

Januar/
Februar 2020

allfrisch*

Marktgeflüster



Frisch und gesund – Winterzeit ist Kohlzeit



Liebe Leser,
das neue Jahr ist bereits in vollem Gang und so freuen wir uns sehr, Ihnen heute die erste aktuelle Ausgabe unserer Marktzeitung im Jahr 2020 präsentieren zu können. Frei nach dem Motto „Neues Jahr, bewährter Genuss“ empfehlen wir Ihnen wieder allerlei Spezialitäten: Das beginnt bei „rebellischem Käse“ und endet bei faszinierend vielfältigem Kohl, der in seinen mannigfaltigen Spielarten nicht nur besondere Geschmackserlebnisse garantiert, sondern ein hohes Gesundheitsplus bietet. Außerdem knüpft „Deutschlands beste Wursttheke“ des vergangenen Jahres mit tollen Empfehlungen an die hervorragende und bewährte Leistung an. Seien Sie gespannt. Dann laden wir Sie recht herzlich ein, mit uns gemeinsam das vergangene Jahr noch einmal anhand vieler schöner Bilder Revue passieren zu lassen. Viel erlebt, viel bewegt – 2019 bei Kutsche. In diesem Sinne freuen wir uns mit Ihnen gemeinsam auf ein elanvolles und erlebnisreiches Jahr 2020.

Ihr Tom Kutsche

Themen

- Viel erlebt, viel bewegt:
Das war 2019 bei Kutsche!
- Rebellen an der Käsetheke!
- Wissenswertes rund um den Kohl!
- Genusstipp: Roastbeef und Salami Cacciatori



Aus Bergbauern-Heumilch – nach altbewährter, bäuerlicher Tradition

Tradition und Moderne müssen kein Widerspruch sein: So uralte die Rezepturen der Sennerie der Käse Rebellen auch sein mögen, so modern sind die technischen Einrichtungen, die Tag für Tag herausragende Käsespezialitäten herstellen. Dabei wird nicht nur Wert auf einen hohen Standard bei den Produktionsprozessen gelegt, vielmehr wird auch in modernste Transport- und Lagertechnik investiert. So wurden beispielsweise seit dem Jahr 2008 in Steingaden Käsereifelager mit einer Kapazität von etwa 200 000 Laib Schnitt- und Hartkäse geschaffen. Bereits seit 1860 produzieren die Käse Rebellen im Oberbayerischen und garantieren durch ihre langjährige Erfahrung und ihr immer währendes Engagement beste Qualität. Dabei ist das Ziel stets klar definiert: mit einem durchgängigen Qualitäts-Managementsystem vom Rohstoff bis zum fertigen Produkt den höchsten Qualitätsanforderungen zu entsprechen. Internationale Prämierungen im Rahmen vieler Käsewettbewerbe zeigen, dass der beschriebene Weg der richtige ist: Zuletzt wurden die Käse Rebellen 2018 mit Gold und Silber bei den World Cheese Awards in Bergen und mit dem Käsekaiser auf der Käsekaiser-Gala in Bregenz ausgezeichnet. So weit müssen Sie, liebe Kundinnen, liebe Kunden, gar nicht reisen: Überzeugen Sie sich bei uns im Markt selbst von der Vielfalt und dem hohen Genussfaktor der Käse Rebell-Spezialitäten. Gerne beraten wir Sie vor Ort an unserer Käsetheke.



KÄSE REBELLEN

Heublumen Rebell

Umhüllt von frisch-duftenden Heublumen – im Duft senden Honig, Blütenaromen und Jungholz einen Gruß von der Alpenwiese. Dazu verweisen rahmige Noten und helles Karamell auf den Rohstoff Heumilch. Der cremig-geschmeidige Teig schmilzt wunderbar. Ein gewinnender Käse, ganz nah seiner Herkunft.



Pfeffer Rebell

Mit grünen und roten Pfefferkörnern – der Name dieses Käses spiegelt sich im intensiven Pfefferaroma wider. Untermais wird dieses von Rahm, Honig und Blumenwiese. Am Gaumen verschmilzt der cremig-weiche Teig des Käses perfekt mit einer intensiven Würze aus grünem Pfeffer, Oliven und Schwarzbrot.

Holunder Rebell

Mit frischem Joghurt und Holunderblütensaft – Holunderblütensirup, Blumenwiese und Honig kennzeichnen diesen ungemein floral-würzigen Käse. Wunderbar cremig schmiegt er sich an den Gaumen. Dazu öffnen sich Aromen von Dörrobst, Maracuja, Holunder und dunklem Karamell – aufgefrischt von dezente Zitrusnoten.



Nuss Rebell

Das knackig-nussige Käseerlebnis – das Bukett aus Walnuss, Lebkuchen, Vanille und Rahm schmeichelt der Nase. Cremig und weich fühlt sich der Käse am Gaumen an und entfaltet dabei einen zarten Süßschmelz. Die Aromen des Dufts kehren nahezu identisch wieder und unterstreichen das harmonische Geschmacksbild.

