

# Marktgeflüster

An der Krahnstraße  
ab einem Einkaufswert  
von 20 Euro eine Stunde  
kostenlos parken!



## Teevielfalt – herrlich, wie das duftet!!!



Liebe Leser,

wie gewohnt präsentieren wir Ihnen in unserer beliebten Marktzeitung abwechslungsreiche und interessante Themen – so auch in dieser Ausgabe. Mit hochwertigem Hähnchenfleisch der Marken „Label Rouge“ und „Pro Ethika“ stellen wir Ihnen einen echten Leckerbissen aus Frankreich vor, eine exquisite Neuheit in unseren Frischetheken. Wir geben Ihnen praktische Tipps rund um das Thema Tee, werfen mit den Honigpomelos einen Blick auf eine exotische Frucht aus unseren Obstabteilungen und stellen Ihnen einige Neuheiten aus unserem Foodstarter-Regal vor. Auch unsere beliebte Rätselseite, bei der Sie drei Einkaufsgutscheine gewinnen können, ist natürlich wieder mit dabei.

Viel Spaß beim Weiterlesen – es gibt viel zu entdecken!  
Ihr Tom Kutsche

## Themen

- Exotische Frucht: Honigpomelo
- Warenkunde rund um Tee
- Neues aus dem Foodstarter-Regal
- Serie Teilstücke vom Rind



## Pomelo – wenn Grapefruits und Pampelmusen sich küssen

Die Pomelo aus den Obstabteilungen der Märkte von Tom Kutsche ist eine durch und durch entzückende Frucht: Sie trägt einen knuffigen Namen, der eher an ein Pokémon erinnert als an exotisches Obst. Die Pomelo ist ein Kind der arrangierten Liebe (sprich gezielte Kreuzung) zwischen Pampelmusen und Grapefruits – und wurde in den 70er-Jahren erstmals in Israel gezüchtet. Sie ist also verhältnismäßig noch neu auf dem Markt der exotischen Früchte und hat den Mutigen, die von ihr probieren, einiges zu bieten. Die süß-saure Pomelo gibt es in den Märkten von Tom Kutsche mit gelbem oder roséfarbenem Fruchtfleisch in zwei Varianten.

Der Pampelmuse verdankt die Frucht ihre Süße und der Grapefruit ihre angenehme Säure. Der Geschmack wird intensiver, je unansehnlicher die Haut ist. Die

hellfleischigen Pamelofrüchte schmecken oft etwas besser als die mit rosafarbigem Fruchtfleisch.

Mit rund 500 Gramm pro Frucht gehört die Pomelo zu den größeren Zitrusfrüchten. Reife Früchte erkennt man an der matten Oberfläche der Schale, die ein Drittel der Gesamtfrucht ausmacht. Die dicke, grün-gelb gefärbte Schale lässt sich sehr leicht abziehen, wie bei einer Mandarine. Die Pamelos haben kaum Kalorien und stärken durch ihren hohen Anteil an Vitamin C, Kalium und Kalzium das Immunsystem.

Die Saison der Pomelo ist nicht ganzjährig. Sie beginnt in Israel, und zwar von Anfang November bis April. Anschließend startet die Pamelosaison in Südafrika von Juli bis September. Früchte aus

Südostasien (China) sind von September bis April verfügbar.

Die Pomelo wird vorwiegend für Obstsalate, Marmelade oder Eis verwendet. Alle Rezepte für Grapefruits oder Pampelmusen eignen sich auch für Pamelos. Frische Früchte nur voll ausgereift verzehren. Unbehandelte Pamelos eignen sich toll zum Kandieren.

Da sich das süße und gleichzeitig doch herbe Fruchtfleisch hinter einer dicken Schale versteckt, sollte man als Erstes oben großzügig einen Deckel abschneiden, dann die Schale ringsum der Länge nach rund einen Zentimeter tief einschneiden und wie eine Orange schälen. Die Filets müssen dann noch aus der harten Haut gelöst werden, da sie sonst nur strohig und bitter schmecken.

Die Früchte sind bei Zimmertemperatur gelagert mehrere Wochen haltbar.



## Pomelomarmelade

(für mehrere Gläser)

### Zutaten

- 1 große Pomelo (800 bis 900g Fruchtfleisch nach dem Schälen)
- 500 g Gelierzucker
- 1/2 TL Zitronensäure

### Zubereitung

1. Die Pomelo schälen, von den weißen Rückständen befreien, in kleine Stücke teilen und zusammen mit dem Zucker in einen Topf geben, zerdrücken und etwa 1 Stunde ziehen lassen.
2. Mit dem Pürierstab alles schön zerkleinern und anschließend aufkochen. Sobald es zu kochen beginnt, die Zitronensäure hinzu geben.
3. Nach rund 5 bis 10 Minuten die Gelierprobe machen. Wenn diese gelingt, die heiße Marmelade in Schraubgläser füllen und auf den Kopf stellen.



## Pomelosalat (4 Portionen)

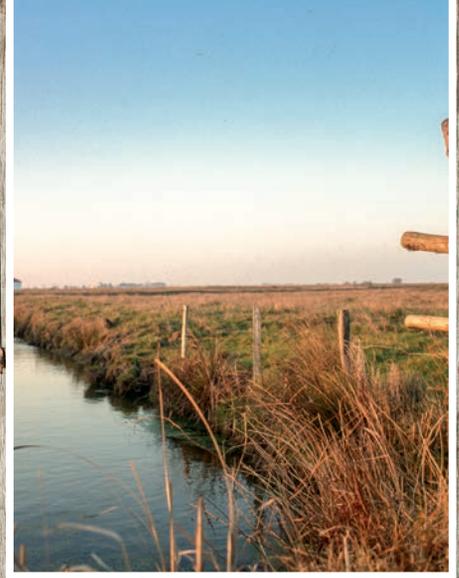
### Zutaten:

