

Wochenmarkt am Samstag, den 1. Februar 2025

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

Ecke Germers - /Deidesheimer Straße

Anwesend sind: **Metzgerei Häring**, **Gemüsebau Bauer**,
Käse Schwendner, **Bäckerei Nusselt** und **Fischräucherei
Gottschalk**.

Durch Personalausfälle ist Gemüsebau Bauer vorübergehend gezwungen,
seine Präsenz am Markt aktuell zu reduzieren.

Er ist deshalb bis Ende März noch an folgenden
Markttagen anwesend!

15.2.2025

01.03.2025

15.03.2025

Berücksichtigen Sie diesen Umstand bei Ihrer Einkaufsplanung!

Weißwürste das perfekte Frühstück!



Eine Weißwurst ist eine Brühwurst aus fein gekuttertem Kalbfleisch (heute auch Schweinefleisch), Schweinerückenspeck und Gewürzen. **Weil das Brät nicht mit Nitritpökelsalz, sondern mit üblichem Kochsalz gesalzen wird**, hat die Wurst eine weiße Farbe. Weißwurst trägt viel Vitamin B1 in sich. Sie enthält bis zu 236 µg Vitamin B1 pro 100 g. Beteiligt ist das Vitamin am Energiestoffwechsel der Zellen. Es trägt zur Erhaltung von Nerven- und Herzmuskelgewebe und zur Gewinnung und Speicherung von Energie bei.

Gegessen wird die Weißwurst am liebsten mit **süßem Senf und einer Laugenbrezn**, getrunken wird dazu ein Weizenbier. Diese Kombination wird als das typische Weißwurst-Frühstück bezeichnet. Die Weißwurst wird ohne Haut, also den Darm, gegessen.

So verhindern Sie, dass die Weißwürste beim Erwärmen aufplatzen:

1. Wasser zum **Kochen** bringen und etwas Salz hinzufügen.
2. Herd ausstellen.
3. **Würste** ins Wasser legen, wenn es **nicht** mehr **kocht**.
4. Würste zehn Minuten ziehen lassen. **Fertig**.

Eine Weißwurst wird nicht mit Messer und Gabel gegessen, sondern „gezuzelt“. Dabei wird die Wurst zuerst in den süßen Senf getaucht und dann Stück für Stück aus dem Darm gesaugt. Dies ist aber nicht jedermanns Sache. Sie schmeckt auch mit Gabel und Messer!

Tipp: Möchte man das Weißwurstfrühstück zuhause zubereiten, rechnet man pro Person durchschnittlich etwa **1-2 Weißwürste je nach Größe**.

Weißwürste bei Metzgerei Häring aktuell im Angebot!

Alle Angaben und Preise ohne Gewähr. Irrtum vorbehalten.



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

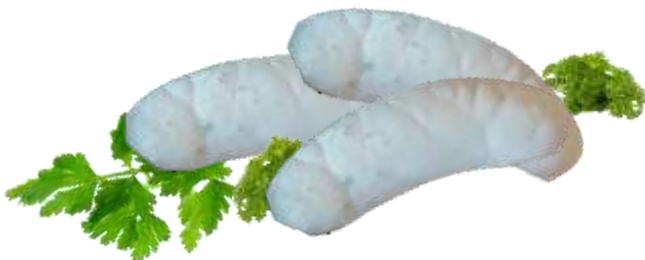


**Schweinegyros roh
100g 1,45€**

**Hähnchenbrust roh
100g 1,39€**



Abbildungen ähnlich!



Weisswurst 100g 1,28€

Die Lagerkapazitäten in den Verkaufswägen sind begrenzt, deshalb gilt für alle am Markt ausgewiesenen Angebote, „Nur solange Vorrat reicht!“

Weitere Angebote am Samstag im Verkaufswagen. Nur solange Vorrat reicht!

Vorbestellungen unter Tel.: 09186/226

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

Alle Angaben und Preise ohne Gewähr. Irrtum vorbehalten.