Dafür stehen die Käse Rebellen:

- 100 % Bergbauern-Heumilch g. t. S.
- das Wohl der Heumilchkühe
- die kontrolliert gentechnikfreie Herstellung
- die silagefreie Fütterung
- die altbewährte, bäuerliche Tradition
- die Verbundenheit zum Milchlieferanten
- die lange Naturreifung und sorgfältige Pflege

Gerne beraten wir Sie an unseren Käsetheken!

GLUTENFREI



Glutenfrei, nicht genussfrei!

Sie leiden häufig unter starken Bauchschmerzen, Ihnen ist übel und Sie haben das Gefühl, ständig auf die Toilette zu müssen? Sie fühlen sich antriebs schwach und müde, verlieren ohne ersichtlichen Grund an Gewicht oder leiden an Knochen- oder Muskelschwäche? Dann kann es sein, dass Sie unter einer Glutunverträglichkeit leiden. Wobei dieser Begriff unscharf ist und es weiterer diagnostischer Maßnahmen bedarf, um ggf. spezifische weizen- oder glutenabhängige Erkrankungen wie Zöliakie, Glutensensitivität oder auch die Weizenallergie festzustellen. Bei Gluten handelt es sich um ein Klebereiweiß, das in vielen Getreidesorten wie Weizen, Gerste oder Roggen und somit in einem Großteil unserer Nahrung enthalten ist. Für die Betroffenen bedeutet dies häufig, dass sie ihren Speiseplan kategorisch umstellen müssen. Allerdings wird hierbei geraten, dieses niemals auf eigene Faust zu tun, sondern immer unter der Aufsicht und

Empfehlung eines Arztes. Dennoch: Ob unterwegs oder im Büro, ob im Urlaub oder auf der Party – wer auf Gluten verzichten muss, steht plötzlich vor dem Problem, dass er gezielt auf Produkte zurückgreifen muss bzw. nicht immer sofort abschätzen kann, ob das, was ihr oder ihm vorgesetzt wird, genießbar, weil verträglich ist. Umso schöner, dass es, neben der ärztlichen Expertise, auch in unserem Markt Produkte gibt, auf die sie sich verlassen können und die ein breites Genussportfolio bieten. Entdecken Sie bei EDEKA Kutsche die Produktvielfalt der Marke Schär mit ihrer nunmehr 38-jährigen Geschichte. Dr. Schär ist der Hersteller von Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln aus Südtirol, die speziell für die Ernährung bei Zöliakie und Stoffwechselerkrankungen entwickelt wurden. Neben der breiten Produktpalette hier vor Ort bietet das Unternehmen auf seiner Internetseite eine Vielzahl nützlicher Informationen:

Wissenswertes zum Einstieg in die glutenfreie Ernährung sowie Einkaufs- und Reisetipps sind ebenso zu finden wie leckere Rezepte und neueste Informationen zum Stand der Forschung auf diesem Gebiet. Selbstverständlich erhalten Sie auch hier bei uns im Markt eine kompetente Beratung zu den Produkten der Firma Schär. Wir bieten Ihnen alles, um Sie genussvoll durch den Tag zu begleiten: Anfängen von Müsli, Brot oder Brötchen zum Frühstück, knusprige Snacks für die Party oder den gemütlichen Fernsehabend bis hin zur köstlichen italienischen Küche, mit der Sie Ihre Gäste verwöhnen, bleibt hier kein Wunsch offen. Tauchen Sie ein in die facetten- und geschmackvolle Welt glutenfreier Produkte und genießen Sie nach Herzenslust, ohne sich um Ihr Wohlbefinden sorgen zu müssen. Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit! Bitte beachten Sie, dass nicht alle Produkte in allen Kutsche-Filialen erhältlich sind.





Ein wahrer Genuss

Die Ehre, im vergangenen Jahr mit der Auszeichnung „Beste Wursttheke Deutschlands“ ausgezeichnet worden zu sein, verbindet wir selbstverständlich auch in diesem Jahr mit dem Ansporn, Ihnen weiterhin mit großem Engagement, unermüdlichem Einsatz und Streben nach bester Qualität und Beratung besondere Genussmomente zu bieten. Ab sofort empfehlen wir Ihnen an dieser Stelle ausgesuchte Produkte und Spezialitäten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei uns und beraten Sie wie immer gerne und kompetent!



Ein würziger Aperitif gefällig? Als Appetizer vor dem großen Grillen schmeckt die elegante italienische Salami hervorragend: Luftgetrocknet, edelgeschimmelt und typisch aromatisch macht sie Hunger auf mehr. Auf den Bauernhöfen werden die mittelkörnigen Cacciatori schon seit alters her produziert. Wie der Name dieser Wurst verrät, war sie früher der typische Imbiss der Jäger und Schäfer. Hinweis: Das Auftreten eines weißen Schimmelbelags ist eine typische Charakteristik dieser Art von Wurstware und von gereifter Wurst im Allgemeinen – dies trifft insbesondere auf handwerklich hergestellte Sorten zu. Während der Reifung entsteht der Schimmel auf rein natürliche Weise und verhilft gleichzeitig der Wurst zu ihrem charakteristischen Geschmack. Der Naturschimmelbelag ist ohne Einschränkung zum Verzehr geeignet und generiert keinerlei Art von Toxizität. Zur Entfernung des Belags können Sie bei Bedarf die Salami leicht abbürsten oder mit etwas Salz abreiben.





