

Oktober/  
November  
2019

allfrisch\*

# Marktgeflüster



## Kürbisse als kulinarische Herbst-Botschafter



Liebe Leser,  
in der aktuellen Ausgabe unseres beliebten Marktgeflüsters dreht sich alles rund um den Herbst und seine kulinarischen Begleiter – allen voran die farbenfrohen Kürbisse in ihrer ganzen Vielfalt. Daher stehen die verschiedenen Kürbissorten auch im Mittelpunkt einer kleinen Warenkunde und finden sich unter anderem auch in unseren herbstlichen Rezeptideen wieder. Doch die Ausgabe hat noch mehr zu bieten: Wir stellen Ihnen mit Beyond Meat leckere Burger-Pattys aus rein pflanzlichen Zutaten vor, zeigen Ihnen die Neuzugänge aus dem Foodstarter-Regal und berichten über die zahlreichen neuen, mikroplastikfreien Kosmetikprodukte aus unserem Sortiment samt neuem Logo für mehr Transparenz. Auch unsere Serie „Ein Blick ins Weingut“ sowie Spannendes für Rätselfans und unsere kleinen Leser sind mit dabei. Blättern Sie gerne durch, es gibt viel zu entdecken!

Ihr Tom Kutsche

## Themen

- Bunte Kürbisvielfalt in den Märkten
- Kosmetikprodukte ohne Mikroplastik
- Veggi-Burger von Beyond Meat
- Weingut Robert Weil im Porträt



## Bunte Kürbisse in allen Farben und Formen

Jede Saison in Deutschland hat ihre kulinarischen Höhepunkte – gesunde Zitrusfrüchte im Winter, Spargel im Frühling und frische Beeren im Sommer. Das absolute Highlight im Herbst sind ganz klar die bunten Kürbisse, die es in unzähligen Formen und Farben gibt. Ihre Einsatzmöglichkeiten und ihr Geschmack überzeugen nahezu jeden und sie dürfen daher in der herbstlichen Küche und zum schaurigen Halloweenfest nicht fehlen. Von gelb über orange und weiß bis hin zu grün, von rund über oval bis hin zu den verrücktesten Formen reicht die Vielfalt.

Im botanischen Sinne sind Kürbisse, deren Ursprünge in Süd- und Mittelamerika liegen, Beeren. Über die Jahrhunderte haben sie eine reiche Anzahl an Formen und Aromen – weltweit wohl 850 Sorten – entwickelt. Aus diesem Grund finden Kunden bei Kutsche auch eine so schöne Auswahl. Neben dem Geschmack sind auch die Inhaltsstoffe wohltuend. Hohe Betacarotin-Werte, die Vitamine A, B, C und E sowie Mineralstoffe sorgen für eine große Nährstoffdichte. Der Wassergehalt ist nicht so hoch, dennoch wirkt Kürbis anregend auf die Nieren- und Blasentätigkeit und damit positiv auf den Wasserhaushalt.

Und aus dem schmackhaften Inneren lassen sich unzählige Gerichte zaubern. Eine klassische Kürbissuppe bringt wohlige Wärme an kühlen Herbsttagen. Ein Püree, verfeinert mit Mango oder Apfel, ist etwas Ausgefallenes. Kürbis lässt sich auf dem Grill zubereiten, kann geschmort und als Pfannengemüse verwendet werden. Auch Kürbiskerne oder Kürbiskernöl sind sehr beliebt. Die Verwendungsmöglichkeiten sind so umfangreich wie das Gemüse selbst. Das Fruchtfleisch schmeckt oft leicht nussig, der ausgehöhlte Kürbis kann als Suppenterrine dienen.

Den Großteil der 850 Sorten machen Zierkürbisse aus. Hier kommt eine weitere gute Eigenschaft zum Vorschein – das Dekorationselement. Die Formen- und Farbenvielfalt machen sich in den eigenen vier Wänden hervorragend und schmücken Ernte-Dank-Tafeln. Zum Essen sind sie nicht geeignet.

### Hokkaido

Der Hokkaido, auch Uchiki Kuri genannt, ist meist orangerot und besitzt ein Gewicht von etwa 0,5 bis 1,5 Kilogramm. Aufgrund seiner leuchtenden Farbe und seiner runden Form ist er als Dekoration sehr beliebt. Dieser Kürbis harmoniert durch sein leicht nussiges Aroma besonders gut mit Ingwer und Chili, kann aber auch vielseitig – süß oder herzhaft – für Suppen, Aufläufe, als Gemüse oder roh im Salat verwendet werden.



### Patisson

Der Patisson, der aus der französischen Provence stammt, ist ein Kürbis mit flachem, gewelltem Rand. Die Sorte hat einen Durchmesser von 10 bis 25 cm und ist meist grün, gelb oder weiß gefärbt. Patissons werden „unreif“ geerntet, weil sie dann am zartesten und schmackhaftesten sind. Patissons können geschält und geschnitten als Gemüse zubereitet oder gefüllt werden. Sie können aber auch gedünstet oder gekocht werden.

### Butternut

Zu erkennen ist der Butternut-Kürbis an der birnenähnlichen Form mit langem Hals und dickem Boden. Seine zunächst zartgrünliche Farbe verändert sich mit der Zeit zu einem Beigeton. Sein hellorangenes Fruchtfleisch ist mit einem buttrigen, leicht nussigen Aroma zu vergleichen. Auch die Kerne vom Butternut-Kürbis sind essbar und schmecken angenehm nach Nuss.



### Bischofsmütze

Manche sehen in seiner „Kopfbedeckung“ eine Bischofsmütze, andere wiederum nennen diese Sorte „Türkenturban“. Durch seinen wulstigen Wuchs lässt sich der Kürbis nur schwer schneiden. Deshalb wird er oft nur ausgehöhlt und als dekorative Terrine für Kürbissuppe verwendet. Das Fruchtfleisch, ideal als Grundlage für eine Suppe, ist ausgesprochen aromatisch und lässt sich auch grillen oder braten.

