



Der Frischespezialist

DAS KUNDENMAGAZIN VON NÖM GAST

AUSGABE 4 | 2025



URBAN FRESH HUB VIENNA:
EINKAUF UND LOGISTIK
NEU GEDACHT

RAUCH JUICE BAR
HPP-SÄFTE EXKLUSIV
FÜR DIE GASTRONOMIE

BEWUSST GENIESSEN:
GASTROTRENDS 2026
& WINTERKÜCHE





Genussvolle Weihnachten!



Caritas
&Du



Fülle leere Kühlschränke
und Herzen mit Hoffnung



Bleib frisch.



Liebe Leserin, lieber Leser!

Herzlich willkommen zur aktuellen Ausgabe unseres Kundenmagazins „Der Frischespezialist“.

Diese Ausgabe ist gespickt mit Themen, die für Gastronomie, Hotellerie und Gemeinschaftsverpflegung spannend sind. Wir zeigen Ihnen, wie Innovation und Regionalität Hand in Hand gehen – von exklusiven Produkten über neue Services bis hin zu zukunftsweisenden Projekten.

Erfahren Sie, warum die Rauch Juice Bar HPP-Säfte für Gastronomen ein echter Gamechanger sind, wie der Urban Fresh Hub Vienna Einkauf und Logistik neu definiert und welche Vorteile unser neues Service für Milchbäuerinnen und Milchbauern bietet. Außerdem blicken wir auf die Gastrotrends 2026, die Themen wie Nachhaltigkeit, Erlebnisgastronomie und digitale Services in den Mittelpunkt stellen.

Mit saisonalen Rezeptideen, spannenden Studien zur Gesundheit und einem Blick auf unser neues, hochmodernes Versandlager geben wir Ihnen Inspiration und Einblicke in die Zukunft der Branche.

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und Ihre Partnerschaft. Viel Freude beim Lesen!

Thomas Tirmantinger & Stefan Lintner
Geschäftsleitung nöm Gast Lebensmittel GmbH



Inhaltsverzeichnis
Diese Themen erwarten Sie in dieser Ausgabe.



04



06

Rauch Juice Bar HPP-Säfte

08



11



12

Rezepte mit Wintergemüse

14



16



18

IMPRESSUM Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: NÖM Gast Lebensmittel GmbH, Murbangasse 2, 1100 Wien, www.noem-gast.at, Geschäftsführer: Thomas Tirmantinger, Stefan Lintner, Firmenbuchnummer: FN 174182a, Gerichtsstand: Handelsgericht Wien, UID: ATU 45427202, Unternehmensgegenstand: Lebensmittelgroßhandel. Der Frischespezialist erscheint 4x pro Jahr. Preisänderungen, Irrtümer & Druckfehler vorbehalten. Corporate Publishing: FELLNER-HAFERL Agentur für integrierte Kommunikation www.fellner-haferl.at, Fotos: Ben Leitner www.benleitner.com, Hersteller, NÖM AG, nöm Gast Lebensmittel GmbH, www.stock.adobe.com, elements.envato.com, pexels.com, Druckerei: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Druckhausstraße 1 2540 Bad Vöslau. Namentlich gekennzeichnete Beiträge und Gastkommentare stimmen nicht unbedingt mit der Meinung des Herausgebers überein. Blattlinie: Informationen zu den Angeboten von NÖM Gast Lebensmittel GmbH

Titelbild: The Guardians of Social Media



Direkt bestellt, direkt geliefert

NEUES SERVICE FÜR MILCHBÄUERINNEN UND MILCHBAUERN STARTET

Mit einer neuen Initiative setzt die NÖM AG gemeinsam mit ihrer Tochterfirma, der nöM Gast Lebensmittel GmbH, ein starkes Zeichen für regionale Partnerschaft und Wertschätzung. Ab sofort haben alle Milchbäuerinnen und Milchbauern der MGN Milchgenossenschaft NÖ die Möglichkeit, das umfangreiche Sortiment der nöM Gast direkt für ihren eigenen Betrieb zu bestellen – einfach, flexibel und zu besonders attraktiven Bedingungen.

Ein Meilenstein in der Zusammenarbeit

Viele landwirtschaftliche Betriebe schätzen seit Jahren die enge Verbindung zur NÖM und liefern täglich frische Rohmilch für die bekannten Markenprodukte des Traditionssunternehmens.

Gemeinsam mit den Entscheidungsträgern der NÖM AG wurde daher ein Projekt ins Leben gerufen, das über die reine Milchabnahme hinausgeht. Ing. Leopold Gruber-Doberer, Geschäftsführer der MGN, ergänzt: „Unsere Bäuerinnen und Bauern werden nicht nur als Produzenten gesehen – sie sollen auch direkt von der breiten Produktpalette der NÖM profitieren können.“

Großes Sortiment - großer Nutzen

Das neue Direktliefersystem bietet mehr als nur Milchprodukte. Neben dem gesamten Sortiment der NÖM stehen auch zahlreiche Partnerprodukte zur Auswahl, darunter:

- ... das hochwertige Käsesortiment der Vorarlberg Milch,
- ... ein breites Angebot an Getränken,
- ... Non-Food-Produkte für Haushalt und Betrieb,
- ... Nudeln, Kaffee, Aufstriche und vieles mehr.

Damit deckt die nöM Gast ein Sortiment ab, das sowohl für landwirtschaftliche Betriebe als auch für bäuerliche Privathaushalte interessant ist. Ein besonders attraktives Detail: Die Lieferung erfolgt bereits ab einem Mindestbestellwert von nur 80 Euro netto.

