MARKTGEFLÜSTER

April/Mai
2021



CORD & KUTSCHE

Themen

- Frische Kräuter aus eigener Zucht
- Grüner, nachhaltiger Frühjahrsputz
- Grillspieße aus eigener Produktion
- Frischkäse und Antipasti zum Grillen

Erlesener Grillgenuss in Hülle und Fülle



Liebe Gäste,
trotz des wechselhaften Wetters im April haben viele hartgesottene Grillfans die neue Saison bereits eingeleitet – und spätestens im Mai mit seinen vielen Feiertagen fällt der endgültige Startschuss für die neue Grillsaison. Gemeinsam werfen wir einen Blick in unser vielfältiges und hochwertiges Grillsortiment mit seinen zahlreichen Leckerbissen. Dieses Mal im Fokus steht unsere Bedientheke mit seiner unbeschreiblichen Auswahl an Grillspießen, leckeren Steaks sowie schmackhaften Käse-, Frischkäse- und Antipasti-Spezialitäten – da ist garantiert für jeden Geschmack etwas dabei. Auf unserer Titelseite entführen wir Sie wie gewohnt auf einen optischen Rundgang durch unseren Zukunftsmarkt – dieses Mal stehen wir am Ende unserer meterlangen Bedientheke und werfen einen Blick in unsere Abteilung für Molkereiprodukte. Nach und nach tasten wir uns künftig durch alle Abteilungen unseres Zukunftsmarkts vor.

Martina Cord & Tom Kutsche

Frische Kräuter von Infarm – 100 % lokal und 100 % pur

Ob Basilikum, Schnittlauch oder Petersilie: Frische Kräuter verleihen Gerichten ein ganz besonderes Aroma. Sattgrün und knackig frisch müssen sie sein, dann schmecken Kräuter am besten. In der Küche geben sie beim Kochen den entscheidenden Kick und zu Salaten sind sie die perfekte Ergänzung – reich an Vitaminen und ätherischen Ölen. Zwar gibt es viele Kräuter auch getrocknet, doch an das Aroma von frischer Ware kommen sie nicht heran.

In den Hightech-Kleingewächshäusern des Berliner Start-ups Infarm wachsen verschiedene Kräuter direkt in der Obst- und Gemüseabteilung des Zukunftsmarktes von Cord und Kutsche und können somit erntefrisch gekauft werden. In speziellen Vitrinen werden sie während ihrer drei- bis vierwöchigen Wachstumsphase mit Nährstoffen und exakt zugeschnittenem Licht optimal versorgt. „Wer regelmäßig vorbeischaut, kann den Kräutern quasi beim Wachsen zusehen. Das ist 100 Prozent lokal“, freut Kauffrau Martina Cord.

Die Kräuter stammen aus gentechnisch unveränderten, natürlichen Samen, die in einer kontrollierten Umgebung wachsen und deswegen ohne schädigende Pestizide auskommen. Durch den Anbau der Kräuter vor Ort kommen die Kräuter ohne lange Lieferwege, Verpackungsmüll und schädliche Chemikalien aus, die oft für die Haltbarkeit eingesetzt werden. Denn je länger der Zeitpunkt der Ernte zurückliegt, desto mehr gehen die wichtigen Nährstoffe und der volle Geschmack verloren.

Durch die optimalen Wachstumsbedingungen und die effiziente Nutzung der Fläche kann Infarm zudem auf 2 Quadratmetern bis zu 7 500 Pflanzen pro Jahr anbauen, und das mit 95% weniger Wasserverbrauch im Vergleich zur herkömmlichen Landwirtschaft. Die modularen Farmen ermöglichen den Anbau von Kräutersorten aus aller Welt an 365 Tagen im Jahr und in gleichbleibender Qualität.

Die Infarm-Mitarbeiter, die Landwirte des urbanen Raums, kommen zweimal die Woche in den Supermarkt und ernten – die Kunden können dann direkt vor Ort frische und geschmackvolle Produkte kaufen. Das Tolle: Die Pflanzen von Infarm werden erst dann „voll“ geerntet, wenn der Kunde zu Hause die Wurzeln abschneidet. So sind die Kräuter vollgepackt mit Geschmack, Vitaminen und Nährstoffen und so gesund wie nur irgend möglich. Ein echtes Highlight im Markt. Probieren lohnt sich!





Aus der Region: Neues von der Hofmolkerei Gösling

Goldspitz-Frischkäse

Die Goldspitz-Frischkäsezubereitungen aus pasteurisierter Kuhmilch mit Rapsöl und feinsten Zutaten werden Ihren Gaumen überraschen. Mit den regionalen Leckerbissen reisen Sie genussvoll in den Orient und treffen auf Dattel-Walnuss oder Sie fühlen sich wie Zar Alexander und treffen auf Zedernüsse mit getrockneten Tomaten. Mit der Akropoliskreation streifen Sie kunarisch durch Griechenland. Die Frischkäsezubereitungen werden in alter handwerklicher Tradition hergestellt und enthalten 45 % Fett i. Tr..



