

Der Nützlichling



KOHLRABI AUS DER EIGENEN LANDWIRTSCHAFT



Es ist so weit! Auf unseren Freilandfeldern hat sich der Kohlrabi prächtig entwickelt und kann nun endlich geerntet werden.

Eine wahre Powerknolle: Eine halbe Knolle des frischen Frühlingsgemüses deckt den **Vitamin C**-Tagesbedarf eines Erwachsenen und kann bei Erkältungen helfen. Die enthaltenen **B-Vitamine** und **Folsäure** sind wichtig für gute Nerven und die Haut. Reichlich **Magnesium** stärkt die Muskeln und den Kreislauf und **Kalzium** sorgt für feste Knochen. Die enthaltenen **Senföle** unterstützen zudem die Abwehrkräfte und wirken günstig auf Magen, Darm und den gesamten Körper.

Lagerung: Da die Blätter der Knolle Feuchtigkeit entziehen, sollten diese nach dem Einkauf schnellstmöglich entfernt werden. In ein feuchtes Tuch gewickelt hält der Kohlrabi im Gemüsesfach des Kühlschranks bis zu 2 Wochen. Aber auch ohne Tuch bleibt er einige Tage frisch.

SCHMECKT ...!

Kohlrabi ist ein besonders zarter Vertreter der Kohlgewächse. Sein milder Geschmack und das zarte Fruchtfleisch machen ihn auch bei Kindern und Leuten, die Kohl sonst nicht schätzen, sehr beliebt.

Gratinierter Kohlrabi-Auflauf, Kohlrabi-Suppe, Panierte Kohlrabischeiben ...

Kohlrabi-Rezepte unter www.biohof.at/rezepte

UNSER TIPP ...!

Auch das Kohlrabi-Grün kann gegessen werden: Die Blätter haben gegenüber der Knolle einen rund doppelt so hohen Gehalt an Vitamin C.

Verarbeiten kann man Kohlrabi-Blätter ähnlich wie Kräuter oder Spinat. Mit ihrem intensiven Aroma peppen sie jeden Mischsalat auf, verfeinern Suppen und Eintöpfe oder zaubern vitalstoffreiche Smoothies.

SCHON GEWUSST ...?

Entstanden ist Kohlrabi durch eine **Kreuzung** aus wildem Kohl und wilden weißen Rüben, dementsprechend ist seine ursprüngliche Farbe ein helles Grün. Inzwischen kennt man aber auch violetten Kohlrabi, der sich aber im Geschmack und in den Inhaltsstoffen nicht von der grünen Sorte unterscheidet.



FRÜHKRAUT SPITZ AUS ÖSTERREICH



Das Spitzkraut ist die früheste aller Weißkohlsorten. Charakteristisch sind die zarten Blätter, der hohe Vitamin C Gehalt, das dezente Aroma und die für den Namen verantwortliche spitze Kopfform mit nach oben wachsenden Blättern.

Verarbeitung: Spitzkraut braucht man nur kurz zu garen. Es schmeckt wegen seiner zarten Blattstruktur als Salat, Rohkost oder auch als feines Gemüse.

Lagerung: In feuchtes Tuch gewickelt hält das Gemüse einige wenige Tage im Gemüsesfach des Kühlschranks. Durch Blanchieren und Einfrieren kann Spitzkohl länger haltbar gemacht werden.

Für eine bessere Verdaulichkeit (zB bei Rohkost) können die Blätter vorsichtig mit Salz durchgeknetet werden.

KÜCHENFERTIGE ERDÄPFEL ROH AUS ÖSTERREICH



Die küchenfertigen Erdäpfel eignen sich hervorragend für die schnelle Küche. Folgende Angebote sind bei uns verfügbar:

- geschälte Erdäpfel ganz festkochend / mehligkochend 10 kg / 5 kg
- geschälte Erdäpfel geviertelt festkochend / mehligkochend 5 kg
- Erdäpfel gewürfelt 10 x 10 mm 5 kg

Nur auf Vorbestellung (mindestens 3 Tage) erhältlich!