



## Themen

- Schinken und Spargel vom Gut Erpenbeck
- Neu: vegane Produkte von vehappy
- Handgemachte Röllchen zum Grillen
- Regional: Edles Grillzubehör von Monolith

## Heiße Liebe: Wir brennen fürs Grillen



Liebe Gäste,  
der Mai mit seinen langen Wochenenden und schönem Wetter hat die diesjährige Grillsaison gänzlich eingeläutet und macht Appetit auf mehr! Alles, was Sie für Ihre heiße Liebe benötigen und noch vieles darüber hinaus finden Sie in unserem Zukunftsmarkt. Wir stellen Ihnen mit dem Cut des Monats ab sofort in jeder Ausgabe ein besonderes Steak zum Grillen vor und empfehlen Ihnen dazu immer drei etwas ungewöhnlichere Grillbiere, die Ihnen neue Genussmomente offenbaren. Passend dazu präsentieren wir Ihnen mit dem Grillzubehör von Monolith einen neuen regionalen Partner und werfen einen Blick hinter die Kulissen des Gutes Erpenbeck, von wo wir unseren täglich frischen Spargel und leckeren Schinken beziehen. Auf unserer Titelseite entführen wir Sie wie gewohnt auf einen optischen Rundgang durch unseren Zukunftsmarkt – dieses Mal werfen wir einen Blick auf unser ebenso vielfältiges wie hochwertiges Grillsaucen-Regal. Zukünftig tasten wir uns weiter von Abteilung zu Abteilung.

Martina Cord & Tom Kutsche





# Spargel und Schinken: regionales Genussduo vom Gut Erpenbeck

„Spargel und Schinken sind zwei, die sich gut verstehen und perfekt miteinander harmonieren, da lag es auf der Hand, beides miteinander zu kombinieren“, erklärt Henner Erpenbeck die Motivation seiner Großeltern.

Seit Ende März nimmt die Spargelsaison rund um den Hof, wo alle Felder der Familie angesiedelt sind, immer mehr an Fahrt auf und jede Sonnenstunde lässt die Köpfe des königlichen Gemüses schneller aus den Dämmen ragen. Auf 30 Hektar baut die Familie Erpenbeck frühe und späte, weiße wie grüne Sorten an Spargel an – und erntet während der Hauptsaison zwei- bis dreimal pro Tag, kühlt das „weiße Gold“ runter und liefert es feldfrisch in den Markt, so Henner Erpenbeck: „Frischer und regionaler geht der Spargelgenuss einfach nicht und ein guter Schinken rundet das Ganze perfekt ab!“



Zwischen Münster und Osnabrück, nahe dem Teutoburger Wald, liegt das Gut Erpenbeck. Familiensitz der Erpenbecks seit Anno 1260. Seit vielen Generationen wird hier die Kunst gepflegt, westfälischen Knochenschinken in sorgfältiger Handarbeit herzustellen. Mindestens acht Monate vergehen nach dem Einpökeln, bis die ersten Schinken genussreif in den Verkauf gelangen – und später in der Bedientheke von EDEKA Cord & Kutsche landen.

Durch die geschützte geographische Angabe, darf nicht jeder den original westfälischen Knochenschinken herstellen. „Wir sind stolz darauf, zu den wenigen zu gehören, die es dürfen“, sagt Landwirt Henner Erpenbeck nicht ohne Stolz. Spargel wird auf dem Gut Erpenbeck bereits seit anno 1927 angebaut – seit diesem Jahr ist das Gut Erpenbeck der einzige regionale Lieferant, der das königliche Gemüse in unseren Zukunftsmarkt jeden Tag mehrmals frisch liefert.







# Wissenswertes rund um das königliche Gemüse

## **Frische quietscht: Ohren auf beim Spargelkauf**

Spargel schmeckt am feinsten, wenn er wirklich frisch ist, daher Augen, Nase und Ohren auf beim Spargelkauf. Guter Spargel riecht ausschließlich nach Spargel, mit leicht erdigen Anklängen. Die Spitzen sollten fest geschlossen sein. Grünspargel dagegen verströmt einen ausgeprägten Gemüseduft nach frischen Erbsen. Die Stangen sollten am unteren Ende nicht vertrocknet oder verfärbt sein und sich nur schwer verbiegen lassen. Frischer Spargel zeigt beim Druck mit dem Fingernagel auf die Schale nur leichten Widerstand und quietscht, wenn man die Stangen aneinanderreibt.

## **Spargelland Deutschland landet weltweit auf Platz 4**

Im Jahr 2019 wurden laut der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen FAO weltweit 9.432.062 Tonnen an Spargel auf Feldern geerntet – im Vergleich der größten Spargelproduzenten verpasst Deutschland knapp den Sprung unter die Top 3 und landet mit 130.560 Tonnen auf dem vierten Platz. Weltweit größter Produzent ist die Volksrepublik China (8.303.392 t), darauf folgen Peru (366.758 t) und Mexiko (272.202 t).

## **Sonne lässt das „weiße Gold“ violett werden**

Im Gegensatz zu weißem Spargel, der gestochen wird, sobald sich die Erdoberfläche nur leicht hebt, wird violetter Spargel gestochen, wenn die Spargelspitzen schon etwas aus den Erddämmen ragen. Da nun Sonnenlicht auf die Spitzen treffen kann, wird der Farbstoff Anthocyan gebildet, der ihnen ihre violette Färbung verleiht. Aufgrund

dieses Farbstoffes schmeckt violetter Spargel etwas kräftiger als weißer Spargel und enthält mehr Vitamin C und Betacarotin.