Goldspitz-Hirtenkäse in Salzlake

Der Goldspitz-Hirtenkäse ist wie die Hofmolkerei Gösling selbst: authentisch, regional und vielseitig. Es handelt sich um einen in handwerklicher Tradition hergestellten Salzlakenkäse mit leicht salziger Note und einzigartigem Geschmack. Der Goldspitz-Hirtenkäse ist ein Allrounder: Ob kalt aufs Brot oder als Beigabe im Salat, er zeigt immer, was er kann. Auch gebraten in der Pfanne oder auf dem Grill erweist er sich als höchst aromatisch.



Frigg'n Frey's – Göslings Eis

Die frische, täglich pasteurisierte Vollmilch der Hofmolkerei dient als Basis für das himmlische Frigg'n-Frey's-Eis. Anders als in Großbetrieben entsteht der natürliche und leckere Geschmack durch die besonders schonende Verarbeitung. Das Eis wird aus frischer Milch vom Hof, Sahne und viel frischen Früchten hergestellt – so entstehen das cremige Eis und das fruchtige Sorbet. Die leckere Milch und die natürlichen Zutaten sorgen für ein wahres Geschmackserlebnis. Jeder Becher wird von Hand abgefüllt und so steckt neben ausgewählten Zutaten viel Liebe und handwerkliche Arbeit in jedem Becher. Sowohl das Eis als auch das Sorbet sind frei von Volumenverstärkern, Konservierungsstoffen, künstlichen Aromen und Zusatzstoffen. Frigg'n Frey's – Göslings Eis ist daher rundum natürlich! Zur vollen Entfaltung des Geschmacks wird eine Verzehrtemperatur von -13 °C empfohlen.







Frühjahrsputz mit grünem Gewissen



Fenster säubern, Teppich reinigen, Ofen schrubben: Landauf, landab putzen viele Menschen im Frühjahr ihre Wohnung oder ihr Haus. Doch viele Reinigungsmittel enthalten umweltschädliche oder gesundheitsgefährdende Chemikalien. Dabei gibt es ökologisch verträgliche Alternativen. Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) empfiehlt daher, auf herkömmliche Putzmittel zu verzichten und einfache Hausmittel anzuwenden, die schon den Großeltern gute Dienste geleistet haben.

Gardinen in Salz einweichen

Gewöhnliches Salz aus der Küche bringt ergraute oder vergilbte Gardinen wieder zum Strahlen. Lösen Sie das Salz dazu in warmem Wasser auf und lassen Sie den Stoff für mehrere Stunden einweichen. Anschließend waschen Sie die Gardine ganz normal in der Waschmaschine. Auf diese Weise können Sie auf chlorhaltige Reiniger oder Waschmittel mit optischen Aufhellern verzichten, welche die Gewässer belasten.

Ohne Chemikalien abwaschen

Beim Abwasch kann ebenfalls auf Putzmittel verzichtet werden. So eignen sich Zitronenschalen hervorragend zum Lösen von Fett. Hartnäckige Speisereste in Töpfen oder auf Blechen lassen sich durch ein Gemisch von Natron und warmem Wasser lösen. Die Mischung im Topf kurz aufkochen und einwirken lassen. Asche aus Kamin und Ofen kann ebenfalls zum Putzen, nicht nur der verdreckten Ofenscheibe, genutzt werden: etwas anfeuchten und auf schmutzige Stellen auftragen, eventuell über Nacht einwirken lassen und dann mit einem feuchten Lappen abwischen und anschließend spülen. Sauber ist die Ofenscheibe ohne Einsatz von Chemikalien.

Fenster mögen Zitronen und Essig

Vom Regenwetter stark verschmutzte Fenster reinigen Sie am besten mit einer ausrangierten Nylonstrumpfhose und einem guten Schuss Essig oder Zitronensaft im Putzwasser. Essig und Zitrone wirken als natürliche Kalklöser, die Strumpfhose entfernt auch festeren Schmutz, ohne Kratzer zu hinterlassen. Gegen Fettreste hilft übrigens auch aufgebrühter Schwarztee. Die darin enthaltenen Gerbstoffe entfernen Öl und Nikotin und wirken auch nachhaltig als Schutzschild gegen neue Verschmutzungen.



Natron macht den Teppich frisch

Teppiche werden wieder frisch, indem Sie eine dünne Schicht Natron darüber streuen, für einige Stunden einwirken lassen und dann mit dem Staubsauger einfach aufsaugen. Das Natron entfernt Gerüche und kleinere Verunreinigungen. Druckstellen im Teppich lassen sich gut mit einigen Dampfstößen aus dem Bügeleisen wieder aufpolstern. Achten Sie dabei allerdings darauf, den Teppich nicht direkt mit dem Bügeleisen zu berühren. Um die Farbe des Teppichs aufzufrischen, können Sie diesen auch mit Sauerkraut abreiben.





So wird der Abfluss rein

Gegen einen verstopften Abfluss helfen kochendes Kartoffelwasser oder Kaffeesatz. Letzterer sollte auch zur Vorsorge ab und zu in den Ausguss geschüttet werden. Ist dieser jedoch extrem stark verschmutzt, hilft nur noch eine Mischung aus Essig und Backpulver. Hierzu geben Sie drei bis vier Esslöffel Backpulver direkt in den Abfluss. Anschließend spülen Sie mit einer Tasse Essig nach um die chemische Reaktion in Gang zu setzen. Ungefähr 30 Minuten später spülen Sie mit warmem Wasser nach.

