



## Themen

- **Spießig:** noch mehr bunter Grillgenuss
- **Regional:** Buddel-Limos aus Osnabrück
- **Handgefilterter Kaffee** in der Liebenlotte
- **Unterstützung der Bürgerstiftung Lotte**

## Herrliche Spargelzeit: bleiben Sie bei der Stange



Liebe Gäste,

das lange Warten hat seit dem Osterwochenende endlich ein Ende – der Startschuss für die beliebte Spargelsaison ist gefallen und die edlen Stangen mit leckerem Köpfchen sind wieder mit größtmöglicher Frische direkt aus der Region bei uns in der Obst- und Gemüseabteilung zu finden. Wir zeigen Ihnen, woher wir das „königliche Gemüse“ bekommen, welche Weine perfekt dazu passen, und haben auch für Veganer eine leckere Sauce hollandaise im Sortiment – lassen Sie sich überraschen! Mit dem schönen Wetter der letzten Wochen hat nun auch die Grillzeit vollends an Fahrt aufgenommen – und unser Bedientheken-Team hat sich natürlich darauf vorbereitet. In dieser Ausgabe zeigen wir Ihnen, welche neuen handgemachten Grillspieß-Kreationen wir an der Bedientheke für Sie frisch zubereiten – auch ein paar heiße Rezeptinspirationen dürfen da natürlich nicht fehlen. Das sind nur ein paar der bunten Themen, die wieder in der Ausgabe des Marktgeflüsters auf Sie warten.

Martina Cord & Tom Kutsche



# „Wir sind in der Grillzeit eher spießig unterwegs“

Wenn die Vorhersage zum Wochenende bestes Grillwetter ankündigt, hat das Team der Bedientheke nicht nur sprichwörtlich alle Hände voll zu tun: Rund 600 leckere Grillspieße gilt es dann mit frischen Zutaten aus dem Markt und nach selbst entwickelten Rezepten zuzubereiten. „Wir sind in der Grillzeit eher spießig unterwegs“, sagt Abteilungsleiterin Sabrina Brune mit einem Augenzwinkern. „Was uns klar von der Konkurrenz unterscheidet, ist, dass wir alle unsere Grillspieße von Hand selbst machen. Unser Anspruch ist es, an starken Wochenenden zwischen 20 und 25 verschiedene Grillspießsorten unseren Gästen zu bieten – das ist bei uns mittlerweile schon Standard.“

Und für die gerade an Fahrt aufnehmende Grill-saison hat sich die kreative Abteilungsleiterin wieder einige verführerische Kreationen einfallen lassen. Von Tortellini-Bacon-Spießen und aufgespießten Zucchini-Feta-Röllchen mit Bacon über Rindfleisch-Rouladen-Spieße mit Senf, Bacon und kleiner Gurke bis hin zu mit Käse gefüllten Hackfleisch-Bällchen mit Bacon umhüllt und BBQ-Bomben (mit Hackfleisch und Bacon gefüllte Zwiebeln) reichen die verlockenden Grillneuheiten in der Auslage.

„Der Bacon entwickelt beim Grillen einen schönen aromatischen Eigengeschmack“, so Sabrina Brune. „Daher ist der Bacon bei vielen unserer Gäste einfach unglaublich beliebt und in vielen Kreationen fester Bestandteil. Da erfüllen wir gerne die Wünsche unserer Kunden.“ Aber auch wer nicht so auf Bacon steht, kommt voll auf seine Kosten bei der erlesenen Grillauswahl wie im Schlaraffenland. Egal ob Gyros- oder Kebabspieß, ob Römerröllchen oder Hirtenröllchen: Hier findet garantiert jeder seinen persönlichen Leckerbissen!





# Es ist Schollenzeit an unseren Fischtheken



Die Scholle, auch unter dem Namen Goldbutt bekannt, ist einer der bekanntesten Plattfische in Deutschland und zählt gleichzeitig auch zu den beliebtesten Speisefischen des Landes. Ob in der Pfanne, paniert aus der Fritteuse, schön gebacken aus dem Ofen oder herrlich über dem Grill zubereitet: Die Scholle ist ungemein vielseitig in der Zubereitung und sein weißes, festes Fleisch verspricht einen aromatischen und kräftigen Geschmack, ohne dabei aufdringlich zu sein. Er ist einfach rundum lecker.

Schollen, die durch die roten Pigmentpunkte an der Oberseite des Körpers eindeutig zu erkennen sind, werden hauptsächlich als Filets, aber auch im Ganzen in der Küche zubereitet. Durch den aromatischen Eigengeschmack genügt es, sie in etwas Mehl zu wenden und anschließend kurz in Butter zu braten. Insbesondere die jungen Maischollen werden so zubereitet und sind eine wahre Delikatesse.

Doch aufgepasst: Schollen halten sich wie jeder frische Fisch nicht lange und sollten am besten noch am Tag des Kaufes zubereitet werden. Ist dies nicht möglich, können sie maximal einen Tag gut gekühlt mit reichlich Eis in einem Gefrierbeutel aufbewahrt werden. Wir empfehlen Ihnen die Zubereitung der Scholle auf typisch norddeutsche Art: die Finkenwerder-Scholle.

