

Wintergemüse aus der Region erhalten Sie bei folgenden Direktvermarktern:

### Abenberg

#### HofmannsHofladen GbR

Güssübelstr. 4  
91183 Abenberg  
www.hofmannshofladen.de  
**Karotten, Kraut, Lauch, Meerrettich, Pastinaken, Petersilienwurzel, Rote Beete, Schwarzwurzel, Sellerie, Steckrüben, Zwiebeln, Kartoffeln**

### Hilpoltstein

#### Auhof-Gärtnerei

Zum Bauernhof 2  
91161 Auhof  
Tel: 09174 99248  
Fax: 09174 99233  
auhof-gaertnerie@rummelsberger.net  
**Chicoreé, Chinakohl, Dorschen, Feldsalat, Karotten (auch lila und gelb), Kartoffeln, Kresse, Kürbis, Lauch, Pastinaken, Portulak, Rosenkohl, Rote Rüben, schwarze Rettiche, Schwarzwurzel, Weiß- und Blaukraut, Wirsing, Wurzelpetersilie, Zwiebeln**

#### Familie Heinloth

Oberrödel 2  
91161 Hilpoltstein  
Tel. 09177 9417  
**Weiß- und Blaukraut**

#### Bioland-Hof Sinke

Weinsfeld A 3  
91161 Hilpoltstein  
Tel. 09179 6893  
www.bio-sinke.de  
**Asia-Salate, Feldsalat, Grünkohl, Karotten (auch lila u. gelb), Pastinaken, Petersilienwurzel, Portulak, Sellerie, toskanischer Palmkohl, Rettich schwarz, Rote Beete, Weiß- und Blaukraut, Wirsing**

### Kammerstein

#### Haager Hofladen

Johannes Spachmüller  
Schwabacher Str. 1  
91126 Haag  
Tel. 09122 13171  
**Chinakohl, Feldsalat, Karotten, Kartoffeln, Lauch, Petersilienwurzel, Rote Beete, Sellerie, Weißkraut, Zwiebeln, Äpfel, Birnen**

### Wendelstein

#### Hofladen Böhme

Am Bühl 4  
90530 Wendelstein  
Tel. 09129 5582  
**Blumenkohl, Karotten, Kraut, Pastinaken, Porree, Rote Beete, Sellerie, Suppengrün, Weiß- und Blaukraut, etc.**

#### Heubeck's Hofladen

Marianne Heubeck  
Am Bühl 1  
90530 Wendelstein  
Tel. 09129 6518  
**Chicoreé, Grünkohl, Feldsalat, Karotten, Kartoffeln, Lauch, Pastinaken, schwarze Rettiche, Sellerie, Spinat, Steckrüben, Rote Beete, Weiß- und Blaukraut, Wirsing, Zwiebel**

### Schwabach

#### Der Bauernladen

Höllgasse 5  
91126 Schwabach  
Tel. 09122 16256  
www.bauernladen-schwabach.de  
**Chicoreé, Feldsalat, Gelbe Rüben, Lauch, Pastinaken, Rosenkohl, Rote Rüben, Sellerie, Weiß- und Blaukraut, Wirsing**

#### Gärtnerei Engel-Koch

Bahnhofstr. 19 + Marktplatz  
91126 Schwabach  
Tel. 09122 15933  
od. 0179 9727427  
**Grünkohl, Karotten, Urmöhren, Knollen- u. Stangensellerie, Lauch, Pastinaken, Rosenkohl, rote-gelbe-Ringelbeete, schwarze Rettiche, Schwarzwurzel, sämtliche Krautsorten, Steckrüben, Tobinambur, Wirsing, Wurzelpeter**

#### Hofladen

Gerda Winkler  
Dietersdorfer Str. 34a  
91126 Schwabach  
Tel. 0911 6324165  
**Grünkohl, Karotten, Kartoffeln, Rote Beete, Sellerie, Zuckerhut-Salat, Zwiebeln**

## 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.



Landkreis  
Roth

Wirtschafts-  
förderung

November 2018, Auflage: 3.500, Gedruckt auf 100% Altpapier

Dezember/  
Januar

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

# Produkt des Monats

www.agenda21-roth.de

www.schwabach.de



## Heimisches Wintergemüse



original  
regional

STADT SCHWABACH  
Die Goldschlägerstadt.

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,  
liebe Gemießer regionaler Produkte,

Ernährungsexperten und Umweltschützer raten: Bevorzugen Sie Lebensmittel aus heimischem Anbau und wählen Sie Gemüse und Obst möglichst nach der Saison. Sie essen gesünder und schonen damit die Umwelt!

Gerade auch in der kalten Jahreszeit bietet „original regionales“ Gemüse viele leckere und gesunde Sorten. Wintergemüse aus der Region darf in Ruhe reifen und landet dann ohne lange, umweltbelastende Transportwege knackig und frisch im Hofladen, wenn es am besten schmeckt.

