Viel Zeit und Sorgfalt für mehr Genuss

Die Biog-Fertiggerichte aus der "Cuisine Artisanale" sind dank regionaler Bio-Produkte gesund und lecker

Den Wunsch, sich mit fairen, regionalen und saisonalen Bio-Produkten gesund zu ernähren, die man selbst zu schmackhaften Gerichten verarbeitet, haben viele – und liegen damit auch weiterhin im Trend.

Bewusstes Leben und gesundes Essen im Sinne der Nachhaltigkeit, mit einem geschärften Sinn für Umwelt, Mensch und Tier, ist längst kein Ausnahmemodell oder gar nur der "Fridays for Future"-Generation vorbehalten.

Diese Philosophie steht seit mehr als 30 Jahren an der Tagesordnung der Luxemburger Bio-Marke Biog. Ihre fairen Qualitätsprodukte, die weitgehend aus der luxemburgischen Bio-Landwirtschaft stammen, werden in den eigenen Naturata Bio-Marchés sowie landesweit in vielen Supermärkten mit Bio-Sortiment angeboten. Und weil das mit dem selbst kochen trotz aller guten Vorsätze im stressigen Alltag nicht immer klappt, schafft die vor elf Jahren in Munsbach gegründete Cuisine Artisanale Abhilfe. Hier entsteht nämlich ein umfangreiches Angebot an klassischen bis raffinierten Fertiggerichten, die in Handarbeit hergestellt werden und bereits nach kurzem Aufwärmen bzw. kalt direkt verzehrbar sind. Verarbeitet wird dabei vorrangig Bio-Gemüse aus Luxemburg. Gesundes Bio-Fast-Food als Ergebnis von Slow Cooking - da muss kein schlechtes Gewissen aufkommen!

Klassiker zum (immer wieder) Verlieben

Besonders in der kalten Jahres-zeit wärmen die Biog-Suppen, -Chilis und -Eintöpfe von innen und schmecken der ganzen Familie. Die artisanale "Bio-Zopp" kommt in neun Geschmacksrichtungen daher, so dass für jeden etwas dabei ist, ganz gleich, ob man sie mit Fleisch, vegetarisch oder vegan genießen möchte. Beliebter Klassiker aus der Luxemburger Küche, der nicht nur bei Einheimischen auf den Tisch sondern mittlerweile kommt. auch bekannt bei den "Expats" ist – also bei denen, die ihre Heimat verlassen, um hier zu arbeiten und zu leben - ist die Bouneschlupp. Den Luxemburger Evergreen unter den Suppen gibt es auch aus der Cuisine Artisanale. wo er nach klassischer Hausmacherrezeptur aus grünen Bohnen, Kartoffeln, Luxemburger Bio-Mettwurst, Zwiebeln und Lauch zubereitet wird.

Zu den Favoriten zählt außerdem die Kürbissuppe, die bei Biog mit Süßkartoffeln abgerundet wird und dadurch herrlich cremig ist. Ebenfalls beliebt und reich an guten Zutaten ist die vegane Linsensuppe "Soupe de lentilles corail". Mit ihren orientalischen Gewürzen, viel Gemüse und roten Linsen als Proteinlieferant, zaubert sie den Geschmack von 1 001 Nacht in den Teller.





Und was wäre die traditionelle Küche hierzulande ohne die Bouchée à la Reine? Statt selbst stundenlang am Herd zu stehen, geht es mit der handwerklich zubereiteten Fertig-Variante von Biog bedeutend schneller, und es schmeckt mindestens genauso gut. Das Hühnerfrikassee mit Champignons, Rahm, Gemüse und einem Schuss Weißwein macht sich vor allem als "Garniture pour Bouchée à la Reine" im Blätterteigpastetchen perfekt. Sie wird auch zusammen mit Reis, Spätzle oder Kartoffeln im Handumdrehen zu einem schmackhaften Gericht. Die Hühner für das Frikassee kommen von Bio-Ovo S.A., einer Produzentengemeinschaft, die auch Eier für Biog liefert. Ihr gehören sowohl luxemburgische als auch grenznahe Betriebe in Belgien und Deutschland an.

Lokal gewinnt – und gibt Sicherheit

Die enge Zusammenarbeit mit Biog-Bauern sichert den Landwirten die Abnahme ihrer Produkte und bietet Endkunden und Großverbrauchern gleichzeitig Kontinuität und Planungssicherheit. Diese sind in der Lage, hochwertige Bio-Ware wie Gemüse und Kräuter für die Herstellung von Suppen und Salaten in der Cuisine Artisanale zuzuliefern. Auch die Kocheigenschaften des Gemüses können so über einen längeren Zeitraum hinweg konstant bleiben. So wie bei vie len Produkten legt auch die Hauptzutat rote Beete für den "Rout Rommelszalot" kurze Wege nach Munsbach zurück, da sie vom Bio-Haff Fischbach in Enscherange kommt: ganz getreu der Maxime "Vom Acker auf den Teller" werden Produkte zügig nach der Ernte verarbeitet, gelangen so auf direkterem Wege Verbraucher und schmeckt man. Nicht nur als Beilage zu einem Gericht zuhause machen sich die frischen Salate gut, sie sind auch als kleine Mahlzeit im Büro ideal. Der "Rout Rommelszalot" oder der Dinkel- und Linsensalat "Trio de lentilles marocain", sind dank wertvoller Vitamine und Ballaststoffe nicht nur lecker, sondern auch gesund

Über Biog und die Oikopolis-Gruppe

Biog ist die Marke der 1989 gegründeten Bio-Bauere-Genossenschaft Letzebuerg und des Bio-Großhändlers Biogros. Biog-Produkte sind in den Naturata Bio-Marchés sowie bei Cactus und weiteren Luxemburger Supermärkten mit Bio-Angebot erhältlich. Biogros, Biog, Bakhaus und Naturata sind Teil der Oikopolis-

Biogros, Biog, Bakhaus und Naturata sind Teil der Oikopolis-Gruppe, zu der auch die Biog-Molkerei und die "Cuisine Artisanale" gehören. Sie alle beziehen an der Wertschöpfung beteiligten Akteure – Bauern, Verarbeiter, Händler und Konsumentenvertreter – so mit ein, dass ihre Interessen für ein faires Miteinander berücksichtigt werden.

Biog

13, rue Gabriel Lippmann L-5365 Munsbach www.biog.lu

