

September/
Oktober
2020

allfrisch*

Marktgeflüster

Bei Umfrage
drei 50 €-Gutscheine
gewinnen – mehr
auf Seite 11!



Herbst und Pastinake kommen Hand in Hand



Liebe Kunden,

langsam, aber sicher neigt sich der Spätsommer dem Ende entgegen und der Herbst mit seinen bunten Farben wie kulinarischen Genüssen ist auf dem Vormarsch. Nach Federweißem und Flammkuchen steht in dieser Ausgabe die in der deutschen Küche wiederentdeckte Pastinake im Mittelpunkt. Außerdem stellen wir Ihnen mit der Manufaktur Tress aus dem Ländle einen deutschen Nudelspezialisten und seine Leckerbissen nach traditioneller Rezeptur vor. Besonders am Herzen liegen uns unsere umweltfreundlichen Mehrwegalternativen, von denen wir mittlerweile eine ganze Menge haben und die wir Ihnen noch mal auf einen Blick zusammengestellt haben. Darüber hinaus gibt es bei unserer aktuellen Online-Umfrage zu unserem neuen Bestellterminal für Wurst und Fleisch drei attraktive Einkaufsgutscheine im Wert von je 50 Euro zu gewinnen – machen Sie gerne mit!!!

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

Themen

- **Alles rund um die Pastinake**
- **Handgemachte Nudeln aus Schwaben**
- **Unsere umweltfreundlichen Mehrwegprodukte**
- **Pandoo: Nachhaltige Produkte aus Bambus**



Die Wiederentdeckung der Pastinake

Pastinaken gehören zu den Gemüsesorten, die in den vergangenen Jahren ihr großes Comeback erlebt haben – daher sind sie selbstverständlich fester Bestandteil unserer vielseitigen Obst- und Gemüseabteilungen. Zum Glück: Auf ihr süß-würziges Aroma möchten nämlich viele Menschen vor allem in den Herbst- und Wintermonaten nicht mehr verzichten. Nicht ohne Grund, denn das Gemüse macht nicht nur roh, sondern aufgrund seiner vielseitigen Einsatzbarkeit in Suppen und als Beilage stets eine gute Figur!

Schon bei den alten Römern gehörte sie zu den beliebtesten Wurzelgemüsen. Auch im Mittelalter wurde auf das vielseitige Gemüse gesetzt: Das „Capitulare de villis vel curtis imperii“ Karls des Großen schrieb sogar

den Anbau von Pastinaken vor. In der Zeit der großen Pestepidemie im 14. Jahrhundert setzten Heiler den Saft der Pastinake als Heilmittel ein, wodurch der Beiname „Pestnacke“ entstand. In der Esskultur des Mittelalters spielte stärkehaltiger Pastinak, wie das Gemüse auch genannt wird, eine ähnliche Rolle, wie sie die Kartoffel in der Neuzeit übernahm. Bis zur Mitte des 18. Jahrhunderts war der Pastinak auch in Deutschland eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel, wurde dann aber von Kartoffeln und Karotten weitgehend verdrängt.

Nach einer langen Durststrecke haben die Deutschen die Pastinaken wiederentdeckt. In anderen Ländern, wie den USA und England, gelten die Wurzeln seit langem als Delikatesse. Sie gehören zu der Familie der Dol-

dengewächse. Genau wie Karotten sind sie ein Wurzelgemüse, weshalb sie sich auch in einigen Dingen ähneln: Pastinaken haben die gleiche Form, sind im Gegensatz zur Möhre aber weiß bis hellbraun und innen gelblich-weiß. Das Fruchtfleisch riecht nach Möhre und hat ein süßlich-würziges Aroma. Eine einzelne Pastinake, die übrigens auch Hamelmöhre oder Hirschmöhre genannt wird, kann bis zu 40 Zentimeter lang werden.

Pastinaken sind ein typisches Herbst- und Wintergemüse. Die ersten werden ab September angeboten. Ihre Hauptsaison geht von November bis März. Zum Ende des Winters werden gelagerte Wurzeln verkauft. Sie sollten nach dem ersten Frost geerntet werden, da sie dann süßer und lieblicher schmecken.

Pastinaken-Reibekuchen

Zutaten: (4 Portionen)

- 250 g Kartoffeln • 1/2 Apfel • 180 g Pastinaken • 1 Schalotte
- Pfeffer und Salz • 1 Msp. Muskatnuss
- 2 EL Weizenmehl • 2 EL Rapsöl • 500 g Rollmöps

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, Apfel entkernen und alles zusammen mit den Pastinaken grob raspeln. Schalotte fein schneiden.
2. Mit den übrigen Zutaten bis auf das Öl vermischen und gegebenenfalls austretende Flüssigkeit wegschütten. Die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffelmischung in Portionen teilen.
3. Jede Portion von jeder Seite bei mittlerer Hitze 4 Minuten goldbraun braten. Die gebratenen Reibekuchen bei 80 Grad Umluft im Backofen warm halten. Servieren Sie dazu Rollmöpse.