## Finkenwerder-Scholle



### Zutaten

Für 4 Personen:

- 200 g Schinkenspeck, gewürfelt
- 2 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 4 Schollen, küchenfertig
- 4 EL Weizenmehl (Type 405)
- 1 Zitrone, unbehandelt
- Salz und Pfeffer
- 5 EL Rapsöl
- 2 Stängel frische Petersilie
- Zitronenscheibe

### Zubereitung

1. Für die Finkenwerder-Scholle die Speckwürfel zusammen mit der Butter in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze auslassen. Die Zwiebeln pellen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die geschnittene Zwiebel zum Speck geben und vermischen. Beides für etwa 5-10 Minuten bei mittlerer Hitze kross anschwitzen.
2. Die Scholle ggf. ausnehmen, mit dem Saft einer Zitrone beträufeln und von beiden Seiten in Mehl wenden. Das Rapsöl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Scholle in das heiße Öl geben und 3-4 Minuten von jeder Seite goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Scholle auf einigen Lagen Haushaltspapier abtropfen lassen und zusammen mit den Speckwürfeln und frischer Petersilie zu Kartoffelsalat oder Salzkartoffeln servieren.





# Hier werden Veggies Feuer und Flamme beim Grillen



Ob als gesunde Beilage zu Steak, Bratwurst und Co oder als Hauptattraktion für Vegetarier: Gemüse gehört zum Grillen einfach dazu! Eingelegte Auberginenscheiben, gemischte Gemüsespieße mit Pilzen oder die beliebte Grillkartoffel runden jeden Grillabend ab, machen satt und sorgen für Farbe auf dem Teller. Diese bunte vegetarische Grillvielfalt spiegelt sich auch in den Auslagen der Bedientheken der Tische Märkte (Lotte nur teilweise) wider und wächst von Jahr zu Jahr immer weiter, da die Thekenmitarbeiter immer was Neues bieten wollen. Immer mehr Kunden legen beim Kaufen von Fleisch und Wurst viel Wert auf Qualität, Tierwohl und Herkunft – und entscheiden sich daher häufig für weniger, aber dafür höherwertigen Fleischgenuss. Daher greifen auch eingefleischte Grillfans immer häufiger zu den vielen bunten vegetarischen Grilldelikatessen, die alle handgemacht sind und durch ihre vielfältigen Geschmacksrichtungen vollends überzeugen.

## Gemüse grillen – die heißesten Tipps

Welche Methode Sie nutzen, um Gemüse zu grillen, hängt von der Sorte und ihrer Beschaffenheit ab. Grundsätzlich können Sie so gut wie alles auf den Grillrost legen, beispielsweise Paprika, Tomaten, Zucchini, Auberginen, Maiskolben oder Spargel. Allerdings hat jede Sorte ihre eigene Garzeit. Als Faustregel gilt: Je härter das Gemüse im Rohzustand ist und je dicker Sie es schneiden, desto länger braucht es. Achten Sie zudem darauf, dass die Temperatur des Grills nicht zu hoch ist. Sonst wird Ihr Gemüse schnell zu braun – und verliert wertvolle Vitamine und Inhaltsstoffe. Verwenden Sie am besten indirekte Hitze und Temperaturen zwischen 180 und 220 Grad.

Um es vor dem Austrocknen und Verbrennen zu schützen, sollten Sie Gemüse vorab mit Fett oder Öl einstreichen. Weshalb also nicht gleich auch marinieren und so das Aroma intensivieren? Legen Sie Ihr Grillgut dafür beispielsweise für mehrere Stunden in einer Mischung aus Öl, Zitronensaft oder Essig, Gewürzen und frischen Kräutern ein. Auch wenn Sie nur würzen und nicht marinieren, streuen Sie Salz erst ganz am Ende über das Gemüse. Da es das Eindringen der Aromen verhindert, sollten Marinaden grundsätzlich kein Salz enthalten.







### Bunte Grillpfanne „Avignon“

Eine Grillschale als buntes Potpourri: Champignons, Zucchini, Paprika, Bohnen und Zwiebeln verbinden sich zusammen mit einer feinen Marinade zu einem leckeren Geschmackserlebnis für Grill oder Ofen. Die Schale ist aus recycelfähigem Kunststoff.



### Halloumispieße mit Mango-Chili

Der beliebte Grillkäse in kleine Würfel geschnitten, mit Zucchini umwickelt und aufgespießt. In dieser exotischen Variante sorgen Mangostücke und eine Chili-marinade für ein süß-würziges Geschmackserlebnis.



### Kartoffelspieße mit Rosmarin

Kartoffeln grillen mal anders: Die kleinen Drillinge sind auf kleinen Spießen aufgereiht und mit Rosmarin, Meersalz und einer Marinade perfekt abgerundet.



### Halloumispieße mit mediterranem Gemüse

Der beliebte Grillkäse in kleine Würfel geschnitten, mit Zucchini umwickelt und aufgespießt. In dieser mediterranen Variante offenbaren Cocktailtomaten und eine feine Marinade ein leckeres Geschmackserlebnis im Mund.



### Grillkäseburger

Geschmeidiger Fetakäse fein garniert mit mediterranen Gewürzen, würzigem Rucola-Pesto, Oliven und getrockneten Tomaten. Der Grillkäse ist vielseitig einsetzbar: als Patty für einen Veggieburger, aber auch lecker als Zutat für einen knackigen Salat oder pur eine Köstlichkeit.



