



Themen

- Rückblick auf unseren Fischabend
- Im Fokus: Superknolle Süßkartoffel
- Knackige Krusten für bestes Fleisch
- Leckere Kuchen aus unserer Konditorei

Süßkartoffeln: geschmackvolle Abwechslung in der Küche



Liebe Gäste,

es ist keine Frage, die Kartoffel ist eindeutig das beliebteste Gemüse der Deutschen und wird in den verschiedensten Zubereitungsformen landauf, landab genossen. Nicht ganz so bekannt, aber dafür immer beliebter werdend, ist die jedenfalls namentlich ähnliche klingende Süßkartoffel. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen den vielseitigen Leckerbissen vor und zeigen Ihnen, wie sie ihn sich genussvoll schmecken lassen können. Außerdem blicken wir auf den genussvollen Fischabend in unserem Café Lieben Lotte zurück, der kulinarisch und stimmungstechnisch ein voller Erfolg war. Wir stellen Ihnen die knackigen, hausgemachten Krusten vor, mit denen unser Bedientheken-Team Fleisch veredelt – und werfen einen Blick auf die leckeren Kuchenkreationen aus unserer gläsernen Konditorei.

Martina Cord & Tom Kutsche

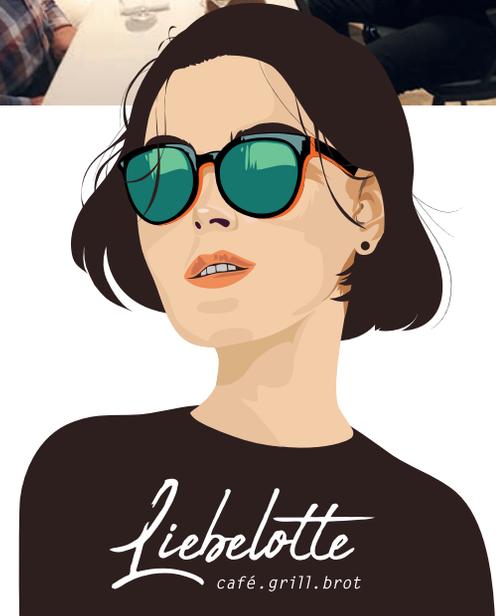
Fischmenü begeistert Gäste im Café Lieben Lotte



„Lotter Fischfantasie – eine Runde ums Mittelmeer“ – unter diesem kulinarischen Motto stand der erste Genussabend in unserem Café Lieben Lotte nach der coronabedingten Pause der vergangenen Jahre. Und die gekommenen Gäste waren von dem kreativ zusammengestellten, mediterranen Drei-Gänge-Menü mit Köstlichkeiten aus Italien, Spanien, Griechenland, Marokko und Ägypten rundum begeistert. „Viele Kunden haben uns ein sehr positives Feedback gegeben und nach den Rezepten der Gerichte gefragt, mehr Bestätigung kann es eigentlich nicht geben“, bilanziert Nico Lewald, der erstmals so einen genussvollen Event im Rahmen seines Junioren-Aufstiegsprogramm geplant und organisiert hat. „Es war eine interessante Erfahrung und am Ende ein schönes Gefühl, dass unsere Gäste es genossen haben und sich die Mühe gelohnt hat.“



Unterstützt wurde der junge Mann von einem Fischsommelier und Koch von der Insel Juist sowie seiner Kollegin Roswitha Dierker. „Wir haben als Team hinter den Kulissen beim Dekorieren der Teller oder Servieren reibungslos Hand in Hand gearbeitet. Das hat sehr viel Spaß gemacht und gezeigt, was für ein tolles Team wir sind“, so die Fisch-Expertin. „Der Abend hat auch eindrucksvoll aufgezeigt, was mit den Köstlichkeiten aus unserer Fischtheke alles Leckeres zubereitet werden kann und wie die einzelnen Fische schmecken. Da stehen wir unseren Gäste auch nach dem Abend gerne mit Rat und Tat zur Seite und geben gerne Tipps zur Zubereitung.“ Sprechen Sie das Team der Fischtheke gerne an!



Bio-Infused Water von KOLLEGAH und SEYED

AQUA
LIVELY VÍS



Zwei Deutschraper, 5,3 Millionen Follower und mehr als eine Milliarde Spotify-Streams: Die Rapper KOLLEGAH und SEYED sind nicht nur musikalisch sehr erfolgreich, sondern auch mit ihrem Bio-Infused Water „Aqua Lively“. In einem Teil der Kut-sche-Märkte sind die Neuheiten

seit einiger Zeit in den drei leckeren Sorten Orange, Zitrone und Pfefferminze im Sortiment.

Das Infused Water wird mit einem Schuss Zitrus oder Pfefferminze verfeinert. Dabei werden ausschließlich hochwertige Bio-Rohstoffe verwendet. Die Marke verzichtet auf Zucker, chemische Süßstoffe oder Sonstiges. Es wird lediglich ein Schuss der natürlichen Bio-Aromen verwendet, um das Geschmackserlebnis perfekt abzurunden. Durch ein aufwendiges Filtrationsverfahren ist das Infused Water unvergleichlich weich im Geschmack.