Einfach, direkt und persönlich

Die Abwicklung ist bewusst unkompliziert gehalten. Jede Bäuerin und jeder Bauer erhält eine eigene Kundennummer, wodurch Bestellung, Abrechnung und Rückfragen besonders schnell bearbeitet werden können. Die Bestellung kann auf drei Wegen erfolgen:

- ... Telefonisch
- ... Per E-Mail
- ... Über den nöM Gast Onlineshop

Auch die Zahlungsarten sind flexibel: Zur Auswahl stehen sowohl ein klassischer Zahlschein als auch die bequeme Abbuchung per SEPA-Mandat.

Besonders geschätzt wird der persönliche Kontakt zum Innendienstteam der nöM Gast, das sich direkt bei neuen Kundinnen und Kunden meldet, um die idealen Lieferzeiten zu definieren, auf individuelle Bedürfnisse einzugehen und den bevorzugten Bestellweg zu vereinbaren.

Individuelle Lieferzeiten für jeden Hof

Jeder landwirtschaftliche Betrieb funktioniert anders – und genau darauf nimmt die nöM Gast Rücksicht. Die Lieferzeiten werden individuell abgestimmt und können flexibel an die betrieblichen Abläufe angepasst werden. Damit wird sichergestellt, dass Waren genau dann eintreffen, wenn sie gebraucht werden.

Die Geschäftsführer der nöM Gast, Thomas Tirmantinger und Stefan Linter, sehen darin einen entscheidenden Vorteil:

„Unser Ziel ist es, mit Qualität und Service zu überzeugen. Die landwirtschaftlichen Betriebe leisten täglich enorme Arbeit – da soll auch die Versorgung mit Lebensmitteln und Haushaltsartikeln unkompliziert funktionieren.“

Ein Service, das ankommt

Schon bei den ersten Rückmeldungen zeigt sich, dass das neue Angebot am Markt gut ankommt. Viele bäuerliche Betriebe schätzen die Kombination aus regionaler Verankerung, verlässlicher Logistik und dem breiten Sortimentsangebot. Durch die Initiative entsteht ein Mehrwert, der über den reinen Wareneinkauf hinausgeht: Eine stärkere Verbindung innerhalb der NÖM-Familie und eine zusätzliche Unterstützung für jene, die täglich einen wesentlichen Beitrag zur österreichischen Lebensmittelqualität leisten.



Kontakt & Beratung

nöM Gast Lebensmittel GmbH
Murbangasse 2, 1100 Wien
Telefon: 01 / 688 80 60
E-Mail: bestellungen@noem-gast.at

Interessierte können sich jederzeit melden und erhalten auf Wunsch die aktuelle Sortimentsliste - auch bequem per QR-Code.

<https://bit.ly/noem-gast-sortiment>



Urban Fresh Hub Vienna

IHRE FREIHEIT IN EINKAUF UND LOGISTIK

Viele denken: Bündelung der Waren - das macht der Großhandel doch auch. Aber hier liegt der entscheidende Unterschied: Im Urban Fresh Hub Vienna bestimmen Sie, was geliefert wird, wann geliefert wird und zu welchen Konditionen. Keine Mischkalkulation, keine Ersatzartikel, keine versteckten Handelsspannen. Sie verhandeln direkt mit Ihren Produzenten - wir kümmern uns um die Logistik.

Der Unterschied zum Großhandel:

Großhändler bündeln ebenfalls, aber sie entscheiden über Warenverfügbarkeit, Ersatzartikel und Preise. Sie arbeiten mit Mischkalkulationen: Manche Produkte sind überteuert, um schlechte Margen anderer auszugleichen. Listungsgebühren und Werbekostenzuschüsse fließen in die Taschen des Handels - nicht zu Ihnen. Im Urban Fresh Hub Vienna ist das anders: Hier können Sie echtes 'Cherry Picking' betreiben. Sie wählen die beste Qualität zum besten Preis - direkt vom Produzenten.

Ihre Vorteile als Kunde:

- ... Direkt vom Produzenten - täglich frisch angeliefert und von unserer Eigenlogistik pünktlich ausgeliefert
- ... Nur ein Ansprechpartner für alle Lieferungen - inklusive Nachlieferungen & Notfallservice
- ... Eine Lieferung statt fünf - gebündelt, pünktlich, nachhaltig
- ... Individuelle Lieferantenwahl - volle Sortimentsfreiheit
- ... Fakturierung direkt zwischen Produzent und Kunde - volle Kontrolle über Preise, Skonto, Rückvergütungen und Werbekostenzuschüsse
- ... Keine Handelsspannen, keine Mischkalkulation - volle Kostentransparenz
- ... Nachhaltigkeit: Weniger Verkehr, weniger CO₂, weniger Verpackung

Ihre Vorteile als Produzent:

- ... Direkter Zugang zum größten Absatzmarkt Österreichs ohne Listungsgebühren
- ... Höhere Margen durch Wegfall von Zwischenhändlern
- ... Kundenbindung bleibt erhalten - direkte Kommunikation für Innovationen
- ... Logistikkosten senken durch gebündelte Auslieferung
- ... Fakturierung bleibt zwischen Produzent und Kunde - volle Kontrolle über Konditionen