Peeling für Dusche und Wanne

Kalk im Bad und in der Küche lässt sich generell gut mit Essig oder Zitronensaft bekämpfen. Um den „Peeling-Effekt“ für die Reinigung von Dusche oder Badewanne zu verstärken, können Sie etwas Salz hinzugeben.

Lavendel vertreibt Geruch

Gerüche von Gardinen, Teppichen oder Kleidungsstücken lassen sich mit Lavendelkissen bekämpfen, die Sie selbst herstellen können: Strümpfe mit getrockneten Lavendelblüten füllen und zwischen die Textilien legen oder hängen. Der Lavendelgeruch vertreibt außerdem Motten. Flecken lassen sich auch mit Zahnpasta oder Rhabarbersaft beseitigen.



Umweltfreundliche Reiniger als Alternative

Sollten Sie auf herkömmliche Reiniger dennoch nicht verzichten wollen, so achten Sie auf die Dosierempfehlungen. Häufig neigen wir dazu, mehr Reinigungsmittel als nötig zu verwenden. Viel hilft aber nicht immer viel. Auch in kleineren Mengen erfüllen diese Mittel ihren Zweck und belasten die Umwelt weniger. Schauen Sie zudem nach umweltverträglichen Alternativen zu herkömmlichen Produkten. Diese sind mittlerweile in zahlreichen Geschäften erhältlich und schonen sowohl die Umwelt als auch Ihre Gesundheit.





RESPEKTIERT DIE UMWELT

**RESPEKT für die Umwelt –
neue Öko-Wasch- und Putzmittel**

Mit RESPEKT gibt es in allen Kutsche-Märkten auch Öko-Wasch-, Putz- und Reinigungsmittel als Eigenmarke. Tom Kutsche entspricht damit einer wachsenden Nachfrage. Denn gerade bei Waschmitteln wünschen sich viele Kunden umweltschonendere Produkte bei möglichst unveränderter Wasch- und Reinigungsleistung.
Vollwaschmittel, Reiniger und Co. von RESPEKT bestehen aus umweltschonenden Rezepturen mit pflanzlich basierten Tensiden. Sie sind mit dem „EU Ecolabel" und teils auch dem „Blauen Engel" zertifiziert. Die Produkte, die beide Umwelt-Siegel tragen, werden zukünftig auch noch zusätzlich mit dem WWF-Panda gekennzeichnet. Dieser weist auf ein umweltfreundliches Produkt hin. Verpackt sind alle RESPEKT-Produkte in ressourcenschonenden Beuteln sowie Flaschenkörpern aus 100 Prozent Recyclingkunststoff.
Erhältlich sind bislang ein Vollwasch- und ein Colorwaschmittel sowie Putz- und Reinigungsmittel. Deren Sortiment umfasst Allzweckreiniger, Handgeschirrspülmittel, Badreiniger, WC-Reiniger und Glasreiniger Sie erzielen die gewünschte Reinigungswirkung und reduzieren gleichzeitig Umweltbelastungen und Verpackungsmüll. Ziel ist es, das RESPEKT-Angebot nach und nach zu erweitern und kontinuierlich das Niveau der Umweltverträglichkeit weiter zu optimieren.
Der Ausbau des Angebots nachhaltiger Produkte, vor allem im Eigenmarkenbereich, ist bereits seit Jahren ein Ziel von Kaufmann Tom Kutsche und seines vorgelagerten Lieferanten. Dahinter steht der Wunsch, den eigenen ökologischen Fußabdruck deutlich zu reduzieren. Hierbei berät und unterstützt seit über zehn Jahren der WWF im Rahmen einer strategischen Partnerschaft für Nachhaltigkeit. Zu den Schwerpunktthemen zählt seit 2015 auch das Thema Verpackungen inklusive der Verbesserung der Recyclingfähigkeit und Nutzung von Recyclingmaterial.



Frosch rundherum nachhaltig

Frosch ist eine der bekanntesten Marken des Familienunternehmens Werner & Mertz. Die Marke Frosch steht für Bio-Qualität seit 1986 und verbindet Tradition mit innovativen Produkt- und Nachhaltigkeitskonzepten. Das Sortiment umfasst umweltfreundliche und hautschonende Wasch- und Reinigungsmittel sowie Kosmetikprodukte und Raumerfrischer. Gut für Mensch, Tier und Umwelt lautet der Grundsatz von Frosch.

Die veganen und tierversuchsfreien Produkte verzichten auf schädliche Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Mikroplastik. Außerdem nutzt Frosch pflanzlich basierte Inhaltsstoffe vorzugsweise aus europäischem Anbau, wie Raps oder Stroh. Doch nicht nur die Rezeptur, auch die Verpackung spielt bei Frosch eine große Rolle. Im Rahmen seiner Recyclat-Initiative macht sich die Marke für Wiederverwertung von Plastik stark. So bestehen Frosch-Flaschen zu 100 % aus Altplastik.



Der weltweit erste vollständig recyclingfähige Nachfüllbeutel

Werner & Mertz ist ein weiterer Meilenstein im Rahmen der Recyclat-Initiative für eine echte Kreislaufwirtschaft gelungen: Der weltweit erste vollständig recycelfähige Beutel aus Monomaterial (Polyethylen). Das bedeutet der Beutel kann komplett wiederverwertet werden - das Plastik bleibt also im Kreislauf. Darüber hinaus spart der Beutel im Vergleich zu einer Flasche der gleichen Inhaltsmenge bis zu 70 % an Verpackungsmaterial ein.