Jetzt ist Kohlsaison

Ganz ohne Zweifel erlebt Kohl gerade eine wahrhafte Renaissance. Er steckt voller Vitamine und mittlerweile attestieren auch Wissenschaftler dem Gemüse eine heilende Wirkung. Schon in der Antike erfreute sich Kohl großer Beliebtheit: Angeblich aß Aristoteles das Gemüse, um dem Kater entgegenzuwirken, wenn er zu viel getrunken hatte. Und der Kirchengelehrte und Heilkundige Albertus Magnus stellte fest, dass Kohl bei Geschwüren und Gicht half. Zudem setzte man das Gemüse ein, um Haut und Blut zu reinigen. Kohl enthält eine Vielzahl an Vitaminen, die der Körper eines Menschen braucht. In 100 Gramm Weißkohl steckt die gleiche Menge Vitamin C wie in einem Glas Orangensaft. Wer 250 Gramm des Gemüses isst, hat seinen Tagesbedarf gedeckt. Noch mehr Vitamin C als Weißkohl liefern Brokkoli und Rosenkohl.

Die Vitamine A, B, E und K finden sich ebenso im Kohl wieder wie die Mineralstoffe Kalzium, Eisen und Magnesium. Wer Eisen zu sich nehmen will, braucht dafür also nicht unbedingt Fleisch zu essen. Er kann auch zu Kohl greifen. Kohl ist ein Tausendsassa in Küche und Naturheilmedizin. Viele Wirkungen, die in der Volksmedizin schon lange bekannt sind, werden erst heute wissenschaftlich erforscht und nachgewiesen. Doch mag die Heilkraft der Kohlpflanzen noch so erstaunlich und vielfältig sein: Bei ersten Erkrankungen ersetzen sie keinesfalls den Arzt.

Vegetarische Kohlroulade



Zutaten: (4 Portionen)

- 2 Zwiebeln • 3 EL Öl
- 75 g Grünkernschrot
- 500 ml Gemüsebrühe
- 30 g Walnusskerne
- 1 Zweig Thymian • 1 Stiel Petersilie
- 40 g Parmesankäse • 1 Ei
- Salz, Pfeffer • 4 große Blätter Wirsing
- 2 Möhren • 1 Stange Lauch
- 1 EL Currypulver • 125 ml Kochsahne

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen, fein würfeln und in einem Esslöffel Öl anbraten. Grünkernschrot dazugeben und kurz mitgaren. Mit 250 Milliliter Brühe ablöschen und aufkochen lassen. 25 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen, dann aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen.
2. Die Walnüsse hacken, Thymian und Petersilie waschen und Blätter abzupfen. Blätter fein hacken, Parmesan hobeln. Grünkern, Walnüsse und Kräuter mit Ei und Parmesan vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Wirsingblätter circa drei Minuten blanchieren, dann herausnehmen, kalt abschrecken und trocken tupfen.
3. Möhren waschen und in feine Streifen schneiden. Lauch ebenfalls waschen und in Ringe schneiden. Die dicken Mittelrippen von den Wirsingblättern entfernen. Grünkern auf die Blätter geben, Seiten leicht einschlagen und mit Küchenband festbinden.
4. Die Kohlrouladen mit dem restlichen Öl in einem Bräter anbraten und herausnehmen. Möhren und Lauch im Bräter andünsten, Curry und restliche Brühe dazugeben. Die Rouladen auf das Gemüse legen und zugedeckt 30 Minuten garen.
5. Rouladen aus dem Bräter nehmen und warm halten. Die verbliebene Gemüsesauce zum Kochen bringen, Kochsahne dazugeben und circa fünf Minuten kochen lassen. Nochmals abschmecken. Die Rouladen mit dem Gemüse und der Sauce servieren.

Grünkohl

Von wegen typisch deutsch: Schon die alten Römer kannten und schätzten den Urahnen vom Grünkohl. Kaum verwunderlich, wenn man weiß, dass dieses auch Braunkohl genannte Gemüse sowohl kulinarisch als auch gesundheitlich einige Besonderheiten zu bieten hat. Zum einen enthält Grünkohl viel Vitamin C: Mit 210 mg deckt schon eine 200-g-Portion unseren Tagesbedarf mehr als doppelt! Außerdem ist er gut für die Augen. Neben Vitamin A enthält er Lutein, das die Augen vor altersbedingten Schäden schützen kann. Überdies wird seine sanft entwässernde Wirkung ebenso geschätzt wie sein hoher Kalzium-, Eisen- und Phosphorgehalt, was die Knochen stärkt und die Blutbildung fördert. Ein nicht zu unterschätzender Pluspunkt in der heutigen Zeit: Mit einem Emissionswert von unter 130 Gramm pro 100 Gramm ist die CO₂-Bilanz von Grünkohl ausgesprochen gut.



