

Den Spätherbst erleben und genießen

Liebe Kunden,

früher, als der Mensch noch nicht wusste, wie er Lebensmittel haltbar machen oder einlagern konnte, war er darauf angewiesen, das zu Essen, was die Natur ihm in der jeweiligen Jahreszeit zu bieten hatte.

Besonders im Winter, wenn die heimischen Obstbäume keine Früchte mehr trugen, war es für den Menschen der damaligen Zeit schwierig, sich ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen.

Die Menschen der Frühzeit ernährten sich im Winter vor allem von Nüssen, den „Früchten des Winters“ und waren so mit wichtigen Nährstoffen ausreichend versorgt.

Das Problem, sich im Winter hinreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen, hat der moderne Mensch von heute nicht mehr. Er ist dazu auch gar nicht auf Produkte aus fernen Ländern angewiesen. Auch das hier wachsende Wintergemüse bietet alle Nährstoffe, die man braucht.

Da Nüsse zurzeit Hochsaison haben, befassen wir uns in diesem Kundenbrief schwerpunktmäßig mit ihnen.

Nüsse sind einer der ältesten Nahrungsmittel des Menschen. Haselnusssträucher gehörten zu den ersten Pflanzen, die sich nach der letzten Eiszeit verbreitet haben.

Lange Zeit als Dickmacher verschrien, erkennt man heute immer mehr die wertvollen Bestandteile von Nüssen und ihre Bedeutung für eine gesunde Ernährung.

Die handwerkliche Produktion ist eine der Besonderheiten der Kasseler Markthalle. Nirgends im Umkreis von

mehreren hundert Kilometern findet man so viele Produkte, die von Hand, nach traditionellen Verfahren hergestellt werden.

Liebe, Leidenschaft und Inspiration sind dabei unabdingbare Voraussetzungen, um exzellente und schmackhafte Produkte, die sich vom Einheitsgeschmack der Großkonzerne unterscheiden, herzustellen. Manch ein Beschicker aus der Markthalle holt sich seine Inspirationen auf Reisen in ferne Länder.

So z. B. Frau Dörnte vom Stand „La Picholine“ im Untergeschoss der Markthalle. Wir stellen ihnen diesen Stand und seine Produkte in diesem Kundenbrief vor und laden Sie ein, mit uns zusammen hinter die Kulissen zu schauen.

Unser diesjähriges Markthallenfest „Disco-Party“ war wieder ein stimmungsvolles Ereignis. Schauen Sie sich doch dazu unsere Bildergalerie auf der Internetseite der Markthalle Kassel an.

Nicht unerwähnt lassen möchte ich die Spendenbereitschaft der Marktbesucher anlässlich unserer Tombola beim diesjährigen Markthallenfest. Dank ihres großen Zuspruchs konnten mehr als 500 Lose verkauft werden und somit ein Betrag von über 500,- € eingelöst werden. Diesen Betrag haben wir zwei wohltätigen Organisationen in Kassel gespendet. Wer das ist, lesen Sie auf der Innenseite dieses Kundenbriefs.

Einen genussvollen November wünscht Ihnen herzlichst Ihr



Andreas Mannsbarth
(Geschäftsführer Markthalle Kassel)



Inhalt Kundenbrief:

- Nüsse – Energie für den Winter
- Spendentombola beim Markthallenfest
- Lesergedicht
- Aus der hauseigenen Olivenküche ... der Olivenstand „La Picholine“





Tombola für einen guten Zweck

Fast 200 Preise gab es bei unserer Tombola am Markthallenfest Anfang Oktober zu gewinnen. Die Gewinne reichten dabei von einer Flasche Wein, einer ahlen Wurst oder einem Blumenstrauß, bis hin zu einem Frühstück oder Mittagessen für zwei Personen oder Einkaufsgutscheinen für die Markthalle. Sämtliche Preise wurden von den Beschickern der Markthalle gespendet.

Aus den Losverkäufen beim Markthallenfest ist ein Betrag von über 500,00 € zusammen gekommen. Diesen Betrag spenden die Marktbesucher zwei in Kassel ansässigen wohltätigen Organisationen.

Den ersten Teilbetrag erhält der **Deutsche Kindersospizverein Kassel e.V.** Der Deutsche Kindersospizverein begleitet lebensverkürzend erkrankte Kinder und ihre Familien von der Diagnose der Erkrankung an, im Leben und im Sterben und ihre Familien bis über den Tod hinaus.

Den zweiten Teilbetrag erhält das **Kinder- und Jugendheim „Kleiner Holzweg“** in Kassel. Hier finden Kinder, Jugendliche, Mütter und Väter aus Kassel qualifizierte Unterstützung und Betreuung.

