

MÜNSTERS MAGAZIN
FÜR DEN WOCHENMARKT

Markt am Dom

Die Magie eines
Wintermorgens



Regelmäßig
aktualisierter Marktplan

Wintergemüse: **Die Stars der kalten Jahreszeit**
Tischmanieren **2.0** · **Nachhaltig** durch den Winter

Münster singt

Großes gemeinsames Adventssingen

mit David Rauterberg

Sonntag, 8.12.2024

Domplatz

16.30 – 17.30 Uhr | Eintritt frei
#adventinmuenster



 tourismus.muenster.de  [muenstermarketing](https://muenstermarketing.com)
 explore.muenster  explore.muenster

Münster Marketing in Kooperation mit der Initiative Starke Innenstadt Münster (ISI)
und dem Messe und Congress Centrum Halle Münsterland

Liebe Marktbesucher*innen!



Die Wintermonate gehören für die meisten von uns nicht gerade zur Lieblingsjahreszeit. Es ist kalt, oft ist es grau und feucht, das leichte Leben macht erstmal Pause...

Aber – in unserer Stadt gibt es ja auch durchaus Lichtblicke im Wintergrau, denn mittwochs und samstags wird es auf dem Domplatz bunt und wuselig. Bei (fast) jedem Wetter werden etwa 150 Marktstände oder -wagen an ihren Platz gefahren, aufgebaut und bestückt mit frischen Waren. So früh am Morgen, wenn die Marktstände dann schließlich warme Lichtinseln bilden, ist die Stimmung besonders schön.

Und dann hat der Markt ja auch einiges gegen den Winterblues zu bieten, denn an den Imbissständen wird allerlei Leckeres und Warmes zubereitet, damit man dem kalten Wetter die Stirn bieten kann. So ein Marktbesuch kann die Laune heben und ganz nebenbei schont er das Klima, denn man kauft hier (fast alles) regional und saisonal.

Nehmen Sie sich doch noch ein neues Marktmagazin mit und lassen Sie sich von den Rezepten für regionales Wintergemüse inspirieren, die entsprechenden Zutaten dazu gibts direkt hier auf dem Markt. Und im Winter ist ein leckeres Essen zuhause ja dann auch besonders gemütlich!



Also, machen Sie sich den Winter schön!

Andreas Middendorf und Elisabeth Vollmer
vom Marktmagazin Münster

STADT  MÜNSTER

WANN HAST DU ZULETZT AUF- GERÄUMT?

Zusammen für ein sauberes Münster.

Aktion Sauberes Münster



Anmeldung:
ab dem 06.01.2025

Alle Infos und Anmeldung unter:
awm.muenster.de/sauberms

**ANTENNE
MÜNSTER**
95.4 MHz

Münstersche Zeitung
Das Beste am Guten Morgen

 **Stadtwerke
Münster**



awm
alle wirken mit!



Das Konto, mit dem man einfach richtigliegt.

**Banking leicht gemacht:
dank unseren smarten
Kontoservices und der
ausgezeichneten App.**

Jetzt eröffnen unter sparkasse-mslo.de/girokonto

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Münsterland Ost**

Unsere Themen der Winter-Ausgabe '24

06

Münster, Markt und mehr!

Rund um den Domplatz:
Neuigkeiten kurz zusammengefasst.

07

Nachhaltig durch den Winter

Die kalte Jahreszeit stellt uns vor
verschiedenste Herausforderungen

08

Wintergemüse

Hier sind die Stars der kalten Jahreszeit:
Ideen zum Nachkochen.

14

Tischmanieren 2.0

Es muss nicht mehr streng nach Knigge sein:
Tischmanieren wieder im Trend.

16

Eine kleine Zeitreise

Der Wochenmarkt im Wandel der Zeiten:
Festgehalten in Bildern.



Markt am Dom Nr. 52

Münsters Magazin
für den Wochenmarkt

17

Die Stadtteilmärkte

Münsters Märkte drumherum:
Eine Übersicht mit allen Öffnungszeiten

18

Malerischer Wochenmarkt

Frühmorgens ... die besondere Atmosphäre
an einem winterlichen Markttag.

20

Großer Marktplan.

So finden Sie sich zurecht:
Der Wochenmarkt am Dom auf einen Blick.

22

Alle auf einen Blick.

Die Marktbesucher vom Wochenmarkt am
Dom in der Übersicht.

→ *Neues von den Marktbesuchern
finden Sie ab Seite 26!*

Impressum und Kontakt

Markt am Dom – Münsters Magazin für den Wochenmarkt
erscheint viermal jährlich und ist kostenlos erhältlich
(solange Vorrat reicht).

www.marktmagazin-muenster.de
info@marktmagazin-muenster.de

Herausgeber: Marktmagazin Verlag GbR
(D. Behringer, V. Mauch, A. Middendorf)
Haus Hülshoff 1, 49545 Tecklenburg

Büro Münster: Lohausweg 32, 48145 Münster
Tel. (0251) 2038555 oder (0171) 3610785

Verantwortlich für den Inhalt (Texte und Fotos):
Andreas Middendorf (am@marktmagazin-muenster.de)

Redaktion:
Elisabeth Vollmer (ev@marktmagazin-muenster.de)

Verkauf und Vertrieb:
Andreas Middendorf, Tel. (0171) 3610785
(am@marktmagazin-muenster.de)
Verena Mauch, Tel. (05451) 9549829
(vm@marktmagazin-muenster.de)

Layout:
Behringer Mauch – Werbung & Web seit 2009
www.behringer-mauch.de

Titelmotiv: Andreas Middendorf



PEFC
PEFC/04-31-1343

*Hier bekommen
Sie unser Magazin!*

„Markt am Dom“ bekommen Sie nicht nur
an den Marktständen des Wochenmarktes,
sondern auch in der Tourist Information
im Stadthaus 1, im Rathaus, in der Stadt-
bücherei, in Münsters Gastronomie in der
Innenstadt, bei Salomon und Thalia sowie
in den Innenstadt-Museen.



Münster, Markt und mehr!

Falsche Entsorgung von Akkus und Batterien: Wie geht es richtig?



Immer wieder kommt es zu Bränden in unseren Behandlungsanlagen und Abfallfahrzeugen der Abfallwirtschaftsbetriebe Münster (awm). Dadurch entstehen nicht nur Sachschäden, es werden regelmäßig Menschenleben gefährdet. Ursache für die Brände sind Stoffe, die nicht in den Restabfall gehören. Gerade Lithium-Batterien und

Lithium-Ionen-Akkus sind solche Auslöser. Sie reagieren empfindlich auf mechanische Beschädigungen. Wenn Luft oder Wasser in defekte Stellen eindringen, führt eine chemische Reaktion zur Entzündung.

Für Akkus und Batterien, egal welcher Art, gibt es zwei richtige Entsorgungswege: Münsteranerinnen und Münsteraner können sie als Problemabfall an allen Recyclinghöfen der awm abgeben. Alternativ ist der Handel zur Rücknahme verpflichtet. In beiden Fällen ist die fach- und umweltgerechte Verwertung garantiert.

Kaputte Elektrogeräte mit fest verbautem Akku, z. B. eine elektrische Zahnbürste, müssen ebenfalls am Recyclinghof oder im Handel abgegeben werden. Durch die fachgerechte Verwertung der Akkus und Batterien werden wertvolle Stoffe (z.B. Zink, Stahl/Eisen, Aluminium, Nickel, Kupfer, Silber, Mangan, Lithium und Kobalt) zurückgewonnen, die als Sekundärrohstoffe erneut eingesetzt werden. So werden CO2-Emissionen reduziert. Gut fürs Klima! Übrigens: E-Bike-Akkus nehmen Fahrradfachhändler zurück. •

Mit dem Handy zum Lieblingshändler



Manchmal steht man auf dem Wochenmarkt etwas ratlos da, wenn der Markthändler, bei dem man schon seit Jahren einkauft, plötzlich nicht mehr am gewohnten Platz steht. Das muss nicht heißen, dass er nicht mehr auf dem Markt ist. Es kann nämlich sein, dass ein anderer Händler seinen Marktstand aufgegeben hat und ihr Lieblingshändler auf dessen Standplatz aufgerückt ist. Das passiert schon mal, denn bevor ein neuer Händler den Platz bezieht, dürfen sich die alteingesessenen Händler auf den Standplatz bewerben.

Auch kann es sein, dass es über einen gewissen Zeitraum nach dem Abgang eines Markthändlers, der Standplatz frei ist und sich eine Lücke gebildet hat. Sobald feststeht, wer diese Lücke füllt, wird dies auch in den Marktplan eingearbeitet. Es kann also sein, dass der Marktplan im Innenteil unseres Magazins nicht zu jeder Zeit auf der aktuellen Höhe ist. Sollte eine Umverteilung der Marktstände nach unserem Redaktionsschluss stattfinden, kann man aber mit dem QR-Code sofort zu einer aktualisierten Version des Marktplans der Stadt Münster kommen. •

Gewonnen!

