

# Vielfalt genießen



Stadt Köln

Aktuelles von den Kölner Wochenmärkten

Mein  
WOCHEN  
MARKT



Martina Frason

## Feldfrisch auf den Tisch

Gärtnerei Peters – ein landwirtschaftlicher Betrieb aus Dormagen auf dem Wochenmarkt. Aus eigenem Anbau werden immer freitags am Apostelnkloster Obst und Gemüse präsentiert. Eier und Geflügel ergänzen das Angebot. Der Familienbetrieb lebt von Frische und Qualität der Waren sowie dem kurzen Weg nach Köln. Und dank des unermüdligen Engagements von Hofbesitzerin Martina Frason. „Seit wir den Hof betreiben, haben wir viele moderne Maschinen angeschafft und können mittlerweile auch exotische Produkte anbauen. Außerdem haben wir alte Salatsorten neu belebt“, sagt sie. „Wir verzichten weitgehend auf chemische Pflanzenschutzmittel und bringen die Ware ohne Zwischenlagerung feldfrisch auf den Verkaufstisch, sodass viele Mineralstoffe erhalten bleiben.“ Ihr Lieblingsprodukt sind die Tomaten, nach denen auch die Kunden immer jeck sind, weil sie so lecker schmecken.

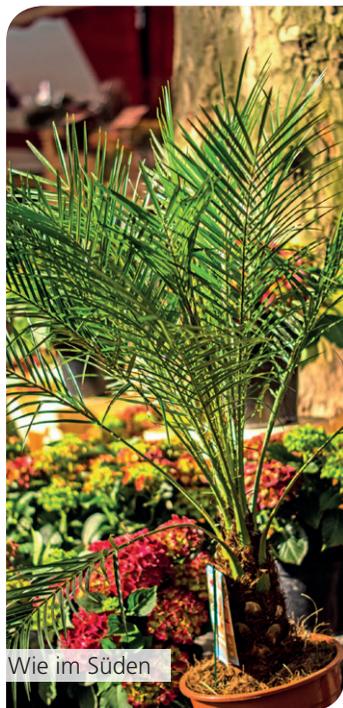
## Das Lieblingsgemüse

Deutschland liebt die Tomate

Im Durchschnitt isst jeder Deutsche 22 Kilo Tomaten im Jahr – ob frisch, aus der Dose oder getrocknet. Damit ist die rote Beere eines der beliebtesten Gemüse. Als Soße zu Spaghetti, in Ketchup oder Tomatensalat: Sie ist vom Speiseplan nicht wegzudenken. Tomaten gehören zudem zu den vielseitigsten und am häufigsten verwendeten Zutaten in internationalen Küchen. In den nördlichen Gefilden war die Tomate einst als Zimmerpflanze beliebt und die Frucht eher gelb als rot, was ihr in Italien den Namen Goldener Apfel („Pomodoro“) einbrachte. Golden ist ihr Nährstoffgehalt: Sie ist reich an Vitaminen und stärkt das Immunsystem bei äußerst wenig Kalorien. Und nie schmecken Tomaten besser als im Sommer.



Einfach lecker



Wie im Süden

## Mediterranes Flair

Pasta, Wein und italienische Musik da. Aber fehlt nicht noch etwas? Beispielsweise zum Wohlfühlen die typischen mediterranen Pflanzen? Wer diese zuhause vermisst, sollte doch mal auf einem der Wochenmärkte in Köln vorbeischaun. Neben Palmen, Oliven- und Feigenbäumen haben die dortigen Händler außerdem Zitronen-, Orangen- und sogar Caipirinhabäume im Angebot. Natürlich hängen an diesen nur Limetten. Jedoch ist es ein schönes Bild, wenn neben der Caipirinha auf dem Tisch auch die dazugehörigen Früchte am Bäumchen hängen. Ein echter Hingucker für jede Party.

Eine Weinrebe auf dem Balkon oder der Terrasse verbreitet ebenfalls Urlaubsfeeling. Sie versetzt den Betrachter an den Gardasee oder in die Toskana, wo sich Weinberg an Weinberg reiht. Auf den Märkten erhältlich ist zudem das echte Basilikum. Der Experte erkennt es an den leicht lila gefärbten Blättern und den bläulichen Blüten. Diese Gewürzpflanze ist etwas stärker im Geschmack, und die Blüten dienen nicht nur als wunderschöne Deko auf der Speise: Sie können mitgegessen werden. Und wer einen schön gebundenen Strauß mit Blumen aus dem Süden möchte, bei dem freuen sich die Händler, ein individuelles Bukett nach Wahl zu binden. Fazit: Ein Besuch auf den Wochenmärkten der Domstadt lohnt sich in jedem Fall.

## KURZ UND KNAPP

### Meat & Eat

Der Wochenmarkt mit Speisen am Abend: Am Donnerstag, 20. August, startet ab 16 Uhr eine neue Marktform auf dem Rudolfplatz. Einkaufen, Speisen und Klönen, alles wird dort möglich sein. Tische und Bänke, ein Bier oder ein Glas Wein – und schon beginnt das Abendessen mit Freunden gleich an Ort und Stelle. Und das jetzt jeden Donnerstag bis 21 Uhr.



### Bringdienst

Der Niehler Wochenmarkt bringt den Einkauf der Kunden kostenlos bis vor die Haustür – für alle, die nicht mehr selber schleppen möchten oder können. Morgens einfach den Einkaufszettel bei einem Markthändler abgeben, und die Ware kommt mittags direkt in die eigenen vier Wände – einmalig in Köln.



Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.ksta.de/wochenmaerkte](http://www.ksta.de/wochenmaerkte) oder [www.rundschau-online.de/wochenmaerkte](http://www.rundschau-online.de/wochenmaerkte)