### Mediterrane Mozzarellaspieße

Der zarte Mozzarella wird ummantelt mit feinen Scheiben von Zucchini und zusammen mit leckeren Cocktailtomaten aufgespießt. Für einen feinen Abgang sorgt eine Kräuterbutter-Marinade.



### Maiskolbenspieße

Der absolute Gemüse-Knabberspaß vom Grill sind die mit Kräuterbutter marinierten Maiskolbenspieße. Bereits mit einem Holzspieß versehen lassen sie sich besonders einfach grillen und danach direkt abknabbern.



### Vegane Gemüsespieße

Diese schmackhaften Spieße sind ein Hochgenuss für Veganer: Champignons, Paprika und Zwiebeln harmonisieren perfekt mit einer veganen Kräuterbutter-Marinade.



# Heiße Inspirationen fürs heimische BBQ



## BBQ Ribs mit Melonensalat

Für 4 Personen:

Für die Rippchen:

- 2 1/2 kg Rippchen vom Schwein
- 500 ml Barbecuesoße
- 1 TL Zucker, braun
- 1 TL Ketchup

Für den Melonensalat:

- 1 kleine Wassermelone
- 1 kleine Honig- oder Galiamelone
- 1 Stück Feta
- 250 g Babyspinat
- 1 Bund Minze
- 5 Cocktailtomaten
- 100 g Cashewkerne
- 20 ml Olivenöl
- 20 ml Balsamico-Essig

1. Für die Rippchen die Hälfte der Barbecuesoße, Ketchup, braunen Zucker und die Rippchen in einen großen Topf geben und mit Wasser auffüllen, bis die Rippchen bedeckt sind. Für ca. 15-20 Minuten kochen, bis die Rippchen gut durchgegart sind. Anschließend die Rippchen abtropfen lassen und auf einem Blech verteilen. Mit der restlichen Barbecuesoße bepinseln und auskühlen lassen.
2. Für den Salat den Babyspinat waschen und schleudern. Die Melonen, Tomaten und den Feta in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit dem Babyspinat in einer großen Salatschüssel vermengen. Die Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze rösten und zu dem Salat geben.
3. Die Rippchen entweder grillen, bis sie eine schöne Kruste haben, oder für ca. 25-30 Minuten bei 180 °C in einem vorgeheizten Ofen backen. Den Salat mit Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit den Rippchen servieren.

## Bierbowle



Für 12 Personen:

- 1 Flasche Sekt
- 3 Pfirsiche
- 200 g Himbeeren
- 150 ml Pfirsichlikör
- 1 Biozitron
- 1 1/2 Liter Bier
- 4 Stiele Zitronenmelisse

## Zubereitung

Pfirsiche waschen, entsteinen und in kleine Würfel schneiden. Himbeeren vorsichtig mit Wasser abspülen und säubern. Pfirsiche in ein Bowle-Gefäß geben und mit Sekt und Pfirsichlikör übergießen. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Zitrone waschen, abtupfen und in dünne Scheiben schneiden. Vor dem Servieren Zitronenscheiben und Himbeeren in die Bowle geben, mit kaltem Bier auffüllen und mit frischer Zitronenmelisse garnieren.



## Coleslaw



### Zutaten

Für 4 Personen:

- 700 g Weißkohl
- 3 Möhren
- 2 Äpfel
- 1 Zitrone
- 1 Zwiebel
- 2 TL Senf
- 2 Eier
- 150 ml Rapsöl
- 1/2 Bund Petersilie
- 100 g Walnüsse

### Zubereitung

Weißkohl, Karotten, Zwiebel und Äpfel waschen bzw. putzen und in möglichst dünne Streifen schneiden oder hobeln. Alles mit Zitronensaft beträufeln, Salz hinzufügen und in einer Schüssel zur Seite stellen. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Für die Mayonnaise die Eigelbe mit 150 ml Rapsöl in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronensaft, Mayonnaise, Senf, Salz und Pfeffer gut miteinander verrühren, über den Salat geben und vermischen. Die Petersilienblätter grob hacken und zum Salat geben. Mit gehackten Walnüssen bestreuen.

## Asiamarinade



### Zutaten

Für 4 Personen:

- 10 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 abgeriebene Schale und Saft von 1 Limette
- 100 ml Erdnussöl
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Koriandergrün

### Zubereitung

Ingwer und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Chilischote längs halbieren, Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Die Limette heiß waschen und trocknen. Mit einem Zestenreißer die Schale in dünnen Streifen abziehen, die Limette halbieren und den Saft auspressen. Erdnussöl und Sojasoße (helle oder alternativ: 1 EL dunkle Sojasoße + 1 EL Wasser) in einen Rührbecher geben. Limettensaft zugießen und alles gut verrühren. Ingwer, Knoblauch, Frühlingszwiebelringe, Chilistreifen, Limettenzesten und Koriandergrün mit beispielsweise Rinderhüftsteaks in eine flache Form geben. Das Fleisch mit der Marinade übergießen und 2 Stunden zugedeckt kühl marinieren.