Wissenswertes rund um die Pastinake

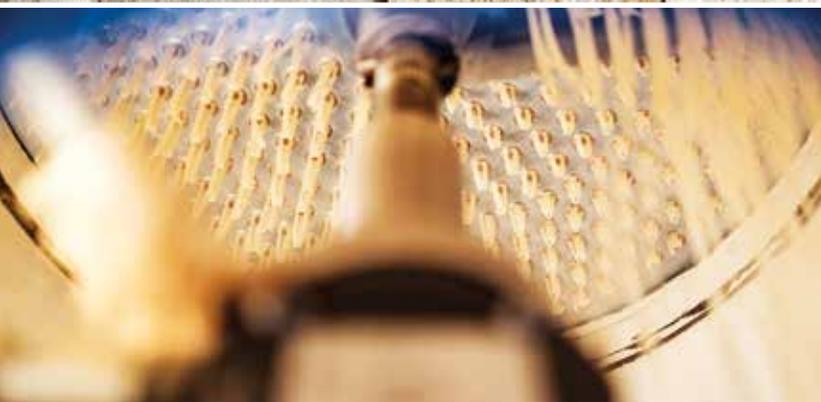
- Pastinaken sind leicht bekömmlich, machen lange satt und enthalten viele Nährstoffe wie B-Vitamine, Vitamin C, Magnesium und Kalzium. Damit ist das Gemüse nicht nur lecker, sondern vor allem gesund.
- Wer länger etwas von dem Gemüse haben möchte, kann es auch einfach einfrieren: Dafür die geputzten und klein geschnittenen Wurzeln in Salzwasser ein bis zwei Minuten blanchieren und anschließend gut abtropfen lassen. Luftdicht verpackt in Gefrierbeuteln oder -dosen halten sie sich im Tiefkühlschrank bis zu einem Jahr.
- Genau wie Karotten können Pastinakenwurzeln übrigens auch roh verzehrt werden und sind damit eine leckere Salatzutat. Beträufeln Sie sie bei der rohen Zubereitung mit etwas Zitronensaft, da die Wurzeln sich sonst schwarz färben können
- Auch wenn sie sich optisch sehr ähneln, sind Pastinakenwurzeln und Petersilienwurzeln übrigens nicht dasselbe. Der Geruchstest hilft, sie zu unterscheiden: Die Pastinake riecht süßlich, die Petersilienwurzel ganz typisch nach Petersilie.
- Frische Pastinaken erkennen Sie daran, dass sie bei Druck nicht nachgeben und die Haut straff und fest ist. Am besten schmeckt die Wurzel, wenn sie circa 20 Zentimeter lang ist. Größere Exemplare können holzig sein.
- Im Handel werden meist schon vorgewaschene Wurzeln angeboten, die innerhalb einer Woche verbraucht sein sollten. Damit sie möglichst lange frisch bleiben, sollten Sie sie im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.
- Pürierte Pastinaken werden besonders wegen ihres geringen Nitratgehalts als Baby-Gemüsebrei in Gläschen verkauft. Zu den Klassikern der englischen Küche gehört Pastinakenpüree, Mashed parsnips, das ebenso wie Kartoffelpüree zubereitet wird, jedoch wesentlich aromatischer ist.
- Wie aus der Kartoffel werden aus Pastinaken auch Chips hergestellt. Seines hohen Stärkegehalts wegen wurden Pastinaken früher auch zur Herstellung von Bier und Pastinakenwein genutzt. Aus dem Saft lässt sich ein dickflüssiger Sirup kochen, der als Brotaufstrich und Süßmittel diene. Die Blätter des Pastinaks können, ähnlich wie Petersilie, als Würzkraut verwendet werden.



Tress – feinste Nudeltradition aus dem Ländle



Feinste Nudeltradition



In unseren Märkten finden unsere Kunden eine erlesene Auswahl an Nudeln, so dass man sich das La-Dolce-Vita-Lebensgefühl wie in Bella Italia leicht mit nach Hause nehmen kann. Doch auch nationale Hersteller, wie die Firma Tress aus dem schwäbischen Ländle, haben eine leckere Auswahl an verschiedener Pasta zu bieten.

Seit 1969 steht der Name Tress für Nudeln und Spätzle wie hausgemacht. In Münsingen, inmitten des Biosphärengebiets Schwäbische Alb, fertigt Tress Teigwaren nach handwerklicher Tradition. Mit großer Innovationskraft und langjähriger Erfahrung hat das Familienunternehmen den Teigwarenmarkt entscheidend geprägt – im Juli 2012 hat der Firmengründer Franz Tress den Betrieb in die Hände von Markus Tress übergeben. Heute gehört Tress mit jährlich rund 11 000 Tonnen produzierter Teigware und über 90 Mitarbeitern zu den führenden Nudelherstellern in Deutschland.

Für die Eierteigwaren von Tress kommen nur Eier der Güteklasse A von ausgesuchten deutschen Landwirten zum Einsatz. Diese werden täglich frisch aufgeschlagen und direkt weiterverarbeitet. Für einen natürlichen und unverfälschten Geschmack verzichtet Tress dabei komplett auf die Pasteurisierung der Eier. Alle Eier stammen aus KAT-zertifizierter Bodenhaltung, sodass die Hennen ihre natürlichen Verhaltensweisen wie Scharren, Staubbaden oder Gefiederpflege ausleben können. Durch regelmäßige Kontrollen gewährleistet KAT, der Verein für kontrollierte alternative Tierhaltungsformen, dass die strengen Anforderungen an Tierhaltung und Hygiene eingehalten werden, und sorgt gleichzeitig für eine lückenlose Rückverfolgbarkeit der Eier.

