

Der Nützling



SCHWARZWURZELN AUS ÖSTERREICH

Früher wurde sie „Spargel des armen Mannes“ genannt, heute wird ihr milder und fein nussiger Geschmack geschätzt.

GESUND

Wie der Spargel haben auch Schwarzwurzeln einen hohen Inulin-Gehalt. Inulin ist ein kohlehydratähnlicher Stoff, der positiv auf die Darmflora wirken soll. Ein übermäßiger Verzehr kann jedoch zu Blähungen führen. Vorteilhaft für Aroma und Verdauung: beim Garen etwas Kümmel dazugeben. Schwarzwurzeln haben einen hohen Anteil an Vitamin E. Nur Nüsse, Kerne und Öle sind vitamintechnisch noch besser aufgestellt. Es hat eine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung. Der Reichtum an Eisen sorgt für eine vermehrte Bildung von roten Blutkörperchen.

LAGERUNG

In ein feuchtes Tuch gewickelt, halten sich Schwarzwurzeln ca. 1 Woche im Kühlschrank. Man kann sie auch blanchieren und danach einfrieren.

EINE RARE DELIKATESSE.

KULINARISCHES

Winterliche Klassiker sind Schwarzwurzelsalat oder -suppe. Zum Salat passen hervorragend geriebener Apfel, Sellerie und ein Senfdressing. In Suppen ergänzen Walnüsse oder auch Trüffelöl und Cremefraiche den feinen Geschmack der Wurzeln.

Auf unserer Website sind folgende Rezepte zu finden:

- Schwarzwurzeltarte
- Schwarzwurzelsisotto
- Scharfe Schwarzwurzelsuppe
- Schneller Schwarzwurzelauflauf

WWW.BIOHOF.AT/REZEPTE



VERARBEITUNGSTIPP

Bei einer Verletzung der Schale sondert die Wurzel einen Milchsaft ab, der Flecken auf Händen und Kleidung hinterlässt! Schwarzwurzeln daher unter fließendem Wasser abbürsten, danach mit einem Sparschäler schälen und in Zitronen- oder Essigwasser einlegen (Wurzeln oxidieren an der Luft und werden rasch braun.)



Das längliche Wurzelgemüse wird auch **Winterspargel** genannt.

Ihre absolute Winterhärte macht sie gerade zum Gemüse „frisch vom Feld.“

Geschält unterscheidet sie sich fast nur im Geschmack vom Spargel.

LIMQUAT



Limquats sind kleine Vitaminbomben, die viel Vitamin C enthalten.

Limquats sind eine Kreuzung aus Limetten und Kumquats. Die ca. 5 cm großen Früchte sind grün-gelb und enthalten saftiges Fruchtfleisch mit kleinen Kernen. Sie schmecken zitronig und - insbesondere die reife Schale - süßlich.

Verarbeitung: Die Limquat kann im Ganzen und mit der Schale verzehrt werden. Sie eignen sich für Marmeladen oder zum Verfeinern von Fleisch- und Fischgerichten. Auch für Cocktails und Desserts finden sie Verwendung.

Lagerung: Limquats sind druckempfindlich. Im Kühlschrank lassen sie sich ca. 1-2 Wochen lagern, bei Zimmertemperatur 4-5 Tage.

MANGOLD BUNT



Gedünsteter Mangold darf nicht warmgestellt werden. Da er oft Nitrat enthält, kann sich dieses beim Warmstellen in Nitrit umwandeln, welches gesundheitsschädlich ist.

Mangold ist botanisch gesehen eine Rübe und verwandt mit der Roten Rübe und Zuckerrübe. Die Stiele bieten nicht nur viele Nährstoffe wie Vitamin K, Calcium und Eisen, sondern erfreuen auch in bunten Farben wie Pink, Rot, Gelb oder auch Weiß.

Verarbeitung: Mangold kann wie Spinat verwendet werden, schmeckt jedoch etwas pikanter und würziger. Er schmeckt als Beilagengemüse oder in Aufläufen. Fleischspeisen können in Mangoldblätter eingewickelt werden.

Lagerung: Im Gemüsefach des Kühlschranks 1-2 Tage. Danach wird er schlapp und verliert an Nährstoffen.

Mythen & Wahrheiten

zur „Neuen Gentechnik“

Klimawandel

Wie kann unsere Landwirtschaft am besten auf die veränderten Bedingungen reagieren?

Indem wir die Resilienz unserer Böden und Anbausysteme fördern und erhalten!

✓ Hier weiter informieren