### Sweet Mama

Diese Kürbissorte stammt aus Japan (Originalname Tsurunashi-Yakko) und ist besonders in den USA aufgrund seines süßlichen Geschmacks sehr beliebt. Da er beim Wachsen viel Wärme braucht, wird er in Deutschland eher selten angebaut. Das süße, gelbe Fruchtfleisch der Sweet Mama eignet sich ideal zum Herstellen von Marmeladen, aber es kann genauso gut auch gebacken oder gebraten oder roh gegessen werden.



### Spaghettikürbis

Äußerlich ähnelt der Spaghettikürbis mit seiner länglich-ovalen Form eher einer Honigmelone. Er wird bis zu 25 Zentimeter lang und wiegt je nach Größe bis zu knapp zwei Kilogramm. Das Fruchtfleisch bildet spaghettiartige Fäden, die nach dem Garen noch deutlich erkennbarer sind – daher sein Name. Die Sorte hat ein mildes, leicht nussiges Aroma.



# Die kulinarische Vielfalt des Herbstes

## Kürbisauflauf

### Zutaten: (4 Portionen)

- 1 kleiner Hokkaidokürbis • 250 g Paprika, rot • 1 kleine Chilischote, rot • 2 Knoblauchzehen • 2 EL Petersilie, fein geschnitten
- 1 TL Rosmarinnadeln, fein geschnitten • Salz und Pfeffer • 3 EL Olivenöl, nativ extra • 80 g Hartkäse, gerieben

### Zubereitung:

1. Den Kürbis vierteln. Die Kerne sowie das faserige Innere mit einem scharfkantigen Esslöffel herauschaben und die Kürbisviertel mit einem scharfen Küchenmesser schälen. Das Fruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel (ergibt ca. 500 g) schneiden.
2. Paprika halbieren, Stielansatz, Samen und die weißen Trennwände entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Chilischote längs halbieren, Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. Knoblauchzehen schälen und hacken.
3. Vorbereitete Zutaten mit den Kräutern, Salz, Pfeffer und Olivenöl in einer Schüssel gründlich vermischen. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl ausfetten. Kürbismischung in der Form verteilen, gleichmäßig mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) 1 Stunde backen.

## Maronensuppe

### Zutaten: (4 Portionen)

- 2 Schalotten 1 Knoblauchzehe • 200 g Champignons
- 500 g Esskastanien (Maronen), gekocht • 2 Birnen
- 2 EL Pflanzenöl • 400 ml Geflügelfond • 1 Spritzer Apfelessig
- Pfeffer und Salz • 50 g saure Sahne • 1 TL Petersilie
- 4 Scheiben Vollkornknäckebröt

### Zubereitung:

1. Die Schalotten schälen und grob schneiden, Knoblauchzehe klein schneiden. Die Maronen grob zerkleinern, die Birnen schälen und würfeln. Die genannten Zutaten in Rapsöl bei mittlerer Hitze anbraten. 2 EL Maronen entnehmen. Die übrige Masse mit Geflügelfond und 800 ml Wasser ablöschen. Kurz aufkochen und pürieren. Mit den übrigen Zutaten abschmecken.
2. Für das Topping die Pilze mit dem Pinsel von Erdresten befreien und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den zurückgestellten Maronen in der Pfanne anrösten. Die Suppe auf vier Tellern oder Schälchen anrichten und mit der gerösteten Pilz-Maronen-Mischung sowie etwas Petersilie verzieren. Reichen Sie dazu das Knäckebröt.



## Rehragout mit Blutorange



### Zutaten: (4 Portionen)

- 800 g Hirsch- oder Rehbraten aus der Keule • Salz und Pfeffer
- 100 g Karotten • 80 g Staudensellerie • 80 g Lauch • 100 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe • 10 g Peperoni, mittelscharf • 10 g Ingwer
- 3 EL Pflanzenöl • 20 g Tomatenmark • 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Salbei • 4 Blutorange • 400 ml Wildfond • 1 TL Speisestärke

### Zubereitung:

1. Das Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. Staudensellerie waschen, putzen und evtl. vorhandene Fäden abziehen, in feine Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Peperoni längs halbieren, Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. 2 Blutorange auspressen.
2. Öl in einem Schmortopf erhitzen, das Rehfleisch darin rundherum kräftig anbraten, Gemüse zugeben und 5 Minuten mitbraten, Tomatenmark einrühren. Kräuterzweige einlegen. Orangensaft und Wildfond angießen, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, Hitze reduzieren und zugedeckt etwa 70 Minuten schmoren.
3. Blutorange filetieren. Dafür oben und unten einen Deckel abschneiden. Die Blutorange auf die Arbeitsfläche stellen, gut festhalten und mit einem kleinen scharfen Messer die Schale von oben nach unten in Segmenten abschneiden. Jeweils zwischen den Trennwänden einschneiden und die Filets herauslösen. Den Saft aus dem an den Häuten verbliebenen Fruchtfleisch über das Ragout pressen.
4. Rehfleisch mit einer Gabel aus der Sauce stechen und beiseite stellen. Die Sauce passieren. In den Topf zurück gießen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser verrühren und die Sauce damit binden, einige Male aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rehfleisch und die Blutorangefilets in die Sauce geben, erhitzen. Rehragout anrichten, und servieren.

