März/April
2020

allfrisch

Marktgeflüster

Ostergenuss: Nur das Gelbe vom Ei …

Liebe Kunden,

der Frühling naht, das Osterfest steht vor der Tür und die Vorfreude auf ein langes Wochenende mit vielen verschiedenen kulinarischen Genüssen steigt immer mehr. Mit unseren Genussempfehlungen rund um die traditionellen Osterspeisen Fisch und Lamm, die wir Ihnen in dieser Ausgabe zusammengestellt haben, sind Sie und Ihre Familien bestens für die Feiertage gewappnet. Abgerundet wird das Ganze durch ein paar leckere Rezepttipps für das Osterfest – außerdem gucken wir auf Osterbräuche in der ganzen Welt. Wir blicken des Weiteren auf einige Aktionen rund um unsere Märkte zurück und berichten über die Auszeichnung der Marke glücksatt, die wir seit langer Zeit bereits unterstützen, auf der Grünen Woche in Berlin.
Wir wünschen Ihnen ein entspanntes Osterfest und viel Spaß beim Weiterlesen, es gibt wieder viel Spannendes zu entdecken.

Ihr Tom Kutsche

Themen

- Alles rund ums Osterlamm
- Neue ASC-Zertifizierung bei Fisch
- Vermischtes aus den Märkten
- Auszeichnung für Marke glücksatt

Traditionelle Osterspeise: edles Salzwiesenlamm aus Irland

Zu Ostern kommt in vielen Haushalten Lamm auf den Tisch – doch woher stammt die Tradition eigentlich? Das Sinnbild für den Opfertod Jesu entstand aus dem Ritual der Juden, zum Passahfest in Gedenken an Gott ein Lamm zu schlachten. Im Christentum wurde das Osterlamm symbolisch zum „Lamm Gottes". Johannes der Täufer weist auf Jesus mit den Worten: „Siehe, das Lamm Gottes, das die Sünden der Welt hinweg nimmt". Lammfleisch gilt deshalb als traditionelle Osterspeise – an den Frischetheken der Märkte von Tom Kutsche bekommen Kunden hochwertiges Lammfleisch von der Grünen Insel.

Irisches Salzwiesenlamm – der Name ist Programm: Diese Lämmer leben auf den grünen Wiesen an Irlands Küsten und ernähren sich hauptsächlich von den würzigen Salzgräsern, welche bei der frischen Brise des Meeres bestens gedeihen und ein ganz besonderes Aroma haben. Durch das gemäßigte Klima können die Tiere ganzjährig draußen gehalten werden. Das dadurch besonders zarte Fleisch begeistert jeden Feinschmecker und wird von vielen Spitzenköchen auf der ganzen Welt für ihre erstklassigen Menüs verwendet.

Die Ernährung mit den salzigen Gräsern und Kräutern auf den grünen Wiesen Irlands macht den Geschmack des Fleisches besonders einzigartig und würzig. Nur Tiere, die jünger als zwölf Monate sind, dürfen als Lämmer angeboten werden. Die Lämmer haben ein Alter von maximal neun bis elf Monaten. Die natürliche Marmorierung des Lammfleisches garantiert größte Zartheit und allerbesten Geschmack. Als Teilstücke des irischen Salzwiesenlamms finden Kunden in den Auslagen der Frischetheken die klassische Lammkeule ohne Knochen sowie die sogenannten French Racks.

Lammkeule ohne Knochen: Die frische Lammkeule ohne Knochen vom irischen Salzwiesenlamm zählt zu den besten Bratenstücken vom Lamm. Langsam im Ofen gegart ist sie ein wahrer Genuss. Hierbei ist der unglaubliche Geschmack unverwechselbar mit den saftigen und grünen Weiden Irlands verbunden. Eben ein Genuss erster Güte!

French Racks: Ob einzeln als Lammkoteletts vom Grill oder als ganze Lammkrone aus dem Ofen – French Racks vom irischen Salzwiesenlamm sind überaus zart und saftig. Die kontrollierte Herkunft und die natürlicher Fütterung der Tiere sind die Gründe für die Fleischqualität und machen den Geschmack und die Konsistenz einzigartig.

Marinierte Lammkeule

Zutaten: (6 Portionen)

- 2 1/2 kg Lammkeule • 1 TL Rapsöl
- 1 TL Senf • 1 Bund frische Minze
- 1 Liter Rotwein • 500 g Frühkartoffeln
- 1 Spitzkohl • Salz und Pfeffer
- 1 TL Olivenöl
- 2 frischeThymianblättchen, fein geschnitten
- 2 Prisen Kümmel • 8 frische Feigen
- 1 EL Zucker • 1 TL Speisestärke

