



Comunidad Valenciana:

der Geschmack des Mittelmeers mit Qualität



Die Region Valencia ist u.a. für ihre vielfältigen und üppigen Produkte bekannt, die sie ihren fruchtbaren Böden zu verdanken hat.

Die Region Valencia ist u.a. für ihre vielfältigen und üppigen Produkte bekannt, die sie ihren fruchtbaren Böden und ihren hervorragenden klimatischen Bedingungen zu verdanken hat.

Von den berühmten Zitrusfrüchten, den süßen Früchten und dem Gemüse, das auf dem bewässerten Land der Küste wächst, bis hin zu den traditionellen Anbauten des Inlands ohne Bewässerung wie dem Wein, Oliven oder Mandeln - der Vielfalt und Qualität sind praktisch keine Grenzen gesetzt.

Von der hervorragenden Qualität der Früchte und Gemüsesorten der Region Valencia zeugen die acht Ursprungsbezeichnungen und geschützten geographischen Angaben für frisches Obst wie die Tafeltrauben Uva de Mesa Embolsada del Vinalopó, die Mispeln Nisperos de Callosa d'En Sarrià, die Kaki de la Ribera del Xúquer, Cerezas de la Montaña de Alicante (Kirschen) und die verschiedenen Zitrusfrüchte Cítricos Valencianos bzw. Gemüse wie Artischocken - Alcachofa de Benicarló - oder die Erdmandeln Chufa oder der Reis Arròs de València. Dies macht diese autonome Region zu der mit den meisten Qualitätssiegeln für Obst und Gemüse ganz Spaniens.

Alle diese Produkte sind angesichts ihres Gehalts an Vitaminen, Ballaststoffen und anderen natürlichen Inhaltsstoffen gesund für den Körper und von den entsprechenden Fachleuten empfohlen. Das ist auch der Grund dafür, dass die Regionalregierung Generalitat den Verzehr von Obst und Gemüse als Teil der so angesehenen Mittelmeer-Küche fördern will, die international als das gesündeste Ernährungsmodell gilt.

In diesem Rahmen hat das Regionalministerium für Landwirtschaft, Fischfang und Ernährung eine Werbekampagne entwickelt, die unter dem Motto





Die Artischocke mit der Bezeichnung Alcachofa de Benicarló ist an ihrer ovalen Form, ihren kompakten Blättern und ihrem besonderen Grübchen zu erkennen, die für die Qualität stehen, die den optimalen Umweltbedingungen zu verdanken ist.

"Sabor Mediterráneo" (Mittelmeer-Geschmack) die Qualität der Produkte aller Nahrungsproduzenten Valencias auf nationaler sowie auf internationaler Ebene bekannt machen soll.

Der finanzielle, technische und personelle Einsatz zur Förderung der Produkte aus der Region Valencia wird durch die engagierte und bestimmte Arbeit der Regionalregierung, um den Wasserverbrauch zu senken und die notwendigen Bewässerungsressourcen für eine sichere Zukunft der Landwirtschaft zu erreichen, unterstützt.

Als Teil ihres Versprechens, den Landwirten Valencias ausreichend hochwertiges Wasser zur Verfügung zu stellen, hat die Generalitat in den letzten Jahren mehr als 1.114 Mio. Euro in die Modernisierung der Hydrauliksysteme investiert. Mit diesem Geld wurde ein Bewässerungssystem angeschafft, das 67% der Bewässerungsfläche der Region abdeckt. Damit ist Valencia ein Referenzpunkt für die restlichen autonomen Regionen Spaniens, bei denen der Durchschnitt bei 8% liegt.

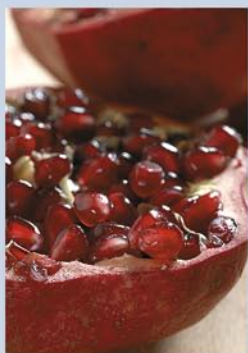
Um der Wasserknappheit zu begegnen, die durch die Aufhebung der ursprünglich geplanten Überleitung von Wasser aus dem Ebro in die Region Valencia noch verstärkt wurde, hat das regionale Landwirtschaftsministerium im Rahmen des ehrgeizigen Plans Millorar Gota a Gota zudem neue Maßnahmen zur Verbesserung der hydraulischen Infrastruktur eingeführt.

Obst- und Gemüseanbau mit Qualität

Orangen, Mandarinen, Zitronen, Pampelmusen, Äpfel, Bananen, Mispeln, Aprikosen, Pfirsiche, Kirschen, Pflaumen, Granatäpfel, Kakis, Tafeltrauben, Mandeln, Salat, Blumenkohl, Tomaten, Zwiebeln, Paprikas, Artischocken, Wasser- und Honigmelonen und Bohnen sind nur einige der Obst- und Gemüsesorten, die in dieser fruchtbaren Gegend wachsen. Insgesamt ergibt dies jährlich eine Produktion von 4,2 Mio. Tonnen im Wert von über 1,3 Mrd. Euro, was 75,8% der Agrareinkünfte der Region ausmacht. Diese Daten zeigen, dass der Obst- und Gemüsektor Valencias 61,9% der pflanzlichen und 49,4% der landwirtschaftlichen Erzeugnisse ausmacht.

