



BOCHUM

**Dritte
Ausgabe**



**Das passiert
dir nur hier**

Bochumer Markt

bochum-tourismus.de/wochenmarkt

Mittagstisch vom Markt



Wenn bei der Arbeit der kleine Hunger kommt, führt viele Menschen der erste Weg in der Mittagspause zum Wochenmarkt. Denn hier gibt es nicht nur Obst und Gemüse, sondern auch einen leckeren Mittagstisch. Auf dem Dr.-Ruer-Platz in der Innenstadt ist sogar eine „kulinarische Reise“ möglich.

Der Klassiker auf dem Markt ist der Backfisch, kompakt im Brötchen oder als Menü mit Salat. Auch der Kibbeling und die verschiedenen Fischbrötchen sind ein Renner, wenn der Magen grummelt und nicht viel Zeit bleibt. „Bei uns kommen viele zur Mittagspause vorbei, egal ob es schnell gehen muss oder die Leute etwas Zeit mitgebracht haben“, sagt Klaus Schwirke, der seit 20 Jahren auf den Bochumer Wochenmärkten unterwegs ist und dabei vor allem auf eines setzt: „Qualität und Geschmack.“ Die Gerichte werden frisch zubereitet, die Salate selbst gemacht.

Ein paar Meter weiter wartet auf dem Dr.-Ruer-Platz ein anderer typischer Mittagssnack, der mit seinem Duft schon von Weitem das Wasser im Munde zusammenlaufen lässt. Bei Udos Bulettenbude schmecken die Frikadellen wie

bei Muttern. Die Buletten gibt es in verschiedenen Varianten, ganz klassisch mit selbst zubereitetem Kartoffelsalat, im Brötchen mit Kraut oder als Spezial-Variante, zum Beispiel mit Käse. Auch Schnitzel sind im Angebot. Betreiber Udo Voss ist dazu ein echtes Original, der 57-Jährige hat immer einen Spruch parat: „Hier in der Umgebung gibt es viele Geschäfte und Büros, deren Mitarbeiter seit Jahren zu mir kommen. Das geht querbeet, von jung bis alt. Und ich mache mit jedem gerne mal einen Spaß, der Kontakt mit den Leuten ist doch das Schönste.“

Neben den Klassikern gibt es auch orientalische Spezialitäten zu entdecken. Gleich zwischen Fisch und Frikadellen hat Tugba Orduoglu ihren Stand, der immer freitags vor Ort ist. Bei Orduoglu fühlen sich die Kunden wie im Urlaub in der Türkei, zumindest was die Speisen angeht: von Weinblättern und Bulgur über Blätterteigrollen und gefüllte Teigtaschen bis zu den beliebten türkischen Pizzen, Lahmacun genannt. „Wir machen alles frisch“, berichtet die 31-Jährige, die kürzlich das Geschäft von ihrer Mutter übernommen hat: „Das sind immer noch Mamas alte Rezepte, typische Gerichte aus der Türkei.“

Leckeres auch in den Stadtteilen

Auf dem Dr.-Ruer-Platz wird eine große Auswahl an Mittagsgerechten angeboten, dazu zählen ebenso die Eintöpfe der Feldküche, spanische Tapas, ein Hähnchenwagen und die belegten Brötchen u.a. von Fleischwaren Kruse – dort kann übrigens auch ein Menü für den nächsten Markttag vorbestellt werden. Die anderen Wochenmärkte geben in Sachen Mittagstisch ebenfalls einiges her, ob italienische und griechische Spezialitäten auf dem Buddenbergplatz, Salate und Suppen in Werne bzw. Langendreer oder Speisen aus Sizilien in Weitmar-Mitte, Riemke und auf dem Alten Markt in Wattenscheid, wo auch knusprige Reibeplätzchen verzehrt werden können.