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Lammkeule in etwas Rapsöl von allen Seiten scharf anbraten. Die Minze waschen, trocknen und sehr fein schneiden. Mit Senf, Salz und Pfeffer in einem kleinen Schälchen vermischen und die Lammkeule von allen Seiten damit marinieren.
2. Den Rotwein kurz aufkochen und in einen Bräter geben. Die Lammkeule vorsichtig in den Rotwein legen und ein Bratenthermometer einstecken. Die Lammkeule für zwei Stunden im Ofen garen, bis sie eine Kerntemperatur von 70°C erreicht hat. In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen und halbieren, den Spitzkohl achteln und beides zusammen mit Olivenöl, Thymian, Salz, Pfeffer, und Kümmel würzen.
3. Das Gemüse auf einem Blech verteilen und nach der Hälfte der Garzeit mit in den Ofen geben. Die Feigen waschen und fein würfeln. In einem Topf den Zucker zusammen mit einem Esslöffel Wasser aufkochen. Sobald das Wasser verdampft ist und der Zucker zu karamellisieren beginnt, die Feigenwürfel hineingeben und für 3 bis 5 Minuten bei geringer Hitze einkochen.
4. Ist die Kerntemperatur von 70°C erreicht, die Lammkeule aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie abdecken und mit der Restwärme des abgeschalteten Ofens einige Minuten warmhalten. Den Bratensaft aus dem Bräter in einen Topf geben und aufkochen. Die Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und mit dem Schneebesen unter die kochende Bratenflüssigkeit rühren. Die fertige Lammkeule mit der Bratensoße, den Kartoffeln, Spitzkohl und den Feigen servieren und genießen.

Orientalisches Lamm

Zutaten: (4 Portionen)

- 200 g Backpflaumen • 400 ml Gemüsebrühe
- 600 g Lammkeule • 100 ml Rapsöl • 150 g Schalotten
- 4 Knoblauchzehen • 1 Bio-Orange, davon der Abrieb
- 50 g Mandeln, gemahlen • 4 Nelken • 1 Zimtstange
- 1 TL Harissa (Würzpaste) • 1/2 Bund Koriander
- Salz und Pfeffer

Utensilien: Tajine

Zubereitung:

1. Die Pflaumen ca. 30 Minuten in heißer Brühe ziehen lassen, anschließend herausnehmen und beides beiseite stellen. Das Lammfleisch in Würfel schneiden und in Öl scharf anbraten. Danach die Hitze reduzieren. Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten würfeln, Knoblauch fein hacken und zum Lamm geben. Die Hälfte der Backpflaumen klein schneiden und zum Lamm geben. Das Fleisch mit Orangenabrieb würzen. Anschließend die geschnittenen Schalotten hinzugeben.
2. Die Mandeln ohne Fett in einer beschichteten Pfanne goldbraun anrösten. Nelken, Zimt und Salz in einen Mörser geben und zerkleinern. Die Tajine zusammen mit den goldbraunen Mandeln hinzufügen. Harissapaste dazugeben. Alles mit der Brühe der Pflaumen und dem Saft der Orange ablöschen. Das Fleisch sollte knapp bedeckt sein. Die Tajine 30 bis 40 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Den Deckel dabei geschlossen halten. Oben in die Mulde am Deckel der Tajine kaltes Wasser oder einen Eiswürfel geben, damit der Dampf beim Garen kondensiert und in die Tajine zurückfließt.
3. Ganz zum Schluss die zweite Hälfte der Pflaumen klein schneiden, in die Tajine geben und kurz erwärmen. Den Koriander fein hacken und der Tajine hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Neue ASC-Auszeichnung für Fischtheken

Es ist eine Tradition mit christlichem Ursprung, dass in vielen Haushalten an Karfreitag frischer Fisch aufgetischt wird. Die kirchliche Fastenordnung legte fest, dass nicht nur am Karfreitag, sondern an jedem Freitag ein Fischgericht zu verzehren sei. Mit dem Verzehr von Fisch sollten Gläubige Jesus gedenken. Überhaupt hat der Fisch für Christen eine besondere Bedeutung, denn er war für die ersten Anhänger Jesu Christi ein Geheimzeichen, an dem sie sich gegenseitig erkannten. Somit gilt der Fisch auch als eines der ältesten Symbole des Christentums.

Doch nicht nur Christen, sondern alle Menschen sind gut beraten, regelmäßig zu gesundem Fisch zu greifen. Als Fleischalternative ist das Fisch reich an hochwertigem Eiweiß, das leicht bekömmlich ist und lebensnotwendige und gesunde Omega-3-Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Jod bietet.

An den Fischtheken von einigen Kutsche-Märkten finden Kunden eine vielfältige Auswahl an regionalem Fisch wie vom Forellenhof Nettetal ebenso wie an überregionalem Fisch aus nachhaltiger Herkunft. Die Fischtheken dürfen seit Neuestem nicht nur das MSC-, sondern auch das ASC-Siegel tragen, so dass Kunden zu 100 Prozent sichergehen können, dass die Meeresspezialitäten aus einer transparenten Quelle stammen. Was es mit den beiden Siegeln auf sich hat, erklären wir an dieser Stelle – und geben Ihnen einige leckere Fischtipps für das Karfreitagsmenü.

