

Die Coburger
Marktzeitung



Knolle



► WIRKLICH „GUT“ UNTERWEGS

Corinna Liebold auf
dem Gemüsemarkt.

SEITE 3



Hallo liebe Leserinnen und Leser,

der Herbst ist da und mit ihm ein ganz anderes Bild und Angebot auf unserem schönen Coburger Marktplatz. Jetzt finden wir wieder mehr typische regionale Gemüse- und Obstsorten aus unserer Heimat. Äpfel, Birnen, Pflaumen, Trauben, Rosenkohl, Kürbisse etc. sind typische Herbstsorten und alle diese Nahrungsmittel bestechen durch ihre Kraft, unsere Körper mit ihrer reinigenden und ballaststoffreichen Energie auf den Winter vorzubereiten. Ein dampfender Teller Suppe stärkt Ihre Abwehrkräfte, wärmt Ihren Körper und auch Ihre Seele. Erinnern Sie sich daran, dass eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, mit dem Blick auf regionale und saisonale Produkte, der gesündeste Push für Ihr Immunsystem und Ihr Allgemeinbefinden ist. Ich wünsche Ihnen von Herzen einen bunten und gesunden Herbst.



Ihre Nadja Kücker

Expertin für Yoga und Ernährung

➤ WANN, WAS, WO IN DIESEM JAHR?

11. & 12.10.2024

■ Kartoffelmarkt

Der Knolle zu Ehren

07. & 08.11.2024

■ Martinimarkt

Markttreiben in Coburgs Mitte

30.11.2024

■ Winterzaubernacht

In der gesamten Innenstadt

26.10.2024

■ Kürbis- und Halloweenmarkt

Zum Essen und Gruseln

29.11. – 23.12.2024

■ Weihnachtsmarkt

Vorfriede aufs Weihnachtsfest



STADT
MACHER
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.

„Sei gut zu Dir“

➤ BROT & BRÖTCHEN BACKEN KLAPPT AUCH ZU HAUSE

Während des Lockdowns hatte Corinna Liebold, Bäckerin und Konditorin, eine Idee: **gesunde, ballaststoffreiche Brote, die man ganz einfach zuhause backen kann** – ohne Wartezeit, ohne Ofen vorheizen. Das Ergebnis: ihre **Brotbackmischungen**, die sie jetzt jeden Freitag auf dem Coburger Gemüsemarkt verkauft. Unter dem Motto „**Sei gut zu dir**“ entwickelt sie immer neue Rezepturen. **Flohsmenschalen, Haferkleie und Chiasamen** sorgen für lange Sättigung und können sogar den Blutzuckerspiegel stabil halten. Sie kreierte auch Mischungen mit Chiasamen, gut für Herz und Immun-

system und ein guter Lieferant von Omega-3-Säuren. Besonders praktisch: Die Mischungen bestehen aus **Bio-Dinkel- und Roggenmehlen** aus Deutschland. Wer gerne kreativ wird, kann mit zwei Basis-Brotbackmischungen nach Belieben experimentieren – ob mit Zwiebeln, Karotten oder Nüssen. Und für Fragen oder Tipps steht Corinna Liebold immer bereit – natürlich mit einem Probierstück in der Hand. **Immer freitags auf dem Gemüsemarkt.**



Brot und Brötchen aus Backmischungen von Corinna Liebold:

*Ballaststoffreich,
lecker und blitz schnell
zuhause gebacken.*

i Sei gut zu Dir
Corinna Liebold
Heusingerstr. 15
96465 Neustadt bei Coburg
Telefon: 01 73 / 567 39 61
E-Mail: corinaliebold.cl@gmail.com



Alle Backmischungen sind
Bio-Zutaten
mit Flohsmenschalen
sowie mit Chiasamen
und Haferkleie
...
Die Brot und Brötchenbackmischungen
zum schnellen selber backen !!
Gesund und Lecker mit
Flohsmenschalen und Hafer-
kleie !! „Sei gut zu Dir“

Teller Tipp
Corinnas
leckere Back-
mischungen
als Geschenk
machen

Wilde Wurst

➤ LANDPRODUKTE RÜTTINGER

Seit 1954 ist Landprodukte Rüttinger ein fester Bestandteil des Coburger Wochenmarkts. Gegründet vom ihrem Vater, steht heute Edda Rüttinger selbst hinter dem Stand. Mit beeindruckenden 84 Jahren begrüßt sie **jeden Samstag** ihre Kunden herzlich – unterstützt von ihrer Tochter Katrin. Damit geht die Tradition in die **3. Generation**. Das Angebot? **Fränkische Wurstspezialitäten und Wildprodukte, regional und saisonal, alles aus der Umgebung Coburgs**. Ob geräucherte Wurst im Glas, Wildknacker, Wildschinken oder Wildsalami – hier findet man alles, was das Genießerherz begehrt.

