

11.09.- 17.09.2023

INFLATION UND BIO-LEBENSMITTEL

Wieviel beißt die Inflation weg? Unser Apfel-Vergleich zeigt anschaulich, dass Bio nicht automatisch teurer bedeutet.




Käufer:innen von Bio-Produkten spüren die Inflation nicht ganz so deutlich. Während diese im Jahr 2022 bei 11,5% lag, war der Warenkorb im Biosupermarkt um 7,5% teurer.


Bio ist also nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch krisensicher und somit enkeltauglich.

Warum sind Bio-Lebensmittel

weniger von der

Inflation betroffen?

 Bio-Lebensmittel kommen ohne chemisch-synthetische Kunstdünger und Pestizide aus, deren Herstellung viel Energie erfordert.

 Die weitgehende Unabhängigkeit von Futtermittelimporten aus dem Ausland sorgt für hohe Preisstabilität.

Quelle: Verein enkeltaugliches Österreich

TRAUBEN - Powerpakete aus Österreich

Weintrauben gehören zu den ältesten Obstsorten und erfreuen sich auch heute noch großer Beliebtheit.

VERWENDUNG: Ob im Cremedessert, auf der Käseplatte oder eingefroren als fruchtige Eiswürfel, Weintrauben sind vielseitig einsetzbar und liefern unserem Körper wertvolle Nährstoffe, die sich auf Herz und Kreislauf positiv auswirken können.

LAGERUNG: Weintrauben sollten am besten gleich verzehrt oder locker in einem offenen Behälter kühl aufbewahrt werden und erst kurz vor dem Verzehr gewaschen werden.

Aktuell kommen sie aus Österreich.



STEINOBST - Saisonstart in Österreich

Das beliebteste Obst in Hülle und Fülle.

Vollgepackt mit vielen wertvollen Vitaminen sind Äpfel und Birnen wahre regionale Powerpakete. Ob als schneller Snack oder gekocht für diverse Speisen, das beliebte Steinobst ist in der Küche vielseitig einsetzbar und wird gerne verspeist.

LAGERUNG: Lagerung: Kühl und dunkel gelagert halten Äpfel bis zu mehreren Wochen.

WICHTIG: Äpfel verströmen das gasförmige Ethylen. Liegen sie zusammen mit anderen Obstsorten beisammen, können sie deren Reifegrad (un)gewollt beschleunigen. Reife Birnen sind druckempfindlich und sollten kühl gelagert werden. Unreife, harte Birnen können zusammen mit reifen Äpfeln gelagert werden, da sie durch das Ethylen nachreifen.



Bunte Blätterteigtarte

Zutaten für 1 Springform: 1 Blätterteig, 1 Zwiebel, 400 g Hackfleisch, 120 g geriebener Käse, 250 ml Sahne, ca. 500 g Gemüse (Zucchini, Mais, Aubergine, Lauch...)

ZUBEREITUNG: Blätterteig ausrollen und auf gefetteten Formen verteilen. Zwiebel fein schneiden mit Hackfleisch in Öl anbraten. Gemüse schneiden, mitbraten und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Käse dazugeben. Wenn der Käse schmilzt alles in die Formen verteilen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 20 Min. backen.



Tagliatelle mit Pastinaken

Zutaten für 4 Personen: 450 g Nudeln, 2 Pastinaken, 2 Knoblauchzehen, ca. 100 g Speck, geriebener Parmesan nach Belieben, Gewürze (Rosmarin, Thymian,...)

ZUBEREITUNG: Speck in Stücke schneiden, Knoblauch fein hacken. Pastinaken schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Butter zergehen lassen, Speck darin anbraten. Pastinaken-Würfel und Knoblauch dazugeben und mitbraten. Nudeln bissfest kochen und abgießen. Dabei etwas Kochwasser auffangen. Nudeln mit Pastinaken und Speck mischen. Etwas Butter dazugeben und Parmesan einrühren. Nun etwas von dem Nudelwasser zugießen, bis die Soße cremig wird. Mit den Kräutern würzen.



Kohlrabisalat vietnamesisch

Zutaten für 4 Personen: 50 g Erdnüsse, 100 g Fisolen, 500 g Kohlrabi, Frische Kräuter (am besten Koriander), 25 g Cocktailtomaten. **Für das Dressing:** 2 Limetten, 2 Knoblauchzehe, 1 rote Chilischote (oder Chilipaste - je nach Geschmack), 1 EL Rohrohrzucker, 3 EL Sojasauce, 2 TL Sesamöl

ZUBEREITUNG: Erdnüsse in einer heißen Pfanne ohne Öl unter häufigem Rühren 5 Min. rösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die grünen Fisolen 10 Min. in kochendem Wasser garen und anschließend in Eiswasser abschrecken. Kohlrabi fein hobeln oder in etwa 2 mm dicke Stifte schneiden. **Dressing:** Limetten auspressen. Alle Zutaten mit einem Mörser fein zerstoßen. Kohlrabi und Fisolen mit dem Dressing vermengen und mit den Erdnüssen, knackigen Cocktailtomaten und gehackten Kräutern toppen.



Kürbis-Nudelauflauf mit Ricotta

Zutaten für 4 Personen: 600 ml Gemüsebrühe, 400 g Kürbis, 300 g Nudeln, 125 g Ricotta, 50 g geriebener Parmesan, 3 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 TL Currypulver, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll Basilikumblätter Öl zum Anbraten

ZUBEREITUNG: Nudeln bissfest kochen. Kürbis schälen, entkernen, in 1,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Basilikumblätter klein zupfen. Öl erhitzen, Zwiebelstücke darin hell andünsten, Kürbiswürfel und Knoblauch mitrösten, Currypulver einstreuen, mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis weichkochen, leicht zerdrücken, mit Ricotta und der halben Menge der Basilikumblätter vermengen. Gemüse kurz weiterköcheln lassen. Nudeln unterheben und alles in eine Auflaufform füllen. Auflauf mit Parmesan bestreuen und bei 200°C 15 Min. überbacken. Mit den restlichen Basilikumblättern bestreut servieren.



Pastinaken-Kürbis-Puffer

Zutaten für 4 Personen: 500 g Pastinaken, 500 g Kürbisfruchtfleisch, frischer Ingwer (nach Belieben), 2 Eier, 1 EL Mehl, 60 g ger. Parmesan, 1/2 TL Curry, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ZUBEREITUNG: Pastinake, Kürbisfleisch und ein Stück Ingwer fein raspeln. Alles mit Eier, Mehl, Käse und Curry mischen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und portionsweise Puffer auf jeder Seite 3-4 Min. goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit frischem Salat servieren.



Fisolengemüse mit Birne

Zutaten für 4 Personen: 500 g Fisolen, 3 Birnen, 2 EL Butter, 150 ml Weißwein, Salz, Pfeffer, Bohnenkraut

ZUBEREITUNG: Fisolen waschen und halbieren, in Salzwasser bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken. Birnen entkernen und in feine Spalten schneiden. Bohnenkrautblättchen fein hacken. Birnenspalten in Butter leicht anschwitzen, mit Wein angießen, Bohnenkraut zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisolen vorsichtig unterrühren.