- 2 EL Hoisinsauce
- 50 g Kokosraspel
- 50 g Erdnüsse, geröstet
- 130 g Hähnchenbrustfilet
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 Pomelos
- 5 Schalotten
- 4 Romana-Salatherzen
- 2 EL Rohrzucker
- 4 EL Sojasauce, hell
- 5 EL Limettensaft

### Zubereitung:

1. Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin das Hähnchen unter Wenden ca. 10 Minuten goldbraun anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen.
2. Die Pomelos schälen und in Spalten teilen. Das Fruchtfleisch von den Häutchen befreien und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Die Schalotten schälen, längs halbieren und in feine Spalten schneiden. Salat waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Alles zur Seite stellen.
3. Die Erdnüsse anbraten und danach in einem Mörser zerkleinern. Anschließend die Kokosraspel in die Pfanne geben und goldbraun rösten.
4. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig anbraten. Die Hoisinsauce in 100 ml Wasser einrühren, in die Pfanne gießen, den Rohrzucker dazugeben und beides zusammen ca. 3 Minuten bei starker Hitze einkochen lassen.
5. Danach den Limettensaft unter Beigabe von Zucker zu den Schalotten und der Hoisinsauce geben. Das Dressing in eine Schüssel gießen, den Limettensaft und die Sojasauce unterrühren. Hähnchenfleisch, Pomelostückchen, Schalotten, Salat und Kokosraspel hinzufügen und sorgfältig untermischen.
6. Den Salat auf 4 Schalen verteilen und mit zerstoßenen Erdnüssen bestreuen.





## Pro Ethika & Label Rouge: Hühnerfleisch der Extraklasse



Das Label Rouge ist keine Marke, sondern das offizielle Gütezeichen für die Königsklasse des französischen Geflügels. Dupont Leon hat die Lizenz zur Produktion dieser geflügelten Delikatesse vor mehr als 25 Jahren erhalten. Die Firma bezieht ihre Tiere von den landwirtschaftlichen Kleinbetrieben der Region Vendée. Das Gebiet befindet sich in den Küstengebieten Nord-West-Frankreichs. Hier, in den Moorlandschaften des Marais, ist die Tradition der französischen Geflügelzucht zu Hause. Profiköche und Einkäufer kennen und schätzen das Geflügel mit dem legendären roten Etikett. Label Rouge steht für die allerbeste Ware: feiner Geschmack, festes Fleisch, zarte Haut, stattliche Größe. Auch die Gäste sehen und schmecken den Unterschied zu herkömmlichen Hähnchen. Label Rouge ist Hähnchengenuss für Feinschmecker, die sich gerne fühlen wie »Gott in Frankreich«.

Dass Label Rouge in Frankreich erfunden wurde, hat seinen guten Grund. Denn in einem Land, wo die große Kochkunst Tradition hat, zählt nur eines: die Qualität. Von der Auswahl der Geflügelrasse, der Aufzucht in natürlicher Freilandhaltung, der Zusammensetzung der

Futtermittel, Einhaltung von Hygienevorschriften bis zur Zusammenarbeit mit einem nahegelegenen Schlachthof ist bei Label Rouge alles genau vorgeschrieben und staatlich kontrolliert. Die Tiere leben in geräumigen, offenen Ställen, aus denen heraus sie jederzeit Auslauf auf große Wiesenflächen haben. Ihr Futter besteht zu 70 bis 80 Prozent aus Korn oder Mais. Die Tiere werden erst nach dem Einsetzen der Geschlechtsreife geschlachtet und werden daher ungefähr doppelt so alt wie herkömmliches Geflügel.

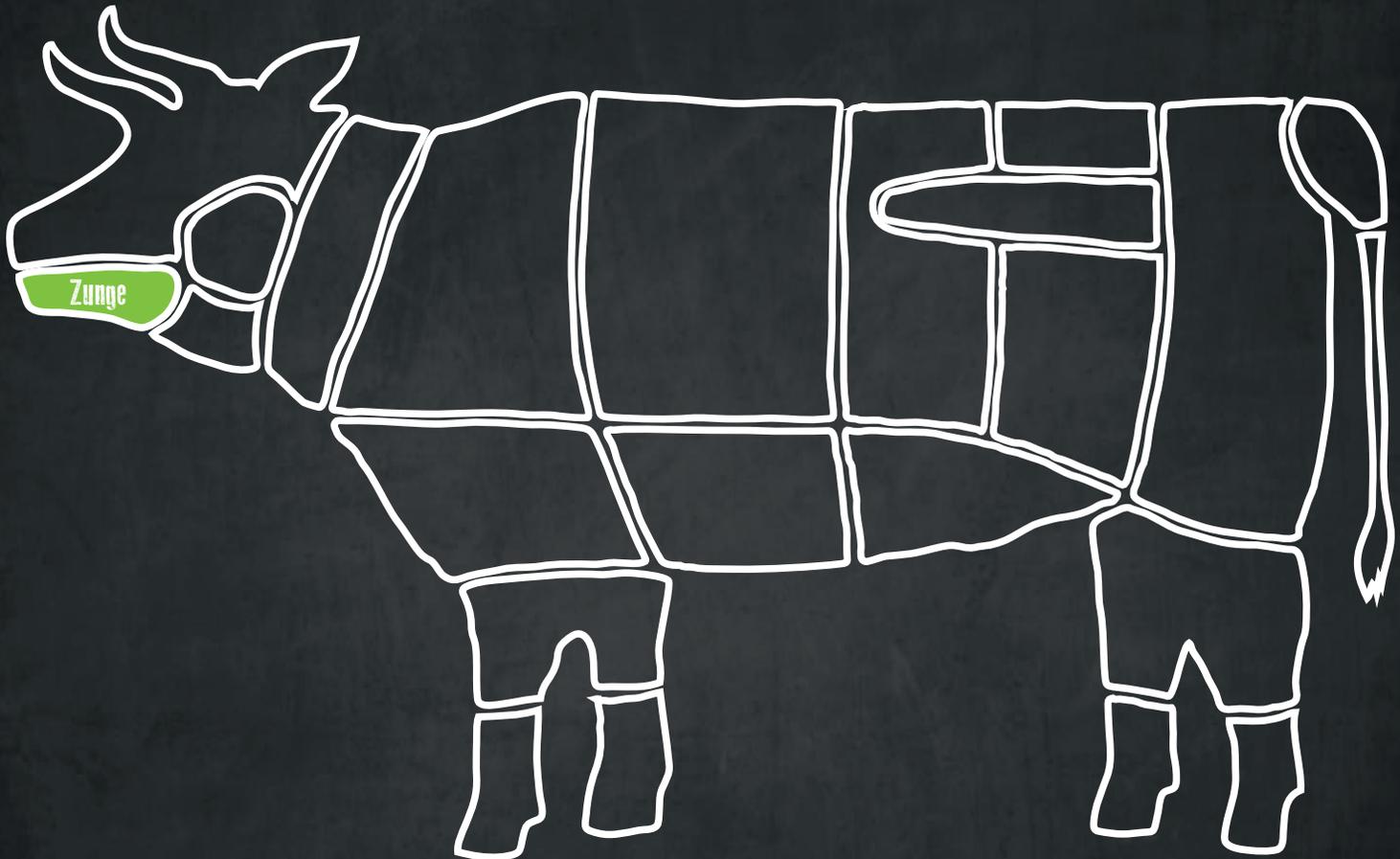
Bei ProEthika handelt es sich um ein Freilandhähnchen, das unter verkürzten Label-Rouge-Bedingungen in Kleinstbetrieben in der westfranzösischen Vendée aufgezogen wird (Aufzuchtzeit Label Rouge 86 Tage, ProEthika 60 Tage). Die verkürzte Aufzuchtzeit gegenüber den sehr hochwertigen Label-Rouge-Produkten ermöglicht eine Preisgestaltung, die das Produkt für jedermann bezahlbar macht. Auch im Alltag.