## Gegrillte Bananen



### Zutaten

Für 4 Personen:

- 4 Bananen
- 200 g Voillemilchschokolade
- 80 g Walnüsse
- 20 g Zucker
- Minze, zum Garnieren

### Zubereitung

Die Bananen mit einem Messer der Länge nach aufschneiden, ohne sie ganz durchzuschneiden. Mit dem Messer jede Banane aufklappen. Die Schokolade in kleine Stücke hacken und in jede Banane füllen. Die gefüllten Bananen auf den vorbereiteten Grill legen und so lange grillen, bis die Schokolade geschmolzen ist. Währenddessen die Walnüsse mit einem großen Messer hacken und zur Seite stellen. Eine Pfanne auf den Grill stellen, den Zucker hineingeben und diesen karamellisieren lassen. Die Walnüsse im Karamell schwenken und zur Seite stellen. Die Bananen mit karamellisierten Walnüssen und Minze anrichten.





## Neue Buddel-Limos: aus Osnabrück für Osnabrück



# Buddel-Limos

52°16'26.0"N 8°02'37.3"E



### Maracuja

Der sonnig-erfrischende Geschmack der Buddel-Limo Maracuja holt selbst an trüben Tagen das Sommergefühl zurück. Nicht nur eine „Maracuja-Limoade“, auch diese Limonade kommt mit weniger Zucker aus und stellt dennoch die perfekte Erfrischung dar. Unbeschwert, locker und leichtfüßig erinnert sie an ein spritziges Eis im Glas.



### Bio-Orange

Die Bio-Orange ist die pure Erfrischung mit besten Zutaten. Keine Farbstoffe, kein Schnickschnack. Unbelastet, vertrauensvoll, freudig und selbstbewusst – denn Buddel-Limo liebt Orangen, aber nur wenn sie orange und natürlich sind.



### Kola Zuckerfrei

Die zuckerfreie Kola von „Buddel-Limos“ ist nicht irgendein „Light-Produkt“ – mit ihr bekommt man alle Vorteile der Kola und das alles kalorienarm, zuckerfrei, echt und energiegeladen.



### Kola

Die Buddel-Kola ist nicht irgendeine unctionelle Cola – sie ist ein echtes Genussmittel für den bewussten Konsum. Mit ihr kann man ein „Fresskoma“ oder einen kleinen Durchhänger locker überwinden und mit ihr wird die Nacht zum Tag. Die Kola lässt einen motiviert, kraftvoll und kreativ jede Aufgabe meistern.





„Kein Schnickschnack, sondern purer Geschmack“ – das ist das Motto von „Buddel-Limos“, der noch recht jungen Marke und Limonade aus und für Osnabrück. Die Gesichter hinter den bunten Limonaden sind Stefan Pohlmann und seine Frau Janine, die die leckeren Erfrischungen im Dezember 2021 auf den Markt gebracht haben und seit Neuestem auch in den Regalen der Getränkeabteilungen der Kutsche-Märkte zu finden sind.

„Der ganz große Ruf nach Unabhängigkeit und die immer mehr an Bedeutung gewinnende Idee, etwas ganz Neues zu kreieren, haben am Ende den Ausschlag dafür gegeben, den Schritt hin zu einer ganz neuen Limonade und in die Unabhängigkeit zu wagen“, erklärt Stefan Pohlmann, der mehr als 8 Jahre bei einer führenden Branchen-Größe für Limonaden als Außendienstler und später Verkaufsleiter Nord aktiv war. Von der Ideenfindung bis zur Realisierung waren einige Schritte zu gehen und zig Hürden zu nehmen – und das mitten in der Corona-Pandemie. Doch davon ließ sich Stefan Pohlmann nicht entmutigen und ging konsequent seinen Weg.

Als Erstes mussten die Rezepte entwickelt werden und durch vorhandene Branchenkenntnisse wurde hierfür schnell ein kompetenter Lebensmitteltechniker gefunden. Es dauerte auch nicht lange, bis erste Geschmacksproben eintrafen und im Familien- und Freundeskreis getestet sowie weiter entwickelt wurden. In dieser Phase wurde auch der Name gefunden, welcher aus einfachsten Überlegungen entsteht. „Wir sitzen in Osnabrück, im Norden von Deutschland und füllen ausschließlich in einer kleinen Portionsflasche (Buddel) ab“, so Stefan Pohlmann. „Wir haben uns bewusst für ein puristisches Design ohne Blümchen und Co entschieden, denn der gute Geschmack steht bei uns im Vordergrund.“

Für die Buddel-Limos, die bisher in Würzburg abgefüllt wurden, werden nur natürliche Inhaltsstoffe verwendet und alle Limonaden punkten mit hohen Saftanteilen. Ein Produkt-Mix aus klassischen Geschmacksrichtungen und einzigartigen Geschmackserlebnissen – „kein Schnickschnack, sondern purer Geschmack“.



### Brombeere

Die Sorte Brombeere ist nicht nur eine weitere rote Limonade – sie bietet ein temperamentvolles Zusammenspiel aus säuerlichen und süßen Fruchtkomponenten sowie die leichte Schärfe der gelben Ingwerknolle. Der geringe Zuckeranteil ist auch hier gewissenhaft und verantwortungsbewusst gewählt. Bewusst kreativ, kraftvoll und feurig – zu jedem Anlass ein Gedicht.



