Oktober/
November
2020

allfrisch

Marktgeflüster

Vegan und nachhaltig: leckere Alternativen zu Kuhmilch

Liebe Kunden,
Kuhmilch zählt für viele Deutsche zu den Grundnahrungsmitteln und soll am liebsten direkt aus der Region stammen. Daher beziehen wir einen Teil unserer Milch von der Hofmolkerei Gösling aus Osnabrück – von der wir seit Neuestem auch Joghurt, Eis und andere Molkereiprodukte neu im Sortiment haben. Immer mehr Kunden entscheiden sich bewusst für den Verzicht von Kuhmilch, möchten aber geschmacklich nicht darauf verzichten. Daher stellen wir Ihnen die verschiedenen Alternativen aus Soja, Hafer, Reis, Mandeln und Co einmal genauer vor und werfen einen Blick in unser vielfältiges Sortiment, das Ihnen eine enorme Auswahl bietet. Eine ähnliche Renaissance wie die Pastinake, über die wir in der letzten Ausgabe berichtet haben, erlebt derzeit auch die Quitte, die wir Ihnen ebenfalls genauer vorstellen. Diese und viele weitere spannende Themen wie unser neues Biofleisch an den Bedientheken warten auf Sie – ein Blick auf die nächsten Seiten lohnt sich garantiert.

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

Themen

- Alles rund um die Quitte
- Im Porträt: Hofmolkerei Gösling
- Forest Gum: pflanzliches Kaugummi
- Neu: Biofleisch an den Bedientheken

Quitte – Lieblingsfrucht der griechischen Götter

Die Quitte hat den Ruf, sich wegen ihres harten Fruchtfleisches schwer und sehr aufwendig verarbeiten zu lassen. Seit Kurzem erlebt sie aber eine wahre Renaissance und wird wieder gerade in der Herbstzeit, wenn das Obst Saison hat und geerntet wird, immer beliebter. Schon die alten Griechen wussten die Quitte zu schätzen: Die griechische Mythologie preiste sie als Symbol für Liebe, Fruchtbarkeit, Klugheit, Schönheit und Unvergänglichkeit.
Die zum Kernobst zählenden Quitten weisen ein sehr hartes, säuerlich schmeckendes Fruchtfleisch auf. Aus diesem Grund kann man die Früchte aus unseren Breiten nicht roh verzehren. Stattdessen eignen sie sich hervorragend zum Backen und für Kompott, Säfte, Gelee, Marmelade oder Likör. Aber auch in herzhaften und süßen Speisen schmecken Quitten wunderbar – Hauptsache sie werden gegart verzehrt.

Die Quitte ähnelt dem Apfel oder der Birne. Das Fruchtfleisch hat zahlreiche Steinzellen. Die Frucht hat einen angenehmen Duft und eine goldgelbe Färbung. Das Aroma der Quitte gilt als einzigartig. Von Granatapfel über Kiwi bis hin zu Zitrusfrüchten vereinen sich darin alle Fruchtaromen dieser Erde.

Der Konsum von Quitten hat positive Auswirkungen auf Halsentzündungen und den Darm, wirkt beispielsweise positiv bei Durchfall aufgrund einer Magen-Darm-Entzündung, und soll den Cholesterinspiegel im Blut senken. Nicht nur der Vitamingehalt, insbesondere von Vitamin C, macht Quitten gesund: Das Kernobst enthält wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, welches neben Natrium und Chlorid zu den wichtigsten Elektrolyten des Körpers zählt.

Quittenparfait

Zutaten: (4 Portionen)
- 2 Quitten • 50 ml Wasser
- 100 g Puderzucker • 300 ml Schlagsahne
- 2 Eiweiß • 4 Eigelb • 400 ml Milch
- 1 EL Zucker • 1 Vanilleschote
- 1 TL Speisestärke • 1 TL Lebkuchengewürz

Zubereitung:
Die Quitten schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Quitten mit Wasser und Zucker in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze aufkochen. Die Hitze etwas reduzieren und die Quitten für weitere 5 Minuten weich kochen. Anschließend die eingekochten Quitten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Püree bei Zimmertemperatur auskühlen lassen. In der Zwischenzeit die Sahne und das Eiweiß getrennt voneinander steif schlagen und kalt stellen. Die ersten 2 Eigelb zusammen mit dem Quittenpüree in einen Aufschlagkessel geben und auf dem Wasserbad bei rund 63 °C cremig schlagen. Anschließend den Aufschlagkessel vom Wasserbad in ein Eisbad geben und für 3 bis 5 Minuten kalt rühren. Die Sahne sowie das Eiweiß unterheben, in eine beliebige Form gießen und für mindestens 4 Stunden einfrieren. Die Milch zusammen mit Zucker und Vanillemark aufkochen. Die Speisestärke mit 2 TL kaltem Wasser verrühren und in die kochende Flüssigkeit einrühren. Die Soße vom Herd nehmen und die anderen 2 Eigelb sowie das Lebkuchengewürz einrühren. Den Lebkuchen in Würfel schneiden und auf 4 Teller verteilen. Das Parfait und die Soße auf den Tellern anrichten und servieren.

Wissenswertes rund um die Quitte

- Für die Gesundheit spielen Quitten nicht nur im Bereich der Ernährung eine Rolle, sondern auch in der Medizin. Auszüge des Kernobstes werden zur Herstellung von entzündungshemmenden Präparaten verwendet, während die enthaltenen Pektine und Schleimstoffe in der Kosmetikindustrie zum Einsatz kommen.

