

Markt Info's KW 35/36

Saisonbeginn

- Lauch gelb	- Kartoffeln Laura
- Mirabellen CH	- Rosenkohl
- Äpfel Gala CH	

Saisonende

- Peperoni ESP	- Äpfel Summerred CH
- Äpfel Gala Royal FRA	- Aprikosen A, B RSA

Aktuell

- Fenchel	- Kürbis
- Blattsalate	- Zwetschgen
- Bohnen	- Feigen Frisch
- Lauch	- Trauben

Wir empfehlen: Saisongemüse / - Früchte aus der Schweiz

- Champignons REGIO	- Petersilie REGIO
- Randen REGIO	- Schnittlauch REGIO
- Randen vac. REGIO	- Champignons WALD
- Karotten	- Lollo rot REGIO
- Kresse REGIO	- Eichblatt rot/ grün REGIO
- Nüsslisalat	- Kopfsalat REGIO
- Rucola REGIO	- Gurken REGIO

Peperoni	Die Saison in Spanien ist definitiv zu Ende. Wir haben die qualitativ sehr guten Peperoni aus Holland im Angebot.
Blumenkohl	Immer noch sehr wenig Ware aus der Schweiz. Die Situation beruhigt sich aber langsam wieder. Die Preise werden sich etwas korrigieren.
Fenchel	Um diese Jahreszeit gibt es immer mehr Ware aus der Schweiz. Das Angebot nimmt zu und die Preise ab.
Äpfel	Gala: Die ersten Gala Äpfel aus der Schweiz sind schon recht gut gefärbt. Frühsorten: Die Summerred und Galmac sind praktisch zu ende. Primerouge und Gravensteiner sind ca. noch 10 Tage erhältlich. Elstar werden ab KW 36 erwartet.
Birnen	Die Birnenernte ist und wird dieses Jahr sehr klein ausfallen. Guyot Birnen werden wir voraussichtlich bis ca. KW 37 anbieten können, Williams noch knapp 2 Wochen länger. Die ersten Gute Luise und Conference sollten nächste Woche gepflückt werden.

Frucht der Woche



Ananas

Die Frucht der Ananaspflanze ist die aus der Mitte der Blattrosette austreibende, fleischig werdende Blütenachse, die sich zu einer 1-4 kg schweren, schuppigen Frucht, entwickelt. Das köstlich duftende Fruchtfleisch reifer Ananas ist gelb und saftig, der Geschmack süß-säuerlich und von typischem Aroma.

Die Ananas wurde 1493 von Christoph Kolumbus auf Guadeloupe, Westindische Inseln, entdeckt. Die wichtigsten Anbauländer sind heute Brasilien, die Hawaii-Inseln, Indien, Indonesien, Mexico, die Philippinen, Thailand und Vietnam. Die Hauptlieferanten für die Schweiz sind Costa Rica und Ghana. Das ganze Jahr über herrscht ein ausreichendes Angebot auf dem Markt. Frische Ananas sind nicht nur ein kulinarischer Genuss, sondern sie unterstützen auch eine gesundheitsbewusste Ernährung. Ananas enthält als einzige Frucht in konzentrierter Form das Enzym Bromelin, das im Magen eiweißspaltend wirkt und somit die Verdauung fördert. Daneben enthalten Ananas Vitamin A und B, Calcium und wenig Kalorien. Ananas sind gut für eine straffe Haut und für ein festes Bindegewebe und beugen frühzeitiger Faltenbildung vor.

Ein sicheres Zeichen für die Reife einer Ananas ist der intensive Duft, der am besten am Stielansatz wahrzunehmen ist. Sind die Spitzen der einzelnen Schuppen auf der Schale braun gefärbt, so ist die Frucht trotz grüner Farbe reif.

Gemüse der Woche

Kartoffel

Ihr Ursprung liegt in den südamerikanischen Anden. Noch heute werden dort knollenbildende Wildformen gefunden. Schon die Indianer kannten den Wert der Kartoffel.

Bei den Inkas zählte sie zu den Grundnahrungsmitteln. Die Spanier lernten die Kartoffel als Kulturpflanze bei ihren Eroberungszügen (1525-1543) durch Peru und Chile kennen. Sie brachten um 1555 die ersten dieser rotschaligen, violettblühenden Pflanzen nach Spanien. Etwa zehn Jahre später wurden gelbschalige Kartoffeln mit weißen oder violetten Blüten von Venezuela nach England und Irland eingeführt. Bei der Ausbreitung über Europa vermischten sich die Sorten. Trotzdem

sollte es noch fast 200 Jahre dauern, bis die Kartoffel wirtschaftlich an Bedeutung gewann. Nährstoffgehalt: Mit etwa 70 kcal pro 100 g hat die Kartoffel rund fünfmal weniger Kalorien als Reis oder Nudeln. Trotz hohem Wasseranteil (rund 80%) sättigt sie gut. Die Kartoffel ist bei fettfreier Zubereitung ein hervorragendes Schlankheitsmittel. Solanin in Kartoffeln ist ein Pflanzenwirkstoff (Alkaloid), der an einen Zucker (Glykosid) gebunden ist und sich unter der Lichteinwirkung bildet. Solanin: Die Anreicherung von Solanin wird durch grüne Stellen angezeigt. Dieses Alkaloid wird beim Kochen nicht zerstört. Früher verzehrten die Menschen aus Unwissenheit die überirdischen, grünen Beeren der Kartoffel, die sehr viel von diesem schädlichen Alkaloid enthalten.