### Bio-Zitrone

Die Bio-Zitrone ist durch ihre erfrischende und natürliche Säure der perfekte Durstlöcher zu jedem Anlass. Genau das Richtige für alle, die nichts von unnatürlichen und übersüßten Zitronenlimonaden halten. Leuchtend, heiter und authentisch – denn sauer macht bekanntlich lustig.



### Apfel-Kiwi

Die Buddel-Limo Apfel-Kiwi ist eine Komposition aus Früchten, vereint zu einem abgestimmten Kunstwerk: nicht nur „einfach Limonade“. Bei dieser Sorte schmeckt man den sehr hohen Saftanteil sofort. Durch den geringen Zuckeranteil ist sie passend für jeden Trinkanlass und garantiert anders als die anderen – lebensfroh, ausgeglichen und verspielt.



### Blaubeere

Ein neues Geschmackserlebnis und einen fruchtigen Geschmack, den man so als Limonade bisher nicht kannte. Eine Limonade mit weniger Zucker für echte Genießer und die, die es werden wollen. Gekitzelt von der Minze, locker, leicht und begeisternd.





## Superfood Spargel: Gemüse mit leckerem Köpfchen

„Der Spargel ist eine liebeliche Speis für Leckermäuler“ – der niederländische Maler Hieronymus Bosch (1450-1516) traf bereits vor einigen Jahrhunderten den Nagel auf den Kopf: Kaum ein saisonales Gemüse wird so sehr herbeigesehnt wie der beliebte Spargel. Seine liebevollen Spitznamen wie „königliches Gemüse“, „essbares Elfenbein“, „Frühlingsluft in Stangen“ oder „weißes Gold“ sind weitere Wertschätzungen des vielseitigen Superfoods, das in unseren Märkten traditionell direkt aus der Region kommt. Kaum ein Gemüse ist so kalorienarm, gesund und kommt trotz hohen Wassergehalts auf beeindruckende Spitzen-Nährwerte an den Vitaminen A, B, C und E sowie an Folsäure. Deshalb sollte der figurfreundliche Fitmacher möglichst oft auf dem Tisch landen: ob klassisch mit Kartoffeln und Sauce hollandaise, als edle Gemüsebeilage mit Butterbröseln bestreut, herrlich vom Grill, in einer Quiche, eingewickelt in Schinken oder als Cremesuppe. Egal, wie Sie Ihre kulinarische Liebeserklärung an das Gemüse mit Köpfchen zubereiten, ein guter Wein sollte zu dem Festmahl keinesfalls fehlen!

### bedda: Hollandaise geht auch vegan

Mit dieser Hollandaise-Soße ohne Milch und Ei müssen auch Veganer nicht mehr auf die Traditionssoße zum Spargel verzichten. Die Soße ist aus 100 Prozent natürlichen, pflanzlichen Zutaten komponiert, auf Soja, Palmöl und Geschmacksverstärker wird ebenfalls komplett verzichtet. Durch die cremige Konsistenz ist die vegane „bedda-hollandaise“ nicht nur der ideale Begleiter zum Spargel, sondern eignet sich auch perfekt zum Überbacken von Aufläufen und Gemüse.



### Weißer Burgunder

Der trockene Weißburgunder aus dem Hause „Reinhard & Blanck“ kommt strohgelb im Glas daher. Geschmacklich ist der Qualitätswein eine leichte, fruchtige Komposition, hat einen cremigen Schmelz und überzeugt geschmacklich durch Apfel-, Pfirsich- und Ananasaromen.



### Müller Thurgau

Dieser blass-gelbe edle Tropfen aus der Rhein Hessischen Schweiz ist pur oder als Schorle ein Sommerwein par excellence. Der trockene Wein hat einen unkomplizierten, harmonischen Charakter und ist der perfekte Begleiter zum Spargel, passt aber auch hervorragend zu Fisch.





## Spargel und Schinken vom Gut Erpenbeck



Gut Erpenbeck  
regionale Spezialitäten

Spargel und Schinken sind zwei, die sich gut verstehen und perfekt miteinander harmonieren, da lag es auf der Hand, beides miteinander zu kombinieren. Und genau das macht die Familie Erpenbeck seit vielen Generationen auf dem gleichnamigen Gut nahe dem Teutoburger Wald. Auf 30 Hektar baut die Familie Erpenbeck bereits seit anno 1927 frühe und späte, weiße wie grüne Sorten Spargel an – und pflegt die traditionelle Kunst, westfälischen Knochenschinken in sorgfältiger Handarbeit herzustellen. Das Gut Erpenbeck ist mittlerweile der einzige regionale Partner, der unseren Zukunftsmarkt in Lotte beliefert.