ZERTIFIZIERTE NACHHALTIGE FISCHEREI MSC www.msc.org/de

Das Siegel des MSC (Marine Stewardship Council) steht für nachhaltigere, bestandschonende Fischerei und umweltschonende Fangmethoden von Wildfisch. Die zertifizierten Fischereien fangen nur so viel Fisch, dass sich der Bestand auch auf natürlichem Wege erholen kann sowie andere Meeresbewohner und die Wasserwelt geschont werden. Durch diese Regularien sollen die Bestände von Fischen und Co. nachhaltig geschützt werden.

VERANTWORTUNGSVOLLE FISCHZUCHT asc ZERTIFIZIERT ASC-AQUA.ORG

Der Aquaculture Stewardship Council (ASC) hat das Ziel, das ASC-Siegel als Standard für verantwortungsvolle Fischzuchten zu etablieren. Fischzuchten sollen sich so in Richtung ökologischer und sozialer Nachhaltigkeit entwickeln. Sie müssen eine Reihe Kriterien erfüllen. Aus ökologischer Sicht müssen Zuchtbetriebe z. B. nachweisen können, dass sie Auswirkungen auf Umwelt und Artenvielfalt reduzieren. Dazu gehört ein verantwortungsvoller Umgang mit dem Fischbestand und natürlichen Ressourcen wie Wasser.

Forellenhof Nettetal – Qualität aus der Region

Mit Edith Benjamin-Uthmann und ihrer Tochter Stephanie Wellenbüscher-Uthmann sind zwei Fischzucht-Meisterinnen mit geballter Kompetenz auf dem Forellenhof Nettetal aktiv. Die Familie bewirtschaftet 14 Zucht- und zwei Angelteiche, die sich in Brut-, Setzlings- und Speisefischteiche aufteilen. Gezüchtet werden die sehr anspruchsvollen Forellen, Karpfen, Lachsforellen und Saiblinge. Die Fische werden ausschließlich aus Halterungen mit hauseigenem Brunnenwasser verkauft, sodass eine immer gleichbleibend hohe Qualität des Wassers und somit auch der Fische garantiert ist.

FORELLENHOF Nettetal HOF-BISTRO

Schellfisch – der „Sportlerfisch“

Schellfisch, der dem Kabeljau sehr ähnlich sieht, hat einen kräftigen Geschmack nach Meer, schmeckt aber nicht aufdringlich „fischig“. Sein weißes, feines Fleisch hat einen besonders hohen Eiweiß- und einen sehr niedrigen Fettgehalt, deshalb ist der Schellfisch als Zutat in Diäten sehr beliebt und hat auch den Spitznamen „Sportlerfisch“. Im Ganzen erhältlich.

Wolfsbarsch – fein und aromatisch

Der Wolfsbarsch ist im Ostatlantik, Mittelmeer und Schwarzen Meer zu Hause und verfügt über einen sehr feinen, aromatischen Geschmack. Das Fleisch ist weiß, zart, kleinfaserig und hat nur wenige Gräten. Damit er sein ganzes Aroma beibehält, sollte der frische Fisch im Ganzen zubereitet werden, aber auch als Filet sehr gut zu genießen. Besonders lecker wird dieser, wenn er in einer Salzkruste gegart wird.

Saibling – rosafarbenes Fleisch

Saiblinge, im Ganzen oder als Filet angeboten, haben schlanke, lang gestreckte Körper, flache Köpfe, weite Mundspalten – wie für Lachsfische typisch. Sein rosafarbenes Fleisch hat ein sehr einprägsames Aroma. Seesaiblinge haben einen leicht mineralischen Geschmack, Bachsaiblinge dagegen weisen ganz leichte zitronige Nuancen auf. Beide haben ein festes und feines Fleisch.

Seehecht – schneeweiß und mager

Der Seehecht hat schneeweißes, mageres Fleisch von fester Konsistenz, besonders die Filetstücke sind sehr beliebt. Das Fleisch enthält zudem sehr wenig Fett. Der Seehecht eignet sich hervorragend zum Braten und Schmoren, aber auch zum Gratinieren – so kommt sein Geschmack besonders gut heraus. Und er verträgt aber auch kräftiges Würzen, ganz nach Ihrem Geschmack.

Von rollenden Ostereiern bis Schokokängurus – so feiert die Welt Ostern

Ostern steht direkt vor der Tür und damit auch die alljährlichen Traditionen, die mit dem Fest verbunden sind. Die Fastenzeit ist zu Ende, Osterfeuer werden veranstaltet und natürlich freuen sich hierzulande vor allem die Kinder aufs Eierbemalen und die Eiersuche am Ostersonntag. Doch wie wird Ostern eigentlich in anderen Ländern gefeiert? Gibt es Ähnlichkeiten und – vor allem – wo liegen die Unterschiede? Wir geben Ihnen einen kleinen Überblick.

Schweden: Osterküken und Osterweiber

In Schweden ist Gelb die Farbe des Osterfestes. Denn hier bringt nicht der Osterhase die Ostereier, sondern das Osterküken. Man schmückt die Häuser und Wohnungen in Schweden mit Birkenzweigen und die Kinder gehen am Gründonnerstag oder am darauf folgenden Samstag von Haus zu Haus und sammeln Süßigkeiten. Dabei verkleiden sich die Kinder mit Schals, Röcken und rot bemalten Wangen als „Osterweiber“. Das Festessen besteht hier am Ostersonntag aus Ei und Hering.