Die Produktionsfläche erstreckt sich über 342.000 ha. Das entspricht 42,6% der bestellbaren Fläche bzw. 14,8% der Gesamtfläche der Region Valencia.

Ohne Zweifel kommt dem Anbau von Zitrusfrüchten mit 184.000 ha bestellter Fläche die Hauptrolle in dieser Region zu. Sie erbringt einen Ertrag von rund 3.800.000 t pro Saison bzw. 80% der gesamten Landesproduktion. Über ihren unbestreitbaren wirtschaft-





lichen Wert, der jährlich mehr als eine Milliarde Euro ausmacht, ist sie der Lebensunterhalt für Tausende von Landwirten in den Provinzen Valencia, Alicante und Castellón.

Der valencianische Anbau von Zitrusfrüchten ist nicht nur im In- und Ausland führend sondern erhält auch weiterhin Impulse durch die Forschungen des Valencianischen Instituts für Agrarforschung Instituto Valenciano de Investigaciones Agrarias (IVIA), das weltweit tonangebend in diesem Bereich ist. Das IVIA führt u.a. Projekte zur Erforschung neuer spätreifender Sorten durch, mit denen der Markt praktisch das ganze Jahr über versorgt werden kann. So wurden bislang acht neue Zitrus-Sorten im Spanischen Amt für Pflanzenarten (Oficina Española de Variedades Vegetales) eingetragen.

Innerhalb des Untersektors Frischobst ist außerdem der Pfirsich zu nennen, dessen Produktion sich auf 44.000 t beläuft, sowie der Granatapfel mit über 28.000 t und die Mispel (25.000 t), die zu 92% unter die Ursprungsbezeichnung "Nísperos de Callosa d'En Sarrià" fällt. Nicht weniger wichtig, insbesondere für das Inland

Die Region Valencia ist die autonome Region mit den meisten Qualitätssiegeln für Obst und Gemüse ganz Spaniens.



wie die Vinalopó-Gegend um Alicante, ist die Traubenproduktion. Nicht umsonst wurden die Tafeltrauben dieser Zone mit der Ursprungsbezeichnung "Uva de Mesa Embolsada del Vinalopó" anerkannt. Jedes Jahr bringen die 11.000 ha Anbaufläche rund 170.000 t Trauben hervor, von denen ein Viertel unter das o.g. Qualitätssiegel fällt.

Bei den Gemüsesorten sind die Artischocken hervorzuheben, die auf 4.668 ha in insgesamt drei Provinzen wachsen. Besonders angesehen sind die Artischocken aus dem Baix Maestrat mit der Ursprungsbezeichnung "Alcachofa de Benicarló". Jährlich werden 74.000 t Artischocken erzeugt, von denen 5.000 der Sorte Blanca de Tudela der Extra- bzw. Primera-Klasse der Sorte würdig sind und entsprechend als Qualitätsmarke gekennzeichnet sind. Diese Artischocken sind an ihrer ovalen Form, ihren kompakten Blättern und ihrem besonderen Grübchen zu erkennen, die für die Qualität stehen, die den optimalen Umweltbedingungen und der Sorgfalt der Landwirte im Norden der Provinz Castellón zu verdanken ist.

Erwähnt werden sollten auch die Wassermelonen, von denen 2004 bis zu 150.000 t geerntet wurden. Sie kommen zum größten Teil aus der Provinz Valencia. Was die Menge angeht, sind auch die Tomaten, besonders aus den Provinzen Alicante und Castellón, mit 137.000 t und Zwiebeln und Salat mit 80.000 bzw. 70.000 t bedeutsam.

Die Landschaft der Region Valencia ist grün und orange; und ihr Inland hat viele Terrassen, Beete und steile Hänge, an denen allen Schwierigkeiten zum Trotz über 80.000 Familien Nüsse anbauen.

Das macht diese Region zu einem der wichtigsten Nusserzeuger Spaniens mit rund 50.000 t Mandeln und 30.000 t Algarrobo jährlich. Insgesamt wachsen in der Region Valencia auf mehr als 111.000 ha Mandeln und auf an die 33.000 ha Algarrobo. Sechzig Prozent der auch Johannsbrot genannten Pflanze werden in der Provinz Castellón angebaut.

Alles in allem: günstigstes Klima, bestes Pflanzmaterial, durch langjährige Erfahrung perfektionierte Anbautechniken, professionelle Vertriebsexperten und vor allem die Sorgfalt der Landwirte, die ihre Innovations- und Anpassungsfähigkeit unter Beweis gestellt haben, sind die unerlässlichen Zutaten für das Erfolgsrezept mit Mittelmeer-Geschmack.



Ohne Zweifel kommt dem Anbau von Zitrusfrüchten mit 184.000 ha bestellter Fläche die Hauptrolle in dieser Region zu.



BLUMENKOHL

GAUTIER bietet ein ganzes Sortiment an Blumenkohl mit kurzer, mittlerer oder langer Reifezeit für den Anbau im Herbst und Winter.

Die Sorten PLESSI und PERICLES zeichnen sich durch ihr kompaktes, attraktives Aussehen und ihre schöne Färbung aus.



MELONE

Dieses Jahr hat Gautier als Charentais-Melone die Sorte KIOTO zum frühen Versetzen ab Mitte Februar in Tunnel-Gewächshäuser entwickelt.

