

## Markt Info`s KW 5

### Saisonbeginn

- Lauch grün NL	- Essreife Mangos Peru
- Spargel weiss Peru	- Löwenzahn grün CH

### Saisonende

- Butternuss Kürbis FR	- Essreife Mangos ISR
- Erdnüsse EGYPT	- Mineolas ISR

### Aktuell

- Lauch	- Zuckerhut
- Karotten	- Orangen Moro IT

### Wir empfehlen:

Gemüse & Salat	Früchte
- Broccoli	- Orangen Moro IT
- Blumenkohl	- Clementinen ISR
- Rispen Tomaten	- Kiwi IT

<b>Lauch Langschaft</b>	Den Lauch Langschaft beziehen wir weiterhin aus der Türkei zu guter Qualität.
<b>Stangensellerie gebleicht</b>	Ab Freitag werden wir den ersten gebleichten Stangensellerie aus Israel anbieten. Der Preis bewegt sich auf dem Vorjahresniveau.
<b>Gurken/Auberginen</b>	Durch anhaltende kühle Temperaturen in Almeria wird das Angebot knapp und die Preise steigen bei den Gurken sowie bei den Auberginen.
<b>Spargeln weiss</b>	Diese Woche starten wir mit den ersten weissen Spargeln WE16+ aus Peru. Die Preise sind auch hier auf Vorjahresniveau und werden im Laufe des Monats Februar sinken.
<b>Pastinaken</b>	Es gibt nur noch wenig Schweizer Ware, wir bieten deshalb holländische Pastinaken an.
<b>Melonen Galia</b>	Wir erhalten weiterhin genügend Melonen Galia aus Übersee.
<b>Litschis</b>	In ca. einer Woche werden die Litschis aus Madagaskar durch RSA abgelöst. Die Früchte werden etwas grösser und die Steine etwas kleiner sein.
<b>Bananen</b>	Erfahrungsgemäß steigt Ende Januar, Anfangs Februar die Nachfrage für Bananen an. Wir erwarten deshalb in den nächsten Wochen einen leichten Preisanstieg.

## Frucht der Woche

Die strauchartige Kiwi pflanze wird meterlang und an Gerüsten oder Pfählen gezogen. Fast 70 kg Früchte hängen traubenartig an der Pflanze; je mehr, umso kleiner die Einzelfrucht. Die länglich-ovale Kiwi mit der rostbraunen, pelzig-behaarten Haut ist ca. 5-8 cm lang, hat ungefähr 5 cm Durchmesser und 65 bis 100 g Gewicht. Das Fruchtfleisch ist grasgrün mit weißer Mitte und vielen kleinen, schwärzlichen Samenkernen. Der köstliche Geschmack der Kiwi wird gerne als Mischung aus Stachelbeeren Melone und Erdbeeren beschrieben. Die Heimat der Kiwi sind die hochgelegenen Waldgebiete Chinas und Taiwans. Schwerepunktartig wird sie heute in Neuseeland angebaut. Dort erhielt sie auch ihren Namen, abgeleitet vom National- und Wappentier Australiens, dem putzigen, in Erdlöchern lebenden flügellosen Waldvogel Kiwi-Kiwi. Angebaut wird sie außer in Neuseeland auch in Australien, Kalifornien, Südafrika, Südamerika und in den Mittelmeer-Ländern. Von den Inhaltsstoffen müssen erwähnt werden: die Mineralstoffe Calcium, Kalium und Eisen sowie Vitamin C, aber auch Spurenelemente und Ballaststoffe. Kiwis kräftigen das Immunsystem, beschleunigen den Stoffwechsel, festigen Gefäße (Venen) und Bindegewebe.

### Kiwis



## Gemüse der Woche

### Blumenkohl



Der Blumenkohl ist ein fleischig verdickter, nicht voll entwickelter Blütenstand. Er ist geschlossen und weiß (Hüllblätter schützen vor Sonne), aber auch mit gestutztem Blattwerk erhältlich. Heimisch ist die Wildform aller Kohlarten an den Mittelmeer- und Westküsten Europas. Kultiviert wird Blumenkohl hauptsächlich in Europa und Asien; in Europa bilden Frankreich, England, Spanien und Italien die Spitze. Auch in allen inländischen Gemüseanbaugebieten wird Blumenkohl produziert. Die Erntesaison hierzulande geht von ca. anfangs Mai bis Ende Oktober. Der an Vitamin C reiche Blumenkohl ist nicht nur wohlschmeckend, sondern auch eines der am leichtesten verdaulichen Gemüse. Deshalb ist er auch in der Kranken- und Kleinkinderkost unentbehrlich.