

Rezeptidee Saison



LIPPISCHER PICKERT

Die Kultspeise aus dem Lipperland

Zutaten:

für 4 Portionen
40g Hefe
500g Mehl
250ml kochende Milch
1 EL Zucker
5 Eier
1 TL Salz
100g Korinthen
50g Rosinen
500g Kartoffeln

(2) Die rohen Kartoffeln fein reiben, ausdrücken und mit der kochenden Milch verrühren.
(3) Mehl, Eier und die übrigen Zutaten samt Hefeansatz hinzugeben, durch rühren und 1 Stunde gehen lassen.
(4) Mit wenig Fett langsam und zugedeckt in der Pfanne backen.

Los geht's:

(1) Die Hefe mit etwas lauwarmen Milch, Mehl & Zucker anrühren und 15 Min. aufgehen lassen.

Dazu schmeckt Butter, lippische Leberwurst und Rübekraut.



PASTINAKEN

Kleine Warenkunde zum Wurzelgemüse

Pastinaken sind auch unter dem Namen Hamelmöhre bekannt und ein besonders bekömmliches Wintergemüse, das in Hauptgerichten, Beilagen und sogar im Kuchen schmeckt! Das Wurzelgemüse wächst unter der Erde und hat eine kegelförmige Form, die sehr spitz zuläuft. Je dicker die Pastinaken, desto weicher das Fruchtfleisch. Pastinaken lassen sich gut im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Am besten ein leicht feuchtes Tuch drüber legen, um die Wurzeln vor dem Austrocknen zu schützen. Pastinaken werden ähnlich wie Möhren zubereitet, also gewaschen und gegebenenfalls geschält. Sie können problemlos roh gegessen werden, z.B. in kleine Streifen geschnitten oder geraspelt im Salat. Lecker auch als Ofengemüse, gedünstet oder frittiert.

UNSERE GESCHENKIDEE

Präsentkörbe vom Wochenmarkt



Sie sind auf der Suche nach einem Geschenk

für einen guten Freund oder Geschäftspartner? Verschenken Sie doch mal leckere Regionalität mit einem hübschen Präsentkorb vom Wochenmarkt! Sprechen Sie uns gerne an und gemeinsam stellen wir einen Korb ganz nach Ihren Wünschen zusammen.

Herausgeber: Verein d. Wochenmarktbesucher Bad Salzuflen & Schötmar e.V., Sylbacher Straße 215, 32107 Bad Salzuflen | **Artwork:** REDFOX-Werbung.de

frisch, persönlich, regional



Frühjahr
2019

Markttage in Bad Salzuflen auf dem Salzhof

(15. März - 31. Oktober):

Dienstag 7.00 - 13.00 Uhr
Samstag 7.00 - 13.30 Uhr

(1. November bis 14. März):

Dienstag 8.00 - 13.00 Uhr
Samstag 8.00 - 13.30 Uhr

Markttage in Schötmar

auf dem Marktplatz Schlossstraße / Ecke Begastraße

(15. März - 31. Oktober):

Mittwoch 7.00 - 13.00 Uhr
Samstag 7.00 - 13.00 Uhr

(1. November bis 14. März):

Mittwoch 8.00 - 13.00 Uhr
Samstag 8.00 - 13.00 Uhr

Die nächste Marktzeitung erscheint

..... im Herbst 2019



FRISCH, PERSÖNLICH, REGIONAL

Unsere Wochenmärkte
in Bad Salzuflen und Schötmar

Liebe Marktfreunde, nachdem die erste Ausgabe unserer Marktzeitung so gut bei Ihnen ankam freuen wir uns nun, Ihnen passend zum lange erwarteten Frühling, die zweite Ausgabe präsentieren zu können!

Sicher haben Sie, genau wie wir Markthändler, die Nase voll von Regen und Schmuddelwetter und freuen sich auf trockene, warme Frühlingsluft bei einem ausgedehnten Einkaufsbummel über unseren Wochenmarkt in Bad Salzuflen oder Schötmar.