Diese neuartige Sorte bietet eine gute Größe bei den Frühernten im Mai, hält sich gut nach der Ernte und hat ein hervorragendes Aroma



RUNDE ZUCCHINI

Mit den runden Zucchini-Sorten SATELITE, GEODE und FLORIDOR bietet GAUTIER ein umfassendes Sortiment in drei Farben an.



BABY-SALAT

Diese als Salatherzen bekannte Sorte gehört zu den raffiniertesten Spezialitäten von GAUTIER. Ihr gutes Aussehen und ihr besonderer Geschmack haben ihr viel Anerkennung eingebracht.

FOCEA gehört zu den am meisten angebaute Wintersorten.



ELVIRADO TOMATE

Traditionelle Freilandtomate, die für die Eigenbedarfsanforderungen des spanischen Marktes entwickelt wurde. Die schwere Frucht ist fest und dennoch saftig und entwickelt alle Aromen einer echten Tomate. Ihr Geschmack hebt sich eindeutig von dem gesamten bisherigen Angebot auf dem Markt ab.



GAUTIER
Semillas





CEREZAS DE LA MONTAÑA DE ALICANTE

Man sieht sofort, wenn etwas naturbelassen ist. Das gilt für die Kirschen aus den Bergen Alicantes "Cerezas de la Montaña de Alicante": natürlich, frisch, gesund, nahrhaft und einfach unwiderstehlich lecker.

Diese ureigene Frucht hat viel Geschmack und Qualität bei wenig Kalorien und einem hohen Gehalt an Vitamin A und C, Kohlenhydraten, Kalzium, Kalium und Magnesium zu bieten. Sie beugt Herzkrankheiten und Krebs vor und dank ihrer Ballaststoffe haben die Montaña-Kirschen aus Alicante eine abführende und reinigende Wirkung auf den Organismus.

Ihr attraktives Hell- bis Leuchtendrot und ihre nach unten leicht spitz zulaufende Form, ihr rosafarbenes, saftiges Fleisch und der unglaublich süße Geschmack dieser kleinen Frucht setzen auch anspruchsvollste Gaumen in Verückung.

Die Kirschbäume wachsen seit jeher im Bergland Alicantes und an vereinzelt Orten der Region Valencia. Dabei wurden die älteren Arten nach und nach durch neue, bessere ersetzt, um auf einem immer anspruchsvolleren und selektiveren Markt mithalten zu können. Heute fallen folgende Sorten unter die GGA "Cerezas de la Montaña de Alicante": Burlat, Tilagua, Planera, Nadal, Picota, Stark Hardy Geand, Bing und Van.

Das Anbaugebiet umfasst die Orte Agres, Alcocer de Planes, Alcoy, Alfafara, Almudaina, Benejama, Beniarrés,

Benillup, Benimarfull, Biar, Castalla, Cocentaina, Confrides, Cuatretondeta, Gayanes, Gorga, Ibi, Jijona, Lorcha, Millena, Monovar, Muro de Alcoy, Penaguila, Pinoso, Planes, Tollos, Vall d'Alcalá, Vall d'Ebo, Vall de Gallinera, Vall de Laguart und Villena der Provinz Alicante sowie Bocairente und Onteniente der Provinz Valencia.

Die Montaña-Kirsche erreicht den Verbraucher naturbelassen und ohne Konservierungsbehandlung und wird noch am gleichen Tag ihrer Ernte auf dem Binnenmarkt vertrieben und am nächsten Tag in den Verkauf gebracht. Auch auf den internationalen Märkten wird sie in kürzester Zeit angeboten, so dass der Käufer das Produkt in optimaler Frische und Qualität bekommt.

Die Kirschen werden mit größter Sorgfalt von Hand gepflückt und später von dem jeweiligen Landwirt selbst klassifiziert und verpackt.

Dabei nimmt der Landwirt eine strenge Auswahl der Früchte vor und teilt die Kirschen nach ihrer Qualität ein, bevor er sie zu seiner Genossenschaft bringt, wo der Aufsichtsrat der GGA die entsprechende Qualitätskontrolle vornimmt und sie mit dem Aufkleber versieht, der für die einzigartige und hervorragende Qualität der Montaña-Kirschen bürgt.



CERAZAS DE LA MONTAÑA DE ALICANTE, IGP 198



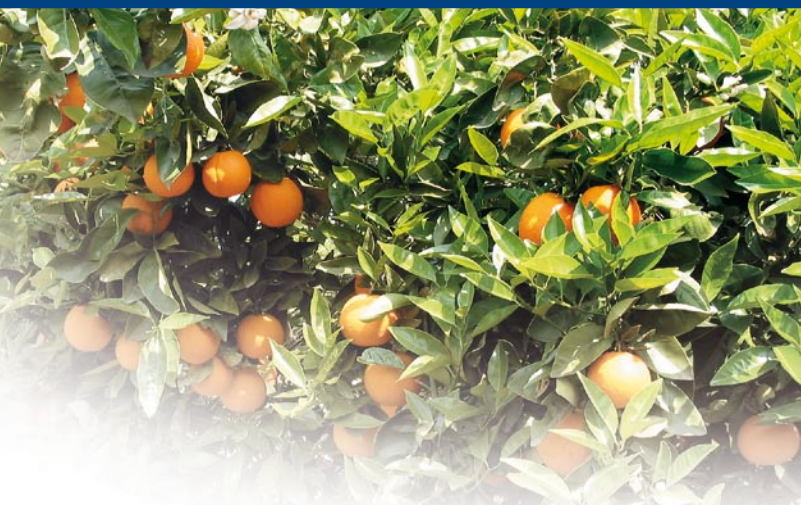
GGA "Cítricos Valencianos": Garantiert gut

