

So schmeckt der Sommer

Mit Biog-Produkten wird Grillen für alle zum gesunden Genusslebnis

Mit den warmen Sonnenstrahlen, kurz vor Beginn des Frühsommers, steigt die Lust darauf, draußen zu sein und mit der Familie bzw. in kleinen Freundesrunden auf der Terrasse oder im Garten zu grillen. Auf den Grill kommen dabei längst nicht mehr nur Wurst oder Steak.

Grillgemüse und -käse sind gleichermaßen beliebt und sorgen für Vielfalt auf dem Rost. Verschiedene Salate und Soßen machen das kulinarische Fest komplett.

Wer denkt, dass Grillen eine Tradition sei, die wir nur hierzulande pflegen, der irrt! Grillen ist in der ganzen Welt zuhause und kann dabei durchaus unterschiedlich sein. Mal abgesehen davon, welche Art des Grillens man lokal pflegt – z.B. ob mit Gas oder Holzkohle gegrillt wird – diese ungezwungene und noch dazu kommunikative Art des gemeinsamen Essens ist überall beliebt. Im Laufe der Zeit hat sich jedoch auch beim Grillen einiges verändert. Mit zunehmendem Bewusstsein für Umwelt, Tier und Pflanzen liegen vor allem Bioprodukte hoch im Kurs und vegetarische Produkte werden zu mehr als nur zu Beilagen. Das Sortiment der Marke Biog hat dabei auf der gesamten Palette viel zu bieten und man kann sich „einmal um die Welt grillen“.

Vom Bio-Käse bis zur Bio-Marinade

In Südamerika ist Grillen unweigerlich mit Fleisch verbunden, aber auch mit Käse. So werden argentinische Empanadas wahlweise mit Huhn oder Hackfleisch und Käse gefüllt. Dabei kann z.B. der Biog „Frösche Kéis“ zum Einsatz kommen und als Dip für Kartoffeln oder Fleisch der würzige Kräuterquark „Kraider-Stoffi“. Beide Käseerzeugnisse werden in der



Biog-Hofkäserei auf dem Demeter-Bauernhof „Kass-Haff“ in Rollingen bei Mersch hergestellt und verpackt.

Als Marinaden eignen sich die Biog Speiseöle, wie z.B. das Olivenöl aus Kreta, das es in der 0,5L-Flasche sowie im 3L-Kanister gibt. In Kombination mit den Biog-Gewürzen wie Cayennepfeffer, Rosmarin oder Paprika u.v.m. lassen sich würzige Marinaden in Bioqualität zaubern. Auch der Bio-Senf, den es sowohl im Glas, als auch in der praktischen „Squeeze“-Flasche gibt, eignet sich zum Herstellen von Marinaden und Soßen, funktioniert aber natürlich auch ganz klassisch „solo“ zu Wurst & Co.

Gemüsevielfalt und Salatvariationen

Salate gehören in so gut wie allen Ländern zu den beliebten Beilagen beim Grillen. Einen „Cole Slaw“, bekannt aus den

USA, kann man dank der in der „Cuisine Artisanale“ in Munsbach vorgeschnittenen „Carottes julienne“ und „Chou blanc“ von Biog, mit ein bisschen Salz, Pfeffer und Essig einfach zubereiten. Statt der klassischen Mayonnaise, die in den original Kohlsalat gehört, kann die Biog-Vinaigrette „Yoghurt Dressing“ eine leichtere und sehr schmackhafte Alternative sein. Auch die verzehrfertigen Salatvarianten „verte mixte“ oder „gourmande“ sind mit den Biog-Vinaigrettes „Italian“, „Yoghurt“, „French Dressing“ oder „Caesar“ im Handumdrehen angemacht. Fix und fertig gewürzt und verpackt gibt es Salate aber ebenfalls im Kühlregal, z.B. der Biog Salade to shake „Caesar Style“ oder der Biog Muertenzalat.

So gerne und oft die Italiener Pasta essen, ein Nudelsalat ist doch eher nur typisch für unsere Region. Wenn die Südlän-

der grillen, kommt ein Tomate-Mozzarella-Salat „Caprese“ als Vorspeise auf den Tisch. Biog hat die fertige „Caprese to shake“-Version mit Pesto Genovese im Kühlregal. Für die Klassiker hierzulande können z.B. die „Spelz-Spirelli“ und „Spelz-Rüschi“ aus der Pasta-Manufaktur Dudel-Magie im luxemburgischen Sprinkange sowie Biog Rigati „al bronzo“, die in einem traditionellen Betrieb für Teigwaren in Norditalien hergestellt werden, als Basis dienen und dann vielfältig zubereitet werden. Auch die frischen Ravioli oder Tortellini von Biog, z.B. mit Spinat und Rucola, schmecken warm so gut wie kalt. Die Variante „Tortellini frais fromage & tomates“ gibt es sogar in der großzügigen 400g-Familienpackung.

Karotten, Erbsen, Mais, scharfe Kirschkaprika, frische oder getrocknete Tomaten mariniert, oder auch neun unterschiedliche Olivenmischungen z.B. mit Mandeln, Paprika oder im Mix mit Feta von der Firma „Il Cesto“, abgefüllt in der „Cuisine Artisanale“ – der Kreativität beim Verfeinern sind keine Grenzen gesetzt. Dies funktioniert ebenso gut mit Biog-Kartoffeln für einen weiteren Klassiker, den Kartoffelsalat, oder Biog-Möhren, für die Zubereitung von frischem Möhrensalat aus eigener Herstellung.

Vegetarische Vielfalt

In Asien, so in Japan, kommt gerne Tofu auf den Rost, und etwas weiter westlich, im Orient, gehören Couscous- und Linsensalate zu regelmäßigen Gerichten. Besonders schnell und nicht weniger frisch reist man

mit den Biog-Salaten „Salade d'épeautre“ (u.a. mit dem typisch orientalischen Gewürz Kreuzkümmel veredelt), dem „Trio de lentilles marocain“ oder dem „Taboulé oriental“ kulinarisch gesehen ganz schnell in ferne Länder. Für die, die lieber selbst gestalten, gibt es Biog-Linsen, -Kichererbsen und Co. auch als trockene Hülsenfrüchte zum Kochen. Mit dem umfangreichen Sortimentsangebot im Biog-Gewürzregal lassen sich dann sämtliche Kreationen herstellen.

Übrigens werden in Italien und einigen anderen mediterranen Ländern Gewürze nicht nur für die Zubereitung des Essens verwendet. Neben Pinienzapfen landen auch mal Kräuter wie Thymian oder Rosmarin in der Grillkohle bzw. auf der Glut für ein herrliches Aroma.

Für den süßen Abschluss eines gemütlichen Grillabends sorgen Desserts wie z.B. Eis aus der Biog-Molkerei in erfrischenden Sorten wie „Frozen Yoghurt mit Zitroun“.



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