

Frühlingsgefühle erleben und genießen

Liebe Kunden,

bunt leuchtende Frühlingsblumen bestimmen derzeit das Bild der Marktstände auf der Freifläche. Osterglocken, Primeln, Tulpen, Narzissen, Ranunkeln, Veilchen und andere Blumen recken ihre Hälsen gen Himmel und heißen den Frühling willkommen.

In der ganzen Markthalle duftet es nach Frühling. Die wärmende Frühlingssonne lädt geradezu zu einem Bummel über den Markt ein. An den Obst- und Gemüseständen riecht es nach Salbei, Melisse, Rosmarin und vielen anderen Kräutern. Kräuter haben derzeit Saison und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Tragen sie doch zu einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung bei.

Grüne Soße, angemacht mit Schmand und Magerquark ist eine nordhessische Spezialität, die sich schnell und einfach zubereiten lässt. Das gleiche gilt für Bärlauch. Mit wenig Aufwand lassen sich hieraus schmackhafte und gesunde Speisen bereiten. Fragen Sie einfach ihren Obst- und Gemüsebeschicker.

Zu Ostern ist Fisch wieder sehr gefragt. Unsere Fischstände halten eine große Auswahl an frischen Fisch für Sie bereit. Eine Empfehlung für dieses Jahr ist Dorade, ein im Mittelmeer vorkommender Speisefisch. Die Dorade ist ein äußerst grätenarmer Fisch. Ihr Fleisch ist fest, weiß und sehr schmackhaft und eignet sich auch hervorragend zum Grillen.

Seit ein paar Wochen gibt es bereits den ersten deutschen Spargel und von Woche zu Woche nimmt das Angebot zu. Zur Zeit halten

unsere Obst- und Gemüsehändler Spargel aus Nordrhein-Westfalen, Hessen, Bayern, Rheinland-Pfalz, Niedersachsen und Baden-Württemberg für Sie bereit.

Die Köche vom Koch-Club-Kassel e.V. schälen auch in diesem Jahr wieder Ihren Spargel gegen eine kleine Spende zugunsten eines sozialen Zwecks. Und während die Köche Ihren Spargel schälen, können Sie Ihr Geschick beim Spargel stechen auf der Freifläche probieren und mit Glück Preise im Gesamtwert von über 2000,- € gewinnen. Weitere Informationen finden Sie in diesem Kundenbrief.

Auch Kaninchen, Lamm und Ziege sind zu Ostern sehr gefragt. Unsere Fleischer im Untergeschoss halten eine große Auswahl saftig zarter Fleischstücke für Sie bereit. Umfangreich ist auch das Angebot an Grillspezialitäten, das Ihnen derzeit an unseren Marktständen angeboten wird.

Genießen Sie das Markttreiben und stärken Sie sich bei einem kleinen Imbiss in einem unserer Cafés oder Bistros.

Ein schönes Osterfest und frühlingshafte Wochen wünscht Ihnen herzlichst Ihr



Andreas Mannsbarth
(Geschäftsführer Markthalle Kassel)



Inhalt Kundenbrief:

- Frische Kräuter – Gesundheit die schmeckt
- Ostereier-Gewinnspiel im Internet
- Rezeptidee: Kräuter-Rahmsuppe
- Spargelzeit in der Markthalle
- Spargel stechen und gewinnen



Öffnungszeiten

Markthalle:

Do. - Fr.: 7:00 - 18:00 Uhr
Sa.: 7:00 - 14:00 Uhr

Freifläche:

Do.: 7:00 - 13:00 Uhr
Sa.: 7:00 - 14:00 Uhr

Unsere Öffnungszeiten in der **Karwoche** vor Ostern:

Markthalle:

Mi. 20.4.: 7:00 - 14:00 Uhr
Do. 21.4.: 7:00 - 18:00 Uhr
Sa. 23.4.: 7:00 - 14:00 Uhr

Freifläche:

Do. 21.4.: 7:00 - 13:00 Uhr
Sa. 23.4.: 7:00 - 14:00 Uhr



Impressum

Herausgeber:

Markthalle Kassel GmbH
Wildemannsgasse 1
34117 Kassel

Tel.: 0561/780395
Fax: 0561/14626
mail@markthallekassel.de
www.markthallekassel.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Andreas Mannsbarth

Gestaltung und Satz:
horst & wicke DESIGN, Kassel

Druck:
Grafische Werkstatt, Kassel

Frische Kräuter – Gesundheit, die schmeckt

Neben Blumen sind Kräuter Boten des Frühlings. An den Ständen der Obst- und Gemüsehändler in der Markthalle und auf der Freifläche findet man zur Zeit eine große Auswahl frischer Kräuter. Zu dem reichhaltigen Angebot gehören u. a. Anis, Basilikum, Bohnenkraut, Bärlauch, Dill, Kresse, Majoran, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian, Zitronenmelisse und viele weitere Kräuter.



