



KW 21 - 20.05.- 26.05.2024

bio
mitter
...bringt's

S' BIOBLATTL

Spitzkraut

Gilt Kraut generell als Wintergemüse, so ist Spitzkraut hingegen **schon im Frühjahr erhältlich** und wird bis in den frühen Winter hinein geerntet. Daher wird Spitzkraut auch bisweilen als **Sommerkraut** bezeichnet.

Bei der Zubereitung von Spitzkraut sollte man zu langes Kochen vermeiden, da das Gemüse sonst seinen zarten Geschmack einbüßt. Eine schonendere Form der Zubereitung hingegen ist kurzes Blanchieren oder Dünsten der Blätter.

Salat aus Spitzkraut 1

Einfach einen Spitzkraut und einen Apfel fein raspeln und mit einer Handvoll Rosinen, einem Glas Meerrettich und einem Becher saurer Sahne in einer Schüssel gut vermischen, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken – fertig.

Salat aus Spitzkraut 2

Spitzkraut sehr fein schneiden, zerdrückte Knoblauchzehen oder geschnittenen Jungknoblauch nach Geschmack zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Balsamicoessig und Kernöl abschmecken, ca 10 Minuten rasten lassen.

Dazu passen hervorragend Kartoffelpuffer oder Hirselaibchen!



Mit unserer beliebten **GARTLERKISTE** erweitern wir wieder, wie gewohnt unser Abokistenangebot. Von **17.Juni 2024 bis 4.Oktober 2024** liefern wir wieder Obst und Gemüseergänzend zu Ihrer Ernte aus dem Hausgarten!

LIEFERTAGVERSCHIEBUNG in der Woche 21 (20.05.-26.05)

wir liefern in dieser Woche wie folgt:

Montag-Lieferungen

werden am Dienstag (21.05) zugestellt

Dienstag-Lieferungen

werden am Mittwoch (22.05) zugestellt

LIEFERTAGVERSCHIEBUNG in der Woche 22 (27.05.-02.06)

wir liefern in dieser Woche wie folgt:

Donnerstag-Lieferungen

werden am Mittwoch (29.05) zugestellt



„Ein Koch wird erst dann zum Meister, wenn er ein Ei auf 76 verschiedene Arten zubereiten kann!“ – (Zitat eins Restaurantleiters)

Von einem perfekten Frühstücksei über Cloud Eggs bis hin zu fluffigen Eierspeisen...

Wir essen pro Person etwa 200 Eier pro Jahr. Das ist insofern vorteilhaft, da das Ei eines der hochwertigsten Lebensmittel ist, das wir kennen. Sein leicht verdauliches Eiweiß weist eine biologische Wertigkeit von 100 % auf, was bedeutet, dass 100 g Hühnereiweiß in 100 g Körpereiwweiß umgewandelt werden können.

Doch schaden zu viele Eier der Gesundheit und erhöhen sie das Cholesterin?

Ernährungswissenschaftler Matthias Riedl erklärt den Sachverhalt. Herr Dr. Riedl, was ist dran am sogenannten „**Cholesterin-Mythos**“? Erhöht der Eierkonsum die Cholesterinwerte und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkte?

Matthias Riedl antwortet:

„Die Annahme, dass das Cholesterin in Eiern automatisch den Spiegel erhöht, hat sich als unzutreffend herausgestellt. Bei manchen Menschen bleibt der Cholesterinspiegel konstant, auch wenn sie Eier konsumieren, bei anderen steigt er leicht und bei wieder anderen sinkt er sogar. Entscheidend ist, wie unser Cholesterinspiegel reguliert wird und ob wir insgesamt gesund leben – durch Gewichtsreduktion, Sport, eine pflanzenreiche Ernährung und den Verzehr guter Fette.“

Eier sind nicht nur wegen ihres Proteins wertvoll, sondern auch weil sie reich an **Cholin** sind, einem essenziellen Nährstoff, der vielfältige gesundheitliche Vorteile bietet. Cholin spielt eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung und Funktion des Gehirns, insbesondere bei der Neurotransmitter-Synthese und der Zellmembran-Signalgebung.

Vielleicht spielt auch die Qualität der Eier eine Rolle? Wir vertreten die Ansicht, dass

Bio-Eier von Hennen, die viel Freilauf genießen und deren Grundbedürfnisse

ausreichend berücksichtigt werden, am zuträglichsten für die Gesundheit sind!

