

Fit in den Frühling

Den Vitamin-Kick schlechthin liefern Säfte und Salate aus Bio-Obst und -Gemüse

Der Winter ist noch nicht vorbei, aber schon jetzt kann es mit der Vorbereitung auf den Frühling losgehen und zwar kulinarisch gesehen in Form von wahlweise Entgiftungs- oder Vitaminaufbaukuren. Ideale Grundlage für eine vitaminreiche Ernährung bieten dabei Bio-Obst- und Gemüsesäfte, gepresst aus samenfestem Gemüse.

Fruchtig wird es mit den Biog-Orangensaft und -Multijus, herzhaft mit dem Biog-Möhrensaft. Die Fruchtsäfte sind aus 100 Prozent Direktsaft hergestellt, so z.B. der Orangensaft aus frisch gepressten Bio-Orangen. Die ausschließlich fruchteigene Süße mit der typischen, leichten Säure der Zitrusfrucht bringt den Süden authentisch und gesund ins Glas. Reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind auch die anderen Säfte. Der Biog-Bio-Multijus setzt sich zu 92 Prozent aus Mehrfruchtsaft und acht Prozent aus Möhrensäften zusammen. Orangen, Äpfel, Birnen, Mangos, Maracujas, Guaven und Granatäpfel zaubern ein exotisch-gesundes Fruchtvergnügen. Wie die Obstsäfte stammt auch der „Bio-Muertejus“ mit einem Spritzer Zitronensaft zu 100 Prozent aus zertifizierter Bio-Landwirtschaft. Er liefert wertvolle Vitamine und unterstützt so das Immunsystem.

Ideale Partner

Die Fruchtsaftkellerei Beutelsbacher produziert und füllt die Bio-Säfte für Biog, der Marke der Bio-Bauere-Genossenschaft Lëtzebuerg und des Bio-Großhändlers Biogros, in 700 ml-Glasflaschen mit recycelbarem Schraubverschluss ab. Kein anderes Material könnte den Geschmack der Säfte so effektiv konservieren: Glas ist che-

misch inaktiv und schützt den Flascheninhalt vor Fremdstoffen. Das Familienunternehmen aus Weinstadt bei Stuttgart mit seiner fast 85-jährigen Geschichte legt sehr viel Wert auf höchste Qualität von Rohstoffen und Produkten, schonende Produktionsweisen, zufriedene Kunden und starke, langjährige Partnerschaften, wie die mit Biogros. Seit vielen Jahren arbeiten beide Unternehmen bereits erfolgreich zusammen. Beutelsbacher produziert und füllt auch andere Bio-Fruchtsäfte

und die Bio Frisch-Limonaden für Biog ab. Ihre Erzeugnisse werden aus Direktsäften ohne Zusatz von Konzentrat hergestellt.

Kundinnen und Kunden, die das Leergut im Handel zurückgeben, können sicher sein, dass es an Beutelsbacher zurückgeht, dort gereinigt und wiederverwendet wird. In ihrer vollautomatischen „Waschstraße“ werden die Verschlusskappen von den Glasflaschen abgeschraubt, um später recycelt zu werden. Die Flaschen

selbst werden eingeweicht und mit Spüllauge und klarem Wasser gereinigt. Bestehen sie anschließend die maschinelle Kontrolle und können mit absoluter Sauberkeit überzeugen, werden sie erneut befüllt. Eine Mehrwegglasflasche kann auf diese Weise bis zu 50 Mal im Einsatz sein. Bei Naturata werden übrigens über 80 Prozent der gekauften Mehrwegflaschen in den Laden zurückgebracht – ein wertvoller Beitrag zur Müllvermeidung.

Fair und sozial

Ein wahres Multivitamin-Talent ist die Rote Beete. Das violettrote Gemüse mit langer Tradition kommt in vielen Küchen der Welt vor und liefert eine ganze Reihe von Vitaminen und Mineralstoffen sowie wertvolles Eisen. Da es verwandt ist mit Zuckerrübe und Mangold, lässt es sich in Gemüsegerichten wunderbar mit ihnen kombinieren. Aber auch als Salat macht sich die Rote Beete mit ihrem süß-säuerlichen Aroma und ihrer bissfest zubereiteten Konsistenz als Beilage so gut wie als gesunder Snack für zwischendurch. Der „Bio Roud Rommels Zalot“ im 690-Gramm-Glas enthält 71 Prozent Rote Beete, die mit Zwiebeln und Lorbeerblättern gewürzt

sowie mit Meersalz und Rohrzucker abgeschmeckt ist.

Der „Roud Rommels Zalot“ ist ein repräsentatives, gutes Beispiel für ein Produkt aus fairer Landwirtschaft. Er wird von Mitarbeitern des Projekts „am gaertchen“ hergestellt. Dabei handelt es sich um eine Maßnahme der Beschäftigungsinitiative Forum pour l'emploi asbl in Diekirch. Sie unterstützt Arbeitssuchende, die es schwerer haben als andere, in die Arbeitswelt integriert zu werden und bietet spezielle Ausbildungen und Unterstützung an, wenn motivierte Arbeitnehmer z.B. durch die Methode „learning by doing“ an neue Arbeitsgebiete wie z.B. den Gemüseanbau herangeführt werden möchten. So bauen rund 40 Angestellte von „am gaertchen“ auf sieben Hektar Fläche Gemüse und Obst, Blumen, Jungpflanzen und vieles mehr an, darunter auch die rote Beete für den „Bio Roud Rommels Zalot“ – natürlich alles in Bio-Qualität!

Sauer macht lustig? Eher gesund und schlank!

Allgemein bekannt, wissenschaftlich jedoch nicht belegt, ist das Sprichwort, dass sauer lustig macht. Aber im Falle von Sauerkraut lässt sich eher festhalten, dass es gesund ist. Die enthaltene Milchsäure regt die Verdauung an, der eingelegte Weißkohl hat außerdem eine entschlackende Wirkung, ist kalorien- und fettarm sowie reich an Vitaminen – allen voran an Vitamin C! Nach traditionellem Verfahren milchsauer vergoren und nicht pasteurisiert ist das frische Bio-Sauerkraut von Biog besonders schonend zubereitet und geschmacklich überzeugend. Mit etwas Wasser oder Weißwein aufgegossen und ca. 20 bis 30 min köcheln gelassen wird es zur warmen Gemüsebeilage, roh ist es als Basis für Krautsalate bestens geeignet. Der 1-Liter-Eimer ist ideal für Familien oder Feiern, der 500-Gramm-Beutel eignet sich für den kleineren Bedarf.



Biog – Bio-Bauere-Genossenschaft Lëtzebuerg
13, Rue Gabriel Lippmann – L-5365 Munsbach
www.biog.lu