



Das Magazin

Nr. 4 / 2009
1. Jahrgang



Tullner Naschmarkt
Jeden Freitag: 10-18 Uhr



www.tullner-naschmarkt.at



BEEREN – BEGEHRTE FRÜCHTCHEN

Korb mit Erdbeeren am Feld, Foto: Rita Newman

Der Sommer hat viele Vorzüge, einer davon nennt sich Beerenobst. Ob Erd-, Him- oder Brombeere, das Füllhorn der Natur ist ab Mai prall gefüllt und verwöhnt uns mit einer schier un- glaublichen Vielfalt an Formen, Farben und Geschmacksvarianten. Nicht weniger vielfältig ist die Verwendung der Beeren: Ein Klassiker als Marmelade, beliebt als Kuchenbelag und im Dessert, erfrischend als Saft, raffiniert als Sauce und natürlich roh – ein unvergleichlicher Genuss! Und bei all der Schlemmerei, seien Sie beruhigt: Die verführerischen Früchtchen schenken Ihrer Gesundheit beerenstarke Kräfte.

Erdbeere

Nach dem Apfel ist die Erdbeere die beliebteste Obstart im deutschsprachigen Raum. Die ungelobte „Königin der Beeren“ leitet Ende Mai den kulinarischen Reigen der heimischen Obstsorten ein. Schon der englische Botaniker William Butler (um 1600) wusste die Erdbeere gebührend zu charakterisieren: „Gewiss hätte der Schöpfer eine köstlichere Beere ersinnen können, freilich, er hat es nicht getan.“ Dem ist wirklich nichts hinzuzufügen.

Die Erdbeere hat eine lange Geschichte: Wald-erdbeeren kannten bereits unsere Vorfahren in der Steinzeit. Walderdbeeren waren es auch, die von römischen Dichtern der Antike gepriesen und im Mittelalter auf größeren Flächen angebaut wurden. Die Beeren, die uns heute zum Naschen verführen, haben allerdings einen anderen Ursprung. Sie gehen auf eine Kreuzung zwischen Scharlach- und Chile-Erdbeere zurück, die beide auf dem amerikanischen Kontinent beheimatet sind. Die Erdbeere trägt den wissenschaftlichen Namen „Fragaria ananassa“. In Ostösterreich werden Erdbeeren oft als „Ananas“ bezeichnet, steckt da also heimlicher botanischer Sachverstand dahinter?

Erdbeeren haben wenig Kalorien und sind gleichzeitig reich an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen, die u. a. entzündungshemmend wirken. Sie übertreffen mit ihrem Vitamin-C-Gehalt sogar Orangen und Zitronen.

Tipps

Erdbeeren reifen nicht nach: Achten Sie beim Einkauf daher auf Früchte mit grünweißen Spitzen – und meiden Sie diese. Beeren mit „Weißanteil“ wurden unreif gepflückt und ähneln nur der Form nach der „Königin der Beeren“. Vollreife Früchte hingegen zeichnen sich durch ihr

leuchtend rotes Fruchtfleisch und ihren aromatischen Duft aus. Ein wichtiger Indikator für Frische und Qualität sind auch die Kelchblätter: Sie sollten saftig grün sein und sich leicht herausziehen lassen. Unreife Früchte erweisen sich in diesem Punkt als sehr „anhänglich“. Die Veteranen unter den Beeren erkennen Sie dagegen an vertrockneten Kelchblättern.

Geben Sie beim Einkauf möglichst lokaler Ware den Vorzug: Abgesehen vom Umweltschutzgedanken beeinträchtigen weite Reisen das Aroma der Beeren (schon nach wenigen Stunden bemerkbar) und ihren Vitamingehalt.

Erdbeeren sind leicht verderblich und sollten innerhalb von zwei Tagen verzehrt werden – was nicht schwer fallen sollte. Achten Sie beim Einkauf darauf, dass sich in den Verkaufsschalen keine verschimmelten Beeren befinden; gerade im Sommer sind die übrigen Früchte im Nu angesteckt.

Auch das Essen der Früchte will vorbereitet sein. Geben Sie die hoffentlich vollreifen Früchte (damit es sich auch lohnt) in eine große Schüssel mit kaltem Wasser und bewegen diese vorsichtig. Danach lassen Sie die Erdbeeren auf einem Sieb abtropfen und entfernen erst ganz am Schluss die Kelchblätter. Das Aroma wird so weniger „verdünnt“.