Rosenkohl

Der Rosenkohl gehört zu den Gemüsesorten mit dem höchsten Vitamin-C-Gehalt. Das macht ihn gerade im Winter sehr wertvoll. Außerdem enthält er viele Ballaststoffe und bringt damit die Verdauung in Schwung. Empfindliche Personen sollten nicht zu viel davon essen, da er Blähungen hervorrufen kann. Wie alle Kohlsorten enthält er Mineralstoffe und Vitamine in ausgewogenem Verhältnis sowie die für den typischen Kohlgeruch verantwortlichen Senfölglykoside, die Infektionen und Entzündungen vorbeugen. Man sagt den sekundären Pflanzenstoffen eine vorbeugende Wirkung gegen Krebserkrankungen nach. Zudem soll er wegen seines Vitamin-B-Gehaltes ausgleichend auf das Nervensystem wirken.



Rotkohl

Der Rotkohl ist ein heimisches Kohlgemüse, das vor allem im Herbst und Winter verzehrt wird. Feldfrisch ist er ab Spätsommer im Handel, als Lagerware kann man ihn bis etwa Frühjahrsbeginn aus regionalem Anbau kaufen. Für die Bereitung von Rohkostsalaten ist der Rotkohl sehr gut geeignet, man sollte dazu aber eine Sorte mit zarten Blättern wählen. Mit der Küchenmaschine oder einer sehr fein eingestellten Brotschneidemaschine lässt sich der Kohl gut hobeln. Rotkohl enthält Anthocyanine, die für die rote Färbung verantwortlich sind. Dies sind sekundäre Pflanzenstoffe, die eine antioxidative Wirkung haben – d. h. als Radikalfänger und damit als krebsvorbeugend gelten. Allerdings ist diese Wirkung bislang erst im Labor nachgewiesen, ob sie in gleichem Maße im menschlichen Körper stattfindet, ist noch nicht ausreichend belegt.



Blumenkohl

Von den Kohlgemüsen gilt Blumenkohl als am leichtesten verdaulich. Er wird deshalb gerne als Schonkost in Seniorenheimen, Krankenhäusern etc. gereicht. Wie alle Kohlsorten enthält er viel Vitamin C, Mineralstoffe und weitere Vitamine in ausgewogenem Verhältnis und auch die für den typischen Kohlgeruch verantwortlichen Senfölglykoside, die Infektionen und Entzündungen vorbeugen. Zudem wirkt er entwässernd und regt die Nierentätigkeit an. Regelmäßiger Verzehr von Blumenkohl soll dem Darmkrebs vorbeugen. Die Blätter von frischem Blumenkohl enthalten die oben genannten Stoffe in noch größerer Menge und können auch als Gemüse oder in der Suppe verzehrt werden.



Spitzkohl

Der Spitzkohl ist wie auch der Weiß-, Rot- und Wirsingkohl ein Kopfkohl, das heißt, seine Blätter bilden einen festen, aber kegelförmigen Kopf. Er ist zarter als seine Verwandten und ist deutlich früher erntereif. Er enthält reichlich Vitamin C, das nach dem langen Winter besonders willkommen ist. Durch seinen hohen Ballaststoffgehalt wirkt er anregend auf die Verdauung, zudem ist er kalorienarm und deshalb sehr gut für Frühjahrsdiäten und -kuren geeignet. Sein Mineralstoffgehalt ist ausgewogen, er ist auch für empfindliche Menschen besser verträglich als der größere Weißkohl.



Weißkohl

Frisch gepresster Weißkohlsaft wird als Hausmittel bei übersäuertem Magen empfohlen. Wer regelmäßig ein kleines Gläschen Sauerkrautsaft trinkt, bringt damit seine Verdauung in Schwung und beugt Darmkrebs vor. Zudem soll der Verzehr von Weißkohl cholesterinsenkend und entwässernd wirken. Kohlblätter, die mit dem Nudelholz mürbe gemacht worden sind, sollen hartnäckige Entzündungen aus dem Körper ziehen, zum Beispiel als Brustwickel bei Husten oder Halswickel bei Halsentzündungen. Auch auf äußerliche Entzündungen und Wunden kann man solche Kohlblätter legen, sofern man die allgemeinen Regeln der Hygiene einhält.



Viel erlebt, viel bewegt: Das war



Spende an die
Krebsberatungsstelle



Obst- und Gemüsespende
den Tischtennisnachwuchs



Pfandspende für
Gemüsebeete in Voxtrup



CORD &
KUTSCHE



2019 bei EDEKA Kutsche!



de für
uchs



Neue Müslibar



Neueröffnung
des Marktes



Gewinner Thekenwettbewerb:
Deutschlands beste Wursttheke 2019

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



Die aktuelle Frage lautet:

Ist der Avocado-Kern eigentlich giftig?