Allen, die zum Erfolg dieser Tombola beigetragen haben, sagen wir noch einmal **„Herzlichen Dank!“**

Walnüsse

Walnüsse sind die beliebtesten heimischen Nüsse. Sie gehören zur Weihnachtszeit dazu, wie Äpfel oder Orangen.

Walnüsse sind reich an Mineralstoffen und an den Vitaminen B, C und A. Ihr Verzehr hilft den Cholesterinspiegel zu senken, wodurch auch das Risiko an Herzerkrankungen gesenkt wird. Eine Studie der Harvard Universität aus dem Jahr 2006 hat ergeben: Wer lange Zeit 5-mal die Woche 5 Walnüsse isst, hat eine um 5 Jahre längere Lebenserwartung. Darüber hinaus senkt er damit sein Risiko vor einem Herzinfarkt um bis zu 52 %. Walnüsse schärfen aber auch die Konzentration und stärken die Nerven.

Die Aussage „5 Walnüsse täglich halten die Arterien frei“ müsste genau so verbreitet sein, wie der Spruch „Ein Apfel am Tag hält den Arzt fern“.

Im Gegensatz zu anderen Nussorten, die richtig gelagert bis zu einem Jahr haltbar sind, können unbehandelte Walnüsse nur wenige Wochen gelagert werden.

Die Nuss-Birnen-Kur

Ein altes Hausrezept gegen geistige Ermüdung, war Ende des 19. Jahrhunderts eine Nuss-Birnen-Kur. Kinder, die sich in der Schule nicht mehr konzentrieren konnten oder alte Menschen, die immer vergesslicher wurden, bekamen vom Hausarzt eine Nuss-Birnen-Kur verordnet.



Eine Woche lang mussten die Betroffenen jeden Tag ein Kilo saftig, süße Birnen und 5 Walnüsse essen.

Dies sollte die geistige Fitness stärken und das Gehirn wieder so richtig in Schwung setzen.



werden, nur wenige Wochen haltbar.

Im Handel werden deshalb meist Haselnüsse aus den USA, der Türkei oder Frankreich angeboten. Haselnüsse enthalten wertvolle Mineralstoffe und Vitamine. Ihnen wird ein sehr positiver Einfluss auf Magen und Darm sowie auf das Knochenmark nachgesagt. Voraussetzung ist allerdings, dass man sie gut und intensiv kaut.

Macadamianüsse

Viele sind der Ansicht, die Macadamianuss ist die wohlgeschmeckendste Nuss der Welt. Ob das zutrifft muss jeder selbst entscheiden. Auf jeden Fall hat sie die härteste Schale der Welt. Versuche, sie mit einem normalen Nussknacker zu öffnen, schlagen gewöhnlich fehl und man hat an Stelle einer geöffneten Nuss einen kaputten Nussknacker in der Hand. Deshalb stehen meist die Nusskerne oder Bruchstücke dieser Kerne zum Verkauf bereit.

Macadamianüsse sind auch eine der fetthaltigsten Nüsse. Ihr buttriges, nach knuspriger Vanillecreme schmeckendes Aroma macht sie aber so beliebt.

Australische Studien haben ergeben, dass man durch den Verzehr von Macadamianüssen seinen Cholesterinwert um bis zu 30% senken kann.

Paranüsse

Paranüsse stammen aus dem brasilianischen Bundesstaat Pará. In ihrer Heimat ist sie ein bedeutendes Nahrungsmittel, denn der Nährwert von 6 Nüssen entspricht einem 200g Steak. In Brasilien werden Paranüsse gegen Hepatitiskrankheiten angewandt.

Die Nüsse selbst befinden sich in einer Kapsel von 10-15 cm Durchmesser und 1 bis 2 kg Gewicht.

Pekannüsse

Pekannüsse sind von länglicher Form und von süßlichem Geschmack. Sie hat den höchsten Nährwertgehalt aller Nüsse und ist zusammen mit der Macadamianuss eine der fettreichsten Nüsse der Welt. Pekannüsse sind reich an Mineralien und an den Vitaminen der B-Gruppe und dem Provitamin A.



Nüsse – Energie für den Winter

Wenn die Auswahl an frischem, heimischem Obst und Gemüse langsam kleiner wird, haben Nüsse Hochsaison. Nüsse gehören seit Urzeiten zu den wichtigsten Nahrungsmitteln des Menschen. Sie haben den Menschen seit tausenden von Jahren ernährt und gerade im Winter bei Kräften und bei Gesundheit gehalten.

Auch heute noch sind Nüsse ideale Nährstofflieferanten. Sie sind reich an Vitaminen, Ballaststoffen und Spurenelementen und versorgen den Organismus und den Geist mit wertvoller Energie.

