

Der Nützling



TRAUBENDUO

SOMMERLICHER GENUSS AUS SIZILIEN

Die Weintraube ist eine der ältesten Obstsorten und stammt ursprünglich aus Transkaukasien und Mittelasien. Roh, zu Rosinen getrocknet oder zu Wein- bzw. Traubensaft verarbeitet, erfreut sie sich großer Beliebtheit. Aber nicht nur kulinarisch, sondern auch gesundheitlich haben Weintrauben einiges zu bieten: Sie enthalten viele wertvolle Pflanzenstoffe, die sich auf unser Herz und unseren Kreislauf positiv auswirken können.

Trauben sind eine klassische Zutat für Obstsalate oder Obsttorten. Sie schmecken aber auch in Müsli oder Smoothie. Besonders gut passen sie auch zu herzhaften Speisen wie Käse und pikanten Salaten.

Des Weiteren sind Trauben ein absoluter Blickfang auf der nächsten Party, wenn diese als tiefgekühlte, fruchte Eiswürfel werden.

LAGERUNG

Trauben, die bald gegessen werden, können bei Zimmertemperatur gelagert werden. Will man größere Mengen auf Vorrat lagern, sollten diese am besten in den Kühlschrank gegeben werden. Vor dem Verzehr sollen sie aber rund eine Stunde vorab aus dem Kühlschrank genommen werden, damit sie ihr volles Aroma entfalten können.

WEISSE TRAUBEN

zart, wenig Kerne, süß-säuerlich

Weniger Fruchtzucker als in dunklen Beeren

Weiter enthalten: Pflanzenstoffe, die freie Radikale bekämpfen können

DUNKLE TRAUBEN

dickere Schale und mehr Kerne, süß

Jedoch: mehr Antioxidantien durch den blauen Farbstoff.

Weiters enthalten: Vitamin E, Kalium

STANGENSELLERIE AUS ÖSTERREICH

Der Stangensellerie ist ein wahrer Fitmacher: Der niedrige Fett- und Kaloriengehalt kombiniert mit seinen entwässernden und blutreinigenden Eigenschaften macht ihn bei gesundheitsbewussten Menschen sehr beliebt.

Tipp: Die grünen Stangen sind vielfältig und lecker in der Zubereitung. Roh zum Knabbern oder in Salaten (sehr bekannt ist der Waldorfsalat, in dem sowohl Knollen- als auch Stangensellerie verwendet werden kann) Gekocht wird er als Suppe, in Aufläufen und auch – wie in Italien üblich – in Bolognese gereicht.

Lagerung: Stangensellerie hält sich im Kühlschrank bis zu 2 Wochen. Unbedingt getrennt von ethylenabgebendem Obst und Gemüse lagern, da die Stangen sonst schnell schlapp und welk werden.

REZEPT



„SELLERIE MEETS ORANGE“

1 Selleriestange putzen und in Stücke schneiden. 1 Karotte, 1 Birne und 1 Apfel schälen und ebenfalls mundgerecht zerkleinern. 2 Orangen schälen, Kerne entfernen und zusammen mit etwas Zitronensaft, Leinöl und Zimt in den Mixer geben. Mit 50 ml Wasser auffüllen und mindestens 1 Minute fein pürieren. Bei Bedarf noch Wasser hinzufügen.

Gewusst? Das aromatischen Apiin gib dem Gemüse neben anderen ätherischen Ölen den typischen würzigen Geschmack.

Offener Brief

BIO-Zertifizierung

für Gastronomie



Die geplante BIO ZERTIFIZIERUNGSPFLICHT in der Gastronomie stellt sicher, dass die Verbraucher:innen nicht getäuscht werden, und schafft die Basis für die Entwicklung dieses Marktsegments!

✓ Hier gehts zum Brief und Hintergrundinfos