## Spargelhof Riese



## Spargelhof Riese: seit mehr als 15 Jahren regionaler Partner



Abseits des städtischen Trubels, ganz idyllisch im ruhigen Glandorf liegt der Spargelhof der Familie Riese. Auf einigen Hektar wachsen hier die knackigen weißen und immer mehr grünen Stangen heran, die bei den Kunden der Lebensmittelmärkte Kutsche bereits seit mehr als 15 Jahren für erstklassige Genussmomente sorgen. Die Geschicke des Familienbetriebs leiten Michael und Elke Riese in zweiter Generation: „Die Frische ist das absolute Qualitätskriterium. Nach dem Stechen werden die Stangen gewaschen, sortiert und landen wenig später im Verkauf – viel schneller und frischer geht es nicht!“

## Familienbetrieb Borgmeyer arbeitet Hand in Hand



Vor über 30 Jahren gründete Friedrich-Wilhelm (Fritz) Borgmeyer den gleichnamigen Spargel- und Erdbeerbhof in Dissen im Südkreis Osnabrück. Die ersten Erdbeeren wurden 1977 gepflanzt, drei Jahre danach kam der Spargel dazu, der täglich frisch in der Auslage unseres Marktes in Belm landet. Der Familienbetrieb ist mittlerweile in der zweiten Generation. Hand in Hand arbeiten Fritz und Anita Borgmeyer mit ihrem Sohn Björn zusammen – auch dessen Frau Dunja ist mittlerweile mit im Betrieb tätig und kümmert sich darüber hinaus um die dritte Generation. Insgesamt bietet die Familie bis zu zehn verschiedene Sortierungen, die wichtigsten Unterschiede finden sich in der Färbung des Spargels und der Stärke.





## Sekt des Monats

### Pfälzer Seligkeit Cremant Sekt brut



Erzeuger:	Weingut Raabe
Anbaugebiet:	Pfalz, Deutschland
Art:	Sekt
Rebsorten:	weiß gekelteter Spätburgunder
Charakter:	trocken
Beschreibung:	Im Glas zeigt sich ein pastelliger, warmer Gelbton. In der Nase ein betörender, feiner und eleganter Duft nach reifen exotischen Früchten, wie Mango, einem Hauch Rosenblätter und Vanille. Im Mund besonders mild und sanft, zartes Kohlensäure-Spiel, säurearm. Dieser Cremant steht für Harmonie.
Verzehrempfehlung:	Harmonisiert hervorragend mit Köstlichkeiten aus dem Meer wie Lachs, Kaviar und Austern.
Trinktemperatur:	8-11 °C
Alkohol:	12,5 Vol.

## Käse des Monats

### Söbbekes Altbierkäse: affinert mit „Pinkus Müller Altbier“



Der schnittfeste Biokäse mit 50 % Fett i. Tr. hat seinen sehr aromatischen Charakter und kommt in bester Bioland-Qualität daher, denn alle Zutaten stammen aus kontrolliert ökologischem Landbau. Die Käsemacher von Söbbeke verfeinern diese Käsespezialität, die mit bester, fair bezahlter Bioland-Milch aus Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen hergestellt wird, mit fein geschnittenen Zwiebeln. Der spezielle Name Altbierkäse rührt daher, dass der Biokäse mit dem bekannten „Pinkus Müller Altbier“, das ihm seinen einmaligen Geschmack verleiht, affinert wird. Der Altbierkäse bekommt in den Reifekellern der Bio-Käserei Söbbeke mindestens acht Wochen Ruhe und Zeit, um zu seiner besonderen Qualität heranzureifen!



## Veranstungstipps

### Philipp Fleiter „Live-Podcast Verbrechen von nebenan“

Nach dem wahnsinnigen Erfolg seiner ersten Live-Auftritte im Herbst 2021 geht Philipp Fleiter auch 2022 wieder auf Tour und bringt „True Crime“ in weitere Nachbarschaften in ganz Deutschland. Am 9. Mai führt ihn seine Tour auf die Bühne der OsnabrückHalle. Seit über zwei Jahren zählt der True-Crime-Podcast „Verbrechen von nebenan“ von und mit Philipp Fleiter zu den erfolgreichsten Audioformaten in Deutschland. Der Radiojournalist berichtet darin über Verbrechen und ihre Hintergründe. Das Besondere: Viele dieser Fälle werden zum ersten Mal überhaupt in einem Podcast besprochen. Auch in dem Live-Programm widmet er sich den Verbrechen, die nicht in der anonymen Großstadt, sondern direkt nebenan passieren. Wenn beispielsweise die nette Nachbarin angeblich im Urlaub ist, in Wirklichkeit aber einbetoniert unter der Garage liegt oder wenn ein kleines Mädchen plötzlich spurlos vom elterlichen Bauernhof verschwindet, sind das Fälle, die man nicht vergisst. Weitere Informationen unter: : [www.osnabrueckhalle.de](http://www.osnabrueckhalle.de).

© Marina Weigl



### Open-Air-Konzerte auf dem Domvorplatz

Zwei spannende Abende erwarten Sie im Juni: Auch dieses Jahr wird das Osnabrücker Symphonieorchester die Konzertsaison mit zwei außergewöhnlichen Open-Air-Erlebnissen auf dem Domvorplatz ausklingen lassen. Bei Klassik unter den Sternen am 17. Juni erleben Sie die feurigen Klänge von Antonín Dvořák, Maurice Ravels berühmten Bolero, die Ungarischen Tänze Nr. 5 und 6 von Johannes Brahms sowie weitere Highlights der klassischen Musik. Bei „Orchestra meets Morgenland“ am 18. Juni werden vor allem spannende Einblicke in die syrische Musiktradition gegeben. Syrische Musikerinnen und Musiker treten gemeinsam mit dem Osnabrücker Symphonieorchester auf der Open-Air-Bühne auf und verbinden die Klänge von Orient und Okzident. Das gemeinsame Konzert mit dem Morgenland-Festival findet seit mehreren Jahren statt und ist jedes Mal ein einzigartiges musikalisches Zusammenspiel. Weitere Infos unter: [www.theater-osnabrueck.de](http://www.theater-osnabrueck.de).