Wegen ihres hohen Fettgehalts wurden Nüsse lange Zeit als Dickmacher abgetan. Heute weiß man, dass gerade der hohe Gehalt an einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren Nüsse so gesund macht.

Walnüsse z.B. sind besonders reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und enthalten obendrein im Verhältnis etwa so viele Omega-3-Fettsäuren wie Seefisch. Darüber hinaus enthalten Nüsse viele Ballaststoffe, die die Verdauung anregen und ihr hoher Gehalt an Cholin und Lecithin erhöht die Konzentration und Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Wichtig für die Vollwertküche

Ein weiterer wichtiger Bestandteil von Nüssen ist ihr hoher Anteil an leicht verdaulichem Eiweiß. Aus diesem Grund sind Nüsse ein unverzichtbarer Bestandteil der Natur- und Vollwertküche. Besonders wichtig sind sie für Vegetarier, können diese doch durch den Verzehr von Nüssen ihren Eiweiß-Bedarf decken.

Weniger bekannt ist ihr hoher Anteil an Vitaminen. Insbesondere sind hier das Vitamin E und die Vitamine der B-Gruppe zu nennen. Weiterhin enthalten alle Nüsse große Mengen an Mineralsstoffen und Spurenelementen, darunter Magnesium, Kalium, Phosphor, Kupfer, Eisen, Selen oder Zink.

All diese Inhaltsstoffe machen Nüsse zu einem wertvollen Beitrag zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Ein mäßiger, aber regelmäßiger Verzehr von Nüssen wirkt sich positiv auf den

Cholesterinspiegel aus und ist eine gute Vorsorge gegen Herz- und Kreislauf-erkrankungen.

Aufgrund ihres hohen Kaloriengehalts reicht der Verzehr von einer Handvoll Nüsse täglich.

Durch falsche Lagerung können sich auf Nüssen hochgiftige Schimmelpilze bilden. Aus diesem Grund sollte man verfärbte oder ranzig schmeckende Nüsse unbedingt wegwerfen. Am besten bewahrt man Nüsse in einem verschließbaren Glas an einem dunklen Ort auf.

Cashewkerne

Schmecken süßlich und buttrig. Ihr Geschmack und ihr Aussehen ähnelt dem von Mandeln. Sie sind aber viel weicher und cremiger als Mandeln. Im Handel werden meist die weißen, 2-3 cm großen, nierenförmigen Cashewkerne angeboten. Sie enthalten besonders viel Magnesium, Betacarotin und Eisen. Der Verzehr von Cashewkernen schützt Magen und Darm vor Geschwüren und hilft in kurzer Zeit Stress abzubauen.



Erdnüsse

Erdnüsse sind besonders proteinreich und haben einen hohen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen. Sie sind das ganze Jahr über im Handel, werden aber hauptsächlich ab Ende Oktober bis zum Ende der Weihnachtszeit verzehrt.

Erdnüsse lassen sich ganz leicht öffnen und sind seit vielen Jahren ein beliebter Knabberartikel.

Haselnüsse

Ende September gibt es die ersten heimischen Haselnüsse. Kühl und trocken gelagert sind sie bis zu einem Jahr haltbar. Haselnusskerne selbst sind, wenn sie nicht behandelt oder richtig gelagert

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

Stellungnahme

Kürzlich war in einer Kasseler Zeitung etwas über einen Eklat in der Markthalle zu lesen.

Der dort beschriebenen Vorfall wurde unverzüglich intern geklärt und führte zur sofortigen Kündigung des betreffenden Marktbesickers.



Ein Lesergedicht



Ich esse gerne Kartoffeln

Am nächsten Sonntag dürfen wir zum Mittagessen, auf keinen Fall die besten Kartoffeln vergessen. Wir haben in der Markthalle als Dauerkunden, die beste Qualitätssorte heraus gefunden.

Bei großer Auswahl entschied ich mich für Sieglinde, weil sie doch den besten Geschmack hat, wie ich finde! Die festkochende Sieglinde aus deutschem Herkunftsland, ist bei den meisten Kunden als Nummer eins bekannt.

Die Marktbesucher meinen mit freundlichen Worten, bei uns an den Ständen gibt es bis zu 20 Sorten! Ein Marktkunde sagt, der sich sehr gut informiert hat, die Markthalle gibt es nur einmal in unserer Stadt!

Gern esse ich Bratkartoffeln mit Spiegeleiern, das schmeckt mir so gut, als wollten wir ein Fest feiern. Auch frischen Kartoffelsalat, den verdrücke ich im Nu, aber hier esse ich gegrillte Würstchen dazu!