Während der Corona-Pandemie werden die meisten Speisen zum Mitnehmen angeboten, hin und wieder gibt es eine Sitzgelegenheit direkt neben den Händlern. Wenn es die Situation wieder zulässt, sollen noch mehr Anreize zum Verweilen geschaffen werden. „Es liegt uns am Herzen, die Aufenthaltsqualität weiter zu erhöhen, sobald die Möglichkeit dazu besteht. Die Wochenmärkte sollen noch mehr ein Treffpunkt urbanen Lebens werden, und dazu gehört auch der Mittagstisch“, sagt Mario Schiefelbein, Geschäftsführer von Bochum Marketing.



Kochen ist ihre Leidenschaft: Tugba Orduoglu (li.)



Neues von den Bochumer Wochenmärkten

Seitdem Bochum Marketing im April das Management der städtischen Wochenmärkte übernommen hat, wurde das Marktleben in vielerlei Hinsicht angekurbelt. An einigen Stellen gibt es wieder Neues zu entdecken.



Angebot digital abrufbar

Auf den insgesamt zwölf städtischen Wochenmärkten ist das Angebot vielfältig. Damit Kunden eine bessere Übersicht haben, welche Stände an den verschiedenen Wochentagen auf den Märkten zu finden sind, wurde eine digitale Lösung geschaffen. Unter dem Stichpunkt „Wer, wo, was“ gelangen die Nutzer der Wochenmarkt-Webseite nun direkt zu den Markthändlern. Auf der Seite sind für alle Standorte die Anbieter mit ihrem Warenangebot zusammengefasst – inklusive Kontaktmöglichkeit und Urlaubszeiten. Für den passenden Einkauf kann sich jeder durchklicken oder eine Suchfunktion nutzen. Auch ansonsten lohnt sich ein Besuch der Webseite www.bochum-tourismus.de/wochenmarkt. Dort sind Geschichten rund um die Händler, Rezepte und Wissenswertes zum Marktgeschehen zu finden.

Vorübergehende Verlegung

Der Wochenmarkt in Weitmar-Mitte wurde vorübergehend von der Matthäusstraße an einen neuen Ort verlegt: Wegen einer Baustelle musste der Markt am 17. September auf die beiden Parkplätze an der Ecke Hattinger Straße/Blumenfeldstraße umziehen. Die Matthäusstraße wird erneuert und ausgebaut,

unter anderem mit neuen Stellplatzflächen. Das kommt auch dem Wochenmarkt zugute. Die Maßnahmen der Stadt Bochum erfordern eine Vollsperrung der Straße und dauern voraussichtlich vier bis sechs Monate. Danach kehrt der Wochenmarkt wieder an seinen alten Standort zurück. Die Marktbesucher müssen sich aber nicht groß umstellen. Die Parkplätze an der Ecke Hattinger Straße/Blumenfeldstraße liegen nur ein paar Meter von der Matthäusstraße entfernt. Ansonsten bieten die bekannten 14 Vertrags Händler auch weiterhin zu den gewohnten Zeiten, donnerstags von 7 bis 13 Uhr, ihre Waren an.

Neuer Markthelfer

Die „Helfer in Blau“ haben Unterstützung bekommen: Reiner Brunstein ist neu im Kreis der Wochenmarkt-Aufsichten, die leicht an ihren blauen Shirts von Bochum Marketing zu erkennen sind. Die Markthelfer sind erster Ansprechpartner für alle Probleme und Fragen, sowohl für die Händler als auch für die Kunden. Gleichzeitig haben sie ein Auge darauf, dass alle Regeln vor Ort eingehalten werden. So ist es zum Beispiel verboten, Hunde oder Räder auf dem Markt zu führen. Brunstein, der aus jahrelanger Tätigkeit in der Automobilbranche viel Erfahrung im Umgang mit Kunden hat, ergänzt ab sofort das vierköpfige Team von Marktmeisterin Beate Sekula.



Gesund durch die kalten Tage

Die kühleren Tage mischen sich immer häufiger unter die warmen, da braucht der Körper umso dringender gute Abwehrkräfte. Am besten lässt sich das Immunsystem ganz natürlich stärken, mit der richtigen Ernährung. Vor allem heimisches Obst und Gemüse bringen einen gesund durch den Herbst und Winter.