Fischräucherei Gottschalk



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



Skreifilet

**bitte unbedingt vorbestellen!*

100g nur 4,69 €

Roter Heringssalat

100g nur 2,49 €

Geräucherte Forellen 100g nur 2,39 €

**Frische ist eine Garantie für 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

Fischsalate - Tipp

Heringsalat mit „Rote Beete“.



Schon gekostet?



Abbildungen ähnlich!

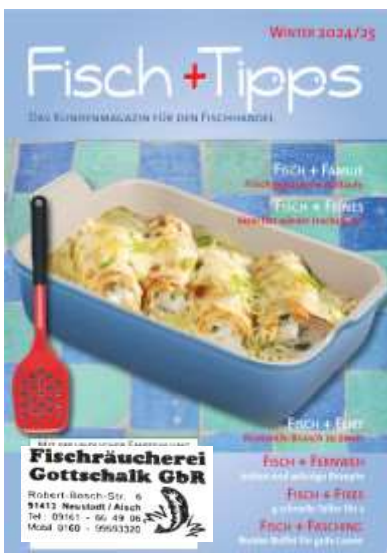
Frischfisch aktuell

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

Der Skrei ist wieder da!

Karpfenfilet, Forellen, Saiblinge, Saiblingsfilet, Makrelen, Lachsforelle, Skrei, Lachsfilet, Doraden, Rotbarschfilet, Seelachsfilet, Thunfischfilet, Schellfischloins, Viktoriabarsch, Seeteufelfilet und Jakobsmuscheln.

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



Das neue Heft ist da!

Alle Angaben und Preise ohne Gewähr. Irrtum vorbehalten.



Gemüsebau Bauer mit Liebe und Hingabe zum Produkt

Gemüse von A wie Aubergine bis Z wie Zwiebeln.



**Aktuell alle Kohl-
arten verfügbar!**

Kohl versorgt in der kalten Jahreszeit den Körper mit vielen wichtigen Vitaminen u. Nähr-/Mineralstoffen.



**Mildes
Sauerkraut frisch
vom Fass!**

Reich an Mineralstoffen und Antioxidantien.

**Sauerkraut ist ja
so gesund!**



Rote Rüben

**vorgegart (warm) zum
Mitnehmen. Ungeschält,
damit Vitamine und
Mineralien erhalten
bleiben!**

Abbildungen ähnlich!

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

Abbildungen ähnlich!

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.

Chicorée bitter u. gesund!



Abbildungen ähnlich!

Der weiße Spross mit gelber bis violettfarbener Blattrosette hat einen kräftigen bitteren Geschmack. Frisch verzehrt schmeckt er am besten. Gerade **wegen seiner Bitterstoffe** ist Chicorée sehr gesund, denn diese sind gut für Verdauung, Stoffwechsel und Kreislauf. Er ist reich an Kalium, Folsäure und Zink sowie an Vitamine A, B und C. Außerdem haben 100 Gramm Chicorée nur 16 Kilokalorien, aber sehr viel Inulin.

Chicorée führt im wahrsten Sinn des Wortes ein Schattendasein: Er wächst im Dunkeln, verträgt kein Sonnenlicht. Dabei ist das Wintergemüse nicht nur gesund, es lässt sich auch sehr vielseitig zubereiten, denn Chicorée schmeckt sowohl roh als auch gegart. Das Gemüse schmeckt gebraten, als Salat und im Auflauf und **darf bedenkenlos auch roh gegessen** werden. Es ist nicht jedermanns Geschmack, da das Gemüse reichlich Bitterstoffe enthält. Der leicht herbe, nussige Geschmack macht das Gemüse zu einer tollen Zutat in Salaten. **Besonders lecker schmeckt Chicorée mit Früchten, etwa Birnen, Äpfeln, Orangen sowie mit Nüssen und einem Honig-Senf-Dressing.** Auch gegart schmeckt Chicorée hervorragend - er verliert dann teilweise seinen bitteren Geschmack. Man kann ihn beispielsweise einfach mit etwas Öl in der Pfanne anbraten und anschließend mit etwas Wasser oder Brühe dünsten. Nach Belieben noch eine Prise Zucker hinzuzufügen. Lecker ist das Gemüse auch als Auflauf, etwa mit gekochtem Schinken umwickelt, mit Béchamelsoße übergossen und mit Käse überbacken. Rezepte findet man im zuhauf Internet. Einfach mal probieren!

