

Essig und Öl aus der Region erhalten Sie bei folgenden Direktvermarktern:

Abenberg

HofmannsHofladen GbR

Güssübelstr. 4
91183 Abenberg
Tel. 09178 835
www.hofmannshofladen.de
Rapsöl, Bratöl, Mediterranöl, Zitronenöl, Kürbiskernöl, Knoblauchöl, ChiliPfefferöl..., Holunderblütenessig

Georgensgmünd

Bergmann's Hoflädele

Hauslach 15
91166 Georgensgmünd
Tel. 09172 684633
Kürbiskernöle

Manufaktur kräuter-grün

Rittersbacher Str. 25
91166 Georgensgmünd
www.kräuter-grün.de
www.manufaktur-kräuter-grün.de
Hausgemachte Kräuter- und Blütenessige sowie Balsamico-Spezialitäten (auf Basis von Bio-Essigsorten & hochwertigem Bio-Balsamico)

Hilpoltstein

Frankenholunder

Holunderhof Waldmüller
Meilenbach 1
91161 Hilpoltstein
Tel. 09179 6231
www.frankenholunder.de
Rapsöl, Sojaöl, Leinöl, Kürbiskernöl, Holunderblütenessig (Eigenproduktion)

Schwabach

Der Bauernladen

Höllgasse 5
91126 Schwabach
Tel. 09122 16256
www.bauernladen-schwabach.de
kaltgepresstes Sonnenblumenöl, Rapsöl, Kürbiskernöl, Brantweinessig

Kammerstein

Haager Hofladen

Johannes Spachmüller
Schwabacher Str. 1
91126 Haag
Tel. 09122 13171
Haselnussöl, Kürbiskernöl

Kürbischhof Schnell

Ringstr. 4
91126 Neppersreuth
Tel. 09122 830703
www.schnells-kuerbiskerne.de
Kürbiskernöl, Mohnöl, Rapsöl, Leinöl, Essig in versch. Sorten

Mein Garten und mehr...

Monika Lehner
Leitenweg 1
91126 Barthelmesaurach
Tel. 09178 328
www.gruenes-echo.de
Demeter-Essig, verfeinert mit Himbeeren, Pflirsichen, Estragon, Rose, Zwetschgen, etc. (alles in Bioqualität aus eigenem Garten oder Streuobstwiese)

Rohr

Obstbau Winkler

Dorfstr. 2
91189 Gustenfelden
Tel. 09122 85519
www.obstbau-winkler.de
Haselnussöl, Kürbiskernöl, Apfelessig, Apfelmessig, Himbeerelessig

Windsbach

Direktvermarktung Kotzbauer

Winkelhaid 21
91575 Windsbach
Tel. 09871 1524
e.kotzbauer@t-online.de
Kürbiskernöl, Nussöl, Rapsöl, Leinöl

Roth

Burmans Hof und Laden

Heidenbergstr. 12
91154 Pfaffenhofen
Tel. 09171 63413
www.hofundladen.de
Kürbiskernöl, Rapsöl, Leinöl, Hanföl, Distelöl, Danisa Olivenöl, Holunderblütenessig, Apfel-, Himbeer-, Orange-, Zitrone-, Johannisbeer-, Erdbeerelessig, Balsamico bianco

Seebühler Bauernladen

Rückert und Seitz
Eichelburger Hauptstr. 6
91154 Eichelburg
Tel. 09176 5573
www.seebuehler-bauernladen.de
Kürbiskernöl, Himbeerelessig

Thalmässing

Sojahof Bernreuther

Werner Bernreuther
Landersdorf 8
91177 Thalmässing
Tel. 09173 1289
www.sojahof-bernreuther.de
werner.bernreuther@gmx.de
Altmühltaler Sojaöl ohne Gentechnik (250 und 500 ml)

Wendelstein

Heubeck's Hofladen

Marianne Heubeck
Am Bühl 1
90530 Raubersried
Tel. 09129 6518
www.heubecks-hofladen.de
Sonnenblumenöl, Sonnenblumenbratöl, Rapsöl, Kürbiskernöl, Sojaöl, Leinöl, Basilikumöl, Apfelessig, Balsamico, Holunderessig



Landkreis
Roth

Wirtschafts-
förderung

mit
Rezepten

März

Februar 2019, Auflage: 3.500, Gedruckt auf 100% Altpapier

Produkt des Monats

www.agenda21-roth.de

www.schwabach.de



Essig und Öl



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



original
regional



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Genießer regionaler Produkte,

pflanzliche Öle sind nicht nur gesund, sie bereichern auch die geschmackliche Vielfalt in der Küche. Bevorzugen Sie beim Einkauf qualitativ hochwertige, heimische Öle von regionalen Betrieben. Die Auswahl von „original regionalen“ Ölen reicht von Kürbiskernöl und Sojaöl über Rapsöl bis hin zu Haselnuss- und Mohnöl sowie vielen weiteren mehr.

