



Marktbericht vom 21. Januar 2015

Hollywood steht auf Federkohl

In den USA ist Federkohl momentan das Beauty-Gemüse Nummer 1. Es gibt sogar einen richtigen «Kale-Boom» um diesen Superfood mit Kultstatus. Das Gemüse gilt als gesündestes Lebensmittel der Welt und wird roh im Salat, in Smoothies oder als Chips verzehrt. Aber wieso schwören plötzlich alle auf dieses grüne Gemüse? Gekocht sieht Federkohl etwas schlapp aus, aber der erste Eindruck täuscht. Tatsächlich überzeugt Federkohl mit einer beeindruckenden Vitaminkombination: er enthält fast alle Vitamine aus der B-Gruppe, viel Vitamin E und C. 100gr Grünkohl haben 120mg Vitamin C, 100gr Zitrone hingegen nur 50mg). „E g’sundi Sach!“



NEU: Birnen Mini, Erdbeeren Spanien, Pflaumen gelb, Erbsen frisch, Lauch Import, Rhabarbern Holland

SAISONENDE: Kerbelwurz, Krautstiel farbig

Aktuelles vom Markt

Birnen Mini: Aus Australien kommen neuerntige Mini-Birnen der Sorte Paradise, in der Grösse von Baumnüssen, knackig und süss im Geschmack. Macht sich auf jedem Dessertteller gut. Durch den weiten Flugtransport sind diese aber mit 20.-/kg nicht ganz billig!

Erdbeeren: In Spanien hat die Saison bereits begonnen. Wir konnten einen Produzenten ausfindig machen der uns schöne, grossbeerige Ware ohne allzuviel Grünanteil erntet, damit sich der Rüstabfall (gleich Verlust/Mehrarbeit!) in Grenzen hält. Die Preise werden in den nächsten Wochen tendenziell deutlich fallen und der Grünanteil an den Beeren wird ebenfalls abnehmen. Als ganze Einheit erhalten Sie von uns zur Zeit 4x1 Kilo.

Kaki Persimon: In den nächsten Tagen ist Saisonende. Danach nur noch Kaki Sharon erhältlich.

Mango: Zur Zeit wird der Markt überschwemmt mit Billig-Mangos aus Brasilien, die per Schiff transportiert werden. Dabei können Sie sich vorstellen, wie früh, grün und hart diese geerntet werden müssen, damit sie die 3 Wochen auf hoher See überleben. Klar, sind sie damit sehr billig, doch mit frischen Mangos haben sie nicht viel gemeinsam. Darum erhalten Sie von uns als Standard die etwas teureren Flug-Mangos, die aber geschmacklich überzeugen! Selbstverständlich organisieren wir Ihnen auf ausdrücklichen Wunsch auch die Schiff-Mangos.

Pflaumen: Als Ergänzung zu den rotfleischigen Pflaumen hat in Südafrika auch die Ernte mit gelbfleischigen Pflaumen begonnen. Die Qualität ist einwandfrei, aber ob es zur Saison passt, müssen Sie entscheiden.

Carotten Bund Italien: Aus Italien erhalten wir bereits neuerntige, grosse Bundcarotten. Sehr zart im Geschmack. Schon beim Biss merken Sie deutlich, dass es sich nicht um Lagerware handelt. Der Bundpreis ist nur leicht höher als bei unseren Mini-Bund-Carotten. Allerdings eignet sich die italienische Ware nicht als dekorative Beilage auf dem Teller (viel zu gross) und sollte verarbeitet werden.

Erbsen frisch: Aus Spanien und Italien erhalten wir bereits frisch geerntete Erbsen, wobei deren Kernen am Anfang noch seeehr klein, dafür zuckersüss sind.

Lauch: Die hiesigen Lager sind leer und wir können aus Holland oder Frankreich frei importieren. Zur Zeit ist der französische Lauch im Preis-/Leistungsverhältnis deutlich besser als der holländische! Gebleichter Lauch aus Schweizer Produktion ist aber weiterhin erhältlich.

Rhabarbern: Obwohl in den Bergen meterhoch Schnee liegt, sind auf dem Markt schon die ersten Rhabarbern aufgetaucht. Die kommen jedoch aus den geheizten Glashäusern von Holland und der Geschmack reisst uns nicht vom Hocker. Sie haben aber das letzte Wort!