- Die Wildformen der Quitte stammen aus Transkaukasien, Turkistan und Persien und kamen von dort über Kleinasien, Nordafrika nach Südeuropa. In Griechenland findet man sie ab 600 v. Chr. Die Römer brachten den Quittenbaum nach Mitteleuropa, wo er in warmen Gegenden gut gedeiht und weitestgehend winterhart ist.

- Quitten sind die älteste Obstkultur in Deutschland. Quellen berichten erstmals rund um 700 n. Chr. über die Frucht. Zu ihrer damaligen Popularität trug beispielsweise Hildegard von Bingen bei, denn sie setzte das Obst auch als Heilpflanze ein.

- Die Quitte enthält sehr viel natürliches Pektin. Daher ist sie so beliebt für die Zubereitung von Marmeladen oder Gelees. Das Pektin sorgt für eine gewisse Bindefähigkeit und den gelartigen Zustand, ohne dass zusätzlich Gelierzucker benötigt wird.

- Die Quitte gilt als Namensgeber für die Marmelade (portugiesisch „marmelo“ für Quitte, im Griechischen „melimelon“ für Honigapfel). Ältere Bezeichnungen auf Deutsch sind Kretischer Apfel, Kydonischer Apfel, Hesperidenapfel, Venus- oder Adonisapfel, Baumwollapfel und Schmeckbirne.

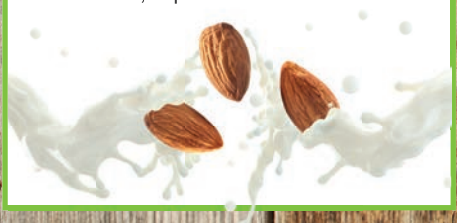
Milchersatz: pflanzliche Alternativen zur Kuhmilch

Wer sich vegan ernährt oder auf Milchprodukte vom Tier bewusst verzichten möchte oder an einer Laktoseintoleranz leidet, dem steht mittlerweile eine große Auswahl an Milchersatzprodukten zur Verfügung. Immer mehr Verbraucher greifen anstelle von Kuhmilch zu „Pflanzenmilch". Genauer gesagt zu Pflanzendrinks, denn die Bezeichnung vegane Milch ist gesetzlich unzulässig. Verbreitet sind vor allem Sorten aus Soja, Getreide wie Hafer und Dinkel, Reis sowie Mandeln. Relativ neu auf dem Markt ist Erbsenmilch, die aus den USA zu uns kam. Wir stellen Ihnen hier die wichtigsten Sorten vor.

Für welchen Milchersatz Sie sich entscheiden, ist reine Geschmackssache. Für Kleinkinder unter drei Jahren empfehlen Experten die Pflanzendrinks allerdings nicht, da ihnen für das Wachstum wichtige Nährstoffe wie Vitamin B12 fehlen und andere in pflanzlicher Form schlechter verwertbar sind – etwa Kalcium. Darüber hinaus ist beim Kauf zu beachten, dass manche Speisen nur mit bestimmten Milchalternativen gelingen.
Wer beispielsweise seinen Kaffee gerne mit einem schönen Milchschaum trinkt, sollte nicht auf Reis-, Hirse-, Cashew- und Haselnussmilch zurückgreifen. Gut aufschäumen lassen sich hingegen Soja-, Mandel-, Dinkel- und Hafermilch. Für das Backen ohne Milch und Ei eignet sich die neutral schmeckende Reismilch, zu Gebäck mit Nuss und Karamell passen die Nussdrinks. Beachten Sie, dass einige Pflanzendrinks eine natürliche Süße aufweisen. Bei Backrezepten mit Kuhmilch ist deshalb eventuell die Zuckermenge zu reduzieren, wenn Sie einen Milchersatz verwenden.

Verschiedene Formen von Milchersatz

- Getreidedrinks (Hafer-, Reis-, Hirse- und Dinkelmilch)
- Nussdrinks (Mandel-, Haselnuss-, Kokos-, Macadamia-, Cashew- und Reis-Mandel-Milch)
- Sojamilch
- Hanfmilch, Lupinen- und Erbsendrink



Sojamilch – der Klassiker

Sojamilch kommt wahrscheinlich aus China, wo sie vermutlich um 164 v. Chr. entwickelt wurde. Sojamilch wird aus Sojabohnen hergestellt. Dazu werden die Bohnen eingeweicht und im Anschluss zusammen mit Wasser ausgedrückt. Je nach Marke kann Sojamilch leicht nach Vanille, aber auch „bohnig" schmecken. Mittlerweile wird Sojamilch auch in verschiedenen Geschmacksrichtungen wie Vanille, Banane und Schokolade angeboten.

Erbsenmilch – „gelber" Proteinlieferant

Eine noch eher unbekannte vegane Milchalternative ist die Erbsenmilch. Trotz erster Vermutung ist Erbsenmilch nicht grün, sondern gelb. Sie wird in der Regel aus gelben Erbsen hergestellt und hat von Natur aus ähnlich viel Eiweiß wie Kuhmilch. Deshalb ist das Getränk für Sportler und all jene interessant, die sich proteinreich ernähren möchten. Der Geschmack von Erbsenmilch ist ähnlich wie der von Sojamilch.

