

Marktbericht vom 21. September 2022

Aktuelles aus der Schweiz und aus unserem FARM-Netzwerk Federkohl, Kabis, Krautstiel grün & rot, Rettich rot & schwarz, Spitzkabis, Wermut Bio, Wirz, Äpfel Jonagold, Mini-Kiwi Thurgau

Aktuelles auf dem Markt Wildpilz-Mischung, Baumnüsse neue Ernte, Baumnüsse schwarz, Grapefruit rot, Mandarinen Mapo, Oliven frisch, Passionsfrüchte Spanien

Problematisch und Saisonende Auberginen CH, Gurken CH, Kronendill, Mirabellen, Reneclaudie

Aktuelles vom Markt

Federkohl FARM Obwohl die Schweiz nicht gerade eine Hochkohl-Hochburg ist, erfreut er sich die letzten Jahre, ausgehend vom Dreiländereck rund um Basel, wachsender Beliebtheit. Die sich vegetarisch ernährende Bevölkerung wird es freuen, immerhin ist er unter den grünen Gemüsen ein wahres Proteinwunder. Bevor jetzt die hitzige Diskussion losgeht... ja, Fleisch liefert mehr. Aber mussten wir uns jemals über Massen-Kohlhaltung oder Blätter von glücklichem Grünkohl unterhalten? Nö? Siehste...



Krautstiel FARM «Ein Tag ohne Krautstiel, ist ein kulinarisch verlorener Tag», hat man mir bei meinen ersten Steps in Graubünden nicht lange eintrichtern müssen. Hat es irgendwas mit Rüben zu tun, wurden damit schon ganze Generationen von Westerbärgern grossgezogen. Richtig gehört, Krautstiel gehört zur Familie der Rüben. Wieder was gelernt. Allerdings - und das muss ich neidvoll zugestehen - hatten wir keinen Ernst Kämpf, der im Spätsommer easy peasy solche knallroten Kaliber ganz locker aus der Hüfte schießt. Chapeau!

Oliven frisch Könnte man eigentlich auch so verzehren. Zumindest dann, wenn man bei Bitterstoffen ein echt harter Hund ist. Ein ähnlicher harter Hund muss man sein, wenn man sich an die empfohlenen Tagesmenge halten möchte. Wer zur Hölle kann nach nur sieben Stück aufhören? Genug palavert. Wolltest du dich schon immer mal an diesem Veredelungsprozess versuchen? Dann jetzt!

Wermut Bio Naaa... schon Flashbacks? Thujon, Absinth, Van Goghs Ohr? Waren sicher wilde Zeiten, aber heute passt da eine sogenannte «Aromaverordnung» auf uns aus. Vielen Dank auch! Aber neben alkoholischen Hochprozentern, fühlt er sich vor allem in kräftigen Suppen und Eintöpfen mit mediterranem Einschlag pudelwohl.

Äpfel Jonagold Für viele unscheinbar, gehört dieser, vom Golden Delicious abstammende Bursche, zur Top 6 des europäischen Nordens. Fragt man mich nach meiner bescheidenen Expertise, empfehle ich ihn gerne für Tarte Tatin. Ja, ich weiss... für Hardliner gehen nur feste Sorten. Macht zwar, nach historisch nicht klar belegter Überlieferung, irgendwie Sinn (Schwerkraft & «Stéphanies Tatin Law»), aber ich mag den leichten Schmelz einfach lieber.



Baumnüsse frische Ernte Streng genommen, ist die dem Cerebrum ähnelnde Walnuss botanisch gesehen keine Nuss. Interessiert uns das bei so viel Geschmack und ungesättigter Omega-3-Fettsäuren-Power? Sicher nicht. Geheimtipp: just now, direkt nach der Ernte probieren, bevor sie für eine längere Haltbarkeit schonend getrocknet werden.

Baumnüsse schwarz Die ganze Steiermark hat sich kulinarisch ihrem hochdekorierten Kürbiskern-Öl verschrieben. Ganz Steiermark?! Zum Glück nicht, denn die unbeugsame Familie Fink leistet Widerstand und hat uns mit dem heissesten Scheiss seit langem angefixt. Satte 130g Abtropfgewicht, ehfrüchtig durch Chefchens heiligen, nur tuber magnatum-verwöhnten Hobel aus Mahagoniholz – Adel verpflichtet - gejagt, trieben uns wahre Freudentränen in die Augen. Prädikat: absolut leiwand!



Mandarinen «Mapo» September und Zitrusfrüchte. Da halten wir die Pferde üblicherweise noch zurück. Doch diese Kreuzung aus Mandarine und Pomelo hat es uns richtig angetan. Ein geiles Ding! Die Mandarine bringt dir den klassischen Gout, die Pomelo das samtige Fruchtfleisch. Unbedingt austesten, auch wenn wir noch nicht in der Agrumensaison stehen.

Mini-Kiwi Thurgau Danke Marketing! Niemand muss sich mehr mit dem sperrigen Begriff «Chinesische Stachelbeere» herumschlagen. Und - Gott sei Dank - nicht mehr ausschliesslich mit Ware aus Kiwi-Hausen. Nun gut, ein bisschen grösser ist Neuseeland schon. Aber nicht gröss-artiger als die findigen Produzenten im Nachbarkanton, die das Strahlengriffelgewächs vor einiger Zeit hier kultiviert haben. Haarlos geht aktuell nicht mehr süsse Vitamin C-Bombe aus um die Ecke.