Hartweizengrieß ist der ideale Rohstoff für die Teigwarenproduktion. Seine ausgeprägte Stärkestruktur und sein hoher Klebergehalt geben dem Teig die richtige Konsistenz und sorgen dafür, dass die Nudeln „al dente“ gelingen. Da Hartweizen ein Wärme liebendes Sommergetreide ist und mit nur wenig Niederschlag auskommt, ist der Anbauumfang in Deutschland gering. Den benötigten Hartweizengrieß bezieht Tress von deutschen Mühlen aus den weltweit besten Anbaugebieten. Diese stehen in jedem Erntejahr erneut auf dem Prüfstand. Dabei liegen die internen Qualitätsmaßstäbe weit über den gesetzlichen Anforderungen.

Der von Tress verwendete Dinkel stammt ausschließlich aus dem Biosphärengebiet Schwäbische Alb und bewegt sich über alle Verarbeitungsstufen hinweg in einem regionalen Wirtschaftskreislauf. Im Vergleich zum Weizen ist Dinkel eine genügsame Getreidepflanze. Die Dinkelkörner sind fest umschlossen von ihrem Spelz, der sich auch beim Dreschen nicht löst. Er muss in einem speziellen Mühlenverfahren, dem Gerben, entfernt werden. Diese zusätzliche Arbeit verteuert den Dinkel gegenüber dem Weizen, schützt das Korn aber auch vor unerwünschten Umweltstoffen, sodass es sich optimal als Vollkornprodukt eignet. Auf diese Weise bleiben der nussige Geschmack und die wertvollen Inhaltsstoffe des Dinkels erhalten und leisten ihren Beitrag zu einer bewussten Ernährung.

Nicht nur in Italien sind Nudeln fester Bestandteil der Küchenkultur, auch in Süddeutschland nehmen speziell Spätzle einen wichtigen Stellenwert auf dem Speiseplan ein. Dem trägt Tress mit seinen vielfältigen Spätzle- und Knöpflespezialitäten Rechnung. Egal ob getropft oder geschabt, extra fein oder original schwäbisch – Tress bietet für jede Vorliebe die passende Ausformung und fertigt diese aufwendig nach original schwäbischer Machart.

Großmutter's Küche

Für die gewalzten Nudeln aus Großmutter's Küche wird der Teig nach handwerklichem Verfahren in mehreren Walzgängen sorgfältig ausgerollt – so wie ihn die Großmutter mit dem Nudelholz walzte. Durch das schonende Auswalzen entsteht eine lockere Nudel mit einer offenporigen rauen Oberfläche, an der die Soße besonders gut haftet.



Original Hausmacher

Für die „Original Hausmacher“-Sorten wird der Teig schonend durch spezielle Nudel-formen gepresst. Die Vorteile dieses Verfahrens liegen in der großen Formenvielfalt. Die Nudeln zeichnen sich dabei durch eine charakteristisch glatte Oberfläche, die goldgelbe Farbe und ihren typischen „al dente“-Biss aus.



Purer Dinkel

Für das Sortiment „Purer Dinkel“ verwendet Tress ausschließlich Dinkel aus dem Biosphärengebiet Schwäbische Alb. Dinkel besitzt wertvolle Inhaltsstoffe und ist aufgrund seiner hohen Verträglichkeit nicht nur eine echte Alternative für Weizenallergiker, sondern gehört auf jeden ausgewogenen Speiseplan.



Pasta Tradizionale

Pasta Tradizionale steht für italienischen Pastagenuss aus reinem Hartweizengrieß. Diese dickwandigen Nudeln werden durch traditionelle Bronzematrizen geformt und erhalten so ihre typisch raue Oberfläche. Dadurch nehmen sie perfekt Soßen auf und eignen sich für abwechslungsreiche Pastagerichte.



Meine Nudel für jeden Tag

Die „Meine Nudel für jeden Tag“-Sorten von Tress sind besonders für junge Familien geeignet. Dank der attraktiven Preisstellung und eingängiger Formate, die die tägliche Küche widerspiegeln, ist das neue Sortiment in Frischei-Qualität die richtige Alternative für die ganze Familie.



Der Umwelt zuliebe – unsere nachhaltigen Alternativen

Stabil und langlebig: unsere praktischen Mehrwegnetze

Eine echte, nachhaltige Alternative sind unsere Obst- und Gemüsenetze. Die praktischen Mehrwegnetze sind stabil und langlebig. Bis zu fünf Kilogramm Obst oder Gemüse können mit ihnen transportiert werden. Sie sind bei 30 °C waschbar und somit hygienisch unbedenklich. Erhältlich sind die Mehrwegnetze zu je fünf Stück im praktischen Etui für nur 4,99 Euro. Darin enthalten: drei große (5 Liter Füllvolumen) und zwei kleine Netze (3 Liter Füllvolumen) – ausreichend „Stauraum“ für den Einkauf. Die Netze können auch am Backshop sowie beim Vorkassenbäcker für Brötchen und Brote verwendet werden. Einfach das Netz mitbringen, auf dem Bedientresen weit aufhalten und vom Mitarbeiter befüllen lassen.