### Rudelsingen im Zoo Osnabrück



© Zoo Osnabrück

Wer gerne gemeinsam singt, hatte es in den letzten Jahren durch Corona schwer. Doch nun sind endlich wieder gemeinsame Gesangsveranstaltungen erlaubt. Im Zoo Osnabrück findet am 1. Juni das „3. Open-Air-Rudelsingen“ statt. Ab 20 Uhr werden die ersten Melodien am „Affentempel“ in der Mitte des Zoos gesungen. Die Texte werden auf eine große Leinwand projiziert und die Sänger von Live-Musik begleitet. Das „Rudelsingen“ von Erfinder und Organisator David Rauterberg ist ein echtes Kulturevent, das meist vor ausverkauftem Haus stattfindet. Insgesamt sind 1000 Karten für das besondere Musikerlebnis zwischen Tigern, Affen und Co erhältlich. Die Karten kosten 16 Euro pro Person und können im Vorverkauf unter [www.rudelsingen.de](http://www.rudelsingen.de) erworben werden. Von jeder verkauften Karte gehen 3 Euro an das Spendenprojekt „Rüssel voraus!“, für einen neuen Elefantenpark im Zoo Osnabrück. Die Veranstaltung findet im Stehen statt, eigene Sitzgelegenheiten können mitgebracht werden und es gibt wenige Sitzplätze zum Ausruhen vor Ort. Mit dem Ticket zum Rudelsingen kann bereits ab 19 Uhr der Zoo betreten werden. Alle aktuellen Informationen finden Sie unter [www.zoo-osnabrueck.de](http://www.zoo-osnabrueck.de).



© Uwe Lewandowski





# Habt ihr euch schon einmal gefragt ...?



## ... wie aus Obst Trockenobst wird?

Früher wurden Trockenfrüchte hauptsächlich im Winter und speziell in der Adventszeit und zu Weihnachten verzehrt. Heute essen wir sie das ganze Jahr über, denn die leckeren Snacks haben viel zu bieten. Sie können Bestandteil einer ausgewogenen Ernährungsweise sein. Sie schmecken aufgrund des natürlichen Gehalts an Frucht- und Traubenzucker süß und können in kleinen Mengen genossen den Süßhunger stillen. Zudem sind sie lange haltbar und enthalten wertvolle Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

## Wie wird Trockenobst hergestellt?

Obst kann entweder an der Luft, in der Sonne, im Herd oder in speziellen Dörrapparaten getrocknet werden. Dabei entzieht die Trockenhitze den Früchten etwa 80 Prozent ihres Wassergehalts, sodass sich Mikroorganismen, z. B. Schimmelpilze und Bakterien, schlecht vermehren können. Auf diese Weise bleiben die Früchte bis zu einem Jahr haltbar, wenn sie trocken und luftdicht gelagert werden. Zum Trocknen eignen sich beispielsweise Äpfel, Birnen, Pflaumen und Zwetschgen, Weintrauben, Pfirsiche und Aprikosen. Bei Südfrüchten sind insbesondere getrocknete Datteln und Feigen beliebt, aber auch exotische Früchte wie Bananen, Papayas, Ananas, Cranberrys, Pfirsiche, Mangos, Kiwis und Kokosnüsse werden in getrockneter Form angeboten.

## Warum macht Trockenobst fit?

Trockenfrüchte enthalten die Inhaltsstoffe frischer Früchte in konzentrierter Form. Dazu gehören vor allem Trauben- und Fruchtzucker sowie wertvolle Mineral- und Ballaststoffe. Der Vitamingehalt ist geringer als der von Frischobst, da während der Trocknung teilweise Vitamine zerstört werden. Trockenobst besteht zu 45 bis fast 70 Prozent aus Kohlenhydraten, also vor allem Zucker, und liefert deshalb relativ viel Energie (Kalorien). Davon profitieren zum Beispiel Sportler, denn als Energiespritze zwischendurch können Trockenfrüchte verbrauchte Reserven wieder füllen. Ob Sportler oder Nichtsportler – Trockenobst kann für jeden eine abwechslungsreiche Zwischenmahlzeit sein, wenn es maßvoll genossen wird. Eine Portion Trockenobst entspricht rund 25 Gramm, was beispielsweise fünf getrocknete Aprikosen oder Pflaumen sein können. Also einfach merken: Wie fast mit allen Leckereien verhält es sich auch mit den trockenen Früchtchen. Nicht übertreiben und maßvoll genießen.

Dann macht Trockenobst richtig Spaß!



## So machst du dir dein eigenes Trockenobst!

1. Lege ein oder mehrere Backbleche mit Backpapier aus.
2. Heize deinen Backofen auf max. 50 °C vor (Ober- und Unterhitze).
3. Schneide das gereinigte und gegebenenfalls entkernte Obst in Scheiben. Dabei gilt: je dünner die Scheiben, desto schneller sind sie fertig. Lass dir hier auf jeden Fall von deinen Eltern helfen!
4. Lege das geschnittene Obst auf die vorbereiteten Bleche und schiebe sie in den Ofen. Schließe die Ofentür nicht ganz, damit die austretende Flüssigkeit aus dem Ofen entweichen kann. Wenn die Ofentür nicht von alleine einen Spalt offen bleibt, kannst du einen Kochlöffel in die Tür klemmen.
5. Der Trockenvorgang dauert mehrere Stunden. Das Trockenobst ist fertig, wenn auf Druck keine Feuchtigkeit mehr aus dem Obst entweicht, aber es sich dennoch biegen lässt.