## Tortilla mit Pfifferlingen

### Zutaten: (8 Portionen)

- 750 g Kartoffeln, festkochend • 3 EL Olivenöl
- 400 g Pfifferlinge • 80 g Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe
- 8 Eier • Salz und Pfeffer • 1 EL Petersilie, glatt

### Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gründlich waschen, in einen entsprechend großen Topf geben, mit Wasser bedecken und etwa 20 Minuten kochen. Abgießen, etwas auskühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin anbraten. Herausnehmen und in eine Schüssel geben. Pfifferlinge putzen und mit Küchenpapier abreiben, größere Exemplare halbieren. Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Restliches Öl in die Pfanne geben. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anbraten. Pfifferlinge zugeben und so lange braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist, und zu den Kartoffeln geben.
2. Die Eier in einer zweiten Schüssel verquirlen, salzen, pfeffern und die gehackte Petersilie untermischen. Zu den Kartoffeln gießen und alles vorsichtig mischen. Eine entsprechend große Auflaufform leicht mit Öl auspinseln, die Eier-Kartoffel-Mischung einfüllen, gleichmäßig verteilen. In den auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) stellen und etwa 25 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind. Aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden, anrichten und mit Salat servieren.



Probier mal  
was Neues!

foodstarter  
POWERED BY EDEKA

## Neues aus dem Foodstarter-Regal

### Edlesgrün die Limonade zum Anstoßen

# edlesgrün

Prickelt am Gaumen, nicht im Kopf. Edlesgrün ist die harmonisch-belebende Limonade, die 100 Prozent natürlich ist und in keinem Kühlschrank fehlen sollte. Die Frische der Acerolakirsche, die feine Herbheit von grünem Tee, die Spritzigkeit der Zitrusfrucht, das leicht Belebende von Guarana und das vollmundige Aroma der Holunderblüte sind eine einzigartige Kombination natürlicher Zutaten und machen edlesgrün zu einem wahren Geschmackserlebnis.

Edel kombiniert: die rein vegane Limonade eignet sich ideal zum Mixen mit nichtalkoholischen und alkoholischen Getränken, wie zum Beispiel Gin, Wodka oder Prosecco. Durch den extravaganen Geschmack und die Anmutung von Champagner ist diese feine Limonade auch eine hervorragende Alternative zum Anstoßen.



### Frau Ultrafrisch leckere Fertiggerichte mit natürlichen Zutaten

Schneller besser essen – das gelingt ganz easy mit den leckeren Produkten von Frau Ultrafrisch: Raffinierte Suppen und abwechslungsreiche Lunchgerichte machen jedem das Leben leichter, der wenig Zeit, aber richtig viel Lust auf natürliche Zutaten und eine ausgewogene Ernährung hat.

„Ich habe einfach keine Zeit, mir etwas Vernünftiges zu essen zu machen.“ Stimmt nicht! Dank Frau Ultrafrisch gilt diese Ausrede nicht mehr. Alles, was du brauchst, ist ein bisschen heißes Wasser, um dir eine vollwertige Mahlzeit zuzubereiten. Die Fertiggerichte von Frau Ultrafrisch funktionieren in der heimischen Küche genauso gut wie im Büro, beim Outdoor-Hobby oder auf Reisen. Dann, wenn die Uhr mal wieder viel zu schnell tickt. Oder man einfach überhaupt keine Lust auf Einkaufen und Kochen hat.

„Alles schmeckt wie frisch zubereitet“, verspricht Gründerin Janina Lin Otto. Die 33-Jährige hat sich nicht weniger zum Ziel gesetzt, als den Convenience-Food-Markt auf den Kopf zu stellen. Ihr Motto: Mir kommt nichts in die Tüte, was dir nicht in den Kochtopf kommt.

Frau-Ultrafrisch-Produkte sind alle vegetarisch, viele auch vegan und teilweise glutenfrei sowie in zertifizierter Bio-Qualität. Die natürlichen Zutaten werden besonders schonend verarbeitet. Und auf Industriezucker wird weitestgehend verzichtet. „Ich möchte mit Frau Ultrafrisch allen Menschen die Möglichkeit geben, neben leckeren auch hochwertige, praktische und vor allem ehrliche Produkte essen zu können“, sagt Janina Lin Otto, die für einen Feinkosthersteller arbeitete, bevor sie sich 2015 mit dem eigenen Start-up selbstständig machte.



Frau Ultrafrisch  
schneller besser essen





## Viele neue Kosmetikartikel mit „Mikroplastikfrei“-Siegel

Mikroplastik ist überall: 330 000 Tonnen der kleinen Plastikteilchen werden laut dem Fraunhofer-Institut für Umwelt-, Sicherheits- und Energietechnik allein in Deutschland jährlich freigesetzt und belasten die Umwelt. Hauptquellen sind zwar Reifen- und Straßenabrieb und nur in geringem Umfang auch Inhaltsstoffe von Kosmetik- und Reinigungsmitteln. Doch die Reduktion der Freisetzung aus jeder Quelle entlastet die Umwelt. Daher führen die Märkte von Tom Kutsche weit mehr als 100 mikroplastikfreie Kosmetikartikel ein. Mit der Einführung eines „Mikroplastikfrei“-Siegels sorgt Kaufmann Tom Kutsche nun für noch mehr Transparenz und bietet seinen Kunden Orientierung bei der bewussten Kaufentscheidung. Ziel ist es, bis Ende 2020 alle geeigneten Eigenmarken-Kosmetikartikel umzustellen. Auf festes Mikroplastik verzichten der Kaufmann und sein vorgeschalteter Lieferant in ihren Kosmetik-eigenmarken bereits seit 2015. Mikroplastik gilt als Problem: Die bis zu 5 Millimeter kleinen Kunststoffpartikel gelangen in fester, halbfester oder flüssiger Form über das Abwasser ins Meer und ins Grundwasser, sind auf den Feldern und in der Luft.