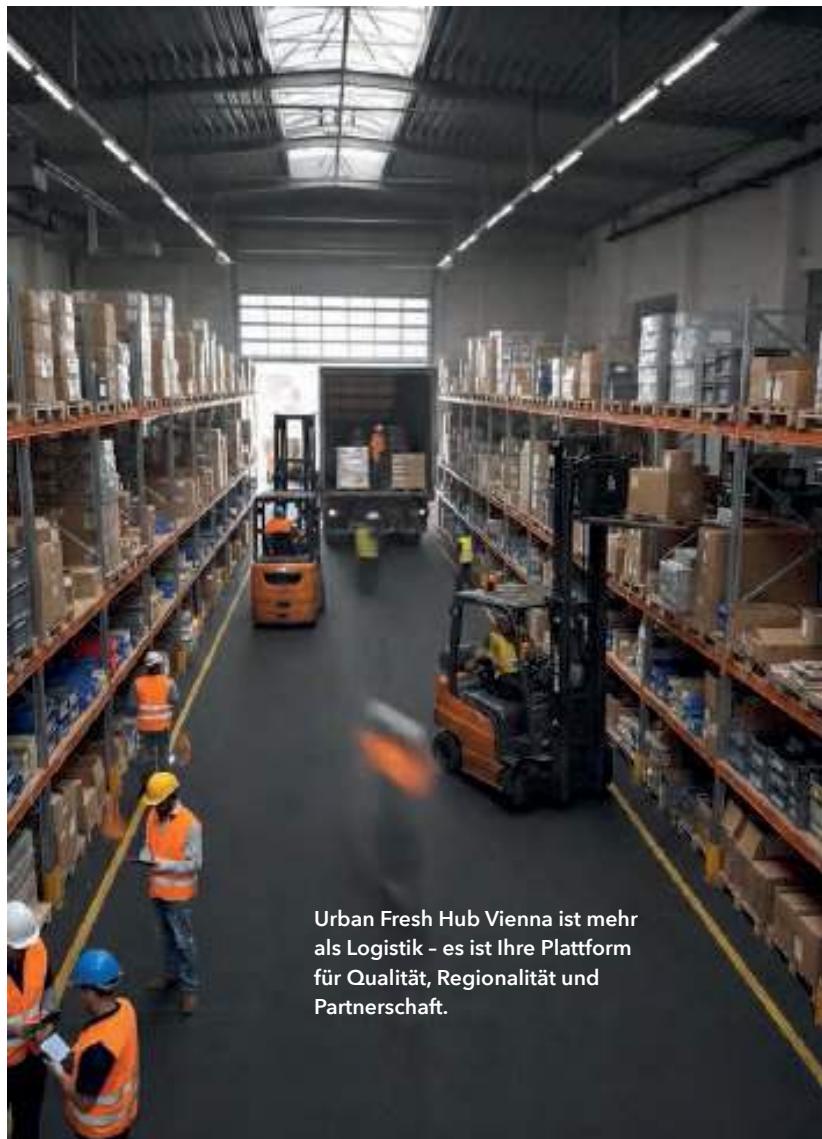
*Werden Sie Teil dieser Bewegung –
für eine frische Zukunft ohne Kompromisse!*



Kontakt & Beratung

Produzenten und Kunden, die unsere Logistikdienstleistung nutzen möchten, können uns direkt ansprechen. Wir beraten Sie persönlich und finden die beste Lösung für Ihre Anforderungen.

Ansprechpartner: Thomas Tirmantinger
E-Mail: office@urbanfreshhub.at



Urban Fresh Hub Vienna ist mehr als Logistik - es ist Ihre Plattform für Qualität, Regionalität und Partnerschaft.



Hier gibt es auch viel Raum für Ideen. Moderne Büros, Konferenzräume und Coworking Spaces sind hier vorhanden.



Produzenten können Ihre frisch gekochten Speisen abpacken und direkt zum Kunden liefern lassen.



Mehr Umsatz nicht nur beim Frühstück: Die Rauch Juice Bar HPP-Säfte

EXKLUSIV FÜR GASTRO UND GROSSVERBRAUCHER

Der Rauch Juice Bar HPP Orangensaft ist kein weiterer Orangensaft. Er bietet zusätzliches Umsatz- und Ertragspotential für Bäckereien und Gastronomen, die ihren Gästen ein Produkt in einzigartiger Qualität anbieten wollen. Eine Qualität, die es nur exklusiv für Gastronomie und Großverbraucher gibt.

Wenn man das Glas hebt, steigt sofort dieser Duft auf – nach frisch aufgeschnittener Orange, nach Sonne, nach echten Früchten. Kein Konzentrat, kein Kompromiss, viel Fruchtfleisch. Der Rauch Juice Bar HPP Orangensaft ist so nah am Original, dass selbst Profis zweimal hinsehen müssen. Oder besser: zweimal kosten.

„Der Rauch Juice Bar Orangensaft in der 3-Liter-HPP-Verpackung ist wahrscheinlich der beste Orangensaft, den es in Österreich gibt“, sagt ein begeisterter Gastronom. „Er schmeckt besser als frisch gepresst – die Gäste sind bereit, für dieses Erlebnis mehr zu bezahlen. Und ganz besonders wichtig: Es gibt ihn nicht im Handel, sondern nur für die Gastronomie!“

Tatsächlich berichten viele Bäckereien und Gastronomen, dass sie den Juice Bar-Saft erfolgreich und mit hervorragenden Margen verkaufen. Der Grund ist einfach: Konsistenz trifft Qualität. Wo handgepresster Saft je nach Tagesform, Reifegrad oder Personal unterschiedlich schmeckt, liefert Rauch Juice Bar konstant höchste Frische – jeden Tag, das ganze Jahr. Und das ohne jeden Aufwand.