## **Römer verhelfen Spargel zu großer Bekanntheit**

Spargel hat eine lange Geschichte: Schon im „Shennong ben cao jing“, dem ältesten chinesischen Heilpflanzenbuch, wurde Spargel aufgeführt. Der römische Autor Columella erwähnt ihn in seinem Buch „De re rustica“. Als Heilpflanze diente bevorzugt wild wachsender Spargel, der harntreibend und abführend wirken sowie gegen Gelbsucht helfen sollte. Mit den Römern und ihrer Kultur fand der Spargel vermutlich auch den Weg über die Alpen. Was ein archäologischer Fund beweist: In Trier wurde 1994 ein bleiernes Preisschild für Spargel aus dem 2. Jahrhundert gefunden. Mit dem Niedergang der römischen Kultur verschwand auch der Spargelanbau. Erst für das 16. Jahrhundert ist der Anbau wieder belegt – Spargel galt damals in aristokratischen Kreisen als teure Delikatesse.

## **Säure ist Ursache für „Spargelurin“**

Der Hauptbestandteil von Spargel ist Wasser. Daneben enthält er einige Vitamine und Mineralstoffe. Aufgrund des enthaltenen Asparagins und seines hohen Kaliumgehalts wirkt er harntreibend. Nach dem Verzehr kann es zu einem strengen Geruch des ausgeschiedenen Harns kommen. Verantwortlich für den strengen Geruch des Urins nach dem Verzehr von Spargel ist die im Spargel enthaltene Asparaginsäure. Diese wird bei etwa 40 % Prozent der Menschen enzymatisch in schwefelhaltige, geruchsintensive Verbindungen gespalten.



# Heiße Liebe: unser "Cut des Monats" – Flanksteak



Feine Fettmarmorierung, volles Aroma und unglaubliche Zartheit: Das sind die Eigenschaften, denen das Flanksteak aus US Beef seine große Beliebtheit verdankt. Nicht nur in den USA, sondern auch bei uns schwören Fleischliebhaber auf den saftigen Geschmack dieser Spezialität. Die amerikanischen Züchter verwenden spezielle Rassen wie etwa Hereford oder Black Angus, die auf weitläufigen Weiden aufwachsen. Erst nach etwa 15 Monaten beginnt die Mast – unter anderem mit der immergrünen Nutzpflanze Luzerne.

Das Flanksteak ist ein Teilstück des hinteren, unteren Bauchlappens des Rindes und eine gute Alternative zum klassischen Steak aus dem Rücken. Es wird wegen seines intensiven Geschmacks geschätzt. Da der Bauchmuskel von Natur aus flach und lang gestreckt ist, hat das Flanksteak lange, fettarme Fasern, die sehr fein marmoriert sind. Schneiden Sie das Stück deshalb unbedingt quer zur Faser. Das Flanksteak eignet sich besonders gut zum Marinieren und anschließenden Kurzbraten oder Grillen.

## Flanksteak mit Gin-Marinade

### Zutaten: (4 Portionen)

- 120 g Rohrzucker • 2 TL Senf, grobkörnig • 2 EL Olivenöl
- 2 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen • 2 TL Senfsaat, gelb
- 8 cl Gin • 800 g Flanksteak
- Meersalz, grob • Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

1. Für die Marinade Rohrzucker, Senf, Olivenöl, Pfeffer, Senfsaat und Gin in einer Schüssel miteinander verrühren. Das Flanksteak mit der Marinade einreiben und in einen Gefrierbeutel geben. Die Marinade mindestens 60 Minuten einziehen lassen.
2. Nach dem Einziehen das Flanksteak auf den Grill von beiden Seiten 3 Minuten scharf angrillen. Nach dem Angrillen das Fleisch bei indirekter Hitze auf dem Grill 30 Minuten lang „medium rare“ garen. Nach dem Garen das Fleisch 5-7 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch dünn, schräg gegen die Faser schneiden und auf einem großen Brett anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen.





# Heiße Liebe: unsere Grillbiere der Saison

## Störtebeker Atlantik-Ale

Der englische Bierstil „Ale“ bezeichnete ursprünglich ein ungehopftes Bier. Zu Zeiten der Hanse wurde der Hopfen in England eingeführt und es entstanden die heute bekannten englischen Ales, die vor allem für ihre starke Hopfung und lange Haltbarkeit berühmt sind. Das begehrte Ale-Rezept verbreitete sich in den Hansestädten und stellt auch die Basis für dieses leckere Atlantik-Ale – ein naturbelassenes, obergäriges, helles Ale. Ein Genuss.



## Hacker Pschorr Münchener Hell

Seit Jahrhunderten wird in München eine Bierspezialität gebraut, die den Charakter der bayerischen Hauptstadt in Hopfen und Malz übersetzt: das goldgelbe Münchener Hell. Weich und malzig, edel gehopft, mit einer angenehm leichten Hefebblume und himmlisch wie die Frauenkirche – mehr München passt nicht in eine Flasche. Ein ausgewogenes, mildes und süßiges Trinkerlebnis.