Sie erhalten diese hervorragenden Geflügelspezialitäten jede Woche von Donnerstag bis Samstag bei uns im Markt. Guten Appetit!

Neu an der  
Frischetheke!



## 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 neuen Serie stellen wir Ihnen die verschiedenen Teilstücke des Rinds genauer vor – wir schauen in diesem Teil auf die Rinderzunge.

Die Zunge des Rindes gehört neben Herz und Leber zu den wichtigsten Innereien. Genau wie diese beiden besteht sie vorwiegend aus Muskelgewebe, das insbesondere bei der Rinderzunge besonders zart, sehr saftig und von einem milden, aber ganz eigentypischen, kräftigen Geschmack ist.

Rinderzunge ist in rohem Zustand farblich zartrosa und sehr feinporig. Eine ganze Rinderzunge ist rund 2,3 kg schwer. Je jünger das Schlachttier, umso kleiner, zarter und eiweißreicher, dafür aber fettarmer ist die Rinderzunge. Der Geschmack der Rinderzunge wird umgekehrt intensiver, je älter das

Tier ist. Kalbszunge hingegen ist besonders bekömmlich und sehr viel feiner im Geschmack.

Frische, gepökelte oder geräucherte Zunge wird meist gedünstet oder geschmort zubereitet. Frische Zunge muss zunächst vorbereitet werden. Dazu wird sie sorgfältig abgekratzt, gewaschen, mit kochendem Wasser überbrüht, in Brühe mehrere Stunden gekocht und zum Schluss gehäutet sowie die hintere Schlundpartie abgetrennt. (Kalbs- und Lammzungen können bereits vor dem Kochen gehäutet werden). Anschließend wird sie nach Rezept weiterverarbeitet.

A glass teapot and a glass cup filled with yellow tea are set on a silver tray on a dark wooden table. The teapot has a glass lid and handle. The cup has a textured surface. There are some dried flowers and leaves scattered around the tray.

## It's Tea Time

Nicht nur, wenn die Tage grauer und kälter sind und sich das Leben immer mehr in die eigenen vier Wände verlagert, entspannt man sich gerne bei einer Tasse Tee. Für das perfekte Wohlfühlerlebnis und den idealen Geschmack gibt es dabei einiges zu beachten. Neben der Frage, welcher Tee einem am besten schmeckt, kommt es auch auf die richtige Wassertemperatur, die richtige Wassermenge und sogar die richtige Teekanne an. Wir geben Ihnen ein paar Tipps an die Hand, mit denen Sie für perfekten Tee genuss sorgen können. Eine große Auswahl an leckeren Tees erhalten Sie natürlich bei Tom Kutsche.

### Die Qualität: Der Beutel braucht sich nicht zu verstecken

Zunächst ist es wichtig zu wissen, dass die Teequalität in Beuteln definitiv nicht schlechter ist als die von losen Tee. Bei beiden Varianten gibt es gute und weniger gute Qualität. Dennoch macht es einen Unterschied, ob Beuteltee oder loser Tee zubereitet wird. Dazu muss man wissen, dass die Teeblätter in den kleinen Teebeuteln feine Fragmente (sogenannte Fannings) der unversehrten Teeblätter sind, die bei der speziellen Verarbeitung zu Beuteltee erst zerkleinert werden. Je kleiner die Fannings sind, desto gründlicher lässt sich daraus das typische Teearoma lösen. Deshalb braucht man von zerkleinerten Teeblättern meist weniger als von unversehrten, um daraus einen Tee zuzubereiten.

### Die Lagerung: wohlig warm und dunkel

Hochwertiger Tee sollte trocken, dunkel und bei Zimmertemperaturen um die 20 Grad Celsius aufbewahrt werden, damit Luftfeuchtigkeit, Licht und Temperatur ihm nichts anhaben können. Sie müssen zur Aufbewahrung von Tee auch wissen, dass das Aroma des Tees sich schnell verflüchtigt und dass Tee ebenso schnell Aromen aus der Umgebung annimmt. Jeder Tee sollte deshalb möglichst separat gelagert

werden. Metall Dosen mit fest verschließbarem Deckel beispielweise sind sehr gut geeignet, um Tee für lange Zeit aromatischer zu lagern. Zwei Jahre und länger behält Tee darin seinen typischen Geschmack.