Joghurtbecher „oben ohne“

Bei vielen Eigenmarken-Milchprodukten im 500-g-Becher verzichten wir auf die üblichen Plastikdeckel. Als Alternative bieten wir unseren Kunden wiederverwendbare Mehrweg-Frischedeckel an. Auf diese Weise lassen sich jährlich über 300 Tonnen Plastik einsparen. Die Verpackung von Eigenmarken-Milchproduktartikeln in der Großpackung besteht meist aus Plastikbecher, versiegelnder Folie („Platine“) und einem Plastikdeckel. Mit dem Deckel kann man das Produkt wiederverschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Danach wandert der Deckel üblicherweise in den Müll – doch damit ist Schluss, denn wir bieten den Becher „oben ohne“ an. Damit die Produkte trotzdem frisch bleiben, haben wir einen Mehrweg-Deckel aus Silikon. Einmal erworben, kann er zu Hause vielfach wiederverwendet werden und punktet damit in der Ökobilanz.



Mit Mehrwegdosen an die Bedientheke

Um die Menge an Verpackungsmüll zu reduzieren, bieten wir unseren Kunden die Benutzung von eigenen Frischhalteboxen bei der Bestellung an der Bedientheke an. Der Kunde legt die mitgebrachte, saubere Frischhaltebox ohne Deckel auf ein Tablett an der Bedientheke. Ein Mitarbeiter nimmt das Tablett mit Dose hinter den Tresen und wiegt die gewünschte Ware ab. Der Mitarbeiter kommt während des Verpackens nicht mit der Dose in Kontakt. Der Kunde verschließt danach die Dose eigenständig mit dem Deckel, bekommt vom Mitarbeiter den Warenbon überreicht und klebt diesen auf die geschlossene Frischhaltebox. An der Kasse kann die Box wie die restlichen Einkäufe auf das Kassenband gelegt und gescannt werden. So funktioniert es auch an der Backwaren-Bedientheke im Vorkassenbereich. Hier können Sie auch Ihren Kaffee oder Tee für unterwegs in mitgebrachte Becher füllen lassen. Seit einiger Zeit ist dieser Service aufgrund von Corona eingestellt, wird aber wieder gestartet, sobald die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen es zulassen.



Kosmetikartikel mit „Mikroplastikfrei“-Siegel

Mikroplastik ist überall: 330 000 Tonnen der kleinen Plastikteilchen werden laut dem Fraunhofer-Institut für Umwelt-, Sicherheits- und Energietechnik allein in Deutschland jährlich freigesetzt und belasten die Umwelt. Hauptquellen sind zwar Reifen- und Straßenabrieb und nur in geringem Umfang auch Inhaltsstoffe von Kosmetik- und Reinigungsmitteln. Doch die Reduktion der Freisetzung aus jeder Quelle entlastet die Umwelt. Daher führen unsere Märkte weit mehr als 100 mikroplastikfreie Kosmetikartikel. Mit der Einführung eines „Mikroplastikfrei“-Siegels sorgen wir seit rund einem Jahr für noch mehr Transparenz und bieten unseren Kunden Orientierung bei der bewussten Kaufentscheidung. Ziel ist es, bis Ende 2020 alle geeigneten Eigenmarken-Kosmetikartikel umzustellen.



Mehrwegtaschen in frischem Design

An unseren Kassen bieten wir unseren Kunden umweltfreundliche Mehrwegtaschen in frischem Design. Die sogenannte R-PET-Permanentasche (R-PET steht für recyceltes Polyethylenterephthalat) besteht komplett aus gereinigten PET-Flaschen. Diese Mehrwegtaschen aus recyceltem Kunststoff sind langlebig, besitzen eine hohe Tragkraft und weisen einen guten Tragekomfort auf – und noch dazu punkten sie mit ihrem rundum frischen Design!



Natural Branding: „Tätowieren“ von Bio-Obst und -Gemüse

Egal ob Mango, Süßkartoffel, Kokosnuss oder Ingwer: Viele Obst- und Gemüseartikel im Sortiment unserer Märkte sehen aus, als ob sie „tätowiert“ wären. Und das stimmt gewissermaßen auch – mit dem sogenannten Natural Branding (engl. natürliches Markieren). Damit ist eine Laserbeschriftung von Bio-Obst und -Gemüse gemeint, mit der die Ware direkt gekennzeichnet wird. Das Natural Branding ist ein Verfahren, um den steigenden Anforderungen an Bio-Lebensmitteln nachzukommen. Zugleich ist es eine umweltfreundlichere Art der Auszeichnung, da keine weiteren Verpackungsmaterialien und Aufkleber für die Ware benötigt werden, wodurch der Anteil des verwendeten Plastiks in unseren Märkten konsequent weiter reduziert wird.



Knotenbeutel aus Zuckerrohr

Der nachhaltige Knotenbeutel der Firma Nowakowitsch in unseren Obst- und Gemüseabteilungen wird aus dem biobasierten Material „I'm green“ hergestellt. Die Beutel bestehen zu mindestens 85 Prozent aus Zuckerrohr, sorgen für einen geringeren CO₂-Ausstoß und sind zu 100 Prozent recyclingfähig (aber nicht kompostierbar), wodurch wertvolle Ressourcen nachhaltig geschont werden. Die Knotenbeutel sind gleichzeitig eine günstige Alternative im Vergleich zu anderen Biokunststoffen. Auch unsere Einwegtüten sind überwiegend aus Zuckerrohr.





