

Rezeptidee Saison



LIPPISCHE REIBEKUCHEN

Im Herbst mit frischen Kartoffeln besonders lecker

Zutaten:

für 4 Portionen
12 große Kartoffeln
3 Zwiebeln
8 EL Mehl
2 Eier
1 Prise Salz & Pfeffer
4 EL Öl
Vorbereitungszeit:
10 Minuten
Kochzeit: 5 Minuten

(2) Eier und gewürfelte Zwiebeln dazugeben.
(3) Mit etwas Mehl bestäuben, ordentlich verrühren.
(4) Portionsweise Reibekuchen ausbacken.
Wichtig: Sie müssen in Öl schwimmen!
(5) Auf Küchentuch abtropfen lassen. Fertig!

Los geht's:

(1) Kartoffeln reiben, mit viel Salz und wenig Pfeffer würzen.

Dazu schmeckt selbstgemachter Apfelpfannkuchen aus heimischen Äpfeln.

SCHLEMMEN VOR ORT

Katerfrühstück oder Mittagspause auf dem Markt



Am frühen Samstagmorgen ein leckeres

Fischbrötchen auf den Kater vom Vorabend oder unter der Woche in der Mittagspause einen frischen Reibekuchen mit Kaffee oder ein saftiges Stück Fleisch vom Grill - all das ist bei uns auf dem Wochenmarkt möglich. Probieren Sie es aus! Wir sehen uns!



KARTOFFELN

Dieses Jahr: Frisch kaufen statt einkellern!

Der heiße Sommer hat auch unseren Kartoffeln zu schaffen gemacht. Zwar gibt es sie nach wie vor in ausreichenden Mengen, doch durch die Ernte bei den hohen Temperaturen lassen sie sich nicht gut lagern. Daher unsere Empfeh-

lung für Sie: Kaufen Sie die benötigten Mengen lieber immer frisch auf dem Markt und kellern Sie die Kartoffeln dieses Jahr nicht ein! In Lippe sind übrigens die festkochenden Sorten Cilena, Linda und Belana die beliebtesten Kartoffeln.

AUSGEZEICHNET

Lippe und seine Qualitätssiegel



Und auch Produkte mit dem Label „natürlich aus Lippe“ erhalten Sie bei uns. Hierbei wird garantiert im Kreis Lippe angebaut, produziert oder in lippischen Handwerksbetrieben hergestellt. Qualität und Frische, eine transparente und nachvollziehbare Produktion aus der Region Lippe, dies sind Ziele, die hinter dem Begriff „natürlich aus Lippe“ stehen.

Lippequalität ist die Regionalmarke in Lippe und Umgebung: die Gemeinschaft von Betrieben, die regionale Produkte mit besonderen Qualitätsmerkmalen herstellen, verarbeiten und handeln. Der Lippequalität e.V. vergibt das Gütesiegel für geprüfte regionale Betriebe und anerkannte Produkte. Auch bei uns auf dem Markt erhalten Sie Lippequalität Produkte

frisch, persönlich, regional



Herbst 2018

Markttage in Bad Salzuflen auf dem Salzhof

(1. November bis 14. März):
Dienstag 8.00 - 13.00 Uhr
Samstag 8.00 - 13.30 Uhr

(15. März - 31. Oktober):
Dienstag 7.00 - 13.00 Uhr
Samstag 7.00 - 13.30 Uhr

Markttage in Schötmar auf dem Marktplatz Schlossstraße / Ecke Begastraße

(1. November bis 14. März):
Mittwoch 8.00 - 13.00 Uhr
Samstag 8.00 - 13.00 Uhr

(15. März - 31. Oktober):
Mittwoch 7.00 - 13.00 Uhr
Samstag 7.00 - 13.00 Uhr

Veranstaltungen auf den Wochenmärkten

08.12. Besuch vom Nikolaus mit Geschenken für die kleinen Gäste

Das nächste Heft erscheint im Frühjahr 2019

FRISCH, PERSÖNLICH, REGIONAL

Unsere Wochenmärkte in Bad Salzuflen und Schötmar

Liebe Marktfreunde,

in dieser neuen Marktzeitung wollen wir, der Verein der Wochenmarktbesucher Bad Salzuflen & Schötmar e.V., Sie regelmäßig über unsere Wochenmärkte informieren.

Wir freuen uns mit Ihnen über eine so frische und reichhaltige Auswahl in unserem schönen Bad Salzuflen. Wir stellen Ihnen unsere Markthändler vor, die bei Wind und Wetter Frische und Regionalität in die Stadt bringen, erzählen aber auch von den kleinen Geschichten rund um unseren Markt, die in unserer doch so schnelllebigen Zeit Abwechslung in den Stadtag bringen. Tragen Sie durch Ihren Einkauf auf unseren Märkten dazu bei, dass die heimische

(Land-)wirtschaft unterstützt wird und Sie Ihren Bedarf weiter direkt in Bad Salzuflen und Schötmar decken können.

