

## DIE SÜSSEN ROTEN FRÜCHTCHEN VOM FELD ...

### ERDBEEREN SIND GESUND ...aber nur wenn sie BIO sind!

Wer freut sich nicht über die schönen, süßen, knallroten Früchte, die es nur für kurze Zeit auf den heimischen Feldern gibt? „Je makelloser, desto besser“ ist auch hier die Devise. Um das zu erreichen, greift die konventionelle Agrarindustrie zu drastischen Mitteln.

Vor allem Schimmel ist bei Erdbeeren ein großes Problem. Fungizide z. B. gegen die Grauschimmelfäule dürfen 4x pro Kultur und Jahr angewandt werden. Die erlaubte Wartezeit bis zur nächsten Ernte beträgt in vielen Fällen nur 1 Tag ab der Ausbringung. Weiters wird im konventionellen Obstbau „je nach Bedarf“ noch gegen den Echten Mehltau, Weiß- und Rotfleckenkrankheit, Wurzelfäule, diverse Beikräuter, Schädlinge wie Blattläuse, Milben, Erdbeerblütenstecher, diverse Schmetterlingsraupen, Dickmaulrüssler u. v. a. gespritzt.

Laut deutscher Studien (BVL Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit, Öko-Test, LAVES Niedersächsisches Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit) weisen zwischen 78,8 und 95% der Erdbeerproben von konventionellen Flächen Pestizide auf. Es wurden zwar die erlaubten Höchstmengen nicht überschritten, dafür wurden jedoch **teilweise bis zu zwölf verschiedene Wirkstoffe in einer einzigen Probe festgestellt**. Aufgepasst also beim Naschen konventioneller Erdbeeren – vor allem, wenn sie ungewaschen direkt vom Feld in den Mund wandern.

#### Aber mal ehrlich: Noch Lust auf Erdbeeren aus konventionellem Anbau?

Wir nicht. Im Bio-Landbau werden sorgfältig Fruchtfolgen eingehalten. Das Unkraut wird durch Hacken und Abflammen entfernt bzw. teils durch Mulchfolien vermieden. Statt konventionellen „Pflanzenschutzmitteln“ nehmen die Erdbeerbauern hier Ernteauffälle und die Konsumenten etwas höhere Preise in Kauf.



### Wussten Sie schon ....

#### Nektarinen & Pfirsiche

...sehen sich zwar ähnlich, aber die Nektarine ist ursprünglich aus dem Pfirsich entstanden und hat im Gegensatz zum Pfirsich eine glatte Schale.

Das Obst ist besonders vielseitig. Meistens wird es pur genossen, es passt aber auch gut in Obstsalate oder Kompotts. Selbst in pikanten Speisen punktet der Pfirsich. Kombiniert mit Salat, Käse oder in Chutneys hinterlässt er eine exotische Note.

**Tipp:** Die Haut von Pfirsichen und Nektarinen färbt in Marmeladen leicht bräunlich aus. Wenn das stört, der soll einfach geschälte Früchte verwenden. Beim Marmelade-Einkochen harmonisieren Pfirsiche und Nektarinen gut mit Beerenobst und Marillen.

### Kundenbriefe Juni - September

In den Sommermonaten genießen unsere Mitarbeiter und auch wir unsere Urlaubstage. Deshalb gibt es in dieser Zeit die Kundenbriefe 14-tägig.

Vielen Dank für Euer Verständnis.

Ihre Sabine Mitter

### Zucchinsalat griechisch



**Zutaten:** 400g Zucchini, längs in 6mm dicke Scheiben geschnitten, 2 TL Weißweinessig, 2 TL Olivenöl, ½ Knoblauchzehe, 100g schwarze Oliven, halbiert, eventuell 5 Blatt Pfefferminze, fein gehackt, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 200g Feta, in grobe Würfel geschnitten.

**ZUBEREITUNG:** Zucchini salzen und bei starker Hitze kurz anbraten, auf Salattellern anrichten. Alle Salatsaucenzutaten gut mischen und über die Zucchini (sie sollten noch heiß oder mindestens warm sein) geben. Ziehen lassen. Den Feta-Käse über den Salat streuen.