Das Siegel der Geschützten Geographischen Angabe verleiht den valencianischen Zitrusfrüchten einen Mehrwert, der sie vom Rest unterscheidet: eine Qualitätsgarantie. Auf dieses Siegel ist Verlass. Darum vermittelt es dem Verbraucher Sicherheit und Vertrauen, denn er weiß, dass ihn der Geschmack, die Farbe und die Frische der Orangen, Mandarinen oder Zitronen der GGA "Cítricos Valencianos" nicht enttäuschen werden. Sie sind eben garantiert gut.



Der Aufsichtsrat der Geschützten Geographischen Angabe "Cítricos Valencianos" wurde 1999 als gemeinnützige Einrichtung zum Schutz, zur Förderung und als Garantie für die hervorragende Qualität seiner Zitrusfrüchte gegründet. Im Laufe der sechs Jahre seines Bestands hat dieser Organismus einen umfassenden Zertifizierungsdienst entwickelt, der auf einer rigorosen Kontrolle sämtlicher Phasen des Herstellungsprozesses von der Produktion auf dem Plantage über die Verarbeitung bis hin zum Vertrieb der Zitrusfrucht am Verkaufspunkt beruht.





An jedem Punkt der Kette wird die Einhaltung bestimmter vorgegebener Anforderungen genauestens überprüft. So dürfen nur die Zitrusfrüchte, die alle Prüfungen erfolgreich bestehen, das Gütesiegel der Einrichtung tragen.

Diese Zertifizierungsarbeit hat zusammen mit den intensiven Werbebemühungen ermöglicht, dass der intensive Duft, die natürliche Frische, der großartige Geschmack und die leuchtende Farbe der Zitrusfrüchte mit der Geschützten Geographischen Angabe "Cítricos Valencianos" heute weltweiten Ruf genießt und diese Merkmale immer mehr mit den Früchten dieses Gütesiegels gleichgesetzt werden.

Das Ergebnis ist nicht nur, dass der Begriff der GGA "Cítricos Valencianos" international gleichbedeutend für Qualität steht. Der Verbraucher erhält auch eine echte Garantie für die hervorragende Klasse der Orangen, Mandarinen und Zitronen mit ihrer Marke, die ihm Vertrautheit, Nähe und vor allem Sicherheit gibt. Diese Geschmacksgarantie führt zu einer sicheren Kaufentscheidung und zu einem Höchstmaß an Vertrauen.

Gesundheitstipp:

Ernährungsfachleute empfehlen, mindestens 3 bis 5 Obst- und Gemü-

seeinheiten pro Tag zu sich zu nehmen. Wenn zwei davon Zitrusfrüchte sind, haben Sie damit höchstwahrscheinlich Ihren Tagesbedarf an Vitamin C gedeckt. Orangen und Clementinen haben einen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt und sind typische Bestandteile der südländischen Küche. Zudem liefern sie andere biologisch aktive Wirkstoffe wie Carotinoide oder Flavonoide, die potentiell dazu beitragen, die Gefahr verschiedener chronischer Degenerationskrankheiten wie z.B. bestimmte Krebsarten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern.





PASTINAKE

Bis die Kartoffel in Europa eingeführt wurde, bildete die Pastinake das Grundnahrungsmittel der breiten Bevölkerung. Die Pastinake ist eine dicke, grau-weiße Wurzel mit gelblich bis hellbraunem Fleisch, dessen Geschmack an Sellerie erinnert.

Sie wird als Gemüse oder als Zutat in Suppen und Pürees gegessen und ist eine wichtige Ballaststoff- und Kaliumquelle. Außerdem enthält sie eine geringe Menge Vitamin C, das allerdings normalerweise durch das Kochen verloren geht.



MÖHRE

Möhren enthalten wertvolles Karotin, das vom Körper in Vitamin A umgewandelt wird.

Im Gegensatz zu den meisten anderen Gemüsesorten ist die Möhre in gekochtem Zustand am nährstoffreichsten.

Sie liefert dem Organismus große Mengen Vitamin A, B und C.

Möhren sind kalorienarm und ballaststoffreich.



SELLERIE

In der ostasiatischen Medizin wurde Sellerie als Heilmittel gegen Bluthochdruck eingesetzt. Zudem enthält er einen entzündungshemmenden Wirkstoff, der schmerzlindernd bei Gicht wirkt.

Ferner soll Sellerie den Cholesterinspiegel und den Blutdruck senken sowie Gelenkschmerzen lindern.

Bei kalorienbewussten Personen ist Sellerie als Schlankmacher bekannt.



LAUCH

Lauch wurde traditionell zu Behandlung zahlreicher Leiden von Halsschmerzen über Gicht bis hin zu Nierensteinen eingesetzt.

Lauch oder Porree wird in vielen Gerichten der Gourmetküche insbesondere als Würzmittel eingesetzt.