### Der Aufguss: Das Verhältnis muss stimmen

Ganz wichtig für die Zubereitung eines perfekten Tees ist das Verhältnis von Tee und Wasser. Gut, wenn Teeproduzent oder Teeanbieter Angaben bezüglich der zu verwendenden Menge auf der Teeverpackung machen. Es ist empfehlenswert, sich daran zu halten, wobei die Empfehlungen der eigenen Experimentierfreudigkeit nicht im Weg stehen sollten. Als Faustregel kann man sich merken: Auf einen Teelöffel Tee gehört eine Tasse heißes Wasser. Eine Tasse bedeutet in Europa ein Gefäß mit 125 bis 150 Millilitern Fassungsvermögen, in China und Japan dagegen eins, das nur 50 bis 100 Milliliter fasst. Ganz anders in Russland: Dort gießt man traditionell zunächst einen sehr starken Teesud auf, der dann jeweils in der Tasse mit heißem Wasser verdünnt serviert wird (Stichwort: Samowar).

### Das Wasser: Die halbe Miete

Die meisten nutzen hierzulande zum Teezubereiten das Wasser aus dem Wasserhahn. Das

hat je nach Region und Leitung unterschiedliche Qualität. Achten sollte man darauf, dass das Wasser frisch aus dem Hahn gezapft und gekocht wurde. Es sollte nicht zu hart, sprich nicht zu kalkhaltig sein. Gegebenenfalls muss man das Teewasser vor dem Kochen filtern. Zu kalkhaltiges Wasser führt zu einem unansehnlichen Film auf der Oberfläche des Tees (sogenannte Schlieren), der dem Tee einen unangenehmen Beigeschmack verpasst und sich „pelzig“ auf der Zunge anfühlt.

### Die Kanne: kleine, aber feine Unterschiede

Schwarzer Tee kann gut in klassischen Porzellan- oder Glaskannen aufgegossen werden. Diese sollten vorher vorgewärmt werden, damit der Tee nachher gut sein Aroma entfalten kann. Optimal für grüne Tees, Oolongtees und weiße Tees sind unversiegelte Keramikannen, die den Luftsauerstoff durchlassen. Mit der Zeit nehmen Keramikannen den Teegeschmack auf und geben ihn bei der nächsten Teezubereitung zusätzlich mit ab. Die Kanne wird so zum Geschmacksverstärker. Achtung: Keramikannen nur kurz heiß ausspülen. Das reicht schon. Spülmittel wirkt sich negativ auf den Geschmack aus!

**Tee ist nicht gleich Tee. Bei der Zubereitung der verschiedenen Sorten gilt es, Fingerspitzengefühl zu bewahren. Wassertemperatur und Ziehzeiten sind dabei besonders zu beachten. Genaue Zahlen und Fakten, damit Ihr Tee zum echten Geschmackserlebnis wird, erfahren Sie hier.**

## Schwarzer Tee

Auf einen Löffel Schwarztee gehört eine Tasse heißes Wasser, das beim Aufgießen nicht mehr sprudeln sollte. Am besten hat es eine Temperatur von 95 Grad Celsius. Für einen Darjeeling aus erster Ernte darf das Wasser sogar nur um die 90 Grad Celsius beim Aufgießen haben, er sollte zwei, drei Minuten ziehen. Ein Darjeeling aus zweiter Ernte dagegen verträgt gut Wasser, das knapp unter 100 Grad Celsius heiß ist, worin er drei, vier Minuten ziehen sollte. Schwarzen Tee lässt man grundsätzlich nicht länger als fünf Minuten ziehen, andernfalls würde er bitter werden. Außerdem gilt: Je kürzer er zieht, desto anregender wirkt schwarzer Tee auf die Verdauung.

## Grüner Tee

Grüner Tee wird mit deutlich kühlerem Wasser aufgegossen als schwarzer Tee: Ideal sind Wassertemperaturen zwischen 70 und 80 Grad Celsius. Grüner Tee darf gerne mehrere Male aufgegossen werden, er wird dabei nicht bitter, entwickelt dafür jedoch stets neue Geschmacksnoten. Experten empfehlen häufig den zweiten Aufguss als den besten!

## Kräutertee

Kräutertee wird mit heißem Wasser um die 100 Grad Celsius aufgegossen. Damit alle guten Inhaltsstoffe aus den Kräutern in das Teewasser übergehen, lässt man Kräutertee ruhig für 5 bis 15 Minuten ziehen.

## Früchtetee

Auch Früchtetee übergießt man mit sprudelndem Wasser und lässt den Aufguss für längere Zeit ziehen, mindestens eine Viertelstunde. Früchtetee kann heiß und kalt genossen werden.



Probier mal  
was Neues!

foodstarter  
PRODUKT VON EDEKA

# Neues aus dem Foodstarter-Regal

## „Chipsbox green“: der biologisch abbaubare Chipsbeutel

„Chipsbox green“ ist eine leckere, mehrfach prämierte und zugleich umweltbewusste Alternative auf dem deutschen Chipsmarkt. Egal welche Sorte der knackigen Bio-Chips, ob „Smoked Paprika“, „Curry & Ananas“, „Tomate & Basilikum“, „Vinegar & Karotte“ oder „Gemüse Chips“: Jede Sorte ist gemischt mit luftgetrocknetem Gemüse oder Früchten, raffiniert abgeschmeckt und bietet einen außergewöhnlichen Snackgenuss. Die Chips sind frei von Geschmacksverstärkern und künstlichen Aromen. Zudem sind alle Produkte vegan und glutenfrei. Alle Zutaten entsprechen höchsten Ansprüchen biologischer Herstellung und sind noch dazu umweltschonend verpackt.

