

# Feines Gemüse - getrocknet

Samenfest und voller Lebenskraft



Aus biologischem und biologisch-dynamischen Anbau  
Schonend und mit Freude getrocknet



## Wir von Real Food Friends

Bei Real Food arbeiten Menschen, die die Freude am Essen und an ehrlichen Qualitäten, vom Acker bis auf den Tisch, verbindet. Dabei die Wirkungen der Lebensmittel zu erleben, das bedeutet nach innen zu lauschen. Diese wahrzunehmen ist ein weiterer Schritt, den wir beständig gemeinsam weiter entwickeln.

„Essen“ bedeutet für uns: ursprüngliche, samenfeste Qualität, biologisch anzubauen und diese Wirkungen auch beim Kochen und Genießen zu bewahren und zu feiern.

Unsere Frischgemüse stammen aus biologisch-dynamischem und biologisch-organischem Anbau und samenfestem, sortenreinem und nachbaubarem Saatgut.

Die Kraft und Freude, die in diesen Nahrungsmitteln steckt, wollen wir weitergeben. Freude im Umgang bei der Züchtung, beim Anbau, Handel und beim Zubereiten entspricht einer solchen erweiterten Produktqualität und gelangt in dieser Fülle auch auf deinen Teller.

Wir haben uns verbunden mit diesem Thema, das inzwischen unser Herzensprojekt geworden ist: Samenfestes Gemüse, welches schonend getrocknet wird, so dass die Vitalität lang erhalten bleibt.

- Eine überzeugende, nachhaltige Alternative (z.B. gegenüber Tiefkühlgemüse)

Bio-dynamische Qualität und samenfest das ganze Jahr über



**EINFACH - LEBENDIG - viel LEBENSFREUDE**



## Unser Projekt – arbeiten in Partnerschaften

Es ist für uns wesentlich, dass alle Projektpartner auf Augenhöhe beteiligt sind und jeder seine Qualität beiträgt. Daraus wird ein gemeinsames „Ganzes“.

Mit unseren Projektpartnern stehen wir in nahem Kontakt. Ihre Erfahrungen sind wichtig, dass sich unser Projekt sinnvoll, praktisch und zukunftsorientiert entwickelt.

In unseren Projekten erleben wir immer wieder, wie ein gemeinsamer Geist, eine Verbundenheit mit der Sache die ganze soziale Kette und den „Werde-Prozess“ verbindet. Es stellen sich Erfolge ein, die wir uns oft nicht hätten träumen lassen, können.

Gerne möchten wir einen größeren Anwenderkreis für diese besonderen Nahrungsmittel schaffen, um damit eine regenerative Landwirtschaft konkret zu unterstützen.

Wir möchten Sie dazu einladen, dieses Produkt gemeinsam mit uns zu entwickeln.

**Uns ist es wichtig, von Anfang an, Ihr Wissen, Ihre Erfahrung und**

**Ihre Expertise miteinzubeziehen und dieses Projekt gemeinsam in die Welt zu bringen.**





# Wo kommt unser Gemüse her und wie entsteht es?

Langsam wachsen während der warmen Jahreszeit unsere wertvollsten Nahrungsmittel in Sonne und Dunkelheit, Regen und Wind landauf landab auf gesunden Böden - Frisch zum Verzehr oder für die kalte Jahreszeit haltbar gemacht. Eine Möglichkeit wertschätzend und qualitätserhaltend damit umzugehen, bietet das Dörren oder Trocknen. Hierbei wird die gesamte Ernte verarbeitet, bei geringem Energieaufwand, niedrigem Transportgewicht und langer Haltbarkeit.

Unsere Frischgemüse stammen aus biologisch-dynamischem und biologisch-organischem Anbau und samenfestem, sortenreinem und nachbaubarem Saatgut.

Der Lauch, die fein geraspelten Wurzelpetersilie, Pastinaken und die Gelbe Gochsheimer Möhre werden schonend getrocknet.

Die Karotten vom Herbstkönig werden zuvor blanchiert, um sie im Brunoise-Schnitt zu Trocknen. Dank des schonenden Trocknungsvorgangs sind unsere Dörrgemüse besonders lange haltbar.