Australien: Osterkängurus für die Kinder

Der Brauch der Ostereier hat in vielen Ländern Tradition. Auch in Australien steht das Ei für die Wiedergeburt und man beschenkt sich und vor allem die Kinder mit Ostereiern, Schokolade und Festessen. In Australien teilen sich der Osterhase und das Känguru die Aufgabe des Eierverteilens. So bekommt man hier auch Schokoladenkängurus zum Osterfest. In Australien wird Ostern aber prinzipiell nicht so umfassend gefeiert wie in Europa, denn in Australien ist die Kirche nicht so präsent. Neben Eiern und Schokolade essen die Aussies zu Ostern auch gerne sogenannte „Hot Cross Buns“ – eine Art gewürztes Rosinenbrötchen mit einem Zuckergusskreuz.

USA: Ostereier rollen hier

In den USA ist der Ostermontag kein Feiertag, trotzdem wird Ostern in den Familien und Kirchengemeinden gefeiert. Das Suchen der Ostereier läuft hier etwas anders ab. Beim sogenannten „Easter Egg Rolling“ werden, wie in Europa, bunte Eier im Garten gesucht oder traditionell einen Hügel heruntergerollt. Dieses Herunterollen soll den Grabstein Jesu symbolisieren, der am Tage nach der Auferstehung ebenfalls vom Grabe gerollt sein soll. In den USA finden zudem imposante Osterparaden statt, wie zum Beispiel auf der Fifth Avenue in New York, zu denen man sich traditionell schick kleidet

© LEE SNIDER PHOTO IMAGES Shutterstock.com

Ei, Ei, Ei was sehe ich da…

Veganer Osterbraten

Zutaten: (4 Portionen)
Für die Soße:
- 5 rote Zwiebeln • 1 EL Sonnenblumenöl
- 100 ml Apfelessig • 100 ml Agavendicksaft • Salz

Für den Braten:
- 150 ml Gemüsebrühe • 150 g Reisflocken • 500 g Karotten
- 2 Zwiebeln • 2 EL Sonnenblumenöl • 1/2 TL Koriandersaat
- 1/2 TL Paprikapulver, geräuchert • 1/2 TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen • Salz/Pfeffer • 2 EL Margarine
- 50 g Haselnüsse, gemahlen • 1 Stange Porree

Zubereitung:
1. Brühe in einem Topf einmal aufkochen lassen, die Reisflocken zugeben und gut vermischen. Beiseite stellen und ziehen lassen. Karotten schälen, waschen und raspeln. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Möhren zugeben und ca. 5 Minuten anschwitzen. Koriandersaat, Rauchpaprikapulver, Kreuzkümmel, Pfeffer, Margarine und die mit Brühe vollgesogenen Reisflocken zugeben und vermengen. Den Topf vom Herd nehmen und gemahlene Haselnüsse zugeben. Mit Salz würzen.
3. Wasser in einem Topf erhitzen und etwas Salz zugeben. Porree der Länge nach halbieren, waschen und im kochenden Wasser blanchieren. Herausnehmen und mit kalten Wasser abschrecken. Dann die Porreestreifen der Länge nach überlappend nebeneinander auf ein Küchenhandtuch legen. Zwei bis drei Streifen zurückhalten und quer über die anderen legen.
4. Die Masse aus dem Topf auf die Porreestreifen geben und zuerst in die quer liegenden und dann in die längs liegenden Streifen einwickeln. Den Braten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 50 Minuten garen.
5. In der Zwischenzeit für die Soße Zwiebeln schälen und achteln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln zugeben und leicht anschwitzen. Mit Apfelessig ablöschen und Agavendicksaft zugeben. Die Soße reduzieren lassen und mit Salz würzen. Den Braten aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. In Scheiben schneiden und mit der Soße servieren.

Schottische Eier

Zutaten: (4 Portionen)
Für den Krautsalat:
- 500 g Weißkohl • 200 g Karotten
- 4 EL Apfelessig • Salz/Pfeffer
- 3 EL Pflanzenöl • 4 EL Sahne

Für die Eier:
- 4 Eier • 250 g Hackfleisch, gemischt
- 60 g Zwiebeln • 2 EL Paniermehl
- 2 Eier • 1 TL Senf, mittelscharf
- Salz/Pfeffer

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

NEU: USE GIN – der Altstadtgin aus Osnabrück

Die Olle Use ist die älteste Kneipe Osnabrücks. Das Gebäude, in dem der USE GIN seinen Ursprung hat, stammt aus dem Jahr 1608 und wurde im Januar 2018 nach aufwendiger Renovierung wiedereröffnet. Der Ollen Use zu Ehren ist der neue, einzigartig milde und bekömmliche Gin komponiert worden. Der USE GIN oder auch „Unser Gin" wird als „Osnabrück Organic Gin" angeboten. Die Basis des Gins ist im Gegensatz zu vielen anderen ein Weindestillat, welches mit biologischen Botanicals wie Koriander, Lavendel, Ingwer, Zitrone, Zimtrinde, Weintrauben und Wacholderbeeren sowie weiteren geheimen Zutaten verfeinert wird. Eben diese machen ihn zu einem Premiumprodukt mit ausgesprochener Reinheit und 43 Vol. %. Erzeugt und abgefüllt wird der Gin in der Destillerie Dwersteg in Steinfurt, einige Kilometer westlich von Osnabrück.

