

Die Coburger  
Marktzeitung



# Knolle



## ► WILDES KRÄUTLEIN

Tobias Ames und die Früchte des Herbstes.

SEITE 5

## Hallo liebe LeserIn,

die Früchte der Arbeit ernten, das passiert vor allem jetzt, im späten Sommer und frühen Herbst, auf den Äckern und Wiesen in der Region. Erde, Büsche, Pflanzen und Bäume schenken uns Gemüse, Obst, Getreide. Die harte Arbeit der Menschen, die diese Ernte für uns einfahren, war in diesem Jahr geprägt von Trockenheit im Wechsel mit starken Niederschlägen. Dennoch versorgen sie uns auch in einem solchen Jahr wieder mit einem Füllhorn an frischen, gesunden, bunten Produkten aus der Region.

**Wir wünschen Ihnen guten Appetit, viel Freude beim Einkaufen auf den Coburger Märkten, und ein wenig Dankbarkeit für die harte Arbeit.**

Ihr Team von der KNOLLE



## ➤ WANN WAS NOCH IN 2023?

**29. & 30. September 2023**

### ■ Kartoffelmarkt

Alles um die echte Knolle

**2. & 3. November 2023**

### ■ Martinimarkt

Jahrmarkt mit Tradition

**27. & 28. Oktober 2023**

### ■ Kürbis- /Halloweenmarkt

Fürchtet Euch Nicht

**1. bis 23. Dezember 2023**

### ■ Weihnachtsmarkt

Vorfreude aufs Fest

**2. Dezember 2023**

### ■ Winterzaubernacht

Coburg erstrahlt



**STADT  
MÄCHER**  
CITYMANAGEMENT · WIFÖG · WOHNBAU



## Die Knollenmacher

Herausgeber: Stadt Coburg / Stadtmacher

Redaktion: Anette Vogel, Sirko Fischer, Wolfram Hegen

Grafische Gestaltung: MARKATUS Werbeagentur

Alle Angaben wurden mit größter Sorgfalt erhoben. Dennoch können immer wieder Irrtümer und Druckfehler passieren. Wir entschuldigen uns im Vorfeld.



Für den Sommer im Winter

## ➤ OBST UND GEMÜSE HALTBAR MACHEN

Prall sind Sommer und Herbst, bunt, frisch, aromatisch, voller Vitamine, die Natur schenkt uns Früchte und Gemüse im Überfluss. Sparsam zeigt sie sich dagegen im Winter, erholt sich vom sommerlichen Wachsen und Gedeihen. Dann ist im Vorteil, wer seine Speisekammer gefüllt hat – mit eingekochtem Obst, Marmeladen oder Mus, oder mit eingelegtem Gemüse.

### Gemüse einlegen

#### Was?

Blumenkohl, Bohnen, Gurken, Rote Beete, Rotkohl, Paprika, Möhren, Kürbis uvm.

#### Wie?

- Gemüse schneiden in gewünschte Stücke oder Scheiben.
- In kochendem Wasser blanchieren.
- Flüssigkeit aus 1 Teil Wasser, 1 Teil Essig, etwas Salz, Zucker und Gewürze nach Geschmack zum Einlegen vorbereiten.
- Gemüse in saubere Einmachgläser legen und mit Einlegeflüssigkeit vollständig bedecken.
- Gläser festverschließen und an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren.

#### Wie noch?

- In Öl einlegen, vor allem Paprika, Artischocken, Auberginen und Pilze: Vorher Gemüse garen und dann in Essig marinieren oder einsalzen.

### Obst einkochen

#### Was?

Äpfel, Birnen, Pflaumen, Trauben, Beeren uvm.

#### Wie?

- Obst je nach Sorte schälen, entkernen oder entsteinen und in gleichmäßige Stücke oder Scheiben schneiden.
- Zuckerlösung aus Zucker und Wasser herstellen, Verhältnis je nach Geschmack und Obstsorte.
- Obst in Topf geben, Zuckerlösung darübergeben, langsam erhitzen bis Obst weich ist.
- Das heiße Obst in sterilisierte Einmachgläser füllen und diese gut verschließen.
- Gläser in Topf mit heißem Wasser stellen und 10-15 Minuten kochen.



Was für Früchtchen

## ➤ DIE SIEBENHAARS UND ALLES AUS OBST

Es gibt (neben Gemüse) fast nichts, was es nicht gibt an Köstlichkeiten rund ums Obst am Stand von Wilfried Siebenhaar, der immer auf den Coburger Markt am Dienstag und Freitag seine zahlreichen Früchtchen anbietet. Gerade jetzt im Herbst eine Fülle an Obst, Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Mirabellen, Beeren und nahezu alle eingelegten, gebrannten, eingekochten Versionen davon. Viele Sorten, viele Variationen, Vielfalt eben. Außerdem bekommt jeder Gartenbesitzer in der Baumschule von Siebenhaars Bäume und Sträucher.



