



Erdäpfel

- **Salatkartoffel: Erika** (Vergleichbar mit sehr alten Salatsorten wie Linzer Delikatess, Sieglind und Sigma. Erika ist eine mittelgroße, lange und sehr geschmackvolle Sorte)
- **Püreekartoffel: Mehliges Mühlviertler** (alte Landsorte aus dem Mühlviertel)
- **Beilagenkartoffel: Zigeuner** (rotschalige, gelbfleischige regionale Sorten aus dem Waldviertel)

2 kg Sackerl € 3,50

10 kg Sack € 12,--

Mehl und Teigwaren

Emmer

Emmer wird auch Zweikorn genannt und zählt zu den ältesten Kulturformen. Zur Zeit der Römer war Emmer so beliebt wie Weizen heute. Alte Getreidesorten wie Emmer enthalten große Mengen an Lutein, einem wertvollen Beta-Carotin. Lutein ist ein natürliches Antioxidans und hat eine schützende Wirkung. Emmer sollte unbedingt als Vollkorn gegessen werden, denn nur hier sind die wertvollen Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten. Das zart-nussige Emmermehl eignet sich besonders gut für feine Mehlspeisen, Kuchen und Mürbteig, aber auch für Nudeln, Brot und Gebäck.

(<https://www.umweltberatung.at/emmer-selten-aber-oho>)

BIO – Emmer Vollkornmehl	500g	€ 2,--
BIO – Emmer Vollkornmehl	1000g	€ 4,--
BIO – Emmer ganzes Korn	1000g	€ 3,--
BIO – Emmer Teigwaren	200g	€ 2,--
BIO – Emmer Teigwaren	400g	€ 4,--
BIO – Emmer Reis	1000g	€ 5,--

Bestellungen unter 0699/11348859



Waldstauderoggen/Johannisroggen

Auch Urroggen oder Waldstaudenroggen genannt, hat er seinen Namen hierzulande dem Aussaattermin rund um den Johannistag (24. Juni) zu verdanken. Nach der Aussaat wird im ersten Jahr das Grün noch vor der Ausbildung von Ähren abgemäht und verfüttert. Daraufhin treiben die Pflanzen nochmals aus und bilden im Folgejahr – dem Erntejahr des Urroggens – mehr Ähren.

Die bis zu zwei Meter hohen Pflanzen sind besonders anspruchslos, frostunempfindlich und krankheitsresistent: Aufgrund der Wuchshöhe werden die Ähren nicht so leicht von Pilzen befallen, wodurch weniger Pflanzenschutzmittel nötig werden. Der Johannisroggen gedeiht sogar in hohen Lagen (2.000 Meter Seehöhe) und ganz ohne Düngemittel. Als Tiefwurzler tut der Johannisroggen auch dem Boden gut, da er den Ackerboden stark durchdringt.

Vom Geschmack her besticht der Johannisroggen durch einen besonders intensiven, herb-erdigen Roggen-Geschmack. Der höhere Nährstoffgehalt (ca. 50% mehr Ballaststoffe und ca. 20% mehr Proteine) macht das Korn besonders wertvoll und bekömmlich.

In Form vom Johannisroggen-Sauerteigbrot kommen die geschmacklichen Eigenschaften von Johannisroggen besonders gut zur Geltung: Das Brot erhält eine besondere Würze, einen intensiven Geschmack.

(<https://lieblingsspeis.at/produkt/johannisroggen-der-anspruchlose-fur-anspruchsvolle>)

BIO – Waldstauderoggen Vollkornmehl	500g	€ 2,--
BIO – Waldstauderoggen Vollkornmehl	1000g	€ 4,--
BIO – Waldstauderoggen Teigwaren	300g	€ 4,--

Bestellungen unter 0699/11348859