

Marktbericht vom 15. Oktober 2025



Aus unserem FARM-Netzwerk Palmkohl, Nüsslisalat (Freiland), Winterportulak, Carotten-mini-farbig, Rettich, Trevisano

Aktuelles auf dem Markt Grapefruit mit Blatt, Chicorino Tardivo, Castelfranco, Blumenkohl farbig, Puntarellen Schalenware, Trompeten-Zucchetti, Zitrone Bio (wieder gelb), Stachys,

Problematisch oder Saisonende Lotuswurzel, Herkunft Broccoli und Blumenkohl wechselnd

Aktuelles vom Markt

Cavolo Nero Oder auch Palm- oder Schwarzkohl. Eindeutig steckt im Cavolo Nero mehr Kohl als im Cima di Rapa, aber sicher auch weniger als im Grünkohl. Dadurch findet er auch bei gängigen Kohlgegner einige Freunde. In der Toskana wird die Redewendung «essere alla cavolo nero» als Ausdruck für eine zerknitterte, heruntergekommene Person verwendet. Nehmen wir uns also als Ziel, nicht wie ein cavolo nero zu enden und ihn lediglich zu verspeisen!



Cimone farbig Von unseren Nachbarn in Frankreich erhalten wir schöne farbige Köpfe vom Blumenkohl. Ob Gelb oder Violet, die Farben leuchten in voller Pracht. Aber Achtung die Farben sind leider nicht wirklich kochfest. Mit etwas Säure halten sich die Farben etwas stabiler, ich empfehle aber der Genuss im rohen Zustand. Geraffelt als Salat ein echter Hingucker.

Rettich Den weissen Rettich hatten wir noch nie auf dieser Bühne präsentiert. Die dicken Stangen stammen eigentlich aus dem asiatischen Raum. Dadurch sind sie auch oft in chinesischen oder japanischen Gerichten zu finden. Gerade jetzt werden aber grössere Mengen in Bayern mit Bier und Brezn serviert. Prost! Die scharfen Senföle im rohen Zustand haben eine antibiotische Wirkung. Gepaart mit den Bitterstoffen soll der Rettich auch eine Entgiftung des Körpers auslösen. Ob das der feiernden Meute auf der Wiesen hilft? Ich denke nicht – unser Rettich wird gerade

in der Schweiz angebaut und hilft regional fürs Aroma!

Wintersalate Endlich ist wieder Zeit für die gröberen Geschütze im Salatfeld. Ob Cicorino Trevisano aus der Region (FARM!), Cicorino Tardivo oder die Königin Castelfranco aus dem Veneto. Für mich werden die gemischten Salate wieder interessant. Die Bitterstoffe Lactucopikrin und Intybin dieser Salate, lösen bei vielen keine Freudentränen aus. Die Wissenschaft hat jedoch herausgefunden, dass man sich an diese Stoffe gewöhnen muss. Also an alle Bittersalatgegner: gring abe u durre! Das wird erst mit der Zeit richtig fein.

Puntarelle Weiter geht es gleich mit dem nächsten Bittersalat: Catalogna Cimata. Die grossen grünen Blätter sind auch für mein Geschmack wirklich zu bitter. Abgerüstet sind die Stangen mit etwas Öl angebraten aber besonders zart und zugleich nussig im Geschmack. Ohne Arbeit sind die abgerüsteten Puntarellenherzen in 250gr. Schalen aus Italien erhältlich. Für alle Bittersalat-Einsteiger bestens geeignet.

Stachys Wir verkaufen immer noch ganz kleine Mengen der kleinen Würmchen. Obwohl sie geschmacklich und auch optisch wirklich überzeugen können. Aus Frankreich kommen nun stabile Mengen um auch einmal ein Menu mit der japanischen Kartoffel zu wagen. Bereits in den Zwanzigerjahren waren die Knöllchen in Paris auf dem Teller sehr beliebt. Der Anbau und die Lagerung sind jedoch äusserst kompliziert. Daher ist es kein Gemüse für den gewinnoptimierenden Bauer und wird in der Nische bleiben.



Trompetenzucchetti Die langen grünen Stangen aus Ligurien erinnern an grosse Bohnen, werden wegen der kleinen runden Endung jedoch Trompetenzucchetti genannt. Mit Zucchetti haben sie geschmacklich, wie auch botanisch aber nicht viel zu tun. Durch ihre Zugehörigkeit in der Familie der Moschuskürbisse, ist das Fruchtfleisch viel fester als bei den dunkelgrünen Zucchetti. Die Trompeten können roh im Salat verspeist werden. Sie sind jedoch auch wie Kürbisse gelagert und dann auf einer Quiche besonders köstlich.



Winterportulak Im Sommer wächst der seifigere Portulak in der ganzen Welt. Der Winterportulak kommt heuer aus unserem Farm-Netzwerk aus der Region. Und obwohl der Sommerportulak botanisch rein gar nichts mit dem Winterportulak (Postelein) zu tun hat, kommen beide als feinste Salatdeko auf unseren Teller.

Grapefruit mit Blatt Die Zitrusaison der Region geht langsam aber sicher in die erste Runde. Nebst Mandarinen und Zitronen, haben wir heute das erste Mal Grapefruits mit Blatt gesichtet. Farblich sind sie noch nicht auf der Gewinnerseite angekommen. Der Produzentennamen der sauren Früchte hat aber hoffentlich mit den aktuellen News viel gemeinsam. Freedom. Mehr Grapefruits, mehr Frieden für alle!