In unserer letzten Ausgabe haben wir 3x2 Tickets für eine Wochenmarktführung von K3 Stadtführungen verlost. Die glücklichen Gewinner sind:



- Dorothee Janssen
- Barbara Bossinger
- Peter Lönz

Adventssingen auf dem Domplatz



Am Sonntag, den 8. Dezember ist es wieder soweit: Münsteraner*innen und Gäste sind eingeladen, gemeinsam auf dem Domplatz Weihnachtslieder zu schmettern. Von 16:30 bis 17:30 wird der „Vater des Rudelsingens“, David Rauterberg von der Bühne aus die kostenfreie Veranstaltung begleiten. •

*Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest
und einen guten Rutsch ins neue Jahr!*

Der Wochenmarkt findet in diesem Jahr über die Feiertage wie folgt statt:

- 24.12.: von 7:00 bis 12:00 Uhr
- 28.12.: von 7:00 bis 14:30 Uhr
- 31.12.: von 7:00 bis 12:00 Uhr



Nachhaltig

durch den Winter

Der Winter stellt uns im Bereich der Nachhaltigkeit vor besondere Herausforderungen. Kälte, Dunkelheit und der damit verbundene erhöhte Energieverbrauch für Heizung und Licht machen es schwieriger, den ökologischen Fußabdruck gering zu halten. Doch auch in der kalten Jahreszeit gibt es viele Möglichkeiten, nachhaltig zu leben und die Umwelt zu schonen, durch kleine, bewusste Entscheidungen kann man auch die Wintermonate umweltfreundlicher gestalten.

ENERGIEEFFIZIENT HEIZEN

Richtig lüften: Stoßlüften, statt Fenster lange kippen. Dadurch wird die Luft schnell erneuert, ohne dass Wände auskühlen, was Heizenergie spart.
Raumtemperatur regulieren: Räume nicht überheizen, da jede Gradabsenkung den Energieverbrauch um etwa 6 % reduzieren kann. Wohnräume sind mit 20 °C angenehm warm, Schlafzimmer können auch etwas kühler sein.
Isolierung verbessern: Zugige Fenster und Türen lassen Wärme entweichen. Dichtungen oder dicke Vorhänge helfen, Wärmeverluste zu minimieren.

ÖKOSTROM NUTZEN

Besonders im Winter, wenn viel Strom für Licht und Heizung verbraucht wird, ist es sinnvoll, auf Ökostrom umzusteigen. So kann man sicherstellen, dass die zusätzliche Energie aus erneuerbaren Quellen wie Wind, Sonne oder Wasser stammt.

NACHHALTIGE WINTERMODE

Natürliche Materialien bevorzugen: Kleidung aus Wolle, Baumwolle oder recycelten Fasern ist nicht nur umweltfreundlicher, sondern oft auch wärmer

als Synthetik. Wolle hat außerdem die Fähigkeit, Feuchtigkeit aufzunehmen, ohne sich klamm anzufühlen, und wärmt selbst dann noch.

Slow Fashion statt Fast Fashion: Anstatt jedes Jahr neue Winterkleidung zu kaufen, auf langlebige, qualitativ hochwertige Stücke setzen. Gebrauchtwarenläden und Second-Hand-Plattformen bieten nachhaltige Alternativen, um gut ausgestattet durch den Winter zu kommen.
Schichtenprinzip anwenden: Durch das Tragen mehrerer Schichten lässt sich die Wärme besser regulieren. So ist man gut gegen wechselnde Temperaturen gewappnet, was auch beim Sparen von Heizenergie hilft.

REGIONAL UND SAISONAL EINKAUFEN

Auch wenn die Vielfalt an frischen Lebensmitteln im Winter geringer ist, gibt es immer noch viele regionale und saisonale Optionen. Gerade wir Münsteraner mit unserem großen, gut sortiertem Wochenmarkt können nachhaltig einkaufen.

WINTERLICHE AKTIVITÄTEN IM FREIEN

Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem und ist umweltfreundlich.

Aktivitäten wie Schlittschuhlaufen auf Naturteichen, Winterwanderungen oder Rodeln brauchen kaum Ressourcen und bringen uns in Kontakt mit der Natur.
Nachhaltige Weihnachtsdekoration
Energiesparende Lichterketten: LED-Lichterketten verbrauchen bis zu 90 % weniger Energie als herkömmliche Glühlampen. Außerdem sollte man die Lichter nur für einige Stunden am Abend einschalten.

BIOLOGISCH ABBAUBARES GESCHENKPAPIER:

Jährlich werden viele Tonnen Geschenkpapier verbraucht. Recyclingpapier oder kreative Alternativen wie Stoffe und alte Zeitungen sind eine umweltfreundlichere Wahl.

BEWUSST MIT WASSER UMGEHEN

Im Winter verbrauchen viele Menschen mehr warmes Wasser. Kurzes Duschen, das Verwenden von Sparduschköpfen und das Reduzieren der Wassertemperatur sind einfache Maßnahmen, um Wasser und Energie zu sparen. •



Wintergemüse

Die Stars der kalten Jahreszeit

Während in den wärmeren Monaten frische, knackige Salate und Beeren die Hauptrolle spielen, sind es in der kalten Jahreszeit vor allem die herzhaften und vitaminreichen Wintergemüse, die uns nicht nur satt machen, sondern auch das Immunsystem stärken und uns so vor der ein oder anderen Erkältung schützen können. Die heimischen Wintergemüse sind nährstoffreich und aromatisch. Wir alle kennen viele traditionelle Wintergerichte, doch auch in der modernen Küche spielen winterlichen Gemüsesorten eine wichtige Rolle und inspirieren zu frischen Rezept-Ideen.

Kohl: Der König des Winters



Der Ruf des „Arme-Leute-Essens“ eilte dem Kohl lange Zeit voraus, denn vor allem in Notzeiten war der Kohl oft das einzig verfügbare Nahrungsmittel. Dass er heute den Weg bis in die Küchen der Spitzenköche geschafft hat, liegt an seiner Vielseitigkeit. Grünkohl, Spitzkohl, Weiß- und Rotkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Wirsing, Rosenkohl – die vielfältigen Kohlarten bergen jede Menge Möglichkeiten für rustikale Hauptgerichte, köstliche Gemüsebeilagen und allerlei raffinierte Variationen in sich. Kohl ist sehr reich an Vitamin C, aber auch Vitamin K, das für die Blutgerinnung und Knochengesundheit essentiell ist, kommt im Kohl in hoher Konzentration vor. Ballaststoffe unterstützen die Verdauung und fördern ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Grünkohl wird traditionell zu deftigen Eintöpfen und Suppen verarbeitet, während Rosenkohl geröstet mit ein wenig Honig und Balsamico eine wunderbare Kombination von süß und herzhaft bietet. Sauerkraut, das aus fermentiertem Weißkohl hergestellt wird, ist nicht nur eine hervorragende Quelle für Probiotika, sondern auch eine klassische Beilage zu herzhaften Wintergerichten.

Grünkohlaufauf mit Lachs und Äpfeln

Zutaten: Zutaten: 750 g Grünkohl, Salz, Pfeffer, 1 Bio-Zitrone, 400 ml Sahne, 200 ml Milch, 60 g gemahlene Mandeln, 600 g Lachsfilet (ohne Haut), 100 g Weißbrot, 100 g Butter, 80 g gehackte Mandeln, 3 mittelgroße säuerliche Äpfel, 4 EL Zitronensaft

Zubereitung: Grünkohlblätter von den Stielen zupfen und in einem großen Topf voller Salzwasser ca. 5 Minuten vorkochen, abgießen, kalt abschrecken, grob hacken und gründlich ausdrücken. Zitronenschale fein abreiben, Saft auspressen. Sahne und Milch mit Zitronenabrieb erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen, gemahlene Mandeln unterrühren. Grünkohl zugedeckt etwa 10 Minuten in der Sahnesauce dünsten.

Lachs kalt abspülen, trocken tupfen und am Stück in eine gefettete Auflaufform legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Weißbrot grob würfeln und dann fein hacken, mit Butter und gehackten Mandeln zu einer Bröselmasse vermengen. Äpfel mit Apfelausstecher entkernen und in dicke Ringe schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Grünkohlmasse auf dem Fisch verteilen, mit Apfelringen schuppenartig belegen, Bröselmasse darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 30 Minuten backen. •



Mangold: Der Winterspinat

Mangold ist eng mit Zuckerrüben und Roter Bete verwandt, wird jedoch für seine Blätter und Stiele angebaut und nicht für seine Wurzeln. Es gibt zwei Hauptsorten: den Stiel-, oder Rippenmangold mit dicken, fleischigen Stielen, die grün, weiß, gelb oder rot sein können sowie grünen oder rötlichen Blättern, bei ihm sind die Stiele der essbare Teil. Dann gibt es den Schnittmangold oder auch Blattmangold, der dünnere Stiele ausbildet und von dem hauptsächlich das Blatt gegessen wird.

Wie auch die anderen Wintergemüse ist der Mangold sehr gesund, weil reich an Vitaminen (K, A und C) und Mineralstoffen (Magnesium, Kalium, Eisen und Calcium), er enthält zudem Antioxidantien wie Beta-Carotin und Flavonoide, die helfen können, den Körper vor freien Radikalen zu schützen und Ballaststoffe, die bekanntlich gut für die Verdauung sind.

