KUNDENBRIEF **KW08**

20.02.- 26.02.2023

Vitamin ABC - welches brauche ich wofür?

Vitamin C stärkt das Immunsystem, Vitamin D macht gute Laune... doch wofür sind die anderen Vitamine zuständig und in welchen Obst- und Gemüsesorten sind sie am meisten vorhanden? Wir geben Euch einen kurzen Überblick (Quelle: Dr.med.Ulrich Strunz; Vitamine. Wie sie wirken, warum sie helfen.)

Wissenswert: Bei jeder Grippewelle pressen wir wie selbstverständlich Zitronen aus und essen Orangen, Kiwis und Co. Doch das wasserlösliche Vitamin C wird häufig über den Urin wieder ausgeschieden. Bei den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K ist hingegen auch eine Überdosierung möglich. Sinnvoll ist es deshalb, das Immunsystem kontinuierlich und mit einem Mix aus verschiedenen Vitaminen zu stärken!

Vitamin B

Wofür?

B1 - wasserlösliches Vitamin Thiamin, wichtig für Nervenfunktionen und bei der Energiegewinnung aus Kohlenhydrate
B2 - Mangel an B2 führt zu fehlender Ausdauer, Energieproduktion funktioniert nicht richtig und Fettpolster können nicht abgebaut werden
B6 - sorgt für Erholung, da es die Nerven beruhigt und an der Ausschüttung von Glückshormonen beteiligt ist

Wo enthalten (Top 3)?
Zucchini (B1:0,2mg/100g),
Avocado (B6: 0,5mg/100g)
Steinpilze (B2: 0,37mg/100g)

Vitamin K

Wofür?

Dieses Vitamin **reguliert die Blutgerinnung und sorgt bei Wunden** und Schnittverletzungen für eine rasche Heilung.

Wo enthalten (Top 2)?
Fenchel (240mg/100g)
Brokkoli (174mg/100g)

Vitamin C

Wofür?
Dauerstress schwächt das Immunsystem und treibt den Vitamin C-Bedarf in die Höhe. Es schützt die Körperzellen vor freien Radikalen, die für eine erhöhte Infektanfälligkeit sowie für vorzeitige Hautalterung verantwortlich sind.
Wo enthalten (Top 3)?
Johannisbeere 180mg/100g)
Grünkohl (110mg/100g)
Paprika (105mg/100g)

Vitamin A

Wofür?
Braucht man für das schnelle Umschalten der Augen zwischen hell und dunkel. Vitamin A steckt v.a. in tierischen Lebensmitteln - der Körper kann es aber aus der pflanzlichen Vorstufe Beta-Carotin umwandeln!

Wo enthalten (Top 3)?
getr. Aprikosen (6mg/100g)
Karotten (1,7mg/100g)
Spinat (0,8mg/100g)

Vitamin E

Wofür?
Vitamin E verbessert den Blutfluss und die Sauerstoffversorgung der Gefäße und eguliert den Cholesterinspiegel. Pflanzliche Öle gehören zu den besten Vitamin E-Lieferanten.

Wo enthalten(Top 3)?
Leinsamen (57mg/100g)
Haselnuss (27mg/100g)
Süßkartoffel (4,6mg/100g)

Vitamin D

Wofür?
Das „Sonnenvitamin“ (mithilfe von Sonneneinstrahlung kann Körper Vitamin D selbst herstellen) sorgt für gute Laune und festigt Knochen und Zähne.

Wo enthalten (Top 3)?
Lachs (16,3mg/100g)
Champignon (2mg/100g)
Ei (1,7mg/100g)

Eine Bitte an Sie, wenn Sie die „Hausg´mochten“ Fertigprodukte vom Biohof Achleitner im Glas erhalten, wäre es super, wenn Sie uns die leeren Gläser wieder mit dem Leergut zurückschicken würden. Vielen Dank.

2384 Breitenfurt | Tel.: 02239 34 281 | Fax: 02239 34 281 4 | office@biomitter.at | onlineshop: **biomitter.at**

Blätterteigtascherl mit Sauerkautfülle

Zutaten für 4 Personen: 2 Pkg. Blätterteig (450 g), 300 g Sauerkraut, 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 100 g Speckwürfel, Salz, Cayennepfeffer, 1 Ei zum Bestreichen
ZUBEREITUNG: Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Speckwürfel in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch mitrösten, Sauerkraut zugeben, dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist, mit Salz (mäßig) und Cayennepfeffer würzen, etwas auskühlen lassen. Blätterteig ausrollen, in Quadrate schneiden (10 x 10cm), 1-2 EL Sauerkraut in die Mitte des Quadrates geben, Teig zu einem Dreieck zusammenklappen, Kanten gut andrücken, mit verquirltem Ei bestreichen, bei 180-200°C 20 Min. goldbraun backen.

