KUNDENBRIEF **KW47**

20.11.- 26.11.2023

S'BIOBLATTL

In den kommenden Wochen planen wir, das Team von Biomitter gebührend in den Fokus zu rücken und Ihnen vorzustellen.

Diese Woche stellen wir vor: Pasa & Krystyna

Pasa Adidovic

ist in Bosnien in der Nähe von Tuzla geboren. Seit 32 Jahren lebt sie nun schon in Österreich, derzeit in Wien. Biomitter hält sie schon seit 10 Jahren die Treue! In Bosnien hat sie die FH für Gastronomie und Gastgewerbe absolviert. Pasa ist unser „Head of Packteam". Sie weiß alles, kann alles und vor allem behält sie immer die Übersicht. Sie hat täglich den Überblick über sehr viel Gemüse und Obst,und sehr viele Kisten die richtig gepackt werden müssen!

Krystyna hat uns ein traditionelles Rezept aus Polen zur Verfügung gestellt, und Pasa eines aus Bosnien. Diese Rezepte werden wir in den folgenden Bioblattln mit Ihnen teilen. Im Bioblattl dieser Woche sind Grünkohl und Zwiebel unser Thema.

Krystyna Grzybowska

Krystyna ist in Polen geboren und Ca 150 km von Krakau entfernt, aufgewachsen. Sie kam der Liebe wegen vor ca 30 Jahren nach Österreich, und blieb in Breitenfurt. Die FH für Gastronomie und Gastgewerbe hat Krystyna erfolgreich in Polen abgeschlossen. Seit 2 Jahren gehört sie nun zum Biomitterteam. Krystyna ist immer gut gelaunt, mit Freude und Umsicht bei der Arbeit und wesentlich daran beteiligt, dass die Kisterln schön ausschauen!

Diese Woche im Kisterl ....

Informationen über Zwiebel:

- Gehört erstaunlicherweise zur Pflanzenfamilie der Amaryllisgewächse, Unterfamilie Lauchgewächse.
- Sie enthält reichlich vit C , Vitamine der B-Gruppe, Kalium und hat antibiotische und pilztötende Wirkung.
- FÜR TIERE ist die Zwiebel in jeglicher Form GIFTIG!

Karamellisierte Zwiebelringe:

2 Zwiebeln
2 EL ÖL
1TL Butter
2 EL brauner Zucker
Salz, Pfeffer, evtl Paprika
Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, ÖL und Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelringe dazugeben, vorsichtig weichschmoren, dann Zucker unterrühren, karamellisieren lassen. Nach belieben würzen.
Passt zu allen Arten von Purees, auch einfach auf eine Scheibe trockenes Brot, Kasnocken, Spätzle, Fleischbeilage

ZWIEBEL

GRÜNKOHL

Informationen über Grünkohl (Braunkohl, Federkohl oder Krauskohl)

- Ist ein typisches Herbst- und Wintergemüse
- Eine basische Eisen- und Proteinquelle
- Grünkohl ist sehr geeignet für grüne Smothies.

Grünkohlchips:

zerkleinerte Blätter würzen
im Rohr backen, frittieren oder bei schonender Temperatur trocknen.

Grünkohl als Gemüse:

Die Blätter des Grünkohl blanchieren, mit der Gabel danach die Rüschen abziehen, und nach Geschmack zubereiten.
Die blanchierten Rüschen eignen sich auch zur Salatzubereitung mit herzhaften Zutaten wie Speck, Schinken und oder Zwiebeln.