Mandelmilch mit Kaffee-Eiswürfeln

Zutaten: (4 Portionen)
• 120 g Mandelmus, weiß • 3 EL Agavendicksaft • 200 ml Kaffee

Zubereitung:
Kalten Kaffee in die Eiswürfelbehälter füllen und über Nacht ins Tiefkühlfach stellen. Für die Mandelmilch Mandelmus, 1 Liter Wasser und Agaven-Dicksaft in einen Mixer geben und pürieren, bis die gewünschte Konsistenz entstanden ist. Mandelmilch in 4 Gläser füllen,die Kaffee-Eiswürfel zufügen und servieren.

Hafermilch – der Allrounder

Hafermilch gehört schon lange zu den Kuhmilchalternativen und ist besonders beliebt. Das Getreide ist nicht nur reich an Kalium und Phosphor, sondern enthält auch viele Ballaststoffe, die die Verdauung fördern. Hafer punktet außerdem durch seine Nachhaltigkeit, da er aus Europa stammt und beim Anbau bedeutend weniger Wasser verbraucht als Soja, Reis und Nüsse. Hafermilch hat im Vergleich zu allen anderen Milchalternativen die Eigenschaft, die aufgeschäumte Form in einem Kaffee oder Co zu behalten.

Mandelmilch – natürlich nussig!

Wegen ihres leicht süßlichen Marzipangeschmacks zählt die Mandelmilch zu den beliebtesten Kuhmilch-Alternativen. Ihre Konsistenz kommt herkömmlicher Kuhmilch sehr nah, sie enthält aber weniger Kalorien – und viele Mineralstoffe sowie Vitamine. Im Vergleich zur deutschen Küche ist sie im Mittelmeerraum und Orient bereits seit Jahrhunderten als Kochzutat bekannt. Beliebt ist sie vornehmlich im Müsli, in Smoothies, zum Backen oder im Kaffee.

Reismilch

Für die Herstellung von Reismilch wird Vollkornreis gemahlen, mit Wasser gekocht und dann fermentiert. Dabei spaltet sich die Reisstärke in Malz- und Traubenzucker auf, was für den leicht süßlichen Geschmack sorgt. Der süßliche Geschmack kann unterschiedlich ausfallen, er variiert von Hersteller zu Hersteller. Grundsätzlich ist Reisdrink nicht ganz so vollmundig, sondern eher leicht wässrig, aber er verfügt über eine milde erdige Note. Reismilch eignet sich zum Kochen und Backen.

Schwedischer Haferdrink von Oatly

Eine leckere Alternative zu Kuhmilch ist der Haferdrink von Oatly. Das Besondere: Den recht neuen schwedischen Haferdrink gibt es auch in einer Barista-Edition. Heißt: Die Milch kann genauso aufgeschäumt werden wie Kuhmilch – und mit ihr kinderleicht Herzen, Blumen und andere Dekoelemente in den Schaum gezaubert werden. Einfach anstelle von Milch die gleiche Menge Barista-Edition verwenden und genießen! Schäumt fantastisch und schmeckt himmlisch.

Oatly wurde in den 1990er-Jahren gegründet und basiert auf Forschungen der schwedischen Universität Lund. Die patentierte Enzymtechnologie des Unternehmens kopiert den natürlichen Prozess der Natur und verwandelt den ballaststoffreichen Hafer in ein nahrhaftes flüssiges Lebensmittel, das perfekt auf den Menschen abgestimmt ist.

Die Marke Oatly ist mittlerweile in mehr als 20 Ländern in Europa und Asien erhältlich – und auch in unseren Märkten angekommen. Die Zutaten für den Haferdrink von Oatly werden akribisch ausgewählt und sind wissenschaftlich für den Verzehr zugelassen. Sämtliche Inhaltsstoffe sind pflanzlich und alle Produkte sind absolut frei von Milch, Soja oder gentechnisch modifizierten Organismen. Die Barista-Edition ist reich an ungesättigten Fetten. In der Ernährung gesättigte gegen ungesättigte Fette auszutauschen, soll helfen, den Cholesterinspiegel im Blut auf normalem Niveau zu halten.

NEU: „Glück im Glas“ in drei Geschmacksrichtungen

Die Schweinefleisch-Produkte aus Aktivstallhaltung der Marke Glücksatt, die für Tierwohl, Transparenz, Handwerk und Verantwortung steht, erfreuen sich an unseren Bedientheken großer Beliebtheit. Daher haben wir unser Sortiment in diesem Bereich noch mal erweitert: Ab Anfang November gibt es bei uns unter dem Slogan „Glück im Glas“ drei hochwertige Fertiggerichte von Glücksatt zu kaufen.

Kochkunst, Zeit und Liebe, eingekocht in einem nachhaltigen Weckglas – das verbirgt sich hinter den leckeren Gerichten, die es in den Geschmacksrichtungen Chili con Carne, Gulasch und Bolognese gibt. Hochwertiges Fleisch von Aktivstall-Schweinen, gesundes Gemüse und erlesene Gewürze wurden zu einer Mahlzeit kombiniert, die nicht nur für ein gutes Bauchgefühl sorgt, sondern vor allem für ehrlichen Genuss! Die drei Gerichte sind ungekühlt lagerfähig, bis zu 180 Tage.

Frische Milch und Co von der Hofmolkerei Gösling

Der Hof Gösling liegt nördlich des Osnabrücker Zweigkanals, zwischen Hasetal und Piesberg, am Fuße des Schürhügels. Hier im Stadtteil Pye entsteht direkt vor Ort beste Hofmilch mit Frischegarantie – die Kunden schon seit geraumer Zeit in unseren Märkten kaufen und genießen können. Aufgrund der großen Beliebtheit haben wir unser Sortiment auf Wunsch der Kunden angepasst und um einige Produkte für Sie erweitert!