Kräuter finden aus zweierlei Gründen Verwendung in der Küche. Zum einen geben sie den Speisen ein besonderes Aroma und tragen wesentlich zum Wohlgeschmack der Speisen bei. Sie fördern die Verdauung und wirken appetitanregend.

Zum anderen sind Kräuter sehr gesund. Sie enthalten Vitamine, Mineralstoffe und viele sekundäre Pflanzenstoffe, die vor Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck schützen. Kräuter enthalten die Vitamine C, B2, Folsäure sowie die Mineralstoffe Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium. Wer täglich seine Speisen mit frischen Kräutern zubereitet, lebt gesund.

Aufgrund ihrer zahlreichen Verwendungsmöglichkeiten in der Küche, ist auch immer für Abwechslung gesorgt. Beim Einkaufen sollte man darauf achten, dass die Kräuter eine frische, grüne Farbe haben und keinerlei gelbliche Verfärbungen aufweisen. Die Blätter sollten nicht aneinander kleben, sonst ist die Pflanze zu alt.



Markthalle Kassel



Am besten pflückt bzw. hackt man die Kräuter erst kurz vor dem Essen. So bleiben Vitamine und Aromen gut erhalten. Bei warmen Gerichten gibt man die Kräuter erst ganz zum Schluss mit hinein und lässt sie nur kurz mitgaren. Es gibt aber auch Kräuter, wie z. B. Bohnenkraut, Estragon, Majoran oder Rosmarin, die man mitkochen kann. Diese Kräuter geben ihr Aroma langsam an das Gargut ab und sollten deshalb von Anfang an zu den Speisen gegeben werden.

Von Kräutern lässt sich nahezu alles in der Küche verwenden. Neben den Blättern und Stielen kann man mit den Blüten von Kräutern Teller und Speisen verzieren. Besonders aromatisch sind z. B. die Blüten von Kapuzinerkresse, Thymian und Salbei.



Die Samen von Kümmel, Anis, Koriander oder Fenchel fördern hingegen die Verdauung. Geben Sie einfach ein paar Samen ins Brot oder ins Müsli und Sie reichern ihre Speisen nicht nur aromatisch an, sondern sorgen auch für eine gesunde Ernährung.



Nachstehend eine Übersicht über die Verwendung und gesundheitliche Wirkung einiger ausgewählter Kräuter.

Kleine Kräuterkunde

Name	gesundheitliche Wirkung	Verwendung
Basilikum	appetitanregend, verdauungsfördernd, wassertreibend, krampflösend	zu Kräutersoßen, Salaten, Tomaten, Kräuterbutter, Fleisch
Bärlauch	blutreinigend, appetitanregend, verdauungsfördernd, stoffwechsell-anregend, entgiftend	zu Gemüsegerichten, Suppen, Salaten, Quark
Dill	nervenstärkend, appetitanregend, gegen Blähungen, krampflösend, bei Schlafstörungen	zu Salaten, Rohkost, Fischgerichten, Quark
Oregano	magenstärkend, appetitanregend, verdauungsfördernd, nervenstärkend, krampflösend	zu Tomaten, Fleisch, Käse, Pizza
Petersilie	harntreibend, appetitanregend, verdauungsfördernd, blutreinigend	zu Suppen, Soßen, Salaten, Kartoffeln
Rosmarin	gegen Beschwerden im Magen-, Darm- und Gallenbereich, appetitanregend, bei niedrigem Blutdruck	zu Kartoffel-, Gemüse-Fleisch-, Grillgerichten
Schnittlauch	appetitanregend, verdauungsfördernd	zu Suppen, Soßen, Salaten, Fleisch, Quark
Thymian	schleimlösend, antibakteriell, gegen Magen-, Darm- und Gallenleiden, krampflösend	zu Quark-, Fleisch- und Gemüsegerichten, Pizza

Quelle: medizinauskunft.de

Ostereier Gewinnspiel im Internet

Auf unserer Internetseite hat der Osterhase einige Ostereier versteckt und kann sie nicht mehr finden.

Helfen Sie ihm bei der Suche und zählen Sie die Eier, die er auf unseren Seiten versteckt hat. Eine genaue Anleitung und ein Online-Teilnahmeformular finden Sie auf unserer Internetseite:

www.markthallekassel.de

Zu gewinnen gibt es Markttaler für einen Einkauf in der Markthalle im Gesamtwert von 300,- €.

Viel Glück!



