



BV - Bauermarkt am Samstag, den 18. Mai 2024

„Am Eckla“, von 8 - 12:30 Uhr, Fisch bis 12 Uhr!

Ecke Germers - /Deidesheimer Straße

Anwesend sind: Metzgerei Häring, Gemüsebau Bauer, Imker Jorgas, Gewürz - Kräuterweible, Bäckerei Nusselt, WildGenuss, Käse Schwendner, Winzer Strebel & Popp und Fischräucherei Gottschalk!

Vormerken:

Der nächste BV-Bauernmarkt am 15. Juni „Am Eckla“, ist ein Schmankerlmarkt. An diesem Samstag bieten unsere Händler Schmankerl aus ihrem Sortiment zum kostenlosen Probieren an. Kommen Sie vorbei, Schlemmen erlaubt!

Warum Schmankerlmarkt?

Einerseits möchten wir Ihnen die Vielfalt des traditionellen Lebensmittelhandwerks mit seinen regionalen Spezialitäten am Markt präsentieren. Auf der anderen Seite mit kleinen Köstlichkeiten demonstrieren, dass man den Unterschied zwischen industriell hergestellten Supermarktprodukten und handwerklich, mit nachhaltigen Rohstoffen aus der Region hergestellten Lebensmitteln schmecken kann. Und zwar deutlich.

Lassen Sie sich überzeugen!



Metzgerei Häring

Frische Fleisch- und Wurstwaren aus eigener Schlachtung und eigener Herstellung. Da weiß man was drin ist und dass es schmeckt!

Fertige Mahlzeiten: Rouladen, Schwein-, Kalb-, Hirsch-, Rinder-, Schaschlikbraten, „Saure Zipfel“ und verschiedene Wurst-u. Suppenkonserven.

Angebote am Samstag

Schweinegyros 100g 1,35€



**Rindergulasch
100g 1,35€**

Gelbwurst 100g 1,08€



Fleischsalat 100g 1,05€

Abbildungen ähnlich!

Vorbestellungen unter Tel.: 09186/226

Metzgerei Häring • Tartsberg 4 • 92367 Pilsach • Telefon:09186 226

Alle Angaben und Preise ohne Gewähr. Irrtum vorbehalten.

Metzgerei Härings Grillvielfalt



Teilweise vorgebrüht, mariniert und frischeverpackt (vakuumiert).

Grillgut und die „Kleinen Häringe“ Abbildungen ähnlich!
pünktlich zur Grillsaison im Sortiment!

Auch den Rotbarsch kann man grillen!



Rotbarsch ist ein guter Bratfisch, mit ihm gelingen aber auch Aufläufe und Eintöpfe. Nicht nur geschmacklich kann der Rotbarsch überzeugen. Der festfleischige Fisch ist relativ fettarm mit einem würzigen, leicht nussigen Aroma. Auch ist er unkompliziert in der Verarbeitung und verzeiht auch etwas längere Garzeiten. Er bleibt lange saftig und zerfällt nicht. Gebrillt wird das Filet auf der Grillplatte und der ganze Fisch im Fischwender.

Mit der richtigen Kerntemperatur lässt sich der beliebte Speisefisch auf dem Punkt zubereiten. **Magst du ihn noch glasig, kannst du ihn bereits bei einer Kerntemperatur von 54° Grad vom Grill nehmen. Möchtest du ihn lieber durchgegart, dann warte, bis er im Inneren 60°C erreicht hat.** Grillthermometer in das dickste Stück des Rotbarschfilets bzw. des ganzen Fisches einstecken.

Der Rotbarsch ist auch gesund, er hat **eine üppige Portion hochwertiger Proteine zu bieten und kann mit beachtlichen Mengen verschiedener B-Vitamine punkten. Dazu kommen wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente.** Schon 100 Gramm Rotbarsch liefern mit 44 Milligramm Selen etwa den Tagesbedarf an diesem immunwirksamen Spurenelement. Und fettreich ist der Rotbarsch auch nicht.

Momentan im Angebot, rauf auf den Grill!

Alle Angaben und Preise ohne Gewähr. Irrtum vorbehalten.