Mangold kann man auf verschiedene Arten zubereiten. Wie Spinat kann er schnell gedünstet oder gekocht werden. Man kann die Stiele wie Spargel braten oder dünsten, junger, zarter Mangold kann aber auch prima roh als Salat verwendet werden.

Mangold auf Süßkartoffeln

Zutaten: 3 Süßkartoffeln; 3 EL Olivenöl; 1 TL Paprikapulver edelsüß; 1 TL Kreuzkümmel gemahlen; Salz, Pfeffer; 2 Mangold; 1 rote Zwiebel; 1 Zehe Knoblauch; 50 g getrocknete Tomaten in Öl; Honig; 1 Zitrone; 4 Pck. Burrata

Zubereitung: Süßkartoffeln schälen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und ein auf mit Backpapier belegtes Backblech legen. 2 EL Olivenöl mit Paprikapulver und Kreuzkümmel verrühren und die Süßkartoffelscheiben damit bestreichen.



Pastinaken: Das vergessene Wurzelgemüse



Die Pastinake ist ein Wurzelgemüse, das, bevor sie von der Kartoffel weitgehend verdrängt wurde, in Mitteleuropa lange Zeit ein Grundnahrungsmittel war. In den letzten Jahren erlebt sie jedoch ein Comeback in der Küche, denn sie lässt sich kulinarisch auf vielfältige Weise einsetzen. Die Pastinake ähnelt optisch einer weißen Karotte, ist jedoch meist dicker und kräftiger, sie hat eine cremeweiße Schale und ihr Geschmack ist leicht süßlich mit einer erdigen, nussigen Note. Vor allem nach dem ersten Frost entwickelt sie ein intensiveres Aroma, da die Stärke in der Wurzel in Zucker umgewandelt wird. Sie liefert zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe, darunter Kalium, das für die Herzgesundheit und den Blutdruck wichtig ist. Zudem sind Pastinaken reich an Ballaststoffen und Vitamin C. In der Küche lassen sich Pastinaken auf vielfältige Weise einsetzen. Sie eignen sich hervorragend für cremige Suppen, für Ofengerichte oder als Püree-Alternative zu Kartoffeln. Besonders raffiniert ist die Kombination von gerösteten Pastinaken mit Thymian und Honig, die ihnen ein karamellisiertes, nussiges Aroma verleihen.

Couscous mit Pastinaken und Blumenkohl

Zutaten: 1 mittelgroßer Blumenkohl; 500 g Pastinaken; 40 g Ingwer; 2 Knoblauchzehen; 2 Zwiebeln; 100 g Babyspinat; 8 EL Sultaninen; 4 EL Zitronensaft; 4 EL Rapsöl; 2 TL Kurkuma; Salz, Pfeffer

Zubereitung: Blumenkohl putzen, abspülen und trocken tupfen, mit dem Strunk in Röschen teilen. Strunk dünn schälen, Röschen grob raspeln. Pastinaken abspülen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Spinat abspülen und trocken schleudern. Sultaninen mit Zitronensaft mischen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Blumenkohl und Pastinaken bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten, bis dass das Gemüse knapp gar ist. Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln, Sultaninen und Kurkuma zugeben und 1 Minute mitbraten. Vom Herd nehmen und Spinat locker unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen. •

Im auf 230°C vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze gut 10 Minuten backen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Mangold waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen, Knoblauch, getrocknete Tomaten und Mangold zufügen und gut 3 Minuten mitgaren. Mit etwas Honig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Süßkartoffelscheiben mit Mangoldgemüse und je einer Portion Burrata anrichten. •

Rote Bete: Die Powerknolle

Die Rote Bete sticht durch ihre auffällige, ja geradezu knallige Farbe hervor. Inhaltlich hat sie einen hohen Gehalt an Antioxidantien, insbesondere Betamin, die entzündungshemmend und entgiftend wirken, in die Waagschale zu werfen. Zudem ist Rote Bete eine hervorragende Quelle für Folsäure, Eisen und Vitamin C, was sie zu einem wertvollen Nahrungsmittel für die Blutbildung macht. Die Knolle wird außerdem wegen ihrer positiven Wirkung auf den Blutdruck und die Durchblutung geschätzt.

In der Küche ist die Rote Bete ein wahres Chamäleon. Sie kann roh in Salaten, gekocht in Eintöpfen oder als Basis für Säfte und Smoothies verwendet werden. Geröstete Rote Bete in Kombination mit Ziegenkäse und Walnüssen ist eine beliebte Vorspeise, die sowohl durch ihre Farbenpracht als auch ihren Geschmack besticht.

Doch die Farbenpracht hat auch ihre Nachteile, daher: Bei der Verarbeitung der Roten Bete sollte man immer Handschuhe tragen, denn die Hände färben sich bei direktem Kontakt durch das Betacyanin dunkelrot.



Rosa Bete-Schupfnudeln mit Walnuss-Pesto auf Grünkohl

Zutaten für die Schupfnudeln: 250 g mehlig kochende Kartoffeln; 250 g Rote Bete; Salz; 50 g Parmesan; 150 g Mehl; 2 Eigelbe; Muskat; 2 EL Butter

Zutaten für das Pesto: 50 g Parmesan; 1 Knoblauchzehe; ½ Limette; 150 g Walnusskerne; 150 ml Olivenöl; Salz, Pfeffer; 1 EL getrocknete Cranberrys

Zutaten für den Grünkohl: 1,5 kg Grünkohl; Salz, Pfeffer; 5 g frischer Ingwer; 40 g Butter; 1 EL Sojasauce

Zusätzlich: 50 g Walnusskerne; 50 Parmesan

Zubereitung: Kartoffeln und die Rote Bete waschen, ungeschält in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weich garen, abgießen, etwas ausdampfen lassen und pellen bzw. schälen. Parmesan fein reiben. Kartoffeln und Rote Bete noch warm zerstampfen. Mehl, Parmesan, Eigelbe, etwas Salz und Muskat zügig zu einem Teig vermengen bis der Teig eine glatte, homogene Konsistenz hat und nicht mehr klebt (nicht länger kneten!) Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zu zwei dicken Strängen formen und davon gleichmäßige Stücke abschneiden, zu Schupfnudeln formen und dann in leicht kochendes Salzwasser geben. Sobald die Schupfnudeln an die Oberfläche steigen,

sind sie gar, dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Für das Pesto Parmesan reiben, Knoblauch schälen, von der Limettenhälfte den Saft auspressen. Walnusskerne mit Knoblauch, Parmesan, Limettensaft, Olivenöl und etwas Pfeffer in einen Mixer geben und zu einem Pesto pürieren. Mit Salz abschmecken und die Cranberrys untermischen.

Den Grünkohl verlesen, die Blättchen von den Stielen zupfen und waschen. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, Grünkohl darin ca. 3 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und anschließend in Streifen schneiden. Ingwer schälen und

fein schneiden. In einem Topf Butter schmelzen, Ingwer und Grünkohlstreifen zugeben, Sojasauce angießen, Grünkohl kurz erwärmen und mit Pfeffer abschmecken.

Zusätzliche Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend grob hacken.

Für die Schupfnudeln die Butter in einer Pfanne schmelzen, Schupfnudeln dazu geben und in der Pfanne warm schwenken. Zum Anrichten den Grünkohl in die Tellermitte geben, darauf Schupfnudeln und Pesto anrichten und mit den gerösteten Walnüssen und etwas geriebenem Parmesan bestreuen. •

Schwarzwurzel: Der „Spargel des Winters“

Schwarzwurzeln haben ihren Namen von ihrer dunklen Schale, mit der sie umhüllt sind. Unter der Schale verbirgt sich ein weißes, zartes Fruchtfleisch, das nach dem Schälen sofort oxidiert und braun wird. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, Schwarzwurzeln nach dem Schälen sofort in Wasser mit etwas Zitronensaft oder Essig zu legen, um die Verfärbung zu vermeiden. Und auch hier: am besten mit Handschuhen schälen, da die Schalen einen klebrigen Milchsafte absondern, der die Haut unschön verfärben kann.

Schwarzwurzeln sind ein äußerst gesundes Wintergemüse. Sie sind kalorienarm und liefern dennoch reichlich Ballaststoffe, Eisen und Inulin – ein präbiotischer Ballaststoff, der die Darmflora unterstützt und ihr niedriger glykämischer Index ist besonders für Diabetiker von Vorteil. Das enthaltene Vitamin E wirkt antioxidativ und hilft, die Zellen vor freien Radikalen zu schützen.

Schwarzwurzeln tragen aufgrund ihres nussigen Geschmacks und ihrer knackigen Textur auch den Spitznamen „Spargel des Winters“. Sie schmecken als Beilage zu Fleischgerichten oder in Kombination mit einer leichten Senfsoße, als cremige Suppe oder in Aufläufen. Aber sie können auch Salat: gekochte Schwarzwurzeln erkalten lassen und kombiniert mit Äpfeln, Nüssen und einem Joghurt-dressing, schon hat man einen leckeren Wintersalat.