„Mit unserem neuartigen Konzept leisten wir unseren Beitrag für Umweltschutz. Nachhaltigkeit ist für uns ein Versprechen aus tiefster Überzeugung. Wir produzieren unsere Produkte ausschließlich mit Rohstoffen in Bio-Qualität und setzen nur biologisch abbaubare Folie ein – kein Plastikmüll. Damit sind wir der erste Anbieter im deutschen Kartoffelchipsmarkt“, so die zwei Gründer Ebru und Erol Kaynak voller Stolz.



### Mehrfach prämiert:

- Testsieger im großen Chipstest der Süddeutschen Zeitung
- Gewinner „Lecker Award“ 2017 in der Kategorie BIO
- Eathealthy Award 2016, Kategorie Snacks
- Gewinner SWEETIE 2017

## „Feel Fruity“

„Feel Fruity“ steht für eine echte Innovation im Süßwarenregal! Die Daflée Food GmbH ist bekannt für ihr Know-how in Sachen schonender Gefriertrocknung, präsentierte im Januar auf der Internationalen Süßwarenmesse ihre neue Marke „Feel Fruity“. Durch das schonende Verfahren der Gefriertrocknung bleiben nahezu alle Aromen und Vitamine in den Früchten erhalten. Anschließend werden die Früchte mit feinsten Fairtrade-Schokolade überzogen und bilden die perfekte Kombination aus Frucht und Schokolade. „Feel Fruity“ ist das neue einzigartige Geschmackserlebnis mit Knuspergarantie!



**daflée**   
INSPIRED BY NATURE

## Leckere Tomatensoßen von Nonna Elena

Denkt man an Italien, denkt man vornehmlich an Spaghetti und Tomatensoße. In Deutschland – genauer in Rastede bei Oldenburg – werden Tomatensoßen hergestellt, deren Rezepte auf eine über siebenzigjährige Familientradition von „Nonna Elena“ zurückblicken. „In unseren Tomatensoßen-Rezepturen vereinigen sich der Geschmack Apuliens (italienische Herkunft der Tomaten) und handwerkliche Tradition mit höchsten Qualitätsansprüchen“, so Stephan Mätzschke, der mit Geschäftsführerin Elena D’Alessandro das Unternehmen leitet.

Alles begann mit der Großmutter von Elena D’Alessandro, im Italienischen „Nonna“ gerufen, und ihrem Vornamen „Elena“. Hier liegt der Ursprung von Geschmack und Leidenschaft für die Rezepturen der Tomatensoßen. Der Großmutter zum Gedenken konzipierte Elena D’Alessandro die Tomatensoßen-Marke.

Das Grundprodukt für die Tomatensoßen in den Geschmacksrichtungen Pugliese (natur), Fuoco Italiano (mit der Schärfe von frischen Chilischoten) und Basilico Fresco (mit frischem Basilikum) stammt von den sonnedurchfluteten Anbau Feldern Apuliens und wird im Unternehmen mit ausgesuchten und natürlichen Gewürzen angereichert. In der familieneigenen Manufaktur ist man besonders darauf stolz, dass die gesamte Fertigung der Soßen individuell und der Tradition folgend umgesetzt wird. Nonna-Elena-Tomatensoßen zeichnen sich durch einen milden, vollmundigen Geschmack aus. Der Verzicht auf Geschmacksverstärker, Zusatz-, Farb- und Konservierungsstoffe sowie Sterilisation versprechen eine Qualität, die ihresgleichen sucht.

Auf kurzfristige Erfolge setzt man in Oldenburg nicht, so Elena D’Alessandro: „Unsere Produkte sind natürlich, aber nach dem ersten Öffnen des Glases nicht lange haltbar. Das ist ein verlässliches Zeichen von Frische und Reinheit. Wir produzieren immer nur so viel, um die Nachfrage zu decken. Ehrlich und zeitnah. Zum Vorteil des Verbrauchers.“ Ein Gaumenkitzel für alle, die die italienische Küche lieben.





## Der Umwelt zuliebe: praktische Alternativen zu Streusalz

Der Winter mit seinem nasskalten Wetter und schnell mal über Nacht unter den Nullpunkt fallenden Temperaturen hat uns fest im Griff. Eine Zeit, in der auf vielen Gehwegen Rutschgefahr besteht. Das bedeutet ein erhöhtes Haftungsrisiko für Grundstücksbesitzer, die für die Sicherheit auf ihren Bürgersteigen verantwortlich sind. Da ist es nicht verwunderlich, wenn vermehrt Streumittel zum Einsatz kommen – darunter auch Streusalze.

Doch die negativen Auswirkungen von Streusalzen auf die Umwelt sind vielfältig. Beispielsweise schädigt das Salz nicht nur den Nährstoffhaushalt der Straßenbäume, die dadurch anfälliger für Schädlinge und Krankheiten werden. Das Salz wird darüber hinaus über die Kanalisation in die Bäche gespült. Dort kann es die auf Süßwasser angewiesenen Fische und Kleintiere schwächen. Auf Straßen und Gehwegen können sich Wild- und Haustiere am Streusalz die Pfoten entzünden. Neben den ökologischen Folgen verursacht Streusalz zudem ökonomische Schäden wie die Korrosion an Brücken und Kraftfahrzeugen.

Diese Auswirkungen können durch Alternativen zum Streusalz vermieden werden, so der NABU. Dazu gehören laut dem Umweltschutzverband salzfreie, abstumpfende Streumittel wie beispielsweise Granulate, Split, Sand oder Kies. Im Handel gibt es vom Umweltbundesamt getestete Produkte. Die staatliche Behörde hat für Streumittel, die bestimmte ökologische Anforderungen erfüllen, das Umweltzeichen „Blauer Engel“ vergeben. In einigen Städten und Gemeinden der Bundesrepublik ist der private Einsatz von Streusalz ohnehin offiziell nicht erlaubt. Nach Ansicht des NABU sollte Streusalz komplett aus Dörfern und Städten verbannt werden.