Was ist die Innovation?

- ✓ 100 % recycelbar
- ✓ Beutel + Verschluss aus Monomaterial Polyethylen, kurz PE
- ✓ Keine Nutzung von Klebstoffen
- ✓ Dufterlebnis der Rezeptur bei geschlossenem Beutel wahrnehmbar



Frosch® Für ein Zuhause zum Wohlfühlen.







Einfach in Wasser auflösen: umweltfreundliche Haushaltsreiniger von OneTab

Die Themen Nachhaltigkeit sowie die Reduzierung von Einweg-Kunststoff und Giftstoffen sind für die Erhaltung der Erde von großer Bedeutung. Das Umdenken hat bei vielen Menschen begonnen und jeder von uns kann einen Teil dazu beitragen! Eine innovative Neuheit dafür sind die umweltfreundlichen Haushaltsreiniger von OneTab. Einfach die kleinen Tabs in eine leere Flasche geben, 750 ml Wasser dazugeben, schütteln – fertig! In wenigen Minuten lösen sie sich auf und entwickeln sich zu einem vollwertigen Reinigungsmittel.

Die OneTab-Reinigungs-Tabs gibt es in fünf Sorten: Glas (für Fenster, Glas und Spiegel), Küche (für Fett und Lebensmittelflecken), Bad (für Kalk, Seifenreste), Allzweck (für abwischbare Oberflächen) und Boden (für waschbare Bodenflächen). Entweder Sie mischen die umweltfreundlichen Haushaltsreiniger von OneTab einfach in einer bereits vorhandenen leeren Flasche aus Ihrem Haushalt an und kleben das beiliegende Etikett der jeweiligen Sorte darauf oder Sie benutzen eine OneTab-Flasche (Größe 750 ml) aus 100 Prozent recyceltem PET. Egal für welche Variante Sie sich entscheiden: OneTab macht in jeder Flasche einen Top-Job!

Die vollwertigen Reinigungsmittel von OneTab sind zu 100 Prozent biologisch abbaubar, enthalten kein Mikroplastik, sind vollkommen ungiftig und 100 Prozent vegan. Die Reinigungsmittel sind „Made in Germany“, tragen merklich zur CO_2-Reduzierung bei, da ein unnötiger Wassertransport entfällt und die Flaschen immer wiederverwendet werden können. Auch die Menge an verwendetem Einwegplastik wird dadurch merklich reduziert.

Das junge Unternehmen KvK, Hersteller der OneTabs, wurde im Oktober 2020 in Norddeutschland gegründet. In Zusammenarbeit mit einer der professionellsten Produktionsstätten der Welt für Reinigungsmittel mit Sitz in Deutschland möchte KvK mit den OneTab-Produkten positive Veränderungen für unseren Planeten Erde schaffen. Jeder kann einen Teil dazu beitragen, die Welt klimapositiv zu verändern.

Hinweis: Die OneTab-Reinigungsmittel sind in unseren Märkten in Belm und an der Lotter Straße direkt im Sortiment – in den anderen Märkten sind sie auf Wunsch bestellbar.



Genussempfehlungen

Käse des Monats

Französischer Weichkäse Délice d'Argental

Der französische Délice d'Argental stammt aus der berühmten Weinbauregion Burgund und wird dort in den Käsereien aus Kuhmilch noch von Hand hergestellt. Der Name leitet sich von der Stadt Argental an der Deume in der Region Auvergne-Rhône-Alpes ab. Der Weichkäse wird durch die Zugabe von Crème fraîche in der ersten Phase des Dicklegens der Milch nach deutscher Käseverordnung als Käse der Doppelrahmstufe eingestuft und hat dadurch einen besonders hohen Fettgehalt. Während seiner Reifephase entwickelt der feine Weichkäse eine besonders cremige Textur – und ähnelt innerlich wie äußerlich sehr stark einem Brie. Durch seine einmalige Cremigkeit zergeht der Weichkäse förmlich auf der Zunge. Sein extra cremiger, fein schmelzender Geschmack von Milch, frischer Sahne und Butter ist ein echtes Erlebnis. Der Délice d'Argental hat eine weiche, blumige Rinde, die gelblich-weiß gefärbt ist.



Wein des Monats

9 KOMMA 5
Baden Gutedel QbA

VEGAN

Erzeuger:	Markgräfer Winzer eG
Anbaugebiet:	Baden, Deutschland
Art:	Weißwein
Rebsorten:	100% Gutedel
Charakter:	feinherb
Beschreibung:	Der 9 KOMMA 5 Baden Gutedel feinherb zeigt einen leichten, frischen Charakter, im Geschmack an Kräuter und Apfel erinnernd, und mit milder Säurestruktur im Abgang. Die auf den Wein abgestimmte angenehme Süße in Kombination mit den 9,5 % Alkohol garantieren einen animierenden Trinkfluss und leichten Genuss. Der Wein ist vegan lizenziert, da wir in der Weinerzeugung gänzlich auf den Einsatz von tierischen Eiweißen verzichten.
Kulinarischer Tipp:	Solo zu genießen oder als Begleiter zu mediterraner Küche und leichten Speisen.
Trinktemperatur:	7 bis 9°C
Alkohol:	9,5 %





