

## Winter ade - Vitamine willkommen: frische Salate und Kräuter aus der Region

(GMH/VDM) Qualität und Frische, aber auch Vitamine und Aroma sind wichtige Kriterien für den Kunden, der sein Obst und Gemüse aus heimischem Anbau auf Wochenmärkten und in Hofläden regional einkaufen möchte. Mit dem Start in den Frühling ist es wieder soweit: Salate und Kräuter kommen jetzt aus heimischer Produktion auf den Tisch.



Bildnachweis: GMH/VDM

**Bildunterschrift:** Stets frisch und mit vollem Aroma kauft der Kunde auf dem Wochenmarkt ein. Nach dem Motto sehen – fühlen – schmecken sind regionale Produkte unschlagbar.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2013/04/GMH\\_2013\\_15\\_03.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2013/04/GMH_2013_15_03.jpg)

Den Auftakt machte Feldsalat, der als typischer Wintersalat ab Januar – zwar noch abgedeckt mit Flies oder Folie, aber schon ungeheizt auf heimischen Böden heranwächst. Im März noch aus dem Gewächshaus, im April noch abgedeckt, aber ab Mai im Frei-



land wächst eine breite Palette an Blatt-Salaten in der Region heran.

Beim Einkauf sollte der Kunde darauf achten, dass die Salatköpfe fest sind und die Blätter keine braunen Stellen aufweisen, raten Ihre regionalen Marktgärtner. Frisch zubereitet schmeckt der Salat am besten. Aber wer seinen Salat nicht gleich verarbeitet, kann ihn in einem feuchten Tuch, in einer Tüte mit Löchern oder in einer Kunststoffschüssel noch einige Tage im Kühlschrank – am besten im Gemüsefach – lagern.

Krause Blattsalate wie Lollo Rosso oder die gelbgrüne Variante Lollo Bionda haben keinen festen Kopf. Diese Sorten werden heute sogar schon mit kleinen Wurzelballen angeboten. Damit lässt sich seine Haltbarkeit, wenn er kühl aufbewahrt und der Wurzelballen feucht gehalten wird, noch um einige Tage verlängern.

Kurze Transportwege und natürlicher Erntezeitpunkt innerhalb der Region sorgen für volles Aroma und mehr Vitamine nicht nur beim Salat, sondern auch bei Kräutern. Blätter und Sprosse sind heute zum Würzen aus der Küche nicht mehr wegzudenken. Die Zeit, Speisen hauptsächlich mit getrockneten oder tiefgekühlten Kräutern zu würzen, ist im Frühling vorbei, denn aus regionalem Anbau gibt es nun wieder eine breite Palette frischer Kräuter. Neben Petersilie und Schnittlauch hat der Bärlauch von März bis Mai seine Saison. Ab April starten Dill, Majoran, Basilikum und Melisse in ihre Hauptsaison und ab Mai Borretsch, Oregano, Rosmarin und Thymian.

Für eine längere Ernte stehen dann nicht nur frisch geschnittene Kräuterbunde zum Verkauf, sondern auch Kräuter in Töpfen. Die lassen sich auf der Fensterbank für einige Zeit ernten. Viel Licht, regelmäßige Wassergaben und eine nicht zu trockne Zimmertemperatur danken mit stets frischen Kräuterstielen.

Neben Blattsalaten bereichern jetzt auch Gurken und Tomaten aus heimischen Gewächshäusern das Angebot. Auberginen und Paprika stehen Anfang April kurz vor der Ernte und bringen Farbe auf den Tisch mit ihren violetten, gelben und orangefarbenen Früchten.



-----  
[Kastenelement]

### **Die Mischung macht`s.**

Blattsalat als Mischung sieht auf dem Teller nicht nur dekorativ aus und ist abwechslungsreich, sondern er schmeckt auch lecker. Wer nur kleine Mengen der verschiedenen Sorten benötigt, erhält auf dem Markt oder im Hofladen immer öfter auch eine Mischung – stets frisch zubereitet. Im Trend sind zudem Pflücksalate, die ebenfalls portioniert, ab 100 g-Portionen, in kleinen Größen angeboten werden. Nicht zu vergessen, der beliebte Rucola, der meist bundweise verkauft wird.



SAVE AS WWF, SAVE A TREE

---

## Dies ist ein WWF-Dokument und kann nicht ausgedruckt werden!

Das WWF-Format ist ein PDF, das man nicht ausdrucken kann. So einfach können unnötige Ausdrücke von Dokumenten vermieden, die Umwelt entlastet und Bäume gerettet werden. Mit Ihrer Hilfe. Bestimmen Sie selbst, was nicht ausgedruckt werden soll, und speichern Sie es im WWF-Format. [saveaswwf.com](http://saveaswwf.com)

---

## This is a WWF document and cannot be printed!

The WWF format is a PDF that cannot be printed. It's a simple way to avoid unnecessary printing. So here's your chance to save trees and help the environment. Decide for yourself which documents don't need printing – and save them as WWF. [saveaswwf.com](http://saveaswwf.com)

---

## Este documento es un WWF y no se puede imprimir.

Un archivo WWF es un PDF que no se puede imprimir. De esta sencilla manera, se evita la impresión innecesaria de documentos, lo que beneficia al medio ambiente. Salvar árboles está en tus manos. Decide por ti mismo qué documentos no precisan ser impresos y guárdalos en formato WWF. [saveaswwf.com](http://saveaswwf.com)

---

## Ceci est un document WWF qui ne peut pas être imprimé!

Le format WWF est un PDF non imprimable. L'idée est de prévenir très simplement le gâchis de papier afin de préserver l'environnement et de sauver des arbres. Grâce à votre aide. Définissez vous-même ce qui n'a pas besoin d'être imprimé et sauvegardez ces documents au format WWF. [saveaswwf.com](http://saveaswwf.com)