Noch mehr Auswahl an nachhaltigen Bambusartikeln

Vor weit mehr als einem Jahr haben wir die umweltfreundlichen Wattestäbchen von pandoo mit Sitz in Konstanz am Bodensee in unser Sortiment aufgenommen. Die nachhaltige Alternative zu den üblichen Wattestäbchen ist ein reines Naturprodukt aus schnell nachwachsendem Bambus und biologischer Baumwolle – und zu 100 Prozent biologisch abbaubar! Das Produkt kam so gut bei Kunden und Mitarbeitern an, dass das Sortiment um umweltfreundliches Besteck (Messer, Gabel, Löffel), Zahnbürsten, Waschlappen, Trinkhalme, Kaffeebecher und vieles mehr immens erweitert wurde. Alles aus dem schnell nachwachsenden Rohstoff Bambus und ganz ohne Plastik!



Zahnbürste
Die Zahnbürste hat einen Griff aus natürlichem Bambus und ist dadurch nachhaltiger als herkömmliche Handzahnbürsten aus Plastik. Die weichen Borsten sind aus Nylon, wodurch das Pandoo-Produkt zu 100% vegan ist. Bei der Bambuszahnbürste kommen die positiven Eigenschaften von Bambus zum Einsatz; denn der schnell nachwachsende Rohstoff ist von Natur aus antibakteriell und hypoallergen.



Waschlappen
Die Pandoo-Waschlappen sind ein praktischer, saugfähiger und effektiver Ersatz für herkömmliche Baumwoll-Waschlappen. Die Tücher eine perfekte Mischung aus weichem und robustem Material: Sie sind sowohl für eine sanfte Gesichtereinigung als auch für Reinigungsarbeiten im Haushalt geeignet. Die Waschlappen sind leicht zu reinigen, da Sie sie einfach in die Waschmaschine und den Trockner geben können. Auf diese Weise können Sie sich jedes Mal von neuem an den sauberen, fusselreifen Waschlappen erfreuen.





Genussempfehlungen

Wein des Monats

Primitivo Puglia „Contessa Marina“ Castellani

Erzeuger: Contessa Marina
 Anbaugebiet: Apulien, Italien
 Art: Rotwein
 Rebsorten: Primitivo
 Charakter: trocken
 Beschreibung: Tiefe, rubinrote Farbe; im Bukett lassen sich Waldbeeren, dunkle Kirschen und leicht ledrige Gewürznoten erkennen. Ein voller Körper mit feiner Säure- und Tanninstruktur zeichnen diesen im Abgang langen Wein aus.

Speiseempfehlung: Ideal zu Gegrilltem wie knusprigen Schweinebauchspießen und grünem Spargel oder zu Spareribs vom Grill, genauso zu Pizza und zu reifem Käse wie Parmesan.

Trinktemperatur: 16°C
 Alkohol: 13 %



Käse des Monats

Der scharfe Maxx

Der scharfe Maxx ist ein echter Charakterkäse. Er ist frech. Er ist vorlaut. Er ist charmant. Und er hat diese besondere Würze, die ihn von anderen Käsesorten hervorhebt. Hergestellt wird er mit frischer Rohmilch aus der Bodensee-Region. Er wird besonders sorgsam verarbeitet und gepflegt. Fünf Monate lang bleibt er im Reifungskeller der Käserei Studer und entwickelt seinen einzigartigen Geschmack. Dann ist er bereit für den großen Auftritt! Der scharfe Maxx ist ein hochwertiger Kultkäse, der Tradition mit Innovation verbindet – und jeden Moment zum Genuss erlebnis macht.

Der scharfe Maxx ist der Star in jeder Runde – auch bei der Jury der World Cheese Awards. Beim wichtigsten Käse-Wettbewerb der Welt glänzt der Käse der Studer Spezialitätenkäserei seit Jahren mit Auszeichnungen. Von 2016 bis 2018 konnte Der scharfe Maxx drei Mal hintereinander eine Goldmedaille gewinnen, und im Jahr 2019 gab es sogar Supergold – die höchste Auszeichnung. Damit zählt er zu den 84 besten Käsespezialitäten der Welt!

Der edle Maxx 365

Eine zweite Spezialität aus der Käserei Studer ist der edle Maxx 365, der älteste Käse der Maxx-Familie. Er ist noch kräftiger und temperamentvoller als seine Brüder und überzeugt durch seinen ganz besonderen Charakter mit Ecken und Kanten. Er besticht mit seinen feinen Reifekristallen und verführt trotzdem so cremig und zartschmelzend, wie es nur ein erfahrener und reifer Käse kann.

Nach fünf Monaten Reifezeit wählen unsere Käsemeister einige der besten Laibe vom scharfen Maxx aus und pflegen sie mit viel Fingerspitzengefühl weiter. Bis zu 365 Tage lang. So entwickelt Der edle Maxx 365 seine einzigartige Persönlichkeit. Als sorgsam veredelte Köstlichkeit wird er Sie und Ihre Gäste bestens unterhalten. Und beweisen, dass man auch in gehobenem Alter umwerfend charmant und leidenschaftlich sein kann.