Haben Sie die Gelegenheit, an eine größere Menge vollreifer Erdbeeren zu gelangen, greifen Sie ohne Bedenken zu. Erdbeeren lassen sich ausgezeichnet konservieren. Das Einfrieren beispielsweise ist eine vorzügliche Methode, die Erdbeersaison um bis zu zwölf Monate zu „verlängern“. Um die Früchte nicht zu beschädigen, ist es ratsam die Beeren einzeln auf einem Backblech eine Stunde „vorzufrieren“. Auf diese Weise lassen sie sich später auch leichter aus



Die Kleine Natalie am Naschen, Foto: Rita Newman



dem Gefrierbeutel nehmen. Eine andere Möglichkeit wäre es, die Beeren vor dem Einfrieren etwas zu zuckern und dann zu pürieren. Der Klassiker unter den Konservierungsmethoden ist und bleibt die selbst gemachte Marmelade. An einem grauen Novembermorgen auf Ihre Frühstücksemmel gestrichen, glauben Sie, der Sommer kehrt zurück. Probieren Sie es aus!

Tipps

Haben Sie die Gelegenheit, an eine größere Menge vollreifer Erdbeeren zu gelangen, greifen Sie ohne Bedenken zu. Erdbeeren lassen sich ausgezeichnet konservieren. Das Einfrieren beispielsweise ist eine vorzügliche Methode, die Erdbeersaison um bis zu zwölf Monate zu „verlängern“. Um die Früchte nicht zu beschädigen, ist es ratsam die Beeren einzeln auf einem Backblech eine Stunde „vorzufrieren“. Auf diese Weise lassen sie sich später auch leichter aus dem Gefrierbeutel nehmen. Eine andere Möglichkeit wäre es, die Beeren vor dem Einfrieren etwas zu zuckern und dann zu pürieren. Der Klassiker unter den Konservierungsmethoden ist und bleibt die selbst gemachte Marmelade. An einem grauen Novembermorgen auf Ihre Frühstücksemmel gestrichen, glauben Sie, der Sommer kehrt zurück. Probieren Sie es aus!

Himbeere

Für Feinschmecker zählen Himbeeren zu den aromatischsten Beerenfrüchten überhaupt. Botaniker sind etwas nüchtern: Für sie gehört die Himbeere zu den Rosengewächsen – während der Blütezeit im Frühjahr gut erkennbar. Als Verbreitungsgebiet geben sie die Nordhalbkugel an und beschreiben die Pflanze als Strauch mit bis zu zwei Meter langen Ruten, die mit Stacheln besetzt sind. Die Himbeere stammt ursprünglich vom Idagebirge auf Kreta – hinweist. Von dort gelangte die Pflanze dank der Römer auch in unsere Breiten.

Heute sind mehr als 400 Himbeersorten bekannt, die jährliche Weltproduktion liegt bei geschätzten 350.000 Tonnen, wobei ein Großteil davon aus Europa stammt.



Himbeeren beim Havlíček

Unterschieden wird zwischen Sommer- und Herbstsorten. Gemeinsam ist die Erntemethode: Himbeeren müssen sehr sorgfältig per Hand gepflückt werden, was sich natürlich im Preis niederschlägt.

Das vorzügliche Aroma ist der Hauptgrund für den Genuss der Himbeeren, ein anderer könnten die Inhaltsstoffe sein. Die Früchte empfehlen sich durch einen hohen Gehalt an Ballaststoffen und Mineralien, vor allem Kalium, Magnesium, Mangan und Eisen. Zudem enthalten sie eine Reihe sekundärer Pflanzenstoffe mit gesundheitsfördernder Wirkung.

Brombeeren

Auch die Brombeere zählt zur umfangreichen Familie der Rosengewächse. Ihr Name geht auf das althochdeutsche Wort „bramberi“ zurück, was soviel wie „Dornbeere“ bedeutet. Brombeeren wachsen wild in ganz Europa in lichten Wäldern und Hecken. Mit bis drei Meter langen, dornenbewehrten Ranken machen sie so manchen Weg unpassierbar.

Für jene, die es besonders genau wissen wollen: Wie die Himbeere ist *Rubus fruticosus* im streng botanischen Sinn keine Beere, sondern eine Sammelsteinfrucht, die aus zahlreichen winzigen Früchten gebildet wird. Auch für uns Laien

sofort zu erkennen: Reife Beeren sind dunkelviolett bis schwarz glänzend, sehr saftreich und mit ihrem süß-säuerlichen Geschmack ein sommerlicher Genuss.