In den Wintermonaten gibt es sogar bratfertige Wildfleischstücke wie Reh oder Wildschwein. **Ein besonderes Highlight:** Seit 2012 bezieht Familie Rüttinger ihre Wild- und Wurstspezialitäten von der **Metzgerei Sven Fischer aus Schafhof**. Die Fischers, leidenschaftliche Jäger, verarbeiten Wild aus der Region Coburg, während das Fleisch für die fränkische Wurst von einem regionalen Anbieter aus Bamberg stammt.



Das Sortiment wird durch **frische Eier, Honig** und saisonal um die beliebten **Kirschen** ergänzt. Und aktuell wird der Marktstand nach und nach umgestaltet – wie er am Ende aussehen wird? Lasst euch überraschen!

i Landprodukte Rüttinger

Edda Rüttinger

Berliner Ring 5 | 96487 Dörfles-Esbach

Telefon: 0956169064

E-Mail: katrin.ruettinger@freenet.de

Marktstand: Immer Samstag auf dem Coburger Wochenmarkt



Superfood aus dem Wald

► FLEISCH VOM WILD

Fleisch vom Wild, wie Reh oder Wildschwein, bietet zahlreiche Vorteile. Da die Tiere in freier Natur leben und sich natürlich ernähren, enthält Wildfleisch weniger Fett und ist reich an **wertvollen Nährstoffen** wie **Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen** und **Mineralstoffen**. Zudem kommt es ohne den Einsatz von Antibiotika oder Wachstumsförderern aus, was es zu einer gesünderen Alternative zu herkömmlichem Fleisch macht. Transport- und Schlachthofstress entfallen auch. Wild überzeugt auch in Sachen **Nachhaltigkeit**: Die Jagd hilft, die Populationen im Gleichgewicht zu halten und Wildfleisch hat eine deutlich bessere CO₂-Bilanz als konventionelle Fleischproduktion.



Wild-
fleisch ist
immer
BIO.

Top 5 Wildrezepte

Rehragout

Zartes Rehfleisch, das in einer kräftigen Wildsauce mit Rotwein, Kräutern und Gemüse geschmort wird.

Hirschmedaillons

Zarte Medaillons aus Hirschfilet, die kurz angebraten und oft mit einer Sauce aus Preiselbeeren, Rotwein und Kräutern serviert werden.

Wildschweinbraten

Ein saftiger Braten aus Wildschweinkeule, der lange geschmort wird, meist in einer Marinade aus Rotwein, Zwiebeln und Wacholderbeeren.

Hasenpfeffer

Ein kräftiges Gericht aus geschmortem Hasenfleisch, oft in einer würzigen Sauce mit Rotwein, Essig, Zwiebeln und Lorbeerblättern.

Wildente mit Orangensauce

Wildente, die knusprig gebraten und mit einer fruchtigen Orangensauce serviert wird.



Leuchtendes Multitalent

► DER KÜRBIS

Wenn die Tage kürzer werden und die Blätter in bunten Farben erstrahlen, kündigt sich der Herbst an – und mit ihm das beliebteste Fest der schaurigen Freude: Halloween. Im Mittelpunkt dieser Feierlichkeiten steht der Kürbis, der in vielen Haushalten zur beliebtesten Dekoration avanciert.

Die Tradition, Kürbisse zu schnitzen, hat ihren Ursprung in der irischen Legende von „Jack O’Lantern“. Jack, ein listiger Mann, der den Teufel überlistete, wurde nach seinem Tod gezwungen, mit einer leuchtenden Rübe durch die

Dunkelheit zu wandern. Um ihn zu ehren, schnitzten die Menschen in Irland und Schottland Rüben und später auch Kürbisse, die als Fackeln in die Fenster gestellt wurden, um böse Geister abzuwehren.