Fischräucherei Gottschalk



**Vielseitige Fischauswahl, einfach lecker!
Angeln Sie sich ein Angebot!**



Rotbarschfilet 100g nur 2,29 €
Geräucherte Forellen 100g nur 2,29 €
Bratheringe 100g nur 1,69 €

**Frische garantiert Qualität und Geschmack!
Fangfrischer Genuss.**

Vorbestellungen unter: info@fisch-gottschalk.de oder telefonisch.



www.fisch-gottschalk.de/

Gerne bringen wir Ihnen auf Vorbestellung Frischfisch, Räucherfisch, Marinaden und Fischsalate, Fischbrötchen mit hausgeräuchertem Schottischen Lachs, die wöchentlichen Angebote (www.fisch-gottschalk.de/) sowie Fischspezialitäten, die wir in unserem Fischgeschäft in Neustadt/Aisch anbieten, am kommenden Samstag zum Markt „Am Eckla“ mit!

Robert - Bosch - Str. 6 • 91413 Neustadt/Aisch • Tel.: 09161 / 66 49 06

Alle Angaben und Preise ohne Gewähr. Irrtum vorbehalten.

Frischfisch aktuell

In der Frische-Theke (bitte rechtzeitig Vorbestellen!) haben wir diese Woche:

Forellen, Saiblinge, Saiblingsfilet, Makrelen, Doraden, Thunfischloins, Seelachsfilet, Rotbarschfilet, Viktoriabarschfilet, Steinbeißerfilet, Lachsfilet, Lachssteaks, Schellfischloins, Kabeljauloins, Maischolle, Maischollenfilet und Jakobsmuscheln.

Vorbestellungen unter: info@fisch-gottschalk.de oder telefonisch unter Tel.: 09161 / 66 49 06



Großer Sonderverkauf



Jung- und Gewürzpflanzen für den Garten

Versch. Tomatensorten z.B. Eier-, Fleischtomaten usw., Paprika, Peperoni mild u. scharf, Auberginen, Artischocken, Zucchini grün + gelb, Freilandgurken lang + veredelt + Einleger, versch. Salatsorten, Kohlrabi, Fenchel uvm.

Sortiment abhängig von der saisonalen Verfügbarkeit.

Gemüsebau Bauer

mit Liebe und Hingabe zum Produkt

Gemüse von A wie Aubergine bis Z wie Zwiebeln.

Auswahl hochwertiger saisonaler/regionaler
Herrlichkeiten, frisch aus dem Knoblauchsland.



Jetzt wieder das
ganze
Freilandsalatsortiment
zur Auswahl!



3 Kohlrabi
nur 3,00 €



3 knackige
Blattsalate
bei freier
Auswahl
für 3,50 €

Wo gibt's für Sie, sonst noch diese Vielfalt!

Gemüsebau Bauer • Höfleser Hauptstraße 36 • 90427 Nürnberg

Tel: 0911 381911 • E-Mail: gemuesebau.bauer@t-online.de

Alle Angaben und Preise ohne Gewähr. Irrtum vorbehalten.

Keine Scheu vor Pak Choi

Chinesischer Blätterkohl, Chinesischer Senfkohl



Pak Choi ist der geläufigste Name des Chinesischen Blätterkohls. Neben weiteren Bezeichnungen wie Bok Choy oder Pak Choy heißt das Gemüse auch **Chinesischer Senfkohl**:

Der Name bezieht sich auf den senfigen Geschmack des Kohlgemüses.

In der asiatischen Küche stark verbreitet, ist Pak Choi hierzulande noch nicht so recht bekannt und wird oft mit dem heimischen Mangold verwechselt. Dabei ist das Gemüse am ehesten noch mit dem Chinakohl verwandt.

