

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-MARILLEN: REICH AN CAROTINEN.

Wer im Frühsommer durch Gärten und Märkte wandert, sieht gelb-orange. Marillen aus biologischem Anbau bieten höchsten sinnlichen Genuss und wertvolle Inhaltsstoffe in geballter Form. Bio-Früchte sind zudem sicher und weitgehend frei von Pestizidrückständen. Genuss und Gesundheit – pur!

TÄGLICH OBST – DER GESUNDHEIT ZULIEBE

Kirschen, Ribisel, Erdbeeren, Himbeeren, Josta, Brombeeren und natürlich Pfirsich und Marillen - gerade im Frühsommer ist das Angebot an Obst riesig. Da fällt es leicht, seinen Speiseplan mit bunten, aromatischen Früchten zu bereichern. Krebshilfe und ErnährungswissenschaftlerInnen empfehlen 5 x am Tag Obst und Gemüse - aufgrund der Tausenden (!) darin enthaltenen unschätzbar wertvollen Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und bioaktive sekundäre Pflanzenstoffe.

MARILLE – DIE “KAROTTE” DES OBSTGARTENS

Marillen sind überaus reich Beta-Carotin. Schon 2-3 Marillen (200 g) decken den Tagesbedarf dieser Vorstufe des Vitamin A, das für gutes Sehen, gesunde Haut und Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen verantwortlich ist. Kein anderes heimische Obst enthält mehr Beta-Carotin, daher wird die Marille hin und wieder auch als “Karotte” des Obstgartens bezeichnet. Marillen sind zudem überaus reich an Folsäure, Niacin und den Mineralstoffen Kalium, Kalzium, Magnesium, Kupfer und Eisen.

OBST - AM BESTEN BIOLOGISCH

Früchte aus biologischer Landwirtschaft schmecken besser. Sie weisen zudem eine höhere Vitamin- und Mineralstoffdichte auf als konventionell gezogenes Obst. Besonders hervorzuheben sind die höheren Gehalte an sekundären Pflanzenstoffen, einer Gruppe an Inhaltsstoffen, denen besondere gesundheitliche Wirkungen - Krebschutz, Stärkung des Immunsystems, Infektionsschutz und Senkung des Cholesterinspiegels – nachgesagt werden. Das Verbot von chemisch-synthetischen Spritzmitteln schützt vor Pestizidrückständen.

LAGERUNG & KONSERVIERUNG

Nur baumreif geerntete Früchte entwickeln das volle Aroma. Unreif geerntet bleiben sie aromaarm. Daher wirklich nur reife Früchte kaufen und am besten beim Einkauf kosten. Marillen sollten nach der Ernte so bald als möglich verarbeitet werden. Sie sind – je nach Reifegrad – im Kühlschrank wenige Tage lagerfähig. Marillen eignen sich sehr gut zum Einfrieren, ihr Aroma bleibt gut erhalten.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Marillen schmecken roh einfach köstlich. Doch auch Kompott, Marmelade, Chutney, Nektar, Liköre, Brände und Trockenobst aus Marillen sind bekannt für ihren ausgezeichneten Geschmack. Berühmt sind Marillenknoedel, -strudel und -kuchen, doch auch für Cremes, Milchshake, Sorbets und viele andere Süßspeisen sind Marillen bestens geeignet.

DAS MENÜ DER WOCHE:

1 Zwiebel
2 kleine Rote Rüben (mit Blättern)
2 Karotten
2 EL Sonnenblumenöl
Saft einer halben Zitrone
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Ev. 1 Liebstöckelblatt
4 Kartoffeln

Chutney:
500 g Marillen
2-3 Schalotten
1/2 kleine Chilischote oder Cayennepfeffer
1 Knoblauchzehen
50 g frische Ingwerwurzeln, gerieben
3 Nelken
50 g (brauner) Zucker
Salz, Essig
1/2 TL Kurkumapulver (Gelbwurz)
1/2 TL Senfkörner
Schale einer halben Zitrone

Spieße:
500 g Lammfleisch, z. B. aus der Keule
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
4 EL Rotwein
1 TL Rosmarinnadeln, grob gehackt
1/2 TL Thymian, frisch
Pfeffer aus der Mühle
1 grüner Paprika
1 Zwiebel
Salz
Holzspieße
3 EL Olivenöl zum Braten

8 Marillen
1-2 EL Honig
20 g Butter
Vanilleeis

200 g weiche Butter
120 g Zucker
50 g Kakao (oder 100 g geschmolzene Schokolade)
200 g Dinkelvollkornmehl
1/2 Pkg. Backpulver
1 P Vanillezucker
3 Dotter
3 Eiklar
3 EL Wasser

MARILLEN

Sommerliche Rote Rüben-Suppe

(4 Portionen)

Zwiebel, Rote Rübe, Karotten feinkwürfelig schneiden, die Roten Rübenstängel in feine Streifen schneiden. Das Gemüse in Sonnenblumenöl anbraten, mit 700 ml Wasser aufgießen, mit Salz, Pfeffer und ev. Liebstöckel würzen, aufkochen. Kartoffeln schälen, grob schneiden und in die Suppe geben, ca. 20 Minuten kochen. Kurz vor Garende die grob geschnittenen Blätter der Roten Rübe dazugeben. Mit Zitronensaft abschmecken.

Lammspieße mit Marillenchutney

(4 Portionen)

Für das Chutney die Marillen und Schalotten zerkleinern, mit den übrigen Zutaten aufkochen, unter Rühren ca. 5-10 Minuten kochen lassen. Das Chutney ist - heiß in Gläser gefüllt - gut haltbar.

Fleisch in gleich große Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken und mit Olivenöl, Rotwein, Rosmarin, Thymian und Pfeffer verrühren. Das Fleisch mit der Marinade übergießen und zugedeckt für mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen. Paprika in gleich große Stücke schneiden, die Zwiebel schälen, halbieren und in einzelne Schichten teilen. Die Fleischwürfel aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und abwechselnd mit Paprika und Zwiebel auf Holzspieße stecken. Die Spieße in einer großen Pfanne in Öl beidseitig ca. 8 Minuten braten. Salzen. Mit Chutney und Salat servieren.

Gebratene Marillen mit Vanilleeis

(4 Portionen)

Marillen in Spalten schneiden. Butter und Honig in einer großen Pfanne schmelzen und die Marillenspalten kurz darin braten. Noch heiß mit Vanilleeis servieren.

Zur Jause: Marillenkuchen

(1 Blech)

Butter, Zucker und Kakao (Schokolade) gemeinsam zerlassen, leicht überkühlen und mit Mehl, Backpulver, Vanillezucker, Dotter und Wasser verrühren. Zuletzt Eiklar zu steifem Schnee schlagen und unterheben. Die Masse in eine gefettete Springform streichen. Marillen waschen, halbieren und entkernen. Die Marillenhälften mit der Schnittfläche nach oben auf dem Teig verteilen. Im Rohr bei 180 °C ca. 50 Minuten backen.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at