Kartoffelpüree ist immer mein Lieblingsessen, die gebratene Leber dazu werde ich nie vergessen. zu Kartoffelklößen und gegrilltem Entenbraten, ist unbedingt im Monat November zu raten!

In der Markthalle kauft man immer Qualität, denn nur die Frische hat Priorität. Der bessere Einkauf mit dem letzten Pfiff, die Kasseler Markthalle ist mehr als ein Begriff!

Gerhard Zeumer, Lohfelden

Aus der hauseigenen Olivenküche ...

Feinste Antipasti- und Olivenspezialitäten am Olivenstand La Picholine



Am Olivenstand La Picholine in der Kasseler Markthalle freuen sich Kunden, Feinschmecker und Genießer auf feinste Antipasti- und Olivenspezialitäten aus der hauseigenen Olivenküche. „Unsere Produkte sind handgemacht und mit frischen Kräutern und Gewürzen sorgfältig zubereitet“, erklärt Inhaberin Sigrid Dörnte. „Mit viel Liebe zum Detail wählen wir dabei nur Zutaten von bester Qualität aus.“ Ob hausgemachte Kräuteroliven, köstlich gewürzte Tomaten und Artischockenherzen,



selbsthergestellte vegetarische Pasten und Brotaufstriche oder saisonale Pestos, das Angebot bei La Picholine ist ebenso köstlich wie vielseitig und ohne jegliche Zusatzstoffe.

Milder Schafskäse „Ossau-Iraty“ vom Jacobsweg

Liebhaber der Antipasti-Küche finden bei La Picholine stets das Besondere. Sigrid Dörnte hat viele der Länder, aus denen ihre Produkte stammen, selbst bereist. Von ihren Touren ans Mittelmeer oder in den arabischen Raum bringt sie ausgesuchte Köstlichkeiten mit regionalem Bezug und Charakter für ihren Olivenstand mit. Zu dem handverlesenen Käsesortiment zählt zum Beispiel der Ossau-Iraty vom Jacobsweg. Der milde Schafskäse stammt aus der gleichnamigen Gegend oberhalb der Stadt Pau. „Das ist Natur pur“, freut sich die jahrzehntelange Vegetarierin, die weiß, wovon sie spricht. „Dort in den Pyrenäen ist der Wanderweg so schön, dass man nur noch Schafe, Ziegen und Murmeltiere trifft.“



Salz, Essige und Olivenöle

Echte lukullische Raritäten wie der Balsamico Traditionale oder Trüffelöl, -käse und -essig gibt es bei La Picholine genauso wie die Schätze der regionalen Küche. Dazu gehört zum Beispiel das Salz der Göttinger Saline Luisenhall. „Das naturreine Salz aus Europas letzter Pfannensaline verwenden wir schon seit Jahren in unserer Olivenküche“, erklärt Sigrid Dörnte. „Neben den heimischen Produkten können die Kunden an unserem Stand auch 18 Olivensorten und 14 verschiedene Olivenöle bester Qualität kosten.“ Das Tropföl aus Ligurien und das in Feinschmeckerkreisen wohlbekannte Arganöl runden das Angebot ab. „Der von der Unesco unter Schutz gestellte Arganbaum wird in Marokko zur Eingrenzung der Wüste angepflanzt“, berichtet Sigrid Dörnte. „Aus seinen Früchten entsteht ein kostbares Öl mit hohem Vitamin-E-Gehalt und über 80 Prozent ungesättigter Fettsäuren.“

Kunden geben Anregungen

Sowohl auf ihren Reisen als auch von ihren Kunden lässt sich die Standinhaberin gern inspirieren. „Wenn ich ein gutes Lebensmittel sehe, dann überlege ich schon, wie ich es in das Sortiment von La Picholine einbauen kann“, erklärt sie. „Ich freue mich außerdem sehr über die Rückmeldungen der Kunden. Nur mit ihren Anregungen kann ich zu ihrer Zufriedenheit arbeiten.“ Gern erfüllt sie deren Wünsche, indem sie eine neue Besonderheit ins Sortiment aufnimmt oder Extrabestellungen ausführt. „Überdies stellen wir auch gern leckere Antipastiplatten für jeden Anlass zusammen“, sagt Sigrid Dörnte.

Authentische Produkte

Ob eine ausführliche Fachberatung, Geschichten und Anekdoten oder die handwerklich liebevolle Herstellung mit ausgewählten Zutaten, am Olivenstand La Picholine finden Kunden, die gern kochen und sich bewusst ernähren, edle Produkte mit einer ganz persönlichen Note. „Unsere Antipasti- und Olivenspezialitäten sind authentisch und von ausgesuchter Qualität“, sagt Sigrid Dörnte. „Bei uns gibt es alles, was gut und köstlich ist.“



Markthalle Kassel