Das Geheimnis: High Pressure Processing (HPP)

HPP steht für „High Pressure Processing“ – ein Hightech-Hochdruckverfahren, bei dem der frisch gepresste Saft niemals erhitzt wird. Statt Hitze übernimmt Druck die Arbeit: Bis zu 6.000 bar wirken auf den abgefüllten Saft, zerstören Mikroorganismen, aber lassen Vitamine, Farbe, Duft und Geschmack völlig intakt.

Das Ergebnis: ein Saft, der schmeckt, als wäre er gerade eben frisch gepresst worden – nur eben mit konstanter Qualität, längerer Haltbarkeit und null Aufwand. Kein Schälen, kein Pressen, keine Reinigung der Geräte. Und kein Tropfen Abfall. „Für mich ist das die perfekte Lösung zwischen Handwerk und Hightech“, sagt ein Küchenchef. „Ich spare Zeit, Personal und trotzdem steht da ein Produkt, das wie frisch gemacht schmeckt.“

Nur ein Detail ist wichtig: Er darf gesetzlich nicht als „frisch gepresst“ ausgelobt werden, sondern als „direkt gepresst“ oder als „gepresster Orangensaft“.



Rauch Juice Bar

Die trendige Rauch Juice Bar in der Neubaugasse ist das Flaggschiff des Fruchtsaft-Marktführers und gleichzeitig seine Marke für höchste Saftqualität. Speziell die Rauch Juice Bar HPP Säfte stehen für höchste Saftkompetenz von Rauch, entwickelt speziell für Großverbraucher und die Gastronomie. Mit innovativen Verfahren wie HPP (High Pressure Processing) vereint Rauch echte Frische mit maximaler Sicherheit und Convenience. Ergebnis: Produkte, die schmecken wie frisch gepresst – und zugleich wirtschaftlich, hygienisch und zuverlässig sind.

Vielseitig wie eine Orange selbst

Ob als Frühstückssaft, in Cocktails, Mocktails, Sorbets oder feinen Desserts – der HPP-Orangensaft ist ein echter Allrounder. Beim Frühstück ermöglicht er attraktive Zusatzumsätze, in der Bar sorgt er für strahlende Mimosas oder Tequila Sunrise, in der Küche für Saucen, Glasuren oder Sorbets, und in der Patisserie für sonnige Frische in Cremen und Füllungen. Und dank der unzerbrechlichen 3-Liter-Verpackung ist er HCCPP-tauglich und auch noch pfandfrei.

Und für die Küche: HPP Zitronensaft

Wer in der Küche und an der Bar arbeitet, weiß: Frische Zitronen sind toll – aber nicht immer verfügbar, aufwendig und voller Abfall. Genau hier spielt der Rauch Juice Bar HPP Zitronensaft seine Stärken aus.

Er schmeckt wie frisch gepresst, bringt natürliche Säure und Zitrusfrische in Soda Zitron, Dressings, Marinaden, Desserts oder Drinks und ist das ganze Jahr in gleichbleibender Spitzenqualität verfügbar. Keine Kerne, kein Schälen, kein Ausschuss – aber 100 % Frucht und 0 % Aufwand.

Über Rauch

Vor mehr als 100 Jahren in Vorarlberg gegründet und immer noch in Familienbesitz, ist Rauch Fruchtsäfte heute einer der größten privaten österreichischen Lebensmittelhersteller. 3.000 Mitarbeitende und 16 Werke in 9 Ländern machen Rauch zu einem der weltweit führenden Getränkehersteller, dessen Fruchtsäfte und Eistees in Österreich und in vielen Ländern dank ihrer hohen Qualität eine wichtige Rolle spielen.



Fotos: Rauch



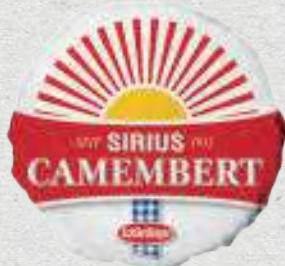
MIT SCHÄRDINGER

schmeckt das Leben



Schärdinger
Rollino Kräuter Mini
65% ROL=125g

Art.-Nr. 55533



Sirius Camembert
45% SC=100g

Art.-Nr. 53332



Schärdinger
Gervais
65% BE=1k

Art.-Nr. 53530

LANDGOLD

Eier aus der Region

Landgold
Eigelb flüssig BH
BX=10 kg

Art.-Nr. 58039

Landgold
Eigelb flüssig BH
PK=1 kg

Art.-Nr. 58028

Landgold
Eigelb flüssig FL
BX=5 kg





Gastrotrends 2026

BEWUSST GENIESSEN, NEUES ENTDECKEN

Die Gastronomie entwickelt sich rasant - und 2026 stehen spannende Trends im Vordergrund, die Gastronomen und Lieferanten wie nöm gleichermaßen inspirieren.

Gemeinsamkeit als Herzstück

Restaurantbesuche sind mehr als bloßes Essen: Sie sind emotionale Erlebnisse, bei denen Menschen gerne in Gesellschaft speisen. Gruppenreservierungen, gemeinsame Menüs oder besondere Settings schaffen Verbindungen zwischen Gästen und machen jeden Besuch zu einem besonderen Moment.

Erlebnisgastronomie & Storytelling

Gäste möchten Geschichten erleben - über die Herkunft der Zutaten, besondere Herstellungsverfahren oder kreative Präsentationen. Jede Mahlzeit wird so zum Erlebnis, und Anbieter, die ihre Produkte transparent kommunizieren, punkten besonders. Kuratierte Menüs, Pop-ups und Themenabende sind beliebte Mittel, um das Essen zu einem unvergesslichen Event zu machen.