Der Hof Bernhard Gösling ist ein in langer Tradition geführter Milchviehbetrieb mit Hofmolkerei. Alle Mitarbeiter sind sich ihrer Verantwortung gegenüber der Natur, den Tieren und den auf dem Hof produzierten Lebensmitteln bewusst. Dadurch ergibt sich eine dauerhaft hohe Qualität der Molkereierzeugnisse.

„Wir als regionaler Hof veredeln die Milch unserer rund 60 Milchkühe handwerklich zu geschmackvollen Milcherzeugnissen", so Milchbauer Bernhard Gösling. Die Familie hat sich bei ihren Tieren auf die Rasse der Holsteinrinder spezialisiert, denn die Tiere haben ein besonderes Merkmal: Sie geben nämlich viel Milch und werden meist zwischen 600 und 750 Kilogramm schwer. Dafür fressen die Holsteinrinder natürlich ganz schön viel. „Die Tiere mögen besonders Gras, Heu und Mais. Sojaschrot gibt es für die Tiere nicht. Dafür verfüttern wir lieber Rapsschrot, das hier im Osnabrücker Land angebaut wird, wodurch die Transportwege besonders kurz sind und wir genau wissen, wo es herkommt", erklärt der Milchbauer. Die Hofmolkerei Bernhard Gösling verwendet zudem 100 Prozent Ökostrom und leistet somit ihren Beitrag für den Umweltschutz.

Wir haben unser Sortiment erweitert!

- Vollmilch
- Joghurt, natur
- Fruchtjoghurt, versch. Sorten
- Frischkäse
- Quark
- Eis, versch. Sorten

FOREST GUM – Kaugummi aus pflanzlichen Zutaten

Wir in unseren Märkten sind immer offen für innovative Produkte, denen wir in unserem Sortiment eine Bühne bieten wollen. Ganz neu: Das coole Kaugummi FOREST GUM aus pflanzlichen Zutaten. Es kommt ohne Chemiebaukasten und Plastik aus, ist zuckerfrei und durch und durch vegan. Auf der grünen Zutatenliste stehen Xylit (Birkensaft) und Stevia als Süßungsmittel, Minzaroma, Glycerin, Gummi arabicum sowie Carnaubawachs.

Das Kölner Social-Start-up hatte im Rahmen einer großen medialen Kampagne zum Crowdfunding aufgerufen – mit Erfolg. Der erste Schwung der weißen, rechteckigen Dragees ist in der Geschmacksrichtung Minze aus den riesigen Kochtrommeln gekommen, um zu halten, was der Markenclaim verspricht: Do good, chew good – so die Devise, die den deutschen Kaugummimarkt umkrempeln will.

„Nachhaltigkeit wird bei FOREST GUM großgeschrieben", erklärt Gründer Thomas Krämer. „Wenn ein bewusstes Leben selbstverständlich werden soll, muss es Spaß machen und bei den kleinsten Alltagsdingen anfangen. Ein Kaugummi ist klein, kann aber eine ganz schön große Wirkung haben." Und die soll genutzt werden, um durch Wald- und Klimaschutz unseren Planeten zu rehabilitieren.

Deshalb besteht die Kaumasse für FOREST GUM aus dem Saft des Breiapfelbaums. Der wächst in den Tropen Zentralamerikas und bereits die Mayas nutzten ihn zum Kauen. Der Chiclesaft wird traditionell geerntet, die Bäume nehmen keinen Schaden. Dank nachhaltiger Bewirtschaftung bleibt so das zweitgrößte, zusammenhängende Waldgebiet Zentralamerikas langfristig intakt. Als CO_2-Speicher sind Bäume enorm wichtig für den Klimaschutz. Zudem entsteht durch die faire Zusammenarbeit mit lokalen Partnerkooperativen für die Menschen vor Ort eine neue, dringend benötigte Einkommensquelle.

Ein weiterer Punkt: Kaum ein Kaugummikauer weiß, womit er es wirklich zu tun hat. Meist ist es Plastik, das sich auf der Zutatenliste herkömmlicher Produkte als „Kaumasse" tarnt. Aus chemischer Sicht die gleiche synthetische Basis wie die von Autoreifen oder Kunststoffflaschen. Neben der Tatsache, dass dies eine nicht besonders appetitliche Vorstellung ist, kommt hinzu, dass Kaugummis so erheblich zur Umweltverschmutzung beitragen und Jahrhunderte brauchen, um zu verrotten. Deshalb sagt FOREST GUM auch bei der Verpackung goodbye zu Plastik.

Neu: Biofleisch und -wurst in den Bedientheken

„Immer ein gutes Stück nachhaltiger“ – das sind die neuen Bioprodukte in unseren Bedientheken. Ob Hackfleisch vom Schwein oder Braten, Rouladen oder Steaks vom Rind: Seit Neuestem finden Kunden, die Wert auf eine nachhaltige Aufzucht der Tiere legen, eine Auswahl von knapp einem Dutzend Artikeln in unseren vielseitigen Auslagen. „Diesen Schritt sind wir ganz bewusst gegangen, da wir Biofleisch und -wurst bisher nur im SB-Bereich hatten. Das war uns immer ein Dorn im Auge, daher ist die Erweiterung eine sinnvolle und zeitgemäße Ergänzung des Sortiments und ein vernünftiger Schritt in Richtung mehr Tierwohl“, erklärt Fleischermeister Siegfried Jostwerth.