**GUTEN APPETIT!**



# Edler Genuss für Genießer: handgefilterter Kaffee



  
**IMPING**  
seit 1875

Viele Kaffeliebhaber schwören darauf und nehmen sich dafür auch gerne die Zeit: eine Tasse voll handgefilterter Kaffee. Auch das Team der Liebenlotte in unserem Zukunftsmarkt ist voll und ganz von der Art der Zubereitung überzeugt und bietet diese Form des Kaffeegenusses seit Neuestem zum Genießen im Café an. „Die frisch in einer Kaffeemühle gemahlene Bohne werden von uns per Hand aufgegossen, dadurch schmeckt der Kaffee ganz anders und einfach eine Stufe besser“, so Mitarbeiterin Anett Spitzner.

Mit rund drei Minuten dauert die Zubereitung etwas länger, als wenn das Liebelotte-Team einfach auf den Knopf der Maschine drückt. „Der Kaffeetrinker wird aber dafür mit einem einzigartigen Geschmack belohnt, bei dem die Nuancen der ver-

schiedenen Bohnen noch mehr zur Geltung kommen – das Warten lohnt sich also“, so Anett Spitzner. „Die hochwertigen Arabicasorten stammen wie alle unsere Kaffeesorten aus dem Hause Imping in Bocholt, da sie eine Klasse für sich sind und einfach hervorragend schmecken.“

Den handgefilterten Kaffee, der 3 Euro pro Tasse kostet, gibt es in drei Sorten. Die Sorte „Sidamo“ zeigt geschmacklich Noten von Schokolade, Zitrus und Beeren, „Java Jampit“ überzeugt durch feine Nuancen von Haselnuss und Zimt, „Maragotype“ ist eine nussige Variante mit wenig Säure, die bestens für empfindliche Kaffeetrinker geeignet ist. Kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst vom einzigartigen Geschmack des handgefilterten Kaffees.

**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.





Für Martina Cord ist die Zusammenarbeit mit der Bürgerstiftung, vertreten durch Wolfgang Israel (von links) und Dieter-Joachim Srock, eine Herzensangelegenheit.

## „Martina Cord gehört zu den Förderern der ersten Stunde“

Die Bürgerstiftung Lotte ist eine Stiftung von Bürgern für Bürger, deren Leitmotiv bei der Gründung im Jahre 2012 der nachhaltige Wunsch, sich im kommunalen Bereich zu engagieren, war. „Das Wir-Gefühl und die Identifikation mit der Gemeinde Lotte sollten gestärkt werden“, Geschäftsführer der Bürgerstiftung Lotte. „In den 10 Jahren ihres Bestehens ist es gelungen, die heimische Wirtschaft und das ehrenamtliche Engagement der Bürger für die Ziele der Bürgerstiftung zu gewinnen.“

„Kaufrau Martina Cord gehört seit der Stiftungsgründung zu den Förderern der ersten Stunde, die sich für die Ideale der Bürgerstiftung Lotte engagierten“, so Dieter-Joachim Srock. „Fantastisch helfen – eine fantastische Idee“ titelte die NOZ 2013. Das Prinzip ist einfach: bei der Rückgabe von

Pfandflaschen erhält der Kunde einen Bon, den er in den „Pfandbon-Safe“ steckt. Der Erlös wird auf das Konto der Bürgerstiftung Lotte überwiesen. Martina Cord: Cich war von der Idee der Bürgerstiftung von Beginn an angetan, da die Stiftung die sozialen Aspekte in Lotte im Blick hat und als neutraler Akteur alle jene unterstützt, die vor Ort Hilfe benötigen: Daher liegt mir die Unterstützung sehr am Herzen.“

„Aber auch mit Sachspenden, dem Verkauf des Flotte-Lotte-Sektes und des Stiftungsweines hat Martina Cord ihre Verbundenheit bewiesen und erheblich dazu beigetragen, dass die Bürgerstiftung wichtige Projekte vor Ort fördern konnte“, so Dieter-Joachim Srock. Exemplarisch seien hier genannt:

- Weltkindertage der Sportfreunde Lotte
- Ausflüge mit dem Seniorenzentrum „Zwei Eichen“ zum Naturzoo Rheine
- Sanierung der Orgel der evang. Kirchengemeinde Lotte
- Sommerkulturnacht des Kunstkreises Lotte e. V.
- Sprachcafé für Frauen mit Migrationshintergrund im evang. Kindergarten Lotte
- Seniorenhilfe Lotte/Westerkappeln e. V. „Hand in Hand“
- Flüchtlingshilfe Lotte e. V.
- Deutsche Krebshilfe



© Ursula Holtgrewe

## Veranstaltungstipp

Der 6. literarisch-musikalische Abend ist für Freitag, 30. September, um 19.30 Uhr in der Arche der Evang. Kirchengemeinde Lotte vorgesehen.