Neue Serie: Exoten auf der Spur

Pitahaya – das Fleisch der „Drachenfrucht“ löffeln

Nicht nur für das Auge sind die gelbe und rote Pitahaya, besser bekannt als Drachenfrucht, ein außergewöhnlicher Genuss. Unter der zapfenartigen, glatten und roten Schale verbirgt sich ein köstlich süßes, je nach Sorte weißes oder rotes Fruchtfleisch. Es ist ähnlich dem der Kiwi und enthält unzählige kleine Kerne, die einfach mit verzehrt werden. Ebenso ist es bei der gelben Variante, die man auch mit allen Sinnen genießen sollte. Die schuppenartig, leuchtend gelbe Schale umschließt sie ihr sehr aromatisch duftendes und wohlschmeckendes weißes Fruchtfleisch.

Beide Varianten der Frucht schmecken erfrischend süß, wobei die rote milder im Geschmack ist als die gelbe Pitahaya. Aufgrund ihres Aromas bietet es sich an, beide Pitahayas als Frischobst zu genießen. Löffeln Sie das Fruchtfleisch zum Beispiel bequem aus der längsseitig aufgeschnittenen Frucht. Natürlich lassen sich aus der Exotin auch Desserts, Speiseeis und köstliche Fruchtsoßen herstellen. Im Gegensatz zur Kaktusfeige besitzen Pitahayas keine Dornen und sind leichter zu verarbeiten.

Die Frucht wird ausschließlich in den fünf Ländern Vietnam, Thailand, Ecuador, Kolumbien und Israel angebaut und bleibt mit Kühlung bis zu zwölf Tage frisch. Sie sollte jedoch so gelagert werden, dass sie keine Druckstellen bekommt (z. B. hochkant aufgestellt). Ungekühlt halten sich Pitahayas etwa eine Woche. Wenn sich braune Flecken auf der Schale bilden, sollte die Frucht bald verzehrt werden.

Pitahayasplit

Zutaten (für 4 Portionen):
- 2 Pitahayas (Drachenfrucht)
- 250 g Speisequark
- 2 TL Vanillezucker
- 1 Mango
- 500 g Beeren
- 2 TL Johannisbrotkernmehl
- 2 TL Schokoladenraspel, zartbitter
- 4 EL Mandelsplitter
- 8 Vollkornkeks

Zubereitung:
Pitahayas halbieren. Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus den Hälften lösen, dabei einen Rand von etwa 0,5 cm stehen lassen. Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken und mit Quark und Vanillezucker vermischen. Mango-Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Beeren je nach Saison zusammen mit Johannisbrotkernmehl pürieren und unter den Pitahaya-Quark heben. Ausgehöhlte Pitahayahälften damit füllen. Mit Mangowürfeln, Schokoraspeln und Mandelsplittern dekorieren und mit jeweils 2 Keksen servieren.



Alles Banane? Mehr als nur der gelbe Klassiker

Die rote Banane ist etwas kleiner, dicker und weist hat eine andere Farbe als die gelbe Obstbanane. Ihre Schale verfärbt sich je nach Reifegrad von anfangs grünlich bis dunkelrot oder auch violett. Hat die rote Version des beliebten Klassikers ihre Vollreife erreicht, entfaltet sich ihr intensiver aromatischer Duft. Ihr hellrotes bis dunkelgelbes Fruchtfleisch ist aromatischer und etwas süßer als das ihrer gelben Verwandten. Die rote Banane ist in jeder Zubereitung ein Genuss, egal ob sie roh, gebacken, gegrillt, frittiert oder gebraten verzehrt wird. Sie schmeckt auch hervorragend im Obstsalat, in Kuchen oder anderen Backwaren. Wer normale Bananen mag, wird sie lieben!



Die Kochbanane, auch Back- oder Gemüsebanane genannt, ist größer und kantiger als die weit verbreitete gelbe Obstbanane. Je nach Reifegrad ist die Schale grün bis gelb mit braunen bis schwarzen Flecken. Auch ist die Schale der Kochbanane etwas dicker als bei der normalen Variante und lässt sich daher schwerer ablösen. Das Fruchtfleisch im Inneren ist weiß bis gelb und schmeckt säuerlich. Kochbananen werden als Beilage gekocht, gebraten, gebacken, gegrillt oder auch püriert ähnlich wie Kartoffeln serviert, da sie im Vergleich zu den Obstbananen nicht besonders süß schmecken. Die Schale hierfür entfernen und das Fruchtfleisch entweder der Länge nach oder in Scheiben schneiden. Man kann sie auch als Beilage zu süßen Speisen auftragen.

Für alle Bananen gilt, dass sie nicht im Kühlschrank gelagert werden sollten, da sich die Frucht sonst schnell dunkel verfärbt und an Aroma verliert. Bei Raumtemperatur gelagert, bleiben sie ca. eine Woche lang frisch. Die unreifen Früchte reifen schneller nach, wenn man sie mit Äpfeln zusammen in einer Schale lagert.