Kürbisse symbolisieren nicht nur das Unheimliche, sie verkörpern auch die Erntezeit und die Fülle des Herbstes. Die orangefarbenen Früchte bringen Licht und Farbe in die dunkle Jahreszeit. Außerdem schmecken sie lecker, vor allem die Kürbissuppe ist hierzulande sehr beliebt.

kleines Halloween-Rätsel:

- 1 Traditionelle Aktivität an Halloween: _____ oder Saures!
- 2 Wesen, das in Vollmondnächten sein wahres Gesicht zeigt?
- 3 Fliegende, blutsaugende Kreatur der Nacht?
- 4 Behausung eines Geistes oder Spuks?
- 5 Grusliges Wesen, das Angst und Schrecken verbreitet?
- 6 Das trägt man an Halloween, um sich zu verkleiden?

Das Halloween-Fest hat seinen Ursprung bei den Kelten und ihrem Fest „Samhain“, das sie am 31. Oktober zu Ehren der Verstorbenen feierten.

Dieses Mal die Mohrenstraße

► DER 15. COBURGER ABENDSPAZIERGANG

Der „**Coburger Abendspaziergang – Ihr Blick durchs Schlüsselloch**“ bietet einen Streifzug durch den Coburger Stadtkern, dient dem Entdecken unbekannter Ecken und präsentiert gut gehütete Geheimnisse und persönliche Geschichten. Einfach mal **hinter die Kulissen** schauen und die Gesichter hinter der Ladentheke hautnah kennenlernen! Und das **seit 2020** schon zum 15. Mal. Dieses Mal geht es in die Coburger Mohrenstraße: Der Abendspaziergang führt zu **Hörgeräte Geuter, Juwelier Schwahn Service-Center** und **Konditorei Café Schubart**. Außerdem berichtet Stadtheimatpfleger Christian Boseckert Interessantes aus 150 Jahren Mohrenstraße.



Nächster Abendspaziergang Mohrenstraße: Donnerstag, 10. Oktober 2024.
Tickets für 15 Euro in der Touristinformation Coburg.

Einfach zauberhaft

► EINE BESONDERE NACHT IN COBURG

Die Stadt Coburg, der Einzelhandel und die Gastronomie freuen sich auf zahlreiche Besucher der **Winterzaubernacht**: Bummeln durch die Stadt, treibenlassen von besonderen Highlights, spielerischen Mitmachaktionen, magischen Inszenierungen und vielfältigen Angeboten. Einfach einen wunderschönen zauberhaften Abend in der Coburger Innenstadt genießen.

Die Winterzaubernacht am Samstag, 30. November von 18 – 23 Uhr.



Stadtsennerei vor dem Ruin

➤ SO KÖNNEN SIE JETZT HELFEN!

www.gofundme.com



Stolz war Timo Hippner von der Stadtsennerei über seinen neu angeschafften und gestalteten Verkaufsanhänger. Viel Lob hatte er von seinen Marktkollegen und natürlich auch den Kunden bekommen: Die Auslage war nun größer und übersichtlicher. „Nun kann ich mein ganzes Sortiment aus dem Laden in der Badergasse auch mit auf dem Markt bringen“, freute er sich. **Doch bei der Rückfahrt von einem anderen Markt ging der angehängte Wagen in Flammen auf und brannte vollständig nieder.** Dabei hatte



er noch Glück im Unglück: Wochenmarkthändler Samir Yohyaoui, besser bekannt als Nemo, war zufällig vor Ort und konnte mit Timo Hippner den Anhänger vom Zugfahrzeug lösen. So wurde wenigstens das von den Flammen verschont. Doch der materielle und der immaterielle Schaden sind so schon beträchtlich. Wie es weitergeht, weiß Hippner noch nicht. **Wer helfen möchte, ein Spendenkonto ist eingerichtet unter gofundme.com.**



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wohnen, Stadtentwicklung
und Bauwesen

Zukunftsfähige
Innenstädte und Zentren



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Jetzt neu!

Die Stadt Coburg
bei WhatsApp!

Erhalten Sie die neuesten
Nachrichten aus der Stadt.

Ganz einfach QR-Code
scannen oder „Start“
senden an die
09561 891170