ECHT SÜSSE ZWIEBELN

Die echten süßen Zwiebeln werden von Agriset unter dem Markennamen "Casanova Sweets" vertrieben. Ihr süßer Geschmack im Vergleich zu anderen ist wissenschaftlich mit einer GPS-gestützten, hochentwickelten Technologie, die sie als echt ausweist, nachgewiesen.

Diese Zwiebeln werden auf sorgfältig ausgewählten Ländereien gepflanzt und besonders intensiv gepflegt. Nach ihrer Ernte wird ihr Gehalt an Zucker und anderen Grundstoffen, die ihre Schärfe ausmachen, bestimmt.

Die süße Zwiebel beißt nicht, hat einen hohen Wasser- und Zuckergehalt und verursacht keine Blähungen. Ihr Geschmack und ihre Textur sind so ausgezeichnet, dass sie in den verschiedensten Salaten - von der einfachen bis zur Gourmet-Variante - roh gegessen werden kann. Sie ist so süß und gesund wie ein Apfel, ist kalorienarm und hat weder Fett noch Cholesterin aber dafür reichlich Kalium und Antioxidantien und damit so gesund und schmackhaft, dass sie an keiner Tafel fehlen darf.

Außerdem lässt sie sich ohne Tränen schälen und ist als Gegensaisonprodukt den gesamten Herbst und Winter über erhältlich.

Kurz: Die echte süße Zwiebel bietet alle Vorteile ihrer traditionellen Schwester aber ohne Schärfe ... Da kann niemand mehr Nein sagen!

- **Verfügbarkeit:** Herbst und Winter
- **Qualität:** 1a
- **Zertifizierung:** GMP, Nutriclean, "Certified Sweet"[®]
- **Packungsgröße:** 10 kg Kiste
- **Herkunft:** Valencia





WIRSING ODER WELSCHKOHL

Die Blätter des Wirsings sind hell- bis dunkelgrün, rau und mit einer wachsartigen Schicht bedeckt. Er gehört zu den vitamin- und mineralienhaltigsten Gemüsesorten überhaupt. Ein ideales Wintergemüse, das den Körper gegen Grippe schützt. In Spanien ist er typisch an Weihnachten.



SPITZKOHL ODER SPITZKRAUT

Diese hochwertige, geschmackvolle Kohlart eignet sich besonders gut für Salate. Ihr kompakter Kopf läuft spitz zu und hat eine hervorragende Textur. In Katalonien ist er als Osterkohl bekannt (Col de Pascua). Er wird insbesondere in Portugal und Nordspanien angebaut und verzehrt.



WEISSKOHL

Weißkohl ist seit Urzeiten in der Küche vieler Länder bekannt und für seine Heilwirkungen geschätzt. Er kann auf viele verschiedene Weisen gegessen werden, aber meistens wird er entweder gekocht oder als Salat zubereitet. Dank seiner Ballaststoffe und seines geringen Kaloriengehalts ist er gut für Schlankheitskuren geeignet.



CHINAKOHL

Chinakohl ist in Asien weit verbreitet und beliebt. Er lässt sich auf viele verschiedene Arten, sowohl roh als auch gekocht, zubereiten und ist eine wichtige Vitamin- und Mineralstoffquelle für den Körper. Chinakohl wirkt verdauungsfördernd und ist gut gegen Verstopfung. Außerdem hilft er gegen Bluthochdruck. Er lässt sich einfach schneiden und wird darum immer beliebter.





ROTKOHL

Auch Blaukraut genannt. Seine dunkelroten bis lilafarbenen Blätter schmecken leicht süßlich. Roh gibt er Salaten eine besondere Note. Rotkohl wird das ganze Jahr über in Europa angebaut und vertrieben. Er gehört zu den Selenreichsten Sorten und trägt damit zur Senkung des Blutdrucks bei. Außerdem versorgt er das Muskelgewebe mit Sauerstoff, bildet Antikörper, baut giftige Schwermetalle im Körper ab, beugt Unfruchtbarkeit vor und regt die Schilddrüse an.



ROSENKOHL

Rosenkohl wird für seine kulinarischen Merkmale und seinen kräftigen, besonderen Geschmack geschätzt. Er lässt sich leicht putzen und vorbereiten. Rosenkohl sind kleine fast runde, feste Schösslinge. Er enthält viele Vitamine (A, B1, B6, C, E) und Mineralstoffe. Rosenkohl regelt den Darmhaushalt und führt Flüssigkeit ab, was ihn ideal für Diäten macht. Er wird gerne tiefgekühlt gekauft und frisch ist er ein echter Genuss.



BLÄTTERKOHL

Die Gruppe der Blätterkohllarten wird seit Urzeiten in nahezu ganz Europa im Wesentlichen für die Zubereitung von Suppen und Brühen angebaut. Früher wurde Kohl auch zum Füttern der Zuchttiere verwendet, um deren Fleisch aufzuwerten.



KOHL

Kohl (*Brassica oleracea*) umfasst in einer Pflanzengruppe auch Blumenkohl und Brokkoli (außer Chinakohl *Brassica pekinensis*), mit dem Unterschied, dass beim Blattkohl die Blätter und nicht die Blüten verzehrt werden.

Kohl hat meist die Form eines mehr oder weniger dichten Kopfes mit unterschiedlichem Aussehen, Farbe, Form und Größe. Einige Kohlarten wie die Blattkohl (kale) oder die strunkigen Kohlarten bilden keinen festen Kopf





sondern die Blätter sind offen um den Strunk angeordnet und werden einzeln gegessen.