Der Pak Choi bildet grüne Blätter mit knackigen weißen Stielen um einen weißen Kopf herum aus. Seine Stiele besitzen, wie der Name „Senfkohl“ schon andeutet, eine milde Schärfe. Die grünen Blätter dagegen bringen ein herberes Aroma mit. Pak Choi kannst du auf vielfältige Weisen zubereiten: Ob braten, dünsten, blanchieren, grillen oder auch als Rohkost (Salat) - der chinesische Blätterkohl gelingt meist mit wenig Aufwand. Das Gemüse ist aber ähnlich hitzeempfindlich wie Spinat und sollte daher nur kurz erhitzt werden. Wenn du Pak Choi roh isst, bleibt der Gehalt an gesunden Inhaltsstoffen am höchsten.

Fazit: Ein wahres Superfood!

Wie alle Kohlarten besteht auch der Chinesische Senfkohl zu über 90 Prozent aus Wasser. Mit gerade einmal 13 kcal auf 100 Gramm ist er ein absolut kalorienarmes Gemüse. Doch nicht nur aus figurbewussten Gründen darf Pak Choi in deiner Küche ab heute nicht mehr fehlen. Er ist zusätzlich ein wahrer Vitamin- und Mineralstofflieferant.

Die Mineralstoffe **Kalzium**, **Kalium**, **Natrium** und **Phosphor** stellen dabei den größten Anteil dar und sind für gesunde Zähne und Knochen sowie eine ausgewogene Funktion von Muskulatur und Nerven unerlässlich.

In Ergänzung zu den Mineralstoffen ist die zu erwartende Dosis an Vitaminen unschlagbar.





Allen voran das bekannte **Vitamin C**, auch Ascorbinsäure genannt. Vitamin C hilft dem Körper eine Resistenz gegen Krankheitserreger, also ein gesundes Immunsystem, aufzubauen. Bereits 10 Gramm des leckeren Kohls decken 75 Prozent der empfohlenen Tagesmenge an Vitamin C ab.

An zweite Stelle tritt die Gruppe der **B-Vitamine (Folsäure)**, die in Kombination miteinander für einen guten Stoffwechsel sorgen. Auch für gesunde Augen und eine schöne Haut leistet der Pak Choi einen Beitrag. Verantwortlich hierfür ist das enthaltene **Vitamin A (Beta-Carotin)**.

Den mild aromatischen Pak Choi in die gewohnte Ernährung zu integrieren ist nicht schwer. Angesichts dieser Menge an gesundheitsfördernden Nährstoffen stellt sich diese Frage auch gar nicht mehr, oder?

Manche Kohlsorten roh gegessen verursachen manchen Menschen Magen - Darmbeschwerden. Pak Choi roh jedoch hat einen geringeren Ballaststoffanteil wie andere Kohlsorten und ist deshalb bekömmlicher.



Imkerei Jorgas



Regionale Honigsorten
Honigessig
Bärenfang Likör
Bienenwachskerzen
Propolistinktur uvm.

**Regionale Honigsorten wie Rapshonig,
Waldblütenhonig, Blütenhonig mit Akazie aus
Worzeldorf und Frühlingsblütenhonig uvm.**



Tel.: 0911 481470 Email: juergen.jorgas@freenet.de

Alle Angaben und Preise ohne Gewähr. Irrtum vorbehalten.



Imkerei Jorgas



**Nicht immer wird
Honig von fleißigen
Bienen in Waben
produziert!**

Fast die Hälfte aller Honigimporte in die EU ist offenbar billiger Zuckersirup beigemischt. Vor allem Einfuhren aus China, der Türkei und Großbritannien machen heimischen Imkern das Leben schwer. Nach einem Bericht der Europäischen Kommission stehen 46 Prozent des in die EU importierten Honigs unter Verdacht, mit Zuckersirup verunreinigt zu sein. Der Honig werde mit der Beimischung gestreckt, um größere Mengen verkaufen zu können, zu geringeren Preisen.

Fast 74 Prozent des aus China und 93 Prozent des aus der Türkei in die EU eingeführten Honigs seien bei Untersuchungen des Europäischen Amtes für Betrugsbekämpfung (OLAF) als verdächtig eingestuft worden. Sie entsprächen nicht der EU-Honigrichtlinie, die besage, dass dem Honig weder Zucker noch Zuckersirup oder andere Stoffe wie Pollen zugesetzt werden dürfen. Aus Großbritannien importierter Honig stehe der Behörde zufolge ausnahmslos unter Verdacht, »was wahrscheinlich darauf zurückzuführen ist, dass Honig in anderen Ländern produziert und im Vereinigten Königreich vor seiner Wiederausfuhr in die EU weiter gemischt wurde«.