Rezeptideen



Kräuter- Rahmsuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Kartoffel
- 1 EL Butter
- 1 Kistchen Gartenkresse
- je 1 Bund Petersilie, Dill, Kerbel und Schnittlauch
- 100 ml Sahne
- 100 g Schmand
- 600 ml Gemüsebrühe
- 100 ml trockener Weißwein
- 2 EL kalte Butter
- 4 Scheiben Weißbrot
- Zucker, Salz, schwarzer Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Die Kräuter waschen und abtrocknen. Einige Kräuter zum Garnieren beiseite legen und die restlichen Kräuter grob zerkleinern.

Die Zwiebel und Kartoffel schälen und fein würfeln. Einen Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Kartoffelwürfel bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Das Ganze mit Wein ablöschen, mit Gemüsebrühe auffüllen und circa 20 Minuten ziehen lassen.

Die Weißbrotscheiben entrinden und in Würfel schneiden. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun rösten.

Die Kräuter mit dem Schmand und der Sahne fein pürieren und in die Suppe einrühren. Mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und etwas Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit der restlichen Butter schaumig aufmixen.

Das Ganze anrichten und mit den zurückbehaltenen Kräutern und den Brotwürfeln garnieren.

Erleben und genießen

Ein Lesergedicht



Mitte April gibt's Spargel

Spargel ist eine Qualität für sich, darum bezeichnet man ihn als königlich!

Wenn man sich in den Garten legt „zum Sonnen“, dann hat schon die Spargelzeit begonnen.

Spargel ist ein großer Energielieferant, das starke Entwässern und Harntreiben ist bekannt! Neben den Vitaminen A, B2, C und Kalium, enthält Spargel eine Menge Eisen und Kalzium!

Der Koch-Club-Kassel kommt im Mai in jedem Falle, gerne Spargel schälen in der Kasseler Markthalle. Ein kleines Entgelt, was ein Koch für das Spargel schälen nimmt, ist für Behinderte, also einen guten Zweck bestimmt!

An jedem Samstagvormittag sind die Köche zum Schälen bereit, der Spargel sieht dann appetitlich aus wie im Sonntagskleid! „Warum sich denn mit dem Spargel quälen, lasst ihn doch von den Profis schälen!“

Sie können das Schälen zu Hause unterlassen und lieber hier die Arbeit den Köchen überlassen! Die netten Köche, sie schälen den Spargel im Nu, mit einem Spargelwerkzeug, denn das gehört dazu!

In der Markthalle kauft man immer Qualität, denn nur die Frische hat Priorität! Den Spargelfreund überzeugt in jedem Falle, das sehr gute Angebot in der Markthalle!

Gerhard Zeumer, Lohfelden

Spargelzeit in der Markthalle!

Endlich! Werden viele Liebhaber des königlichen Gemüses sagen. Endlich gibt es wieder Spargel zu kaufen. Aufgrund der milden Witterung hat die Ernte in diesem Jahr einige Wochen früher begonnen als sonst. In den Spargelhochburgen in Niedersachsen, Brandenburg, Hessen und Rheinland-Pfalz wird bereits seit Wochen gestochen und geerntet.

An den Marktständen erhalten Sie Spargel aus Mainz, Beelitz, Schrobenhausen, Schwetzingen, Warburg sowie grünen Spargel aus Italien, Frankreich oder Griechenland.

Warum denn mit dem Spargel quälen? – Lass ihn doch von Profis schälen!



Auch in diesem Jahr haben Sie als Kunde der Markthalle die Gelegenheit, Ihren bei uns gekauften Spargel von Profis schälen zu lassen.



Die Köche vom Koch-Club-Kassel e.V. haben sich wieder bereit erklärt, Spargel für einen guten Zweck zu schälen.



Im vergangenen Jahr konnte der Koch-Club, auch Dank Ihrer großzügigen Spendenbereitschaft beim Spargelschälen in der Markthalle und bei weiteren Veranstaltungen insgesamt eine Summe in Höhe von 16.600,- € an folgende Einrichtungen spenden: Kinderklinik des Klinikum Kassel, Kinderhilfe Tschernobyl, Ponydrome Kassel Therapeutisches Reiten e.V., Kinder- und Jugendcircus Rambazotti Kassel, Kuratorium Aktion für Behinderte Stadt und Landkreis Kassel e.V.

Die Köche schälen Ihren Spargel wieder an folgenden Samstagen in der Markthalle:

30. April, 7. Mai, 14. Mai und 21. Mai 2011

Spargel stechen und gewinnen!

Auch Sie können von unserer Spargelaktion profitieren. Versuchen Sie Ihr Glück beim „**Spargel stechen**“ auf der Freifläche und **gewinnen Sie einen von über 300 Preisen.**



Markthalle Kassel