

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

# MARKTNEWS

Woche 16/2024

## Marktfrisch erhältlich



Melonen Jolly und Netz aus Italien ; Artischocken Calico & Mini aus Frankreich ; Mini Mairüben von 2BFresh ;

## Aktuelles aus der Region



Barba di Frate (Mönchsbar) ; Spezialkräuter aus Boppelsen ; Lattich ; Peperoni (CO2-neutral kultiviert ; Frühlingszwiebeln ; Kohlrabi mit Blatt ; Mini Mairüben von 2BFresh ; Liscio und Krausepeterli ;

## Saisonende



Cavolo Nero ; Kürbis Muscat ; Clementinen ;

**Probleme:** Erdbeeren haben aktuell Qualitätsprobleme!

## BARBA DI FRATE – AUF REGIONALEN ABWEGEN

Der Mönchsbar oder auch Barba di Frate genannt, ist ein spannendes Gemüse, welches sich zum Beispiel als knackige Beilage zu Fleisch- oder Fischgerichten servieren lässt. In Italien kombiniert man gekochten Mönchsbar mit Pasta. In kleinere Stücke geschnitten kann man ihn auch zu einem Risotto verarbeiten. Wunderbar schmeckt auch eine Frittata oder eine Mönchsbar-Omelette.

Unser Gemüse- und Salatanbau-Pionier Thomas Käser aus dem Aargau opponiert der Regel, dass dieses typische Frühlingsgemüse zwingend aus dem Mittelmeerraum kommen muss und beweist uns einmal mehr seinen grünen Daumen.



Kiste à 1 kg (Anbruch möglich!)



## SPEZIALKRÄUTER – AUS DEM KLOSTERGARTEN

Jetzt wieder bei uns erhältlich - Spezialkräuter aus dem Zürcher Klostergarten!

Geschnitten werden diese täglich frisch von der Familie Mäder in Boppelsen ([Transportweg anzeigen](#)).

Einige Sorten wurden bereits im Mittelalter als Heil- oder Gewürzkraut verwendet. Andere sind noch nicht lange bekannt oder stammen aus der Küche fremder Länder, deren Verwendung und Nutzen hierzulande nur langsam ihren Einsatz finden.

[Hier](#) geht es zum aktuell verfügbaren Sortiment!



## LATTICH - JETZT WIEDER EINHEIMISCH

Jetzt endlich wieder frisch und knackig aus dem Aargau erhältlich ([Transportweg anzeigen](#)) Schon die Römer kannten den Lattich, weshalb dieses Blattgemüse auch unter der Bezeichnung „Römischer Salat“ bekannt ist.

Der milchige Saft, welcher jeweils beim Anschnitt aus dem Lattichstängel fliesst, gab dem Gemüse übrigens seinen Namen: „Lac“ bedeutet in der lateinischen Sprache „Milch“ und so nannten ihn die Römer „lactuca“, woraus sich dann „lattuga“, „laitue“ und „Lattich“ entwickelte. Somit haben wir wieder mal etwas gelernt. Spannend ist aber auch, dass Lattich vor allem in der Westschweiz als Kochgemüse geschätzt wird.

Kiste à 4 kg (Anbruch möglich!)



## FRÜHLINGSZWIEBELN - AUS UNSERER HEIMAT

Die Frühlingszwiebel erfreut sich vor allem im Frühjahr zunehmender Beliebtheit. Sie ist kleiner und feiner als die herkömmliche Zwiebel, da sie auch als erstes geerntet wird. Deshalb kann man sie nicht lange lagern. Das Grün der Frühlingszwiebel gibt auch den Salatsaucen und Dips die nötige Schärfe. Sie gehört zu den Lauchgewächsen.

Jetzt aktuell aus der Region erhältlich - in Rot und Weiss!



## PEPERONI – AUS NÄCHSTER NÄHE!

Gemüse und Salate aus nächster Nähe?  
Dank Top-Produzenten aus dem Reust-Netzwerk ist dies auch schon im Frühjahr möglich. Wie wäre es zum Beispiel mit roten und gelben Peperonis, welche nur durch einen Katzensprung entfernt geerntet werden?

Die Unternehmung Beerstecher (**Transportweg anzeigen**) macht es möglich. Der Familienbetrieb ist im Laufe der Jahrzehnte ein modernes Unternehmen geworden. Die Erfolgsgeschichte ist eng verbunden mit den Mitarbeitenden. Hohes Engagement, mutige Entscheidungen und ein kompromissloses Bekenntnis zur Qualität zeichnen diesen Betrieb aus.

Übrigens : Dank der Nutzung von Abwärme der Kehrlichtverwertung Zürich Oberland werden die Peperonis sogar CO<sub>2</sub>-neutral produziert. Damit wird jedes Jahr über 1 Million Liter weniger Heizöl verbraucht!

Kiste à 5 kg (Anbruch möglich!)



## KOHLRABI – JUNG MIT BLATT

Weil sie sehr schnell wächst, ist die Kohlrabi eine der ersten „Gemüsesorten“ im Frühling (**Transportweg anzeigen**). Und was viele nicht wissen, jedoch die „Leaf-to-Root“ Bewegung schon lange propagiert: Die Blätter der Kohlrabi enthalten ein Vielfaches an Vitaminen und Mineralstoffen – mehr als die eigentliche Knolle!

Man kann sie bedenkenlos essen und sie sind ganz leicht zu verarbeiten. Hacken Sie die Blätter ganz fein über einen Salat oder eine Suppe oder bereiten Sie diese wie Spinat zu.

Ifco à 12 Stück (Anbruch möglich!)