

Obst und Gemüse aus der Region erhalten Sie bei folgenden Direktvermarktern:

Abenberg

Familie Frieß

Beerbach A 38
91183 Wassermungenau
Tel. 09873 94981
www.Heidelbeerbach.de
Heidelbeeren zum Selberpflücken

Hofmanns Hofladen GbR

Güssübelstr. 4
91183 Abenberg
Tel. 09178 835
saisonales Obst: Äpfel, Erdbeeren, Heidelbeeren, Rhabarber..., saisonales Gemüse: Blattsalate, Tomaten aus Abenberg, Paprika, Gurken, Karotten, Auberginen...

Allersberg

Familie Seitz

Ebenried 7
90584 Allersberg
Tel. 09179 2130
www.seitz-ebenried.de
Erdbeeren zum Selberpflücken

Büchenbach

Familie Bub

Aurauer Hauptstr. 8
91186 Aurau
Tel. 09171 7630
Frühkartoffeln, Zwiebeln

Georgensgmünd

Bergmanns Hoflädele

Hauslach 15
91166 Georgensgmünd
Tel. 09172 684633
www.bergmanns-hoflaedele.de
Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Kirschen, Tomaten, Gurken, Salat, Karotten, Zwiebeln, Radis, Rettich, uvm.

Heideck

die kleine markthalle

Bahnhofstr. 11
91180 Heideck
Tel. 09177 8339898
www.die-kleine-markthalle.de
frisches Obst und Gemüse aus biologischem Anbau, Erdbeeren, Heidelbeeren

Hilpoltstein

Auhof-Gärtnerei

Zum Bauernhof 2
91161 Auhof
Tel. 09174 99248
werkstätten.rummelsberger-diakonie.de
saisonales Obst und Gemüse in großer Auswahl

Bioland-Hof Sinke

Weinsfeld A 3
91161 Hilpoltstein
Tel. 09179 6893
www.bio-sinke.de
Salate, Tomaten, Gurken, Bohnen, Feldsalat, Karotten, Zwiebeln, Kohlgemüse, Paprika, Fenchel, Radieschen, Rettiche, Zucchini, Lauch, Sellerie, Rote Bete

Lokale Agenda 21

Besuchen Sie uns im Internet unter:

www.agenda21-roth.de

www.direktvermarkter-roth.de

thomas.pichl@landratsamt-roth.de

Tel. 09171 81-1326

www.schwabach.de

monika.roder@schwabach.de

Tel. 09122 860-584



Das Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten in
Roth unterstützt diese Aktion.



www.landratsamt-roth.de/Tour-vor-der-Tuer

Unser Touren-TIPP
„Tour vor der Tür“,
zu den Kirchgärten wandern,
zum Produkt des Monats!



Kammerstein

Haager Hofladen

Familie Spachmüller
Schwabacher Str. 1
91126 Haag
Tel. 09122 13171
regionales und saisonales Obst und Gemüse

Roth

Burmann's HofundLADEN

Heidenbergstr. 12
91154 Pfaffenhofen
Tel. 09171 63413
www.hofundladen.de
Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Erdbeeren, Heidelbeeren, Pfirsich, Tomaten, Gurken, Salat, Rote Beete, Sellerie, Lauch, Lauchzwiebeln, Karotten

Familie Baumeister

Schwander Str. 11
91154 Meckenlohe
Tel. 09171 9816210
Äpfel, Mirabellen, Johannisbeeren, Birnen, Weintrauben, Kartoffeln, Zucchini (Haselnüsse, Walnüsse im Herbst)

Landpension Winkler GbR

Schwander Str. 19
91154 Meckenlohe
Tel. 09171 892384
www.landpension-winkler.de
Äpfel, Apfelsaft, Kartoffeln

Spalt

Obsthof Walther GbR

Hintere Dorfstr. 51
91174 Großweingarten
Tel. 0170 4548956
info@schnapsbrennerei.com
Süß- und Sauerkirschen, Zwetschgen, Äpfel, Säfte

Juni 2021, Auflage: 4.000

Dieser Flyer ist auf 100 % recyceltem Papier gedruckt.