Bei dem Infused Water wird voll auf Glas gesetzt, um ein Produkt ohne Plastikrückstände und sonstige gesundheitsschädliche Inhalte zu haben. Durch das Mehrwegsystem wird jede Flasche bis zu 50-mal wiederverwendet. Dadurch wird unnötiger Verpackungsmüll verhindert und die Umwelt von der Plastikflut geschützt, die etliche Tierarten bedroht.



Aus unserem
Sortiment!

YFood: gesunde Mahlzeit aus der Flasche

YFood ist eine volle, ausgewogene Mahlzeit in Getränkeform, die alles enthält, was der Körper benötigt: reichlich Protein, 26 Vitamine und Mineralien, essentielle Omega-Fettsäuren und wichtige Ballaststoffe. YFood stillt deinen Hunger (drei bis fünf Stunden lang) und gibt dir konstante Energie für einen erfolgreichen Tag. Kurz gesagt: YFood ist Nahrung der neuen Generation, die die Wichtigkeit einer schnellen/mobilen, gesunden und preiswerten Ernährung verstanden hat.

YFood besteht aus dem Besten, was die Natur zu bieten hat und ist das Ergebnis intensiver Entwicklungsarbeit renommierter Lebensmitteltechnologien, kombiniert mit komplexen Hightech-Herstellungsprozessen. Dies führt zu einer ungekühlten Haltbarkeit von neun Monaten ganz ohne den Einsatz von Konservierungsstoffen. Aber das Beste daran ist: Es schmeckt einfach verdammt gut! Derzeit gibt es YFood in vielen verschiedenen, leckeren Geschmacksrichtungen – viele davon komplett vegan und mit dem exzellenten Nutri-Score „A“.



Aus Liebe zum Nachwuchs: Tom K



Herr Kutsche, warum ist Ihnen das Thema Ausbildung so wichtig?

Einerseits sehe ich Ausbildung als eine gute „Investition“ in die Zukunft, denn die Azubis von heute sind unsere Mitarbeiter von morgen. Mir macht es auch unglaublich viel Spaß, mit jungen Leuten zu arbeiten und ihnen gewisse Inhalte beruflich Fertigkeiten mit auf den Weg zu geben.

Wie schwierig ist es heute, gute Bewerber für die Ausbildungsstellen zu bekommen?

Schon etwas schwieriger als in der Vergangenheit, aber derzeit konnten wir noch alle offenen Stellen mit guten Kandidaten besetzen. Wir spürten schon in den vergangenen Jahren, dass die Baby-Boomer-Zeiten vorbei sind und tendenziell immer weniger Bewerbungen bei uns eingehen.

Warum nehmen Sie sich die Zeit, alle neuen Auszubildenden persönlich zu begrüßen?

Das Miteinander in unseren Teams ist mir einfach sehr wichtig, da trägt jeder Einzelne seinen Teil dazu bei und spielt eine Rolle. Das persönliche Kennenlernen in einem Familienbetrieb wie unserem gehört einfach dazu. Ich möchte den Azubis auf Augenhöhe begegnen und für sie kein Chef von oben herab sein. Es geht einfach darum, das Eis zu brechen und sie herzlich willkommen zu heißen.

Was geben Sie den jungen Leuten mit auf den Weg?

Nach einer kurzen Unternehmensvorstellung zeige ich den jungen Leuten gerne die vielfältigen beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten bei uns auf. Dabei ist mir wichtig, dass die neuen Azubis ihre tollen Perspektiven wie beispielsweise Weiterbildungsmöglichkeiten sehen, die wir ihnen auch nach ihrer Ausbildung bieten.

Was schätzen Sie, wie viele junge Leute wurden in Ihrem Familienunternehmen bereits ausgebildet?

Das ist schwer zu sagen, aber weit mehr als 200 junge Männer und Frauen werden es ohne zu übertreiben schon gewesen sein. Ich finde, dass ist eine beeindruckende Zahl, die wir in Zukunft weiter ausbauen wollen.

Was macht die Ausbildung in den Kutsche-Märkten so attraktiv?

Die Vielfalt hebt uns ganz eindeutig ab! Im Vergleich zu einem Discounter, wo man ja auch die eine oder andere Ausbildung machen kann, können wir viel mehr Ware und Sortiment bieten. Eine Besonderheit sind dabei sicher unsere Bedientheken für Fleisch, Wurst, Käse und zum Teil Fisch. Man lernt bei der Ausbildung viel Neues über Lebensmittel und man hat viel mit Menschen zu

Kutsche liegt Ausbildung am Herzen

tun. Außerdem bieten wir den Azubis viele Zusatzschulungen für bestimmte Themenbereiche neben der Ausbildung an.

Wie werden Azubis während der Ausbildung unterstützt?

Wir haben in jedem unserer Märkte einen eigenen Pate, der sich um die Azubis kümmert. Das ist ganz bewusst nicht der Marktleiter. Der Pate ist Ansprechpartner für Fragen aller Art und steht mit Rat und Tat zur Seite. Intern sind wir gerade am Aufbau von eigenen Azubi-Seminaren dran.

Welche Perspektiven haben die Auszubildenden nach der Lehre?