Pflanzen, Tiere und Menschen nehmen sie auf. In Drogerieartikeln dient Mikroplastik u. a. als Bindemittel, Leistungsträger oder als „Peeling“. Auch wenn die Auswirkungen noch nicht abschließend erforscht sind, ist ihre Vermeidung ein wichtiges Ziel in den Märkten von Tom Kutsche. Daher hat der vorgeschaltete Lieferant, aufsetzend auf bereits mikroplastikfreien Eigenmarken, bei weiteren Produktrezepturen flüssiges Mikroplastik durch Alternativen ersetzt und arbeitet weiter kontinuierlich daran. Ziel ist es, bis Ende 2020 alle Kosmetikartikel im Eigenmarkenbereich umzustellen, bei denen der Verzicht auf Mikroplastik keine Einschränkung der Produktleistung mit sich bringt. Durch die schrittweise Einführung des neuen „Mikroplastikfrei“-Siegels können Kunden die aktuell weit mehr als 100 Eigenmarken-Kosmetikartikel zukünftig besser erkennen. Den Anfang machen Hautcreme und Cremebäder. Die rund 30 Artikel der Marke Blütezeit sind als zertifizierte Naturkosmetik grundsätzlich frei von Mikroplastik.



## Beyond Meat: Burger-Genuss für Vegetarier

Sieht aus wie Fleisch, riecht wie Fleisch, doch schmeckt es auch wie Fleisch? Der rein pflanzliche Beyond Meat Burger ist in den USA ein echter Hype, der mittlerweile auch nach Deutschland übergeschwappt ist und die Grillvielfalt für Flexitariierer, Vegetarier und Veganer revolutioniert. Auch Kaufmann Tom Kutsche geht mit der Zeit und nimmt das neue Trendprodukt ab Anfang September in sein Sortiment auf.

Hinter dem Namen Beyond Meat verbirgt sich ein noch recht junges amerikanisches Start-up, welches sich auf die Fahne geschrieben hat, nachhaltige, rein pflanzliche Fleischalternativen zu entwickeln. Gegründet im Jahr 2009 von Ethan Brown, gehört das kalifornische Unternehmen in den USA mittlerweile zu den gefragtesten Jungunternehmen der Food-Branche. Mit seinem ersten Produkt, dem Beyond Meat Burger, legte es einen wahren Touchdown hin. Noch nie kam ein veganes, fleischloses Burger Pattie so dicht an das Aussehen, die Textur und an den Geschmack von echtem Fleisch her-

an. Zahlreiche Wissenschaftler von Beyond Meat benötigten fast sieben Jahre, um den perfekten fleischlosen Burger auf den Markt zu bringen.

Bei der Entwicklung wurde komplett auf Soja und Gluten verzichtet. Das 113 Gramm schwere pflanzliche Burger Pattie besteht größtenteils aus Erbsenprotein, welches hauptverantwortlich für die fleischähnliche Konsistenz ist. Die Konsistenz entsteht aber auch mittels Extrusion, bei der Zutaten gemischt, unter Dampf gekocht und in Form gepresst werden.

Zudem wurden Kartoffelstärke, Bambuszellulose, Ascorbinsäure (z. B. auch im Apfel enthalten; verantwortlich für die Farbe), Sonnenblumenöl, Kokosöl, Maltodextrin (welches aus Stärke gewonnen wird) und Rote-Bete-Saft (verantwortlich für die Farbe) verwendet. Gegenüber Hackfleisch (bei 80 % Protein- und 20 % Fettanteil) enthalten Beyond-Meat-Produkte ebenso viele Proteine, zur Hälfte weniger gesättigte Fettsäuren und kein Cholesterin.



Neuerdings in allen Märkten erhältlich. Aufgrund der hohen Nachfrage kann es seitens des Hersteller zu Lieferengpässen kommen!



Ethan Brown ist Gründer von Beyond Meat und Erfinder der fleischlosen Burger-Patties.



# WEINGUT ROBERT WEIL

## Edle Rieslinge in vierter Generation

Die Anfänge des Weingutes Robert Weil reichen weit bis ins 19. Jahrhundert zurück. Der Gründer des Weingutes, Dr. Robert Weil, kaufte 1867 die ersten Weinberge im Kiedricher Berg. Zu dieser Zeit noch als Professor für Deutsch an der Pariser Sorbonne tätig, musste er im Vorfeld des Deutsch-Französischen Krieges von 1870/71 Frankreich letztlich doch verlassen.

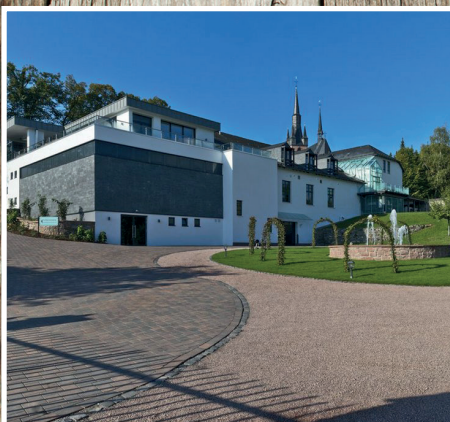
Mit Vision und unternehmerischem Wagemut war es Dr. Robert Weil in der Folge geglückt, sein bürgerliches Weingut in der Reihe berühmter Rheingauer Weingüter mit langer kirchlicher oder adliger Weinbautradition zu etablieren. Heute leitet Wilhelm Weil, der Urenkel des Gründers, das Weingut in vierter Generation. Auf den 90 ha Rebfläche des Weingutes wächst zu 100 Prozent Riesling. Der konsequente Anbau der Rebsorte Riesling sowie eine streng qualitätsorientierte Arbeit in Weinberg und Keller zielen, wie schon zur Gründung des Weingutes, auf die Erzeugung wertvollster Weine: Qualität aus der Verbindung von Tradition und Moderne. Die Weinberge von Weingut Robert Weil gehören als Höhenlagen in der Vorbergzone des Taunuskamms zu den besten des Rhein-

gaus. Die Weinberge werden nach den Maßgaben eines kontrolliert umweltschonenden Weinanbaus bearbeitet. Dazu gehören eine rein organische Düngung ausgerichtet am Bedarf des Bodens, die Begrünung in jeder zweiten Zeile mit dem Ziel einer optimalen Humusversorgung der Weinberge, der Verzicht auf Herbizide und ein sich auf die absolute Notwendigkeit beschränkender Einsatz von Pflanzenschutzmitteln.