„Wer immer das Gemüse und Obst der Saison isst, kommt auch gesund durch die kalte Jahreszeit“, sagt Edgar Wältermann. Der Obst- und Gemüsehändler ist seit 23 Jahren auf den Bochumer Märkten unterwegs. An seinem Stand setzt er vor allem auf regionale Produkte aus der Umgebung. „Mir macht die Arbeit auf dem Markt viel Spaß. Sie macht mir aber noch viel mehr Spaß, wenn ich weiß, dass ich nachhaltige Produkte verkaufe“, erzählt „Eddy“.

An Wältermanns Stand auf dem Buddenbergplatz stößt an diesem Samstagmorgen Nicole Massalski. Die Ernährungsberaterin kauft auf den Wochenmärkten gerne für ihre Kochkurse ein, die sie an der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildungsstätte gibt: „Auf den Märkten lasse ich mich gerne inspirieren. Hier bekommt man Dinge, die es woanders nicht gibt. Und hier

Markt ist Familie

Renate Lang ist eine echte Institution auf dem Wochenmarkt. Seit 1982 versorgt sie ihre Kunden mit köstlichem Käse. Mit dazu gibt es kostenlos noch einen netten Plausch, denn Lang gehört bei vielen fast schon zur Familie. Auch das ist Markt.

„90 Prozent der Leute, die hier etwas kaufen, werden zu Stammkunden. Einige kenne ich schon ewig und habe sie mit aufwachsen gesehen. Da haben sich viele Freundschaften entwickelt“, berichtet Lang.

Die ersten Berührungspunkte mit dem Markt hatte Lang mit Anfang 30. Früh war sie zweifache Mutter geworden, suchte nach einer neuen Beschäftigung und fand sie auf dem Wochenmarkt. Als ein Nachfolger für den Betrieb eines Käsestandes gesucht wurde, wagte die gebürtige Sauerländerin den Schritt in die Selbstständigkeit. Heute, mit 69 Jahren, denkt die Rentnerin noch lange nicht ans Aufhören, auch wenn sie die Anzahl ihrer Marktstage etwas heruntergefahren hat.

Lang genießt die Nähe zu den Kunden

Bis heute stemmt sie den Verkauf in ihrem Wagen fast ganz alleine, immer dienstags und freitags steht sie auf dem Wochenmarkt in Langendreer – und samstags in Werne zusammen mit ihrem Mann Manfred. „Ich brauche das, es gehört zu meinem Leben dazu. Vor allem die Nähe zu den Kunden macht es für mich aus. Auf dem Markt herrscht eine ganz andere Atmosphäre als in Geschäften. Hier kann man auch mal ein Quätschchen halten“, erzählt Lang.



finde ich frische, heimische Produkte. Das ist auch wichtig, denn durch die Lagerung und den Transport gehen wichtige Mineralstoffe und Vitamine verloren.“

Die Ernährungsberaterin, die seit 2011 ihre eigene Praxis hat, rät dazu, den Schwerpunkt auf regionale Lebensmittel zu legen. „Man kann immer gerade das nehmen, was Saison hat. Momentan ist die beste Zeit zum Einkaufen, es gibt eine große Auswahl“, sagt Massalski. Saison haben aktuell Gemüse wie Möhren, Kürbis, Kohl, Wirsing, Fenchel oder Chicorée und Obst wie Trauben, Äpfel oder Birnen. „Das ist unser Superfood. Am Ende kommt es auf die richtige Mischung an“, so Massalski.