Nachhaltigkeit wird zum Standard

Bewusster Genuss bedeutet auch Verantwortung: Regionalität, Bio-Produkte und kurze Lieferketten sind längst keine Extras mehr, sondern werden von Gästen erwartet. Gastronomen profitieren von Partnern wie nöm, die auf nachhaltige, transparente Lieferketten setzen und regionale Produkte hochwertig bereitstellen.

Gesunde Ernährung im Fokus

Der Trend zu „Healthy Food“ hält an. Pflanzliche Proteine, Low-Carb-Optionen und Superfoods finden immer mehr Platz auf den Speisekarten. Frische, hochwertige Milch- und Eierprodukte als natürliche Proteinquellen runden das Angebot ab und erfüllen die wachsenden Ansprüche an Qualität und Gesundheit.

Veggie- und Vegan-Revolution

Pflanzenbasierte Küche entwickelt sich weiter: Kreative Gerichte mit unverwechselbarem Charakter ersetzen Fleischersatz durch puren Gemüse- und Hülsenfruchtgeschmack. Regionalität und Saisonalität bleiben entscheidend, während das Prinzip „From Leaf to Root“ Lebensmittelverschwendungen reduziert. Veggie- und Vegangerichte sind längst eigenständige Speisen mit gesundheitlichem und ökologischem Mehrwert - attraktiv für Flexitarier, Klimatarier und alle, die Genuss und Abwechslung suchen.

Spontanität & digitale Services

Spontanes Ausgehen wird zum Erlebnis: Digitale Bestellplattformen, kontaktlose Lieferungen und smarte Lagerlösungen erleichtern den Gastronomie-Alltag. Wer hier auf moderne Systeme setzt, kann flexibel auf Gäste reagieren und gleichzeitig neue Erlebnisse schaffen.

Kulinarische Vielfalt

Internationale Küchen, moderne Interpretationen klassischer Gerichte und kreative Neuheiten prägen die Speisekarten. Gleichzeitig erleben traditionelle Gerichte ein Revival, das Komfort, Heimat und Nostalgie vermittelt.

//



Foto: Envato Elements



Wintergemüse aus der Region

FRISCH, GESUND UND VIELSEITIG

Wenn die Tage kürzer und die Temperaturen kälter werden, hält die Natur eine bunte Vielfalt an Wintergemüse bereit. Regional angebautes Gemüse liefert nicht nur maximale Frische, sondern überzeugt auch mit Geschmack und Nährstoffen. Für Gastronomen bedeutet das: kreative Gerichte mit saisonalen Produkten auf der Karte anbieten und gleichzeitig regionale Produzenten unterstützen.





Der Griff zu regionalem und saisonalem Gemüse hat viele Vorteile - sowohl für die Umwelt als auch für die Qualität der Lebensmittel.

Wintergemüse wie Kürbis, Wurzelgemüse, Kohl, Kartoffeln und Lauch gedeiht in Österreich hervorragend und muss nicht über lange Transportwege importiert werden. Dadurch werden CO₂-Emissionen reduziert, die Kühlketten kürzer gehalten und Verpackungsmüll minimiert. Kurze Wege bedeuten zudem, dass das Gemüse frischer geerntet und schneller verarbeitet wird - ein klarer Pluspunkt für Geschmack und Qualität.

Saisonal zu kaufen unterstützt außerdem regionale Landwirtschaft und lokale Wertschöpfung.

Viele Produkte stammen von Bauernhöfen aus Niederösterreich, Oberösterreich oder der Steiermark und sichern damit Arbeitsplätze sowie die Pflege der Kulturlandschaft. Für die Gastronomie bietet das einen zusätzlichen Vorteil: Authentische, regionale Produkte vermitteln Wertigkeit und Transparenz - etwas, das Gäste zunehmend schätzen.

Auch in den kalten Monaten bietet Österreichs Landwirtschaft eine beeindruckende Vielfalt an frischem Gemüse, das sowohl in der heimischen Küche als auch in der Gastronomie eine wichtige Rolle spielt. Besonders beliebt ist Kürbis in all seinen Varianten - vom kräftigen Hokkaido über den aromatischen Butternut bis zum vielseitigen Muskatkürbis. Er eignet sich hervorragend für Cremesuppen, Gratins oder feine Pürees.

Ebenso unverzichtbar sind Wurzelgemüse wie Karotten, Pastinaken, Rote Rüben oder Sellerie. Sie bringen Farbe, Tiefe und wertvolle Nährstoffe in winterliche Gerichte. Dazu gesellt sich ein echter österreichischer Klassiker: die Kartoffel. Ob mehlig, festkochend oder vorwiegend festkochend - sie ist im Winter besonders gut lagerfähig, regional verfügbar und lässt sich unendlich vielseitig zubereiten: von knusprigen Ofenkartoffeln über cremige Pürees bis hin zu wärmenden Eintöpfen.

Kohlarten wie Rotkohl, Wirsing, Grünkohl oder Spitzkohl zählen zu den Allroundern der Saison. Ob als knackiger Salat, geschmort im Eintopf oder aromatisch aus dem Ofen - sie bringen Struktur und Geschmack auf den Teller.