Wendelstein

Claudia Böhm

Am Bühl 4
90530 Raubersried
Tel. 09129 5582
saisonales und regionales Obst und Gemüse

Heubeck's Hofladen

Am Bühl 1
90530 Raubersried
Tel. 09129 6518
Gemüse der Saison aus dem Knoblauchsland, saisonales Obst aus der Region: Erdbeeren, Kirschen, Äpfel, Birnen, usw.

Schwabach

Der Bauernladen

Höllgasse 5
91126 Schwabach
Tel. 09122 16256
www.bauernladen-schwabach.de
Äpfel, Birnen, versch. Salate, Weiß- und Blaukraut, Kohlrabe, Karotten, Sellerie, Gurken, Tomaten, Paprika, Lauch, Radieschen

Gärtnerei Engel-Koch

Bahnhofstr. 19 (Laden)
91126 Schwabach
Marktstand Königsplatz/Marktplatz
Gemüse von A - wie Aubergine bis Z - wie Zucchini, alle Sorten Salate, Beeren

Hofladen Gerda Winkler

Dietersdorfer Str. 34a
91126 Schwabach
Tel. 0911 6324165
Tomaten, Paprika, Bohnen, Gurken, Zucchini, Salat, Karotten, Zwiebeln, Rote Bete, Sellerie, Weiß- u. Blaukraut, Speisekartoffeln



Landkreis
Roth

Wirtschafts-
förderung

mit
Rezepten

Juni/Juli

Produkt des Monats

www.agenda21-roth.de

www.schwabach.de



Obst und Gemüse



Eine Initiative des
Landkreises Roth und
der Stadt Schwabach
zur
Förderung regionaler
Wirtschaftskreisläufe



original
regional

STADT SCHWABACH
Die Goldschlägerstadt.



Liebe Genießer regionaler Produkte,

ein knackiger Kopfsalat vom Bauern aus dem Ort, Erdbeeren frisch gepflückt oder der Bund Karotten direkt vom Feld – saisonales, regionales Obst und Gemüse ist immer die beste Wahl. Deshalb unterstützen wir mit dem aktuellen Produkt des Monats das Internationale Jahr für Obst und Gemüse der Vereinten Nationen.

Immer mehr Verbraucher/Innen wollen nicht nur wohlschmeckendes Obst und Gemüse, sondern auch solches mit einem vertretbaren ökologischen Fußabdruck. Wer direkt beim Direktvermarkter, im Hofladen oder auf dem Bauernmarkt kauft, tut sich selber und der Umwelt Gutes.

Hervorragender Geschmack und wertvolle Inhaltsstoffe vollständig ausgereifter Früchte, eine gute Ökobilanz aufgrund kurzer Transportwege sowie die Stärkung unserer heimischen Landwirtschaft sind die besten Gründe für den regionalen Einkauf.

Unsere Direktvermarkter erwarten Sie mit einem umfangreichen Angebot an feldfrischem Obst und Gemüse und freuen sich auf Ihren Besuch!

Ihr Landkreis Roth

Ihre Stadt Schwabach



Obst und Gemüse – gesund und lecker

Die Vereinten Nationen erklärten das Jahr 2021 zum „Internationalen Jahr für Obst und Gemüse“. Alle, die sich mit einer ausgewogenen Ernährung beschäftigen, freuen sich über diese Wahl.

Wer regelmäßig Obst und Gemüse genießt, tut sich selbst und unserer Erde etwas Gutes: Obst und Gemüse versorgen uns mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen, bereichern mit ihrer Farbe und dem frischen Geschmack unseren Speiseplan.

Obst und Gemüse – der Umwelt zuliebe

Gleichzeitig sollten Obst und Gemüse wegen ihrer günstigen Umweltbilanz häufig auf den Tisch kommen. Diese Effekte leiden jedoch, wenn schrumpelige Äpfel, welk gewordene Salate oder krumme Gurken im Abfall statt auf dem Teller landen. Deshalb sollten Obst und Gemüse mehr Wertschätzung finden.

Einkaufstipps

Achten Sie beim Einkauf auf folgende Frischekennzeichen von Obst und Gemüse: Frisches Laub bei Bundmöhren und Radieschen, straffe Rispen bei Tomaten und kräftige Blattfarbe bei Salaten sind gute Frischeindikatoren. Verlässliche Frischekennzeichen bei Obst sind Farbe und Aussehen der Schale sowie nicht angetrocknete Stielansätze bei Erdbeeren oder Weintrauben.