## Mönchshof Mildes Hell

Mönchshof-Biere sind weit über die Grenzen ihrer Heimat hinaus als echte Brauspezialitäten bekannt. Die jahrhundertealte Brautradition und die Liebe der Braumeister zum handwerklichen Detail garantieren bis heute ein besonders Geschmackserlebnis. Das Helle zeichnet sich durch sein ausgewogen mildes, weiches Malzaroma aus, hat eine goldene Farbe und einen elfenbeinfarbenen Schaum.







**„Ich würde Fisch für den Geschmack immer im Ganzen grillen!“**

*Der gelernte Koch und Fischexperte Carlos Peixota von unserer Fischteke spricht im Interview darüber, welche Fische sich zum Grillen gut eignen, welche Fehler man dabei vermeiden sollte und welche Utensilien einem das Grillen erleichtern.*

**Bratwurst, Steak und Co. sind die Klassiker auf deutschen Grillrosten – welche Vorzüge haben Fisch und Meeresfrüchte?**

Sie bringen ganz klar Abwechslung auf den Teller und sind durch ihre Eiweiße und Fette sehr gesund, also der ideale Grillgenuss für alle, die „gesund“ grillen wollen. Fisch und Meeresfrüchte sind viel schneller gar, man muss bis zum Essen nicht so lange warten. Sie sind einfach in der Zubereitung und schmecken super lecker.

**Welche Fische eignen sich besonders gut zum Grillen und welche nicht?**

Prinzipiell kann man jeden Fisch im Ganzen gut grillen, wenn man ein paar Kleinigkeiten beachtet. Sehr gut zum Grillen eignen sich immer besonders fetthaltige Fische, wie Sardinen, Lachs,

Wolfsbarsch und Doraden, die alle auch besonders in meiner Heimat Portugal sehr beliebt sind. Nicht so gut eignen sich Fische wie Kabeljau, die sehr leicht beim Grillen auseinanderfallen.

**Sollten Fische im Ganzen oder lieber filetiert gegrillt werden?**

Das ist eine Geschmacksfrage, aber ich würde Fisch für den Geschmack immer im Ganzen grillen! Die Haut schützt das Fleisch vor der Hitze und dem Austrocknen. Filets sind natürlich beliebter, weil man keine Gräten und Arbeit hat. Dabei lassen sich die Gräten mit einem einfachen Trick ganz leicht entfernen.

**Woran erkennt man, dass ein ganzer Fisch beim Grillen gar ist?**

Da gibt es einen einfachen Trick: Wenn der Fisch richtig gegrillt wurde, kann man leicht an der Seiten- oder besser Rückenflosse ziehen. Wenn die sich ganz leicht herauslösen lässt, und das an der dicksten Stelle am Rücken, sieht man, dass der Fisch durch ist.

**Was sind die klassischen Fehler beim Grillen von Fisch?**

Zu viel Hitze mögen Fische beim Grillen gar nicht, daher sollte man sie nicht über offener Flamme, sondern immer indirekt grillen. Der zweite Fehler, den die meisten Leute machen, ist, dass der Fisch zu lange gegrillt wird, dann ist er trocken oder fällt auseinander.

**Welche Utensilien empfehlen Sie zum Grillen von Fisch und Meeresfrüchten?**

Als Tipp bei ganzen Fischen: nur die Haut und nicht das Fleisch leicht einritzen. Ansonsten eignen sich bei ganzen Fischen spezielle Zangen, in die man den Fisch einklemmen kann und damit er nicht auseinanderfällt. So kann man den Fisch schön drehen. Filets sollten in Aluschalen gelegt werden. Damit der Fisch darin nicht anbrennt, kann man Zitronenscheiben unter das Fleisch legen. Es hilft auch, wenn man den Grillrost mit geschmackneutralem Öl einstreicht, dann brennt auch nichts an.





**Im Handumdrehen ist der Fisch grätenfrei**

Entlang des Rückens sollte man vom Kopf des Fisches her einen langen Schnitt machen bis zur Rückenflosse. Dann kann man das eine Filet abnehmen und danach lässt sich die Wirbelsäule gut aus dem anderen herauslösen.

## Leckeres aus unseren Fischtheken



### Purer Genuss: Lachsfilet und -kotelett

Frischer Lachs gehört zu den beliebtesten Grillfischen und das Filet sowie das Kotelett sind echte Leckerbissen. Ob Marinade, Dip oder Öl mit Gewürzen und Kräutern im Nachgang: Der Lachs ist geschmacklich sehr vielseitig und harmoniert mit vielem sehr hervorragend.



### Doraden in Limonen-Minze-Marinade

Die Dorade ist der beliebteste Speisefisch am Mittelmeer und der Grillfisch par excellence. Im Ganzen lässt er sich hervorragend grillen, unser Team hat ihn mit einer schmackhaften Limonen-Minze-Marinade eingestrichen, die ihm einen exotischen Geschmack verleiht.



### Lachsfilet mit Datteln oder Zitronengras

Eine leicht orientalisch angehauchte Variante sind unsere Lachsfiletspieße gespickt mit Speck und Datteln – umhüllt mit einer süß-fruchtigen Paprikamarinade. Alternativ wird das Lachsfilet mit frischem Zitronengras aufgespießt und mit einer feinen Kräutermarinade eingelegt.



### Dreierlei Seelachsspieße

Bei unseren Spießen läuft der Seelachs in gleich drei Varianten zu Hochform auf. Eine Variante überzeugt durch frische Limonen mit Zitronenmarinade. Die zweite mit Stückchen von Ananas und Melone gepaart mit einer Kokosmarinade, und die dritte Version ist durch die Kombination aus Paprika und Zwiebel etwas würziger.