Schwarzwurzeln (auch „Winterspargel“ genannt) haben von Oktober bis April Saison. Sie sind reich an Ballaststoffen, Kalium, Eisen und Inulin, einem Präbiotikum, das die Verdauung unterstützt. Ihr Geschmack erinnert an Spargel oder Artischocken.

v



Etwas weniger bekannt, aber geschmacklich echte Geheimtipps, sind Topinambur und Schwarzwurzel. Ihr nussiges Aroma macht sie zu spannenden Zutaten für moderne Beilagen und Suppen. Winterrettich und Lauch wiederum verleihen Salaten, Pfannengerichten oder Bowls eine aromatische Schärfe und feine Textur.

Viele dieser Wintergemüse stammen direkt von regionalen Bauernhöfen in Niederösterreich, Oberösterreich oder der Steiermark - kurze Transportwege, maximale Frische und eine nachhaltige Wertschöpfung inklusive.

Gesund und nachhaltig überzeugt

Wintergemüse - inklusive der vielseitigen Kartoffel - punktet mit einem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Gera de in der kalten Jahreszeit stärkt es das Immunsystem und sorgt für Abwechslung am Speiseplan. Für Gastronomen bedeutet das: Regionale Wintergerichte, die frisch, saisonal und gesund sind, kommen bei Gästen besonders gut an und unterstreichen eine bewusste, moderne Küche. //



Ofengemüse mit Kräuter-Quinoa

Ob als vegetarisches Hauptgericht, als Beilage oder als kreativer Farbtupfer auf der Winterkarte - dieses Rezept zeigt, wie vielseitig saisonale Zutaten in ihrer besten Form glänzen können.

Zutaten

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 2 Karotten
- 1 Pastinake
- 1 kleine Rote Rübe
- 1 kleine Zucchini (optional für Farbe)
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian
- 150 g Quinoa
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Handvoll gehackte Petersilie
- 2 EL geröstete Kürbiskerne
- 1 TL Zitronensaft

Dip:

- 3 EL NÖM Sauerrahm oder griechischer Joghurt
- etwas Zitronenabrieb
- 1 TL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- fein gehackte Petersilie oder Schnittlauch

4 Portionen:

ZUBEREITUNG: Ofen auf 200 °C vorheizen. Das Gemüse schälen (bei Kürbis nicht zwingend nötig), in mundgerechte Stücke schneiden und auf ein Backblech legen. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian vermengen. Gemüse 25-30 Minuten rösten, bis es goldbraun und weich ist. Quinoa in einem Sieb abspülen. In der Gemüsebrühe ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Quinoa mit gehackter Petersilie und Zitronensaft verfeinern. Das Ofengemüse auf Tellern anrichten, Quinoa dazugeben und mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Variationsmöglichkeiten:

Ein Dressing aus Olivenöl, Senf und Honig über das Gemüse träufeln für eine süß-würzige Note. Mit karamellisierten Walnüssen oder Feta für zusätzlichen Crunch bzw. Geschmack. Grünkohl, Pastinaken-chips oder Radicchio können saisonal ergänzt werden.

Tipp Dip on top: Zutaten kurz verrühren - sofort servierbereit und ein richtiges Geschmacks-Upgrade.



G'schmackiger Krautstrudel

Dieser herzhafe Krautstrudel verbindet feines Strudelteig-Handwerk mit einer würzigen Fülle aus Kraut, Speck und Zwiebeln. Knusprig gebacken und zum Schluss mit etwas Rindsuppe verfeinert, wird er besonders saftig und aromatisch - ein echter Klassiker der österreichischen Küche.

Zutaten

1	Krautkopf
	Salz
150 g	Selchspeck
1	Kaffeelöffel Zucker
1	Zwiebel
	Pfeffer
	Kümmel
	Muskatnuss
120 g	NÖM Sauerrahm
	etwas Rindssuppe
350 g	Mehl
1	Ei
1 EL	Öl
	lauwarmes Wasser
	Salz
	etwas Öl und Mehl

6 Portionen:

ZUBEREITUNG: Kraut vierteln, Strunk entfernen, fein schneiden, salzen und kräftig durchkneten. Etwa eine Stunde ziehen lassen.

Speck würfeln und auslassen, Zucker darin schmelzen, Zwiebel fein hacken und anrösten. Kraut gut ausdrücken, zugeben und mit Pfeffer, Kümmel und Muskatnuss würzen. Rund 10 Minuten dünsten, anschließend auskühlen lassen.

Für den Strudelteig Mehl aufhäufen, Mulde formen und Ei, Öl, Wasser sowie Salz einarbeiten. Teig kräftig kneten, zu einer Kugel formen, leicht ölen und 30 Minuten rasten lassen.

Backrohr auf 180 °C Heißluft vorheizen. Teig auswalzen und auf einem bemehlten Tuch hauchdünn ausziehen. Füllte verteilen, mit Sauerrahm beträufeln, einrollen und in eine gefettete Form legen. Ca. 45 Minuten goldbraun backen. Gegen Ende der Backzeit etwas Rindsuppe über den Strudel gießen.

Tipp

Gegen Ende der Backzeit etwas heiße Rindsuppe über den Strudel gießen - so bleibt er saftig und bekommt besonders viel Geschmack.



Polyphe nole im Essen gut für Herzgesundheit



TEE, KAFFEE, BEEREN, KAKAO UND NÜSSE SIND LAUT ERHEBUNG
DES KING'S COLLEGE LONDON VORTEILHAFT

Menschen, die regelmäßig Lebensmittel und Getränke mit einem reichen Anteil an Polyphe nolen konsumieren, verfügen langfristig über eine bessere Herzgesundheit. Das zeigt eine Studie unter der Leitung des King's College London. Vorteile versprechen Tee, Kaffee, Beeren, Kakao, Nüsse, Vollkornprodukte und Olivenöl.