Kohl ist seit Jahrtausenden in vielen Zivilisationen und Kulturen für seine Heilwirkung bekannt. Heute ist der das ganze Jahr über auf allen Märkten und in verschiedenen Formen erhältlich, sei es frisch als fein geschnittene Rohkost für Salate z.B. aus Rotkohl oder gekocht für verschiedene Schmor- und Eintopfgerichte. Er gehört weltweit zu den traditionellsten Nahrungsmitteln überhaupt.

Alle Kohlarten haben eine vergleichbare Nährstoffzusammensetzung mit vielen wichtigen Stoffen für unsere Gesundheit.

So hat Kohl viel Vitamin C, Folat, Ballaststoffe, Mineralien und Phytochemikalien, die zur Vorbeugung gegen verschiedene Krebsarten beitragen. Kohl kann roh oder gekocht gegessen werden. Beim Kochen verliert er allerdings einen Großteil seiner Vitamine, so dass die Kochzeit möglichst reduziert werden sollte.

Vitamin C ist entscheidend für die Kollagenbildung und verbessert die Eisenaufnahme. Außerdem schützen seine oxidationshemmenden Eigenschaften die Blutzellen. Folat ist wichtig während der Schwangerschaft und für die Entwicklung der roten Blutkörperchen und schützt vor mehreren Krebsarten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die löslichen Ballaststoffe senken den Blutzucker und den Cholesterinspiegel, während die unlöslichen die Darmfunktion steuern.



Kohl besteht zum größten Teil aus Wasser und hat darum wenig Kalorien, was ihn gut für Schlankheitskuren macht. Sein typischer starker Geruch während des Kochens kommt durch seinen Schwefelgehalt. Ein Stück essiggetränktes Brot im Kochwasser wirkt diesem Geruch entgegen.

Kohl hält sich im Kühlschrank gut 2-3 Wochen, wenn er trocken in einer perforierten Tüte aufbewahrt wird.

Die Samenfirma SAKATA ist weltweit führend in der Verbesserung und Entwicklung von Kohlsorten und berät Hunderte von Landwirten, wie sich die beste Qualität erreichen lässt. Als Pflanzenverbesserungsfirma wählt Sakata täglich Sorten aus, die den neuen Anforderungen der besten Produzenten und natürlich des Verbrauchers gerecht werden.





BROCCOLI... EIN ECHTER GESUNDHEITSPROTZ!

Broccoli gehört zu den Kohlarten. Weil er so gesund ist und sich auf viele unterschiedliche Weisen zubereiten lässt, wird er immer beliebter. Er wird seit der Antike als Nahrungsmittel und Heilpflanze angebaut.

Die steigende Nachfrage nach gesunden Produkten gibt ihm in der zweiten Hälfte des 20. Jh. in den USA, Japan und Nordeuropa einen echten Aufschwung, wo er heute am meisten verzehrt wird. Seine Entwicklung im Rest der Welt hat gerade erst angefangen. Die Amerikaner sind weltweit die ersten Erzeuger und halten Broccoli für so gesund, dass sie ihn mit verschiedenen Dips als Snack verzehren.

Er hat einen gefälligen Geschmack, enthält Vitamine und Mineralstoffe und ist zudem kalorienarm.

Broccoli kann Stress abbauen, ist ein wichtiger Eisenlieferant für Frauen während der Menstruation und in der



Schwangerschaft und beugt Erbkrankheiten vor. Außerdem senkt er den Blutdruck und ist damit gut für das Herz und beugt Krankheiten wie Krebs vor.

Gleichzeitig hilft er gegen grauen Star, stärkt die Knochen und ist gut gegen Osteoporose und rheumatische Arthritis. Er schützt gegen Geschwüre und ist ideal zur Stärkung des Immunsystems.

Gemüse im Allgemeinen und Kreuzblütler (Kohl und Broccoli) tragen Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien zur menschlichen Ernährung bei. Außerdem enthält insbesondere Broccoli einen hohen Anteil an spezifischen, extrem wichtigen Stoffen für die menschliche Ernährung wie z.B. Glukosinolate. Einige dieser Stoffe, z.B. Sulphoraphan, sind in hohen Konzentrationen im Broccoli enthalten und können das Risiko bestimmter Krebsarten deutlich senken.

Nach fast einem Jahrhundert Erfahrung mit Broccoli bietet die Samenfirma Sakata





der gesamten Produktions- und Vertriebskette vom Landwirt bis zum Endverbraucher höchste Zufriedenheit. Dieses Bemühen um die Zufriedenheit ihrer Kunden geht mit der ständigen Nähe im engen Kontakt mit ihnen einher, um stets ihre Bedürfnisse zu kennen und auf Veränderungen auf dem Markt einzugehen.

Sakata bietet ein komplettes Sortiment an Sorten für verschiedene Jahreszeiten und Produktionsgebiete, so dass die Obstgeschäfte und Supermärkte das ganze Jahr über Broccoli im Angebot haben können.

