

Wintergemüse aus der Region genießen

Liebe Kunden,

bald geht die närrische Zeit zu Ende. Am Montag finden in den Karnevals-Hochburgen am Rhein die großen Festumzüge statt und am Mittwoch ist dann schon alles wieder vorbei.

Zu lachen haben die Griechen schon lange nichts mehr. Ihr Land steht vor der Pleite und nur eiserner Sparwillen kann sie noch davor retten. Ob es den Griechen gelingt, diesen steinigen Weg zu gehen und ob sich genügend Länder finden, die Griechenland dabei unterstützen, bleibt abzuwarten.

Zum Glück müssen wir in dieser Zeit nicht sparen. Zumindest nicht, wenn es um unsere Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen geht. Obwohl derzeit kein heimisches Obst auf den Markt zu finden ist, gibt es an den Ständen der Obst- und Gemüsebeschicker auf der Freifläche und in der Markthalle eine große Auswahl an heimischen Gemüsesorten zu kaufen.

Wintergemüse aus der Region versorgt uns gerade in dieser kalten Jahreszeit mit allen notwendigen Vitaminen und Mineralstoffen, die unser Organismus jetzt benötigt. Zur Zeit findet man Kohl in seinen unterschiedlichsten Variationen an den Marktständen der Obst- und Gemüsebeschicker. Kohl ist sehr gesund, äußerst schmackhaft und vielfältig verwendbar.

Was viele nicht wissen: in Grünkohl oder Rosenkohl ist doppelt so viel Vitamin C enthalten wie in einer Zitrone. Auch andere Kohlsorten enthalten große Mengen an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Wer sich also im Winter ausreichend mit

Vitaminen und Mineralstoffen versorgen möchte, kommt an Kohl nicht vorbei.

Wissenswertes über Sauerkraut und andere Kohlsorten können sie im Mittelteil unseres Kundenbriefs lesen. Dort finden Sie auch ein leckeres Kohlrezept.

Ende letzten Jahres hat die Bäckerei Jungclas aus Treysa einen Stand im Obergeschoss der Markthalle angemietet. Die Bäckerei Jungclas verfügt über eine mehr als hundertjährige Backtradition. Auf der Rückseite dieses Briefes stellen wir Ihnen die Bäckerei ein wenig näher vor.

Hinweisen möchten wir sie schon jetzt auf den 3. März. An diesem Tag können sie echten Kasseler Kaffee probieren. Der Welt- und Regioladen „Karibu“ präsentiert ihnen im Eingangsbereich der Markthalle den ersten in Kassel gerösteten Kaffee. Was es mit diesem Kaffee auf sich hat, und wer bei der Präsentation erwartet wird, lesen Sie auf der Innenseite dieses Kundenbriefs.

Eine vitaminreiche und genussvolle Winterzeit wünscht Ihnen herzlichst ihr



Andreas Mannsbarth
(Geschäftsführer Markthalle Kassel)



Inhalt Kundenbrief:

- Sauerkraut und anderes Kohlgemüse
- Offizielle Vorstellung von Kassels erstem Stadtkaffee
- Jungclas - hundertjährige Backerfahrung
- Rezeptidee: Schwälmer Krautfüllsel
- Lesergedicht



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



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

Sauerkraut und anderes Kohlgemüse

Die Leidenschaft der Deutschen für Sauerkraut ist allgemein bekannt. Schon die Witwe Bolte schwärmte im zweiten Streich von Max und Moritz von aufgewärmtem Sauerkraut. Und auch Gus Backus tat Anfang der 60er Jahre vor der ganzen Nation kund, dass er gerne Sauerkraut isst. Sein Lied „Sauerkrautpolka“ wurde ein Hit und Sauerkraut fand wieder Einlass in die Deutschen Küchen.



Einige Jahre zuvor wurde Sauerkraut noch als „Arme-Leute-Essen“ verschrien. Sauerkraut war günstig herzustellen und durch die Milchsäuregärung lange haltbar. Darüber hinaus war es sehr gesund. Deutsche Seefahrer nahmen Fässer voll Sauerkraut auf ihre Schiffsreisen mit, um die Mannschaft erfolgreich vor Skorbut zu schützen.