Schwarzwurzel-Tarte

Zutaten: 100 ml Weißwein-Essig; 3 EL Mehl; 1,2 kg Schwarzwurzeln; Salz; 200 g Räuchertofu; 1 EL Öl; ein paar Stengel Petersilie; 250 g Speisequark; 100 ml Milch; 2 Eier; Pfeffer, Muskatnuss; 1 Pck. Strudelteig (250 g); 2 EL Butter; 1 EL Paniermehl; 50 g Walnusskerne

Zubereitung: Essig und Mehl in einer großen Schüssel mit ca. 3 Litern Wasser verrühren. Schwarzwurzeln waschen, schälen, nochmals waschen, Enden abschneiden und in Scheiben schneiden. In das Essigwasser legen. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, Schwarzwurzeln aus dem Essigwasser nehmen und im kochenden Salzwasser 10 Minuten garen. Tofu in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in heißem Öl knusprig braten. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

Quark, Milch und Eier verrühren, Petersilie und Tofu unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Schwarzwurzeln abgießen und sehr gut abtropfen lassen.

Strudelteig aus dem Kühlschrank nehmen. Butter in einem kleinen Topf schmelzen und eine Tarteform mit etwas Butter fetten. Ca. 5 Teigblätter entrollen und mit Butter bestreichen. Teigblätter versetzt in die Form legen, sodass die Ränder leicht überstehen. Teig mit Paniermehl bestreuen.

Schwarzwurzeln in die Form legen und die Quarkmischung darübergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

Walnüsse grob hacken und die fertige Tarte damit bestreuen. •



Tischmanieren 2.0

Tischmanieren – klingt ein bisschen altmodisch, oder? Man denkt an steife Dinnerpartys mit jeder Menge Besteck und Umgangformen nach Knigge. Das ist heute nicht mehr ganz so streng zu sehen. Gute Tischmanieren erleben aber gerade tatsächlich eine Renaissance, allerdings auf eine lockere, moderne Art.

Adolph Freiherr von Knigge, der 1788 sein berühmtes Werk „Über den Umgang mit Menschen“ veröffentlichte, wird oft als Autorität in Sachen Etikette genannt. Allerdings sind viele Regeln, die ihm zugeschrieben werden, gar nicht von ihm, sondern entspringen späteren Interpretationen. Knigge betonte vor allem Respekt, Rücksichtnahme und die Fähigkeit, andere nicht zu belästigen oder zu verletzen – Prinzipien, die auch heute noch Gültigkeit haben.

Denn seine Grundidee – Rücksichtnahme – macht das Zusammenleben auf allen Ebenen leichter. Gerade bei gemeinsamen Essen geht's nicht darum, steif und förmlich zu sein, sondern darum, den Moment mit den Menschen am Tisch zu genießen und dabei niemanden zu nerven.

Das geht eigentlich schon vor dem gemeinsamen Essen los, denn wenn man eingeladen ist, kann man davon ausgehen, dass der Gastgeber sich Mühe gibt, alles schön zu gestalten: die Tafel ist gedeckt, es duftet aus der Küche, es fehlen nur noch die Gäste. Da kommt ein Klassiker, der auch heute noch nicht aus der Mode gekommen ist ins Spiel: Pünktlichkeit. Also, für den Fall, dass der Verkehr mal wieder chaotisch ist – lieber ein paar Minuten früher losfahren, damit man pünktlich am Tisch sitzt. Allerdings sollten es auch nur

wenige Minuten sein, die man womöglich zu früh vor der Tür steht, denn es ist für den Gastgeber auch nicht so toll, wenn man noch mitten in den Vorbereitungen, schon für lockere Gastlichkeit sorgen muss.

Ein kleines Gastgeschenk ist dann meist ein Ausdruck, der Wertschätzung für den kommenden Abend, dabei ist „Klein“ aber auch wichtig: eine Flasche Wein oder ein kleiner Blumenstrauß, nichts wofür der Gastgeber sich zu allzu überschwänglichen Dank verpflichtet fühlt.

Je nachdem zu welchem Anlass und bei welchem Gastgeber man eingeladen ist, meist gelten keine strengen Regeln mehr, wie man am Tisch sitzt und sein Besteck halten muss. Aber es ist bei offiziellen Anlässen doch immer gut, wenn man sich an die Regel bei Gläsern und Besteck hält: von außen nach innen! Die Serviette gehört auf den Schoß und nicht in den Kragen. Den Mund sollte man sich immer nur sehr diskret abwischen. Und das man nicht sein Messer ableckt – geschenkt! Die Tischunterhaltung sollte locker und angenehm sein und sich bestenfalls um gemeinsame Erlebnisse drehen oder es sind Themen zu bevorzugen, zu denen jeder etwas beitragen kann. Und bloß keine ausschweifenden Monologe! Jetzt zu den Feiertagen trifft man sich ja oft mit der Familie oder mit Freunden, man kennt sein Gegenüber und auch die Reizthemen, die man bei diesen Gelegenheiten besser meiden sollte. Also besser noch gepflegter Smalltalk als kontroverse Themen, bei denen schlimmstenfalls Streit ausbrechen kann.



Ein wichtiger Punkt in unseren Zeiten ist der Umgang mit dem Handy. Es wird allgemein als ziemlich unhöflich empfunden, wenn man, statt sich auf die Tischrunde zu konzentrieren, ständig aufs Handy schaut und womöglich zwischendurch nochmal schnell ein paar Mitteilungen schreibt. Also – das Handy einfach mal in der Tasche lassen und die Gespräche, das Lachen und die gemeinsamen Geschichten genießen. Social life statt social media!

Silvester ist oft ein bisschen lockerer als Weihnachten – es wird gefeiert, gelacht und um Mitternacht fliegen die Sektkorken. Ein Klassiker zu Silvester ist das Buffet. Die Versuchung ist groß, sich den Teller randvoll zu packen, aber auch hier gilt ein gewisses Understatement. Man kann besser zweimal zum Buffet gehen, statt einmal einen Berg auf dem Teller zu stapeln.

Und nach einem gelungenen Essen oder Fest bleibt dann noch, dem Gastgeber zu danken oder ein Lob auf das Essen auszusprechen, denn das zeigt, dass man die Mühe schätzt, die in den Abend geflossen sind.

Fazit: Tischmanieren ja, aber locker und unverkrampft!

Tischmanieren sind nicht veraltet, sie sind der Schlüssel zu einem harmonischen und stilvollen Essen – besonders zu festlichen Anlässen wie Weihnachten und Silvester. Schon Knigge hatte erkannt, dass das am besten durch Rücksichtnahme auf die anderen funktioniert. Und am Ende zählt, dass sich jeder wohlfühlt und man gemeinsam eine gute Zeit hat. •



Marktstand in den 1940er Jahren



Bis in die 1990er Jahre wurde das Standgeld direkt auf dem Domplatz abgerechnet (Foto Jörg Bockow)

So schön nostalgisch: **Der Wochenmarkt im Wandel der Zeit**

Haben Sie auch noch ein paar alte Schätzchen in ihren Fotokisten? Wir freuen uns über jedes Bild vom Wochenmarkt aus vergangenen Zeiten. Gerne können Sie es uns per Mail schicken an ev@marktmagazin-muenster.de oder per Post an Elisabeth Vollmer, Lohausweg 32, 48145 Münster
Die Fotos schicken wir Ihnen selbstverständlich wieder zurück.



Ein Lächeln, das ein Jahrhundert überdauert - von einer Marktfrau in den 1920er Jahren



Blumenstand Anfang der 1950er Jahre, Quelle: Stadtarchiv Münster



Ein Fröhlingstag in den 1980er Jahren - gestern wie heute: Scheint die Sonne, läuft auch das Geschäft. Foto Jörg Bockow



Man trug Hut. Quelle: Andreas Feyand ca. 1960



Die Stadtteilmärkte

Auf dem Domplatz findet bekanntermaßen mittwochs und samstags von 7:00 bis 14:30 Uhr der große Wochenmarkt sowie freitags von 12:00 bis 18:30 Uhr der Ökologische Bauernmarkt statt. Doch in den Stadtteilen haben sich über die Woche verteilt, auch kleinere Märkte etabliert. Hier eine Aufstellung, wann Sie wo, frische Marktprodukte in Wohnungsnahe bekommen können:

Warendorfer Straße / Ecke Oststraße

dienstags und freitags von 7:00 bis 13:00 Uhr

Geiststraße / Sentmaringer Weg

mittwochs und samstags von 7:00 bis 12:30 Uhr

Hubertiplatz

mittwochs und samstags
April bis Oktober von 7:00 bis 13:30 Uhr

Wolbecker Straße / Margareta Kirche

freitags von 7:30 bis 12:30 Uhr

Gremmendorf, Gremmendorfer Weg

freitags von 13:30 Uhr bis 18:30 Uhr

Handorf, Hugo-Pottebaum-Platz

dienstags von 13:30 bis 18:00 Uhr

Wolbeck, Hiltruper Straße

mittwochs von 15:00 bis 18:00 Uhr

**Angelmodde West,
Clemens-August-Platz**

donnerstags von 8:00 bis 13:00 Uhr

Angelmodde Dorf, Haus Angelmodde

samstags von 8:00 bis 12:00 Uhr

Kinderhaus, Idenbrockplatz

donnerstags von 7:30 bis 12:30 Uhr

**Gievenbeck,
Rüschhausweg / Ortsmitte**

donnerstags von 14:00 bis 18:00 Uhr

Hiltrup, Moränenstraße / Parkplatz

freitags von 7:30 bis 12:30 Uhr

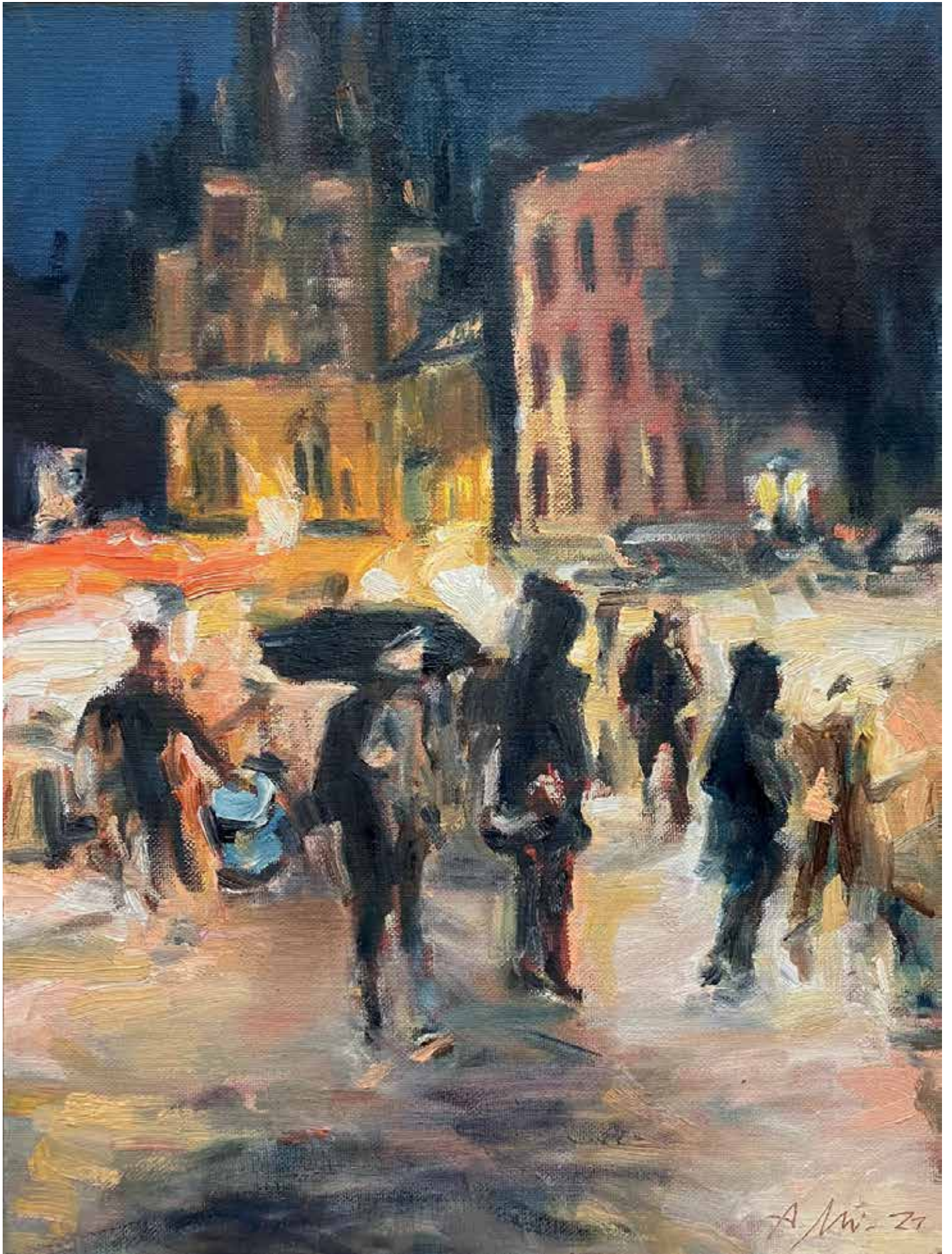
Nienberge, Kirchplatz

freitags von 8:00 bis 13:00 Uhr

Roxel, Pantaleonplatz

freitags von 13:30 bis 17:30 Uhr

Münsters
Wochenmärkte





Malerischer Wochenmarkt

Frühmorgens...

Sind Sie schon mal frühmorgens bei winterlichem Wetter auf dem Wochenmarkt gewesen?

Wenn um sieben Uhr der Markt beginnt, wirkt die Stadt drumherum (zumindest am Samstag) wie ausgestorben. So früh am Morgen herrscht eine besondere, fast schon magische Stimmung. Hier auf dem Domplatz bilden die Marktstände Lichtinseln, leuchten malerisch in die heraufziehende Dämmerung und werfen einen warmen, gelblichen Schimmer auf das Kopfsteinpflaster. Eine kühle Luft liegt über dem Platz und lässt jeden Atemzug als kleines weißes Wölkchen erscheinen.

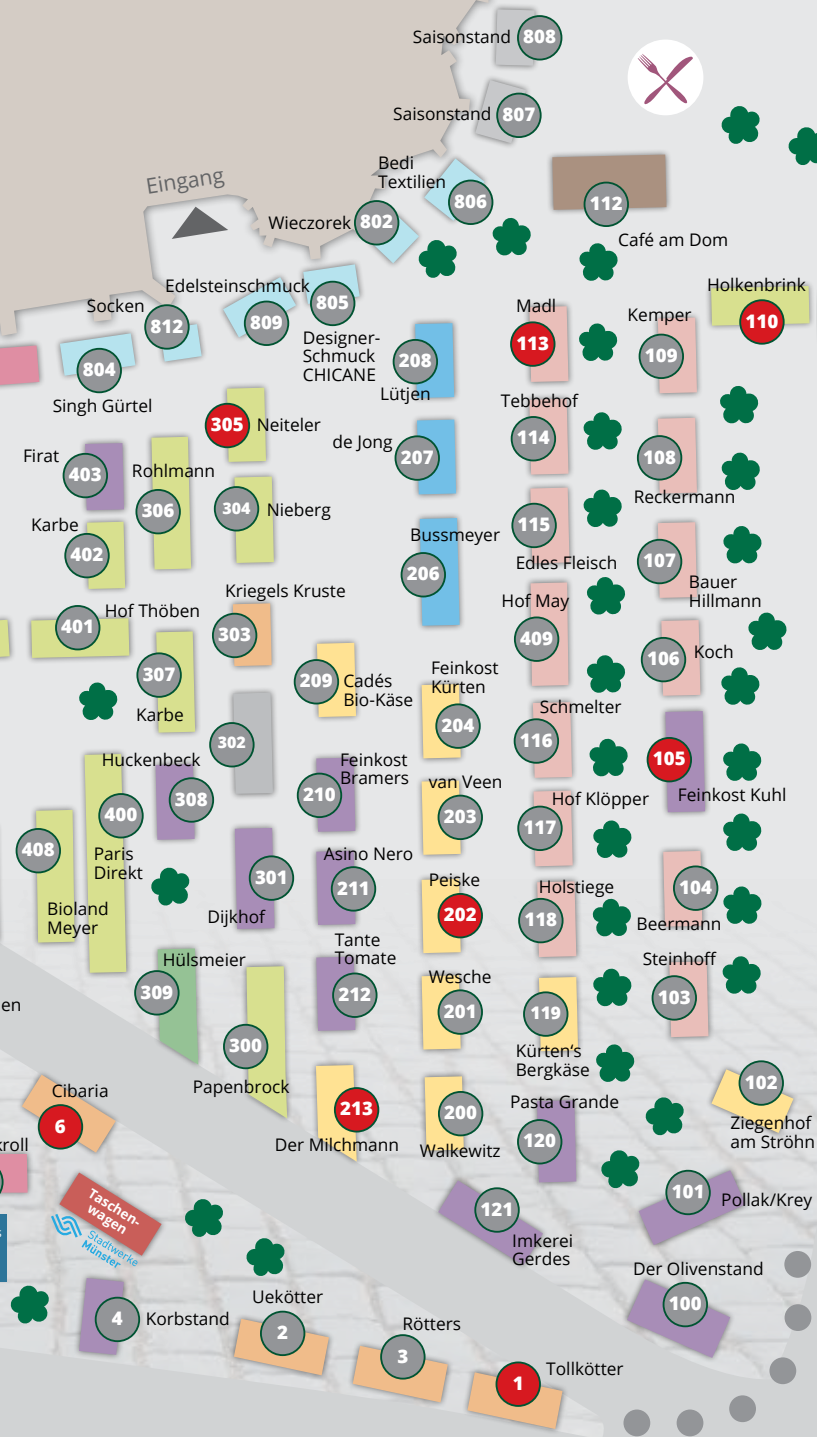
Für die Marktbesucher hat der Tag ja schon ein paar Stunden auf dem Buckel, aber das tut der guten Stimmung meist keinen Abbruch. Erste Kunden werden begrüßt und der frühe Marktbesucher braucht fast nirgendwo für seine Einkäufe anzustehen.