Unsere Genusstipps fürs Osterfest

Jura Journey – Single Malt Scotch Whisky

Der Jura Journey reift in Ex-Bourbonfässern, sein Finish bekommt der Single Malt Whisky in Amoroso-Sherry-Fässern. Zur Herstellung wird ein spezielles Malz verwendet, wodurch ein fruchtiger Single Malt mit Aromen von Birnen und Toffee entsteht. Im Geschmack zeigen sich Noten von Honig, Nüssen und etwas Rauch.

Grappa Sarpa di Poli

Der Grappa Sarpa di Poli wird aus den Rebsorten Merlot und Cabernet Sauvignon gewonnen. Seine Farbe ist klar, er duftet nach ganz frischen Kräutern, Minze und feinen blumigen Noten von roter Rose und Geranienblüten. Im Geschmack ist er rustikal und kraftvoll – ein ehrlicher Grappa ohne Schnickschnack für den puren Genuss.

Pampero Aniversario

Dieser international schon zigfach ausgezeichnete Rum namens Pampero Aniversario wird traditionell in ehemaligen Bourbonfässern aus amerikanischer Weißeiche gelagert. Der Rum weist elegante Honig-, Karamell- und Vanillenoten auf, geschmacklich eine Mischung aus süßen, gewürzigen und herben Noten.

Rosso Nobile al Cioccolata

So unwiderstehlich schokoladig kann Weingenuss sein: Rosso Nobile al Cioccolata vermählt das intensive Aroma dunkler, reifer Früchte mit weichen Vanilletönen und edlen Noten feinster Schokolade zu einem einzigartigen Genusserlebnis. Die italienische Antwort auf Eierlikör.

Marke glücksatt mit Regional-Star ausgezeichnet

Die Marke glücksatt bietet, was Verbraucher sich wünschen: ehrlichen Genuss mit mehr Verantwortungsbewusstsein gegenüber Tier und Mensch. Mit glücksatt liefert das Familienunternehmen Schulte – Lastruper Wurstwaren das passende Angebot für diese wachsende Nachfrage – und ist seit mehr als einem Jahr auch in den Auslagen der Frischetheken in den Märkten von Tom Kutsche zu finden. Nun wurde glücksatt auf der Internationalen Grünen Woche in Berlin mit dem Regional-Star ausgezeichnet.

„Die Auszeichnung ist für uns sensationell, ist sie doch eine Bestätigung dafür, dass wir es geschafft haben, in einem regionalen Rahmen eine transparente Wertekette aufzubauen. Da sind wir in der Tat sehr stolz drauf und natürlich vor allem glücklich darüber, dass Tom Kutsche das so unterstützt und an seine Kunden weiterträgt!“, so Geschäftsführerin Sarah Dhem. „Einzelhändler wie Tom Kutsche sind ausschlaggebend, denn sie bieten der Marke die Bühne, die sie braucht. Der Endverbraucher sucht solche Konzepte, wir bieten es an. Aber ohne Kaufleute kommen wir nicht zusammen.“

Die Haltung der glücksatt-Schweine stellt die Bedürfnisse der Tiere in den Vordergrund und kombiniert die besten Aspekte aus verschiedenen Haltungsformen: Auf den Höfen der Landwirtsfamilien Mörixmann und Hackmann wachsen die Schweine in Aktivställen auf. Dieses von Gabriele Mörixmann entwickelte innovative Konzept ist einzigartig in Deutschland. Es bietet den Tieren doppelt so viel Platz wie gesetzlich vorgeschrieben, Außenterrassen und zahlreiche Aspekte für ein gesundes und aktives Heranwachsen. 2019 wurden die beiden Landwirte von Bundeslandwirtschaftsministerin Julia Klöckner mit dem Innovationspreis der Initiative Tierwohl ausgezeichnet.

Mit Brand Qualitätsfleisch wurde im nahe gelegenen Lohne einen Partner gefunden, der den respektvollen Umgang mit Tieren bereits in der vierten Generation lebt und eine schonende, stressfreie Schlachtung unter tiergerechten Bedingungen durchführt. Die Verarbeitung der Produkte erfolgt bei Schulte, wo mit viel Wertschätzung und Verantwortungsbewusstsein gegenüber dem Tier und den Produkten nach echtem Fleischerhandwerk die glücksatt-Produkte hergestellt werden. Der Großteil der Arbeit beruht auf gewissenhafter und fachkundiger Handarbeit. Darüber hinaus setzt das Unternehmen auf eine nachhaltige Verwertung des ganzen Tieres.