Sakata garantiert die Zufriedenstellung Ihrer heutigen und zukünftigen Bedürfnisse mithilfe eines wesentlichen Instruments: der Innovation. Davon zeugt z.B. die neue Broccoli-Art Inspiration mit vereinzelter Blüten, die einem langen Stiel folgen und von zarten Blütenknospen abgeschlossen wird. Sein Hauptvorteil gegenüber dem normalen Broccoli ist jedoch sein besonders hoher Anteil an Oxidationshemmern und Vitaminen. Damit gilt er als hervorragende Vorbeugung gegen viele Krebsarten. Kulinarisch bietet er die gleichen Möglichkeiten wie herkömmlicher Broccoli und noch mehr, die seinem Geschmack, seiner Form, gleichmäßigen Form und seiner Vielseitigkeit zu verdanken sind.

■
SAKATA:
Leidenschaft für Broccoli...
Leidenschaft für Qualität!

SERIFRUIT MANDARINEN UND MELONEN

Die Ebene oder "Plana", die sich von Castellón bis Sagunto Richtung Valencia erstreckt, genießt ein optimales Klima für den Anbau von Orangen und Mandarinen.

Die hervorragenden Mandarinen dieser Region werden in die ganze Welt bis hin nach New York exportiert, und ihre Qualität ist der Neid aller anderen Zitrusfrucht-Gegenden.

Diese beliebte Frucht hat eine glatte und glänzende, orangefarbene Schale, und ihr Fruchtfleisch besteht aus mehreren süßen und erfrischend-saftigen Scheiben. Mandarinen können perfekt alleine oder in Obstsalaten, Kuchen u.a. gegessen werden.

Sie enthalten viel Vitamin C und Ballaststoffe und sind bei Geschwüren, Blasenproblemen, Fieber, Magersucht, Husten und Ethylvergiftungen angezeigt. Wassermelonen gehören zu den beliebtesten Früchten Spaniens. Sie passen zu jedem Anlass und zu jeder Zeit und sind das ganze Jahr über ein idealer Nachtisch, eignen sich aber auch als Vorspeise oder Salatzutat.

Die Piel de sapo Sorte von Serifruit hat eine grüne, raue Schale mit Markierungen. Ihr Fruchtfleisch ist weiß, süß und knackig. Die Frühlingmelonen namens Rochet haben teilweise eine grünere Schale und verströmen einen stärkeren Duft, während die Schale der Herbstsorten mit der Bezeichnung Tendral dunkler und rauer ist und sie besonders knackig im Biss sind.

Serifruit stellt höchste Ansprüche an den Geschmack seiner Melonen und legt höchstes Augenmerk auf den Zeitpunkt der Ernte. Zuhause oder im Restaurant sollten die Serifruit-Melonen am besten zwischen 4° und 5°C im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Die Melonen und Zitrusfrüchte von Seri haben reichlich Vitamine, Mineralien und Zuckerstoffe.

Seri

NATURAL VITAMINS





MÖHRE

Die Möhre ist ganzjährig auf dem spanischen Markt erhältlich. Agrícola Villena bietet dieses Gemüse im Bund mit anderen Sorten für Eintöpfe oder kilo- oder stückweise alleine an.

Möhren können gekocht, gebacken oder roh in bunten Salaten oder als Aperitifs angemacht verzehrt werden. Sie sollten besser abgeschrappt als geschält werden, weil die Schale die meisten Vitamine enthält.

Neben Möhren vertreibt Agrícola Villena auch Sellerie, der sich für schmackhafte Rohkostsalate oder als würzige Zutat von Suppen und Eintöpfen eignet. Sellerie enthält viel Ballaststoffe und wirkt harntreibend und entgiftend.

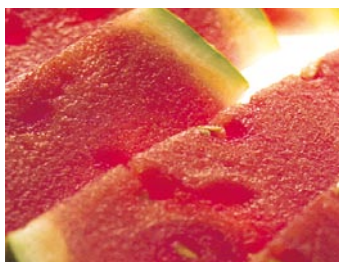
Darüber hinaus bietet Villena auch Pastinaken an, die sich aufgrund ihres hervorragenden Geschmacks, ihrer Textur und ihres Aromas ideal für Eintöpfe und Schmorgerichte eignen und viele gesunde Vitamine und Kohlenhydrate enthalten.

Weitere Produkte von Agrícola Villena sind weiße Rüben und Kohlrüben, die gerne in Eintöpfen und Reisgerichten verwendet werden und aufgrund ihres geringen Kaloriengehalts besonders für Diätkost geeignet sind.

Der zarte Lauch von Agrícola Villena ist mit seinem zwiebelähnlichen Geschmack als Würzmittel für verschiedene Gerichte der Haute Cuisine unverzichtbar.



www.agricolavillena.es



BRUÑO WASSERMELONEN

Aus den besten Anbauregionen Spaniens (Almería, Murcia, Valencia, Granada, Málaga und Ciudad Real) bietet Bruño Wassermelonen der folgenden Sorten: gestreift ohne Kerne, schwarz und schwarz ohne Kerne. Wie auch bei den Melonen ist für die Firma der Erntezeitpunkt außerordentlich wichtig, um die richtigen Brix-Werte, die später den Geschmack der Frucht bestimmen werden, zu sichern.