### Gemüse gebacken mit Kräutersauce

**Zutaten:** 1 Bund Jungzwiebel, Zucchini, Kohlrabi, Blattsalat, Salz, Pfeffer, Zitronen, Essig, Öl, Mehl, Brösel, Eier zum Panieren. **Sauce:** 1 Bd. Petersilie, 3/8 l Joghurt, 50 g Gorgonzola

**ZUBEREITUNG:** Den Salat waschen und zupfen und eine Marinade aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und etwas Wasser herstellen. **Sauce:** Joghurt aufschlagen (mit Schneebeesen) und mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie und mit passiertem Gorgonzola (am besten durch ein Sieb gestrichen) gut verrühren. Die Blattansätze der Jungzwiebel soweit abschneiden, dass nur die Zwiebel übrigbleiben, waschen und die etwas größeren halbieren. Die Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden, eventuell halbieren und mit den Zwiebeln ca. 15 min in Salzwasser bissfest kochen. Die Zucchini in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln und anschließend in Mehl, Eier und Brösel wälzen. Das Gemüse in heißem Fett goldgelb backen und abtropfen lassen, warmstellen. Auf mariniertem Salat mit der Kräuter-Käsesauce servieren.



### Gurkenkaltchale

**Zutaten:** ca. 500 g Gurke, 300 g Naturjoghurt, 4 EL Sauerrahm, Salz, Pfeffer, Saft ½ Zitrone, 1 kleine Zwiebel, Dill oder Minze zum Würzen (je nach Belieben)

**ZUBEREITUNG:** Gurke schälen und fein würfelig schneiden, Zwiebel fein hacken. Gurkenwürfel, Zwiebelstücke, Naturjoghurt und Sauerrahm pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Dill oder Minze abschmecken und mindestens 1 Stunde kaltstellen.

### Fenchel-Zitronen-Spaghetti



**Zutaten für 2 Personen:** 200 g Spaghetti, 1 Fenchel, frischer Knoblauch, 1 Zitrone, 125 ml Weißwein, 125 ml Rahm, ca. 30 ml Gemüsebrühe, geriebener Hartkäse nach Belieben, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Spaghetti bissfest kochen. Fenchel in Scheiben schneiden, Zitronenschale abreiben und Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Fenchelscheiben und Knoblauch andünsten, mit Wein ablöschen und mit Rahm und Brühe aufgießen und einige Minuten dünsten. Gegen Ende der Garzeit Zitronenschale unterrühren, mit Hartkäse, Salz und Pfeffer abschmecken. Die gekochten Spaghetti untermischen und mit gehacktem Grün bestreuen.



### Gemüse-Dinkel-Wrap

**Zutaten für 4 Personen:** Wraps: 200 g Dinkelmehl (fein gemahlen), 300 ml Milch, 125 ml Wasser, 60 g zerlassene Butter. **Fülle:** 300 g Hühnerfilets, 400 g Gemüse nach Wahl (Frühkraut, Karotten, Kohlrabi, Radieschen, Paprika, Zucchini,...), 1 Handvoll junge Salatblätter, 5 EL Zitronensaft, 2 EL Honig, frisch gehackte Kräuter

**ZUBEREITUNG:** Eier und Mehl verrühren, Wasser und Milch zugießen, zu einem glatten Teig verrühren und mit Salz abschmecken. Eine Pfanne mit Butter austreichen, Teig eingießen und dünn verlaufen lassen. Auf beiden Seiten bei mäßiger Hitze goldgelbe Wraps backen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Hühnerfilets in Streifen schneiden, salzen und pfeffern, in etwas Olivenöl braten. Gemüse waschen, in dünne Streifen schneiden, mit Zitronensaft und Honig marinieren, mit Salz abschmecken, frische Kräuter untermischen. Salat, Gemüse und Fleisch auf Wraps verteilen und einrollen.



### Marillenknödel

**Zutaten für 4 Personen:** 1/4 kg Topfen, 60 g Butter, 1 Ei 1 Prise Salz, 125 g Mehl, 8 Stück Marillen (entkernt), Salz, Butter (und Semmelbrösel zum Wälzen), Staubzucker

**ZUBEREITUNG:** Aus den angegebenen Zutaten einen Knödelteig zubereiten, zu einer Rolle formen und diese auf acht Portionen aufteilen. Teigstücke leicht andrücken. Marillen in die Mitte setzen, Knödel formen und diese ca. 10 Min. in sprudelndem Salzwasser kochen. Knödel herausheben, abtropfen lassen. In einer Pfanne ausreichend Butter zerlassen, Semmelbrösel darin kurz anrösten, aber nicht zu dunkel werden lassen. Knödel einlegen, unter Schütteln der Pfanne darin schwenken und mit Staub- oder Zimtzucker bestreut servieren.