Für Geschäftsführerin Sarah Dhem ist die Auszeichnung eine zusätzliche Motivation: „Aber auch ohne die Auszeichnung würden wir den Weg nicht weniger konsequent weiter gehen. Wir sind von dem Konzept einfach überzeugt und sehen die große Chance, dadurch auch unser Handwerk weiter nach vorne zu bringen. Wir wollen das Programm ausbauen, damit mehr Landwirte ihre Ställe zu Aktivställen umbauen und mehr Tiere in so toller Form gehalten werden können.“

Das war los rund um unsere Märkte

Kunden kosten neue, natürliche Limonade

In der der Kategorie „Neues aus dem Foodstarter-Regal“ stellen wir Ihnen regelmäßig die neuesten Produkte aus unserem Sortiment vor – wie vor einiger Zeit die 100 Prozent natürliche Limonade der Marke edlesgrün. Die Kunden des Kutsche-Marktes an der Lotter Straße hatten jüngst die Möglichkeit, das belebende Getränk aus Hamburg vor Ort zu kosten. Dazu hatten Marktleiter Herr Patzelt und sein Team seinen Aufbau vorbereitet und die interessierten Kunden griffen gerne zu.

185-Euro-Spende für Förderverein in Belm

Es ist mittlerweile ein festes Ritual geworden: Die Kunden der Märkte von Tom Kutsche haben an den Pfandautomaten die Möglichkeit, etwas Gutes zu tun, indem sie ihre Bons in eine Spendenbox werfen. Und die Kunden in Belm machten davon wieder ordentlich Gebrauch, sodass ein stattlicher Betrag in Höhe von 135 Euro zusammen kam. Kaufmann Tom Kutsche beteiligte sich an der Aktion und erhöhte den Betrag auf 185 Euro. Marktleiterin Vanessa Shapkota hat jüngst einen entsprechenden Scheck an eine Vertreterin des Fördervereins der OBS Johannes-Vincke-Schule Belm übergeben – das Geld wird als Unterstützung für das „Schulhofprojekt“ verwendet.

Tom Kutsche feiert mit langjährigen Mitarbeitern

Die Kutsche Gruppe ist ein klassisches Familienunternehmen mit einer langen Tradition und großen Verbundenheit zu Osnabrück und Umgebung. Das spiegelt sich auch in der Belegschaft wider: Viele Mitarbeiter sind seit etlichen Jahren im Unternehmen und identifizieren sich damit durch und durch. Einige sind schon ein oder mehrere Jahrzehnte dabei – definitiv ein Grund zum Feiern, fand Kaufmann Tom Kutsche und lud alle Jubilare zu einem gemeinsamen Essen samt kleiner Feier ein, um sich von Herzen für die langjährige Treue zu bedanken! Natürlich durften auch Blumensträuße und kleine Präsente nicht fehlen.

Mehr bewegen – besser essen – Projekt für Grundschüler

In Belm ist es schon eine kleine Tradition geworden: Bereits seit Jahren besucht Marktleiterin Vanessa Shapkota im Januar die Grundschule Belm-Powe. Im Rahmen des Projekts „Mehr bewegen – besser essen“ hat sie mit den Schülern der zwei dritten Klassen über die Themen Ernährung, Bewegung und Verantwortung gesprochen „Wir ermuntern die Kinder und versetzen sie in die Lage, auf eine abwechslungsreiche Ernährung und somit auf sich selbst zu achten. Wir stärken ihr Verantwortungsgefühl – für sich und ihre Umwelt“, so Vanessa Shapkota. „Nach einem gesunden Frühstück haben wir uns viel auf dem Pausenhof bewegt, danach über die Hintergründe von nachhaltigem Fischfang gesprochen, die Ernährungspyramide vorgestellt und zum Schluss gemeinsam Nudeln mit einer vegetarischen Soße gekocht.“ Alle Kindern hatten nicht nur viel Spaß, sondern haben auch eine Menge gelernt!

Unterstützung für Projekt „Mittendrin“

„Wir wollen aufstehn, aufeinander zugehn…“: So erklang es Anfang Februar in der obersten Etage der Pernickelmühle an der Hasemauer. Die Jacob’s Gospel Singers hatten traditionell in einer gemeinsamen Aktion mit dem Abseits-Chor Osnabrück zu einem musikalischen Frühstück unter dem Motto „Mittendrin“ eingeladen. Einladungsflyer waren an die Besucher der Tageswohnung, der Wärmestube, des Cafés Connection, des Laurentiushauses und in der Stadt verteilt worden. Etliche neue Gäste kamen, da sie von der Aktion im Vorjahr erfahren hatten.

Dank der großzügigen Spende von Tom Kutsche, Osnabrücker Bäcker, finanzieller Zuwendungen und Lebensmittelspenden aus dem Gospelchor konnte dieses Angebot für Menschen ohne festen Wohnsitz erfolgen. Nach einer Begrüßung und Liedern des Gospelchores wurde gemeinsam geschlemmt. Nach den ersten Tassen Kaffee folgte der Abseits-Chor unter der Leitung von Ruud van Iterson mit selbst getexteten Liedern, wie z. B. „Lass mich Deine Narben sehn“ und „Ich brauch noch Zeit!“. Diese emotional vorgetragenen Lieder gingen uns unter die Haut. Bei dem gemeinsamen Lied „Wir wollen aufstehn, aufeinander zugehn“ und „Oh, happy day“ sangen alle Besucher mit.

