



Sommergemüse aus der Region erhalten Sie bei folgenden Direktvermarktern:

Büchenbach

Familie Bub
Aurauer Hauptstr. 8
91186 Aurau
Tel. 09171 7630

ab Ende August 10 versch. Sorten Speisekürbisse sowie Zierkürbisse

Georgensgmünd

Bergmanns Hoflädele
Hauslach 15
91166 Georgensgmünd
Tel. 09172 684633
Tomaten, Cocktailltomaten, Schlangengurken, Mini-Gurken, Salate, Radieschen, Rettich (wechseld)

Heideck

die kleine markthalle
Bahnhofstr. 11
91180 Heideck
Tel. 09177 8339898
www.die-kleine-markthalle.de (auch Facebook u. Instagram)
große Auswahl unverpacktes biologisches Sommergemüse (Zucchini, Tomaten, Salat, Auberginen, uvm.) von regionalen Gemüsebauern. Das schmeckt wie aus dem eigenen Garten!

Hilpoltstein

Auhof-Gärtnerei
Zum Bauernhof 2
91161 Auhof
Tel. 09174 99248
auhof-gaertnerei@rummelsberger.net
Bohnen, versch. Tomatensorten, Gurken, versch. Salate, Karotten, Lauch, Sellerie, Weiß- und Blaukraut, Blumenkohl, Rote Rüben usw.

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
Salate, Tomaten, Gurken, Bohnen, Feldsalat, Kürbisse, Karotten, Zwiebeln, Kohlgemüse, Paprika, Fenchel, Radieschen, Rettiche, Zucchini, Lauch, Sellerie, Rote Bete

Kammerstein

Kürbischof Schnell
Schnell's Kürbiskerne GbR
Ringstr. 4
91126 Kammerstein-Neppersreuth
Tel. 09122 830703
www.schnells-kuerbiskerne.de
Speise-, Zier- u. Halloweenkürbisse

Roth

Burmann's HofundLADEN
Heidenbergstr. 12
91154 Pfaffenhofen
Tel. 09171 63413
www.hofundladen.de
Tomaten, Paprika, Salat, Ruccola, Kohlrabi, Gurken, Zucchini, Radieschen, Rettich (aus dem Knoblauchsland)

Wendelstein

Claudia Böhm
Am Bühl 4
90530 Wendelstein
Tel. 09129 5582
Kartoffeln, Bohnen, Zucchini sowie Gemüse der Saison aus dem Knoblauchsland

Heubeck's Hofladen
Am Bühl 1
90530 Raubersried
Tel. 09129 6518
Gemüse der Saison aus dem Knoblauchsland

Schwabach

Der Bauernladen
Höllgasse 5
91126 Schwabach
Tel. 09122 16256
www.bauernladen-schwabach.de
Salat, Wirsing, Weißkraut, Blumenkohl, Kohlrabi, Broccoli, Gelbe Rüben, Sellerie, Lauch, Petersilie, Zwiebeln, Kartoffeln, Tomaten, Paprika, Radieschen, Gurken, Zucchini

Gärtnerei Engel-Koch
Bahnhofstr. 19
91126 Schwabach
Tel. 09122 15933
od. 0179 9727427
A - wie Aubergine bis Z - wie Zwiebel u. Zucchini sowie diverse Salate

Hofladen Fleischmann
Dietersdorfer Str. 20
91126 Wolkersdorf
Tel. 0911 635553
Gurken, Tomaten, Zwiebeln, Kartoffeln, Bohnen, Karotten

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



Landkreis
Roth

Wirtschafts-
förderung

mit
Rezepten

August/
September

Produkt des Monats

www.agenda21-roth.de

www.schwabach.de




SOMMERGEMÜSE



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

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

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



April 2020, Auflage: 2.000. Gedruckt auf 100% Altpapier

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Genießer regionaler Produkte,

original regionales Gemüse ist der ideale Begleiter für die leichte und auch vegetarische Sommerküche. Es liefert wertvolle Inhaltsstoffe bei wenig Kalorien. Im optimalen Reifezustand geerntete Tomaten, Zucchini, Karotten und mehr haben dabei den höchsten Gehalt an Vitaminen. Dies ist nur ein Grund, Gemüse stets regional und saisonal zu kaufen.

Sommergemüse vom Bauern nebenan ist Teil unserer Kultur und hat immer den kürzesten Transportweg, da es zu Hause reift. Das macht es wertvoll und besonders klimafreundlich. Gerade auch die Corona-Pandemie löste bei vielen Konsumenten ein Umdenken aus. Die Menschen achten noch mehr auf das „Regionale“ und wollen wissen, wo's herkommt.