In Deutschland war aber nicht nur Sauerkraut, sondern nahezu alle Kohlsorten sehr beliebt. Trotzdem wurden wir Deutschen vom Ausland immer mit Sauerkraut in Verbindung gebracht. „Krautrock“ und „Krautwestern“ waren leicht abschätzbare Bezeichnungen für die in den 60er Jahren aufkommende deutschsprachige Rockmusik und den in Deutschland produzierten Western.

Unsere Vorliebe galt aber nicht nur dem Sauerkraut, sondern nahezu allen Kohlsorten. Und davon gibt es unzählige Sorten zu kaufen. Nach Tomaten ist Kohl das weltweit am meisten angebaute Gemüse. Kohl wird bereits seit Jahrtausenden angebaut.

Seinen Ursprung hat unser heute in vielfältiger Form erhältlicher Kohl im



Mittelmeerraum, wo er wild wuchs. Vor ca. 2500 Jahren begannen Griechen und Römer, das wilde Kraut zu kultivieren und zu züchten. Heute findet man in Deutschland den Urahnen aller Kohlsorten nur noch auf den Felsen der Insel Helgoland, wo das wild wachsende Kraut „Klippenkohl“ genannt wird.

In Norddeutschland fand der Kohl ideale Wachstumsbedingungen, weshalb es dort auch prächtig gedeiht. Im Kreis Dithmarschen in Schleswig-Holstein befindet sich Europas größtes zusammenhängendes Kohlanbaugebiet. Der meiste Kohl wird allerdings in China angebaut. Im Jahr 2009 wurden dort mit 37 Mio. Tonnen fast die Hälfte der weltweiten Produktion geerntet.

Kohlgemüse sind wahre Energiespender

Kohl, egal um welche Sorte es sich handelt, ist gesund. Schon in der Antike wurde er als Allheilmittel gegen verschiedene Krankheiten und Gebrechen eingesetzt. Kohl enthält reichlich Vitamine, sowie Mineral- und Ballaststoffe und hat kaum Kalorien. Er wirkt entwässernd und blutbildend. Kohlgemüse ist besonders reich an Vitamin C. Bereits 250 g Weißkohl decken den Tagesbedarf an Vitamin C. Broccoli und Rosenkohl enthalten sogar noch mehr. Neben Vitamin C sind in nahezu allen Kohlsorten die Vitamine A, B, E und K enthalten. Darüber hinaus enthält Kohl viele Mineralstoffe, wie z.B. Kalzium, Kalium, Eisen, Magnesium und die für den Organismus so wichtigen sekundären Pflanzenstoffe. Gerade im Winter ist Kohl aufgrund seiner wertvollen Inhaltsstoffe, für eine gesunde und ausgewogene Ernährung besonders wichtig. Kohl enthält darüber hinaus viele Ballaststoffe. Ballaststoffe spielen im Rahmen einer



gesunden Ernährung eine zentrale Rolle. Sie fördern die Verdauung, haben einen positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und nicht zu letzt machen sie satt. Seinen typischen Geschmack verdankt Kohl bestimmten sekundären Pflanzenstoffen, hier die so genannten Senföle.



Leider bläht Kohl ein wenig, was aufgrund der Senföle zu unangenehmen Gerüchen führen kann. Wer zu Blähungen neigt, kann das Abmildern, indem man den Gerichten ein wenig Kümmel zugibt. Kümmel beruhigt die Verdauung. Winterkohl, wie z.B. Rosenkohl oder

Aus der Markthalle den Himmel stürmen Offizielle Vorstellung von Kassels erstem Stadtkaffee

Am 3. März 2012 verwandelt sich die Präsentationsfläche im Obergeschoss der Markthalle in eine Bühne für eine ganz besondere Veranstaltung. Gemeinsam mit Kassels Oberbürgermeister Bertram Hilgen sowie der Bundestagsabgeordneten der Grünen Nicole Maisch werden „Karibu Welt- und Regioladen“ (Stand 58) und „Röstrausch – die faire Kaffeemanufaktur“ Kassels ersten Stadtkaffee mit dem Namen „Himmelsstürmer – Der Kassel Kaffee“ offiziell und feierlich vorstellen.