Und es sind immer auch schon ein paar andere frühe Vögel unterwegs, die sich, warm eingepackt in Mäntel, Mützen und Schals, schon mal einen Kaffee gönnen und ebenfalls die ganz besondere Stimmung auf dem morgendlichen Markt genießen. •



Malerisch eingefangen wurde die Szenerien von Andreas Middendorf.

Kontakt: andreas.middendorf@t-online.de



Markttage und Öffnungszeiten ...

der Wochenmarkt am Dom findet mittwochs und samstags jeweils von 7.00 bis 14.30 Uhr statt. Bitte beachten Sie mögliche Abweichungen durch Feiertage oder Sonderveranstaltungen!

der kultivierte Toilettengang - Kunst zum Mitmachen...

ein sehr praktisches Überbleibsel der Skulptur 2007 lässt den Toilettenbesuch unter dem Domplatz zum kulturellen Erlebnis werden!

Prinzipalmarkt

213 Der Milchmann - Klaus Höggemann | Seite 27

-
 Käse und Molkereiprodukte
 -
 Gärtnereien
 -
 Blumen und Pflanzen
 - ✂
 Aussengastronomie





Alle auf **einen Blick!**

Hier finden Sie alle Marktbeschicker vom Wochenmarkt am Dom auf einen Blick. Mithilfe der Standnummer finden Sie den Marktstand ganz einfach auf unserem großen Marktplan wieder.

Bäckereien

	Bäckermeister Ralf Rötters Vollwertbackwaren, Kuchen und Gebäck	3
	Familienbäckerei Tollkötter Brot- und Brötchen, Kuchen und Gebäck	1
	Bäckerei und Konditorei Frede Brot, Brötchen und diverse Backwaren	14
	Bio Brotzeit, Marcus Bender Brot, Brötchen und Gebäck	111
	Cibaria Ökologisch-biologische Vollkornbäckerei	6
	Küchenschätze Konditor- und Backwaren	19
	Bäckerei Uekötter Brot, Brötchen, Kuchen, Vollwertbackwaren	2
	Kriegels Kruste Low Carb Backwaren für Genießer	303
	Leckermädel Käsekuchen Käsekuchen-Manufaktur	407a

Hier stehen Sie lange Schlange.

Aber nie umsonst: Denn nur hier gibt es die besonders leckeren und frisch am Hafen gebackenen Brötchen, Brote, Snacks und Kuchen mit dem vollen Korn unserer münsterländer Biolandwirtschaft. Und ziemlich nette Leute, die Ihnen das dann sogar verkaufen. Warten Sie's ab!

Kunsthandwerk und Textilien

	Seide Schünemann Handgemalte und -gebatikte Seidenartikel	803
	Surjit Bedi Textilien, Hosen, Blusen, Röcke, Schals	806
	Designer-Schmuck CHICANE Designerschmuck	805
	Edelsteinschmuck Edelsteinunikate der Extraklasse	809
	Wieczorek Bilder und Souvenirs, Fotocollagen von Münster	802

cibaria

Obst und Gemüse

	Gärtnerei Neiteler Gemüse produziert nach Bioland-Richtlinien	305
	Bauernhof Holkenbrink Kartoffeln, diverse Sorten, stets frisch geerntet	110
	Obst- / Gemüsehof Löbke Obst und Gemüse der Saison, Marmeladen uvm.	17
	Ökullus - Bioland-Hof Schulze Buschhoff Gemüse und Obst der Saison, Kräutertöpfe, Eier	500
	Paris Direkt Obst und Gemüse, Kräuter und Nüsse	400
	Obst und Gemüse Weiner Saisonales Obst und Gemüse, Kartoffeln, Eier	505
	Bioland Hof Norbert Meyer Gemüse, Eier, regionale Bioprodukte, Bioimporte	408
	Gemüse Westenberg Feldfrüchte, Küchenkräuter, Topfpflanzen	28

	Gemüse Lammerding Gemüsesorten der Saison	405
	Hof Thöben Eier, Gemüse, Marmeladen und Gelees, Kürbisse	401
	Obst und Gemüse Papenbrock Obst und Gemüse der Saison, frische Eier	300
	Obst, Gemüse, Südfrüchte Sommer Regionale u. internationale Obstsorten, Gemüse	501
	Obst und Gemüse Nieberg Regionales Obst und Gemüse, Elbeobst	304
	Obst & Gemüse Ralf Terwei Frische Eier, Säfte, Marmeladen, Honig	18
	Hof Rotthove Kartoffeln, Eier, Äpfel, Tomaten, Möhren uvm.	506






Fleischwaren

	Hofmetzgerei May Fleisch-/Wurstwaren aus eigener Herstellung, Eier	409
	Landfleischerei Beermann Westfälische Fleisch-, Wurst- und Schinkenwaren	104
	Bioland Bauernhof Klöpffer Zertifiziertes Fleisch von Rind, Schwein, Geflügel	117
	Edles Fleisch - Burkert & Schröder Nationale und internationale Fleischspezialitäten	115
	Wild-, Geflügel- & Lamm Frenster Geflügel und Geflügelprodukte, Pfannengerichte	31
	Wild und Geflügel Steinhoff Zur Saison frisches Wildfleisch uvm.	103
	Kemper's Markthandel Fleisch- und Wurstwaren, bes. Mettendchen	109
	Hof Holstiege Diverse Wurst- und Fleischwaren	118

	Wildspezialitäten Düpmann Geflügel, Lammspezialitäten uvm.	29
	Fleischerei Madl Diverse Fleisch- / Wurstwaren, Fleisch-Sommelier	113
	Ross- und Lammschlachtere Schmelter Fleisch- und Wurstwaren von Pferden uvm.	116
	Fleischerei Fachgeschäft Laurenz Koch Schinken und Wurst	106
	Landfleischerei Reckermann Diverse Fleisch- und Wurstwaren	108
	Bauer Hillmann regionale Bio-Fleisch- und -wurstwaren	107
	Tebbe Hof Div. Fleisch- Wurstwaren, hofeigene Produktion	114

Blumen und Pflanzen

	Blumen Hülsmeier Obst und Gemüse, saisonale Pflanzen, Kränze, Eier	309
	Blumen Horstmann Topfpflanzen in bunten Farben	605
	Blumenhandel Bolster Blumenzwiebeln aus NL, Topf- und Kübelpflanzen	23
	Blumenhandel Odenbach Frische Schnittblumen, bunte Sträuße	602
	Rosen und Tulpen van der Post Über 30 Sorten Rosen, versch. Tulpensorten	601

	Schnittblumen Rosi Frisch gebundene Sträuße der Saison	7
	Blumen/Floristik P. Kemker Blumen, Blumensamen, Floristik-Artikel	606
	Gärtnerei Kemker Frische Schnittblumen, Beet- und Balkonpflanzen	607
	Fuestruper Pflanzenhof - Andreas Stoppe Pflanzen, Rosen, Solitärpflanzen, Deko-Artikel	610
	Blumen Gottschling Beet- und Balkonpflanzen, Hochstämmchen	11

Essen und Trinken

	Wolle & Moritz - Kaffee & Feinkost Kaffeespezialitäten, Tees oder Säfte, Snacks	800
	Arning's Bratkartoffelwagen Krosse Bratkartoffeln mit Beilagen	706
	Winterhoff's Café am Dom Kaffee, Tee, Snacks, frische Waffeln, Crêpes	112
	Stürzl's Reibekuchen Reibeplätzchen, Kartoffelpuffer	701
	Café e più Kaffeerezepturen aus dem Hause Lavazza	705
	Dieks' Kaffee & Curry Imbiss	26
	Reibekuchen Genius Reibekuchen nach überlieferten Rezept	704
	Die rollende Kochstation Erseneintopf mit Wiener Würstchen uvm.	700
	Helmut Peinemann Imbiss Mittagstisch mit diversen Tellergerichten	801
	Asia Imbiss Nguyen Asiatische Spezialitäten	702
	Yoppertjes Hollands Poffertjes	503
	Vegane Fenkost, Rita & Martin Schweigmann vegetarische Produkte, außergewöhnliche Säfte	708

Käse und Molkereiprodukte

	Die Tirolerin Tiroler Spezialitäten	9
	Klaus Höggemann Eier, Milch- und Milchprodukte	213
	Käsespezialitäten Ralf Kürten Mehr als 200 Käsespezialitäten	204
	Kürten's Bergkäse / Gerharz Käsespezialitäten aus den Alpen	119
	Alp- und Bergkäse Roede Dilling Käsespezialitäten aus dem Allgäu	30
	Ziegenhof am Ströhn Ziegenkäse, Ziegenfleisch und -wurst uvm.	102
	Cadés Bio-Käse-Stand Rohmilchkäse, Ziegenkäse, Bio-Käse	209
	Käsespezialitäten Palczinski Hart- und Weichkäse, Frischkäsevariationen uvm.	32
	Käse Peiske 250 Sorten Käse, Käseplatten nach Wunsch	202
	Käsehandel Raymond van Veen Holländische Käsespezialitäten, Vla, Butterkekse	203
	Käse Wesche Günstige Käsetüten, Gouda, Bergkäse	201
	Käse Walkewitz Diverse Käsesorten	200
	Käse Lamskemper Hart- und Weichkäse, Frischkäsevariationen	27