Dann warten auch wieder tolle Saisonprodukte wie zum Beispiel Erdbeeren, Spargel und Co. auf uns. Aber auch das Angebot für den Verzehr vor Ort ist durch Kaffeespezialitäten und leckere, frisch gebackenen Waffeln erweitert worden. Natürlich sind auch Reibekuchen, Bratwurst

und Eintöpfe sowie viele andere Leckereien bei einem wärmenden Sonnenstrahl doppelt so lecker.

Außerdem möchten wir Sie mit dieser Ausgabe bitten, sich gemeinsam mit uns für den Umweltschutz stark zu machen! Wir wollen die Plastiktüten von unseren Märkten verbannen und schenken Ihnen mit dem Coupon auf der Rückseite eine gratis Stofftasche. So tragen Sie bei jedem Einkauf automatisch dazu bei, unsere Welt eines kleinen Stück nachhaltiger zu machen!

Danke für Ihre Mithilfe und auf bald auf den Wochenmärkten Bad Salzuflen / Schötmar!

Andreas Pfaff

1. Vorsitzender



BONUS
COUPON

KOSTENLOSE
BAUMWOLLTASCHE

Gegen Vorlage erhalten Sie bis zum 30. April 2019 Ihre **kostenlose Bio-Baumwoll-Tragetasche** in Verbindung mit einem Einkauf auf unserem Wochenmarkt in Bad Salzuflen oder Schötmar.

So lange der Vorrat reicht. Pro Kunde nur ein Coupon möglich.

PRODUKTVIELFALT - FRISCH AUS DER REGION

Was bekomme ich auf meinem Wochenmarkt?



Obst & Gemüse

Entdecken Sie eine große Auswahl regionaler und überregionaler Produkte ansprechend präsentiert.



Blumen

Ob als frisch zusammengestellten Blumenstrauß, hübsches Gesteck oder im Topf für Garten oder Balkon.



Fleisch & Wurst

Bei uns bekommen Sie von der Mettwurst über köstliche Konserven bis hin zum Grillfleisch alles vor Ort.



Eier

Aus Boden- oder Freilandhaltung oder als Bio-Ei. Außerdem viele Ei-Produkte wie Nudeln, Eierlikör uvm.



Fisch

Frischen Fisch gibt es immer bei uns. Lassen Sie sich von der großen Auswahl bei unseren Händlern inspirieren.



Käse

Wie das duftet! Ob im Stück, in Scheiben oder als cremigen Frischkäse - bei uns finden Sie eine große Käse-Vielfalt.



Brot & Brötchen

Der Andrang ist immer groß! Der beste Beweis für frisches Brot und Brötchen von unseren Marktbesckern.



Sonstige Waren

Jede Woche besuchen uns verschiedene »fliegende Händler« mit unterschiedlichsten Waren wie z.B. Taschen.

Unsere Marktbesckicker

Obst & Gemüse

Birgit Hannebohn, Bad Salzuflen
Andreas Nolte, Bad Salzuflen
Platz GbR, Bad Salzuflen
Markus Sendker, Lemgo
Gärtnerei Ulenburg, Löhne (Bio)

Blumen

Gärtnerei Brüsckke, Lage
Horst Büker, Bad Salzuflen
Andreas Nolte, Bad Salzuflen
Winkler GbR, Bünde

Kaffee & Waffeln

»Kaffeekeirsche«, Barntrup

Fleisch & Wurst

Lohmeier & Zabell, Minden
Reinhard Welsche, Lemgo
Landschlachtereier Beier, Bielefeld
Sennenhof, Dörentrup

