

# Der Nützing



## ES IST SPARGELZEIT!

Seit 2019 kommt der begehrte Grünspargel aus der eigenen Landwirtschaft. Ursprünglich stammt er aus Spanien, wird aber inzwischen auch bei uns kultiviert, wodurch das Eferdinger Becken zu einer bedeutenden österreichischen Spargelregion geworden ist.

**Grüner Spargel** wächst oberirdisch und wird infolge des Sonnenlichtes und seines damit verbundenen hohen Gehalts an Chlorophyll grün. Der Geschmack ist kräftig und würzig.

**Weißer Spargel**, auch Bleichspargel genannt, wächst unterirdisch. Aufgeschüttete Erddämme sorgen dafür, dass die Stangen bis zur Ernte kein Tageslicht sehen. Er schmeckt mild und fein.

**Lagerung:** Spargel, in ein feuchtes Tuch eingewickelt, bleibt im Kühlschrank noch 3-4 Tage frisch. Die Spitzen sollte man trocken halten, damit sie nicht faulig werden.

**Nährstoffe:** Spargel ist, unabhängig von seiner Farbe, äußerst gesund. Er enthält ausgesprochen viele Mineralien, Spurenelemente und Vitamine. Unter anderem unterstützt sein hoher Gehalt an Biotin, Zink und Folsäure gesundes Haar, schöne Haut und das Bindegewebe. Wegen des reichlichen Kaliumanteils wirkt Spargel auch entwässernd und entsäuernd.



Neben der eigenen Landwirtschaft beliefert uns unser langjähriger Partner Biohof Holzer aus Eferding.



AUS DER EIGENEN LANDWIRTSCHAFT

Spargel grün 3kg

SORTIMENT HOLZER

Spargel grün 16+ und 20+ 3kg

Spargel weiß 16+ und 20+ 3kg

### GRAZER KRAUTHÄUPTL AUS ÖSTERREICH



Es handelt sich beim Grazer Krauthäuptl um einen Salat, nicht wie vielleicht vermutet um Kraut. Er wird im Grazer Raum kultiviert, wo optimale Boden- und Klimaverhältnisse herrschen.

Durch seine breiten, großlappigen und kräftigen Blätter ist er nicht nur optisch ein Hingucker. Der robuste Salat bleibt dadurch auch für mehrere Tage fest und knackig. Die gekrausten Blattränder sind häufig intensiv rot gefärbt. Im Geschmack ist der Krauthäuptel knackig zart, nicht bitter und besitzt eine leicht süßliche Note.

Zu dem echten Steirer passt eine Marinade aus Apfelessig, steirischem Kürbiskernöl und gehackten Kürbiskernen.

### APFEL OPAL AUS ÖSTERREICH



Als Kreuzung der beliebten Sorten Golden Delicious und Topaz ergibt die Apfelsorte Opal eine Mischung, die beiderlei Vorzüge verbindet. Seine goldgelbe Grundfarbe sowie der gleichnamige Edelstein symbolisieren die besondere Wertschätzung des Apfels aufgrund seines aromatischen Geschmacks.

Der Apfel, der geschmacklich an den Golden Delicious erinnert, harmonisiert ausgezeichnet mit Käse.

Der Opal besitzt ein festes Fruchtfleisch. Durch den hohen Zuckergehalt sind Äpfel dieser Sorte süß und besitzen nur wenig Säure. Außerdem tragen die Früchte eine nur sehr dünne Schale und sind deshalb leicht zu verarbeiten oder als Pausenobst für Kinder geeignet.



**BIOkonsument:innen**

**senken den**

**Verbrauch von Antibiotika**

✓ Hier weiter informieren



Warum der routinemäßige Einsatz von großen Mengen Antibiotika nicht notwendig ist.