Verantwortungsvollen Bürger empfiehlt der NABU, beim Kauf von Streugut auf das Umweltzeichen „Blauer Engel“ zu achten. Ein weiterer Tipp: Für eine umweltschonende, kostengünstige und gleichzeitig nachhaltige Glättebekämpfung sollte das Streugut zusammengekehrt und für den nächsten Einsatz aufbewahrt werden.

### Was ist Streusalz?

Es besteht zum Großteil aus normalem Kochsalz, also Natriumchlorid. Allerdings ist die Qualität nicht mit Speisesalz zu vergleichen, sondern liegt deutlich darunter. Zudem werden auch geringe Mengen an Begleitstoffen und Zusätzen, etwa Rieselhilfsstoffe, untergemischt. Die chemische Substanz wirkt auf die Wassermoleküle und löst das Eis zum Teil auf. Der Schmelzpunkt sinkt durch die Ionen des im Wasser gelösten Salzes, ein Tauprozess wird in Gang gesetzt. Bis zu etwa minus zehn Grad lassen sich glatte Straßen so entschärfen.



**Tipp: Holzasche aus dem Kamin funktioniert recht gut. Der Vorteil ist, dass der Regen sie schnell wieder wegschwemmt!**



# Genussempfehlungen

## Käse des Monats

### Französischer Blauschimmelkäse Saint Agur

Saint Agur: Obwohl es weder einen Heiligen noch ein Ort mit dem Namen gibt, steht er doch definitiv für eine kulinarische Genussinstitution – der französische, halbfeste Schnittkäse mit blauem Edelschimmel aus Kuhmilch. Die Käsemeister im kleinen französischen Örtchen Beauzac haben die Herstellung des feinwürzigen Saint Agur über Jahre hinweg perfektioniert. Sie hüten das Geheimnis des pikanten Geschmacks dieses Weichkäses mit Blauschimmel und Edelpilzprofil. Bei seiner Herstellung wird jeder Käselaub von Hand gesalzen und die Blauschimmelkulturen werden bereits der Kesselmilch beigefügt. So verteilen sie sich besonders gleichmäßig im Käseteig. Die Milch für Saint Agur stammt aus dem direkten Umfeld der Käserei – der Haute Loire, d. h. überwiegend von in der Region beheimateten Montbéliarde-Kühen. Saint Agur ist vollendet zart, cremig und angenehm würzig im Geschmack!



# Wein des Monats

## 2017er Fußer Riesling

Erzeuger:	Martin & Georg Fußer
Anbaugebiet:	Pfalz, Deutschland
Art:	Weißwein
Rebsorte:	Riesling
Charakter:	trocken
Beschreibung:	pikanter Duft, ein typischer Pfälzer Riesling, frisch und spritzig, unkompliziert
Speisebegleiter:	idealer Begleiter zu leichter Kost, Salaten und einem guten Brot
Lagerfähigkeit:	bis 2022
Alkohol:	12 %
Säure:	5 g/l
Restzucker:	13,5 g/l



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



Die aktuelle Frage lautet:

## Darf man Hackfleisch bedenkenlos roh essen?

Anke Völskow aus dem Markt an der Lotter Straße gibt die Antwort:

Im Prinzip kann jedes Hackfleisch auch ohne Bedenken roh verzehrt werden, sofern es zweifelsfrei absolut frisch und nicht aufgetaut ist. Besonders beliebt ist Mett aus Schweinefleisch oder Tatar aus hochwertigem Rindfleisch. Allerdings sollten empfindliche Menschen wie zum Beispiel Schwangere, Kinder unter fünf Jahren, Senioren sowie immungeschwächte Personen Hackfleisch vorsichtshalber nicht roh verzehren und zum Beispiel lieber in einem Hackfleisch-Eintopf oder für schottische Eier verarbeiten.

Rohes Hack hat eine sehr große Oberfläche, auf der sich Keime und Bakterien recht schnell ansiedeln und vermehren können. Wird das Fleisch gut durchgegart und auf

mindestens 70 Grad Celsius erhitzt, werden die Krankheitserreger in der Regel abgetötet. Im rohen Zustand allerdings bleiben sie bestehen und können ab einer gewissen Konzentration zu verschiedenen Magen-Darm-Beschwerden führen.

Wurde Fleisch jedoch frisch gehackt und die Kühlkette bis zum Verzehr nicht unterbrochen, besteht kein Grund zur Sorge, sofern Sie nicht zu einer der genannten Risikogruppe gehören. Dann können Sie Mett, Tatar und Co. problemlos roh genießen. Ob-

wohl diese Hackfleischsorten üblicherweise roh gegessen werden, lassen auch sie sich beispielsweise durch Braten erhitzen. So lässt sich das Fleisch ohne gesundheitliche Bedenken verzehren.



## Schottische Eier

### Zutaten für den Krautsalat

- 500 g Weißkohl
- 200 g Karotten
- 4 EL Apfelessig
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Pflanzenöl
- 4 EL Sahne

### Zutaten für die Eier

- 5 Eier
- 250 g Hackfleisch, gemischt
- 60 g Zwiebeln
- 2 EL Paniermehl
- 1 TL Senf, mittelscharf
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

1. Die Eier 10 Minuten kochen, mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, kalt abschrecken und schälen. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel, Paniermehl, Ei, Senf, Salz und Pfeffer zum Hackfleisch geben und alles zu einem Teig verarbeiten.
2. Jedes geschälte Ei mit einem Viertel der Hackfleischmasse umhüllen und gut andrücken. Mehl und Paniermehl jeweils auf einen flachen Teller geben. Das Ei in einem tiefen Teller gut verquireln. Die umhüllten Eier zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss im Paniermehl wenden.
3. Für den Krautsalat Weißkohl putzen, vierteln, den Strunk herauschneiden und die Blätter fein hobeln oder schneiden. Karotten schälen und in etwa 5 cm lange feine Streifen schneiden. Essig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel miteinander verrühren, bis die Salzkristalle sich aufgelöst haben. Dann das Öl und die Sahne unterrühren. Weißkohl und Karotten zugeben, mischen.
4. Frittierfett in einer Fritteuse oder in einem Topf auf 160 Grad erhitzen. Die panierten Eier darin in etwa 5 Minuten knusprig frittieren. Eier mit dem Krautsalat auf Tellern anrichten und servieren.