JACOB'S GOSPEL SINGERS

Genussempfehlungen

Käse des Monats

Brillat Savarin – verfeinert mit Dill und rotem Pfeffer

Der Weichkäse aus Kuhmilch wird in der französischen Region Bourgogne noch auf traditionelle Weise hergestellt. Der Käse mit geschützter Herkunftsbezeichnung ist eine Hommage an den französischen Schriftsteller und einen der bedeutendsten Gastrosophen des Landes Jean Anthelme Brillat-Savarin. Diese Käsespezialität ist geschmacklich sehr ausgewogen und weist in purer Form ein feines Pilz- und delikates Butteraroma auf. Durch die ausgeprägte Edelpilzrinde entstehen beim Abgang fein abgestufte herbe Noten. In der Nase machen sich frische, süße, champignonartige Nuancen breit – ebenso ein ausgeprägtes Milcharoma. Rein äußerlich zeigt der Brillat Savarin halbfeste weiße Edelpilzrinde (Weißschimmelrinde) mit festem Biss, die aber harmonisch zum Teig ist. Der elfenbeinfarbene Teig zeigt sich buttrig-weich mit ausgeprägtem Schmelz. An den Käsetheken der Märkte von Tom Kutsche wird aus dem französischem Käse eine besondere Delikatesse gezaubert: Die Mitarbeiter verfeinern den Käse mit frischen Dillspitzen sowie Körnern von rotem Pfeffer – ein echter Hochgenuss!

Wein des Monats

Gran Passione di Bertoldi

Erzeuger:	Bertoldi
Anbaugebiet:	Venetien, Italien
Art:	Rotwein
Rebsorten:	Merlot, Corvina
Charakter:	vollmundig
Beschreibung:	Intensives Rubinrot; im Bukett Aromen von dunklen Früchten mit etwas Würze und feiner Röstnote. Am Gaumen wiederum fruchtig mit saftiger Säure und feinen, strukturgebenden Gerbstoffen, fruchtiger Abgang. In einer exklusiven Wappenflasche.
Speisebegleiter:	Lässt Gerichte mit dunklem Fleisch, sowie Gegrilltes oder auch Piccata verde mit Pasta in glanzvollem Licht erscheinen.
Trinktemperatur:	16 °C
Alkohol:	14 %

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

Die aktuelle Frage lautet:

Was eignet sich als Ei-Ersatz, wenn ich vegan backen möchte?

Tobias Alpert aus dem Markt an der Natruper Straße

Wer vegan backen möchte, benötigt in den meisten Fällen Ei-Ersatz, um den Teig zu binden. Als pflanzliche Alternative zu Hühnereiern eignen sich unter anderem Ei-Ersatzpulver, Apfelmus, Seidentofu, Sojamehl oder gemahlene Leinsamen.

Fruchtpürees sind gut als veganer Ei-Ersatz geeignet und oft schon im Haushalt vorhanden. So entspricht eine halbe reife Banane, die man mit einer Gabel zerdrückt und in den Teig einrührt, etwa einem Ei. Das Gleiche gilt für 80 Gramm Apfelmus, das sich besonders gut für Muffins und feuchte, saftige Teigvarianten eignet. Während der Apfelgeschmack beim Backen nahezu komplett neutralisiert wird, schmeckt man das Bananenaroma im fertigen Gebäckstück noch leicht durch.

Im Handel können Veganer zudem vorgefertigtes Ei-Ersatzpulver erwerben, das nur noch mit Wasser angerührt werden muss, um als Bindemittel für verschiedene Teigsorten eingesetzt zu werden. Ein Teelöffel Ersatzpulver mit etwa 40 Millilitern Wasser gemischt ersetzt ein Hühnerei. Das aus pflanzlichen Substanzen wie Lupinenmehl, Tapioka, Kartoffel- oder Maisstärke gewonnene Pulver eignet sich vor allem für Kuchen und leichte Gebäckvarianten.

Mit Wasser angerührtes Sojamehl ist ebenfalls sehr stärkehaltig und hat daher einen ähnlichen Effekt wie das vorgefertigte Ersatzpulver. Wer damit vegan backen möchte, vermischt einen Esslöffel Sojamehl mit drei Esslöffeln Wasser, um ein Ei zu ersetzen. Das Mehl kann sich in Kuchen oder Gebäck allerdings mit dem typischen Sojageschmack bemerkbar machen. Statt Sojamehl eignet sich auch Kichererbsenmehl – dieser Ei-Ersatz bringt allerdings ebenfalls einen gewissen Eigengeschmack mit sich.

Auch gemahlene Leinsamen können als Bindemittel für veganen Kuchenteig verwendet werden. Dafür werden die handelsüblichen Leinsamen zuerst in einem Handmörser klein gemahlen und dann mit Wasser verrührt. Als Ersatz für ein Hühnerei vermischt man einen Esslöffel gemahlene Leinsamen mit drei Esslöffeln Wasser.