Lagertipps

Um den Wasserentzug zu bremsen sollte nach dem Einkauf z.B. bei Bundmöhren, Kohlrabi oder Radieschen das Laub entfernt werden.

Um Gemüse und Obst möglichst unter optimalen Bedingungen frisch zu halten, ist auch die Lagertemperatur ausschlaggebend. So steigt bei höheren Temperaturen der Verlust von wertvollen Inhaltsstoffen und Wasser. Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sich besonders frisch: Blattsalate, Blumenkohl, Brokkoli, Lauchzwiebeln, Rettich und Radieschen, Spinat und viele Kräuter, mit Ausnahme von Basilikum. Auch Beerenfrüchte, Kirschen, Trauben und Aprikosen fühlen sich im Kühlschrank am Wohlsten.

Anders verhält es sich bei Zitrusfrüchten, Bananen, Ananas und Melonen (im Ganzen) sowie Paprika, Tomaten, Auberginen, Zucchini und Gurken: Hier leiden Qualität und Geschmack unter Kühlschranktemperaturen.

Auch Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln gehören nicht in den Kühlschrank. Sie haben in einem abgedunkelten, gut gelüfteten Raum die längste Lagerdauer.

Rezepte

Römersalat mit Zucchini und Paprika

Zutaten:

2	rote Paprikaschoten
1	gelbe Paprikaschote
1	rote Zwiebel
1	Römersalat oder Eissalat
1	Zucchini
1 Bund	glatte Petersilie
2 Stiele	Minze
2–3 EL	Weißweinessig
4 EL	Öl
	Salz, Pfeffer
1 TL	Zucker
1 TL	Schwarzkümmel
evtl. 1–2 TL	Sumach (türkischer Laden)
200 g	Schafskäse

Zubereitung:

Paprikaschoten waschen, halbieren, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen, unter dem Grill ca. 10 Min. grillen bis die Haut dunkle Blasen wirft, in einen Gefrierbeutel geben und auskühlen lassen. Die ausgekühlten Paprikaschoten schälen, in ca. 3 cm große Stücke oder Rauten schneiden. Geschälte Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Römersalat putzen, waschen, abgetropft in grobe Stücke schneiden. Vorbereitete Zucchini in dünne Scheiben hobeln. Petersilie- und Minzeblätter in feine Streifen schneiden. Weißweinessig, Öl, Zucker, Salz, Pfeffer, 1 TL Sumach, Schwarzkümmel und die Kräuter mischen, über das Gemüse geben und untermischen. Schafskäse in kleine Stücke zerbröseln und zusammen mit dem restlichen Sumach über den Salat streuen.

Bowls – Schick in Schale

In einer Schüssel werden gesunde Leckereien, vor allem Gemüse, angehäuft, bis sie sich wie ein runder Bauch über den Rand wölben. Diese Bowls stehen gleichzeitig für bewusstes Essen und möglichst unverarbeitete Lebensmittel. Der Zubereitung sind keine Grenzen gesetzt.

Wesentliche Merkmale einer Bowl:

- Den Inhalt in mundgerechte Stücke schneiden
- Die Zutaten werden arrangiert und nicht gemischt
- Die Schüssel wird zunächst mit frischem Grün ausgelegt z.B. Rucola, Feldsalat, Babyspinat oder gedünstetem Grünkohl
- In dieses Nest kommt die Sättigungszutat: Couscous, Nudeln, Hirse, Perlgraupe, gedünstete oder gebratene Kartoffeln
- Reihum wird frisches Gemüse aus der Saison platziert oder mit gebratenem bzw. gedünstetem Gemüse kombiniert
- Als Eiweißkomponente gibt es entweder Hülsenfrüchte, Tofu, gebratenes Geflügel, Fisch, Schafskäse o. ä.
- Als Topping ideal sind frische Sprossen, verschiedene Nüsse oder Oliven
- Zum Abschluss wird ein selbst gemachtes Pesto, Dressing, Joghurtcreme oder Erdnusssoße über die Mischung gegeben und nach Wahl mit frischen Kräutern oder etwas Chilipaste gewürzt.

Joghurdressing:

- 100 g Joghurt
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Honigdressing:

- 2 EL Tahini
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 2 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer

Bei diesen Dressings einfach nur alle Zutaten zusammenrühren und zur Bowl servieren.