Bei dem „Am Eckla“ von Jorgas angebotenen Honigprodukte sind regional und nachhaltig erzeugt und Sie können sicher sein, dass Sie ein naturbelassenes, unverfälschtes Imker-Honigprodukt erhalten.



Tel.: 0911 481470 Email: juergen.jorgas@freenet.de

Alle Angaben und Preise ohne Gewähr. Irrtum vorbehalten.

Winzer mit Leidenschaft!

Wein. Strebel & Popp



Das Weingut bietet Ihnen eine reiche Auswahl an eigenen Erzeugnissen von Weiß- und Rotweinen über Sekt, Likör bis hin zu Edelbränden. Wir hoffen, dass Sie in unserem Produktsortiment etwas Passendes für Sie oder Ihre Freunde finden.

Aktuelles:

Winzer Sekt (Brut) in traditioneller Flaschengärung.

Unsere Öffnungszeiten am Hof (Weinverkauf):

Montag bis Samstag 8 – 12 Uhr und 13 – 19 Uhr,
Sonn- und Feiertage nach telefonischer Vereinbarung
info@weingut-strebel-popp.de <https://weinbau-strebel-popp.de/>

**Die Familie Strebel & Popp
mit allen fleißigen Helfern freut sich auf Sie!**

Weingut Strebel & Popp • Fischergasse 14 • 91472 Ipsheim • Tel.: 09846/ 298
info@weingut-strebel-popp.de

WEINGarten 2024

geht dieses Jahr schon in die fünfte Saison.



**Wir starten dieses Jahr
am 19./20. Mai
Pfingstsonntag und
Pfingstmontag.**

**Wie gewohnt geht es
immer um 14 Uhr los.**

Wir freuen uns auf Sie!

Bitte beachten:

Am darauffolgenden Wochenende 25/26. Mai ist der Weingarten geschlossen.

Alle Angaben und Preise ohne Gewähr. Irrtum vorbehalten.

Sonntag, den 26.5.2024

Wochenende Streuobsttag!



Siehe auch: <https://www.romantisches-franken.de/detail/id=61c1e53f95d47663ef9cd0bf>

Alle Angaben und Preise ohne Gewähr. Irrtum vorbehalten.



JagdGenuss

Fleisch und Wurst vom heimischen Wild

Wo gibt es noch Wild in dieser einzigartigen Spitzenqualität?
Jeden dritten Samstag am BV-Bauernmarkt „Am Eckla“!



**Für Sie nur
das Beste für
den Grill vom
freilebenden
Wild!**

Bratwürste

Grillen auf Holzkohle oder Gas aber auch zum Braten in der Pfanne. Oder gekocht als WildeZipfel (Saure Zipfel). Das Rezept für unsere WildeZipfel finden Sie auf unserer Website.

Qualität ist unser Antrieb, daher verwenden wir nur frische Kräuter und bieten Ihnen ein Mischungsverhältnis von 80% Wild und 20% Bauchspeck vom Hausschwein.

Burger Patties

aus 100% Wildfleisch. Unsere Burger Patties werden nur leicht gesalzen und benötigen keinerlei Gewürze. Fertig für den Grill oder die Pfanne.

Das Rezept für unseren Wilden Burger und viele weitere Rezepte mit Wild finden Sie auf unserer Website.

Cevapcici

Cevapcici für die Pfanne oder auch lecker auf dem Grill. Aus 100% Wildfleisch, feurig für Sie gewürzt.



<https://www.jagdgenuss.de/>

Vorbestellungen unter

Tel.: +49 (0) 9101 90 11 600

E-Mail: info@JagdGenuss.de





JagdGenuss

Fleisch und Wurst vom heimischen Wild

Für Sie am Samstag, den 18. Mai mit dabei.

In Ergänzung zum Grillgut

WildLeberkäse

Öffnen und ohne Deckel in den Backofen/Grill bei 160 Grad für 30 Min. Ein Erlebnis für den Gaumen.