Geprägt von der Mineralität der Schieferböden der Kiedricher Berglagen zeigt sich der Weil-Riesling als eleganter, fruchtbetonter Wein, den aber ebenso Komplexität und Dichte auszeichnen. Er ist sowohl als trockener wie auch als fruchtsüßer Riesling perfekter Essensbegleiter, aber ebenso auch wunderbarer „Solist“. Im Einklang von feiner, selbstbewusster Säure, naturbelassener Restsüße und Extrakt zeigt er das Geschmacksprofil, das die Weil-Rieslinge auszeichnet. Diese Stilistik und deren Anerkennung haben dazu geführt, dass Beobachter der nationalen wie internationalen Weinwelt heute in Weingut Robert Weil mit seinem „Château-charakter“ ein weltweites Symbol deutscher Rieslingkultur sehen.



Ein Blick ins  
Weingut



# Genussempfehlungen

## Käse des Monats

### Roquefort – eine Delikatesse mit langer Geschichte

Der Roquefort hat eine sehr lange Tradition: Schon die Römer kannten diesen besonderen Käse. Um 1060 findet der Roquefort unter diesem Namen erste Erwähnung in Klosterbüchern. Roquefort ist ein grün-blau marmorierter Blauschimmelkäse aus roher Schafmilch, der in den Naturhöhlen des französischen Dorfes Roquefort-sur-Soulzon in der kargen Region Rouergue hergestellt wird. Der Roquefort erhielt 1925 als erster französischer Käse das AOC-Siegel, womit er den Schutz einer kontrollierten Herkunftsbezeichnung genoss. Das Gütesiegel wurde bislang nur 45 Käsespezialitäten in Frankreich verliehen. Der Roquefort besitzt ein besonderes Aroma mit Anklängen von Nüssen und getrockneten Rosinen. Die französische Käsespezialität ist pikant und vollwürzig und hat 52 Prozent Fett in der Trockenmasse. Der Roquefort vereint vier Geschmacksqualitäten – er ist zugleich salzig, bitter (durch den Edelschimmel), sauer (durch die vergorene Milch) und süß (durch den Milchzucker). Eine echte Delikatesse, die auf keiner Käseplatte fehlen darf!



# Wein des Monats

## Trittenheimer Apotheke Riesling Spätlese

Erzeuger:	Brogsitter
Anbaugebiet:	Mosel, Deutschland
Art:	Weißwein
Rebsorte:	Riesling
Charakter:	trocken
Beschreibung:	Duftet nach reifen Weinbergspfirsichen. Im Mund spritzig-milde Frische und Fruchtigkeit. Der feinfruchtige Riesling bietet Genuss ohne Reue bei einem geringen Alkoholgehalt mit harmonischer Struktur.
Speisebegleiter:	Zu Fisch, hellem Fleisch, zu Desserts, als Aperitif oder einfach solo.
Trinktemperatur:	7 bis 9 °C
Lagerfähigkeit:	bis 2021
Alkohol:	8 %
Säure:	7,7 g/l
Restzucker:	58,3 g/l



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



Die aktuelle Frage lautet:

## Warum sollte man Bananen nicht im Kühlschrank lagern?

Mustafa Kurt aus dem Markt an der Waterloostraße gibt die Antwort

Bananen sollten stets bei Zimmertemperatur gelagert werden, da sie die niedrigen Temperaturen, die im Kühlschrank herrschen, nicht vertragen. Dies ist bei allen Südfrüchten der Fall: Sie sind keine Kälte gewohnt und benötigen deshalb eine wärmere Lagerung. Idealerweise werden Früchte aus warmen Regionen bei etwa 13 Grad Celsius aufbewahrt.