Die neuen Bioprodukte liegen in einem eigenen Bereich der Bedientheke aus und sind durch Scheiben von dem restlichen Sortiment getrennt – leicht zu erkennen an der typischen grünen Farbe für Bioprodukte, so Siegfried Jostwerth: „Ob das eigene Besteck für die Produkte, die Tabletts oder die Preisauszeichnung, alles ist bewusst in Grün gestaltet, damit der Kunde es auf einen Blick erkennen kann.“ Sein Hinweis: Bei den Bioprodukten könne es phasenweise zu Engpässen kommen, daher sei bei wichtigen Anlässen eine rechtzeitige Vorbestellung sinnvoll.

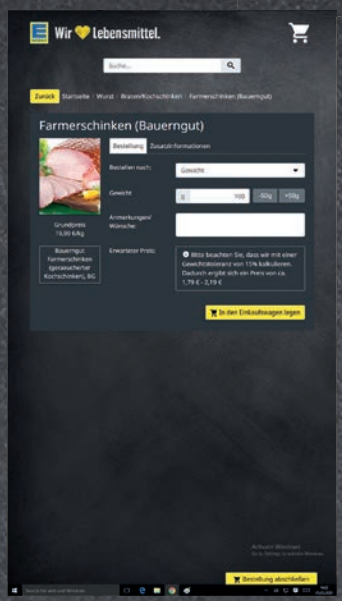
Die Bioschweine und -rinder stammen allesamt aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft mit artgerechter Tierhaltung. Für die Rinder bedeutet das, dass sie während der gesamten Weidesaison draußen stehen, in der Stallsaison Zugang zum Außengelände haben und mehr Platz als gesetzlich vorgeschrieben genießen. Für die Schweine bedeutet das sogar 100 Prozent mehr Platz als gesetzlich vorgeschrieben sowie ebenfalls ein Zugang zum Außenklima. Die Bioprodukte sind in allen Märkten mit Bedientheke erhältlich, außer in Lotte.

Mit Abstand der schnellste Weg: Fleisch und Wurst am Frische-Terminal in Voxtrup bestellen

„Jetzt stellen Sie sich mal nicht an“: Unter diesem augenzwinkernden Motto hat Kaufmann Tom Kutsche in seinem Markt in Voxtrup an der Meller Landstraße testweise ein neues Bestellterminal für Fleisch und Wurstwaren in Betrieb genommen. Das Prinzip funktioniert so: Die gewünschte Ware kontaktlos am Terminal bestellen, weiter einkaufen und die Bestellung nach 10 Minuten an der Abholstation abholen. Das spart Zeit und Schlange stehen gehört damit der Vergangenheit an! Probieren Sie das Terminal gerne mal aus, Sie werden begeistert sein, wie einfach das Bestellen damit ist!

1. Kategorie auswählen

Ob Braten, Aufschnitt, Grillgut oder frische, hausgemachte Salate, Sie haben die Wahl.

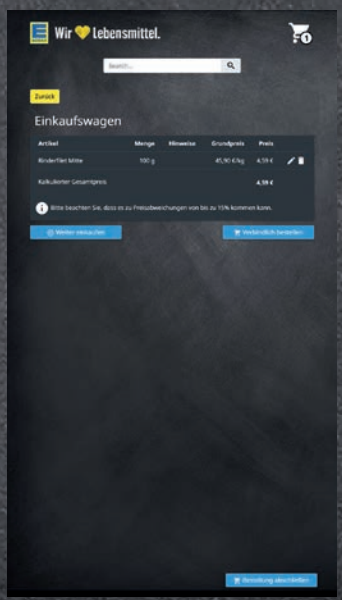


3. Wünsche festlegen

Bestimmen Sie Ihre Wunschmenge sowie die Schnittstärke der Scheiben.

2. Produkt wählen

Entdecken Sie die feine Vielfalt. Hier gibt es alles, was Sie wünschen.



4. verbindlich bestellen

Ihr Auftrag wird bearbeitet und Ihr Einkauf in Kürze an der Abholstation bereitgestellt.

Genussempfehlungen

Käse des Monats

Reblochon de Savoie

Der Reblochon ist ein feinwürziger Käse aus Kuhmilch und ein halbfester Schnittkäse an der Grenze zum Weichkäse. Diese Spezialität aus den französischen Regionen Hochsavoyen und Savoyen ist bereits seit 1958 mit dem Prädikat AOC versehen und herkunftsgeschützt. Bei der Herstellung von Reblochon darf nur Milch von drei regional verbreiteten Kuhrassen verwendet werden: Abondance, Tarine und Montbéliard. Diese ernähren sich vorwiegend von den Gräsern und Kräutern der Umgebung, eine Silagefütterung ist streng verboten. Auf diese Weise verstärkt sich der Einfluss der Alpenflora auf den Geschmack der Milch.

Der Käse hat eine flache zylindrische Form. Seine gewaschene, trockene Rinde hat eine safran- bis orangegelbe Farbe und einen feinen weißen Belag, das Innere des Käses soll sahnig-zerlaufend sein. Das Aroma ist nussig, vollmundig und butterig. Er wird ausschließlich aus unpasteurisierter Milch hergestellt. Der Fettgehalt liegt bei 45 % in der Trockenmasse, die Reifezeit beträgt 5 bis 8 Wochen.

