

Der Nützlichling



LAGERUNG

Alle Beeren, insbesondere Himbeeren und auch Erdbeeren sind druckempfindlich und werden schnell matschig. Am besten frisch verzehren und sonst nur wenige Tage gekühlt lagern. Alle Früchte können auch – zB als Fruchtpüree oder in Wasser als Eiswürfel – eingefroren werden.

BEERENZEIT

BUNTE VIELFALT AN BEERIGEN VITAMINSPENDERN

Nach den Erdbeeren geht die Beersaison farbenfroh weiter. Momentan sind aus Österreich verfügbar: **Heidelbeeren** und **Himbeeren**. Ab Mitte Juli sind **Ribisel** und **Stachelbeeren** verfügbar.

SCHMECKT Alle Beeren passen gut in Joghurt und Bowls, als Eis, gemixt in Smoothies, als Kuchenbelag oder auch herzhaft zu Fleisch und in Salate. Viele Rezepte findest du auf unserer Website www.biohof.at/rezepte

GESUND Die farbenfrohen Beeren enthalten Pflanzenfarbstoffe wie Anthocyane, die Beeren ihre blaue, violette, schwarze oder rote Farben geben. Diese sollen antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften haben.

GEWUSST?

Zu den **BEEREN** zählen: Heidelbeeren, Kiwis und Melonen. Aber auch Paprika, Tomate oder Aubergine. Himbeeren und Brombeeren sind **SAMMELSTEINFRÜCHTE**.

HEIDELBEEREN
Klein, aber oho: die kleinen, blauen Früchte gelten aufgrund ihres hohen Anteils an wertvollen Vitaminen und Ballaststoffen schon lange als heimisches Superfood.

HIMBEEREN
Zwischen süß & sauer: die pink leuchtenden Früchte überzeugen mit ihrem hohen Vitamin- und Pektin Gehalt, der sich positiv auf unseren Körper auswirkt.

RIBISEL ROT
Sauer macht lustig: Vor allem der Vitamin C- Gehalt der kleinen, roten Beeren sorgt für eine gesunde Nascherei. Der hohe Fruchtsäuregehalt und die enthaltenen Ballaststoffe regen die Verdauung an.

STACHELBEEREN
Die kirschgroßen Früchte schmecken süß-säuerlich und erinnern an eine Mischung aus Ribisel und Trauben. Neben dem hohen Zuckergehalt bieten sie einen hohen Gehalt an Vitamin C und Folsäure.



FRISCHE KRÄUTER AUS ÖSTERREICH

Die österreichischen Landwirte versorgen uns momentan mit einer Vielfalt an Kräutern, die nicht nur dekorativ, sondern auch sehr gesund sind.

Schnittlauch, Petersilie, Koriander, Basilikum und Gartenkräuter bereichern unseren Speiseplan. Sie sorgen für geschmackliche Abwechslung und versorgen unseren Körper mit vielen gesunden Inhaltsstoffen wie ätherische Öle, Bitter- und Farbstoffe. Diese regen den Magen-Darm-Trakt an, stärken das Immunsystem und hemmen Bakterien und Entzündungen.

Das Wort „**Kräuter**“ stammt vom mittelhochdeutschen krūt, das Kraut/(Heil)Pflanze, Blume und Blatt bedeutet.



TIPP „Bouquet Garni“: Es besteht aus verschiedenen Kräutern, die in ein Baumwollsäckchen oder einen Teefilter gefüllt werden. Das Bouquet wird zum Aromatisieren von Suppen oder Eintöpfen mitgekocht und kurz vor dem Servieren entfernt.

INFO Kräuter soll man erst kurz vorm Servieren einer Speise beigegeben und nicht mitkochen. Ausnahme sind Rosmarin, Thymian und Bohnenkraut, die im Ganzen mitgegart und zum Schluss wieder entfernt werden.

LAGERUNG Am besten wird das Grün in ein feuchtes Tuch gewickelt und im Kühlschrank gelagert.