BRUÑO ZITRUSFRÜCHTE

Bruño vermarktet die in Spanien am meisten angebauten Sorten an Orangen und Klementinen, wobei besonders auf den sortenspezifischen Zuckergehalt, Säuregehalt und Saftanteil geachtet wird. Die Früchte werden Tag für Tag geerntet und in den eigenen Einrichtungen verarbeitet. Mit der Marke Bruño wird "categoría Extra" (Premium Qualität) und mit der Marke Melsan "categoría primera" (Spitzenqualität) vermarktet. Bei den Orangensorten heben sich Navelina, Navel, Salustiana, Lanelate, Navelate und Valencialate hervor. Bei den Klementinen die Sorten Clemenpons, Oronules, Oroval, Clemenules, Arrufatina, fina und Fernandina.



BRUÑO MELONE ETIQUETA DE ORO (PREMIUM GOLD)

Bruño ist auf die spanische Melone "Piel de sapo" spezialisiert und vermarktet die besten Sorten des Landes.

Die Fachexperten der Firma überwachen die verwendeten Anbautechniken der einzelnen Landwirte, entscheiden über den geeigneten Erntezeitpunkt der einzelnen Sorten und garantieren somit die optimale Reife des Produktes.

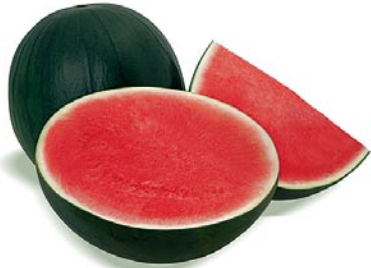
Bruño garantiert eine ganzjährige Verfügbarkeit an Melonen (aus Murcia, La Mancha, Brasilien - Panama, Costa Rica - Marokko); die Sortierung erfolgt unter Bestimmung unterschiedlicher Handelsqualitäten die folgenden Kennzeichnungen erhalten: Bruño Etiqueta de Oro für Premium Qualität, Bruño Etiqueta Azul und Melsan, für Spitzenqualität. Der Endverbraucher erhält mit Bruño Etiqueta de Oro ein vollkommen garantiertes Produkt mit detaillierter Rückverfolgung des gesamten Herstellungsprozesses.

BRUÑO®

ETIQUETA DE ORO

www.frutasbruno.com

HNOS. BRUÑO, SL..... 200



BRUÑO FASHION WASSERMELONE

Fashion ist die erste schwarze Wassermelone ohne Kerne. Das tiefrote, knusprige Fruchtfleisch mit hohem Zuckergehalt, hervorragendem Geschmack und gleichmäßiger Süße von der Schale bis zum Herz zeichnen dieses hochwertige Produkt aus. Fashion besitzt alle Eigenschaften einer echten Delikatesse mit dem vollen herkömmlichen Geschmack.





INGETÜTETE WEINTRAUBEN AUS VINALOPÓ

Die Weintrauben aus dem Landstrich Vinalopó weisen außergewöhnliche physikalische und gastronomische Eigenschaften auf. Sie ist die einzige Rebsorte der Welt mit Ursprungsbezeichnung und wird sehr gepflegt gehalten, was Ihnen vollen Genuss garantiert.

Es werden zwei Sorten geerntet: IDEAL wird bis November geerntet, weist große Trauben auf und hat Beeren mit einem speziellen gelblichen Ton, für diejenigen die einen leichten Moskatellgeschmack suchen, und ALEDO, eine etwas spätreifende Sorte, die über vier Monate eingetütet sein kann, von November bis Januar geerntet wird, neutral süßen Geschmack und einen blässeren Ton aufweist. Sie ist die Weintraube, die zu Silvester gegessen wird.

Zwischen Juli und August, wenn der Reifeprozess beginnt, wird jeder Weintraubenbündel einzeln in einer speziellen Folie gewickelt, die jede Beere schützt und die Zartheit der Haut, die Farbe und den Zuckergehalt sicherstellen. Diese Tüte verlängert den Reifeprozess und schützt gegen Außeneinflüsse.

Diese alte Tradition ist nur in diesem Landstrich neben dem Mittelmeer zu finden.

Die Auslese, der Schutz während der Anbauzeit und die gutartigen Klimaverhältnisse der Region verleihen dieser einzigartigen Frucht die Frische eines nahrhaften Lebensmittels, das den Organismus mit Vitalität und Energie bei jedem Alter versorgt. Sie ist einer der



Rebsorten mit dem höchsten Gehalt an der krebshemmenden Substanz Resveratrol, die sich an der Haut der Frucht ansammelt; zusätzlich hilft sie den Cholesterinspiegel zu regulieren, was Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt.

Das Verpacken und die Aussortierung erfolgen unter Beachtung der Vorschriften der Ursprungsbezeichnung, so dass alle und jede Traube die Auslesekriterien der Vorschriften erfüllt. Der Garantiesiegel sichert dem Kunden im Obstladen und in Supermärkten Spitzenqualität zu.

Vinalopós privilegierte geographische Lage am Tal findet man am Weg der Autoschnellstrasse Alicante-Madrid Richtung Autobahn des Mittelmeeres (AP7) in der Nähe des Flughafens Altet in Alicante. Vinalopó ist eine Region mit einem speziellen Klima und Menschen, die einen Besuch wert sind.

Eine Reise durch die Gemeinden Agost, Aspe, Hondón de los Frailes, Hondón de las Nieves, Monforte del Cid, Novelda und La Romana sichern dem Besucher höchste Zufriedenheit.

Weintrauben aus dem Tal Vinalopó: Der geschützte Schatz.



*Das Sommerobst,
das in Winter
gegessen wird*