Eine ganze Menge! Natürlich als Angestellter, denn die Chance, dass wir die Azubis bei guter Leistung übernehmen, ist sehr groß. Darüber hinaus bieten wir einen bunten Strauß an Weiterbildungsmöglichkeiten an, um sich als Fachkräfte zu schulen oder einen Ausbildererschein zu machen. So kann man dann später vielleicht mal Abteilungs- oder gar Marktleiter werden.

Das sind unsere neuen Azubis:

Melina Ben Belgacem (16)
Ausbildung zur Verkäuferin in Belm

Simon Laufkötter (20)
Ausbildung zum Verkäufer in Belm

Nino Malone Fiening (16)
Ausbildung zum Verkäufer an der Lotter Straße

Benjamin Sommer (20)
Ausbildung zum Verkäufer an der Lotter Straße

Darleen Meier (23)
Ausbildung zur Verkäuferin an der Meller Landstraße

Maximilian Siebert-Meyer zu Hage (22)
Ausbildung zum Kaufmann im Einzelhandel mit Zusatz Frischespezialist

Felix Brörmann (22)
Kaufmann im Einzelhandel in Lotte



Mit einem interaktiven Truck ist das Kutsche-Team auch auf lokalen Ausbildungsmessen wie hier in Belm unterwegs, um technisch innovativ Werbung für eine Ausbildung zu machen.





Süßkartoffeln mit Quinoa

Zutaten:

Für 4 Portionen

- 4 Süßkartoffeln, à ca. 200 g
- 150 g rote Quinoa
- 400 ml klare Gemüsebrühe
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 200 g Saubohnenkerne, frisch oder TK
- Salz und Pfeffer
- gemahlener Ingwer
- Kreuzkümmel (Cumin)
- 400 g körniger Frischkäse
- Kresse



Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen, trocken tupfen, in Alufolie wickeln und im Backofen auf einem Gitter 35–40 Minuten weich garen. Inzwischen die Quinoa in ein Sieb geben, abbrausen, mit 300 ml Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen und ca. 15 Minuten leise köcheln lassen, bis sie bissfest gegart ist. Dann abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. In heißem Öl andünsten, die Bohnenkerne zugeben und anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Kreuzkümmel würzen, mit der restlichen Brühe aufgießen und zugedeckt ca. 4 Minuten leise köcheln lassen. Die Quinoa untermischen und die Mischung abschmecken. Zugedeckt warm halten. Die Süßkartoffeln auspacken und aufbrechen. Auf Teller geben, mit der Quinoa füllen und mit Kresse bestreuen. Je eine Nocke körnigen Frischkäse daneben setzen und servieren.

Süßkartoffel: beliebte Superknolle mit lieblichem Geschmack

Ob als Pommes, Chips, Kuchen oder einfach als vielseitige Beilage zu verschiedenen Gerichten: Die Süßkartoffel bringt eine willkommene Portion an geschmackvoller Abwechslung in die Küche. In den Kutsche-Märkten gehört die immer beliebter werdende Knolle seit Jahren zum Standardsortiment der Obst- und Gemüseabteilungen. Denn die Süßkartoffel, die mit deutschen Erdäpfeln nur den Namen gemein hat und auch Batate genannt wird, passt mit ihrem lieblichen Geschmack perfekt zu würzigen Speisen.

Wie auch die „normale“ Kartoffel stammt die Süßkartoffel mit ihrer orangenen Farbe aus den Ländern Südamerikas, von wo sie nach Europa importiert wurde. In Südamerika wird die gesamte Pflanze, von der Wurzel über die Knolle bis hin zum oberirdischen Blattgrün, in der Küche verwendet. Im Gegensatz zu „normalen“ Kartoffeln kann die Süßkartoffel deutlich größer werden.

Geschmacklich erinnern die spindelförmigen bis ovalen Knollen roh an Karotten, gegart weisen sie ein süßlich-nussiges Aroma auf. Ihre liebliche Note verdankt die Batate ihrem Zuckergehalt, der etwa dreimal höher als bei Kartoffeln ist und die Knollenfrucht mit rund 110 kcal pro 100 g zu einem relativ gehaltvollen Gemüse macht. Doch zugleich erhöht sie den Blutzuckerspiegel nicht ganz so schnell, sodass sie auch für Diabetiker interessant ist. Doch die süße Knolle hat der deutschen Variante noch ein paar gesundheitliche Aspekte voraus. Die Süßkartoffel enthält deutlich mehr Betacarotin, was die Sehkraft fördert und der Haut gut tut. Dort erreicht sie fast Werte wie eine Karotte. Die Batate steckt voller Vitamin E und schützt dadurch die Hautzellen vor der Alterung – bereits 100 Gramm decken fast den halben Tagesbedarf eines Erwachsenen. Durch die vielen Ballaststoffe bleibt man von der Süßkartoffeln deutlich länger satt.

Alle Zutaten
erhalten Sie bei
uns in den
Märkten!