Costa Ricanisches Casado

Zutaten (für 4 Portionen):
- 120 g Bohnen, schwarz, getrocknet
- 120 g Langkornreis
- 250 g Karotten
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehe
- 10 g Ingwer
- 20 g Butter
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 g Blattspinat
- 1 Prise Zucker
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Kochbanane
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:
Die Bohnen in eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen, Bohnen in einen Topf geben, mit frischem Wasser bedecken, aufkochen, Hitze reduzieren und halb zugedeckt etwa 1 Stunde kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Reis in kochendem Salzwasser etwa 10 bis 15 Minuten garen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Die Karotten schälen, längs halbieren und leicht schräg in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen, alles fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin farblos anschwitzen, Brühe angießen und die Karotten darin bei reduzierter Hitze 10 Minuten garen.

Spinat putzen, waschen, gut abtropfen lassen, zu den Karotten geben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen, rundum mit Öl bepinseln, auf dem vorgeheizten Grill auf beiden Seiten je etwa 5 bis 6 Minuten grillen. Kochbanane schälen, längs halbieren, mit Öl bepinseln und ebenfalls kurz auf beiden Seiten grillen. Bohnen und Reis unter das Karotten-Spinat-Gemisch heben und nochmals abschmecken. Die gegrillten Hähnchenbrüste leicht schräg aufschneiden. Die Bananenhälften nochmals halbieren. Bohnen-Reis-Gemüse, Hähnchenbrüste und Kochbananen auf Tellern anrichten und servieren.

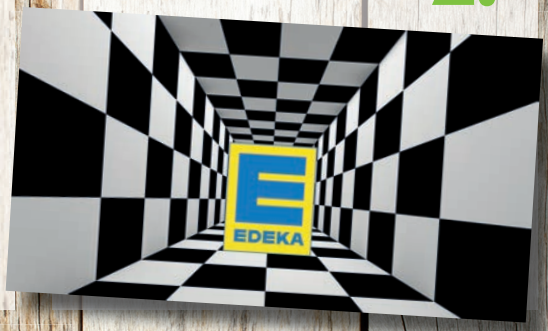


Wählen Sie Ihr Lieblingsmotiv für unseren neuen

Liebe Kunden,
die Abstimmung im Rahmen unseres großen Mitmachwettbewerbs zur Gestaltung unseres neuen Faltshoppers läuft auf Hochtouren. Bitte stimmen Sie noch bis zum 30. April darüber ab, welches Motiv zukünftig auf unserem neuen Faltshopper zu sehen sein wird. Unter allen Einsendungen verlosen wir drei Einkaufsgutscheine jeweils im Wert von 50 Euro! Das Gewinnermotiv wird dann in der nächsten Ausgabe unseres Marktgeflüsters bekannt gegeben.
Reichen Sie noch bis zum 30. April Ihre eine Stimme ein. Geben Sie den Coupon mit Ihren Kontaktdaten (Name, Telefon und E-Mail-Adresse) in einem unserer Märkte ab, wenn Sie am Gewinnspiel teilnehmen wollen, oder schicken Sie uns eine E-Mail an info@kutsche-leh.de. Auch eine Stimmabgabe ohne Teilnahme am Gewinnspiel ist möglich.



1.



2.



3.



8.



9.


10.



14.



15.



16.

Foto © Kerstin Schomburg

Faltshopper

Mitmachen und drei Einkaufsgutscheine im Wert von 50 Euro gewinnen!



5.

Name:

E-Mail:

Telefon:

Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahre, ausgenommen sind Kutsche-Mitarbeiter und deren Angehörige. Den ausgefüllten Coupon in Ihrem Kutsche-Markt abgeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung. Datenschutzhinweis: Wir weisen Sie darauf hin, dass Ihre Angaben ausschließlich zur Bearbeitung Ihrer Teilnahme an der Verlosung von uns gespeichert und genutzt werden. Wir gewährleisten den streng vertraulichen Umgang mit Ihren Daten und werden diese löschen, sobald sie nicht mehr zur Durchführung benötigt werden. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt nicht. Der Schutz Ihrer Daten hat bei uns oberste Priorität. Wir haben unsere Datenschutzhinweise für Sie aktualisiert und sind daran interessiert, auch weiterhin eine gute Beziehung zu Ihnen zu pflegen und Ihnen Informationen zu unseren Aktionen zukommen zu lassen. Deshalb verarbeiten wir auf Grundlage von Artikel 6 Abs. 1 Buchstabe f der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung Ihre Daten. Wenn Sie dies nicht wünschen, können Sie jederzeit bei uns der Verwendung Ihrer Daten widersprechen.

Bitte direkt im Markt abgeben!

4.





6.

7.





11.

12.



13.

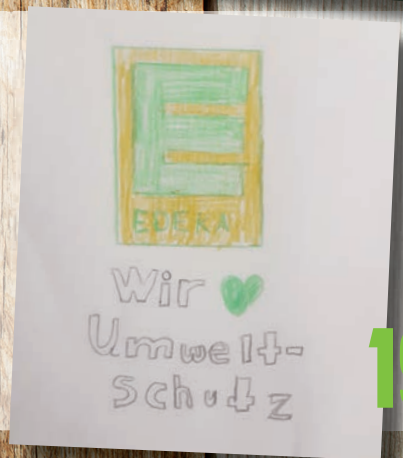


17.



18.





19.