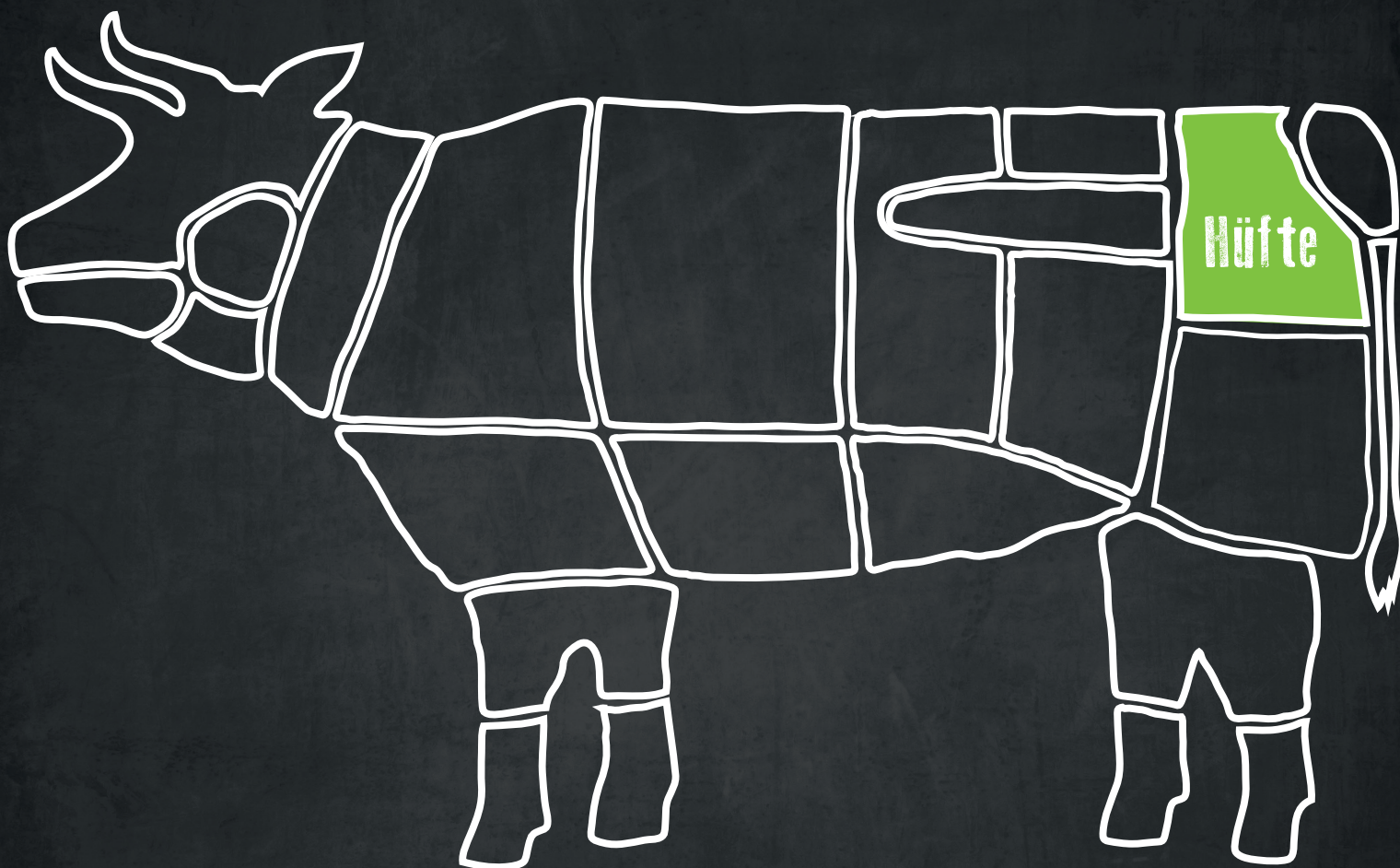
Bananen werden im Kühlschrank sehr schnell braun, da sie einen regelrechten „Kälteschock“ erleiden. Aufgrund des beschädigten Zellgewebes verfärbt sich die Schale. Außerdem verlieren sie durch die Lagerung im Kühlschrank an Geschmack. Noch nicht reife Bananen, die man an ihrer leicht grünlichen Schale erkennt, können außerdem nur bei höheren Temperaturen ideal nachreifen und so genießbar werden.

## Drei außergewöhnliche Fakten über Bananen

- Bananen sind ziemlich eng mit uns Menschen verwandt: Die menschliche DNA stimmt zu 55 Prozent mit der von Bananen überein!
- Bananen sind radioaktiv: Wer 600 Bananen verputzt, setzt sich damit einer radioaktiven Belastung aus, die dem Röntgen seines Brustkorbs entspricht. Schuld daran: das in allen Bananen enthaltene Kalium-40. Kalium ist ein unentbehrlicher Mineralstoff, den wir zum Überleben brauchen – denn er unterstützt die Arbeit unserer Muskulatur. Und Bananen enthalten besonders viel davon (400 mg pro 100 g). Allerdings unterscheidet sich ein Teil dieses Mineralstoffes, eben das Kalium-40, strukturell vom Rest: 0,01 Prozent sind radioaktiv. In dieser Menge bleibt die Strahlung für uns jedoch völlig unschädlich.
- Bananen sind Erste-Hilfe-Leister: Fieser Splitter erwischt? Frische Bananenschalen mit der Innenseite für etwa 15 Minuten auf den Splitter drücken – die natürlichen Enzyme der Banane ziehen den Splitter raus.



## Teilstücke vom Rind: Was wird woraus gemacht?



Innen zartrosa und außen knusprig braun – Rindfleisch ist für viele Fleischliebhaber das höchste der Gefühle. Grundsätzlich gilt: Je weniger die jeweilige Muskelpartie beansprucht wurde, umso zarter das Fleisch. Einige Teilstücke vom Rind eignen sich bestens für die Zubereitung von zarten Braten. Aus anderen lassen sich dagegen saftige Steaks schneiden. Das richtige Fleischstück ist eine wichtige Voraussetzung, damit die unterschiedlichen Gerichte gut gelingen. Doch wissen Sie wirklich genau, welchen Teil des Tieres Sie wofür am besten verwenden? In dieser festen Kategorie unserer beliebten Marktzeitung stellen wir Ihnen die verschiedenen Teilstücke des Rinds genauer vor – dieses Mal die Hüfte.

Die Hüfte oder Blume, die regional auch als Rosenspitz, Huft, Kaiserstück oder Mürb-schoß bezeichnet wird, ist das direkt an der Wirbelsäule angrenzende Teilstück der Keule vom Rind. Die Hüfte grenzt in ihrem vorderen Bereich an das Roastbeef, im unteren Bereich an die Kugel und im hinteren Bereich an den Tafelspitz, der einen Teil des Schwanzstücks bildet.

Die Rinderhüfte wird in Deutschland üblicherweise in drei Teilstücke zerlegt. Die dicke Hüfte stellt die keulenseitige Verlänge-

rung des mageren Roastbeef-Strangs dar. Das seitlich angrenzende Stück wird als schmale Hüfte oder Hüftfilet bezeichnet. Der Hüftzapfen ist ein dünnes, auf der dicken und schmalen Hüfte liegendes keilförmiges Fleischstück. Das Fleisch aus der Hüfte hat eine lockere Faserstruktur und ist von feinen Fettäderchen durchzogen, wodurch es zart und saftig wird. Es ist bestens zum Braten und Schmoren geeignet, aber auch für Rouladen, Beefsteaks und Rinderhüftsteaks werden aus der Hüfte geschnitten.



