

BESONDERS **AKTUELL**, BESONDERS **INFORMIERT**.

# MARKTNEWS

Woche 07/2024

## Marktfrisch erhältlich



Wurzelgemüse aus Frankreich ; Romanesco gelb aus Italien ;  
Pompia aus Italien ; Fave -Bohnen aus Italien ; Spargeln grün aus Mexico ;  
Spargeln weiss aus Peru ; Mairettiche aus Italien ;

## Aktuelles aus der Region



Lagergemüse ; Nüsslisalat;

## Saisonende



Rosenkohl ; Kalettes ;

Probleme: Eierschwämmli ;

## ROMANESCO - AUCH IN GELB ERHÄLTlich

Das macht doch Spass!

Eines der eindrucksvollsten Kohlgewächse - den Romanesco - gibt es jetzt vorübergehend auch in der Farbe gelb und wird (wie der Grüne) aus unserem Nachbarland Italien importiert.

Romanesco schmeckt allgemein aromatischer als Blumenkohl, enthält mehr Vitamine sowie Mineralstoffe und lässt sich auf vielfältige Weise zubereiten.

Im Gegensatz zu anderem Kohlgemüse enthält er kaum Inhaltsstoffe mit einer blähenden Wirkung und ist daher für viele bekömmlicher.

Kiste à 6 kg (Anbruch möglich!)



## POMPIA - DIE BRACHIALE ZITRUSFRUCHT



Auf Sardinien werden schon seit vielen Jahrhunderten Zitrusfrüchte angebaut. Und aus der Umgebung Siniscola können wir Ihnen für kurze Zeit etwas ganz Hübsches und Seltenes anbieten - Pompias!

Die Früchte sehen seltsam aus, sie sind relativ gross und können bis zu 750 Gramm schwer werden. Sie sind von sonnengelber Farbe und haben eine schrumpelige, dicke Haut mit knotigen Auswucherungen und ab und an auch tiefe Falten. Sie erinnern uns an einen Mix aus Pampelmuse, Orange und Zitrone.

Traditionell wird die Pompia als Frucht im Ganzen kandiert und in Einmachgläser abgefüllt oder zu Likör weiterveredelt.

Kiste à ca. 2 kg (Anbruch möglich!)

## WURZELGEMÜSEMIX - AUS FRANKREICH

Ob Sandrüebli (Carottes de Sable), Pastinaken, Topinambur, Peterliwurzel oder verschiedene, spannende Rettiche - mit diesem bunten Wurzelgemüse aus Frankreich bringen Sie extravagante Farbe und Geschmack auf den Teller!

Übrigens: Wurzelgemüse liegt total im Trend! Die Rüben und Knollen sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen wie Kalium, Kalzium, Phosphor, Natrium und Magnesium. Sie sind sogar nahrhafter und gesünder als das meiste Blatt- und Sommergemüse, allen voran Spinat, Tomaten oder Zucchetti.

Alles im Anbruch erhältlich!



## FAVE-BOHNEN – FRISCH AUS ITALIEN

Jetzt sind wieder Fave-Bohnen aus Italien erhältlich!

Man nennt sie auch „Puffbohnen“ oder „Dicke Bohnen“, gehören botanisch jedoch zur Wickenfamilie. Das ist auch der Grund, weshalb es die einzige Bohne ist, die grundsätzlich auch roh gegessen werden kann - besonders im jungen Zustand. Alle anderen Bohnenarten enthalten Phaseolin, das Haupt-Reserveprotein der Bohnenarten, das erst nach zehn Minuten Kochzeit abgebaut wird.

Kiste à 8 kg (Anbruch möglich!)



## SPARGEL - AUS MEXIKO UND PERU

Es ist wieder soweit - auch wenn eigentlich noch keine Saison ist!

Diese Woche ist der erste, frischgeerntete Spargel grün aus Mexiko und der Weissspargel aus Peru in der Markthalle eingetroffen. Die Qualität ist bereits einwandfrei und Letzterer präsentiert sich auch schon in gastrogereigneter Kalibrierung. Der Preis ist noch etwas hoch, aber Tendenz sinkend.

Innerhalb der nächsten zwei Wochen erwarten wir auch schon den ersten italienischen Prinzen-Spargel aus beheizten Böden.