Gâteau patate

Zutaten:

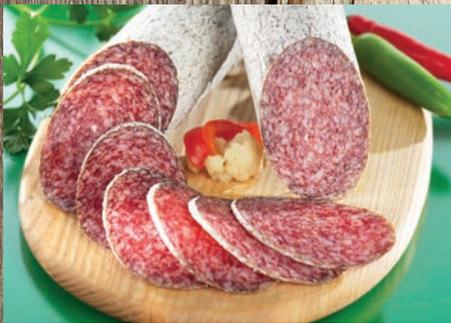
Für 12 Portionen

- 200 g Süßkartoffeln • 250 g weiche Butter • 150 g Zucker
- das Mark von 1 Vanilleschote • 80 g Mehl • ½ TL Backpulver
- 3 Eier • 1 Prise Salz • 2 EL Honig • 50 g Kokoschips

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C Umluft oder 200 °C Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffeln für 40 Min. weich backen, aus der Schale lösen und pürieren. Butter, Zucker und das Mark einer Vanilleschote schaumig rühren. Anschließend Mehl, Backpulver, Eier und Salz hinzugeben und einrühren. Die Süßkartoffeln hineingeben und ebenfalls unterrühren. Eine Springform (15 cm Durchmesser) mit Butter einstreichen und den Kuchenteig hineingeben. Für 30–35 Min. auf der mittleren Schiene bei 180 °C backen. Vor dem Servieren mit Honig und Kokoschips garnieren.

Pick-Salami aus Ungarn



Bei Feinschmeckern zählt sie zu den Klassikern unter den Salamispezialitäten und wird noch immer nach dem Originalrezept von 1869 hergestellt. Nur das Beste vom Schwein wird mit der traditionellen Würzmischung versetzt. Buchenholzrauch liefert die typische Rauchnote. Die mittelgrobe Körnung und der charakteristische Edelschimmel, der sich während der bis zu 100-tägigen Reifezeit an der Oberfläche bildet, machen diese Salami unverwechselbar in Geschmack und Aussehen.

Aoste Baguette-Salami



Die schon durch ihre Form unverkennbare Baguette-Salami wird in ihrer gebirgigen Heimat sorgfältig von Hand geformt. Zum Einsatz kommt hierbei nur hochwertiges, reines Schweinefleisch. Somit ist diese Salami ein echtes Naturprodukt. Die Baguette-Salami verdankt ihren würzigen Geschmack der über mehrere Wochen dauernden Reifung an der Luft der Provence. Die Baguette-Salami ist mittelfein gekörnt und kommt ohne Gluten, Geschmacksverstärker oder künstliche Aromen aus.

Kleine Salami-Brezel



Salami in dekorativer Brezelform, herzhaft und würzig im Geschmack.

Salami: bunte Vielfalt des beliebten



Aoste Ring-Salami



Nach traditioneller Art wird die Ring-Salami über mehrere Wochen in der Luft der französischen Voralpenregion getrocknet. Die klassische Ringform entsteht durch die spezielle Hängevorrichtung, an der die Salami für die Reifung und Trocknung befestigt wird.

Chorizo Paprika-Salami



Eine original spanische Salamispezialität, grobkörnig, luftgetrocknet gereift, mit süßlicher Paprika verfeinert und pikant-würzig im Geschmack. Ideal als typisch spanische Tapa in dünnen Scheiben auf frischem Weißbrot.

Serrano-Salami aus Spanien



Eine spanische, luftgetrocknete Salami-Spezialität aus der Region de Murcia, grob, mit geringem Fettanteil und mit ganzen schwarzen Pfefferkörnern. Die Serrano-Salami hat eine garantierte Reifezeit von mind. acht Wochen.

Bedford Trüffel-Salami



Schweinefleisch und erlesene Trüffel setzen aromatische Akzente. Über Buchenholz mild geräuchert, sechs Wochen naturgereift, mittelgrob gekörnte Struktur, rustikal geschnürter Darm.

Wurstklassikers

Die Salami (ital. saláme: Pökelfleisch) stammt aus Italien. Ursprünglich wurde sie aus Esel- oder Maultierfleisch hergestellt, bevor die Fleischsorten Rind und Schwein dieses weitestgehend ablöste. Heute stellt fast jedes europäische Land die Dauerwurstsorte her. Den besten Ruf haben jedoch nach wie vor italienische Salamis, die mit über 40 verschiedenen Sorten an der Spitze der Produktion und Vielfalt stehen. In den Auslagen der Bedientheken bieten Ihnen die Kutsche-Märkte eine erlesene Auswahl an nationalen wie internationalen Salami-Spezialitäten – hier ein kleiner Überblick.

Fenchel-Salami



Luftgetrocknete Salamispezialität aus der Toskana, mit wildem Fenchelsamen, ca. drei Monate luftgetrocknet und naturgereift. Die Wurst hat eine weiche Konsistenz, ist großkalibrig mit Edelschimmelbelag. Die Fenchel-Salami schmeckt leicht nach Anis und würzig-ausgewogen.

„Moderna Cacciatore“-Salami



Schweinefleisch aus italienischer Herkunft, zwei Monate mit Edelschimmel gereift, fein gewürzt. Mit DOP-Siegel. Mild, zart, niemals säuerlich.

Ring-Salami



Natürlich getrocknet und über Buchenholz geräuchert, anschließend mehrere Wochen unter kontrollierten Klimabedingungen gereift. Eine besondere italienische Spezialität mit rauchiger Note, schmeckt kräftig-würzig.