Gemüsebau Bauer Kohl Superfood!



In den unterschiedlichen Kohlsorten stecken nicht nur die Vitamine A, B, E, K, und besonders viel Vitamin C, sondern auch Magnesium, Kalzium, Zink und insbesondere Eisen und wertvolles Eiweiß sowie Glukosinolate eine Gruppe von **sekundären antioxidativen Pflanzenstoffen**. Gerade für Vegetarier oder Veganer ist Kohl daher eine gute Option, den Eisenhaushalt auch ohne den Verzehr von Fleischprodukten aufrechtzuerhalten.

Bäckerei Nusselt Ihre Bäckerei & Konditorei in und um Nürnberg

Traditionelles Bäckerhandwerk, beste Zutaten und vielfältige Produkte.



**Täglich frisch
für Sie
gebacken.**

**3 Krapfen
4,80 €**

Grob- und Puderzucker Krapfen
gefüllt mit feinstem Hiffenmark



Abbildungen ähnlich!

5 Krapfen + 1 gratis 9,00 €

Ein Genuss!

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.



Grundsätzlich ist es unerheblich ob Weizen, Roggen oder 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!

Fruchtjogurt ganz einfach selbst gemacht!



Zutaten: JOGHURT mild, 10% Erdbeeren, **Zucker**, färbendes Rote Betsaftkonzentrat, modifizierte Stärke, Säureregulatoren: Äpfelsäure,



Zutaten: JOGHURT mild**, **Rohrohrzucker****, 9% Erdbeeren*, 1,8% Erdbeersaft aus Erdbeerkonzentrat*, Tapiokastärke*, färbende Konzentrate* aus Apfel, schwarze Johannisbeere und Karotte, Zitronensaftkonzentrat*, Verdickungsmittel: Johannisbrotkernmehl*. *) Ökozutat gemäß EU Öko-VO



Zutaten: Joghurt, Erdbeeren**, **Zucker**, Erdbeersaftkonzentrat**, modifizierte Stärke, färbendes Pflanzenkonzentrat (Rote Bete), natürliches Aroma, Verdickungsmittel Pektine.

** Frucht im Endprodukt: 11 %

Haben Sie schon mal gelesen, was in einem gekauften Jogurt im Supermarkt alles enthalten ist?

z.B. Zutaten: JOGHURT mild, 9-11% Erdbeeren, **Zucker, färbendes Rote Betsaftkonzentrat, modifizierte Stärke, Verdickungsmittel. Säureregulatoren: Äpfelsäure, Natriumcitrate; natürliches Aroma usw..**

Zucker meistens an erster oder zweiter Stelle!

Erstellen Sie ihren Jogurt ganz einfach selber. Da weiß man was drin ist und nach was es

z.B



Naturjogurt von Schwendener
Eigenen geeigneten Behälter, wenn vorhanden, mitbringen!



beliebige Früchte oder Kompott Abbildungen ähnlich!



Früchtejogurt

Den Zutaten sind keine Grenzen gesetzt. Man kann, wenn man möchte, dass Ganze noch grob/fein pürieren!

Das Fruchtjogurt wird dadurch geschmacklich intensiver!

Da weiß man was drin ist und das es schmeckt!

Käse Schwendner

Baldauf
Lindenberg

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“, der Ort mit Geschmack!

Mitgebrachte eigene Behältnisse werden gerne befüllt/genutzt.

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

Etwas vergessen! Metzgerei Emmert und Bäckerei Nusselt stehen jeden Dienstag von 8 -13 Uhr, Kreuzung/Finkenbrunn neben der Norma!

•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

Alle Angaben und Preise ohne Gewähr. Irrtum vorbehalten!