Berg Karamal aus dem Markt an der Waterloo Straße gibt die Antwort:

In vielen Rezepten für die angesagten grünen Smoothies – jedoch nicht in unserem Avocado-Smoothie-Rezept – findet sich der Hinweis, dass auch der Avocadokern mitverarbeitet werden kann. Er soll zusätzliche Antioxidantien und ungesättigte Fettsäuren liefern. Wie die Frucht und andere Teile der Avocadopflanze enthält der Kern das Gift Persin – sogar in erhöhter Konzentration. Aufgrund des bitteren Geschmacks sollten Sie den Avocadokern nur in sehr geringen Mengen verzehren. Der Mehrwert der Verarbeitung des Kerns ist zudem fraglich, zumal seine harte Schale einen extrem leistungsstarken Mixer erfordert. Egal, ob es sich um den Avocadokern oder einen anderen Teil der Pflanze handelt: Für Haustiere ist das Lorbeer-gewächs generell giftig. Eine Vergiftung mit Persin kann im schlimmsten Fall für Hund, Katze und besonders für Ziervögel tödlich enden.



Avocado Smoothie mit Kakao

Zutaten: (2 Portionen)

- 2 reife Bananen • 2 reife Avocados • 10 g Kokosblütenzucker
- 800 ml Sojamilch • 1 TL Leinsamen • 10 g Kakaopulver
- 2 EL Crushed Ice

Zubereitung:

Die Bananen schälen, die Avocado aufschneiden, vom Stein befreien und aushöhlen. Beides mit der Hälfte des Kokosblütenzuckers, der Milch oder Sojamilch, den Leinsamen, dem Kakaopulver sowie dem Crushed Ice in den Standmixer geben und bei maximaler Geschwindigkeit für 1 bis 2 Minuten zu einem feinen Smoothie pürieren. Den Avocado-Drink auf 2 große Gläser verteilen und den restlichen Kokosblütenzucker darüber streuen. Die übrige Banane schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Vor dem Servieren die beiden Gläser damit garnieren.



Genussempfehlungen

Käse des Monats

Cheddar Mexicana

Beim Cheddar Mexicana handelt es sich um eine scharfe und würzige Käsespezialität aus England. Dieser Käse besticht nicht nur durch sein Äußeres, sondern auch durch seinen angenehm scharfen Geschmack. Käsefreunde sollten diese Spezialität unbedingt probieren. Er eignet sich optimal zum Gestalten bunter Käseplatten. Der Käse wird stets frisch vom Stück geschnitten.

Ein Gaumenschmaus, der seinesgleichen sucht. Beim Cheddar handelt es sich ganz allgemein um eine aus Kuhmilch hergestellte Käsesorte, die 48 bis 50 % Fett in der Trockenmasse enthält, ursprünglich aus Großbritannien stammt und heute weltweit produziert wird. Cheddar reift durchschnittlich zwei bis drei Monate, bis er als „Scottish Mild“-Variante in Blockform in den Handel kommt. Traditionelle Hersteller lassen den Käse bis zu zwei Jahre reifen. Der Cheddar ist ein Hartkäse, dessen klassische Variante durch die Zugabe des Pflanzenfarbstoffs Annatto eine charakteristische goldgelbe bis orangene Farbe erhält, die geschmacksneutral ist.