## Vorbereitung

So langsam wird es kälter bei uns und der Sommer neigt sich dem Ende. Wer dennoch nicht auf seine T-Shirts verzichten möchte und wenn diese eh schon etwas in die Jahre gekommen sind, aber dennoch nicht aus dem Kleiderschrank weichen sollen, für den haben wir einen geeigneten Vorschlag parat. Zaubert euch mit wenigen Handgriffen aus eurem Lieblingsshirt eine neue Lieblingstasche und obendrauf noch einen echten Hingucker.

### Ihr braucht:

- T-Shirt oder Trägershirt
- Fasermaler
- Schere

### So funktioniert es:

Dreht euer T-Shirt auf links und zeichnet die Schnittkante ein: Die Ärmel beim T-Shirt müssen entfernt werden und ihr müsst wie bei einem Top einen V-förmigen Ausschnitt hineinschneiden. Die überbleibenden „Träger“ ergeben die Tragegriffe der Tasche. Den unteren Teil schneidet ihr in gleichmäßigen Abständen etwa sieben bis zehn Zentimeter ein. Diese Streifen, jeweils zwei übereinanderliegende, verknotet ihr fest mit einem Doppelknoten. Wenn alles verknötet ist, dreht ihr das Shirt wieder auf rechts. Die Knoten sind verschwunden und ihr habt eine coole Tasche.

**Tipp:** Wer es einfacher mag, benutzt ein Trägershirt bzw. ein Top: Hier sind die Henkel schon vorhanden und ihr müsst lediglich das Shirt unten sieben bis zehn Zentimeter einschneiden und verknöten, dann auf rechts drehen und fertig ist die Tasche.





# Gewinnen Sie einen von drei 50-Euro-Einkaufsgutscheinen

## Werden Sie zum Serienguru und lösen unser Rätsel

In Zeiten von Netflix, Sky, Amazon Prime und Co. gehören Serien für viele Mitmenschen zum täglichen Geschehen mit dazu. Mit uns können Sie jetzt testen, wie gut Sie sich in der Welt der Serienstars auskennen. Können Sie das Rätsel lösen? Testen Sie sich selbst.

1. Eine Zombiserie hat sich in den vergangenen Jahren durchgesetzt und ist zu einer Kultserie herangewachsen. Wie heißt die Serie, die nach einer Comic-Buchvorlage entwickelt wurde?

- (W) The Walking Dead
- (E) Ash vs. Evil
- (H) iZombi

2. Kenny McCormick ist seit Beginn ein fester Bestandteil von „South Park“. Welche Farbe haben die Haare des Jungen im orangefarbenen Parka?

- (A) Schwarz
- (R) Braun
- (E) Blond

3. In der Serie „Lucifer“ entscheidet sich der Hauptcharakter Lucifer dafür, auf der Erde zu leben. Er muss sich hier anpassen. So nimmt er zuerst einen neuen Namen an, Lucifer Morningstar. Wie heißt Lucifer in der Unterwelt?

- (G) Amenadiel
- (O) Uriel
- (L) Samael

4. In welchem Krankenhaus spielt die Serie „Dr. House“?

- (F) Mount Sinai Hospital
- (T) Princeton Plainsboro Teaching Hospital, New Jersey
- (S) UCLA Medical Center, Los Angeles

5. Ted Mosby aus „How I Met Your Mother“ erzählt seinen Kindern von der Begegnung mit der Mutter. Wann erzählt Ted seinen Kindern diese Geschichte?

- (L) 2020
- (S) 2030
- (P) 2016

6. Sheldon Cooper ist das Genie der Serie, jedoch beweist er im Umgang mit seinen Mitmenschen nicht so viel Können. Der unbeholfene Cooper schafft es jedoch, eine Freundin zu finden. Wie heißt sie? Wie heißt Sheldon Coopers Freundin aus „The Big Bang Theory“?

- (T) Amy
- (B) Penny
- (I) Bernadette

7. Homer Simpson ist der Hauptdarsteller der Kultserie „Die Simpsons“. In der 10. Staffel erfahren wir, wofür das „J“ in seinem Namen steht. Wofür steht das „J.“ bei Homer J. Simpson?

- (A) Jay
- (M) Jackson
- (W) Jeremy

8. Welcher berühmte deutsche Schauspieler spielt in der Serie „Tatort“ mit? Wer spielt den Hamburger Tatort-Kommissar Nick Tschiller?

- (P) Mark Waschke
- (E) Axel Milberg
- (R) Til Schweiger

### Bitte direkt im Markt abgeben!

Machen Sie mit, lösen Sie das Rätsel und geben Sie den Gewinncoupon mit der Lösung bis zum 16. November 2019 in Ihrem Kutsche-Markt ab!

Lösung:

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahre, ausgenommen sind Kutsche-Mitarbeiter und deren Angehörige. Den ausgefüllten Coupon in Ihrem Kutsche-Markt abgeben. Abgabeschluss ist der 16. November 2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung. Datenschutzhinweis: Wir weisen Sie darauf hin, dass Ihre Angaben ausschließlich zur Bearbeitung Ihrer Teilnahme an der Verlosung von uns gespeichert und genutzt werden. Wir gewährleisten den streng vertraulichen Umgang mit Ihren Daten und werden diese löschen, sobald sie nicht mehr zur Durchführung benötigt werden. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt nicht. Der Schutz Ihrer Daten hat bei uns oberste Priorität. Wir haben unsere Datenschutzhinweise für Sie aktualisiert und sind daran interessiert, auch weiterhin eine gute Beziehung zu Ihnen zu pflegen und Ihnen Informationen zu unseren Aktionen zukommen zu lassen. Deshalb verarbeiten wir auf Grundlage von Artikel 6 Abs. 1 Buchstabe f der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung Ihre Daten. Wenn Sie dies nicht wünschen, können Sie jederzeit bei uns der Verwendung Ihrer Daten widersprechen.