Großer Bär: das bekannteste Sternbild am Nachthimmel



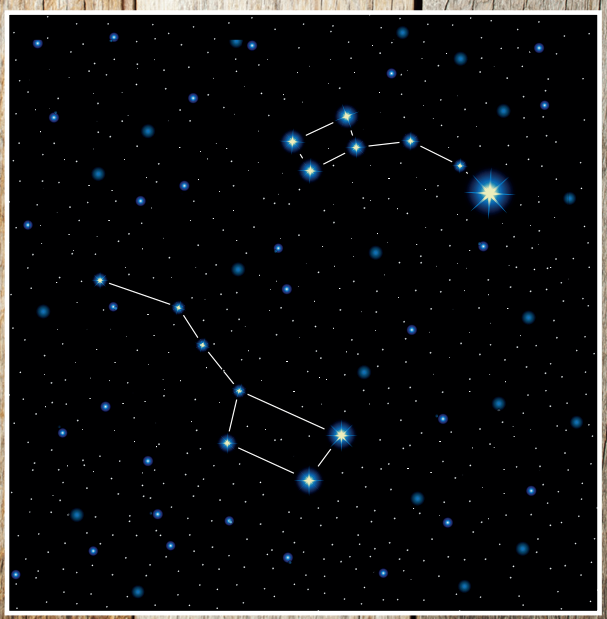
Das Sternbild Großer Bär ist bei uns eindeutig das bekannteste Sternbild am Nachthimmel. Genauer gesagt, sorgt ein Teil (ein sogenannter Asterismus) dafür, dass der Große Wagen am Himmel leicht zu finden ist. Es ist eine Sterngruppe aus sieben sehr hellen Sternen. Der Große Wagen ergänzt um weitere helle Sterne ergibt dann das Sternbild des Großen Bären, wobei der Wagen dann den Hinterlauf des Bären und die Deichsel seinen Schwanz bildet. Die ergänzenden Sterne außerhalb des Großen Wagens bilden die Beine und den Kopf des Bären.

Das Sternbild Großer Bär ist nach Hydra, der Wasserschlange und der Jungfrau das drittgrößte Sternbild des Himmels. Außerdem ist es ein Schlüssel und Orientierungspunkt, um viele andere Sternbilder am Himmel zu finden. Das Sternbild Großer Bär ist zirkumpolar, das heißt ganzjährig aus Mitteleuropa sichtbar. Der hellste Stern ist der sogenannte Alioth. Nachbarsternbilder sind der Drache, Giraffe, Luchs, Kleiner Löwe, Sternbild Löwe, Haar der Berenike und Jagdhunde.



Sternbild Großer Bär wandert am Himmel

Der Große Bär ist ganzjährig über am Himmel zu entdecken. Er rotiert um den sogenannten Nordpol des Himmels, den hellen Polarstern, welcher der letzte Stern an der Deichsel des Kleinen Wagens ist. Innerhalb eines Tages dreht sich der Große Wagen einmal um den Polarstern: Wenn man abends oder nachts zu verschiedenen Uhrzeiten an den Himmel schaut, wird der Große Bär immer eine andere Stellung eingenommen haben.



Kleiner Wagen: nicht weit entfernt

Wenn man den Großen Wagen gefunden hat, gibt es einen einfachen Trick, um auch den Kleinen Wagen am Firmament zu finden: Verlängere dazu einfach die ganz äußere rechte Kante des Wagens um etwa das Fünffache nach oben – dann triffst das Ende der Deichsel des Kleinen Wagens und genau den Polarstern.

Käsegrillen: einfach zum Dahinschmelzen!

Ob als Alternative zu Fleisch, Wurst und Fisch oder für mehr Abwechslung auf dem Grill – Käse wird seit Jahren immer beliebter beim Grillen. Nicht nur im SB-Bereich von Cord & Kutsche finden Käseliebhaber in Sachen Grillkäse eine vielseitige Auswahl, auch die Käsetheke mit ihren mehr als 100 verschiedenen Sorten hat Grillfans einiges zu bieten, so Abteilungsleiterin Sabrina Brune: „Feta und Hirtenkäse sind da beliebte Klassiker, da sie nicht so schnell auf dem Rost schmelzen und zusammen mit frischem Gemüse ein echter Leckerbissen sind. Aber auch Mozzarella eignet sich super, aber da er etwas blass im Geschmack ist, sollte der Käse vorher mariniert oder ordentlich gewürzt werden."



Doch nicht nur diese Klassiker machen über der knisternden Kohle eine gute Figur – generell eignet sich jeder Käse mit einem Fettgehalt von mindestens 48 Prozent zum Grillen. „Ich empfehle unseren Kunden immer gerne mittelalten Gouda oder schön gereiften Höhlenkäse, da sie sehr würzig im Geschmack und eine leckere Abwechslung sind", so Expertin Sabrina Brune. „Diese Käsesorten sollten dann immer in einer Folie oder Schale gegrillt werden, da sie sonst schnell zerlaufen." Generell rät sie, Käse immer nur am Rand des Grills bei indirekter Hitze zuzubereiten. Ein perfekter Begleiter zum Grillen sei auch der selbst gemachte Käsesalat aus der Bedientheke, den das Team frisch mit Gouda, Paprika, Lauchzwiebeln und einem Schuss Essigöl zubereitet. Auch die mediterrane Antipasti wie gefüllte Pilze, mit Reis gefüllte Weinblätter, eingelegte Paprika und getrocknete Tomaten können beim Warten auf das fertige Grillgut hervorragend zwischendurch genascht werden.