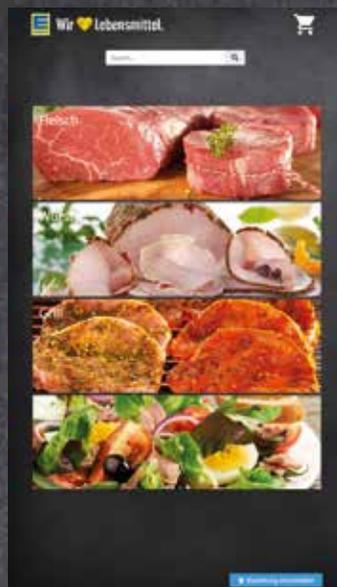


Mit Abstand der schnellste Weg: Fleisch und Wurst am Frische- Terminal in Voxtrup bestellen

„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.

2.
Produkt
wählen



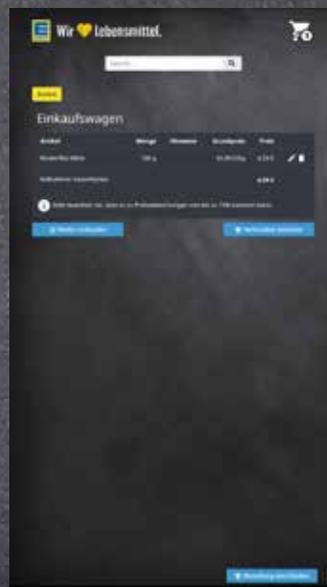
Entdecken Sie die feine Vielfalt. Hier gibt es alles, was Sie wünschen.

3.
Wünsche
festlegen



Bestimmen Sie Ihre Wunschmenge sowie die Schnittstärke der Scheiben.

4.
verbindlich
bestellen



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



Teilen Sie uns Ihre Meinung zum Frische-Terminal mit !!!

Liebe Kundinnen und Kunden,

seit einiger Zeit befindet sich in unserem Markt in Voxtrup an der Meller Landstraße testweise das Frische-Terminal an der Fleisch- und Wursttheke – damit können Sie Ihre gewünschten Salat-, Fleisch- und Wurstartikel ohne langes Anstehen bestellen und wenig später abholen.

Hierzu möchten wir gerne Ihre Meinung erfahren, um die Leistungen am Frische-Terminal zu optimieren. Deshalb bitten wir Sie, sich ein paar Minuten Zeit für unsere Online-Befragung zu nehmen.

Durch Scannen des QR-Codes oder durch Eingabe des Links können Sie bis zum 22. Oktober 2020 an der Befragung teilnehmen.

Jetzt mitmachen unter:

www.edeka-umfrage.de/terminal

oder per QR-Code



Unter allen Teilnehmern
verlosen wir drei
50-Euro- Einkaufsgutscheine!

Wir freuen uns
auf Ihr Feedback!



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

Die aktuelle Frage lautet:

Ist brauner Zucker gesünder als weißer Zucker?

Brauner Zucker enthält genauso viele Kalorien wie weißer Zucker. Außerdem weist er einen identischen Anteil an Kohlenhydraten auf und begünstigt in gleicher Weise die Entstehung von Karies. Brauner Zucker ist demnach nicht als gesünder zu bewerten als weißer Zucker.

Hinsichtlich des Nährstoffgehalts gibt es allenfalls sehr geringfügige Abweichungen bei den Zuckersorten. Dies ist auf den Melasse-Anteil des braunen Zuckers zurückzuführen, der bei der Herstellung von weißem Raffinadezucker vollständig entfernt wird. Brauner Rohzucker enthält in erster Linie mehr Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Weil ihr Anteil jedoch insgesamt sehr gering ist, wirkt sich dies nicht auf die Versorgung mit Nährstoffen aus.

Eine gesündere Ernährung lässt sich demnach nicht durch die Entscheidung zwischen weißem und braunem Zucker beeinflussen. Stattdessen sollten Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel grundsätzlich nur in Maßen verzehrt werden, um das Risiko von Übergewicht und Zahnkrankheiten zu minimieren.

Der Unterschied zwischen weißem und braunem Zucker liegt in erster Linie im Geschmack. Weißer Zucker schmeckt nur süß, während brauner Zucker ein leicht malziges, karamellartiges Aroma aufweist. Weißer Zucker ist außerdem nahezu unbegrenzt haltbar, während brauner Zucker verderben kann. Beides lässt sich auf die Melasse-Reste zurückführen, die den Kristallen des braunen Zuckers anhaften. Die Melasse sorgt nicht nur für die braune Farbe, sondern auch für das besondere Aroma. Sie enthält außerdem geringe Mengen Feuchtigkeit, die es Mikroorganismen ermöglicht, sich zu vermehren. Brauner Zucker muss unbedingt kühl und trocken gelagert werden und außerdem schneller verbraucht werden als weißer Zucker.

Dass brauner Zucker überhaupt Melasse enthält, liegt an den unterschiedlichen Herstellungsverfahren der Zuckerarten. Bei der Herstellung von braunem Zucker wird zunächst der Zellsaft aus zerkleinerten Zuckerrüben oder Zuckerrohr mit heißem Wasser herausgelöst. Dieser wird zu sogenanntem Dicksaft eingedampft, welcher zu Sirup verarbeitet wird. Wenn dieser Sirup auskristallisiert, entstehen Melasse und Rohzucker.