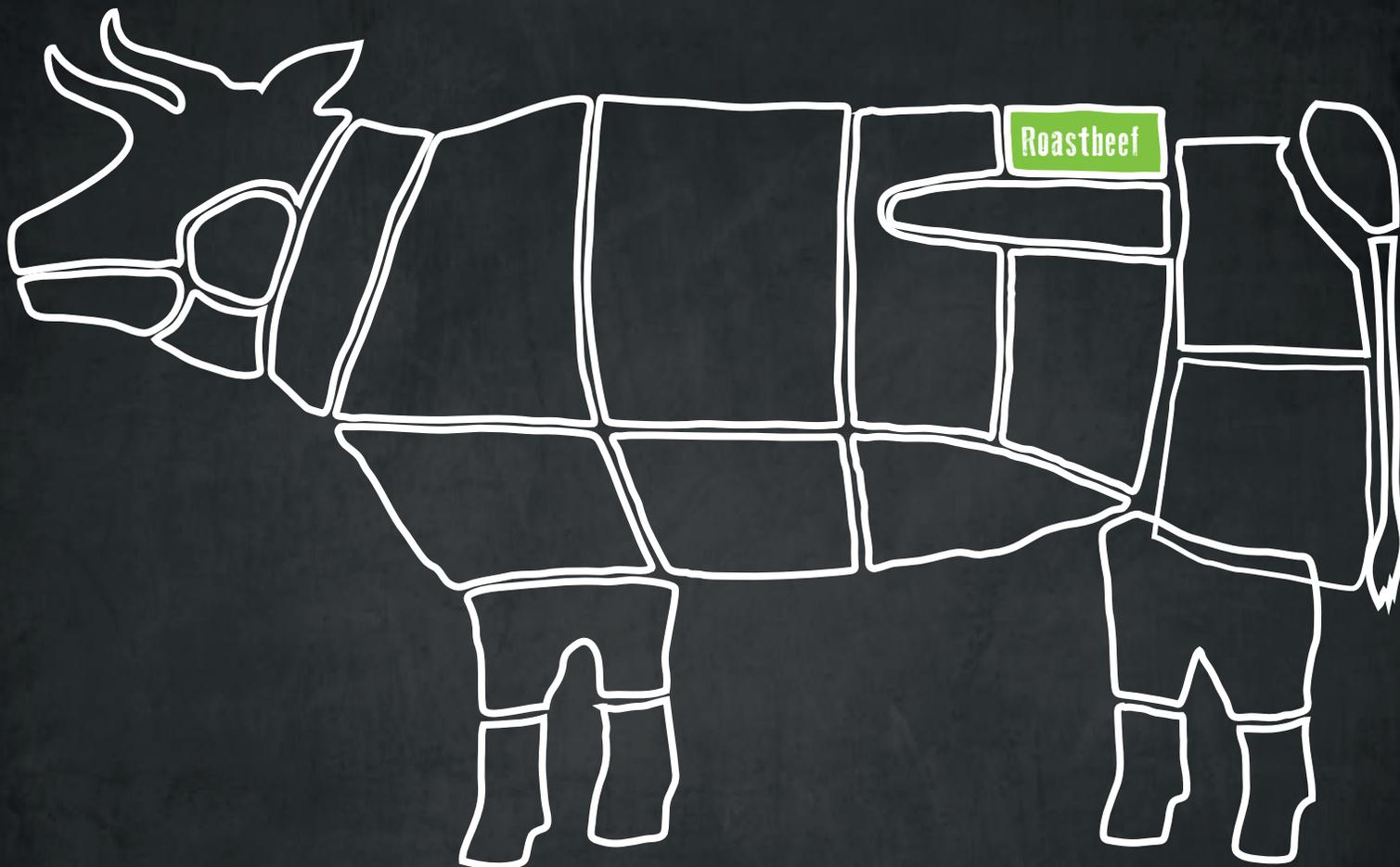
Wein des Monats

2018er Spätburgunder trocken

Erzeuger:	Weingut Kloster Eberbach
Anbaugebiet:	Rheingau, Deutschland
Art:	Rotwein
Rebsorte(n):	100% Spätburgunder
Charakter:	trocken
Beschreibung:	Im Glas findet sich ein lebendiges Rot. In der Nase besticht der Wein durch den Duft nach Johannisbeeren. Eine typische spätburgundische Würze und eine angenehme Tanninstruktur runden das Erlebnis am Gaumen ab. Weicher Nachhall.
Speisebegleiter:	Passt perfekt zu Fleisch und Fisch vom Grill. Ein ausgesprochener Terrassenwein.
Trinktemperatur:	14-16 °C
Alkohol:	13 Vol. %
Säure:	5,3 g/l
Restzucker:	3,5 g/l



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 das Roastbeef.

Das Roastbeef ist ein Teilstück des Hinterviertels. Oft wird es auch als Zwischenrippenstück bezeichnet. Grundsätzlich besteht das Roastbeef aus zwei Teilen: Das vordere Teil des Rückens ist das hohe Roastbeef (oder auch die Vorderrippe), der hintere Teil ist das flache Roastbeef (oder auch Rostbraten, Lende, Lendenbraten, Contrefilet, Schloßstück oder Englischer Braten). Auf der Innenseite der Lendenwirbel sitzt das Filet. So wie das Filet gehört auch das Roastbeef zu den zartesten und begehrtesten Teilen des Rindes. Besonders am Stück, auf dem Knochen gebraten, ist es butterzart, wenn es langsam im Ofen bei geringer Hitzezufuhr (ca. 90° C) gegart wurde. Doch nicht nur die Zubereitung entscheidet, ob das Fleisch zart auf den Teller kommt. Im Wesentlichen ist die Fleischqualität von der Marmorierung, dem Alter des

Tieres, der Reifung und dem Geschlecht abhängig. Auch interessant: Das flache Roastbeef hat mit 3% bis 4,5% einen niedrigeren Anteil an Fett als das hohe Roastbeef mit etwa 10%.

Aus dem Roastbeef werden verschiedene Steaks geschnitten. Teilweise mit, teilweise ohne Knochen. Beim T-Bone-Steak erfolgt der Schnitt sogar mit Filet. Beliebt sind außerdem das Entrecote, das Entrecote double, das Rumpsteak, das Porterhouse-Steak und das Sirloin-Steak. Letzteres wird etwa vier bis sechs Zentimeter dick geschnitten und ist mit einem Gewicht von 1 000 bis 2 000 g ein wahres Riesensteak. Bekannt ist das Roastbeef sicherlich auch vom Bufett: Kalt aufgeschnitten wird es – häufig mit Meerrettich – als Aufschnittspezialität verwendet. Auch die Kombination mit Remoulade ist beliebt.

Bunte Faschingsschminke selber machen

Es ist wie Zauberei, mit dem richtigen Kostüm verwandelt ihr euch zu Fasching blitzschnell in einen furchteinflößenden Piraten oder bunten Schmetterling. Aber zu jedem gelungenen Faschingskostüm gehört natürlich auch die passende Schminke. Damit auch für die ausgefallensten Verkleidungen die richtigen Farben bereitstehen, zeigen wir euch, wie man die Schminke auch ganz leicht selbst machen kann.