Der hohe ernährungsphysiologische Wert der Brombeere entschädigt für so manche Schramme nach einem Griff in die Dornenhecke. Ihr hoher Gehalt an Vitaminen (vor allem Vitamin A und E) und Mineralien (wie Magnesium, Eisen und Kupfer) fördern u.a. die Blutbildung, lindern Fieber und helfen bei Heiserkeit (leicht erwärmten Brombeersaft in kleinen Schlucken trinken). Aus leicht angewelkten Blättern lässt sich ein wohlschmeckender Tee zubereiten, der blutreinigend und Blutzucker senkend wirken soll.

Tipps

Brombeeren sind sehr druckempfindlich. Ihre dunkle Farbe macht sie darüber hinaus licht- und wärmeempfindlich, was sie sehr schnell überreif werden lässt.

Wie Erd- und Himbeeren reifen sie nicht nach und sollten so schnell wie möglich verzehrt werden. Aus sehr reifen Beeren lässt sich eine ausgezeichnete Dessert-Sauce zubereiten. Hierfür die Früchte ohne Flüssigkeit kurz erwärmen und mit Honig abschmecken.

Heidelbeere

So erstaunlich es auch klingen mag, die Kulturheidelbeere ist eine „Erfindung“ des 20. Jahrhunderts. Agrarexperten aus New Jersey (USA) gelang es erst in den 20er Jahren, aus wildwachsenden Heidelbeeren jene Sorten zu züchten, die sich für den kommerziellen Anbau im großen Stil eignen. Anders als die kleinwüchsigen Wildsorten wachsen Kulturheidelbeeren an Sträuchern, die bis zu drei Meter groß werden können. Deutlich größer sind auch die Beeren, die kaum spürbare Kerne enthalten und über festes Fruchtfleisch verfügen. Das Fruchtfleisch von Kulturheidelbeeren hat einen weiteren Vorteil, den wohl die meisten Konsumenten zu schätzen wissen: Es färbt nicht. Also keine blauen Zähne und Lippen mehr!

Die Ernte erfolgt per Hand oder maschinell. Der größte Teil der Weltproduktion (über 90 %) stammt aus Nordamerika.

Heidelbeeren sind Apotheken auf kleinstem Raum. Sie zeichnen sich durch einen hohen Gehalt an Ballaststoffen, Mineralien und Vitaminen aus. Die in der (getrockneten) Beere enthaltenen



Heidelbeeren, Foto: Rita Newman

Gerbstoffe helfen gegen Durchfall. Als wahrer Tausendsassa erweist sich der blaue Farbstoff Myrtillin, der wie ein natürliches Antibiotikum bei Sommergrippen und Entzündungen im Mund- und Rachenraum wirkt. Der Farbstoff ist es auch, der die Blutgefäße im Auge positiv beeinflusst, indem er sie geschmeidig hält.

Tipps

Heidelbeeren halten sich im Kühlschrank ungefähr eine Woche frisch. Tiefgefrorene Beeren sollten Sie innerhalb von drei Monaten verwenden. Heidelbeeren harmonisieren geschmacklich mit Honig, Vanille, Zimt und Kardamon.

Stachelbeeren

Die Stachelbeere fand erstmals im 12. Jahrhundert in den Chroniken Erwähnung, ihre ursprüngliche Heimat soll in lichten Wäldern Asiens und Europas gelegen sein. Ihre Glanzzeit erlebte die Pflanze im 18. und 19. Jahrhundert auf der britischen Insel, der Heimat der meisten Zuchtsorten. Dort werden die Früchte für ihren herb-aromatischen, fruchtig-sauren Geschmack besonders geschätzt. In England tragen sie den Namen „gooseberry“ (Gänsebeere), da sie oft in Begleitung von Gänsegerichten (als Sauce oder

Füllung) gereicht werden. Gooseberry ist gleichzeitig die scherzhafte Bezeichnung für eine Anstandsdame, die ähnlich stachelbewehrt die Liebenden auf Distanz hält.

Trotz ihres vorzüglichen Geschmacks zählt die Stachelbeere zu den eher seltenen „Gästen“ am Obststand. Dafür verantwortlich dürfte nicht zuletzt der hohe Ernte- und Pflegeaufwand der dornenreiche Pflanze sein.

Stachelbeeren lassen sich ausgezeichnet zu Kompott, Saucen und Säften verarbeiten. Marmeladen und Gelees gelieren dank ihres hohen Pektingehalts sehr gut.

Wie alle Beeren enthalten auch Stachelbeeren zahlreiche gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe: Viel Vitamin C, reichlich Vitamine A und B, Gerb- und Mineralstoffe sowie Fruchtsäuren.

