

14.02.- 27.02.2022

Regional oder aus dem Süden

Gerade im Winter, wenn in Österreich das meiste frische Gemüse in künstlich beheizten und teils auch beleuchteten Gewächshäusern heranwächst und das Lager-Obst sowie -Gemüse weniger wird, wird mehr aus dem wärmeren Süden importiert.

Am Obst und Gemüse aus dem Süden gibt es aber einige Kritikpunkte, die immer wieder in den Medien behandelt werden:

*** Obst und Gemüse aus dem Süden ist weniger klimafreundlich als regionale Ware.**

Regional bedeutet nicht automatisch immer klimafreundlich. Kommen die Produkte aus geheizten, heimischen Glashäusern, so ist die Klimabilanz oft viel schlechter als bei Import-Ware aus dem Süden. „**Ein biologisch erzeugtes Produkt kann bis zu 60% weniger CO₂-belastet sein als ein heimisches konventionelles.** Der Transport macht in der CO₂-Belastung etwa 5% aus. Ein biologisches Produkt nach Österreich zu bringen, ist also immer noch viel klimafreundlicher als ein konventionelles Produkt außerhalb der Saison, hier zu produzieren...“, so Rudolf Vierbauch (ehemaliger Obmann von Bio-Austria)

*** Teilweise lassen im Süden die Arbeitsbedingungen zu Wünschen übrig...**

*** Die Bio-Kontrollen im Süden sind weniger streng als bei uns...**

Wir arbeiten nur mit Partnern zusammen, die wir selbst kennen und die unsere Philosophie teilen: in Hinblick auf gehobene Bio-Standards, ökologisches Denken und Handeln in allen Bereichen und natürlich auch den Umgang mit den Arbeitern/Mitmenschen. Denn für uns und unsere Partner im Süden ist BIO mehr als eine Anbauweise.



Ein Bild zur Stimme am Kundentelefon ...



„**Herzlich willkommen in Wien, mein Name ist Lisa Pfersich. Bei unserem Spaziergang möchte ich Ihnen meine Geburtsstadt vorstellen, es gibt vieles zu entdecken ...**“ – so in etwa begann jahrelang mein Arbeitstag als City Guide. Mit Covid 19 hat sich meine Situation schlagartig geändert.

Zum Glück habe ich hier ein neues Betätigungsfeld gefunden. Vorerst dachte ich nur vorübergehend, aber mittlerweile fühle ich mich hier so richtig wohl und bin somit **die „Neue“ im Team**, genauer gesagt im Kundenservice. Zukünftig werden mir Ihre Wünsche, Anregungen und Beschwerden am Herzen liegen, worauf ich mich freue.

Auf bald und bleiben Sie gesund!

Lisa Pfersich



Es ist wieder so weit, dass die regionalen bzw. heimischen Gemüsesorten zur Neige gehen und die Planung der Regionalkisten sehr schwierig ist. Beim Kürbis müssen wir bereits nächste Woche auf das Herkunftsland Italien ausweichen. Wenn Sie das definitiv nicht wollen, bitte Bescheid geben oder selber im Onlineshop ändern.



Mangold-Kartoffel-Rösti mit Radieschendip

Zutaten für 4 Personen: **Rösti:** 250 g Mangold, 750 g Kartoffeln, 1 Ei, 1 leicht gehäufte EL Mehl, Salz, Pfeffer. **Dip:** 250 g Topfen, 125 g Joghurt, 3 EL Milch, Salz, Pfeffer, 1 Bd. Radieschen, 1 Zwiebel, frischer Schnittlauch, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Radieschen, Zwiebel und Schnittlauch fein schneiden. Topfen mit Joghurt und Milch glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Radieschen und Zwiebel unterheben, mit Schnittlauch bestreuen.

Rösti: Mangold blanchieren, grob hacken, Kartoffeln schälen und fein raspeln. Ei, Mehl, Kartoffeln und Mangold vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und 20 kleine goldbraune Rösti darin braten.