Entdecken Sie, welche Vielfalt unsere heimischen Felder – auch im Winter – zu bieten haben und denken Sie bei Ihrem nächsten Einkauf daran: Das Gute liegt so nah, mit Wintergemüse aus der Region!

## Wintergemüse verspricht puren Genuss

Gemüse hat sich in den letzten Jahren zum absoluten Favoriten in der modernen Ernährung entwickelt. Infolge des zunehmenden Gesundheits- und Ernährungsbewusstseins ist es nicht nur ein attraktives Lebensmittel, sondern auch ein wichtiger Bestandteil unserer täglichen Ernährung geworden.

Egal ob im Sommer als Salat oder im Winter als deftige Mahlzeit, heimisches Gemüse kann von keinem anderen Lebensmittel in seiner Vielfalt übertroffen werden.

Gemüse enthält durchschnittlich 80 - 90 % Wasser, wenig Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Es hat einen hohen Gehalt an Vitaminen, vor allem an Vitamin C, Karotin als Vorstufe von Vitamin A und verschiedene B-Vitamine. Unentbehrlich ist auch der Mineralstoffgehalt an Eisen, Magnesium, Calcium, Phosphor und Kalium.

Eine immer wichtigere Rolle spielt der Gehalt an bioaktiven Substanzen, auch sekundäre Pflanzenstoffe genannt. In Fachkreisen wird diskutiert, welche gesundheitsfördernde Wirkungen sie auf den menschlichen Organismus haben. So hemmen beispielsweise einige Wirkstoffe das Wachstum von Mikroorganismen, andere haben eine cholesterinsenkende Wirkung oder hemmen die Entstehung von krebserregenden Stoffen.

**Tipps zur Vor- und Zubereitung von Gemüse, um die wertvollen, zum Teil empfindlichen Inhaltsstoffe, zu erhalten:**

- Gemüse so frisch wie möglich verwenden
- Sparsam putzen
- Kurz, kalt und gründlich waschen, nicht im Wasser liegen lassen
- Erst kurz vor der Verwendung zerkleinern
- Kühl und abgedeckt aufbewahren, da zahlreiche Vitamine licht- und luftempfindlich sind.

## Wurzeltopf – geschmort

### Zutaten:

3 - 4	Zwiebeln
500 g	Karotten
300 g	Petersilienwurzeln oder Pastinaken
500 g	Steckrüben
½	Knollensellerie
1	rote Peperoni (nach Belieben)
1 kl. Dose	gehackte Tomaten
4 EL	Rapsöl
300 ml	Weißwein
½ TL	Kreuzkümmel
wenig	gemahlene Piment, Nelken und Zimt
	Salz und Pfeffer
20 g	Mandelblättchen
1 Bund	glatte Petersilie

### Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in 1 cm dicke Spalten schneiden. Karotten, Petersilienwurzeln, Steckrüben und Sellerie waschen und schälen, nochmals kurz waschen. Die Karotten und Petersilienwurzel längs halbieren oder in fingerdicke 10 cm lange Stifte schneiden. Sellerie und Steckrüben in 1 cm dicke Scheiben schneiden und dann in 4 - 5 cm große Stücke schneiden. Die Peperoni waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Das Öl erhitzen, Zwiebeln darin andünsten, Peperoni und Gemüse zugeben und kurz mit anbraten. Dann mit Weißwein und 150 ml Wasser aufgießen, gehackte Tomaten, Salz, Pfeffer und Gewürze zugeben und in der vorgeheizten Röhre bei 180 °C ca. 45 Min. schmoren. Dabei die Rüben ab und zu wenden.

## SUPERFOOD

## Grünkohlchips als Snack mit Würzsalz

### Zutaten für 200 g:

500 g	Grünkohl (ca. 220 g geputzt)
2-3 EL	Rapsöl
1 TL	Koriandersaat
1 Msp.	Macisblüte (ca. 2 g)
1 TL	Pimentkörner
1/2 TL	Zimtpulver
1 TL	Sumach (türkischer Laden)
	Meersalz

### Zubereitung:

1. Grünkohlblätter putzen, das Grüne von den mittleren harten Rippen abzupfen. Grünkohl waschen, trockenschleudern und in chipsgroße Stücke rupfen (je kleiner, desto knuspriger), mit Rapsöl mischen. Grünkohlstücke einzeln nacheinander in 4-6 Portionen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen (auf keinen Fall dicht aneinander- oder übereinanderstapeln!) und im vorgeheizten Backofen bei 140 °C (Gas 1) auf der 2. Schiene von unten in 8-10 Minuten knusprig garen. Nach der Hälfte der Backzeit wenden.
2. Für das Gewürzsalz Koriander in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen. Mit Macisblüte und Piment in einer Kaffeemühle fein mahlen. Mit Zimt, Sumach und Fleur de sel mischen. Würzsalz zu den Grünkohlchips servieren.

TIPP: Anstelle des Würzsalzes kann auch nur Meersalz, mit 2 EL Sesamsaat gemischt, verwendet werden.

