

# Der Nützling



## FRISCHES, WÜRZIGES FRÜHLINGSGRÜN

Auf dem kleinen Bio-Kräuterhof Brunmeir in Stroheim nahe Eferding wächst auf nur etwa 1 ha Grund eine bunte Vielfalt an frischen Kräutern heran.

Die Liebe zu den Kräutern hat Marianne von ihrer Tante „geerbt“. Seit 1998 kultiviert sie jährlich ab April etwa 30 verschiedene Topfkräuterarten auf den sonnenbegünstigten Südhängen Stroheims.

Seit Beginn dieser Saison hat Marianne Verstärkung. Sohn Dietmar und Schwägerin Katharina haben auch Feuer gefangen, arbeiten heuer mit und werden ab dem nächsten Jahr den kleinen Bio-Betrieb weiterführen. Marianne darf sich dann in den wohl verdienten Ruhestand zurückziehen und die sonnenbegünstigten Stroheimer Hänge mal aus einer anderen Perspektive genießen.

Momentan sind bei uns folgende Kräutersortimente im Set (zu je 8 Töpfen) erhältlich:



Der Kräuternachwuchs ist gesichert: Katharina und Dietmar mit Marianne



### KRÄUTERMIX

Koriander, Kerbel, Thymian, Blutampfer und Dill

### BASILIKUMMIX

grün, bunt, Thai-Basilikum, Zitronen-Basilikum und Basilikum Piccolino

### SORTENREIN

Petersilie und Schnittlauch



## RHABARBER AUS ÖSTERREICH



Rhabarber wird irrtümlicherweise – vermutlich aufgrund seines leicht süßlichen und fruchtigen Geschmacks – oft zum Obst gezählt, im botanischen Sinne handelt es sich jedoch um ein Gemüse. Er ist gespickt mit Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen sowie die Vitamine A und B1.

**Verwendung:** Rhabarber eignet sich nicht nur für süß-saure Mehlspeisen, sondern passt auch hervorragend für pikante Gerichte wie Currys oder Tartes.

**Lagerung:** Gelagert wird er am besten kühl, in ein feuchtes Tuch eingewickelt und getrennt von Obst - da er das Reifegas Ethylen ausscheidet.

Wird Rhabarber in etwas Sirup weichgekocht, oder mit Erdbeeren oder Bananen kombiniert, dann tritt die Säure etwas in den Hintergrund.



## HEIDELBEEREN AUS SPANIEN

Die blauen Beeren sind ein wahres Superfood mit vielen wertvollen Nährstoffen. Die enthaltenen Ballaststoffe regen die Verdauung an und können Darmkrankungen positiv beeinflussen. Zudem weisen sie einen beachtlichen Anteil an Vitamin A, C und E, auf.

**Verwendung:** Ob Kuchen, Smoothies, Cremes oder als Snack zwischendurch, Heidelbeeren sind in der Küche vielseitig verwendbar.

**Lagerung:** In einem Behälter locker nebeneinander aufgelegt sind sie für ca. 1 - 2 Tage lagerbar. Die Beeren sollten erst kurz vor dem Essen gewaschen werden.

Der blaue Farbstoff, genannt Anthocyane, kann vor freien Radikalen bewahren und Entzündungen lindern.