Weißer Zucker oder Haushaltszucker besteht beinahe ausschließlich aus Saccharose, die sich aus Glukose (Traubenzucker) und Fruktose (Fruchtzucker) zusammensetzt. Er wird in der Regel aus Zuckerrüben gewonnen und nach dem gleichen Prinzip hergestellt wie brauner Zucker. Allerdings wird die Melasse anschließend in mehreren Reinigungsstufen entfernt, sodass besonders feiner weißer Zucker entsteht.

Suchbild – finde die 10 Fehler!



Ein Igel zum Ausmalen



Kniffliger Rätselspaß mit Sudoku

Anleitung für das Sudoku:

Ziel beim Sudoku ist es, die leeren Zellen des Spielfeldes mit den Ziffern 1 bis 9 so auszufüllen, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3 x 3-Teilquadranten jede dieser Ziffern genau einmal steht.

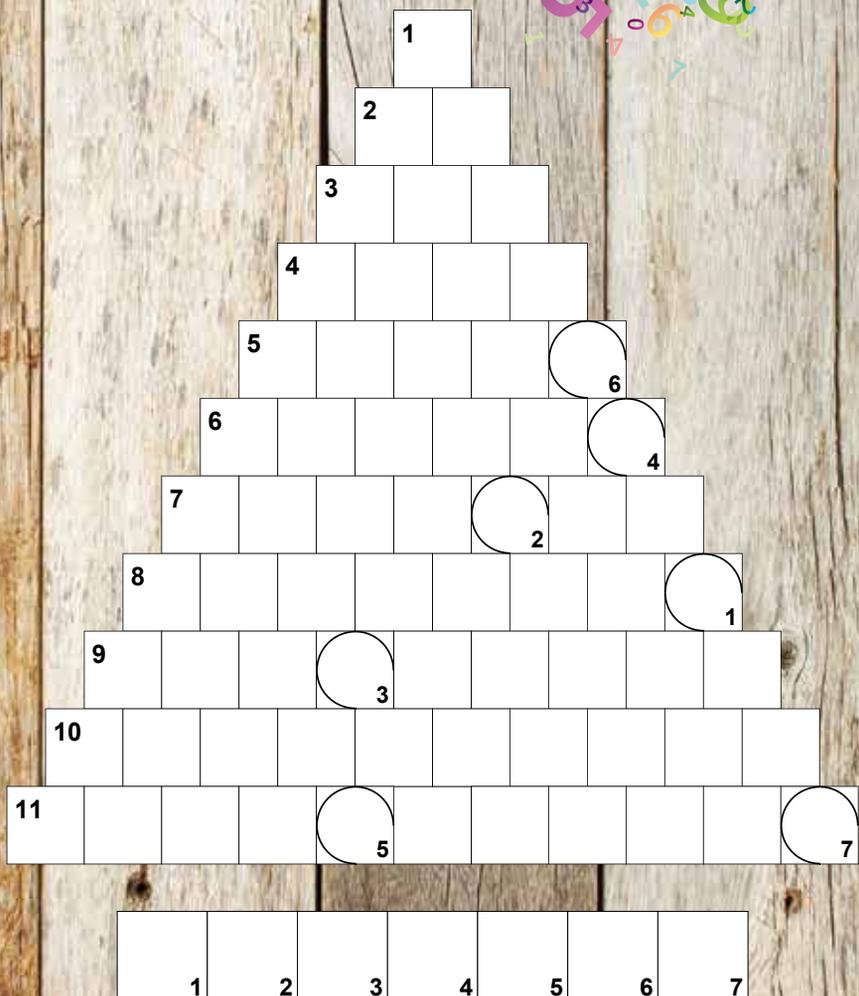
7		9			2			
			6		9		5	8
		4	2				9	6
2	5			3			1	
								5
	3	1			2	4		
1	2	5			4		6	
6					3			7
								1
							4	

Pyramidenrätsel

Erklärung:

Mit jeder Zeile kommt ein Buchstabe hinzu. Die Begriffe beinhalten also neben dem neuen Buchstaben alle Buchstaben des vorhergehenden Begriffs ohne besondere Reihenfolge

- 1 Autokennz. Italien
- 2 chem. Z. für Nickel
- 3 alkohol. Getränk, Wacholderschnaps
- 4 Fingerreif
- 5 Turngerät
- 6 weibl. Vorname
- 7 handeln, tätig sein
- 8 Besonderheit, Wesenszug
- 9 leidenschaftlich
- 10 Gartenbau betreibende Frau
- 11 Komponist (Felix)





Veranstaltungstipps

Nächtliche Safari im Zoo Osnabrück

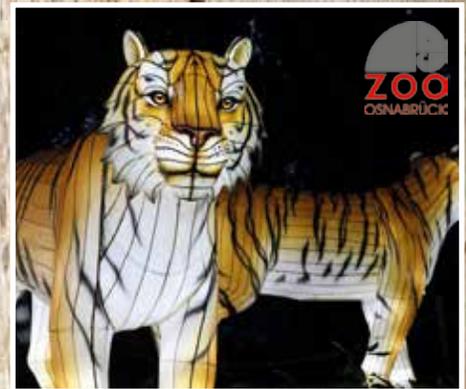
Im Herbst tauchen große, leuchtende Tierfiguren aus Draht und Ballonseide den Zoo Osnabrück in magisches Licht: Seit dem 12. September erhellen die „Zoo-Lights – Geheimnisvolle Lichterwelten“ wieder den Schölerberg. Bereits am Eingang werden die Besucher von drei riesigen, illuminierten Löwenköpfen begrüßt – der abendliche Spaziergang kann beginnen! Auf ihrem Weg durch den Zoo können Besucher schimmernde Zebras entdecken und eine leuchtende Elefantenherde zieht durch den

Buchenwald im Osnabrücker Zoo. Weiter auf der „Zoo-Lights“-Safari warten leuchtende Koalas, funkelnde Aras und strahlende Pinguine hinter Bäumen und Büschen, während die Hudson-Bay-Wölfe bis in die Nacht hinein heulen.

