

Ausgabe 3 vom 6.11.2019

Dies ist die dritte Ausgabe der *Marktnachrichten*, die unseren Markt in loser Folge begleiten. Unsere Marktzeiten sind **jeden Mittwoch von 14 bis 19 Uhr**.

Unser Markt bleibt **bis zum 18.12. geöffnet** und startet dann wieder ab **Mitte Januar 2020**.

Derzeit „basteln“ wir auch dank unseres großartigen Bürgervereins an **Licht und Glühwein**. Wie wäre es mit einem Weihnachtsessen vom Markt, wie: **Gänsebraten mit einer Füllung aus Orangen, Äpfeln und Thymian und einem Gemüse aus Pastinaken und Kräuterseitlingen?**

**Frische, Qualität, Service und Freundlichkeit**, das sind die Hauptkriterien für unseren Markt. *Qualität ist kein Luxus sondern die Basis*, wie es ein Sternekoch mal gesagt hat.

**Nein, wir wollen nicht immer nur billig.** Wir schätzen das *Engagement kleiner Familienbetriebe, die jeden Tag für uns unser Essen anbauen, ernten, zubereiten. Danke!* Das sind die Worte von Zoe, Ingrid und Heydi von den Bonner Marktschwärmern, denen wir uns nur anschließen können.

Schön, dass es auch immer mehr Augustiner gibt, die sich um nachhaltige Ernährung kümmern! Ein gutes Signal an die Landwirte, die in ihrer Not protestiert haben und für uns sichtbar geworden sind. Das Beeindruckende daran: konventionell und ökologisch arbeitende Landwirte haben trotz unterschiedlicher Überzeugungen gemeinsam demonstriert, sind sichtbar geworden und haben uns mit ihren Traktoren gezeigt, dass sie sich auch nicht hilflos fühlen müssen. Der Dialog zwischen Erzeugern und Verbrauchern kann sich vertiefen.

**Preiswert und gut** ist unser Markt allemal, viele Produkte sind deutlich besser und preiswerter als im Supermarkt, weil sie von den Erzeugern selbst ohne Zwischenhandel angeboten werden. Noch billiger ginge es nur, indem man anderen, d.h.

den Tieren, dem Boden oder den Familien der Bauern etwas wegnimmt und das wollen wir nicht.

**Bauernhof Seifen** kommt mit bestem Rindfleisch von den eigenen Limousinrindern, Kaninchen, Eier, Joghurt, Milch, Wurst, Kartoffeln, Nudeln, Pilzen und Eierlikör von den eigenen Eiern sowie mit handwerklich hergestelltem **Brot aus Sankt Augustin von der Bäckerei Dorfinger**. Seit Kurzem gibt es bei Bauernhof Seifen als einziger Stelle in ganz NRW auch regional angebaute Linsen und Leinöl vom **AnnAHof in Orfgen-Berg**, der in der 6. Generation von Familie Müller bewirtschaftet wird. Linsen brauchen übrigens beim Anbau weder Pestizide noch Düngemittel, sie werden gemeinsam mit Getreide als Stützpflanze angebaut und nach der Ernte in einem technisch aufwändigen Verfahren getrennt. Sie gelten als eine der ältesten Kulturpflanzen, wurden schon vor 8000 Jahren angebaut und sind sehr eiweißreich. Wir verwenden sie natürlich für Linsensuppe und Aufläufe, aber auch für vegetarische Burger und als Brotaufstrich oder Dip. Hummus kann man auch mit Linsen machen oder mein liebstes Fastfood: gekochte Linsen mit einem Dressing aus Balsamico – Essig, Gewürzen und Öl im Kühlschrank aufbewahren. Bei Bedarf Gurken- oder Tomatenscheiben und etwas Käse dazu und fertig ist ein schneller Salat.

Der Käsewagen Anton von **Anton's Käsehütte** kommt mit bestem Käse und Speck, Heumilchkühe werden ausschließlich mit saftigen Gräsern und Kräutern, sonnengetrocknetem Heu sowie mineralstoffreichem Getreideschrot gefüttert und das schmeckt man dann auch beim Käse.

**Anton's Käsehütte** fährt ab 24. November auf die umliegenden Weihnachtsmärkte und kommt im Januar wieder nach Birlinghoven.

**Klein's Bio-Geflügelhof** aus Hennef kommt auf den Markt mit bestem Biogeflügel – preiswerter als im Bioladen.

Unser neuer **Imker Michael Driesch** bringt neben seinem Honig auch Honigprodukte mit wie Kerzen, Seife und sehr leckere Honigbonbons.

Ja und dann ist da noch unser neuer **Gemüsehändler Peter Nickel**. Von ihm haben wir gelernt, dass man Süßkartoffeln auch roh essen kann. Er ist besonders bemüht, direkt bei den Erzeugern in der Umgebung und nur wenig auf dem Großmarkt einzukaufen, weil er zu fairen Preisen verkaufen möchte. Neulich gab es Pastinaken bei ihm, sehr lecker und vielseitig zu

gebrauchen und den Tipp, für Kleinkinder Pastinaken unter den Kartoffelbrei zu mischen, weil der dann bekömmlicher und besser wird.

Eure Ideen sind uns immer willkommen.

Sprecht uns an!

Per Email [markt@bv-birlinghoven.de](mailto:markt@bv-birlinghoven.de), über unsere Facebookseite @MarktBirlinghoven. Hier könnt ihr auch in der Gruppe mitdiskutieren.

Euer Marktteam

### Marktrezepte

Unser Marktrezept führt uns diesmal nach Österreich: Es gibt **Backhähnchen mit Gurkensalat**:

4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut, 2 Eier, Salz, Pfeffer, 4 EL Mehl, 100g Panko (notfalls Semmelbrösel), Öl und Zitronenspalten sowie 1 Salatgurke, 150g Sauerrahm, 2 EL milder Essig, ½ Bund Dill.

Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Sauerrahm, 2 EL ÖL, Salz, Pfeffer und Essig verrühren. Dill waschen, trocknen und fein hacken. Gurken mit Soße vermischen und Dill unterziehen. Jedes Hähnchenbrustfilet schräg in 4 Stücke schneiden. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Hähnchenstücke erst in Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen, dann im Panko wenden, Hähnchenstücke in einer Pfanne in Öl goldbraun ausbacken und mit Zitronenspalten und Gurkensalat sofort servieren.

Und zum gemütlichen Fernseh- oder Spieleabend gibt es selbstgemachte **Gemüsechips**, leckerer und gesunder als Fertigchips:

Dazu eine Kartoffel, Rote Beete, Süßkartoffel und Pastinaken sowie Gemüse nach Wahl sauber aber ungeschält in dünne Scheiben hobeln. In einem Schälchen Öl mit Gewürzen nach Wahl, z.B. Thymian, Paprika oder Curry sowie Salz und Pfeffer mischen. Backblech mit Backpapier auslegen, Gemüsescheiben nebeneinander aufs Blech legen, mit Gewürzöl einpinseln und circa 40 Minuten bei 140 Grad backen, dabei ab und zu den Backofen öffnen, damit die Feuchtigkeit heraus kann. Fertige Chips auf einem Rost abkühlen lassen, damit sie noch knuspriger werden.

Guten Appetit!