### Bunte Vielfalt an Garnelenspießen

Neben Fisch sind auch Meeresfrüchte wie unsere handgemachten Garnelenspieße beim Grillen sehr beliebt und bei unseren Kunden der absolute Renner. Die geschmackliche Ausrichtung der leckeren Marinaden reicht von Paprika über Kokos und Lemon bis hin zu feinen Kräutern.







**Bunte Zoo-Produkte für den guten Zweck**  
 Die Auswahl kann in unseren Märkten variieren, sodass nicht überall alle Produkte vor Ort sind. Sie können sich aber bei uns melden, wir bestellen sie Ihnen gerne!



## Rüssel voraus! Noch mehr Zoo-Produkte in unseren Märkten

Der Zoo Osnabrück will seinen Asiatischen Elefanten ein größeres Zuhause bieten. Auf der 3.100 Quadratmeter großen Elefantenanlage leben momentan der Zuchtbulle Luka und die Elefantenkuh Douanita mit ihrer Tochter Sita sowie dem Sohn Minhtan und mit ihrem jüngsten Kind Yaro. Umbau und Vergrößerung der Elefantenanlage werden voraussichtlich 12 Millionen Euro kosten. Helfen Sie mit den Zoo-Produkten, von denen es nun noch mehr bei uns in den Märkten gibt, dass der „Elefantenpark“ Gestalt annimmt!  
 Der Zoo entwickelt sich in rasantem Tempo weiter. Die neue Löwenanlage ist so gut wie

fertig, bis 2022 entstehen moderne Wasserwelten für Seelöwen, Seehunde und Pinguine. Dank einer Erbschaft und EU-Fördermitteln ist die Finanzierung dafür gesichert. Und dann? Rüssel voraus! Der Zoo startet jetzt schon die Finanzierungskampagne für den neuen Elefantenpark mit mehr Platz für die Dickhäuter. Dafür geht der Zoo vollkommen neue Wege.  
 Der Zoo wird zur Marke. Mit Hilfe von Sponsoren und Förderkreismitglieder entwickelt er eigene Produkte und verkauft diese über den gehobenen Lebensmittel-Einzelhandel – und auch unsere Märkte sind seit Beginn an mit von der Partie. Zoo-

Wein – leckerer Weiß- und Rotwein – ist bereits bei uns in den Märkten erhältlich. Dazu kommen Grillwürste, Bier, Pralinen, Honig, Schokolade und vieles mehr. Auch Merchandising-Produkte werden zugunsten des Elefantenparks nun verkauft.  
 Der Erlös jedes verkauften Zoo-Produktes hilft beim Bau des Elefantenparks. Natürlich können Sie auch einfach spenden. Wenn jeder Zoobesucher in den kommenden Jahren jährlich nur einen Euro für den Elefantenpark spenden würde, hätte der Zoo das nötige Kapital schnell gesichert und könnte 2023 – gleich nach den Wasserwelten – mit dem Bau beginnen.

### Süßes Gold: Biohonig aus der Region

Eine Neuheit unter den Zoo-Produkten sind die leckeren Sortenhonige der Bioimkerei Geiger. Seit mehr als 45 Jahren arbeitet die Familie im Einklang mit den Bienen und der Natur, um den beliebten Honig von den eigenen Bienenvölkern ernten zu können. Als eine der ersten „Bioland“-Imkereien in Deutschland liegt den Geigers Nachhaltigkeit und das natürliche Arbeiten mit den Bienen sehr am Herzen und ist fester Bestandteil ihrer Betriebsphilosophie. Das süße Gold aus der Region gibt es in den Sorten Raps-, Linden- und Blütenhonig.



### Erstes Zoo-Produkt: Retterbratwurst von Kinnius

Der Osnabrücker Traditionsbetrieb steht mit seiner beliebten Meisterwurst seit nahezu 50 Jahren für Frische und Grillgenuss – und diese knackige Bratwurst wurde als sogenannte „Retterbratwurst“ als allererstes Zoo-Produkt für die „Rüssel voraus“-Aktion ins Leben gerufen. Die Bratwürste nach original Kinnius-Rezeptur wurden dank Aufklebern im Zebra-Look zu angesagten „Zooretterwürsten“. Weit mehr als 10.000 Euro sind alleine schon durch die Wurst zusammengekommen.





## Weine genießen für den guten Zweck

Die zwei neuen Zoo-Weine sind seit einigen Monaten auf dem Markt und mittlerweile in aller Munde. Den Zoo-Wein gibt es in den Sorten weiß und rot. Der Weißwein ist ein 2019er Weißburgunder aus Baden mit 12,5 %Vol.. Der Rotwein ist eine 2017er-Cuvée aus Spätburgunder und Cabernet Mitos, ebenfalls aus Baden und hat 13,5 %Vol..



## „Himmlische“ Pralinen aus der Traditionsmanufaktur Leysieffer

Kaum ein Osnabrücker kennt sie nicht: Die Kultpraline „Die Himmlischen“ aus dem Hause Leysieffer. 1950 kreierte Karl Leysieffer den ersten „Himmlischen“ Schokoladen-Trüffel. Damals allerdings noch unter einem anderen Namen. Seinen heute deutschlandweit bekannten Namen erhielt der Schokoladen-Trüffel erst 1972 von einem Osnabrücker Priester.