Sollten Sie Fragen oder Anregungen zum Wochenmarkt haben, sprechen Sie Ihre Händler einfach persönlich an. Wir sind gerne mit Ihnen im Gespräch und freuen uns auf Ihren Besuch! Hier kaufen Sie Frische mit Geschmack!

Bis bald auf Ihrem Wochenmarkt!

Andreas Pfaff
1. Vorsitzender



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 Brückhe, Lage
Horst Bükler, Bad Salzuflen
Andreas Nolte, Bad Salzuflen
Winkler GbR, Bünde

Fleisch & Wurst

Lohmeier & Zabel, Minden
Reinhard Welsche, Lemgo
Landschlachtereier Beier, Bielefeld

Eier

Gutes vom Meierhof,
Leopoldshöhe

Fisch

Tanya Eyring, Dörentrup
Szameitat Räuchereierkate, Detmold

Antipasti

El Charif, Hameln

Käse

Kerstin Sundermann, Kalletal

Geflügel

Annette Engelns, Hövelhof

Spargel

Thiermann GmbH, Kirchdorf

Brot, Brötchen & Reibekuchen

Seeger Brot GmbH, Bad Oeynhausen
Läges Reibekuchen, Kirchlingern

Salben & Ingwer auf Naturbasis

Butterfly, Bad Salzuflen

SCHAUEN, STÖBERN, RIECHEN, FÜHLEN, PROBIEREN

Einkaufserlebnis Wochenmarkt: Fernab von Lebensmittelskandalen



Schauen, stöbern, riechen, fühlen, probieren – auf dem Wochenmarkt einzukaufen, kann zu einem sinnlichen Erlebnis werden! Doch auch für jeden, der Wert auf gesunde Ernährung legt, ist der Einkauf auf dem Wochenmarkt Gold wert.

Kurz nach der Ernte vom heimischen Acker direkt und frisch auf dem umweltfreundlichen Weg über den Marktstand direkt in die eigene Küche. Und wer liebt es nicht, das duftende Obst vor dem Kauf erst einmal zu probieren oder sich durch bunt leuchtendes Gemüse für das nächste Rezept inspirieren zu

lassen? Wann waren Sie das letzte Mal auf einem Wochenmarkt? Schon

Transportwege oder Lagerungen verkraften sondern landen meist direkt



länger her? Dann wird es Zeit! Lebensmittel der Region schmecken oft um Längen besser als ihre Verwandten aus dem Supermarkt. Das ist kein Wunder denn die Produkte müssen keine langen

nach der Ernte in Körben und Kisten auf dem Wochenmarkt. Die Info wo das Produkt denn genau her kommt, gibt es gratis dabei. Auf dem Wochenmarkt gibt es jedoch nicht nur Produkte zu kaufen,

die in der nächsten Umgebung produziert wurden. Oft kann man auf dem lokalen Markt auch Mango, Avocado oder Bananen erstehen, genauso wie frischen Seefisch oder Alpenkäse. Diese Produkte gelangen über den Umweg Großhändler an den Marktstand um die Ecke. Und wer Lust hat zu plaudern, bekommt mit der Frische vielleicht gleich einen Tipp für die Zubereitung mit auf den Weg. Denn auch das ist das Schöne am Wochenmarkt: Eine lockere Atmosphäre, in der man sich über kochen, essen und genießen austauschen kann.

EIER VON GLÜCKLICHEN HÜHNERN

Kann ich als Verbraucher erkennen, ob Eier von »glücklichen Hühnern« stammen?

Wie glücklich jedes einzelne Huhn ist, vielleicht nicht, aber auf jeden Fall wo es lebt und wer sein Bauer ist. Zum einen können Sie natürlich auf dem Wochenmarkt direkt

mit dem Marktbesckicker sprechen, der Ihnen sicherlich einiges erzählen kann. Oder Sie geben die Printnummer im Internet ein. Das ist quasi die Personalausweis-Nummer vom Ei. Bestehend aus der Haltungsform (erste Ziffer), dem Erzeugerland (DE) und der Legebetriebs-Nummer.



www.was-steht-auf-dem-ei.de

Tipp vom Profi

HERBSTBOTEN VOM WOCHENMARKT Was macht sich jetzt gut in meinen Beeten oder Balkonkästen?

Maik von »Gärtnerei Brückhe« empfiehlt:

Jetzt ist Heidezeit! Die Calluna vulgaris, besser bekannt als Knospen- oder Besenheide, hält sich besonders lange. Kombiniert mit farbenfrohen Mini-Alpenveilchen oder Scheinbeeren ist die perfekte Herbstbepflanzung fertig. Ideal auch für Körbe oder Schalen. Die Auswahl an Gräsern ist im Herbst ebenfalls groß. An unserem Stand beraten wir Sie gerne!



Der Messer- & Scherschleifer G. Morsbach: 13.11. + 11.12.2018