Ein besonderer Genuss, den Ihre Grillrunde beim nächsten Grillabend bestimmt wieder genießen möchte!



Wildleberwurst vom freilebenden Rehwild oder Wildschwein.

**Wildes Fleisch/Lauscher. Hunde Leckerlis, schonend gekocht, gedörnt bzw. luftgetrocknet!
Riecht (stinkt) nicht!
100%ig ohne Zusatzstoffe!**



Gewürz-Kräuterweible Brunner

Hier bleibt
kein Wunsch
unerfüllt!



Nur mit größter Sorgfalt ausgewählte Grundstoffe werden von unserem Gewürz- u. Kräuterweible verarbeitet. Die Liebe zum Produkt und langjährige Erfahrung führt zu außergewöhnlicher Qualität.

Über 160 reine Gewürze,
von „A“ wie Anis bis „Z“ wie Zwiebelgranulat,
plus 150 Gewürzmischungen und Gewürzzubereitungen.
Salze, Grill und Steakgewürze mit und ohne Glutamat und Hefe. Suppen und Soßen, frei von tierischen Fetten. BIO Superfood. Gourmet Salze. Suppen und Soßen auch ohne Geschmacksverstärker, (Hefe), lactosefrei!
Heilkräuter, (BGH)-Teemischungen u. Früchtetees.

**Eine vielfältigere, umfassendere Auswahl
gibt es nicht!**

**„BIJOS“ Handgemachtes Räucherwerk für
gemütliche Abende, jetzt im Sortiment!**

Gewürz- und Kräuterweible Brunner

Das sind die fünf gesündesten Gewürze



Kurkuma – hält Sie jung

Das knallorange Gewürz ist in Sachen Gesundheit ein wahrer Alleskönner. Dank seiner fünf ätherischen Öle wirkt sich Kurkuma positiv auf den Magen-Darm-Trakt aus und begünstigt die Verdauung. Durch den Farbstoff Curcumin wirkt das Gewürz zudem entzündungshemmend.

Aber nicht nur innerlich bewirkt Kurkuma wahre Wunder. Auch Altersfältchen werden durch die im Kurkuma enthaltenen Antioxidantien bekämpft. Freie Radikale werden zerstört und die Zellerneuerung beschleunigt.

Zimt – unterstützt das Abnehmen

In Ihr morgendliches Müsli sollten Sie auf jeden Fall immer eine gute Prise Zimt mischen. Das braune Pulver gehört zu den wärmenden Gewürzen, die im Körper einfach eine Erwärmung verursachen. Die muss unser Organismus ansonsten erstmal mittels Energie und somit auch Kalorien erzeugen.



Pfefferminze – hilft gegen Bauchschmerzen

Sie leiden an Bauchschmerzen? Eine Tasse Pfefferminztee kann schnelle Abhilfe verschaffen. Das in der Pflanze enthaltene Menthol wirkt aufgrund seiner Bitterstoffe krampflosend, schmerzlindernd und beruhigend.

Wer unter Übelkeit leidet, sollte aber nicht mehr als zwei Tassen pro Tag trinken. Das enthaltene Menthol reizt andernfalls die Magen-schleimhaut unnötig.



Knoblauch – macht Ihr Immunsystem stärker

Regelmäßiger Konsum der streng duftenden Knolle stärkt einerseits das Immunsystem und beugt somit Erkältungen vor. Auf der anderen Seite fördert sie die Durchblutung und eine gesunde Verdauung. Bei der Zubereitung sollte jedoch darauf geachtet werden, dass der Knoblauch nicht zu stark gebraten wird. Andernfalls wird er bitter und verliert seine *gesunden* Inhaltsstoffe.



Oregano – beliebt in der mediterranen Küche

Das Gewürz, das man vor allem aus der mediterranen Küche kennt, wird in der Heilkunde oft als natürliches Antibiotikum bezeichnet. Zurecht, denn Oregano wirkt wie ein Fungizid. Das bedeutet, dass Pilze und Sporen weniger schnell entstehen und in harmlosen Fällen sogar abgetötet werden. Zudem ist das Kraut antibakteriell und antiviral.