Dieser stellte wieder und wieder fest, wie „himmlisch“ die zartschmelzende Füllung in Verbindung mit der Vollmilch-Kuvertüre und knusprigen Zuckerkruste schmeckte. Und weil es keine treffendere Beschreibung auf Erden für die „himmlische“ Praline geben kann, war das Wort des Priesters die sprichwörtlich göttliche Eingebung, den Schokoladen-Trüffel „Die Himmlische“ zu taufen.



## Elefantenkaffee: Filterkaffee Rüsselröstung: Café Crème / Espresso

Die herrlich duftenden und schmeckenden Zoo-Kaffees stammen aus der Osnabrücker Kaffeerösterei Boni, die sich auf Specialty Coffee (Spezialitätenkaffee) konzentriert. Der Elefantenkaffee (Filterkaffee) stammt zu 100% aus Cerrado Mineiro im südöstlichen Brasilien. Kaffees aus dieser Region sind etwas wirklich Besonderes und weisen einzigartige Charakteristiken auf. Dieser Kaffee ist geschmacklich sehr vollmundig und erinnert an geröstete Nüsse sowie Kakao.

Die Rüsselröstung ist eine Eigenkreation, in der sich Röstaromen, süße Fruchtnoten und ein vollmundiger Körperträger komplettieren. Die Schokoladen- und Röstaromen stammen von den brasilianischen Kaffeebohnen, die Fruchtnote bringen die äthiopischen Bohnen mit und die körperreichen indischen Bohnen runden das Trio ab. Boni röstet die Kaffees aus den verschiedenen Ländern einzeln und kreierte erst anschließend eine Mischung.





# Kikok – das ganz besondere Maishähnuhen



Bereits 1994 hatten die Brüder Heiner und Werner Borgmeier die Idee, zum immer schneller wachsenden Hähnchen eine Alternative zu schaffen: ein mit Mais gefüttertes Hähnchen, das langsamer wächst und dadurch den typischen Hähnchengeschmack entwickeln kann. Eben ein Hähnchen, das „wie früher“ schmeckt. Als ganzes Hähnchen, als gezieltes Teilstück oder als SB-Wurst erhältlich: Kikok ist ein wahrer Hochgenuss und die Genussempfehlung von den Teams der Kutsche-Beientheken!

Gemeinsam mit einer Brüterei, verschiedenen Aufzuchtbetrieben, dem Hause Borgmeier, der damaligen CMA, dem Land NRW und der Landwirtschaftskammer ist es gelungen, ein besonderes Markenhähnchen zu entwickeln. Das klare Regelwerk hinsichtlich Aufzucht und Fütterung wird durch regelmäßige neutrale Kontrollen eines externen Institutes sichergestellt.

Es werden weniger Tiere je Quadratmeter Stallfläche gehalten. Bei konventioneller Aufzucht sind es in Deutschland maximal 39 kg/m<sup>2</sup>. Bei Kikok-Hähnchen ist die Besatzdichte\* auf max. 32 kg/m<sup>2</sup> im Jahresdurchschnitt begrenzt. Das Zusammenspiel von langsam wachsender Rasse und erhöhtem Platzangebot regt die Tiere zum Laufen und Scharren an. Für mehr Wohlbefinden stehen den Hähnchen Beschäftigungsmöglichkeiten wie Luzerneheuballen, Picksteine, Pellettröhrchen oder Schaukeln zur Verfügung.

Fütterung mit 50 % Maisanteil: Mais liefert Energie und durch das darin enthaltene Karotin entsteht der natürlich schwankende gelbe Farbton der Haut. Ab 50 % Mais im Futter darf ein Hähnchen die Handelsbezeichnung „Maishähnchen“ tragen. Dies wird amtlich kontrolliert. Die Kikok-Hähnchen werden zu 100 % vegetarisch gefüttert.

Das eingesetzte Sojaschrot und der Mais stammen aus nicht-genmanipuliertem Anbau. Das Kikok-Futter ist VLOG-zertifiziert (Verband Lebensmittel ohne Gentechnik). Die Genetik der Rasse bewirkt, dass die Tiere langsamer wachsen und damit für das Erreichen des Schlachtgewichtes mehr Zeit haben. Die Tiere dieser Rasse sind daher robuster. Die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung, die den Einsatz von Antibiotika erfordern würde, ist sehr gering. Sollte eine Herde doch einmal erkranken und eine Antibiotikabehandlung aus Gründen des Tiereschutzes vom Tierarzt verschrieben werden müssen, so scheidet diese Herde aus dem Kikok-Programm aus.

Die Kombination aus Rasse, langsamerem Wachstum und Kikok-Maisfutter führen zu einem besonderen Fleischaroma. Besonders auffällig ist das bessere Safthaltevermögen des gebratenen Fleisches. Somit gelten für das Kikok-Hähnchen die Prädikate zart und saftig.





# Vegan



## Don't worry, vehappy: die neue vegane Produktlinie

In diesem Frühjahr wird es knallbunt, richtig lecker und – Trommelwirbel – rein pflanzlich in den Regalen! Egal ob Flexitarier, Vegetarier oder Veganer – mit dem Launch des neuen veganen Produktsortiments von „vehappy“ macht vegane Ernährung jetzt so richtig Spaß. Gelauncht werden zunächst acht Produkte, die vor allem den Frühstückstisch bereichern: Haferdrink ungesüßt und Barista, Sojadrink Classic, Mandeldrink ungesüßt und drei cremige „Gurts“ auf Sojabasis – Natur, Vanille und Heidelbeere.