Frischkäse sorgt beim Grillen für besonderen Pfiff

Ein perfekter Begleiter für jeden Grillabend sind die verschiedenen Frischkäse-Sorten, die an der Käsetheke von Cord & Kutsche mehrmals in der Woche mit frischen Zutaten aus dem Markt in Handarbeit hergestellt werden. Ob Gärtner- oder Radieschentopf, eine Variante mit Knoblauch und Zwiebel oder eine süße Version mit Ananas und Mandarinen: Die selbstgemachten Delikatessen lassen sich hervorragend als Dip für ein Baguette oder als Klecks auf einem heißen Steak genießen. Er eignet sich aber auch perfekt, um damit eine Kartoffel oder Zucchini zu füllen, die anschließend auf dem Grill gegart wird.



IMPRESSUM Auflage: 45 000 Exemplare

Herausgeber (v. i. S. d. P.): Kutsche Gruppe
Bergstr. 11 • 49152 Bad Essen
Tel.: (0 54 72) 9 81 97 05
Fax: (0 54 72) 9 81 97 06

Objektleitung und Druck:
ProExakt GmbH
Bahnhofstraße 17 • 38170 Schöppenstedt
Tel.: (0 53 32) 96 86-54
Fax: (0 53 32) 96 86-58
E-Mail: info@proexakt.de
www.proexakt.de

Redaktionsleitung: Kai Knoche
Tel.: (0 53 32) 96 86-40
E-Mail: k.knoche@proexakt.de

Gestaltung und Anzeigensatz:
Wiebke Fichtner/Sabrina Bergmann
Tel.: (0 53 32) 96 86-57
E-Mail: w.fichtner@proexakt.de

Das geistige Eigentum in Wort, Bild, Idee und Design liegt, soweit nicht anders angegeben, bei der ProExakt GmbH. Alle gestalteten Anzeigen sind ebenfalls urheberrechtlich geschützt. Nutzung und Nachdruck sind nur mit schriftlicher Genehmigung der ProExakt GmbH gestattet. Angaben zu Terminen etc. sind ohne Gewähr.

Bei dem Projekt Marktzeitung mit einer Gesamtauflage von über 6 Millionen Exemplaren handelt es sich um ein marktbezogenes individuelles Printprodukt für selbstständige EDEKA-Kaufleute.

Hartgesottene Liebhaber tun es das ganze Jahr über, aber erst im Mai mit dem beginnenden Frühling nimmt alljährlich die neue Grillsaison wieder so richtig an Fahrt auf. Egal ob knackige Würstchen, saftige Steaks oder mit viel Liebe zubereitete Grillspieße: Die Bedientheke von Cord & Kutsche bietet allen Grillfans eine vielfältige wie einmalige Auswahl wie im Schlaraffenland – da schlagen die Herzen von ambitionierten Hobbygrillern garantiert höher!

„Wir sind nicht ohne Stolz in Lotte bekannt dafür, dass wir eine unglaubliche Vielfalt an Grillspießen zu bieten haben“, so Abteilungsleiterin Sabrina Brune. Sie und ihr Team haben eine sagenhafte Auswahl von 50 bis 60 verschiedenen Sorten im Portfolio, die allesamt in liebevoller Handarbeit frisch zubereitet und verfeinert werden: „Wir haben unter der Woche garantiert immer 10 bis 15 Sorten in der Auslage liegen, am Wochenende und während der gerade beginnenden Grillsaison sind es sogar 25 Sorten.“ Die geschmackliche Vielfalt reicht von Schweinefilet-



Steaks, Spieße & Co: Werden Sie Feuer und Flamme

Spießen mit rauchigem Bacon über Gyrosspieße mit Schweinelachs und Zwiebeln bis hin zu Rinderspießen mit Speckbohnen.

Ein weiteres Highlight der Bedientheke ist die ebenso bunte wie erlesene Steakvielfalt, die Grillliebhabern das Wasser im Munde zusammenlaufen lässt. Ob beliebtes US Beef, schmackhafte Zuschnitte vom Irish Angus oder argentinische und französische Blockhouse-Steaks: „Bei uns finden Feinschmecker exquisite Steaks, die es nicht überall gibt. Und wenn wir etwas nicht haben, besorgen wir es sehr gerne für unsere Kunden, das ist für uns selbstverständlich“, erklärt Sabrina Brune. „Ein echter Leckerbissen sind die Steaks aus unserem Dry-Age-Reifeschrank, die sind etwas ganz Feines und ein echtes Highlight.“

In Sachen knackiger Würstchen setzt das Team der Bedientheke voll und ganz auf Regionalität: Die leckere Rostbratwurst von Kinnius hat einen festen Platz im Sortiment. Echte Handarbeit sind die selbst gemachten Marinaden für Bauchfleisch oder Spare-ribs in den Sorten Chili, Whiskey, Senf oder eine süß-scharfe Variante mit Chili und Cola, so Sabrina Brune: „Bei letzterer karamellisiert der Zucker und verleiht dem Grillgut eine ganz besondere Note!“