Material:

1. Für jede Farbe braucht ihr etwa einen Teelöffel Creme. Die Creme sollte weiß und fest sein, wie zum Beispiel Babycreme. Tipp: Eine zu weiche Creme könnt ihr mit etwas Babypuder andicken.
2. Für bunte Farben braucht ihr Lebensmittelfarben, für Schwarz und Weiß dagegen Speisestärke und Kohletabletten.
3. Kleine Schüssel oder Eierbecher (mikrowellengeeignet)
4. Holzstäbchen, zum Beispiel Zahnstocher

Und so geht's:

Gebt die Creme in die kleine Schüssel. Tropft langsam die Lebensmittelfarbe dazu und rührt zwischendurch mit dem Holzstäbchen um, bis euch die Farbstärke gefällt. Für Schwarz und Weiß gebt ihr stattdessen einen Teelöffel Speisestärke (weiß) oder zerstoßene Kohletabletten (schwarz) zur Creme. Stellt die Schüssel für fünf Minuten bei niedriger Stufe in die Mikrowelle und rührt sie anschließend nochmal kräftig durch. Die abgekühlte Schminke könnt ihr mit einem Pinsel oder Schwämmchen auftragen.

Mischtipps: Besonders kräftige Farben entstehen, wenn ihr sieben Tropfen Lebensmittelfarbe in den Teelöffel Creme rührt. Für zarte Farbtöne, etwa ein helles Grün, braucht ihr nur drei Tropfen. Wenn in eurer Palette Farben fehlen, könnt ihr sie aus Grundfarben mischen. Ein schönes Braun besteht zum Beispiel aus vier Tropfen roter und drei Tropfen grüner Farbe. Alternativ könnt ihr auch die fertigen Schminkefarben verrühren.



Gewinnen Sie einen von drei 50-Euro-Einkaufsgutscheinen

Schneeflöcken, Weißbröckchen...

1) Welche Form haben die Eiskristalle von Schnee sehr häufig?

- a) Kreis G
- b) Stern K
- c) Viereck H

2) Wie groß ist ein einzelner Eiskristall?

- a) < als 0.1 mm R
- b) 2 mm M
- c) 10 cm U

3) Je höher die Temperatur ...

- a) desto bunter die Flocken K
- b) desto kleiner die Flocken S
- c) desto größer die Flocken I

4) Wie wird frisch gefallener Schnee genannt?

- a) Frischschnee E
- b) Neuschnee S
- c) Feinschnee D

5) Was versteht man unter Pulverschnee?

- a) trockener Schnee, der nicht backt T
- b) schweren, nassen Schnee R
- c) klebt unter Druck gut zusammen B

6) Wodurch entsteht der rot gefärbte Blutschnee?

- a) Schneeealgen A
- b) Blut von Tieren E
- c) Sonneneinstrahlung I

7) Was zeichnet Permafrostboden aus?

- a) ist immun gegen Temperatur K
- b) friert nur im Sommer zu O
- c) ist das ganze Jahr gefroren L

8) „Schneeflöckchen, Weißbröckchen ...“

- a) ... du wohnst in den Wolken J
- b) ... wann kommst du geschneit L
- c) ... dein Weg war so weit H

Lösung:



Bitte direkt im Markt abgeben!

Machen Sie mit, lösen Sie das Rätsel und geben Sie den Gewinncoupon mit der Lösung bis zum 21. Februar 2020 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 21. Februar 2020. 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

Zoo Osnabrück: Winterspaß bis Ende März

Rutschen, klettern, Karussell fahren: Mit dem Winterzauber bietet der Zoo Osnabrück seinen Besuchern in der kalten Jahreszeit ganz besondere Aktionen zum Aufwärmen. Noch bis zum 29. März locken die winterlichen Aktionen immer samstags und sonntags von 11 bis 16 Uhr ins Zentrum des Zoos. Mit einem Reifen können Klein und Groß eine Rutsche hinuntersausen. Direkt nebenan steht Europas höchster mobiler Kletterturm, an dem Kinder und Jugendliche versuchen können, den Gipfel zu erklimmen. Das nostalgische Kinderkarussell aus Holz ist nicht nur ein echter Hingucker, sondern bereitet den Jüngsten auch jede Menge Spaß: Im Polizei- oder Feuerwehrauto geht es immer wieder in die Runde. Wer nach so viel Bewegung trotzdem noch kalte Füße hat, kann sich mit köstlichen Winterleckereien und etwas Glühpunsch an der Gastronomie am Affentempel oder in der Zoo-Gaststätte aufwärmen. Die winterlichen Aktivitäten können Gäste für jeweils ein bis zwei Euro erleben. Besucher mit einer Tageskarte für den Zoo erhalten Zoo-Taler im Wert von zwei Euro und können damit ein oder zwei Aktionen gratis testen. Weitere Infos zu den Veranstaltungen gibt es unter www.zoo-osnabrueck.de.