Aber auch alle Liebhaber der deftigen Küche können sich freuen, denn bald wird das Sortiment durch vegane Burger-Patties, Bratwurst und Hack bereichert. Eines haben alle Produkte gemein: Sie über-

zeugen nicht nur durch ihren köstlichen Geschmack und ein gutes Gewissen beim Essen, auch das Design zeigt leuchtend und selbstbewusst, was es kann.

Nach „be happy“ kommt „vehappy“ – ist doch klar! Und der Name ist hier Programm: „vehappy“ möchte, dass es allen gut geht – dir, uns, unseren Mitmenschen, den Tieren, der Umwelt und dem Klima. Deswegen wird bei allen „vehappy“-Produkten besonders auf die Herkunft, den Inhalt und den Geschmack geachtet. Hafer, Soja und Mandeln für die Produkte kommen aus Europa, sind rein pflanzlich und schonend verarbeitet – ohne Chemie, ohne Zusätze. Wir sagen: alles gut mit „vegan food“!

### „vehappy“-Haferdrink ungesüßt

It's nice to Hafer! 100 % skandinavischer Hafer, der nachhaltig und bodenschonend angebaut und rein mechanisch verarbeitet wird, und 0% zugesetzter Zucker ergeben diesen leckeren Haferdrink. Wir sagen: 100 % Genuss, 0 % schlechtes Gewissen!



### „vehappy“-Haferdrink Barista

Barista, Barista, dein Lieblingsdrink ist da! Pur, im Kaffee oder als Kakao – dieser Drink ist ideal zum Aufschäumen geeignet. Außerdem kommt er ohne Zuckerzusatz aus, ist vegan und von Natur aus laktosefrei. Ab jetzt kann man auch vor Genuss schäumen!





## Genussempfehlungen



### Wein des Monats 2020er Grüner Silvaner trocken

Erzeuger:	Weingut Hofmann
Anbaugebiet:	Rheinhessen, Deutschland
Art:	Weißwein
Rebsorten:	100 % Grüner Silvaner
Charakter:	trocken
Beschreibung:	Ein würzig-eleganter Wein aus der klassischen Rebsorte Rheinhessens, der auf Mergelweinbergen rund um Appenheim wächst. Das feine Spiel der Aromen wurde optisch mit vier Assen interpretiert.
Kulinarischer Tipp:	Super zum Spargel, aber auch passend zu Salaten und Geflügel.
Trinktemperatur:	8-10 °C
Alkohol:	12 % Vol.

## Käse des Monats

### „Swizzrocker“: Delikatesse aus den Alpen

Der „Swizzrocker“ ist ein Premiumkäse für alle, die sich die Freiheit nehmen, Genuss auf ihre Weise zu erleben: als Auszeit vom Käsealltag. Jeder Laib wird von den erfahrenen Käsern der Ostschweiz mit Sorgfalt und Leidenschaft nach alter handwerklicher Tradition gefertigt. Natürlich mit bester Schweizer Rohmilch. Erst nach einer mindestens 4-monatigen natürlichen Reife im Käsekeller hat sich sein schmackhaft-kraftvolles Aroma herausgebildet. Der „Swizzrocker“ ist frei von Gentechnik, Zusatz- und Konservierungsstoffen sowie laktosefrei (unter 0,1 g / 100 g). Ein Käse, wie er sein muss: schmackhaft-kraftvoll, natürlich, ursprünglich. Eine echte Schweizer Käsespezialität – Premium-Qualität ohne Kompromisse. Für Kenner, die reif sind für ein besonderes Genusserebnis!





# Was Sie schon immer wissen wollten – Kunden fragen, Kutsche antwortet!



Die aktuelle Frage lautet:

## Was macht Walnüsse so gesund?

Walnüsse sind gesund, weil sie einen hohen Gehalt an gesunden Nährstoffen enthalten. Darunter befinden sich ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E, verschiedene B-Vitamine, Ballaststoffe und zahlreiche Mineralstoffe sowie Spurenelemente wie Kalium, Zink, Magnesium und Eisen.

Mit diesen Nährstoffen ausgestattet, können sich Walnüsse positiv auf die Blutfettwerte auswirken: Im Zusammenspiel mit einer ausgewogenen Ernährung können die enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren den Cholesterinspiegel senken, vor allem den des sogenannten „schlechten“ LDL-Cholesterins. Auf diese Weise helfen die Nüsse dabei, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Laut einer spanischen Studie soll eine mediterrane Kost, ergänzt durch Walnüsse und andere Nüsse etwa, dafür sorgen, die Risikofaktoren für das „metabolische Syndrom“ zu reduzieren. Beim „metabolischen Syndrom“ handelt es sich um die gefährliche Kombination aus Übergewicht, Bluthochdruck, hohen Blutfett- und Blutzuckerwerten. Des Weiteren gelten Walnüsse auch deshalb als gesund, weil sie durch ihren Proteingehalt bis zu einem gewissen Grad tierisches Eiweiß ersetzen können.

Weil Walnüsse einen Fettanteil von rund 60 Prozent aufweisen und damit sehr kalorienreich sind, sollten sie in Maßen genossen werden. Empfehlenswert ist ein Verzehr von etwa 30 Gramm Walnüssen pro Tag. Das entspricht etwa einer Handvoll oder ungefähr sieben Nüssen.