### Der fruchtige Herbst bei Siebenhaars

- **Äpfel** (je nach Saison) vom Kornapfel über Cox Orange, Berlepsch, Elstar und Boskoop bis hin zu Pinova und Gloster uvm.
- **Birnen** (je nach Saison) von der Graubirne über Williams Christ, Gellerts Butterbirne bis hin zu Pastorenbirne und Novembra
- Zwetschgen, Mirabellen, Quitten, Renecluden, uvm.
- **Saft:** Apfel-, Birnen-, Quittensaft
- Selbstgemachte **Marmeladen** und **Gelees**
- **Edle Schnäpse** aus eigenem Anbau und in der hauseigenen Brennerei selbstgebrannt (Mirabelle, Quitte, Kirsche, Birne, Obstler, Zwetschge, Williams-Christ-Birne)

**i** **Obstanbau, Baumschule für Obstgehölze, Edelbrennerei Wilfried Siebenhaar**  
Gaigänger Hauptstr. 10  
91090 Effeltrich OT Gaiganz  
**Telefon:** 09199238  
**E-Mail:** siebenhaar.w@t-online.de

Aus Liebe zur Natur

## ➤ WILDES KRÄUTLEIN

Er ist gerne in der Wildnis, in Wald und Flur unterwegs, sein Garten „sei auch kein Vorzeigegarten“ schmunzelt er aus gutem Grund – Unkräuter nämlich gibt es für ihn nicht, irgendwie also ist er ein wilder Typ und der Name seines Marktstands damit sein Programm: „Wildes Kräutlein“ nennt Tobias Ames ihn und macht damit das, was er schon im zarten Alter von sechs Jahren seinem Vater angekündigt hat. Schon so früh nämlich spürte er wohl, dass ihm „das Marktdasein im Blut liegt“. Damit führt er eine Tradition fort, die 1950 mit dem Motorrad aus Bad Königshofen nach Coburg auf den Markt gefahren ist, die Waren im Rucksack dabei. Ein echter Familienbetrieb in jetzt fünfter Generation – Eltern und Schwester helfen beim Anbauen mit – dem Tobias Ames seinen zeitgemäßen Stempel aufdrückt: Mit Bioobst und -gemüse aus zwei Gewächshäusern, seinem jetzt schon fast legendären selbstgepflückten Wildkräutersalat oder auch dem Vitamin-C-Booster Brunnenkresse beladen fährt er jeden Samstag auf den Coburger Wochenmarkt, „in seine zweite Heimat“, schwärmt er, auf den „schönsten Markt“ weit und breit mit Kundinnen und Kunden, die ihm und denen er ans Herz gewachsen ist.

**i** **Marktstand Wildes Kräutlein**  
**Obst, Gemüse, Tomaten, Gurken, Kürbisse, Kräuter und vieles mehr.**  
Tobias Ames  
Am Herrenhof 8 | 97631 Untereßfeld  
**Telefon:** 0151 / 17876620  
**E-Mail:** Bullitobi@gmx.de



**Tobias Ames Gesundheitstipp für Herbst & Winter:**  
Brunnenkresse ist eine echte Vitamin-C-Bombe –  
Sie enthält mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte.





Coburg glitzert

## ➤ DIE WINTERZAUBERNACHT

Es ist noch ein Weilchen hin, doch Vorfreude ist ja bekanntlich die schönste Freude: Am 1. Dezember eröffnet der traditionelle Coburger Weihnachtsmarkt mit seinen Buden, Lichtern und Düften und verwandelt den Marktplatz in ein stimmungsvolles Weihnachtsland mit vielen tausenden Gästen. Ein besonderes Highlight lockt dabei gleich am Samstag, den 2. Dezember ab 18 Uhr: Die beliebte Winterzaubernacht, organisiert von den Stadtmachern, bringt die ganze Innenstadt zum Glitzern. Von 18 bis 23 Uhr locken viele Illuminationen, Kultur, Musik, Aktionen und Attraktionen in die Fußgängerzone. Ein adventlicher Glanz lädt zum Bummeln und Shoppen in die vielen kleinen und großen Geschäfte der historischen Altstadt. Ein wundervoller Event zum Einkaufen, Staunen und Genießen am **Samstag, den 2. Dezember von 18 bis 23 Uhr**.