„Spinata“-Salami



Mittelgrob gekörnte Salamispezialität, deren Rezeptur ihren Ursprung in der Emilia Romagna hat, ca. zwei Monate luftgetrocknet und gereift. Milder, feiner Geschmack, große Geschmacksfülle durch die Naturgewürze.

Mailänder Salami „Strafino“



Natürlich getrocknet und über Buchenholz geräuchert, anschließend mehrere Wochen unter kontrollierten Klimabedingungen gereift. Eine besondere italienische Spezialität mit rauchiger Note, schmeckt kräftig-würzig.

Salami-Muffins



Zutaten (für 12 Portionen):

- 150 g Salami
- 60 g rote Paprikaschoten
- 60 g grüne Paprikaschoten
- 1 kleine, rote, mittelscharfe Chilischote
- 125 g Mozzarella
- 60 g Zwiebeln
- 280 g Weizenmehl
- 2 ½ TL Backpulver
- ½ TL Natron
- Salz und Pfeffer
- 1 EL frische Kräuter
- 40 g geriebener Hartkäse
- 1 Ei
- 50 ml kalt gepresstes Olivenöl
- 100 ml Tomatensoße
- 200 ml Milch
- Paniermehl
- kalt gepresstes Olivenöl
- geriebener Pizzakäse

Zubereitung:

Die Salami in kleine Würfel schneiden. Paprika und Chili von Stielansatz, Samen und den weißen Trennwänden befreien, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Den Mozzarella gut abtropfen lassen, in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mehl, Backpulver, Natron, Salz, Pfeffer, gehackte Kräuter, Käse, Paprika-, Chili- und Salamistückchen, Mozzarella und Zwiebel in einer Schüssel vermischen. In einer anderen Schüssel das Ei leicht verquirlen. Olivenöl, Tomatensoße und die Milch dazugeben und gut verrühren. Die Mehlmischung hinzufügen und kurz unterrühren. Die Vertiefungen eines Muffinblechs einfetten und mit Paniermehl leicht ausstreuen. Den Teig in die Blechvertiefungen einfüllen und mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) 20–25 Minuten backen. Muffins aus dem Ofen nehmen, 5–10 Minuten ruhen lassen, dann aus der Form nehmen und warm servieren.



Nicht in allen Märkten direkt verfügbar, aber bestellbar!

SUMMSTOFF: Ein Honig-Start-up startet durch



Schon als Kind entwickelte Jung-Imker Maximilian Urban (22) seine Leidenschaft für Bienen und Honig: Sein Kommunionsgeld investierte er in sein erstes eigenes Bienenvolk, und was als Hobby begann, ist heute nicht nur Beruf, sondern auch Berufung. Mit seinem Vater Michael kümmert er sich heute um rund 1.000 Völker; zudem vermarktet er den Honig seiner über 45 Millionen fleißigen Bienen selbst. Gemeinsam mit drei Freunden gründete er die SUMMSTOFF-ImkerGenossenschaft in Ibbenbüren mit dem Ziel, qualitativ hochwertigen Honig aus den verschiedensten Regionen Deutschlands auf den Markt zu bringen, zum Beispiel Kastanien-Honig aus Rheinland-Pfalz, Fenchel-Honig aus Sachsen-Anhalt oder Waldhonig aus dem Schwarzwald. Dabei verzichtet das Honig-Start-up bewusst auf die Beimischung von Honig aus China oder Südamerika, denn aufgrund der langen Transportwege können sich im Honig Hefen bilden, die wiederum zur Gärung führen kön-

nen. Über einen QR-Code auf dem Deckel der Honiggläser können die Kunden sofort die regionale Herkunft des Honigs prüfen. „Bei uns kommt nur Honig von unseren eigenen Bienen ins Glas – und sonst nichts“, so Urban. Die SUMMSTOFF-Genossenschaft bedient dabei einen immer stärker werdenden Trend im Lebensmittelsektor: Kundinnen und Kunden wählen bewusst lokale und regionale Produkte mit kurzen und umweltschonenden Lieferwegen. Die Konzentration auf Honig aus den verschiedensten Regionen Deutschlands, kombiniert mit der hohen Produktqualität und dem guten Geschmack des Honigs, kommt an. Die Genossenschaft klammert dabei den Großhandel aus und liefert ihren Honig direkt an den Einzelhandel. Das führt dazu, dass die beteiligten Imker dank fairer Preise gewinnbringend produzieren können. Mittelfristig lautet das Ziel, den Berufsstand des Imkers so zu stärken, dass mehr Honig in Deutschland

produziert wird und der Verbraucher so mehr Qualitätshonig aus regionaler Produktion in den Supermarktregalen vorfindet. Auch bei Finanzierung ihres Honig-Start-ups gingen die Jungunternehmer einen ungewöhnlichen Weg: „Genussrechte statt Kredite“ ist hier die Devise. Auf diese Weise kann jedermann in die Genossenschaft investieren und so vom Erfolg des Honigverkaufs profitieren. Das ist besonders für Unternehmen interessant, die ihre CO₂-Bilanz verbessern wollen. Denn mit einer Genussrechteanlage erhält jeder Investor ein entsprechendes Stück naturbelassener Blühwiese inklusive eines CO₂-Zertifikats. Generell sind Nachhaltigkeit, Umweltschutz und ressourcenschonende Produktion elementare Stützpfiler der SUMMSTOFF-Unternehmensphilosophie, darauf legt Maximilian Urban großen Wert: „Meine Partner und ich gehören zur Generation ‚Fridays for Future‘, da wollen wir natürlich auch als Unternehmer mit gutem Beispiel vorangehen.“



Ein Blick ins neue Sortiment



Buchweizenhonig aus Niedersachsen

Der Buchweizenhonig ist ein körniger Honig. Die Farbe ist dunkel und der Geschmack süß mit starkem Kräuteraroma. Er gilt als einer der gesündesten Honige.