Als besonderes Highlight sorgen zehn Klanginseln für die richtige Stimmung. Außerdem führt die Route der „Zoo-Lights“ erstmals auch durch die afrikanische Tierwelt „Takamanda“.

Die „Zoo-Lights – Geheimnisvolle Lichterwelten“ laden vom 12. September bis 31. Oktober immer freitags und samstags von 17:30 bis 22:30 Uhr in den abendlichen Zoo ein, Kassenschluss ist um 21 Uhr.

Vom 11. bis 24. Oktober erstrahlt die Lichterausstellung sogar täglich. Online und bei Zoo-Partnern erhalten Besucher 50 Prozent Rabatt. Mehr Infos zu den „Zoo-Lights“ und zum Zoobesuch gibt es online unter www.zoo-osnabrueck.de.



Bilder © Zoo Osnabrück

Auch mit Abstand beste Unterhaltung

Durch die Coronapandemie steht die Veranstaltungsbranche vor großen Herausforderungen, da sowohl die Sicherheit der Besucher*innen als auch der Künstler*innen gewährleistet werden muss. Das Theater Osnabrück verrät, welche Maßnahmen es ergriffen hat und warum Sie sich dort als Zuschauer*in gut aufgehoben fühlen können. Eine wichtige Rolle spielt der aktuell behördlich vorgeschriebene Abstand zwischen den Besucher*innen. Diesen garantiert das Theater bei den Vorstellungen, indem nur ein Teil der Sitze im Zuschauerraum belegt wird. Da bis zum Beginn der Vorstellung sowie im Anschluss daran das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung Pflicht ist, können Sie unbesorgt das Theatergebäude betreten. Des Weiteren sorgt ein neues Wegeleitsystem dafür, dass die nötige Distanz zu den Mitbesucher*innen eingehalten werden kann.

Auch die Künstler*innen lassen sich von den neuen Arbeitsweisen auf Abstand nicht abschrecken. Vielmehr suchen Regisseur*innen und Darsteller*innen nach neuen Ausdrucksmöglichkeiten und entwickeln innovative künstlerische Konzepte und Ideen. KUNSTRAUB (UA), die erste Tanzpremiere in der Choreografie von Mauro de Candia, spielt in einem Museum und handelt vom Reiz verbotener Berührung. Regisseur Christian von Treskow schafft bei Klaus Manns MEPHISTO mehr Nähe durch den Einsatz von Tontechnik. Da aufgrund der beengten Platzverhältnisse im emma-theater keine Vorstellungen stattfinden können, wurde hier ein Studio eingerichtet, so dass bis Ende 2020 digitales Theater entsteht, das von zu Hause gestreamt werden kann. Das beliebte Musical COMEDIAN HARMONISTS – JETZT ODER NIE wird zu einem berührenden Konzertabend uminszeniert und die Komödie WILLKOMMEN von Lutz Hübner wird in einer Corona-tauglichen Fassung am 24. Oktober Premiere feiern.

Das Feedback des Publikums zum „neuen Theaterbesuch“ ist durchweg positiv und das Theater freut sich sehr, wieder einen regelmäßigen Spielbetrieb bieten zu können.



© Kerstin Schomburg



VON DEM PRODUZENTEN VON
HARRY POTTER & PADDINGTON



Ab 1. Oktober

COLIN JULIE
FIRTH WALTERS
UND ERSTMALIG
DIXIE
EGERICKX

DER GEHEIME GARTEN

ENTFESSE DEINE FANTASIE



Die 10-jährige Mary Lennox ist ein wildes Mädchen, das in Indien lebt und von ihrem Vater und ihrer Mutter nicht viel Aufmerksamkeit bekommt. Als ihre Eltern sterben, wird sie zu ihrem Onkel Lord Archibald Craven nach England geschickt, wo sie mit ihm auf einem abgelegenen Landgut tief in den Yorkshire-Mooren leben soll. Nachdem sie ihren kranken Cousin Colin getroffen hat, der in einem Flügel des Hauses eingesperrt lebt, entdeckt sie noch weitere gut gehütete Familiengeheimnisse. Doch das größte Geheimnis lüften die beiden Kinder mit der Entdeckung eines wunderschönen, geheimen Gartens, der versteckt auf dem Gelände der Missethwaite Manor einen Dornröschenschlaf hielt. Dieses magische Fleckchen Erde wird für Mary und Colin zu einem abenteuerlichen Ort, der ihr Leben für immer verändern und ihre Seelen heilen wird.

FILM CINEMA 8466 XVC



ab 1. Oktober 2020

Wonder Women 1984

© Warner Bros. Entertainment Inc.

FILM CINEMA 2454 XVC

Impressum

Auflage: 45 000 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