Ein besonderer Kaffee für eine besondere Stadt

Städtecaffees sind in Deutschland seit vielen Jahren beliebt. Ihre Markenzeichen: sie stammen aus fairem Handel. Namen und Etikett haben regionalen Bezug und die meisten von ihnen werden ökologisch angebaut. In Hessen hat Frankfurt den

Grünkohl schmeckt zarter und aromatischer nach dem ersten Frost. Bleibt der Kohl nämlich noch länger auf dem Feld, erhöht sich sein Zuckergehalt und der Kohl schmeckt nicht mehr so bitter.

Beim Einkaufen sollte man darauf achten, dass der Kohl frisch ist. Alten Kohl erkennt man u.a. an seiner Schnittstelle. Ist sie stark eingetrocknet und hellgrau gefärbt, ist der Kohl zu alt. Lassen sie ihn dann besser liegen. Bei Sorten wie Wirsing oder Blumenkohl erkennen sie auch an den äußeren Blättern, ob der Kohl alt ist oder nicht. Weisen sie nämlich gelbe oder braune Verfärbungen auf, oder sind sie schon labberig, dann sollten sie diese Köpfe lieber nicht kaufen.

Und für die Zubereitung haben wir auch noch einen Tipp für sie parat. Geben sie einfach einen kleinen Schuss Essig ins Kochwasser und mit dem Kohlgeruch im ganzen Haus ist endlich Schluss.



Wie seine Brüder ist „Himmelsstürmer – Der Kassel Kaffee“ natürlich fair und ökologisch. Wie die Ahle Wurscht zu Nordhessen gehört der Name „Himmelsstürmer“ zu Kassel. Aber – und darin ist er anderen Städtecaffees einen Schritt voraus – ...
(Fortsetzung auf der Rückseite)

Rezeptideen



Schwälmer Krautfüllsel

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Weißkohl
- 4 Zwiebeln
- 1 Stange Porree
- 4 altbackene Brötchen
- 200 g Speck oder geräuchertes Bauchfleisch
- 500 g Hackfleisch
- Majoran, Pfeffer, Knoblauch, Salz

Zubereitung:

Das Weißkraut sehr fein hobeln. Zwiebeln und Porree ebenfalls fein schneiden. Den Speck und die Brötchen fein würfeln, das Hackfleisch und die Gewürze dazu mischen.

Alles zusammen in einen Bratentopf oder eine Auflaufform geben. Mit Wasser oder Fleischbrühe knapp auffüllen.

Im Backofen bei 180 °C etwa 1 Stunde goldbraun backen.

Dazu reicht man Pellkartoffeln.

Ein Lesergedicht



Leckerer Kohlgemüse

Es gibt sehr viele Zweifler, die sollten nicht vergessen, so richtig gute Laune beginnt erst beim Essen!
Der Winter hat schon lange genug gedauert, weil nun auf uns der schöne Frühling lauert!

Über eine Auswahl von Gemüsen möchte ich berichten, große Freude macht mir der Rotkohl zu leckeren Gerichten. Am besten schmeckt der Rotkohl zur gebratenen Entenbrust, auf dieses schmackhafte Gericht habe ich immer Lust!

Sehr gerne esse ich gedünsteten Rosenkohl, dazu zwei Gläser Moselwein auf mein Wohl!
Das Salz, Muskat und Butter immer nach Belieben, dem Rezept bin ich immer sehr treu geblieben.

Mein Freund hatte in seiner Brust einen starken Schmerz, ich empfahl ihm „kauf Dir einen Weißkohl fürs Herz!“
Weißkohl hat Kalium, Kalzium und Magnesium bereit, diese Mineralien sind sehr wichtig für die Herzfähigkeit!