Einfache Formel

Die Bochumerin empfiehlt drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag. „Eine Portion kann dabei immer eine Handvoll sein. Beim Obst sollte es nicht mehr werden, denn das enthält ja auch Fruchtzucker“, erklärt Massalski: „Es gibt gute und schlechte Darmbakterien. Die schlechten füttern wir mit Dingen wie Zucker oder hellen Mehlsorten. Das kann dann zu Bauchweh oder Verstopfung führen. Die guten Bakterien stärken wir mit Obst und Gemüse. Das hat viele positive Effekte.“

Viele Lebensmittel können wahre Wunder wirken. Gemüse wie Wirsing, Lauch oder Kohl haben nicht nur reichlich Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch wichtige Senföle, die der Entstehung von Krebs vorbeugen. Beim Brokkoli können die Röschen durch ihre wasserlöslichen Ballaststoffe bei Verstopfungen helfen, die Stiele wiederum reinigen den Darm „wie ein Besen“, so Massalski: „Es ist super spannend, sich mit Ernährung zu beschäftigen. Die Zutaten sollten immer schön abwechslungsreich kombiniert werden, das ist die beste Art der Vorbeugung und sorgt für ein starkes Immunsystem.“

Die Kunden kommen aber natürlich nicht nur wegen der netten Verkäuferin, sondern auch wegen der Waren.

Lang bietet ein abwechslungsreiches Sortiment. Der Bestseller ist der Gouda von Beemster, aber auch viele andere Sorten finden sich in der stets mit Liebe dekorierten Auslage. Zum Beispiel preisgekrönter Bergkäse oder Spezialitäten wie Wildblumenkäse. Dabei setzt sie auf Qualität: „Ich habe früher auch mal günstigere Waren gekauft, aber da habe ich sofort negative Rückmeldungen bekommen. Meine Kunden wollen Qualität, die sie woanders nicht bekommen.“ Neben Käse hat Lang auch allerlei Milchprodukte aus dem Berchtesgardener Land im Angebot, etwa Topfen, Joghurt, Buttermilch, Schmand und lose Butter.

Der Verkauf und die Beratung fallen Lang leicht, denn die 69-Jährige liebt Käse und ist eine absolute Fachfrau. Und auch nach fast 40 Jahren hinter der Käsetheke isst sie immer noch selber gerne ihre Produkte: „Zum Frühstück gibt's bei mir Gouda, und abends esse ich gerne diverse Käsesorten mit frischem Obst.“



Wirsingintopf



Zutaten für 4 Portionen

1 kg Wirsing
800 g Kartoffeln (ca. 5 Stück)
500 g Hackfleisch halb und halb
2 Zwiebeln
1 EL Rapsöl
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
eine Prise Muskat
Kümmel nach Geschmack

Zubereitung

Den Wirsing putzen, in dünne Streifen schneiden und waschen. Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Rapsöl in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig schmoren. Dann das Hackfleisch dazu geben und krümelig durchbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Danach Wirsing und Kartoffeln hinzufügen, umrühren und mit Wasser auffüllen bis fast alles bedeckt ist. Anschließend ca. 20 Minuten mit geschlossenem Deckel garen lassen, dabei ab und zu umrühren. Zum Abschluss mit Muskat und Kümmel abschmecken.

Lauch-Mandarinen-Salat

Zutaten für 4 Portionen

2 Stangen Lauch
4 frische Mandarinen
200 g Gouda in kleine Stücke geschnitten
200 g Schinken in Würfel geschnitten
250 ml Mayonnaise Balance
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Die abgetropften Mandarinen sowie die Schinken- und Käsewürfel mit Mayonnaise unterrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. noch etwas Mandarinenensaft dazugeben. Alles verrühren – und fertig.

Guten Appetit!



Kleine Wissensküche

Was ist die beliebteste Beilage in Deutschland? Welche Frucht macht glücklich? Und welches Gemüse ist ein altes Hausmittel gegen Krankheiten? Wir haben in unserer Wissensküche ein paar Fakten zu Kartoffeln, Kürbissen und Radieschen aufbereitet.