Feinkost, Gewürze und Spezialitäten

	Kräuter und Gewürze Pollak / Krey Gewürze, Tee und Kräuter	101
	Asino Nero Sardische Produkte	211
	Der Olivenstand Mediterrane Produkte	100
	Feinkost Vinzenz Kuhl Ausgewählte Feinkost: diverse Käsesorten uvm.	105
	Imkerei Mike Gerdes Einheimische und Sortenhonige	121
	Bramers Mediterrane Feinkost Antipasti	210
	Gebrüder Bani & Mani Öle, Essige, Balsam, Saft, Gewürze, Kräuter, Sirup	13
	Pasta Grande Pasta, Pesto-Saucen, ital. Spezialitäten	120
	Marktstand Firat Obst, Gemüse, eingelegte Oliven und Antipasti	403
	Imkerei Schmidt Über 60 Sorten Honig und -fruchtcremes, Met uvm.	12
	Jalall D'Or Trockenfrüchte und -Nuss-Mischungen	406
	Tante Tomate Antipasti, eingel. Tomaten, Pepperoni uvm.	212
	Dijkhof Nüsse und Trockenfrüchte	301
	Griechische Spezialitäten Naili Eingelegte Produkte, div. Oliven, Dips	10
	Früchteparadies Gusejnova Diverse Trockenfrüchte, auch Mischungen	8
	Feinkost Huckenbeck Französische Wurstwaren	308
	Bernd Pudlizewski Tee und Gewürze	600
	Feinkost Sultan Feinkost, Griechische Spezialitäten	502



Gärtnereien

	Gärtnerei Düb Johann Selbst kultiviertes Gemüse in Gärtnerqualität	404
	Gartenbau Benedikt Wermelt Schnittblumen, Blumensträuße, Topfpflanzen	604
	Gartenbaubetrieb Hell Topfpflanzen in bunten Farben	504
	Gartenbaubetrieb Karl Krunck Frische Schnittblumen, gebundene Sträuße uvm.	813
	Kräutergärtnerei Rohlmann Küchen-, Heil- / Duftkräuter im eigenem Anbau	306
	Gartenbau Hölscher Kräuter, Gemüse, Stauden, Schnittblumen	609
	Gartenbaubetrieb Gebrüder Potthinck Versch. Beet- und Balkonpflanzen, Stauden	20

Fisch und Meeresfrüchte

	Fischhaus Kittner Fisch, Meeresfrüchte, Fischbrötchen uvm.	22
	Fischspezialitäten Bussmeyer Fisch, Meeresfrüchte, Bratheringe, Rollmöpse uvm.	206
	Fischspezialitäten de Jong Frischfisch, Räucherfisch, Salate, holl. Matjes	207
	Fischfeinkost Lütjen Fisch, Räucherfisch, Matjes, Salate	208

Süßwaren

	Rooseboom Lakritz Über 140 Sorten Lakritz und Weingummi	810
	Lakritz Jackenkroll Süßigkeiten aus aller Welt	5

**Veranstalter Wochenmarkt:**

Stadt Münster, Ordnungsamt
E-Mail: ordnungsamt@stadt-muenster.de

Zeiten: mittwochs und samstag, 7.00 bis 14.30 Uhr

Veranstalter Ökol. Bauernmarkt:

Ökologischer Bauernmarkt Münster e.V.
www.oekomarkt-ms.de

Zeiten: freitags, 12.00 bis 18.00 Uhr

Interessengemeinschaft der Marktbesucher Münster Westf. e.V.

www.wochenmarkt-muenster.de

Fällt der Markttag auf einen Feiertag, finden die Wochenmärkte in der Regel am Tage vorher statt.

Die Marktsatzung des Ordnungsamtes regelt die Belange der Marktbesucher hinsichtlich deren Standplätze, des Verkaufs, des Lieferverkehrs usw. Als Besucher des Marktes beachten Sie bitte, dass das Mitführen von Hunden und Fahrrädern ebenso nicht gestattet ist wie das Fahrradfahren auf dem Marktgelände.

Meergenus für's Fest!

Lust auf Meergenus?

Hausgemachte Leckerchen wie Lachs in Orangenöl, roter Winterheringssalat, feinsten geräucherter Wildlachs, frische Garnelen oder irisches Lachsfilet sind im Dezember bei uns an Bord!

Leckeren Fisch und feinste Fischplatten bitte vorbestellen:

zu Weihnachten und Silvester
bitte bis zum 18.12.2024

www.fischhaus-kittner.de
Telefon: 0 54 51/15 750

jetzt online bestellen auf [fischhaus-kittner.de](http://www.fischhaus-kittner.de)

Unsere Marktstandorte finden Sie wie immer auf unserer Website!

**Etwas Warmes braucht der Mensch**

Kalt heute! Ja, aber nach einer schmackhaften Bratkartoffel-Mahlzeit wird es einem schön warm im Bauch - und ums Herz... Versprochen!

Für jeden Geschmack! Zu unseren knusprigen Bratkartoffeln gibt eine knackige Gewürzgurke und verschiedene Beilagen:

- zwei Spiegeleier oder
- Heringsstipp oder
- Leberkäse

Gemütlich! An unseren Stehtischen is(s)t man ganz gemütlich auf dem Imbiss-Platz unter den Linden.

Satt und zufrieden? Schön! Kommt gerne wieder, wir sind jeden Mittwoch und Samstag für euch da.

Arning's Bratkartoffelwagen

Ursula Arning-Konopczynski
Feldstiege 74 · 48161 Münster

Marktplan
706

DER **Milchmann** auf dem Wochenmarkt!



hochwertig: Die vorzüglichen Käse sind köstlich und haben alle das Bio-land und/oder Demeter Siegel und sind selbstverständlich frei von Gentechnik.

ausgesucht: Vom Büffelhof in Bocholt haben wir diverse köstliche Milcherzeugnisse, wie z. B. den aromatischen Büffel-Brie. Außerdem führen wir ausgesuchte Marken wie Uppländer Bauernmolkerei, Andechser Natur oder Berchtesgadener Land.

traditionell: Klaus Höggemann betreibt schon in dritter Generation den Milchhandel auf dem Wochenmarkt, er ist überzeugter Geniesser im Sinne von Slow Food. Sie bekommen auch **Gutscheine** für unsere Produkte – wäre doch mal eine schöne Geschenkidee!

Klaus Höggemann
Der Milchmann

Busenstraße 6 · 48346 Ostbevern

Marktplan
213

Gesunde Herbstschätze

direkt vom Feld



Bei uns finden Sie aktuell frisch geerntete Kartoffeln, Kürbisse und Grünkohl aus eigenem Anbau – alles reich an Vitaminen und Nährstoffen, perfekt für eine gesunde Herbstküche. Besonders der Grünkohl ist jetzt in Top-Qualität erhältlich und bietet wertvolle Antioxidantien. Im Dezember gibt es zusätzlich Spaghetti-Kürbisse zum Sonderpreis von nur 1,50 € – eine gesunde und schmackhafte Alternative zu herkömmlicher Pasta. Kommen Sie vorbei und tun Sie sich etwas Gutes mit frischen, regionalen Produkten!

Zusätzlich zum Markt auf dem Domplatz finden Sie uns ab sofort samstags auch auf dem Geistmarkt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Ihr Tobias Weiner und Team

Familie Weiner

Kartoffeln, Eier, Obst und Gemüse

Marktplan
505

Klasse statt Masse

Wild.

Es ist die Zeit für frischerlegtes Wild wie Hirsch, Reh oder Wildschwein. Sie bekommen Wildspezialitäten an meinem Stand aus heimischer Jagd. Gerne können Sie sich nach Zubereitungsweisen und Rezeptideen erkundigen!

Wurst.

Aus unserer Wurstmanufaktur kommen diverse Köstlichkeiten. Jetzt im Winter schmeckt besonders die klassische schlesische Weißwurst mit Kalbfleisch.

Gut.

Bei mir bekommen Sie die klassischen und auch die besonderen Fleischspezialitäten. Als Metzgermeister und Fleischsommelier kenne ich mich aus mit Fleisch: Tierrassen, -haltung und -nutzung, Fleischzuschnitte und -zubereitung sind nur einige Aspekte der Weiterbildung zum Fleischsommelier.

Jetzt neu bei uns: Elchgulasch!

Gerne nehmen wir vor den Feiertagen (möglichst mit 14 Tagen Vorlauf) Ihre Bestellungen entgegen!

Bis bald an meinem Stand – ich freue mich auf Ihren Besuch!



Fleisch- und Wurstwaren aus alternativer und nachhaltiger Nutztierhaltung!

Andreas

Madl
Metzgermeister
& Fleischsommelier

Neulandfleischerei Madl
Henkelstraße 6
48712 Gescher

Marktplan
113



Die **feine** Adresse

Unsere Philosophie: Aufgeschlossenheit und Begeisterungsfähigkeit für neue Genüsse!
Bei uns bekommen Sie neben einem vielfältigen Angebot an bewährter erlesener Feinkost auch die ganz besonderen Spezialitäten.

