

Advertorial

Regionales Bio, „prêt à déguster“

Von Rohköstlichem bis Magenwärmer

BIOG-Genüsse „To Go“

Kaum ist das neue Jahr zwei Monate alt, sind viele Vorsätze passé: mehr Sport, weniger Stress, gesunde Ernährung? Im Arbeitsalltag schwer umsetzbar. Vor allem in der Mittagspause greifen viele „faute de mieux“ nun doch wieder zum Fast Food.

Schnell Serviertes muss nicht nährstoffarm sein – und kann sogar bio sein.

Slow Cooking statt Fast Food

Längst gibt es (Halb-)Fertiggerichte in Bio-Qualität – nicht nur als anonyme Massenware vom Discounter, sondern direkt „vun hei heem“. Auch BIOG, die Marke von Biogros und der Luxemburger Biobauern, entspricht der Nachfrage und bietet „Convenience“-Produkte an. Auch regionales Bio kann eben manchmal „bequem“ sein – vor allem, wenn es schnell gehen muss.

Deshalb übernimmt die Munsbacher Cuisine Artisanale von Biogros nicht nur das Waschen, Putzen und Schnippeln von Gemüse, sondern fallweise auch das Brühen, Garen, Braten, Mischen, Rühren und Würzen. Das freut Genießer, für die ein schnelles Essen auch mal das Ergebnis aus Slow Cooking mit garantiert biologischen Zutaten ist.

Kalte Genüsse „To Go“

Manchmal bleibt die handwerklich betriebene Profiküche allerdings kalt, denn zur BIOG-Fertiggerichtpalette zählt



auch Rohköstliches wie „Fresh Sticks“ aus knackigen Gemüwestreifen mit Dip oder Salatkreationen jeder Couleure.

Ausgefallener sind Fertigsalate auf Basis von gekochtem Dinkel, braunen Tellerlinsen oder dreierlei Quinoa. Bei letzteren liegt die Raffinesse nicht nur in den Tricolore-Körnchen. Die Protein-Power-Pakete aus bolivianischem Biolandbau „vermählen“ sich im BIOG-Rezept unter anderem mit fruchtig-frischer Goji-Beere – ein sensorisches Erlebnis mit Aha-Effekt für jeden Gaumen.

Cremsuppen als Seelenwärmer

Heiß geliebt und ebenso genossen wird dagegen die cremige „Bio-Zopp“ von BIOG. Alle elf Sorten sind echtes Soulfood – nicht nur in der kalten Jahreszeit. Wer Herzhaftes mag, bevorzugt Rezepturen, bei denen kross gebratener Speck

zarten Erbsen röstaromatischen Pep verleiht. Oder buterzartart Rindfleisch aus der Vorderkeule – frisch angeliefert aus der Naturata Bio Boucherie direkt gegenüber – und ein kräftiger Schuss Bio-Rotwein aus spanischen Reben, die das Kartoffel-Paprika-Gulasch „Hausmacher Art“ abrunden.

In der Verbrauchergunst ganz oben steht die gehaltvolle „Bio-Geméis-zopp“. Ganze 65 Kilogramm frisch geputztes Gemüse wandern für eine einzige Charge aus 300 Halbliter-Portionen von der Bandschneidemaschine in den Edelstahlkessel direkt nebenan. Vor allem Wurzelgemüse wie Kartoffeln, Pastinaken, Süßkartoffeln, Karotten und Sellerie, je nach Rezept auch Lauch, Kohlrabi oder Kürbis, kommen kühlfrisch aus dem benachbarten Biogros-Gemüselager. In der „Cuisine Artisanale“ werden sie von flinken Händen geputzt, mit

maschineller Hilfe zerkleinert und einen Raum weiter gekocht, püriert und affinert.

Das gewisse Etwas

Dabei bekommt die „Geméis-zopp“ ihre sonnige Farbe auch vom Kurkuma, während der „Muertenzalot“ diesem Gewürz vor allem die pikante Schärfe und den leicht exotischen Goût verdankt. Eine fein abgewogene Komposition aus Korianderblättern, naturtrübem Demeter-Apfelessig, roten Zwiebelwürfeln und Zitronensaft krönt als mit Salz und

Pfeffer arrondiertes Dressing die kreative Mixtur, bei der Walnüsse den Öslinger Bio-„Muerten“ ihren nicht ganz alltäglichen Pfiff verleihen.

Das „gewisse Etwas“ zu finden, ist übrigens das Ziel jeder Rezeptentwicklung der „Cuisine Artisanale“ von Biogros. So gesellt sich zur bunten Vielfalt des guten Geschmacks in Sachen „schnelle Bio-Küche“ stets ein kleines Extra, das an traditionellen Gerichten neu entdeckt werden kann. Insofern ist „Bio To Go“ aus Munsbach immer wieder für eine Überraschung gut.



Neben Salatmischungen und Suppen kommen auch artisanale Vinaigretten aus Munsbach.

Ob Caesar's, French, Italian oder Joghurt-Dressing – alle sind zuckerfrei und natürlich ohne Konservierungsstoffe.

Auch geöffnet sind sie im Kühlschrank, dank der fein austarierten Balance zwischen Frucht- und Essigsäuren sowie hochwertigen Pflanzenölen, rund zwei Wochen haltbar.

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