Nudeln mit Brokkoli und Walnüsse

Zutaten: ca. 300 g (Vollkorn-) Nudeln, 2 Knoblauchzehen, ca. 100 g Zwiebel, 150 g Karotten, ca. 250 g Broccoli, 2 EL Butter, 150 ml Milch, 50 ml Schlagsahne, Salz und Pfeffer, Muskatnuss, 50 g Gouda, ca. 40 g Walnüsse

ZUBEREITUNG: Die Nudeln kochen, die Knoblauchzehen und die Zwiebel fein hacken, die Karotten in Scheiben schneiden und den Broccoli waschen und in kleine Röschen teilen. Die Butter erhitzen, Knoblauch und Zwiebel leicht anbraten. Karotten und Broccoli zugeben und kurz mitbraten. Mit Milch und Sahne aufgießen. Das Gemüse ca. 5-8 Minuten garen lassen und anschließend nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Gouda aufreiben, die Walnüsse grob hacken und beides unter das Gemüse



Kürbisaufbau mit Faschiertem

Zutaten für 2 Personen: 370 g Kürbis, ½ Zwiebel, 1 EL Öl, 250 g mageres Faschiertes vom Rind, Salz, Pfeffer, 1 TL Oregano, 1 TL Thymian, ½ TL Basilikum, 1 Becher Crème fraîche mit Kräutern, 2 Eier, ca. 100 g geriebener Bergkäse, Butter für die Form

ZUBEREITUNG: Backrohr auf 180°C vorheizen. Eine kleinere Auflaufform mit Butter ausstreichen. Den Kürbis in Scheiben schneiden (ca. 1-1,5 cm dick) und salzen. Die halbe Zwiebel fein hacken und im Öl glasig andünsten. Faschiertes dazugeben und mitrösten. Die Kräuter darunter mischen. Nun eine Kürbisschicht in die Form legen und in die Einbuchtung etwas Hackfleisch und so abwechselnd Kürbisschnitten und Faschiertes in die Form legen. Crème fraîche mit den Eiern versprudeln, mit Salz und Pfeffer würzen und



Gebratener Gemüseris

Zutaten für 4 Personen: 500 g Reis gekocht, 3 Karotten, 1 600g Gemüse bunt gemischt, 2 EL Erdnussöl, 1 Zwiebel, 1 EL Sojasauce, 1-2 EL Mandelblättchen, Salz

ZUBEREITUNG: Die Karotten, Gemüse in Stifte schneiden, die Zwiebel grob hacken. Die Mandelblättchen ohne Fett goldgelb rösten. 1 EL Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse für ca. 2 min anbraten und an den Rand schieben. Das restliche Öl erwärmen und den gekochten Reis unter ständigem Rühren darin anbraten, mit Salz und Sojasauce würzen. Alles zusammenrühren und mit den Mandelblättchen bestreuen.



Gemüselasagne

Zutaten für 4 Personen: 1 Packung Lasagneblätter, 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Zucchini, 1 Aubergine, 4 gekochte, kalte Kartoffeln, 250g Tomaten, 3-4 Karotten, 1 EL mediterrane Kräuter, Salz, Pfeffer, Öl, 250 g geriebener Bergkäse, evtl. Tomatenmark. **Bechamel:** 1/2 l Bechamel (30 g Butter, 30 g Mehl, 1/2 l Milch, Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG: Zwiebel, Knoblauch und Kräuter fein hacken, Gemüse blättrig, die Tomaten würfelig schneiden. Olivenöl erhitzen, Zwiebel anrösten, Zucchini und Aubergine mitrösten, Knoblauch und das restliche Gemüse mit den Tomaten begeben, würzen und zugedeckt einige Minuten dünsten, evtl. mit Tomatenmark eindicken. Bechamel: Butter erhitzen, Mehl anschwitzen, mit Milch aufgießen, aufkochen lassen, dabei kräftig umrühren, abschmecken. Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen, abwechselnd das Gemüsesugo, Bechamel und Teigblätter einschichten und zuoberst mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr bei 200°C mindestens 45 Min. backen. Wer will, kann auch etwas Rinderhack mit den Zwiebeln mitrösten.



Rote Rüben-Kuchen

Zutaten für 4 Personen: Runde Form mit ca. 20-24cmØ

Teig: 130 g Mehl, 50 g Butter, 50 ml Wasser, Salz

Füllung: 1 Zwiebel oder 1 Lauch, 20 g Speck in Streifen, 20 g Butter, 300 g Rote Rüben (gekocht und in Streifen geschnitten). **Guss:** ¼ l Milch, 2 Eier, 20 g geriebenen Parmesan, Salz

ZUBEREITUNG: Mehl mit Butter zerbröseln, mit Wasser und Salz zu einem Teig kneten, ½ Std. rasten lassen. Backrohr auf 180° vorheizen. Zwiebel oder Lauch klein schneiden, mit dem Speck in Butter rösten. Den Teig dünn ausrollen und in eine mit Butter ausgestrichene Kuchenform geben. Rote Rüben, Speck und Zwiebel/Lauch darauf verteilen. Milch, Eier, Parmesan und Salz verrühren und über das Zwiebel/Lauch-Rote Rübengemisch gießen. Mit Parmesan bestreuen, Butterflocken darauf geben und im Backrohr ca. 25