Blutdruckwerte bessern sich

Bei Polyphe nolen handelt es sich um natürliche Bestandteile von Pflanzen, die mit verschiedenen Gesundheitsvorteilen in Zusammenhang gebracht werden. Sie wirken sich auf die Gesundheit des Herzens, Gehirns und des Darms aus.

Für die aktuelle Studie haben die Experten 3.100 Erwachsene der "Twin-SUK"-Kohorte zehn Jahre lang beobachtet. Ergebnis: Eine Ernährung reich an spezifischen Gruppen von Polyphe nolen steht mit einem gesünderen Blutdruck und besseren Cholesterin-Profilen in Zusammenhang.

Metaboliten im Urin erforscht

Erstmals hat das Team auch eine große Anzahl von Metaboliten im Urin analysiert. Sie werden produziert, wenn der Körper die Polyphe nole abbaut. Diese Biomarker bestätigen, dass Menschen mit höheren Werten dieser Metaboliten über niedrigere Risikobewertungen im Herz-Kreislauf-Bereich verfügen.

Vor allem Metaboliten, vor allem jene von bestimmten Gruppen von Polyphe nolen wie Flavonoiden und Phenolsäuren, wirken sich positiv aus. Diese Teilnehmer verfügen auch über erhöhte Werte des HDL-Cholesterins, das als "gesundes" Cholesterin gilt.

Im Rahmen der Studie haben die Experten den neu entwickelten "Polyphe nol Dietary Score" eingesetzt, um die Aufnahme von 20 entscheidenden Lebensmitteln zu erfassen. Sie sind reich an Polyphe nolen und werden in Großbritannien häufig konsumiert.

Diese Punktzahl zeigt stärkere Zusammenhänge mit der Herz-Kreislauf-Gesundheit als die Schätzungen der Gesamtaufnahme von Polyphe nolen. Dafür ist wahrscheinlich verantwortlich, dass alle Ernährungsgewohnheiten erfasst werden und nicht individuelle Bestandteile.

Gesamte Ernährung wichtig

Die Forschungsergebnisse legen nahe, dass die Berücksichtigung der gesamten Ernährung ein besseres Bild liefert. So wird klar, wie polyphe nolreiche Nahrungsmittel zusammenarbeiten, um die langfristige Herzgesundheit zu unterstützen.

Seniorautorin Ana Rodriguez-Mateos zufolge lässt sich mit zunehmendem Alter über die Ernährung der Anstieg des Herz-Kreislauf-Risikos deutlich verlangsamen. "Bereits kleine, anhaltende Veränderungen können das Herz im Laufe der Zeit schützen", so die Wissenschaftlerin. Die aktuellen Forschungsergebnisse sind in "BMC Medicine" veröffentlicht. //

Quelle. Pressetext Austria



SIGISMUND BIO-KAFFEE DER VOLLMUNDIGE



FÜR JEDEN GESCHMACK:
ESPRESSO, FILTER, GANZE BOHNE UND GEMAHLEN

Sigismund

Bio-Filterkaffee ganze Bohne

250g | Preis pro Packung
Art.-Nr. 63114

Sigismund

Bio-Filterkaffee gemahlen

250g | Preis pro Packung
Art.-Nr. 63115

Sigismund

Bio-Espresso ganze Bohne

250g | Preis pro Packung
Art.-Nr. 63110

Sigismund

Bio-Espresso gemahlen

250g | Preis pro Packung
Art.-Nr. 63113

Für den umweltbewussten und geschmacksverwöhnten Espresso-Trinker haben wir die Espresso-Röstung entwickelt. Die Filter-Röstung hingegen kommt den Bedürfnissen des anspruchsvollen Filterkaffee-Liebhabers entgegen. Dabei können Kaffee-Fans zwischen bereits fein gemahlenem Kaffee oder ganzer Bohne wählen. Die besten Baristas Österreichs haben diese Mischungen fein abgestimmt und sorgfältig zusammengestellt.

Sigismund wird in naturlässigen Bestandswäldern im Norden von Peru auf einer Höhe von 1.200 Meter angebaut. Die Ernte erfolgt ausschließlich von Hand. Die Herkunft dieses sortenreinen 100%igen Arabica-Kaffees aus nachhaltigem Bio-Anbau wird seit dem Jahr 2002 im Rahmen von jährlichen Audits von „Austria BIO Garantie“ unter der Nummer 4-01558.2011 zertifiziert.



Meilenstein in der Geschichte der NÖM

SPATENSTICH FÜR ZUKUNFTSWEISENDES VERSANDLAGER DER NÖM AG

Das neue Logistikzentrum entsteht auf einer Fläche von 14.000 Quadratmetern und ist auf höchste Effizienz, Nachhaltigkeit und Automatisierung ausgelegt. In der finalen Ausbaustufe wird das Lager über bis zu 26.000 Euro-Palettenstellplätze verfügen und vollständig automatisiert durch modernste Förder- und Kommissionierungstechnik gesteuert werden.

„Die Bäuerinnen und Bauern garantieren die Versorgungssicherheit mit besten heimischen Lebensmitteln. Die neuen Investitionen der NÖM unterstützen diese Versorgung und sichern sie ab. Zudem ist die NÖM nicht nur Partner der Landwirtschaft, sondern ein bedeutender Wirtschaftsmotor für ganz Niederösterreich. Die 80 Mio. Euro Investitionen ins neue Versandlager am Standort Baden sind damit auch ein starkes und mutmachendes Zeichen für ganz Niederösterreich,“ unterstreicht LH-Stellvertreter Stephan Pernkopf.