Ebenso unentbehrlich in der Küche ist guter Essig. Hier warten unsere heimischen Direktvermarkter und Hofläden mit einer Essigvielfalt aus Früchten, Blüten und Beeren auf. Apfelessig mit dem vollen Aroma heimischer Äpfel, sommerlich duftender Holunderblütenessig oder mit Kräutern verfeinerte Essigvarianten sind nur wenige Beispiele.

Zusammenfassend lohnt es sich auch bei Essig und Öl auf Regionalität zu achten, wenn man qualitativ wertvoll, transparent und umweltschonend einkaufen möchte.

Hinweis: Bitte denken Sie bei Altspeseölen/-fetten auch an die richtige Entsorgung. Für Altöl/-fett gibt es eigene Sammelbehälter für den Haushalt, die in Sammelzentren abgegeben werden können. Denn: Jeder Tropfen zählt für unsere Umwelt!

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.

Dressing mit Holunderblütenessig

2-3 EL Holunderblütenessig
1 TL Salz
2 TL Zucker
2-3 EL Haselnuss- oder Walnussöl
Pfeffer, frisch gemahlen

Zutaten gut mischen.
Geeignet für zarte Blattsalate, fein gehobelten Kohlrabi und Radieschen.

Marmorkuchen mit Raps- oder Sojaöl

5 Eier
1 Pr. Salz
200 g Zucker
3 TL Vanillezucker
250 g Dinkelmehl
50 g Stärkemehl
1 Pck. Backpulver
150 ml Raps- oder Sojaöl
30 g Kakao
2 EL Milch

Eier mit Zucker, Salz und Vanillezucker kräftig schaumig rühren, bis eine helle Schaummasse entstanden ist. Mehl mit Stärkemehl und Backpulver vermischen, auf die Schaummasse sieben und unterziehen. Anschließend das Öl vorsichtig unterrühren. 2/3 der Teigmenge in eine gefettete und bemehlte Napfkuchenform geben. Kakao auf den restlichen Teig sieben, mit der Milch unterrühren. Dunklen Teig in die Form geben, mit der Gabel spiralförmig Marmormuster durch den Teig ziehen. Kuchen bei Ober-/Unterhitze 180 °C oder Heißluft (160 °C) ca. 45 - 50 Min. backen, etwas abgekühlt aus der Form stürzen, abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Essig & Öl - Geschmack für die gute Küche

Essig und Öl sind die perfekten Partner für die kalte Küche, insbesondere für die Salatküche. Je nach Auswahl kann eine geschmacklich individuelle Note für die Gerichte getroffen werden.

Essig ist nicht gleich Essig. Hat man sich lange mit einem einfachen Tafellessig zufriedengegeben, so hat der Essig eine wahre Renaissance erlebt. Angefangen vom feinen Weinessig bis hin zu fruchtigen Essigen aus vergorenem Obstwein steht heute in der Küche eine große Vielfalt zur Verfügung.

Obstessig ist Gärungsessig aus Äpfeln, Birnen oder anderen Früchten. Viele aromatisierte Essige werden auch mit Auszügen aus Kräutern, Blüten oder Früchten hergestellt. Dabei sind für die Qualität der Endprodukte immer die Ausgangsprodukte ausschlaggebend.

Milder Apfelessig gibt nicht nur Blattsalaten eine fruchtige Note, sondern auch Geflügel- und Obstsalaten. Genauso verfeinern Holunderblüten- oder Himbeeres- sige zarte Blattsalate, rohe Champignons oder Salate, die eine leichte Bitternote haben.

Milder Holunderblütenessig lässt sich auch „pur“ oder mit Sekt aufgespritzt als Aperitif genießen.

In Kombination mit hochwertigen Speiseölen werden Gerichte nicht nur geschmacklich aufgewertet, sondern tragen auch zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Unsere heimisch erzeugten Öle wie Raps-, Haselnuss-, Kürbiskern- und Sojaöl versorgen uns mit hochwertigen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Raps- und Haselnussöl bestechen durch den hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren, die sich günstig auf Blutfette und Herz-Kreislaufsystem auswirken.

Sojaöl hat mit Linolsäure (Omega-6-Fettsäure) und Linolensäure (Omega-3-Fettsäure) einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Beide sind essenziell, d. h. lebensnotwendig, da sie vom Körper nicht selbst gebildet werden können.

Tipps für die Küche:

- Nussöle sind hervorragend für die kalte Küche, vor allem für Vinaigretten, geeignet. Das Kürbiskernöl mit seiner dunkelgrünen Farbe und dem kräftigen Nussaroma verleiht Salaten und Gemüsegerichten den letzten Schliff.
- Rapsöl ist ein Allrounder für die warme und kalte Küche.
- Sojaöl wird für Gemüse-, Fleisch- und Kartoffelgerichte verwendet und eignet sich auch zum Kuchenbacken.
- Raffinierte Öle werden zum Braten und Frittieren empfohlen. Um die Qualität der hochwertigen Öle zu erhalten, sollten sie kühl und dunkel aufbewahrt werden.