Tipps

Achten Sie beim Kauf auf Beeren mit vorhandenem Stielchen; zum Putzen eignet sich am besten eine Küchenschere. Die Farbe der Beeren ist kein Indiz für die Reife: Angeboten werden grüne, gelbe oder rote Sorten.

Zum Rohessen greifen Sie am besten zu weichen Beeren, bevorzugen Sie härtere Beeren zum Einkochen oder Backen.



Stachelbeeren beim Malafa



Patricia Malafa

Gemüse- und Obstprodukte

Garantiert österreichische Gemüse- und Obstsaisonprodukte

0664 242 72 95, 02265 724 55 • gerhard.malafa@aon.at
www.spargel-malafa.at

Der Name Malafa und der Spargel sind jetzt schon über 100 Jahre miteinander verbunden: Der Urgroßvater kam 1876 von Böhmen nach Österreich. 1890 übersiedelten die Malafas nach Goldgeben und begannen selbst, am ersten kleinen Acker Spargel anzubauen. Im Hofladen in Goldleben, aber auch auf Wochenmärkten, werden während der Saison bis Ende Juni neben dem Spargel regionale bäuerliche Spezialitäten angeboten.

Nach der Spargelsaison beliefert Herr Malafa den Tullner Naschmarkt mit garantiert österreichischen Produkten aus bäuerlicher Hand.

Sie erhalten von ihm Marillen, Himbeeren, Heidelbeeren, Stachelbeeren, Weingartenpflirsche, Sommerzwetschgen, Herzkirschen und rote Ribisel, aber auch heurige Erdäpfel, Jungkraut, Karotten und Radieschen.



Havlicek

Gemüse- und Obstprodukte

Früchte der Saison
Beeren allgemein

0650 684 21 91, 02266 621 05

Am anderen Ende des Tullner Naschmarktes finden Sie den Havlicek mit seinen herrlichen Produkten.

Für seine Kunden hat er immer ein offenes Ohr und er gibt den Lesern für seine frischen Himbeeren folgende Tipps:

Die sehr druckempfindlichen Früchte sind auch unter besten Bedingungen nur kurze Zeit haltbar. Um einwandfreie Ware zu erkennen, hilft Ihnen das Verkaufsschälchen. Werfen Sie einen Blick auf dessen Unterseite; bei einem feuchten Boden sollten Sie Ihre Kaufentscheidung noch einmal überdenken.

Himbeeren schmecken am besten frisch. Das sollte Sie aber nicht von einer Weiterverarbeitung abhalten: Wie die meisten Beerenfrüchte lassen sich Himbeeren gut einfrieren. Bemerkenswert ist jedoch die Tatsache, dass ihr Aroma beim Backen kaum „leidet“.



Vera Delizia – Italienische Spezialitäten

Antipasti, frische Pasta (gefüllt), Sugos, Prosciutto, Pancetta, Bresaola, Lardo, Mortadella, 15 verschiedene Salamis, Bio-Lachs, Käsespezialitäten, Marmeladen, Balsamico usw.

Aktuell: Spanferkel gegrillt, Büffelmozzarella

Tel.: 0664 92 32 631



Bäckerei Hebenstreit

Bäcker

Mehlspeisen, Feinbackwaren, Brot und Spezialprodukte, Baguette, Feuerflecken je Saison, Strudel aller Art, Buchteln, Bauernkrapfen



Kolar Kräuter

Gartenbaubetrieb

Gärtnerei Lindenhof „Zum Kräuterpeter“, Biologisch-dynamische Heil- und Gewürzkräuter, Kräutertees, Salben, Essige und Öle, Hildegard-Kräuter, Jungpflanzen, kostenlose Fachberatung, Natursäfte und Honig, seltene Kräuterraritäten, vielerlei Minzarten, Saisongemüse, Freiland Eier.

E-Mail: krauterpeter@chello.at • Tel.: 0664 920 51 52



Trockenfrüchte Chulpaev

Orientalische Spezialitäten, gefüllte Oliven, Antipasti, Aufstriche, Falafel, frischer Schafkäse, Nüsse, getrocknete Früchte, Königsdatteln aus Jordanien

Tel.: 0676 844 513 679



Imkerei Wiedl

Imkerei und Bienenprodukte

Diverse Honigsorten, Honig- und Nußspezialitäten, Wabenhonig, Kerzen. Propoliscreme, Lippenbalsam



Käsespezialitäten

aus dem In- und Ausland
Kuh-, Schaf-, Ziegen-Milchkäse,
Oliven, mit Käse gefülltes
Gemüse, in Öl eingelegtes
Gemüse, Aufstriche, Freiland Eier.

immer frisch – aus eigener Rösterei
ERBER Kaffee



Josef Gradischnig

Kärntner Spezialitäten

Kärntner Brot, Speck, Hauswürste, Hausblutzn, Reindling, Glundner

Jetzt aktuell: Frische Kärntner Kasnudeln mit verschiedenen Füllungen nach Saison.