Antipasti

El Charif, Hameln

Eier

Gutes vom Meierhof, Leopoldshöhe

Fisch

Szameitat Räuchereikate, Detmold
Tanya Eyring, Dörentrup

Käse

Kerstin Sundermann, Kalletal

Geflügel

Annette Engels, Hövelhof

Spargel

Thiermann GmbH, Kirchdorf

Brot, Brötchen & Reibekuchen

Seeger Brot GmbH, Bad Oeynhausen
Läges Reibekuchen, Kirchlegern

Salben & Ingwer auf Naturbasis

Butterfly, Bad Salzuflen

Nudeln

(nur dienstags)
Stadt • Land • Genuss, Bielefeld

»Fliegende Händler« jede Woche mit verschiedensten Waren

DER UMWELT ZULIEBE - MAISSTÄRKE & BAUMWOLLE

Auf unseren Wochenmärkten gibt es keine Plastiktüten mehr



Spätestens bei den schockierenden Fernsehbildern eines gestrandeten Wals, der an einem Magen voller Plastikmüll verendet ist, kommt uns allen doch der Gedanke endlich etwas ändern zu müssen. Und das fängt beim Einkaufen an!

Das haben auch wir uns gedacht und wollen gemeinsam etwas ändern! Bei uns auf den Wochenmärkten in Bad Salzuflen und Schötmar bekommen Sie deshalb keine Plastiktüten mehr, sondern nur noch umweltfreundliche Tragetaschen aus Baumwolle oder Maisstärke. Für klei-

nere Mengen Obst oder Gemüse eignen sich die kleineren Maisstärke-

Nach dem Gebrauch können Maisstärke-Tragetaschen zusammen

Baumwolle hergestellt, die biologisch angebaut wird und werden ausschließlich Fairtrade gehandelt. Zusammengefasst passt sie in jeden Einkaufskorb oder die Handtasche und freut sich als umweltfreundlicher Begleiter immer wieder mit auf unseren Wochenmarkt mitgenommen zu werden.



Tragetaschen hervorragend. Sie bestehen aus einem starken Material mit vielen Eigenschaften wie gewöhnlicher Kunststoff, allerdings natürlich, nachhaltig und kompostierbar.

mit den organischen Abfällen entsorgt werden.

Noch umweltfreundlicher geht es mit unseren hübschen Baumwoll-Tragetaschen. Die Taschen sind aus zertifizierter

Für den **Coupon auf der Rückseite** können Sie sich jetzt Ihre kostenlose Bio-Baumwoll-Tragetasche abholen. Zeigen Sie den Coupon einfach an einem der Marktstände vor. (Aktion so lange der Vorrat reicht.)

DER SCHERENSCHLEIFER

Guido Morsbach aus Augustdorf

Wenn er bei uns auf dem Wochenmarkt zu Gast ist, herrscht immer ein reger Andrang: Messer- und Scherenschleifer Guido Morsbach aus Augustdorf reist mit seinem historischen Handwerk über die Wochenmärkte der Region. „Die Leute rennen mir manchmal fast die Bude ein. Der Grund dafür ist wohl, dass fachgerechtes Schleifen von Schneidwaren heutzutage kaum noch an-

geboten wird“, sagt der gebürtige Solinger. Gerne verleiht er auch Ihren Scheren und Messern wieder die nötige Schärfe. Und das schon ab 1 Euro pro Messer.

Die nächsten Termine in Bad Salzuflen - immer von 7 - 13 Uhr:

Dienstag, 2. April
Dienstag, 14. Mai
Dienstag, 4. Juni
Dienstag, 2. Juli
Dienstag, 6. August
Dienstag, 3. September

www.messer-scheren-schleifer.de

Tipp vom Profi

FÜR TOLLE BLÜTENPRACHT

Jetzt sollten Rosen kräftig zurück geschnitten werden

Das Frühjahr ist auch die Zeit für den Rosenschnitt. Für alle Rosentypen gilt folgende Schnittregel: Ein starker Rückschnitt im Frühling bewirkt einen starken Neutrieb aus wenigen, langen, kräftigen Trieben; ein schwacher Rückschnitt führt zu einem schwachen Neutrieb aus zahlreichen kurzen Trieben. Wichtig ist, dass Sie den Trieb etwa 5 mm über dem Auge leicht schräg mit einer scharfen Schere abschneiden.