- Veranstaltungsort: Zoo Osnabrück
- Preis: regulärer Zoeeintritt: Erwachsene 20 Euro, Kinder (7 bis 16 Jahre) 12,50 Euro, Kinder (3 bis 6 Jahre) 9,50 Euro, Rabatte über Zoopartner erhältlich
- Wann: bis 29. März, samstags und sonntags, 11 bis 16 Uhr



Shakespeares Liebestragödie Romeo und Julia

Zwei Familien, verfeindet bis auf den Tod und die einzige Hoffnung liegt in zwei jungen Menschen, die sich – frei von alten Vorurteilen, Hass und Rache – bedingungslos ineinander verlieben. Die Größe ihrer Gefühle lässt ihre Namen zum Symbol für eine Liebe gegen alle Widrigkeiten werden: Romeo und Julia. Die Tragödie von William Shakespeare, entstanden 1594–96, zählt zu seinen bekanntesten Werken. In der heutigen Gesellschaft, in der das Gefühl der Spaltung und der unüberwindlichen Gegensätze immer größer wird, sind dieser Klassiker und die Fragen, die er an uns stellt, aktueller denn je: Was entzweit uns? Und warum macht Hass so blind und entwickelt so schnell eine gefährliche Eigendynamik? Die Inszenierung feiert am 1. Februar im Theater am Domhof Premiere.

- Wann: ab dem 1. Februar 2020
- Tickets unter: www.theater-osnabrueck.de, 05 41 / 7 60 00 76 und an der Theaterkasse

GAME OF THRONES – The Concert Show

Standing Ovations und tolle Kritiken begleiteten die erste Tournee der GOT-Show mit den Cinema Festival Symphonics. So schreibt die Braunschweiger Zeitung: „Zelebrierte Klanggewalt mit epischer Wucht!“ und trifft damit den Nagel auf den Kopf. Die „Game Of Thrones“-Serie hat einen noch nie dagewesenen, weltweiten Hype ausgelöst, der noch lange anhalten wird, denn die 8. und letzte Staffel der berühmtesten aller TV-Serien hat die Fans noch einmal so richtig angeheizt. Die „Game of Thrones – The Concert Show“ ist die ergreifende Liveshow der ganz besonderen Art. Dabei werden ein Orchester, ein großer Chor sowie Solokünstler die Musik aus allen acht Staffeln der Hitserie präsentieren. Leinwand-Animationen und visuelle Effekte sollen dabei die „Game of Thrones“-Herzen zusätzlich höherschlagen lassen. Der aus Duisburg stammende Komponist

Ramin Djawadi hat mit „Game Of Thrones“ sein Meisterwerk geschaffen!

- Wann: Donnerstag, 20. Februar, 20 Uhr
- Wo: Osnabrückhalle
- Preis: ab 58,35 Euro



OsnabrückHalle



©Uwe Lewandowski

HARRISON FORD



Ab 20. Februar

BASIEREND AUF DEM LEGENDÄREN ROMAN

RUF DER WILDNIS

FEBRUAR IM KINO



Bucks glückliches Hundeleben wird vollkommen auf den Kopf gestellt, als er seinem Zuhause in Kalifornien entrissen wird und sich plötzlich in der fremden Wildnis Alaskas zu Zeiten des Goldrauschs wiederfindet. Er wird in ein Rudel von Post-Schlittenhunden gesteckt und muss sich hier erst einmal behaupten. Nachdem Buck einen gefährlichen Befehl verweigert, wird er lebensgefährlich verletzt. Zum Glück findet ihn John Thornton, der Buck wieder aufpäppelt und gesund pflegt. Die beiden werden unzertrennliche Freunde und für Buck beginnt das Abenteuer seines Lebens, bis er schließlich seinen wahren Platz in der Welt findet.

FILM CINEMA 8466 XVC



ab 27. Februar 2020

JUST MERCY

© Warner Bros.
Entertainment Inc.

FILM CINEMA 2458 XVC

Impressum

Auflage: 35 000 Exemplare

Herausgeber (v. i. S. d. P.): Kutsche Gruppe
Bergstr. 11 • 49152 Bad Essen
Tel.: (054 72) 9 81 97 05
Fax: (054 72) 9 81 97 06

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

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

Gestaltung und Anzeigensatz:
Wiebke Fichtner
Tel.: (053 32) 96 86-57
E-Mail: w.fichtner@proexakt.de

Das geistige Eigentum in Wort, Bild, Idee und Design liegt, soweit nicht anders angegeben, bei der ProExakt GmbH. Alle gestalteten Anzeigen sind ebenfalls urheberrechtlich geschützt. Nutzung und Nachdruck sind nur mit schriftlicher Genehmigung der ProExakt GmbH gestattet. Angaben zu Terminen etc. sind ohne Gewähr.

Bei dem Projekt Marktzeitung mit einer Gesamtauflage von über 6 Millionen Exemplaren handelt es sich um ein marktbezogenes individuelles Printprodukt für selbstständige EDEKA-Kaufleute.



Hier können Sie uns finden!

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

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