# Ein Geschenk, das jeden zum Strahlen bringt

Ob Mini-Maus, Piratenschiff oder eine Figur aus dem Lieblingsfilm – diese Schneekugel sieht wunderschön aus und ist einfach herzustellen. Ihr braucht nicht viel, aber das Ergebnis kann sich sehen lassen.

## Das benötigt ihr:

- Marmeladenglas
- kleine Figur wie von einem Schlüsselanhänger oder aus einem Ü-Ei
- Streudeko wie Perlen oder Glitzer
- flüssiges Glycerin (gibt es günstig in der Apotheke)
- Wasser
- wasserfesten Flüssigkleber



## So funktioniert es:

- 1. Die Figur ankleben**  
Wascht zuerst den Deckel und das Marmeladenglas gut aus. Nehmt dann den Flüssigkleber und tragt eine ordentliche Schicht an der Unterseite der Figur auf. Setzt nun die Figur mittig auf die Innenseite des Deckels und drückt diese gut fest. Nun gut trocknen lassen.
- 2. Das Glas befüllen**  
Füllt das Marmeladenglas bis kurz vor der Kante mit Wasser auf und gebt einige Tropfen Glycerin hinzu, damit Glitzer und Co. langsamer zu Boden fallen.
- 3. Lasst es glitzern**  
Jetzt könnt ihr alles, was glitzert und glänzt, in das Glas geben. Besonders eignen sich Perlen und Glitzerstaub.
- 4. Figur in die Kugel und versiegeln**  
Schraubt nun die „Kugel“ gut zu und überprüft, ob das Glas dicht ist und für eure Vorstellungen genug Glitzer vorhanden ist. Wenn nichts tropft, das Glas wieder aufmachen und den Deckel am inneren Rand großzügig mit Kleber bestreichen. Nun wieder zuschrauben und die Kugel dadurch versiegeln. Nachdem der Kleber trocken ist, ist die selbst gemachte Glitzer-Schneekugel auch schon fertig. Viel Spaß damit.





# Gewinnen Sie 3 x 50-Euro-Einkaufsgutscheine

## Können Sie unser Schaltjahr-Quiz lösen?

An dieser Stelle ist Ihr Wissen gefragt. Damit Sie bereits rechtzeitig auf das Schaltjahr 2020 vorbereitet sind, können Sie bei diesem Quiz nicht nur des Rätsels Lösung herausfinden, sondern gleichzeitig auch noch etwas Spannendes dazulernen.

**Was ist das Besondere an einem Schaltjahr?**

- J: Der Januar hat 28 Tage
- F: Der Februar hat 29 Tage.
- S: Der März hat 32 Tage.

**Wie oft findet ein Schaltjahr statt?**

- E: alle vier Jahre
- B: alle fünf Jahre
- A: alle zehn Jahre

**Wie viele Tage hat ein Schaltjahr?**

- H: 364 Tage
- B: 366 Tage
- C: 365 Tage

**Wieso gibt es das Schaltjahr?**

- R: Die Jahreszeiten verschoben sich sonst nach hinten.
- E: Wir brauchen alle vier Jahre einen Feiertag mehr.
- S: Es würde nichts passieren, wenn es das Schaltjahr nicht gäbe.

**Wer führte offiziell als Erster das Schaltjahr ein?**

- F: Galileo Galilei
- U: Julius Caesar
- A: Martin Luther

**Wieso ist der Februar der kürzeste Monat und wurde als Monat für den Extratag ausgewählt?**

- H: Julius Caesar hatte am 28. Februar Geburtstag und wollte sich einen Tag länger ausruhen.
- A: Der Februar war im römischen Kalender der letzte Monat im Jahr.
- L: Es gibt keinen Grund.

**Wann ist das nächste Schaltjahr?**

- M: 2023
- J: 2021
- R: 2020

**Lösungswort:**

--	--	--	--	--	--	--	--



### Bitte direkt im Markt abgeben!

Machen Sie mit, lösen Sie das Schaltjahr-Quiz und geben Sie den Gewinncoupon bis zum 9. März 2019 in Ihrem Kutsche-Markt ab!

**Lösungswort:**

Name:

Adresse:

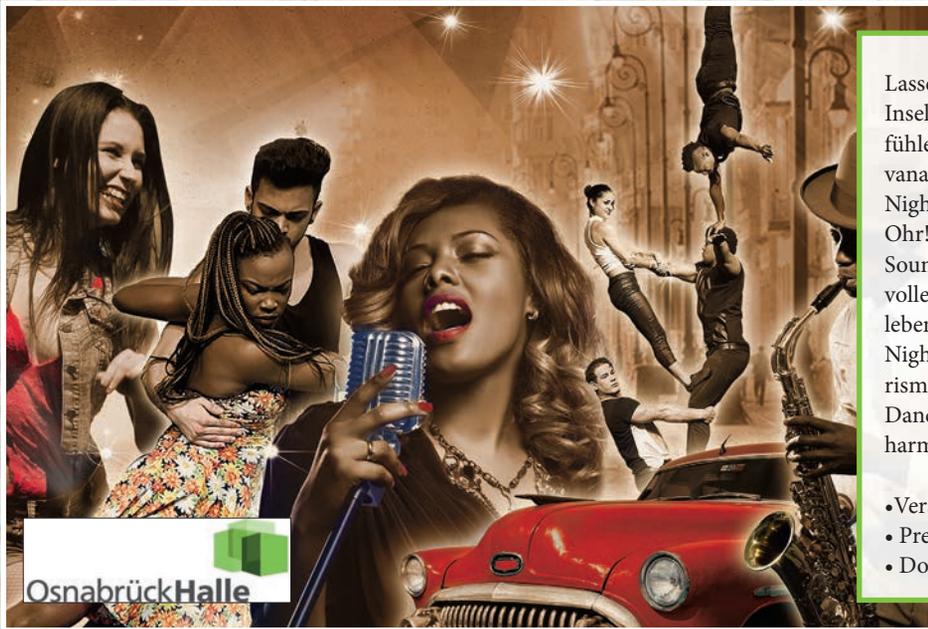
E-Mail:

Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahre, ausgenommen sind Kutsche-Mitarbeiter und deren Angehörige. Den ausgefüllten Coupon in Ihrem Kutsche-Markt abgeben. Abgabeschluss ist der 9. März 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.