Irmgard Reich

Mehlspeisen

Hausgemachte Mehlspeisen.
Teigwaren – auch Vollkorn, Honig,
Schnäpse und Honigwein, Propolis

Mehlspeisen für diverse Anlässe, auch auf Bestellung



Stanzer Schnittblumen

Mach Freude mit Blumen!



Doris Wasserburger



Teigwaren + Wein

Frische Ravioli mit Saisonaler Füllung, Pesto,
Wein aus dem Kamptal, Traubenkernöl – kaltgepresst
Sonnenblumenöl



Christine und Gerhard Neuhold

Edelbrände

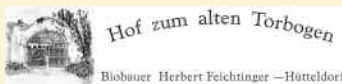
Edelbrände und Liköre,
offenes Bier, Most, Wein und
alkoholfreie Getränke



Herbert Feichtinger

Bioprodukte: Erdäpfel,
Traubensaft, Wein, Rindfleisch vom
Angusrind, Zwiebel, Saison-Gemüse

Tel.: 0699 11 44 37 92



Bauernhof Muck

Fleischwaren

Frisch auf den Grill:

Spieße, Kotelettes,
Grillwürste... Frischfleisch vom
Lamm, Rind, Schwein, Pute,
Landhendl, Wiesenenten und
Hauskaninchen

www.bauernhof-muck.at



Nada Sezemsky

Frische Fische

Aal, Lachs, Kabeljau, Wels,
Karpfen, Lachsforelle, Saibling,
Forellenfilet, Sardinen,
Zander, Hecht

lebende Fische im Aquarium

„GESUNDHEIT BEGINNT IM KOPF“



„60 % aller Krankheiten sind Folge eines ungesunden Lebensstils. Wir sehen es daher als unsere Aufgabe, Aktionen zur Gesundheitsförderung zu setzen und wollen damit die Tullner Bevölkerung für einen gesünderen Lebensstil begeistern. Der gemeindenaher Verein Gesundes Tulln wurde im Mai 1992 gegründet. Als gemeinnütziger Verein ist es unser Hauptanliegen, allen interessierten Bevölkerungsschichten höchste Qualität zu einem leistbaren Preis zur Verfügung zu stellen.“

Über ein reichhaltiges Angebot an Kursen, Vorträgen und Seminaren aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit zeigen wir, wie einfach es ist, Gesundheit und Wohlbefinden zu steigern. Die Teilnahme an den Aktivitäten ist an keine Mitgliedschaft gebunden und erfolgt auf eigenes Risiko.“

WISSENSWERTES

www.gesundes-tulln.at

Halbjahreskurs zur nachhaltigen Lebensstiländerung

Kursstart: September 2009, Anmeldung Vormerkung zur Teilnahme ab sofort möglich!

Die Risikofaktoren unserer Zeit sind bekannt: zu wenig Bewegung, einseitige Ernährung und zuviel Stress. Die Folgeerscheinungen wie Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin und „lauernder“ Diabetes ereilen somit immer mehr Menschen.

Anschließend an die Vorsorgeuntersuchung fehlt es aber oft an adäquaten Hilfestellungen bei der Umstellung Ihrer Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten. Mit VORSORGEaktiv wurde von den Verantwortlichen im Land Niederösterreich ein umfas-

sendes Programm zur nachhaltigen Lebensstiländerung entwickelt, das nach der Vorsorgeuntersuchung und nach Rücksprache mit dem Arzt den Niederösterreicherinnen und Niederösterreichern zur Verfügung steht.

Dauer: 6 Monate

- Einführung und Untersuchung durch Ihren praktischen Arzt
- Ernährung: 24 Einheiten
- Bewegung: 24 Einheiten

Ernährungsberatung am Tullner Naschmarkt • 10. Juli 2009 von 10.00–13.00 Uhr

Schwerpunkt: Ernährungswerkstätte für Kinder – von Getreide und Beeren • Kinder können kochen, verkosten und erfahren viel Interessantes über die Nahrungsmittel.



Bezirks Blätter

Das Bezirksblätter-Sonderthema
„Reisen & Gesundheit“

entführt Sie jeden Monat in eine gezielt ausgewählte Reisedestination und liefert regelmäßige Informationen zu den aktuellsten Gesundheitsthemen.