Seidentofu stammt ursprünglich aus Japan und hat eine weiche, cremige Konsistenz. Etwa 60 Gramm des Sojaprodukts reichen aus, um ein Ei zu ersetzen. Seidentofu eignet sich nicht nur, um vegan zu backen, sondern auch als Basis für verschiedene Süßspeisen. Er hat einen leichten Nachgeschmack, verleiht Muffins, Bagels, Käsekuchen oder Quiches dafür aber einen besonders saftigen Teig.

Wer beim veganen Backen Wert auf die gelbe Farbe legt, die Ei dem Teig gibt, kann diese ebenfalls pflanzlich ersetzen. Das gelingt mit Safran, Lebensmittelfarbe, Kürbispüree oder auch Kurkuma. Kurkuma hat jedoch einen relativ prägnanten Eigengeschmack und sollte daher nur für entsprechend würziges Gebäck verwendet werden.

Gewinnen Sie einen von drei 50-Euro-Einkaufsgutscheinen

Das Quiz für Frühjahrsfreunde

Endlich sind die Tage wieder länger und die ersten Sonnenstrahlen und höheren Temperaturen wecken den Entdeckergeist in dir? Dann nichts wie raus in die Natur. Doch vorher teste noch schnell dein Wissen: Bist du ein sonniger Frühlingsprofi?

1. Hierzulande beginnt der Frühling (fast) immer am…?
   (T) 30. März oder 1. April.
   (L) 11. oder 12. März.
   (P) 20. oder 21. März.

2. Ein Fest, das immer in den Frühling fällt, ist Ostern. Wie nennt man den Freitag vorm Ostersonntag?
   (U) Palmfreitag
   (R) Karfreitag
   (E) Osterfreitag

3. „Alle Vögel sind schon da" ist ein beliebtes Lied im Frühling. Welche Vögel werden in einer Zeile besungen?
   (I) „Amsel, Drossel, Fink und Star"
   (L) „Lerche, Kuckuck, Spatz und Star"
   (W) „Drossel, Meise, Sperling, Star"

4. In der Walpurgisnacht – vom 30. April auf den 1. Mai – feiern Hexen der Legende nach ein Fest auf dem Blocksberg. Wie heißt dieser Berg eigentlich und wo befindet er sich?
   (M) Brocken im Harz
   (H) Wasserkuppe in der Rhön
   (P) Löwenburg im Siebengebirge

5. Ein bunter Tulpenstrauß ist ein wunderbarer Schmuck für jeden gedeckten Tisch. Woher stammen die meisten Tulpen, die wir hier kaufen können?
   (N) Aus Deutschland
   (A) Aus der Türkei
   (E) Aus den Niederlanden

6. Ein Klassiker unter den Frühlingsblühern ist der Krokus. Zu Frühlingsbeginn blüht er auf vielen Wiesen und in vielen Beeten. In welchen Farben trifft man ihn üblicherweise an?
   (F) Rot, Gelb oder Lila
   (L) Gelb, Lila oder Weiß
   (E) Weiß, Lila oder Rot

Bitte direkt im Markt abgeben!

Machen Sie mit, lösen Sie das Rätsel und geben Sie den Gewinncoupon mit der Lösung bis zum 18. April 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 18. April 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.

Ostereikerze – Eier bemalen mal anders

Was wäre Ostern ohne selbst bemalte Eier? Leider gehen die ausgeblasenen Schalen immer so schnell kaputt. Pfiffige Bastler verstärken deswegen die Schale mit einer Wachsfüllung. Mit einem Baumwollfaden kann man die Kunstwerke aufhängen oder gleich als Osterkerze anzünden.

Das braucht ihr:

- Wachs, zum Beispiel Kerzenwachsreste
- Baumwolldocht
- Holzspieße, zum Beispiel Essstäbchen
- Glas im Wasserbad
- Eier mit Karton
- zwei Gläser
- eine Schüssel

So wird´s gemacht:

Stecht ein kleines Loch in die Spitze der Eier. Vergrößert sie vorsichtig, bis ihr das Innere in eine Schüssel ausgießen könnt. Die ausgewaschenen Eierschalen stellt ihr zurück in den Karton. Platziert die Gläser als Halterung für die Holzstäbchen rechts und links neben den Karton. Knotet die Dochte um die Stäbchen und schneidet sie so ab, dass sie auf den Boden der Eierschalen reichen. Legt die Stäbchen dann auf den Gläsern ab. Für die Füllung schmelzt ihr das Wachs im Wasserbad und füllt es in die Eierschalen. Vorsicht: Das Gefäß im Wasserbad wird sehr heiß. Tragt einen dicken Küchenhandschuh, wenn ihr das Glas heraus hebt. Das Wachs braucht etwa ein bis zwei Stunden, bis es richtig aushärtet. Dann könnt ihr die Schalen ganz nach Belieben dekorieren.

Viel Spaß beim Ausmalen!

Impressum

Auflage: 35 000 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