



CIMA DI RAPA - EIN TRAUM IN KW 10!

OBST & GEMÜSE

Regional warten wir auf trockenes Wetter, damit das Hochwasser von den Äckern und Feldern verschwindet. Unsere Bauern und Gärtner stehen in den Startlöchern, um säen und pflanzen zu können. In diesem Frühjahr können wir auf gute Verfügbarkeiten und sehr gute Qualität im Fruchtgemüse und beim Kohl aus dem benachbarten Ausland zurückgreifen. Der Blumenkohl ist in einer hervorragenden Qualität und Größe, wie schon seit Jahren nicht mehr. Hier heißt es also: Zuschlagen und genießen! Trotz Kälte locken Sonnenstrahlen Frühlingsgefühle ins Herz, was passt da besser als das erste heimische Grün, was man bei Waldspaziergängen sehen und riechen kann: Bärlauch, verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch. Er ist reich an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Alle Pflanzenteile sind essbar. Genutzt werden aber vorwiegend die Laubblätter, oft auch mit den Stängeln, frisch als Gewürz z. B. in Dips, Kräuterbutter, Kräuterquark, Kräuterkäse, als Brotbelag, in Pesto oder ganz allgemein in Gemüsegerichten der Frühjahrsküche, aber auch im frischen Spätzleteig ein Genuss. Durch Hitzeeinwirkung beim normalen Einkochen werden die schwefelhaltigen Stoffe verändert, wodurch der Bärlauch viel von seinem charakteristischen Geschmack und seiner Heilwirkung verliert. Daher wird er meist roh und kleingeschnitten unter Salate oder andere Speisen gemischt. Wir können Ihnen auch schon die ersten Bunde aus Süddeutschland anbieten. Ebenfalls ein Genuss sind die frischen Erbsen und der Löwenzahnsalat. Zu unseren Beeren gesellen sich die ersten Himbeeren aus Spanien. Mit schwarzen kernlosen Trauben decken wir ab sofort die ganze Trauben-Farbpalette ab. Den Pflanzenbereich erweitern wir um Tulpenzwiebeln im Topf und um die ersten (Wald-)Erdbeer-Pflanzen.

Wissenswertes für Besser-Esser: Cima di Rapa – Stängelkohl

Seit ein paar Wochen haben wir wieder Cima di Rapa – Stängelkohl aus Italien im Sortiment. Der Stängelkohl entstand aus der im Mittelmeergebiet wild wachsenden Art Brassica campestris. In den italienischen Regionen Apulien und Kampanien liegt sein Anbauschwerpunkt. Dort ist er als Cima di Rapa bekannt und beliebt. In Deutschland findet man ihn bisher nur selten in den Geschäften. Dem Aussehen nach erinnert der Stängelkohl an die Blätter der Speiserübe und an den chinesischen Brokkoli. Er ist aber im Gegensatz zur Speiserübe nur einjährig und bildet, ähnlich wie Stielmus, keine Rübe aus. Die Pflanze wird gut 80cm hoch, die gelben Blüten hängen in Trauben zusammen. Als Gemüse wird die gesamte Pflanze einschließlich der Blüten genutzt. Die Blüten sollten aber zum Verkauf wie beim Brokkoli noch geschlossen sein. Er kann wie andere Kohlarten verwendet werden und weist auch ähnlich ernährungsphysiologische Eigenschaften sowie einen niedrigen Kaloriengehalt auf. Allerdings kann er nicht, wie z.B. Grünkohl, eingefroren werden. Durch seinen deutlichen Kohlgeschmack und – Geruch eignet er sich am besten für herzhafte Eintöpfe, als Beilage für Fleischgerichte, kalt als Salat, mit Käse überbacken oder mit etwas Butter und Zitronensaft verfeinert. Stiele und Blätter sollten getrennt blanchiert werden, da die Stiele ca. 3-5 Minuten länger brauchen, um zu garen. Das Blanchieren vermindert auch die leichte Bitterkeit des Stängelkohls. Wie alle Blattgemüsearten ist er nur begrenzt haltbar. Er sollte bei 1-2 ° C und möglichst hoher Luftfeuchte aufbewahrt werden.

Viel Spaß beim Genießen!

„CIMA DI RAPA“
STÄNGELKOHL



Schweizer Bergfrühling

Dieser fein-schmelzende Schnittkäse wird aus naturbelassener Milch gekäst. Während seiner 3-monatigen Reifezeit wird er regelmäßig mit Rotkulturen gepflegt, dadurch erhält er seinen würzig ausgewogenen Geschmack. Der Schweizer Bergfrühling ist sowohl für die kalte als auch für die warme Küche geeignet. Er findet Verwendung als Vesperkäse, zum Überbacken und Gratинieren.

**JETZT
PROBIEREN!**



Endlich wieder da: Frühlingskäse mit Gänseblümchen

Der Frühling ist die Jahreszeit, die fast jeder herbeisehnt. Sie bringt mehr Licht und Zuversicht, die Natur wechselt ihr Farbspiel von grau in bunt, und bald dominiert sattes Grün die Landschaft. Das gibt neuen Schwung und macht tatkräftig. Die Familienkäserei Aurora greift dieses Sehnsuchts-thema auf und wandelt es in sahnigen Gouda mit einer auf den Frühling abgestimmten Kräutermischung aus Gänseblümchen, Löwenzahn, Zwiebel und Ingwer wunderbar um.



**JETZT
PROBIEREN!**



NEUES AUS UNSEREM SORTIMENT



**GUAVENLIMO
SAUERKIRSCH ROSE**



KRÄUTERDÜNGER



**SAISON JOGHURT
LIMETTE-MINZE**

**JETZT
PROBIEREN!**



**SAISON JOGHURT
MARACUJA**



**MEZZELUNE
CACIO E PEPE**



**HIRSE-BIER
GLUTENFREI**



EMPFEHLEN SIE UNS WEITER!

Die schönste Empfehlung ist Ihre Weiterempfehlung!

Sie haben die Freude und den Geschmack von Bio-Lebensmitteln bei uns schon erlebt. Dann haben Sie jetzt die einzigartige Gelegenheit, nicht nur Ihr eigenes Bio-Glück zu genießen, sondern auch Ihre Freunde und Familie daran teilhaben zu lassen!

Wenn Sie als Kunde jemanden für unseren Bio-Lieferservice begeistern, dann bedanken wir uns bei Ihnen und der neugeworbenen Person mit einem Geschenk. **Wir schenken Ihnen und dem Geworbenen jeweils einen 15 € - Einkaufsgutschein**, den Sie bei Ihrer nächsten Bestellung einlösen können.

Sie essen unser leckeres Obst und Gemübe gerne auf der Arbeit? Dann **empfehlen Sie uns an Ihren Arbeitgeber** mit unserer Büro-kiste weiter und profitieren Sie ebenso von einem 15 € - Einkaufsgutschein!



Das Gemüseabo GmbH
Brocksfeld 7, 27313 Dörverden

Haben Sie Sortimentswünsche oder Anregungen?

✉ Alamea.Hogrefe@gemueseabo.com

☎ 0 42 34 / 94 25 79 13

📷 Instagram 📘 FACEBOOK