Meine Empfehlungen für den Winter:

An Feiertagen, zu besonderen Anlässen oder weil man sich einfach mal was Köstliches gönnen möchte, empfehle ich **Pasteten und Terrinen von Fromi**. Die Auswahl ist so umfangreich, dass jeder Feinschmecker seine Lieblingspastete finden wird.



*Entenmousse
mit Portwein*

Pus Gans Rillettes



*Mousse
d'Oie Sauternes*



*Terrine
Grand Mère*



*Ententerrine
mit Orange*



*Gourmandises
Canard entier
2 poivres*

... und vieles mehr.

FEINKOST
Vinzenz Kuhl

Feinkost Vinzenz Kuhl · 48341 Altenberge · kontakt@vinzenz-kuhl.de

Rezeptideen finden sich viele auf unserer Homepage:
www.vinzenz-kuhl.de

Marktplan
105



Wintergemüse von Bioland

Saisonales Gemüse

Genießen Sie absolute Frische und höchste Qualität, denn unser Gemüse kommt direkt am Tag nach der Ernte auf den Markt. Frische, die man schmeckt!

Biologischer Anbau

Auf unserem Hof in den Baumbergen wirtschaften wir nach Bioland-Richtlinien im Einklang mit den Jahreszeiten.

Winterfrische

Bis spät in den Winter wird der frische Feldsalat geerntet! Auch Schnittsalate haben noch Saison. Natürlich bekommen Sie bei uns diverse Kohlsorten für schmackhafte Wintergerichte sowie weiteres saisonales Gemüse wie Rote Beete, Spinat, Mangold oder Sellerie.

Alles knackig und gesund!



Bioland Gärtnerei Neiteler
Baumberg 68 · 48301 Nottuln

Marktplan
305

Alles Käse!

Festlicher Genuss!

Zu Weihnachten und besonders zu Silvester wird es richtig gemütlich mit einem Raclette oder einem Käsefondue – das ist auf jeden Fall eine abendfüllende Beschäftigung, die mit unserem Käse zum besonderen Genuss wird.



Eine Vorbestellung für den passenden Käse vor den Feiertagen ist immer sinnvoll!

Riesige Auswahl! 250 verschiedene Sorten Hart- und Weichkäse, Ziegen- und Schafskäse und verschiedene Frischkäsezubereitungen lassen das Käseherz höherschlagen!

Freundlicher Service! Unser eingespieltes Team aus hat richtig Lust auf Käse! Bei unserem großen Käse-Angebot fällt die Auswahl manchmal nicht so leicht, deshalb beraten wir Sie sehr gerne!

Wir wünschen Ihnen himmlischen Genuss! Ihr Team von Käse Peiske

Käse Peiske

Hoher Heckenweg 8
48147 Münster

Marktplan
202

Wir kombinieren guten Geschmack mit guten Taten: „Sauerteig Max“ zugunsten des Weitblick Münster e.V.



Gemeinsam verkaufen wir den Tollkötter „Sauerteig Max“, um Spenden für die Bildungsprojekte der Studierendeninitiative Weitblick Münster e.V. zu generieren.

Fördern Sie dieses Jahr mit dem Kauf eines Bildungsbrottes die berufliche und schulische Ausbildung von jungen Erwachsenen in der Bildungswerkstatt der Region Dogbo, Benin. Das Projekt findet in Zusammenarbeit mit Weitblicks' Projektpartnern ESI und pro dogbo e. V. statt, um jungen Menschen eine zukunftssichere Perspektive zu schaffen.



Ausgezeichnet: Der Tollkötter Butterstollen

Wir freuen uns sehr, dass wir für unseren „Butterstollen mit Marzipan“ die Auszeichnung „Sehr gut“ seitens der renommierten Stollenprüfung erhalten haben.

Probieren Sie Zimtsterne, Stollengebäck sowie unsere berühmt bekannten Printen. Wir freuen uns auf Sie!



Familienbäckerei
Tollkötter
bäckt das Besondere

Gegenüber der Bezirksregierung, 1. Platz am Markt.

Marktplan
1

Ihr Lieben,

nach einem tollen Herbst ist er nun da, der Winter. Bestimmt zeigt er sich von der besten Seite und all seinen schönen Facetten - wir freuen uns auf eisblauen Himmel, kleine Atemwölkchen in der Luft und wärmende Getränke in unseren Händen.

Auch während der kalten Jahreszeit sollt Ihr es gemütlich haben - bei uns gibt es geschlossene Zelte, Heizungen, Wolldecken und natürlich haben wir neben den

gewohnten Heißgetränken auch dieses Jahr im Advent unseren leckeren und wärmenden **Holunder-Glühpunsch** im Angebot. Solltet Ihr noch auf der Suche nach einem schönen **Geschenk** für eure Liebsten sein, werdet Ihr bei uns bestimmt fündig - sei es ein Päckchen unserer Espressomischung, ein Glas leckeres Pesto, oder ein schlichter **Geschenkgutschein**.



**WOLLE
& MORITZ**
Kaffee & Feinkost

Wir wünschen Euch allen eine schöne Advents- und besinnliche Weihnachtszeit.

**Das Team von
Wolle & Moritz**

Im Hagedorn 8
48159 Münster

Marktplan
800

Probiers mal mit **Gemütlichkeit!**

Bei der Brotzeit

Richtig zünftig schmeckt jetzt das Vinschgauer Bauernbrot belegt mit würziger Wildschwein- oder Trüffelsalami – oder mit dem aromatischen „Nussknacker“. Dieser köstliche Winterkäse ist aus thermisierter Heumilch mit Walnüssen – müsst ihr probieren!



Auf dem Weihnachtsmarkt

Kommt doch mal an meinem Tiroler Stand auf dem Weihnachtsmarkt am Kiepenkerl vorbei! Auch da gibt es alle Köstlichkeiten aus den Bergen.

Frohe Feiertage wünscht Eure Tirolerin und Team



Die Tirolerin GbR
Westhoff/Wälte
Schleswiger Straße 24
48147 Münster

Marktplan
9

Einfach nur lecker zu **Weihnachten!**

Zur Weihnachtszeit dürfen es ruhig auch mal Gourmet-Kartoffeln wie z.B. La Ratte, Rosa Tannenzapfen oder die Farbigen wie der Blaue Schwede oder die Rote Emmalie sein. Besonders lecker ist die edle alte Kartoffelsorte Bamberger Hörnlis vom westfälischen Acker der Holkenbrinks. Deshalb mein Vorschlag für die Weihnachtszeit:

Westfälischer Kartoffelsalat mit Bamberger Hörnlis!

Zutaten: 1 kg Bamberger Hörnlis, ½ Salatgurke oder ein kleines Glas saure Gürkchen, 2 Äpfel, 2 hart gekochte Eier, 1 kleine Zwiebel, Salz, Pfeffer // für das Dressing: 6 EL saure Sahne, 4 EL Mayonnaise, Dillspitzen, Salz, Pfeffer, 6 EL Gurkenessig, Zucker, Petersilie

Zubereitung: Die Kartoffeln mit der Schale garen. Heiß pellen und auskühlen lassen. Danach in Scheiben schneiden. (Man kann die Kartoffeln auch am Vortag kochen.) Gurke und Äpfel schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Für das Dressing die saure Sahne mit der Mayonnaise verrühren und mit Dillspitzen, Gewürzen und Zitronensaft pikant abschmecken. Die Kartoffelscheiben sowie die Eier- und Zwiebelwürfel vorsichtig unterheben. Der Salat muss gut durchziehen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Besonders schmackhaft ist der Salat, wenn man vor dem Servieren ausgelassene Speckwürfel oder – zum Fest – Scheiben vom Räucherlachs darauf gibt.

Viel Freude beim Zubereiten und guten Appetit!
Es grüßt Sie herzlich Ihr Kartoffelbauer Peter Holkenbrink



Bauernhof **Holkenbrink** Lehmbruck 19 · 48346 Ostbevern

Marktplan
110



Sich zum Fest mal selbst etwas gönnen.
Zum Beispiel **eine neue Website zum fairen Festpreis.**
Alles andere kann man sich schenken.

www.frohes-fest-und-guten-rutsch.de

bru.

behringer mauch. werbung & web seit 2009.

hallo@behringer-mauch.de · 0 54 51. 954 98 29 · www.behringer-mauch.de

BIO
FASHION

Schurwoll-Pullover
51,95 €
Nr. F0175

Schurwoll-Mütze
19,95 €
Nr. F0173

Schurwoll-Pullover
51,95 €
Nr. F0180

Maas.

ÖKOLOGISCHE MODE
FAIR PRODUZIERT – SEIT 1985

**NATÜRLICHE WÄRME
FÜR KALTE TAGE**

MÜNSTER

Windthorststraße 31, 48143 Münster, Mo-Fr: 10-19 Uhr, Sa: 10-18 Uhr

0251 98113612, muenster@maas-natur.de

MAAS-NATUR.DE