Sommerblüte aus dem Teutoburger Naturpark

Mittelkräftiger sommerlicher Honig, aus Götterbaum, Wicken, Brombeere, Himbeere, Phacelia, Linde und Akazie, der in der Farbe variieren kann. Hat eine cremige Konsistenz.

Waldhonig aus dem Schwarzwald

Würziger, dunkler und nicht süßer Tauhonig. Flüssige Konsistenz, die mit der Zeit leicht kristallisiert. Kann gut für Salatdressings oder Wildsoßen verwendet werden.



Primitivo di Marina „14“

Wein des Monats

Erzeuger:	Contessa Marina
Anbaugebiet:	Apulien, Italien
Art:	Rotwein IGT
Rebsorten:	100 % Primitivo
Charakter:	halbtrocken
Beschreibung:	Ein Primitivo wie aus dem Bilderbuch. Sein saftiger, halbtrockener Geschmack begeistert Genießer, die es etwas milder und runder mögen.
Kulinarischer Tipp:	Passt gut zu Pizza und Pastagerichten, dunklem Fleisch und Allerlei vom Grill. Schmeckt natürlich auch einfach so.
Trinktemperatur:	15–17 °C
Alkohol:	14 % Vol.



Uriger Hannes – mit Laib und Seele bio!

Käse des Monats



Der „Urig Hannes“ ist ein echtes Unikat, in dem viel Liebe zum Detail steckt. Und das schmeckt man auch. Der Bio-Schnittkäse wird rotgeschmiert und mit einer Mischung aus Bio-Blaubeeren, Bio-Schabziger-Klee, Bio-Brennnesseln und Bio-Petersilie affinert. Dadurch entwickelt sich in acht Wochen Reifezeit ein urig-kraftiger Geschmack, und das in bester Demeter-Qualität. Hergestellt wird der Käse mit viel handwerklichem Geschick, Sorgfalt und Liebe in der Söbbeke-eigenen Dorfkäserei. Die Milch für den „Urigen Hannes“ kommt von Demeter-Höfen aus NRW und Niedersachsen. Damit er auch für Vegetariere geeignet ist, wird er mit mikrobiellem Lab gekäst.



Veranstaltungstipps

TOM GAEBEL & HIS ORCHESTRA – Konzert

Deutschlands Vorzeige-Crooner TOM GAEBEL feiert in diesem Jahr gemeinsam mit seinem Orchester 15 Jahre Liveerfahrung! Ein toller Anlass, um auf deutschlandweite Tournee zu gehen. Mit seiner Jubiläumstour 2022 gibt es einen Abend der Superlative mit TOM GAEBEL & HIS ORCHESTRA. Das Beste von früher, das Beste von heute und das Beste von morgen – wer würde da nicht mitfeiern wollen? Als Geburtshelfer gilt Stefan Raab, der mit dem damals noch völlig unbekanntem jungen Mann in Smoking und Fliege in seiner Silvesterausgabe von TV TOTAL das Jahr 2005 einläutete. Dann ging alles ganz schnell – es folgten 15 aufregende und erfolgreiche Jahre mit Album-Produktionen, Konzert-Tourneen und TV-Shows, mit umjubelten Auftritten vor ausverkauften Häusern im In- und Ausland. Der Termin ist am Freitag, 11. November, um 20 Uhr – weitere Informationen unter:

www.osnabrueckhalle.de.



© Mumpi Kuehnel Morstertpics

Langsam aber sicher grüßt wieder die herbstliche Jahreszeit, und das bleibt auch bei den Tieren des Zoos Osnabrück nicht unbemerkt. Bei einem Besuch der 3,5 Hektar großen nordamerikanischen Tierwelt „Manitoba“ können Sie das eine oder andere Tier bei seinen Wintervorbereitungen beobachten. Dank der Höhenpfade haben die Besucher bei einem herbstlichen Spaziergang durch den Waldzoo einen gänzlich freien Blick auf die Anlage der Schwarzbären und Hudson-Bay-Wölfe. Während die Bären sich nun bald zur Winterruhe zurückziehen, streifen die strahlend weißen Wölfe weiter durch ihre Anlage. Nur eine Wegbiegung weiter grasen die Waldbisons. Hier ist die Gruppe Ende September durch Bisonkuh Karin aus dem Tierpark Nordhorn komplettiert worden. Gleich gegenüber leben die Polarfüchse des Zoos Osnabrück. Diese befinden sich schon mitten in ihrem Fellwechsel, den die Besucher nun ganz genau beobachten können. Alle aktuellen Informationen finden Sie unter:

www.zoo-osnabrueck.de.