Krautstrudel

Zutaten für 3-4 Personen: 500 g Weiß- oder Blaukraut, 1 Zwiebel, 200 g gewürfelter Speck, Salz, Pfeffer, etwas Kümmel, 1 Lorbeerblatt, ev. 3-4 Wacholderbeeren, Strudelteig, Backpapier
ZUBEREITUNG: Kraut in feine Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Kümmel mischen. Zwiebel fein schneiden und mit den Speckwürfeln kurz anrösten. Kraut, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren dazugeben und ca. 10 Min. mitdünsten, etwas abkühlen lassen. Lorbeerblatt und Wacholderbeeren entfernen. Das Backrohr auf ca. 180° vorheizen. Den Teig ausrollen, Krautmasse auf dem vorderen Drittel verteilen und einrollen. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 30 Min. backen.

Brokkoli-Kartoffel-Suppe

Zutaten für 4 Personen: 500 g Broccoli, 400 g Kartoffeln (vorzugsweise mehlige), 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 40 g Hartkäse, 1 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 TL Chili-Pulver, Thymianzweige, nach Belieben ⅛ l Schlagrahm
ZUBEREITUNG: Zwiebel und Kartoffeln schälen, würfelig schneiden. Broccoli in Röschen teilen. Butter erhitzen, Zwiebel darin anrösten, Kartoffeln zugeben, mit Suppe aufgießen, Broccoli einlegen, 15 Min. kochen lassen. 2 EL Broccoli herausnehmen und beiseite legen. Restliche Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen, Broccoli-Röschen einlegen. Schlagrahm schlagen. Suppe in Schüsseln füllen, mit je 1 EL Schlagobers, Chili-Pulver und Thymian garnieren.

Kohlrabi-Brokkoli Gratin mit Lachsfilet

Zutatenfür 2 Personen: 2 Lachsfilets, 175 g Kohlrabi, 175 g Broccoli, 50 g Gorgonzola, 50 g Parmesan, gut 1/16 l Rahm Salz, Pfeffer, 1 Zitrone, Olivenöl
ZUBEREITUNG: Kohlrabi in Würfel schneiden, bissfest garen. Broccoli in Röschen teilen, bissfest garen. Kohlrabi und Broccoli in eine Auflaufform füllen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rahm erwärmen, Gorgonzola darin schmelzen, über das Gemüse gießen, mit Parmesan bestreuen, im vorgeheizten Rohr bei 180°C 20 Min. überbacken. Lachs mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren, abgetropft in Olivenöl rundum braten, Gratin dazu servieren.

Rote Rüben-Kartoffelknödel

Zutaten: 750 g Kartoffel, 2 Rote Rüben, Salz, Pfeffer, Thymian, Semmelbrösel, Haferflocken, Rapsöl
ZUBEREITUNG: Die Kartoffeln und die Rote Rüben schälen, und ca. 40 Min. weichkochen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Salz, Pfeffer und Majoran zugeben und gut vermischen. So viel Haferflocken zugeben, dass sich die Laibchen gut formen lassen. Die Laibchen beidseitig in die Semmelbrösel drücken und in Rapsöl beidseitig goldbraun braten. Mit Kräuter oder Knoblauch-Dip servieren. Dazu passt Blattsalat.

Mangold-Topfennockerl

Zutaten für 4 Personen 300g Mangold, 100-150 g Topfen, 100 g geriebener Parmesan, 1 Ei, 1 Eigelb, Zwiebel, Butter, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 100 g Mehl, 50 g Butter
ZUBEREITUNG: Mangold kurz blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken, ausdrücken und klein schneiden. Zwiebel fein hacken, in Butter glasig dünsten, Mangold untermischen, beiseite stellen. Topfen cremig rühren, die Hälfte des geriebenen Parmesans dazu geben, Ei und Eigelb einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, mit dem Mangold vermengen. Nach und nach Mehl einarbeiten und kurz ziehen lassen. Nockerl formen, in leicht kochendes Salzwasser einlegen und vorsichtig kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Nockerl abseihen, gut abgetropft in eine feuerfeste Form legen, mit Butter und dem restlichem Parmesan bestreuen, 5 Minuten im vorgeheizten Backrohr bei 180°C überbacken.

SAUERKRAUT KOHLRABI KRAUT ROTE RÜBEN MANGOLD BROKKOLI

2384 Breitenfurt | Tel.: 02239 34 281 | Fax: 02239 34 281 4 | office@biomitter.at | onlineshop: **biomitter.at**