Der beste Weg zu regionalem, umweltbewussten Einkauf von Kohlrabi, Gurken und Co. ist somit der Gang zum Direktvermarkter, zum Hofladen oder zum Bauernmarkt. Ihr Gemüsebauer freut sich auf Ihren Besuch!

Ihr/Ihre Landkreis Roth und Stadt Schwabach

Tomaten – die Äpfel aus dem Paradies

Gelb, orange, feuer- oder violettrot, fast schwarz und beinahe weiß, geflammt, gestreift, gerippt oder flaschenförmig, winzig klein, kugelrund oder kiloschwer, so präsentiert sich unsere Tomate.

In den letzten Jahren hat sich ein wahrer Tomatenboom durch immer größere Sortenvielfalt entwickelt. Setzt der Handel hauptsächlich auf Tomatensorten, die lange halten, gut transportfähig und ertragreich sind, so schätzt der Tomatenkenner hingegen den guten Geschmack vor allem alter Sorten.

Tomaten zählen wie Spargel und Gurken mit ihren 17 kcal (72 kJ) zum „schlanken“ Gemüse und mit einem pro-Kopf-Konsum von ca. 27 kg zum wohl beliebtesten Gemüse in Deutschland. Gesund sind sie in jedem Fall, denn Tomaten enthalten Magnesium, das die Herz- und Kreislauffunktion fördert, sowie Carotin und Vitamin C.

Tomaten sind aus der Küche nicht wegzudenken, ob als Salat mit frischem Basilikum, als Farbtupfer im Salat, als Sugo auf der Pizza oder zu Nudeln. Nicht zu vergessen sind Tomaten Hauptbestandteil vieler Soßen, allen voran der beliebten Bolognese-Sauce. Oder man nascht sie einfach mit Salz und Pfeffer. Fällt eine große Tomatenernte an, so können sie gehäutet gut eingefroren, als Sauce im Glas eingekocht oder getrocknet und in Öl eingelegt werden.

Sonnengereift und frisch schmecken sie jedoch einfach am besten!

Rezepte

Tomatensalat mit Burrata

- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 2 Mini-Gurken
- 1 rote Zwiebel
- 6 EL Rotweinessig
- Cayennepfeffer
- 1 EL brauner Zucker
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 6 EL Olivenöl
- 1 kg gemischte Tomaten
- ½ Kopf Eissalat oder Römersalat
- 4 Stiele Thymian
- 3 Stiele Minze
- 3 Stiele Oregano
- 5 Stiele Basilikum
- 2 Burrata (ca. 350 g;
italienischer Kuhmilchfrischkäse;
siehe Tipp)
- ersatzweise Büffelmozzarella

Essig mit etwas Cayennepfeffer, Zucker, Salz, Pfeffer und 4 EL Olivenöl verrühren. Dressing beiseite stellen.

Tomaten waschen, Stielansatz keilförmig herauschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten und Zwiebeln vorsichtig in einer Schale mit dem Dressing mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Kräuterblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Burrata abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Salat in mundgerechte Stücke pflücken, Sonnenblumenkerne, Gurken und Kräuter zu den marinierten Tomaten geben und mit der Burrata auf Tellern anrichten. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

Tipp:

Burrata ist eine sehr cremige Art Mozzarella, allerdings nicht aus Büffel-, sondern aus Kuhmilch. Es gibt sie leider nicht immer, lässt sich aber – zumindest fast – ersetzen: Guten Mozzarella klein zupfen und mit etwas Crème fraîche verrühren.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Gurken waschen, längs halbieren und in ca. 5 mm breite Stücke schneiden. Geschälte Zwiebel halbieren, in feine Scheiben schneiden, in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.

Tomatensugo

- 1-2 Zwiebeln
- 750 g Tomaten
- 2 EL Rapsöl
- 2 TL Salz
- 1 TL Zucker
- Cayennepfeffer
- 1 Peperoni
- 1 Knoblauchzehe, durchgepresst

Die Zwiebeln schälen und würfeln, Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und kreuzweise einschneiden. Dann in kochen-

dem Wasser kurz blanchieren, abschrecken, häuten und in Würfel schneiden. Peperoni waschen, halbieren, entkernen und in ganz feine Würfel oder Streifen schneiden.

Die Zwiebeln in heißem Öl andünsten, Tomatenwürfel, Peperoni und nach Belieben Knoblauch zugeben, mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer würzen und offen ca. 20 Min. einreduzieren lassen. Nochmals abschmecken und heiß oder kalt servieren.

Kann heiß in Schraubgläser abgefüllt mehrere Tage aufbewahrt werden.