Herbstspaziergang in besonderer Atmosphäre



© Zoo Osnabrück

Romeo & Julia – Tanz



© Theater Osnabrück

Sie sind das berühmteste Liebespaar der Welt: Romeo und Julia, zwei junge Menschen, deren Liebe sich über den Hass ihrer verfeindeten Familien hinwegsetzt. Allen Widerständen zum Trotz entscheiden sie sich füreinander, wohl wissend, dass ihre Liebe keine Chance hat. Aber diese ist stärker als die Gewalt, in der sie leben, und wird trotz des tragischen Endes zu einem Symbol der Hoffnung. Ein wandelbarer Klassiker: Sergej Prokofjew nahm Shakespeares Vorlage und erschloss das Drama dem Tanz. Die mitreißende Musik schafft starke Charaktere und vermag die großen Emotionen des Lebens wiederzugeben. Choreografin Marguerite Donlon stellt jetzt Julia in den Mittelpunkt, eine starke, aufbegehrende junge Frau, die ihre Liebe und den Glauben an sie über ihr eigenes Leben stellt.

Weitere Infos an der Theaterkasse und unter:

www.theater-osnabrueck.de.





Habt ihr euch schon einmal gefragt ...

... wie aus Weintrauben Wein wird?

Das Wichtigste vorweg: Wir möchten euch hier nicht zum Weintrinken verführen, aber auf jeden Fall eine interessante Frage klären, die gerade super in die Jahreszeit passt.

In den Weinbergen der Winzer wachsen an sogenannten Rebstöcken helle und dunkle Trauben in Hülle und Fülle. Nach der Ernte – der Winzer nennt das Lese – gelangen die Trauben zur weiteren Verarbeitung in den Keller. Dort werden sie zunächst einmal gepresst. Die Schalen und Kerne der Trauben bleiben dabei zurück und werden anderweitig, z. B. als Dünger für die Weinberge, verwendet. Ausschließlich der Traubensaft, auch Most genannt, wird danach z. B. in große Edelstahltanks gefüllt. Vom Traubensaft zum Wein ist es nun nur noch ein ganz kleiner – aber hochprozentiger – Schritt. Dabei spielt die alkoholische Gärung eine Rolle. Damit

etwas gärt, braucht man Zucker, Hefe und dazu noch Sauerstoffmangel. Die Hefe sorgt dafür, dass der Zucker zerlegt wird. Dabei entstehen im Wesentlichen zwei Dinge: das Gas Kohlendioxid und Alkohol. Wäre auch noch Sauerstoff beteiligt, würden Zucker und Hefe zwar auch miteinander reagieren, aber es würde kein Alkohol entstehen. Da aber im Traubensaft viel Zucker enthalten ist, hat die Hefe viel Nahrung. So entsteht durch die alkoholische Gärung Wein.

Da Wein aber nur etwas für Erwachsene ist, findet ihr im Infokasten noch ein paar tolle Tipps, um euch selbst alkoholfreien Traubensaft herzustellen. Für einen Liter Saft benötigt ihr lediglich 2 kg Trauben (hell oder dunkel), etwas Wasser und ca. 100 g Zucker. Viel Spaß beim herbstlichen Genuss eures selbst gemachten Traubensaftes!



Traubenkraft für Kinder!

Für den Traubensaft solltet ihr nur reife und süße Weintrauben verwenden, damit sie ihren Geschmack voll entfalten können. Wascht die Trauben gründlich ab und entfernt die Stiele.

Gebt die Weintrauben in einen Kochtopf und bedeckt sie mit Wasser. Dann erhitzt ihr den Topf und lasst die Trauben etwa 15 Minuten lang kochen – auf diese Weise platzt die Schale auf, und der Traubensaft tritt aus.

Im nächsten Schritt könnt ihr die Masse mit einem Pürierstab pürieren. Lasst euch dabei von einem Erwachsenen helfen. Gießt sie anschließend durch ein Sieb (oder ein Passiertuch) und fangt den Saft in einem Behälter auf. Ihr könnt mit einem Kochlöffel nachhelfen und das Tuch auswringen, sodass die Trauben komplett ausgepresst werden.

Kocht den Saft erneut in einem Topf auf und rührt Zucker hinein. Wenn er sich aufgelöst hat, könnt ihr den Traubensaft mithilfe eines Trichters in Flaschen abfüllen. Luftdicht verschlossen und dunkel aufbewahrt, hält er sich etwa ein halbes Jahr.