Der Wirsing ist sehr lecker als rohe Salatart, und höchstens in zwanzig Minuten bissfest gegart. Von den Kohlsorten liefert er Folsäure am meisten, wenn man sich gut kümmert, kann man sich vieles leisten.

Die Markthalle liegt im Zentrum, Sie erreichen sie in Schnelle, was Ihnen hier geboten wird, das lohnt sich auf alle Fälle!
Der bessere Einkauf mit dem letzten Pfiff, die Markthalle Kassel ist mehr als ein Begriff!

Gerhard Zeumer, Lohfelden

Fortsetzung: Kassels erster Stadtkaffee

...der letzte Verarbeitungsschritt, das Rösten, geschieht direkt in unserer Region – bei der Kaffeerösterei Röstrausch in Gudensberg. Das macht den „Himmelsstürmer“ zu einem ganz besonderen Stadtkaffee - passend zu einer ganz besonderen Stadt, so die Meinung der Stadtkaffee-Entwickler Karibu und Röstrausch.

Schluck für Schluck den Himmel stürmen

Die Karibu- und Röstrauschteams laden alle Gäste der Markthalle herzlich ein, gemeinsam mit Bertram Hilgen, Nicole Maisch sowie

zahlreichen namhaften Personen aus Verwaltung, Politik, Kirche, Kultur und Wirtschaft Kassels ersten Stadtkaffee kennen zu lernen und bei einer ersten Tasse „Himmelsstürmer“ Schluck für Schluck aus der Markthalle den Himmel zu stürmen. Während der Veranstaltung werden unsere Teams Lose verteilen. Mit ein wenig Glück werden Sie einen der ersten „Himmelsstürmer“ gewinnen!

3. März 2012,
Präsentationsfläche
im Obergeschoß,
12:00 – 13:00 Uhr.



Hundertjährige Backerfahrung

Die Bäckerei Jungclas gehört zu den ältesten Bäckereien in Deutschland. Bereits im Jahre 1593 gründete Bäckermeister Curt Jungclas die erste Bäckerei in Treysa, von wo aus er die Bewohner der Schwalm mit frisch gebackenen Broten und Brötchen versorgte. Über all die Jahre hinweg ist die Bäckerei Jungclas in Familienbesitz geblieben und hat sich im Laufe der Zeit zu einem modernen Backwarenunternehmen mit über 180 Mitarbeitern und 26 Verkaufsstellen entwickelt.



Auch heute noch wird in der Bäckerei Jungclas nach traditionellen Herstellungsverfahren gebacken. Alte Familienrezepte stellen noch immer die Grundlage für einen Großteil des Angebots dar. Auf Qualität legt die

Inhaberin, Frau
Jutta Jungclas
besonders
viel Wert.

Moderne Produktionsverfahren und versierte Fachkräfte gewährleisten einen überdurchschnittlich hohen Qualitätsstandard.

Sämtliche Backwaren der Bäckerei Jungclas werden mit natürlichen Treibmitteln, wie hauseigener Sauerteig, Backferment oder Hefe gebacken. Sie bekommen die nötige Zeit und Ruhe, die ein Brot braucht, um sein volles Aroma und seinen ausgesuchten Geschmack zu entwickeln. Zusatzstoffe, wie Enzyme und andere Verarbeitungshilfen finden bei der Bäckerei Jungclas keine Verwendung.

Seit ein paar Monaten kann man die leckeren Produkte der Bäckerei Jungclas auch in der Kasseler Markthalle kaufen. Besonders beliebt bei den Kunden ist Curt, ein aus Natursauerteig gebackenes 100%-iges Roggenbrot, sowie die Omega-Brötchen aus Weizenmehl und Mehrkornschrot. Darüber hinaus gibt es aber noch viele andere Produkte bei der Bäckerei Jungclas in der Markthalle zu entdecken. Schauen sie einfach mal vorbei und probieren Sie eine der leckeren Backwaren. Die freundlichen und kompetenten Mitarbeiterinnen beraten Sie gern und sind Ihnen stets behilflich.



Markthalle Kassel