt geschmacklich zu Mozarella, Geflügel, oder Erdbeeren.



## NIX WEGWERFEN

Wassermelonen können vollständig verzehrt werden: Die **Schale** für „Eingelegte Wassermelonenschalen“.

[www.biohof.at/rezepte](http://www.biohof.at/rezepte)

Die **Kerne** im Backofen rösten und in Salaten oder gemahlen als Vitalstoffpulver genießen.

## KARTOFFELN AUS ÖSTERREICH



Der Ursprung der Kartoffel liegt in Südamerika, wo sie die Inkas schon vor Tausenden von Jahren anbauten. Spanische Seefahrer brachten die Pflanze nach Europa, von wo aus sie zum weltweiten Eroberungsfeldzug ansetzte.

Kartoffeln sind basenüberschüssig und enthalten viel Vitamin C. Wenn möglich, mit der Schale verzehren, sie enthält Vitamine und Mineralien.

Nach den Frühkartoffeln folgen wohl-schmeckende Sorten aus der neuen Ernte wie Agata und Anuschka. Letzere ist eine relativ neue Sorte mit vorwiegend festkochenden Eigenschaften. **Anuschka** passt gut als Brat- oder Folienkartoffeln zur Grillzeit. **Agata** ist ebenso vorwiegend festkochend und eignet sich zur Zubereitung von Kartoffelsalat oder Bratkartoffeln.

**Lagerung:** Die frühsummerlichen Kartoffeln weisen noch eine relativ dünne Schale auf und eignen sich nicht zur besonders langen Lagerung.



**Tipp:** Um beim Schneiden das Tränen der Augen zu verringern, behält man während des Schneidens einen Schluck Wasser im Mund. So sind die Schleimhäute geschützt.

## ZWIEBELN AUS ÖSTERREICH

Die Zwiebel gehört zur Familie der Lauchgewächse. Sie wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd, blutzucker- und cholesterinsenkend sowie antioxidativ. Viele Speisen wie Suppen, Eintöpfe oder Dips erhalten erst durch Zwiebeln ihren unverwechselbaren Geschmack.

Küchenzwiebeln sind relativ scharf, verlieren aber beim Anrösten oder Blanchieren etwas von ihrer Schärfe. In roher Form sollte man sie aus diesem Grund vorsichtig dosiert verwenden.

**Lagerung:** Zwiebel immer dunkel, trocken und gut durchlüftet lagern – niemals im Kühlfach. Bereits geschälte Zwiebeln immer einwickeln, da sie ihren Geruch an alle Lebensmittel in ihrer Nähe abgeben.



## Warum sind Bio-Lebensmittel weniger von der Inflation betroffen?

- keine teuren Kunstdünger und Pestizide
- Unabhängigkeit von Futtermittelimporten aus dem Ausland
- keine Kosten für „Reperaturmaßnahmen“

✓ Hier weiter informieren