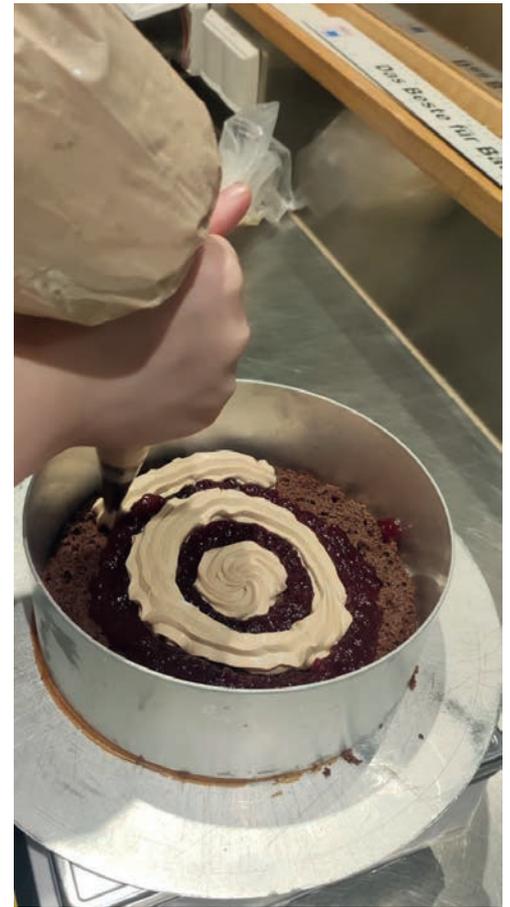
Handgemachte Kuchen aus unserer gläsernen Konditorei



Keine Frage, sie sind das Highlight jeder gemütlichen Kaffeetafel und runden den Kännchen-Genuss erst richtig ab: leckere Kuchen. Und besonders lecker schmecken sie natürlich, wenn sie mit einer Extra-Portion Liebe von Hand gemacht werden und nicht „vom Band“ kommen. In der gläsernen Konditorei unseres Zukunftsmarktes werden diese Kuchenträume wahr, denn die gelernten Konditorinnen Lisa Gevers und Lara Beckemeyer (Bild) bereiten die schmackhaften Kuchenkreationen täglich frisch und mit viel Liebe zum Detail zu.

„Dabei richten wir uns immer danach, was in die jeweilige Saison passt und welche Früchte und Beeren diese zu bieten hat“, erklärt Lisa Gevers. „Neben den beliebten Klassikern probieren unsere Kunden wir natürlich auch immer neue Kreationen aus und lassen uns von neuen Rezepten inspirieren.“ Das Team der Konditorei nimmt mit einem Vorlauf von vier bis fünf Tagen auch gerne Bestellungen für besondere Anlässe wie Geburtstage, Feiern oder Hochzeiten entgegen.

Und es setzt gerne auch individuelle Wünsche um, so Lisa Gevers: „Ob eine zusätzliche Schoko- oder Marzipan-Schicht, bunte Verzierungen oder individuelle Beschriftungen – da ist sehr viel möglich. Wir nehmen uns gerne die Zeit und beraten unsere Gäste über die vielfältigen Möglichkeiten.“



Eine kleine Auswahl der Kuchen-Vielfalt

- 1. Mandarine-Schmand-Kuchen**
mit Dinkelboden und Bröseln
- 2. Cremige Sahne-Frischkäse-Schnitte**
mit Pfirsichen
- 3. Luftige „Käsetarte“**
mit frischem Obst und Beeren
- 4. Frankfurter Creme-Torte**
mit Preiselbeeren-Marmelade
- 5. Obsttablettes**
mit Blaubeeren-Mango und Mandel-Mantel
- 6. Fluffige Kirschsand-Rührkuchen**
mit Butterstreuseln

IMPRESSUM

Auflage: 45 000 Exemplare

Herausgeber (v. i. S. d. P.): Kutsche-Gruppe
Bergstraße 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.

Team pimpt Steaks mit hausgemachten Krusten



Ein gutes Stück Fleisch ist richtig zubereitet schon an sich ein echter Leckerbissen – und Puristen schwören auf einen einfachen Genuss mit nur etwas Pfeffer und Salz. Doch wer es etwas außergewöhnlicher mag, ist an der Bedientheke unseres Zukunftsmarktes genau richtig. Das Team um Abteilungsleiterin Sabrina Brune setzt den Steaks sprichwörtlich die Krone auf und pimpt das Fleisch für Liebhaber gerne mit verschiedenen, hausgemachten Krusten.

„Durch die handgemachten Krusten bekommt

beispielsweise das Roast Beef eine ganz besondere Geschmacksnote und einen ganz tollen Crunch-Effekt“, schwärmt Sabrina Brune. Zum Standard-Sortiment an knackigen Krusten gehören gleich drei beliebte Sorten: mit frischen Kräutern, verschiedenen Pilzen und mit frischer Paprika.

Um dem Roast Beef seinen knackigen Genussmantel zu verpassen, arbeitet das Bedientheken-Team neben den Geschmacksgebern mit Paniermehl und zerlassener Butter, so Sabrina Brune:

„Dadurch bekommen die ummantelten Fleischstücke nicht nur ihre leckere Kruste, sondern durch die Butter werden sie auch noch mal eine Stufe saftiger als sie sowieso schon sind.“

Gerne nimmt das Team mit ein bis zwei Tagen Vorlaufzeit individuelle Bestellungen entgegen – ein paar gepimpte Steaks liegen aber natürlich für Kurzentschlossene immer in der Auslage bereit. Als Zubereitungstipp empfiehlt die Abteilungsleiterin, das Roast Beef je nach Ofen zwischen 20–30 Minuten bei 130 °C zu garen.