Kartoffel



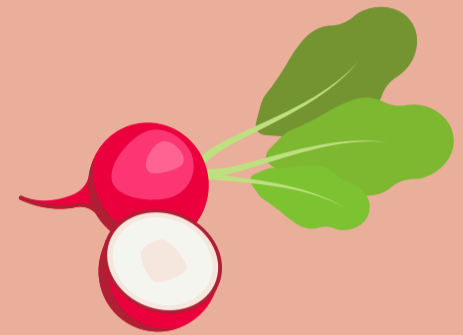
Kartoffeln sind die beliebteste Beilage Deutschlands und gesünder als ihr Ruf. Die Erdknolle hat viele Kohlenhydrate und dabei relativ wenige Kalorien, solange sie nicht frittiert wird. Darüber hinaus punktet sie mit einer beachtlichen Menge an Mineralstoffen, Spurenelementen, Kalium, B- und C-Vitaminen – übrigens mehr als im Apfel.

Kürbis



Kürbisse wurden schon vor 12.000 Jahren verzehrt, sie sind echte Multitalente: Die Beerenfrucht stärkt das Immunsystem, senkt den Cholesterinspiegel, hält Haut und Nägel geschmeidig, wirkt entwässernd, und die Kerne unterstützen das Glückshormon Serotonin. Übrigens gibt es über 800 verschiedene Arten, der schwerste Kürbis wiegt 1.190,5 kg.

Radieschen



Radieschen gelten als altes Hausmittel gegen viele Krankheiten. Kein Wunder, das Wurzelgemüse ist voll von Vitamin C, Folsäure, Eisen und Magnesium. Die Schärfe kommt übrigens vom Senföhl, das unsere Abwehrkräfte stärkt, einen positiven Einfluss auf den Zuckerstoffwechsel hat und im Mund sowie Magen-Darm-Trakt antibakteriell wirkt.

Wochenmärkte in Ihrer Nähe



Stadtteil	Wochentage	Öffnungszeiten
Stadtbezirk Bochum-Mitte		
Wochenmarkt Dr.-Ruer-Platz	dienstags, freitags	8 bis 14 Uhr
Wochenmarkt Markt am Bahnhof, Buddenbergplatz	mittwochs, samstags	7 bis 14 Uhr
Wochenmarkt Riemke Markt	mittwochs, samstags	7 bis 13 Uhr
Wochenmarkt Altenbochum-Friemannplatz	dienstags, freitags	7 bis 13 Uhr
Stadtbezirk Bochum-Wattenscheid		
Wochenmarkt Alter Markt	dienstags, freitags	7 bis 13 Uhr
Wochenmarkt Bismarckplatz	donnerstags	7 bis 13 Uhr
Wochenmarkt Günnigfeld, Max-König-Platz	samstags	7 bis 13 Uhr

Stadtteil	Wochentage	Öffnungszeiten
Stadtbezirk Bochum-Ost		
Wochenmarkt Langendreer Marktplatz, Hauptstraße	dienstags, freitags	7 bis 13 Uhr
Wochenmarkt Werner Markt	mittwochs, samstags	7 bis 13 Uhr
Stadtbezirk Bochum-Südwest		
Wochenmarkt Linden, Platz Am Poter	donnerstags samstags	8 bis 13:30 Uhr 7 bis 14 Uhr
Wochenmarkt Weitmar-Mitte, Ecke Hattinger Straße/Blumenfeldstraße	donnerstags	7 bis 13 Uhr
Wochenmarkt Weitmar-Mark, Pfarrer-Halbe-Platz	dienstags, freitags	7 bis 13 Uhr

Neben den von Bochum Marketing betriebenen Wochenmärkten, gibt es noch folgende weitere, private Märkte in Bochum: Markt auf dem Boulevard (Bongardstr., Mo. und Do. 10 bis 16 Uhr), Dahlhauser Markt (Otto-Wels-Platz, Mi. 7 bis 13 Uhr), Gerther Markt (Gerther Str./Turnstr.,

Mi. und Sa. 8 bis 13 Uhr), Markt im Kirchviertel Wiemelhausen (Do. 7 bis 17 Uhr), Ehrenfelder Frischemarkt (Hans-Ehrenberg-Platz, Do. 8 bis 14 Uhr), Markt am Langendreer Stern (Alte Bahnhofstr., Do. 8 bis 13 Uhr) und Moltkemarkt (Springerplatz, Fr. 16 bis 20 Uhr).

