



GSCHMACKSACH

KALENDERWOCHE 05

30.01. - 05.02.2023

GROßMARKT NÜRNBERG



NEWS FÜR DIE KÜCHE



Ab Kalenderwoche 5 erwarten uns eine neue Ernte **Chinakohl** aus Spanien. Darüber hinaus steht uns bei **Wirsing** frische Ware aus der neuen Ernte aus Italien und Frankreich zur Verfügung. Bei unseren Obstsorten können Sie sich auf **Saftorangen** aus Ägypten freuen. Auch hier konnte neu geerntet werden, sodass wir in KW 5 und 6 damit beginnen können. Bei **Pflaumen** wechseln wir aktuell von europäischer Ware auf die neue Ernte aus Südafrika.



UND DIE PREISE?

Limetten werden kommende Woche günstiger. Leider müssen wir mit Preissteigerungen bei folgenden Artikeln rechnen: **Blumenkohl**, diversen **Salaten** und **Blattsalaten**, **Erdbeeren**, **Paprika**, **Rucola**, **Tomaten**, **Zwiebeln**.

SCHLAUMEIER DER WOCHE



Rot und blau - das steht doch für warm und kalt? Richtig! Doch hier geht es um etwas anderes. Im Südwesten Rotkraut, im Norden Rotkohl und im Süden Blaukraut. Heute nehmen wir unser beliebtes Wintergemüse genauer unter die Lupe. Wann bläht es, wie lagere ich es am besten ... Lesen Sie hier weiter: **SEITE 2!**

OBST DER WOCHE:



GEMÜSE DER WOCHE:



ZAHL DER WOCHE:

5000

GERICHT DER WOCHE:





GSCHMACKSACH

KALENDERWOCHE 05

30.01. - 05.02.2023

GROßMARKT NÜRNBERG



SCHLAUMEIER DER WOCHE



Für den einen **rot**, für den anderen **blau**! Die Wahrheit liegt vielleicht in der Mitte. Das **Blaukraut**, auch Rotkraut oder Rotkohl genannt ist bekannt durch seine charakteristische Färbung.

Seine Farbe variiert und das hängt vom Anbau-boden ab. Genauer gesagt von dessen **PH-Wert**. Saure Böden färben das Wintergemüse eher rötlich. Alkalische Böden lassen den Kohl eher bläulich erscheinen. Grund dafür sind die sekundären Pflanzenstoffe **Anthocyane** die als natürliche Farbstoffe wirken und je nach Säure-Basen-Gehalt die typische dunkle Farbe verleihen.



TIPPS + TRICKS

Kleiner Tipp für die Verarbeitung von Blaukraut: Damit es beim Schmoren schön rot bleibt, geben Sie einen Schuss Essig, Wein oder Zitronensaft zum Blaukraut.

Vielseitig einsetzbar schmeckt der Kohl geschmort oder auch in rohem Zustand. Als Beilage **im Döner** oder als Bestandteil Ihres **Rohkostsalats** ist er toller Geschmacksträger und Hingucker. Geschmort lässt sich das Blaukraut mit den entsprechenden Gewürzen von **herzhaft** (Lorbeerblätter) **bis lieblich** (Zimtstange) variieren.

Lagerung: Der super Vitamin-C-Lieferant lässt sich in der Kühlung oder dem Gemüsefach des Kühlschranks zwei bis drei Wochen aufbewahren.