Marktbericht vom 7. Oktober 2026

Aus unserem FARM-Netzwerk & der Schweiz Palmkohl, Randen gelb und weiss, Rosenkohl geputzt, Rettich Wassermelone, Zuckerhut, Winter Portulak, Trevisano, Kohlrabe Violett, Gniff und Küttiger Rüebli

Aktuelles auf dem Markt Cardy, Cicorino Tardivo, Trüffel weiss, Cranberries frisch, Clementinen mit Blatt

Problematisch oder Saisonende Thaiprodukte, Pfirsiche, Sugo-Tomaten, Erbsen frisch

Aktuelles vom Markt



Cardy Unser gefährlichstes Gemüse im ganzen Jahr. Die Stacheln halten eigentlich jeden gesunden Koch vor der Zubereitung ab. Im Welschland aber als Kulturgut gehandelt, kennt man sich mit den spitzen Blättern aus. Die Nähe zur Artischocke merkt man im Aroma wieder.

Gniff und Küttiger Carotten Ein Highlight unter den Spezialitätenrüebli: Dani aus Cham gräbt für uns die Gniff- und Küttiger-Carotten aus. Dank Pro-Specie-Rara erleben die Sorten ein Revival. Ursprünglich aus dem Tessin sind die süssen Gniffkarotten klein, dafür hellviolett und mit weissem Kern. Die aus dem Dorf Küttigen stammenden Karotten sind grösser und weniger süss. Ideal zum Einmachen, wie zum Beispiel für saure Rüebli. Achtung, nicht mit sauren Rüben (Räben) zu verwechseln!

Palmkohl Die Palmen unserer Felder. Auch Schwarzkohl (Cavolo Nero) oder Nero di Toscana genannt, wuchert die Pflanze mit ihren grossen Blättern in den Himmel. Das eigentliche Arme-Leute-Essen ist schon längst von unseren Insta-Fitness-Healthy-Runclub-Smoothie-Lovers zum Superfood ernannt. Neben dem Federkohl und seinen elendigen Chips geniesst er aber noch etwas Zurückhaltung in den Menüs. Für alle, die ich jetzt abgeschreckt habe: haltet durch. Ein wirklich tolles Gemüse, einfach in der Zubereitung und aus der Region! Nicht aus der Toskana! Schöne Rezepte findest du hier: Palmkohl Rezepte

Rettich Wassermelone Ein wahres Feuerwerk der Farben liefert uns dieser Wassermelonen-Rettich. Wir haben zwar bereits vor 2 Wochen darüber berichtet. Aber diese Farben und der frische Geschmack direkt aus Lunkhofen bedürfen einer weiteren Nennung in unserem Marktbericht. Schöner gibt's die Natur kaum bei uns!



Rosenkohl geputzt Die zweijährige Pflanze wird von immer weniger Produzenten angebaut. Zu aufwändig, zu wenig Ertrag. Wer einmal die kleinen Köhlchen von der Pflanze geschnitten und danach abgerüstet hat, weiss, wovon die Bauern sprechen. Zusätzlich hat der Hagel diesen Sommer grössere Felder voll mit Rosenkohl vernichtet. So hat es auch unsere Farm-Produzentin Friedli getroffen. Deshalb weichen wir für deinen geputzten Rosenkohl in die Ostschweiz aus. Es hät solangs hät. Übrigens: Früher enthielt der Rosenkohl viele Glucosinolate. Die liessen den Kohl bitter schmecken. Deshalb haben viele Kinder keine Lust auf das Gemüse. In den 1990ern wurden die bitteren Glucosinolate aber rausgezüchtet. Deshalb sollte es auch den Jungen wieder schmecken.

Slow Grow Mit Matthias Hollenstein pflegen wir schon länger einen intensiveren Austausch. Mosaiklandschaft aus dem Lehrbuch wird hier auf dem Feld gelebt. Diesen Sommer hatten er und sein Team trotz Wassermangel ertragreichere Felder als andere. Deshalb kommen einige tolle Produkte wie Fenchel, Pak Choi oder auch der Palmkohl zum Teil aus Mönchaltdorf. Doch nicht nur Standardware wird angepflanzt. Auch Spezialitäten wie die violetten Kohlraben oder die weissen Randen gedeihen prächtig mit dem Mulchsystem. Progressive Landwirtschaft, oder wie Matthias sagt: die Zukunft!



Winterportulak Wieder etwas Botanik: obwohl beides Portulak genannt wird, hat der Winter gar nichts mit dem Sommer zu tun. Die Sommerpflanze aus der echten Portulak-Familie ist heimisch. Das Winterkraut kommt ursprünglich aus Nordamerika und ist in Europa sogar ein Neophyt! Viele von euch bevorzugen die Sommerpflanze, da diese schärfer und aromatischer daherkommt. Entgegen dem Wetter haben wir aber einen Unterbruch und müssen uns mit dem Winterportulak zufriedengeben.

Cranberries Keine Ernte ist ästhetischer als die der Cranberries. In Kanada werden die Felder mit Wasser geflutet, sodass die Beeren oben aufschwimmen. Das Einfangen der Beeren geschieht dann ganz einfach mit einem Netz. Die frischen Beeren sind so sauer und herb, dass sie eigentlich nur zum Einmachen gebraucht werden. Ob sich das Einfliegen über den Teich lohnt, entscheidest du selbst.

Trüffel Die weisse Königin betritt wieder die Bühne. Mit Preisen von mehreren tausend Franken pro Kilo sind noch keine Schnäpplijäger zu erwarten. Der trockene Sommer trägt nicht zum Wachstum grosser Trüffel bei. Trotzdem finden die Hunde im Piemont wieder Knollen so gross wie Maronis. Wir beziehen direkt bei den Profis. Falls du also etwas brauchst, bitte unbedingt vorbestellen. Da lassen wir nix am Lager liegen.