# Veranstungstipps

## Das karibische Tanzmusical „Havana Nights“



Lassen Sie sich mitten in das Herz der heißblütigen Insel Kuba entführen ... Havana sehen, hören, und fühlen – darum dreht sich alles im Tanzmusical „Havana Nights“! Das karibische Tanz-Musical „Havana Nights“ ist legendär, ein absolutes Fest für Aug und Ohr! Karibische Rhythmen mit dem pulsierenden Sound der neuen Generation, gepaart mit eindrucksvollen Choreografien und spektakulärer Artistik! Erleben Sie Tänzer, Solisten und Musiker der Havana Nights Dance Company mit ihrer sinnlichen und charismatischen Performance, bei der Tradition, Urban Dance und Nostalgie zu einer feurigen Tanzsensation harmonisch verschmelzen.

- Veranstaltungsort: Osnabrückhalle
- Preis: Tickets ab 39,36 Euro
- Donnerstag, 7. März 2019, 20 Uhr

## Vollplaybacktheater: Sherlock Holmes

Superhelden werden immer wieder zusammengerufen, irgendwer muss ja gefälligst diese Welt retten. Schade, dass es diesen Kompetenz-Flashmob nicht auch im Detektiv-Game gibt. Schimanski, John Sinclair, Der Alte, die ganzen CSI-Otter, Kommissar Reynolds, Mulder & Scully, Justus & Jonas ... Alle versammelt unter der Leitung von Überermittler Sherlock Holmes, das wär's doch! Das Vollplaybacktheater aus Wuppertal erfüllt sich und euch nun diese durchgeknallte Idee. Die Tonspur kommt wie immer vom Band und unsere sechs Helden eilen durch selbstgebaute Kulissen, schlüpfen in abenteuerliche Kostüme und sind selbst bunte Leinwand für die umwerfend witzigen Stories, die sie um den Super-Schnüffler aus London zusammenschrauben. Nie wurde dem Detektiv schöner gehuldigt!

- Veranstaltungsort: Osnabrückhalle
- Preis: Tickets 30,75 Euro
- Dienstag, 12. März 2019, 20 Uhr



VPT Voll Playback Theater

## Sherlock Holmes und die Liga der außergewöhnlichen Detektive

## „Tosca“ – Oper von Giacomo Puccini



© Theater Osnabrück

Mit seiner Oper „Tosca“ hat Giacomo Puccini einen wahren Opernkrimi geschaffen: Aus Eifersucht gerät die Sängerin Floria Tosca in die Fänge politischer Machenschaften und lässt sich aus Liebe zum Maler Cavaradossi zu einem Verrat hinreißen. Abgrundtief gedemütigt stellt sie sich dem politischen Machtapparat schließlich entgegen und ermordet ihren Widersacher Scarpia. Tosca und Cavaradossi müssen fliehen – aber ob ihnen das gelingt? Ein musikalischer Hochgenuss erwartet das Publikum. Lina Liu vom Musiktheaterensemble des Theaters Osnabrück singt und spielt die Tosca mit Bravour.

- Veranstaltungsort: Theater am Domhof
- Preis: Tickets ab 24 Euro
- 28. März sowie 2., 9., 17. und 27. April





Ab 14. März

# Asterix<sup>®</sup>

## und das Geheimnis des Zaubertranks

EIN FILM VON LOUIS CLICHY UND ALEXANDRE ASTIER  
NACH DEM WERK VON RENÉ GOSCINNY UND ALBERT UDERZO  
WWW.ASTERIX-UND-DAS-GEHEIMNIS-DES-ZAUBERTRANKS-FILM.DE

Wir befinden uns im Jahre 50 v. Chr. Ganz Gallien ist von den Römern besetzt ... Ganz Gallien? Nein! Das unbeugsame Volk leistet natürlich zu jeder Zeit Widerstand! Der Druiden Miraculix sorgt sich um die Zukunft des Dorfes und macht sich gemeinsam mit Asterix und Obelix auf, einen Nachfolger zu finden, dem er das Geheimnis des legendären Zaubertranks anvertrauen kann. Doch auch der hinterhältige Dämonix versucht, in den Besitz der magischen Formel zu kommen, und schreckt dafür nicht einmal vor einem Pakt mit den Römern zurück. Während Asterix und Obelix auf ihrer Suche nach einem würdigen Druiden-Lehrling ganz Gallien durchqueren, müssen die Frauen das Dorf allein gegen die römischen Soldaten verteidigen. Und die Zaubertrank-Vorräte reichen nicht ewig ...

### Impressum

Auflage: 38 000 Exemplare

Herausgeber (v. i. S. d. P.): Kutsche Gruppe  
Bergstr. 11 • 49152 Bad Essen  
Tel.: (054 72) 98 1 97 05  
Fax: (054 72) 98 1 97 06

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

Redaktionsleitung:  
Kai Knoche  
Tel.: (053 32) 96 86-40  
Fax: (053 32) 96 86-51  
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  
Lötterstr. 58-61  
49078 Osnabrück  
Tel.: (05 41) 4 26 56



ab 7. März 2019

**Captain Marvel**

© Getty Images, Inc.