### Alle Wege führen in die City:



Der Coburger Marktplatz ist über alle sieben Gassen mit dem **Fahrrad** erreichbar. Aufgepasst: In der Spitalgasse und auf dem Marktplatz selbst bitte schieben. Fahrradständer sind ausreichend vorhanden.



Mit dem **Stadtbus** (alle Linien) zum Theaterplatz oder mit den Linien 2 und 4 zum Albertplatz und von dort zu Fuß in fünf Minuten zum Marktplatz. Die Busse fahren im 30-Minuten-Takt.



Für den Besuch auf dem Coburger Wochenmarkt mit dem **Auto**: Bis 10 Uhr Parken für 30 Minuten zum direkten einladen der Markteinkäufe. Nur im Bereich der Südseite (Rathausseite), Parkscheibe nicht vergessen!



Zu allen Zeiten: Parken z.B. auf dem Ketschenanger, in der Tiefgarage am Albertplatz oder in den Parkhäusern Zinkenwehr, Mauer oder Post. Jeweils nur fünf bis maximal zehn Minuten **Fußweg** entfernt.



Kleine Schmankerl

## ➤ PILZE AUF DEM COBURGER WOCHENMARKT

In die Pilze gehen – für viele Menschen gehört das zum Spätsommer und Frühherbst wie der Spargel zum Frühjahr. Dabei ist Vorsicht angesagt, im schlimmsten Fall kann der Verzehr von giftigen Pilzen tödlich sein. Am besten jemanden mitnehmen oder um Rat fragen, der sich 100%ig auskennt! Oder ganz einfach auf dem Coburger Wochenmarkt Pilze einkaufen: Die Gärtnerei Och hat zum Beispiel Egerlinge und Champions im Angebot, bei der Gärtnerei Pressel und Zöcklein gibt es darüber hinaus auch Steinpilze und Pfifferlinge. Am Stand vom Wildes Kräutlein (siehe auch Seite 5) bekommt man - je nach Verfügbarkeit - verschiedene Herbstpilze. Und in getrockneter Form verkauft Gewürze Schaller ganzjährig Steinpilze.



### Selbst in die Pilze gehen?

Nur mit Experten!  
Verwechslungen können schnell lebensgefährlich werden!

### Coburger Klöße mit Pilzrahmsauce:

- Klöße zubereiten oder in einer Klößerei holen.
- Die Pilzrahmsauce (vier Portionen): Zwiebel in Streifen schneiden. Knoblauch hacken. Pilze vierteln. Speisestärke mit Wasser in Schüssel anrühren. Öl in Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anrösten. Herausnehmen. Pilze bei Hitze portionsweise anbraten.
- Zwiebeln, Knoblauch und alle Pilze in Pfanne mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Gelöste Stärke einrühren, salzen, pfeffern und 4 Minuten köcheln. Petersilie hacken und mit Creme fraiche dazugeben. Mit Zitronensaft abschmecken.



Süße Verführungen

## ➤ IDEEN FÜR HERBSTLICHE KUCHENTAFELN

Die Herbstausgabe der Knolle hat viel über Obst geschrieben, übers Einkochen, über Obstsäfte, Marmeladen, Kompott, und Schnäpse natürlich auch. Dabei lässt sich aus dem spätsommerlichen Obst noch so viel mehr zaubern – fruchtige Kuchen und Torten zum Beispiel. Und nicht nur aus Obst, auch aus Nüssen und Mandeln lassen sich Gaumenfreuden backen. Und das ohne schlechtes Gewissen: Für den nahenden Winter muss man sich ja schließlich ein paar Pfund anfuttern ... guten Appetit dabei. Hier nur drei von ganz vielen Ideen für den Kuchentisch. **Die Zutaten gibt's es auf den Coburger Märkten.**



**Klassiker:**  
Der gedeckte  
Apfelkuchen



**Süß-Sauer:**  
Zwetschkuchen  
mit Streuseln



**Aromatisch:**  
Nusskuchen

Bereits fertig gebackene Varianten gibt es bei den Coburger Märkten an den Bäckerständen von **Mühlentof Dinkel** am Mittwoch und Samstag und **Brotkultur-Pur** am Freitag auf dem Markt.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wohnen, Stadtentwicklung  
und Bauwesen

Zukunftsfähige



Innenstädte und Zentren

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Genussregion  
COBURGER LAND

Auf der Suche nach regionalen  
Produkten aus Stadt und  
Landkreis Coburg?

Dann klicken Sie rein!  
[www.genussregion-coburg.de](http://www.genussregion-coburg.de)

Nichts  
mehr verpassen!  
Der Newsletter  
der Stadt Coburg:  
[coburg.de/newsletter](http://coburg.de/newsletter)