Bäckerei Nusselt Ihre Bäckerei & Konditorei in und um Nürnberg

Traditionelles Bäckerhandwerk, beste Zutaten und vielfältige Produkte.



Tagtäglich frisch!

1 Bauernbrot 4,00 €



2 Stück Apfelkuchen 5,20 €

3 Körnerbrötchen 2,45 €



Abbildungen ähnlich!

BÄCKEREI NUSSULT GmbH • Kornburger Hauptstraße 22 • 90455 Nürnberg • TEL +49 9129 · 42 52
info@baeckerei-nusselt.de

Alle Angaben und Preise ohne Gewähr. Irrtum vorbehalten!

Schon mal probiert?

Körnerbrötchen sind meistens Vollkornprodukte die mehr Ballaststoffe enthalten, sie machen schneller und langanhaltender satt. Zudem haben sie mehr Mineralstoffe und Spurenelemente als raffinierte(weiße) Backwaren.

Vollkornbrötchen sind ein hervorragender Lieferant für folgende Vitamine. Sie besitzen besonders viel Vitamin B1. Sie enthalten bis zu 288 µg Vitamin B1 pro 100 g. Das Vitamin ist wichtig für den Energiestoffwechsel der Körperzellen.



Abbildungen ähnlich!

Grundsätzlich ist es unerheblich ob Weizen, Roggen, Dinkel die Grundlage des Brötchens ist.

Entscheidend ist das Vollkorn!

Was darf sich "Vollkorn" nennen?

Vollkornbrot und -brötchen müssen aus mindestens 90 Prozent Roggen- und/ oder Weizenvollkornenerzeugnissen wie Vollkornmehl oder Vollkornschrot bestehen.

Vollkornprodukte sind nicht nur gesund, sie schmeckt auch!

Chilikäse

**Baldauf
Lindenberg**



Abbildungen ähnlich!

**Mindestens 50 % Fett i. Tr.
Schnittkäse aus Heumilch hergestellt**

Besondere Merkmale: Essbare Naturrinde mit Kräutern / Blüten / Pfeffer affiniert, Tierisches Lab, aus Allgäuer Heu- & Weidemilch.

Laktose- und glutenfrei. Ohne Gentechnik.

Natürliche Rindenbildung durch Rotkulturen. Naturrinde mit Chilimischung, essbar.

Geschmack Vollaromatisch, im Rindenbereich scharf.

Schnittfester, geschmeidiger Teig, Reifungsdauer Mindestens 8 Wochen

Gerhard Schwendner • Grametshof 2 • 93176 Beratzhausen,
info@schwendner-kaese.de Telefon: 0151/15295902

Alle Angaben und Preise ohne Gewähr. Irrtum vorbehalten.

Käse Schwendner

mit Kratzerbauer
Käsespezialitäten

Wo Einkaufen noch Freude macht!



Regionale
Spitzenprodukte!
Butter, Joghurt und
Frischkäse von den
eigenen Milchkühen.
Der Schnittkäse aus
Heumilch kommt von
der Käserei

Baldauf/Lindenberg

Probieren sie vor Ort wie ein natürliches Joghurt schmeckt!
Kosten Sie den Frischkäse mit Lauch oder den auf der Zunge
zergehenden mit Bockshornklee verfeinerten Bauernkäse.

Einmalig in Nürnberg, nur „Am Eckla“,
dem Ort mit Geschmack!

Gerhard Schwendner • Grametshof 2 • 93176 Beratzhausen,
info@schwendner-kaese.de Telefon: 0151/15295902

Am Dienstag, den 21. Mai ist am Finkenbrunn kein Markt!

•BÜRGERNAH

•KOMPETENT

•UNABHÄNGIG

BÜRGERVEREIN
Siedlungen Süd e.V.



FÜR EINEN LEBENSWERTEN STADTTEIL!



Alle Preise und Angaben ohne Gewähr. Irrtümer vorbehalten.

Ihr Bürgervereinsteam
B. Baumann

Siehe auch: www.bv-siedlungen-sued.de