## Bio-Gemüse: samenfest und getrocknet

### Anwendung und Qualität

#### Was ist das Besondere ?

Alle unserer Gemüsesorten sind biologisch-dynamisch angebaut und samenfest.

Wir kennen die Anbauer und meist auch die Züchter.

Getrocknetes Gemüse ist nachhaltig – es hat wenig Gewicht und braucht wenig Platz beim Transport und bei der Lagerung. Das Trockengewicht ist ein Zehntel von der Frischware und kommt ohne Kühlung aus.

#### Zur Qualität:

- Geschmacksintensiv -ursprünglich
- Hohe Nahrungsmittelqualität, da die Lebenskraftverhältnisse, wie Licht-und Wärmekräfte, erhalten bleiben.
- Samenfeste, hervorragende Gemüsesorten über das ganze Jahr
- Schonende Trocknung
- Die Nährwertangaben entsprechen 100g Trockengemüse

#### Anwendung - Wie – Was ?

- Samenfestes Trockengemüse vor dem Kochen in Wasser für mindestens 20 Minuten einweichen. Es ist kein Problem sie länger einweichen zu lassen (1-1.5h)
- Das Wasser nicht wegschütten, sondern beim Kochen weiter verwenden.
- Die Scheiben oder Würfel anschließend im Einweichwasser kochen, bis sie gar sind.
- Tipp, wenn es schnell gehen muss: Gemüse als Suppeneinlage, die dann längere Zeit köchelt, braucht nicht eingeweicht werden.

#### Vielfältig im Einsatz

- Als Suppengemüse, für die Gemüsebrühe



- Als Beilage zu Grünkern, Reis, Goldhirse, Couscous, Bulgur, Quinoa oder auch Nudeln, Fusili, Penne, Spirelli,
- für die Zubereitung veganer Köttbullar (Grönsaksbullar)
- Als Knusperauflage, dünn aufs Brötchen oder Butterbrot gestreut
- Als krosses Topping auf Salaten oder Cremes
- Als leichtgewichtige Gemüseverpflegung auf Wanderungen und Radtouren
- Als lange lagerfähiges raw-food-Gemüse für Urlaub mit Camping oder Wohnmobil
- Immer gut als Quellgemüse
- Freude und Kreativität: Bei der Verwendung der Trockengemüse seiner Phantasie freien Lauf lassen
- Rote Beete Salat:

Gemüse für ca. 15 Minuten einweichen und mit Essig und Öl sowie Zwiebeln, Salz und Pfeffer mischen und ziehen lassen.

## **Feine Gemüse-Mischung**

Gemüse - getrocknet



**In der Gemüsemischung verwenden wir ausschließlich samenfeste Sorten.**

**Möhre Herbstkönigin, Lauch Atlanta, Pastinake Aromata, Wurzelpetersilie Eagle und Möhre Gochsheimer Gelbe harmonieren in besonderer Weise miteinander.**

Der Lauch, die fein geraspelten Wurzelpetersilie, die Pastinaken und die Gelbe Gochsheimer Möhre



vermitteln Lebenskraft, unterstützen uns konzentriert zu bleiben und hellen uns auf, auch in der dunklen Jahreszeit.

Die Herbstkönigin im Brunoise-Schnitt verleiht mit ihrer intensiven Färbung der Mischung eine besondere Note.



### Der „Herbstkönig“ - die “Herbstkönigin



### HERBSTKÖNIG/IN - die Möhre



Der Herbstkönig wurde von Christina Henatsch gezüchtet. Christinas Pflanzen sind kräftig und eigen in ihrer Charakteristik. Beim Herbstkönig kann man erleben, dass er uns gut hinstellt, mit Himmel und Erde verbindet. Schließt man die Augen und schaut mit innerer Aufmerksamkeit, wie diese Möhre ihre Kraft entfaltet, merkt man, dass sie ordnet, klärt und wärmt. Nach einer Weile entsteht ein Gefühl von natürlichem Selbstbewusstsein, genau das macht diese Möhre zur Herbstkönigin.