Wein des Monats

Elfhundertzwölf Spätburgunder

Erzeuger:	Markgräflich Badisches Weinhaus
Anbaugebiet:	Baden, Deutschland
Art:	Rotwein
Rebsorten:	Spätburgunder
Charakter:	trocken
Beschreibung:	Die seit 1112 als Markgraf von Baden dokumentierte Familie stellt höchste Ansprüche an die handwerkliche Sorgfalt und Qualität ihrer Weine. Der rubinrote Spätburgunder zeigt ein Bukett nach Waldbeeren und Kirsche. Am Gaumen überzeugt er mit Finessenreichtum und einer enormen Fruchtfülle. Eine samtig, weiche Tanninstruktur und ein harmonischer Abgang runden das Geschmackserlebnis perfekt ab.
Speiseempfehlung:	Der Spätburgunder ist ein vielseitiger Begleiter und passt exzellent zu Wildfleisch, würzigem Rind oder Lamm, aber auch zu intensivem Käse.
Trinktemperatur:	14-16 °C
Alkohol:	13,5 %

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

Die aktuelle Frage lautet:

Was macht die spanische Chorizo aus?

Andreas Rimmer aus dem Markt an der Lotter Straße:

Die Chorizo ist eine Rohwurst aus Schweinefleisch. Sie hat eine sehr feste Konsistenz und ist ausgesprochen würzig. Paprikapulver verleiht ihr die typische rote Farbe und gemeinsam mit Knoblauch den charakteristischen Geschmack. Während der Reifung finden Gärprozesse statt, sodass die Wurst eine leicht säuerliche Note erhält. Aus der spanischen Küche ist die Chorizo nicht wegzudenken, wird aber auch hierzulande immer beliebter.
Die Chorizo besteht aus Schweinefleisch und Speck. Traditionell wird sie mit Paprika, Salz und Knoblauch gewürzt. In Spanien gibt es jedoch auch mehrere regionale Varianten der Wurst. Und auch außerhalb Spaniens werden Formen der Chorizo unter gleicher oder ähnlicher Bezeichnung gehandelt. Es gibt hier einige Unterschiede in der Herstellung: So werden manchmal weitere Gewürze hinzugefügt oder mildere oder schärfere Paprikasorten verwendet. Auch der Fettgehalt variiert. Außerdem gibt es regionale Varianten aus anderen Fleischsorten, zum Beispiel Lamm, Truthahn oder Hirsch.
Chorizo ist in der Verwendung sehr vielseitig. In Spanien wird sie gerne für Tapas verwendet. Sie ist kalt ein beliebter Aufschnitt, verleiht Eintöpfen eine würzige Note oder kann gebraten werden. Es gibt in Spanien mehrere Qualitätsstufen der Wurst. Exportiert werden nur die Chorizowürste höchster Qualität: „Primera“ und „Extra.

Chorizo-Kraut-Eintopf

Zutaten: (4 Portionen)
• 2 Zwiebeln, rot • 2 kleine Knoblauchzehen • 300 g Weißkraut
• 800 g Kartoffeln, mehlig kochend • 2 EL Olivenöl, kalt gepresst
• 1 TL Thymian, getrocknet • 180 g Chorizo • 2 Dosen Tomaten, in Stücken
• 2 EL Kapern • 2 EL abgeriebene Schale einer halben unbehandelten Zitrone
• Pfeffer und Meersalz • 1 EL Petersilie, fein geschnitten

Zubereitung:
Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch sehr fein schneiden. Vom Weißkraut die groben Blattrippen entfernen und anschließend in Rauten schneiden. Kartoffeln in 1,5 cm große Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, 1 Tropfen Wasser sollte darin brutzeln, und die Zwiebeln und den Knoblauch glasig dünsten. Weißkraut, Thymian und Kartoffeln zugeben, weitere 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Durch das vorherige Anbraten der rohen Kartoffelwürfel bekommen diese eine ganz besonders aromatische Note. Chorizoscheiben voneinander trennen und nach und nach unter das Gemüse rühren. Alles mit Tomatensoße und 400 ml Wasser ablöschen. Kapern unterheben. Den Eintopf 30 Minuten schmoren lassen und mit den übrigen Zutaten abschmecken.

Lustige Tiere aus Kastanien basteln

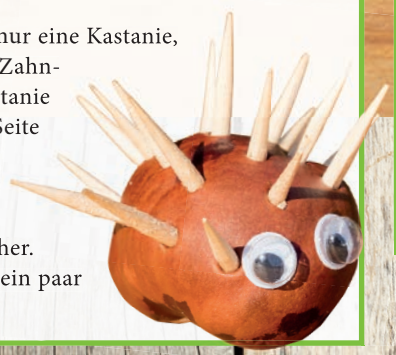
Der Herbst steht vor der Tür, die Tage werden kürzer und es wird kälter. Drinnen festzusitzen, ist auf Dauer langweilig. Schnappt euch Mama, Papa, Oma oder Opa sowie einen großen Eimer und macht einen Ausflug nach draußen in den Wald. Es ist nämlich Kastanienzeit! Sammelt so viel Kastanien, wie ihr nur könnt, denn drinnen im Warmen erwartet euch der große Bastelspaß. Tschüss Langeweile, hallo großes Kastanientiere-Basteln!