# Veranstaltungstipps

## Halloween und Laternenwoche im Zoo Osnabrück

Gruselfans aufgepasst – im Zoo Osnabrück warten schaurig schöne Aktionen beim „Halloween-Festival“ vom 30. Oktober bis 2. November. Unheimliche Gestalten aller Art ziehen in den Zoo und sorgen für Gruselspaß bei Klein und Groß. Direkt im Eingangsbereich des Zoos können Besucher eine gruselige Kulisse im „Unterirdischen Zoo“ entdecken. Im Herzen des Zoos können kleine Monster und Gespenster ein regelrechtes Abenteuer erleben, Stockbrot backen oder viele tolle Mitmachaktionen entdecken. In zwei Horrorlabirynthen ab 16 Jahren kommen auch Hartgesottene auf ihre Kosten. In jeder Ecke könnte ein „Erschrecker“ warten und den Besuchern Schreckensschreie entlocken. Kinder bis 12 Jahre dürfen verkleidet kommen, älteren Kindern und Erwachsenen ist dies nicht gestattet. Nach dem „Halloween-Festival“ folgt ein behaglicheres Event im Zoo Osnabrück: Während der „Laternenwoche“ vom 3. bis 10. November können Besucher mit ihren Laternen auf eigene Faust durch den abendlichen Zoo streifen und mit den „Zoo-Lights“ um die Wette strahlen.

Wann: „Halloween-Festival“  
30.10. bis 2.11., 14 bis 22 Uhr  
„Laternenwochen“  
3. bis 10.11., 16.30 bis 22Uhr  
Wo: Zoo Osnabrück  
Preis: [www.zoo-osnabrueck.de](http://www.zoo-osnabrueck.de)



## Musikalische Komödie Falstaff



Eine der besten musikalischen Komödien des Repertoires: Giuseppe Verdis Falstaff ist in einer Inszenierung von Adriana Altaras im Theater am Domhof zu erleben. Die Autorin, Schauspielerin und Theaterregisseurin bringt Verdis letzte Oper auf die Bühne und zeigt den gleichnamigen Titelhelden, der einen ausschweifenden Lebensstil pflegt. Diesen kann Falstaff sich jedoch längst nicht mehr leisten, weshalb er zwei verheirateten Frauen gleichzeitig nachstellt, um seine Rechnungen bezahlen zu können. Doch die beiden Angebeteten kennen sich und erkennen den identischen Wortlaut in Falstaffs schmachtenden Liebesbriefen. Sie wollen es dem in die Jahre gekommenen Schürzenjäger heimzahlen und starten eine Intrige ...

- Wann: 1.11. und 6.11., je 19.30 Uhr
- Wo: Theater am Domhof
- Preis: 24 bis 55 Euro



©Jörg Landsberg

## Dittsche „LIVE & SOLO“

Diese WDR-Comedy-Serie ist längst Kult, seit 2004 läuft Olli Dittrich allsonntäglich als der arbeitslose Verlierertyp Dittsche in seinem Hamburger Stammgrill zu Höchstform auf. Nun verlegt Olli Dittrich erstmals seine Paraderolle dorthin zurück, wo sie 1991 im „Quatsch Comedy Club“ begann: auf die Bühne! Dittsche im Original-Bademantel, mit Oberhemd, Jogginghose und Schumiletten, eine Flasche Bier in der Hand. Der Saal wird zur Muggelbude, wenn Dittsche allein am Mikrofon steht und von Ingo, Kröti, den Kargers oder Giovanni erzählt, von Kim Jong-un, Putin, Donald Trump oder Olli Kahn.

- Wann: Dienstag, 19. November, 20 Uhr
- Wo: Osnabrückhalle
- Preis: ab 33,30 Euro



OsnabrückHalle

©Beba Franziska Lindhorst

# FROZEN II

Ab 20. November



© Warner Bros. Entertainment Inc.



Einige Jahre nach ihrem ersten großen Abenteuer leben Anna und Elsa ein ruhiges Leben in ihrem Königreich Arendelle. Doch Elsa fragt sich noch immer, was hinter ihren magischen Fähigkeiten steckt. Als die Schwestern eines Tages einen geheimnisvollen Lockruf aus dem Wald hören, scheint die Antwort zum Greifen nah. Gemeinsam mit ihren Freunden Kristoff, Schneemann Olaf und Rentier Sven machen sie sich auf den Weg und begegnen nicht nur dem geheimnisvollen Volk des Waldes, sondern auch noch vielen anderen Wesen. In einer bunten Herbstwelt erfahren sie nicht nur neue Dinge über ihr Königreich, sondern auch über sich selbst.

FILM CINEMA #466 XVC



ab 31. Oktober 2019

**Das perfekte Geheimnis**

© 2000-2019 Constantin Film Verleih GmbH

FILM CINEMA 2054 XVC

## Impressum

Auflage: 38 000 Exemplare

Herausgeber (v. i. S. d. P.): Kutsche Gruppe  
Bergstr. 11 • 49152 Bad Essen  
Tel.: (054 72) 98 197 05  
Fax: (054 72) 98 197 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  
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 zurzeit ca. 1 800 000 Exemplaren handelt es sich um ein marktbezogenes individuelles Printprodukt für selbstständige EDEKA-Kaufleute.



## Hier können Sie uns finden!

**allfrisch**  
Krahnstraße 25  
49074 Osnabrück  
Tel.: (05 41) 2 94 67

**allfrisch**  
Lotterstr. 58-61  
49078 Osnabrück  
Tel.: (05 41) 4 26 56