„Der Bau des neuen Versandlagers ist das Ergebnis konsequenter Innovationsarbeit, strategischer Planung und einer klaren Vision. Damit ist dieses Projekt nicht nur ein starkes Zeichen für die Zukunft und Investition in Infrastruktur, sondern auch in Fortschritt, in Arbeitsplätze und in verantwortungsvolles Wachstum, und hebt den Standort der NÖM auf ein neues Niveau“, bekraftigt Mag. Michael Höllerer, Generaldirektor der Raiffeisen-Holding NÖ-Wien und Mehrheitseigentümer der NÖM das Vorhaben.

Zudem wird jede Investition mit dem Vorhaben den CO₂-Fußabdruck der NÖM stetig zu verbessern umgesetzt.

„So auch unser neues Versandlager, welches anstelle einer alten Lagerhalle am Standort errichtet wird. Hier findet keine zusätzliche Versiegelung statt, da wir eine bestehende Fläche nutzen und durch die direkte Anbindung der neuen Lagerhalle sparen wir über 10.000 LKW-Fahrten pro Jahr“, unterstreicht Josef Simon, Vorstand für Produktion und Technik der NÖM AG und federführend beim Neubau.

Mit dem Bau dieses Versandlagers reagiert die NÖM auf das dynamisch wachsende Bestellvolumen und die gestiegenen Anforderungen an Schnelligkeit und Präzision in der Lieferkette. Zudem setzt die Molkerei damit ein deutliches Zeichen für Innovationskraft, Arbeitsplatzsicherung und zukunftsorientierte Ausrichtung.

„Dieses Projekt ist nicht nur ein klares Bekenntnis zum Wirtschaftsstandort Baden, sondern ein mutiger Schritt in die Zukunft der Intralogistik“, erklärte Andreas Hofbauer, Geschäftsführer der Frischlogistik und Handel GmbH, welcher die Verantwortung über das neue Lager trägt. „Die Investition in eine hochmoderne Lagerverwaltung und einen fortschrittenen Kommissionier-Prozess unterstreicht nicht nur unsere innovative Zukunftsausrichtung, sondern auch den Willen zum nachhaltigen Wirtschaften“, so Hofbauer weiter.

„Mit dem Einsatz KI-basierter Energieoptimierung nutzen wir einen enormen Hebel, um Energieersparnis von bis zu 1.400 Tonnen CO₂ pro Jahr zu erreichen. Nur wenige Unternehmen setzen diese fortschrittliche Technologie bereits ein“, geht Christoph Posawetz, Leiter der Logistik in der Tochterfirma der NÖM AG, der Frischlogistik und Handel GmbH, weiter ins Detail.

Das neue Versandlager entspricht nicht nur mit KI-basierter Energieoptimierung einem wohlgedachten energieeffizienten Gebäudekonzept, sondern punktet nachhaltig zudem mit Wärmerückgewinnung, einer Photovoltaikanlage, einer Betonkernaktivierung, einem Bürotrakt in Holzbauweise und einem eigenen Eisspeicher für die Kälteanlage. Die UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) geprüfte Fassade mit Dachbegrünung wird sich außerdem nahtlos in das Landschaftsbild einfügen.

Mit dem EU-Taxonomie-Check und einer „greenpass“ Gebäudezertifizierung ist das neue Lager zukunftsfit für die nächsten Generationen.



v.li.n.re. Dr. Heinz Hermann Vorstand NÖM AG, Mag. Alfred Berger Vorstand NÖM AG, Landesamtsdirektor-Stellvertreterin Mag.a Verena Sonnleitner, Mag. Michael Höllerer Generaldirektor Raiffeisen-Holding NÖ-Wien, LH-Stellvertreter Stephan Pernkopf in Vertretung von Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, Bürgermeisterin der Stadt Baden Mag.a Carmen Jeitler-Cincelli, KommR Ing. Josef Simon Vorstand NÖM AG

Fotografin: Sonja Pohl



high
protein

ohne
zucker
zusatz

0%
fett



Proteinpower,
die schmeckt.

Proteine tragen zum Muskelaufbau bei. Calcium trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei. Eine abwechslungsreiche Ernährung, Bewegung und ein gesunder Lebensstil sind wichtig für deine Gesundheit. Genieße 1 Portion (250g) am Tag.

FÜR MEHR
POWER
MUSKELKRAFT
KNOCHENSTÄRKE

JETZT
NEU!



PRO

A photograph of a man with dark hair and a beard, wearing glasses and a green plaid shirt over a tan apron, leaning over a kitchen counter to look at a silver laptop. In the background, there's a wooden shelf with various jars and bottles. A green banner with white text is overlaid on the bottom left of the image.

BESTELLEN SIE JETZT ONLINE
BEI NÖM GAST!

Entdecken Sie die Vorteile der Online-Bestelllösung:

- Schnell, bequem, jederzeit verfügbar
- Klare Produktübersicht
- Zeitersparnis durch einfache Nachbestellungen
- Exklusive Aktionen und Bestellübersicht

Registrieren Sie sich jetzt unter
<https://noem-gast.at/orderlion>

NÖM Gast Lebensmittel GmbH | Murbangasse 2 | 1100 Wien

Telefon: 01 / 688 80 60 | Fax: 01 / 688 80 60 - 15

bestellungen@noem-gast.at | www.noem-gast.at