Das braucht ihr:

- Kastanien
- Nussknacker
- Handbohrer
- Zahnstocher
- Streichhölzer
- Klebeaugen
- Schnur

Der kleine Igel

Für den kleinen Igel brauchst du nur eine Kastanie, ein paar Klebeaugen und einige Zahnstocher. Nun steckst du deine Kastanie in den Nussknacker. Auf einer Seite bohrst du mit dem Handbohrer viele kleine Löcher. Brich die Zahnstocher einmal in der Mitte durch und stecke sie in die Löcher. Jetzt kannst du deinem Igel noch ein paar Klebeaugen verpassen – fertig!



Schritt für Schritt zur Kastanienraupe

1. Nimm dir sechs oder sieben Kastanien und spanne sie nacheinander in den Nussknacker. Mit dem Handbohrer durchbohrst du alle Kastanien.
2. Nimm dir die Schnur und fädel die Kastanien auf. Mache nach jeder Kastanie einen Knoten.
3. In den Raupenkopf bohrst du auch zwei Löcher. In jedes steckst du ein Streichholz als Fühler.
4. Klebe die Wackelaugen auf den Kopf.

Die Halloweenspinne

Mit der schnellen Spinne zauberst du dir im Handumdrehen gruselige Deko für deine Halloweenparty. Dafür schnappst du dir eine Kastanie und spannst sie in deine Halterung. Jetzt bohrst du mit dem Handbohrer vier kleine Locher auf jeder Seite.
In die Löcher steckst du acht Streichhölzer mit dem Kopf nach unten. Zum Schluss dürfen zwei witzige Wackelaugen nicht fehlen.

Der Weihnachtselch

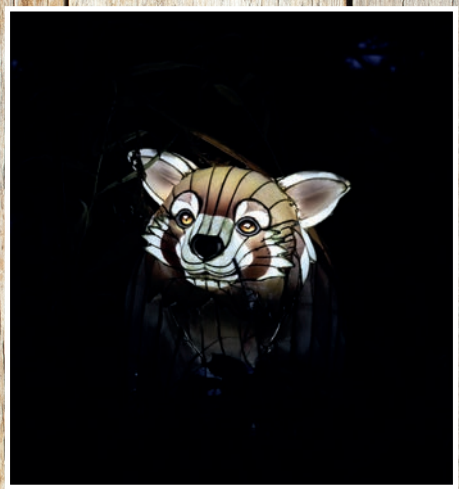
1. Nimm dir zwei Kastanien und bohre sie einmal an.
2. Stecke ein Streichholz bis zur Hälfte in eine Kastanie. Auf die andere Hälfte steckst du die zweite Kastanie. Die obere Kastanie wird der Kopf und die untere der Bauch.
3. Nun bohre den Elchbauch viermal schräg von unten an. Stecke vier Streichhölzer mit dem Kopf nach unten hinein.
4. Auf den Kopf bohrst du noch einmal zwei Löcher.
5. Jetzt spaltest du mit einem Messer zwei Zahnstocher an der Spitze.
6. Stecke die Streichhölzer mit den gespaltenen Enden nach oben in die Löcher.
7. Zum Schluss klebst du zwei Wackelaugen auf den Kopf und bohrst ein kleines Loch darunter. Du brichst das Zündende eines Streichholzes ab und verpasst deinem Elch seine rote Nase.

Veranstaltungstipps

Laternegehen im Zoo Osnabrück

Der Zoo Osnabrück läutet die „Laternegehen"-Saison ein, denn vom 2. bis 29. November 2020 finden die „Zoo-Lights – verzauberndes Laternegehen" statt. Dann leuchten abends nicht nur die rund 120 Tierfiguren der „Zoo-Lights", sondern auch die Laternen der Besucher. Familien können mit ihrer eigenen Laterne durch den abendlichen Zoo wandern. Dabei strahlen sie mit den bunten Tierfiguren der „Zoo-Lights" um die Wette. Zusätzlich können sie beliebten Laterneliedern lauschen, die an den Klanginseln der „Zoo-Lights" im nächtlichen Zoo zu hören sind. Außerdem warten natürlich noch die „richtigen" Tiere im Zoo, denn Wölfe, Vielfraße oder auch Bären sind noch zu sehen. Wer den festgelegten Rundweg vorbei an leuchtenden Zebras, schimmernden Kobras und funkelnden Luchsen mit seiner Laterne erkundet hat, kann sich abschließend am Affentempel im Zoozentrum stärken. Hier wartet die Gastronomie mit Süßem und Deftigem. Online und bei Zoopartnern erhalten Besucher 50 Prozent Rabatt. Mehr Infos zu den „Zoo-Lights – verzauberndes Laternegehen" und zum Zoobesuch gibt es online unter www.zoo-osnabrueck.de.