# Veranstaltungstipps



Foto © Maria Koltchin

## Der Thriller „Das Waldhaus“ im „Digitalen Theater“

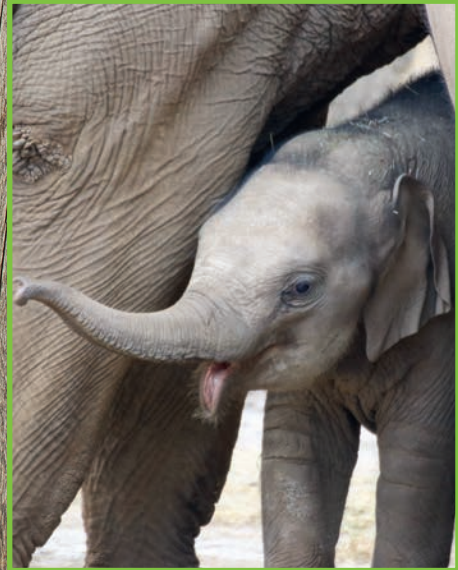
Der plötzliche Unfalltod ihrer Eltern hat die junge Studentin Nadine traumatisiert. Erst durch die Zufallsbekanntschaft Marek fasst sie neuen Lebensmut, zwischen den beiden entsteht eine intensive Liebe. Das junge Paar beschließt bei Mareks Eltern, die zurückgezogen auf dem Land leben, ein Familienwochenende zu verbringen. Die links-liberale Nadine amüsiert sich erst über die verschrobene Weltsicht des schrulligen Einsiedlerpaares. Doch allmählich ist sie nicht mehr sicher: Ist sie die einzig normale oder die verrückteste Person in dem abgelegenen Waldhaus? Die Genres des Psychothrillers und des Horrors waren seit den frühen Siebzigerjahren des zwanzigsten Jahrhunderts Spiegel- und Zerrbild gesellschaftlicher (Fehl-)Entwicklungen. In diesem Geiste und als Hommage an moderne Paranoia-Klassiker schreibt die mehrfach ausgezeichnete Autorin Rebekka Kricheldorf in ihrem Auftragswerk für das Theater Osnabrück einen Thriller über Verschwörungstheorien und eine dunkle Parallelgesellschaft. Weitere Informationen unter: [www.theater-osnabrueck.de](http://www.theater-osnabrueck.de).

## Nachwuchs im Zoo Osnabrück

Die Bäume werden grüner, die Blumen beginnen ihre bunte Pracht zu entfalten und die Sonne gewinnt an Kraft. Der Frühling zeigt sich aktuell von seiner schönsten Seite und steigert die Vorfreude auf den Sommer. Im Tierreich ist der Frühling die Zeit des Nachwuchses und das macht sich auch im Zoo Osnabrück bemerkbar. Aktuell können dort wieder viele Jungtiere dabei beobachtet werden, wie sie ihre ersten unsicheren Schritte machen und die Welt entdecken. Bei den Guteschafen laufen Lämmer durch das Gehege, bei den Rentieren können zwei Kälber beobachtet werden und bei den

Baumstachlern macht der Nachwuchs erste Kletterversuche. Auch der bereits im Dezember geborene Elefant Yaro wird immer mutiger und verlässt häufig die Seite seiner Mutter, um mit seinem Halbbruder Minhtan zu spielen. Wer die Jungtiere selbst sehen möchte, kann zu einem Besuch in den Zoo Osnabrück kommen. Um die Abstände überall einhalten zu können, gibt es eine Besuchergrenze. Vor dem Zoobesuch muss deswegen unbedingt eine kostenlose Onlineanmeldung erfolgen. Solange die Corona-7-Tage-Inzidenz in Osnabrück laut Robert-Koch-Institut über 100 liegt, muss

zudem ein negativer Corona-Test am Eingang vorgezeigt werden. Dieser kann zum Beispiel im Testzentrum am Zoo gemacht werden. Wer in den kommenden zwölf Monaten mehr als einmal in den Zoo möchte, sollte außerdem über den Kauf einer Jahreskarte nachdenken. Jahreskarten rentieren sich schon mit dem zweiten Besuch, sind aktuell um bis zu fünf Euro reduziert und bis zum 1. April 2022 gültig. Weitere Informationen zu Jahreskarten, aktuellen Corona-Auflagen, der Onlineanmeldung und dem Corona-Test finden Sie auf der Homepage des Zoos unter: [www.zoo-osnabrueck.de](http://www.zoo-osnabrueck.de).





# Grillröllchen sind ein leckerer Dauerbrenner

Ob aus einer Fleischsorte, einer Scheibe Gemüse oder einer dünnen Teigschicht: kleine Röllchen zum Grillen sind wahre Alleskönner, lassen sich herrlich variieren und sind einfach nur köstlich. „Wir decken mit unseren liebevollen Eigenkreationen eigentlich alle Fleischsorten und Geschmäcker ab, da ist für jeden Grillen etwas dabei“, verspricht Sabrina Brune, Abteilungsleiterin der Bedientheke von Cord & Kutsche. Die gerollten Leckerbissen werden täglich in Handarbeit und mit frischen Zutaten aus dem Markt vom Team gezaubert.