Bilder © Zoo Osnabrück



Öffnungszeiten:

ZOO OSNABRÜCK

Regulär:
- Bis 2. November 2020: täglich 8 bis 18:30 Uhr (letzter Einlass 17:30 Uhr)
- Ab 2. November 2020: täglich 9 bis 17 Uhr (letzter Einlass 16 Uhr)

„Zoo-Lights – verzauberndes Laternegehen":
- Von 2. bis 29. November, 16 Uhr bis 22 Uhr (Kassenschluss 21 Uhr)

Kinderbuchklassiker „Die Konferenz der Tiere" im Theater Osnabrück

Die 86. Konferenz haben die Menschen inzwischen einberufen – denn Konferenzen einberufen, das können sie. Doch statt endlich eine gemeinsame Lösung gegen Krieg, Hunger und Umweltzerstörung zu finden, haben sie sich wie auch in den 85 Konferenzen davor schon über die Sitzordnung heillos zerstritten. Jetzt reicht's aber, finden die Tiere. Eine erfolgreiche Konferenz muss her, wenn schon nicht für die Erwachsenen, dann für die Kinder – die müssen schließlich noch sehr lange in dieser Welt leben. Also beschließen sie, eine eigene Konferenz einzuberufen.
Katharina Birch, die schon mit ihrer erfrischenden Version des Märchens „Aschenputtel" Groß und Klein zu Lachen und Begeisterung hinriss, inszeniert Erich Kästners Klassiker für Jung und Alt als turbulenten Spaß mit zeitgenössischer Note. Premiere: 8. November 2020, 16 Uhr, Theater am Domhof. Tickets unter: www.theater-osnabrueck.de, 05 41 / 7 60 00 76 und an der Theaterkasse.

Foto © Theresa Sophie Leopold

Gewinnen Sie einen von drei 50-Euro-Einkaufsgutscheinen

Den Herbst nutzen viele Menschen, um ein paar entspannte Tage in den Weinbergen zu verbringen. Aber auch zu Hause kann man es sich mit einem Gläschen Wein gemütlich machen und unvergessliche Momente erleben. Am besten gelingt das, wenn man sich etwas auskennt, schließlich ist man nicht nur das, was man isst, sondern auch das, was man genussvoll trinkt. Testen Sie Ihr Wissen, denn schließlich ist es kein Geheimnis: In vino veritas!

Rebsorten-Quiz

1. Wie entsteht eigentlich ein Rosé?

a. Es ist eine eigene Rebsorte. (R)
b. Man gießt Rot- und Weißwein im Verhältnis 30:70 zusammen. (E)
c. Er wird aus Rotwein gemacht, gärt aber nur kurz mit den roten Schalen. (T)

2. Was ist ein Barrique-Wein?

a. Ein Wein, der im kleinen Eichenholzfass reift. (A)
b. Ein spezieller Rotwein aus Korsika. (E)
c. Eine Weinsorte, die man in Frankreich zu Fischgerichten trinkt. (O)

3. Welche ist Österreichs berühmteste Rebsorte?

a. Blauer Kärntner (B)
b. Gelber Heuriger (F)
c. Grüner Veltliner (N)

4. Der bekannte italienische Pinot Grigio ist bei uns

a. Riesling Kabinett (L)
b. Grauer Burgunder (N)
c. Silvaner Spätlese (D)

5. Wie heißt der Chardonnay in Österreich?

a. Schardon (N)
b. Morillon (I)
c. Pardon (E)

6. Was ist eine „Reserva“?

a. Die Restbestände einer Winzergenossenschaft (A)
b. Spanischer Rotwein, der im Holzfass reift und frühestens nach drei Jahren verkauft wird. (N)
c. Gekelterte Trauben, von denen noch nicht klar ist, ob sie zu Wein verarbeitet werden. (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. November 2020 in Ihrem Kutsche-Markt ab!

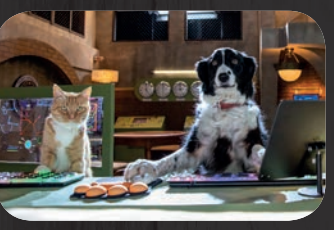
Lösung: _ _ _ _ _ _

Name: _____

Adresse: _____

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. November 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.

Hexen hassen Kinder, soviel ist klar! Doch da das ständige Eliminieren der kleinen Biester auf Dauer recht anstrengend ist, ersinnt die Hexenchefin Miss Eva Ernst einen teuflischen Plan: Sie verschenkt mit „Formula 86 Retard/Mausemutorium“ vergiftete Schokolade, die ihre gierigen Esser innerhalb von zwei Stunden in wehrlose Mäuse verwandelt. Doch zufällig residieren Luke und seine Oma Helga, eine norwegische Expertin in Sachen Hexen, im selben Hotel, indem auch Miss Eva, auf einer Hexenkonferenz, ihren Meisterplan vorstellt. Er wird Zeuge, wie die Hexen ihre verzauberte Schokolade einem kleinen Jungen namens Bruno Jenkins geben und als er entdeckt wird, verzaubern sie auch ihn. Nun bleiben den Jungen nur zwei Stunden, bis sie in Mäuse verwandelt werden …



ab 19. November 2020

Cats & Dogs 3

© Warner Bros. Entertainment Inc.

Impressum

Auflage: 45 000 Exemplare

Herausgeber (v. i. S. d. P.): Kutsche Gruppe
Bergstr. 11 • 49152 Bad Essen
Tel.: (0 54 72) 9 81 97 05
Fax: (0 54 72) 9 81 97 06

Objektleitung und Druck:
ProExakt GmbH
Bahnhofstraße 17 • 38170 Schöppenstedt
Tel.: (0 53 32) 96 86-54
Fax: (0 53 32) 96 86-58
E-Mail: info@proexakt.de
www.proexakt.de

Redaktionsleitung: Kai Knoche
Tel.: (0 53 32) 96 86-40
E-Mail: k.knoche@proexakt.de

Gestaltung und Anzeigensatz:
Wiebke Fichtner
Tel.: (0 53 32) 96 86-57
E-Mail: w.fichtner@proexakt.de

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

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

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

allfrisch