„Unsere mit Hirtenkäse gefüllten Röllchen aus Schweinefleisch sind ein echter Dauerbrenner bei den Kunden und sehr beliebt“, so Sabrina Brune. Egal ob vom Schwein, Rind, Kalb oder Lamm: Es gibt keine Fleischsorte, aus der das kreative Team nicht unnachahmlich leckere Röllchen kreieren kann: „Aus Fisch machen wir keine Röllchen, weil die bei der Hitze zu schnell zerfallen würden. Stattdessen bieten wir unseren Kunden eine ganze gefüllte Dorade an – das ist ein echter Leckerbissen, den man mal probiert haben sollte!“

Die geschmackliche Vielfalt der Grillröllchen reicht von leckeren Sorten wie Römer-Röllchen vom Rind mit Paprika und Parmesan sowie mit Manchego gefüllte Röllchen vom Kalb bis hin



Frau Harbolla präsentiert die handgemachten Römerröllchen.

zu einer Lammvariante mit Rucola und Pinienkernen. Insgesamt hat das Team der Bedientheke mehrere dutzend verschiedene Varianten in petto: Unter der Woche sind immer zwei Sorten fest im Sortiment, je nach Wetter und zum Wochenende hin sind es vier Sorten, so

Brune: „Wer ganz spezielle Spieße zum Wochenende haben will, kann sich diese gerne bei uns vorbestellen und wir bereiten das am gewünschten Tag frisch zu – das ist für viele Kunden sehr praktisch und richtig lecker sowieso!“



**Tipp zum Grillen:**  
Röllchen nur kurz scharf angrillen und bei indirekter Hitze in Ruhe ziehen lassen!



## IMPRESSUM Auflage: 45 000 Exemplare

Herausgeber (v. i. S. d. P.): Kutsche Gruppe  
Bergstr. 11 • 49152 Bad Essen  
Tel.: (054 72) 981 97 05  
Fax: (054 72) 981 97 06

Objektleitung und Druck:  
ProExakt GmbH  
Bahnhofstraße 17 • 38170 Schöppenstedt  
Tel.: (053 32) 96 86-54  
Fax: (053 32) 96 86-58  
E-Mail: info@proexakt.de  
www.proexakt.de

Redaktionsleitung: Kai Knoche  
Tel.: (053 32) 96 86-40  
E-Mail: k.knoche@proexakt.de

Gestaltung und Anzeigensatz:  
Wiebke Fichtner/Sabrina Bergmann  
Tel.: (053 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.



Der Monolith-Keramikgrill vereint Tradition, Design, Innovation und die fortschrittlichste Technologie des Keramikgrillens in einem Grillgerät. Ein multifunktionaler Kamadogrill, mit dem Sie grillen, smoken, backen, kochen und garen können. Der Grill, der vielmehr eine mobile Outdoorküche ist, ist eine Idee von Matthias Otto aus Osnabrück, dem Gründer von Monolith. Er verliebte sich 2005 in den Keramikgrill, sah dabei aber viele Möglichkeiten zur Optimierung – deshalb entwickelte er bis 2008 seinen ganz eigenen Kamado. Passend zum Start der Grillsaison steht ein solches Prachtstück bei Cord & Kutsche.

Der Keramikgrill ist eingebettet in einen herrlichen Aufbau, denn wer das Grillen genussvoll zelebrieren will, braucht nicht nur einen guten Grill und beste Lebensmittel, sondern auch das passende Equipment – und hier hat Monolith einiges zu bieten. Von bester Grillkohle und Grillpellets über Hilfsmittel wie Zange, Spieße und einen elektrischen Grillanzünder bis hin zum Bluetooth Thermometer und einer Grillschürze aus Leder: Da schlagen die Herzen von wahren Grillmeistern garantiert höher.



## Mit Monolith bestens gewappnet für heißen Genuss

### Beste Grillkohle aus Eichenholz

Die hochwertige Monolith-Grillkohle besteht ausschließlich aus nachhaltig gewonnenem Eichenholz aus waldbaulich zertifizierter europäischer Forstwirtschaft. In der neuartigen, effizienten Herstellung werden Teere und Säuren aus dem Holz extrahiert, um eine gleichmäßig durchgeholzte, energiereiche Holzkohle mit 85 % Kohlenstoffgehalt zu gewinnen. Dabei sorgt die umweltfreundliche Verarbeitung für klimaschonende CO<sub>2</sub>-Neutralität.

### Smokepellets für rauchige Note

Verwandle deinen Monolith- oder Kugelgrill in einen qualitativen Smoker. Die vier Sorten an Raucharomen – Apfel, Kirsche, Buche und Walnuss – halten für jeden Geschmack etwas bereit. Die Smoke Pellets entfalten, je nach verwendeter Holzart, ihr ganz bestimmtes Aroma. Hergestellt aus sortenreinem Hartholz ohne Rinde und Borke. Die Pellets werden ungewässert direkt in die Glut gegeben.

### Edle Lederschürze und Halter

Handgefertigt und aus 100 % Leder – die Monolith-Lederschürzen kommen mit maximalem Schutz und Stylefaktor. Aufgrund der speziellen Lederbehandlung sind die Schürzen sowohl geschmeidig als auch leicht. Das Koch- oder Grillmesser immer griffbereit haben Sie mit dem passenden Messerhalter. Und damit auch der Durst beim Grillen stets gestillt ist, darf natürlich der ebenfalls aus Echtleder gefertigte Flaschenhalter nicht fehlen.

