

allfrisch

Marktgeflüster

150-Euro-
Gutschein bei
Mitmachwettbewerb zu
gewinnen –
mehr auf Seite 2!

Mit unseren exotischen Früchten die Welt entdecken



Liebe Kunden,

mit unserer bunten neuen Serie „Exoten auf der Spur“ entführen wir Sie auf eine kulinarische Weltreise und entdecken in unregelmäßigen Abständen pro Ausgabe zwei exotische Früchtchen gegen Fernweh. Den Auftakt machen die Nashi, eine Mischung aus Apfel und Birne, und die birnenförmige Papaya mit ihrem mild-süßen Aroma. Passend zur Jahreszeit werfen wir gemeinsam einen Blick in unsere vielfältigen Teeregale und stellen Ihnen leckersten Honig, das süße Gold der fleißigen Bienen der ImkerGenossenschaft Teutoburger Wald, genauer vor. Den köstlichen Honig und viele weitere Bienen-Produkte haben wir nämlich ganz neu in unserem Sortiment, denn Regionalität ist uns eine Herzensangelegenheit! Ein weiteres Highlight ist das hochwertige und reine Lammfleisch von der Insel Island, das wir seit Neuestem für unsere Feinschmecker in unseren Bedientheken haben.

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

Themen

- **Wärmende Tee-Vielfalt**
- **Süßer Honig aus der Region**
- **Neu: edles Lammfleisch aus Island**
- **Leckere Rezeptempfehlungen**

Großer Mitmachwettbewerb!

Kunden gestalten unseren neuen Falshopper

Mitmachen
und einen
Einkaufsgutschein
im Wert von 150
Euro gewinnen!



Kaufmann Tom Kutsche plant eine **NEUE TRAGETASCHE** mit **individuellem Design** und ruft alle Kunden dazu auf, an der Gestaltung **KREATIV MITZUWIRKEN**. Im Rahmen eines großen **Mitmachwettbewerbs** können Sie Vorschläge einreichen, wie das neue Layout des sogenannten **FALTSHOPPERS** aussehen soll. Machen Sie ein Foto von Ihrem Lieblingsort in Osnabrück oder gestalten Sie Ihr ganz persönliches **Lieblingssmotiv**, ob digital, mit Buntstiften, Bleistift oder Ähnlichem – der **FANTASIE** sind keine Grenzen gesetzt! **OB JUNG ODER ALT**, jeder kann mitmachen!

Reichen Sie Ihren Entwurf mit Ihren Kontaktdaten (Name, Telefon und E-Mail-Adresse) in einem unserer Märkte ein oder schicken Sie uns eine E-Mail an

info@kutsche-leh.de. Zwei Monate lang sammeln wir dann alle Einsendungen, bevor unsere Jury per Los eine Vorauswahl trifft, die wiederum in unserer Marktzeitung zur Abstimmung veröffentlicht wird.

Unter allen Teilnehmern verlosen wir einen **attraktiven Einkaufsgutschein**

im Wert von 150 Euro.

Und das Beste: Am Ende des Wettbewerbs trägt eine ganze Region Taschen mit Ihrem Motiv!

WIR FREUEN UNS AUF VIELE KREATIVE EINSENDUNGEN!

Neuer Falshopper passt in jede Tasche

Der Falshopper ist ein wiederverwendbarer, praktischer Alltagsbegleiter, der in jede Tasche passt. Bestehend aus strapazierfähigem Polyester kann er jederzeit zu einer Einkaufstasche geöffnet werden. Der Falshopper trägt zuverlässig die Einkäufe und ist bequem mit den Henkeln zu tragen. Solange der Falshopper nicht benötigt wird, kann er in der zugehörigen Tasche mit Karabinerhaken aufbewahrt werden.



Heiße Genussmomente: „It's tea time“ in unseren Märkten!

„It's tea time“ – was gibt es Schöneres zur kalten Jahreszeit als der Duft von frisch aufgebrühtem Tee? Ob grüner, schwarzer, Kräuter- oder Früchtetee – gerade in der kalten Jahreszeit wärmt Tee von innen und verbreitet ein Gefühl von Gemütlichkeit. Durchschnittlich trinkt jeder Deutsche mehr als 30 Liter des heißen Genussmittels im Jahr, Tendenz steigend. Gerade ungesüßter Tee bietet eine ideale Möglichkeit der kalorienarmen Flüssigkeitsaufnahme. Jede Teesorte ist meist zusätzlich für etwas gut. So gibt es beispielsweise Teesorten, die dem Körper zur Ruhe verhelfen sollen, und welche, die sich lindernd auf manche Krankheiten auswirken. Doch eines haben alle Sorten gemeinsam: Sie entfalten einen einzigartigen Geschmack und werden nicht zuletzt deswegen von Jung und Alt gerne getrunken. „Echter“ Tee entsteht aus ein- und derselben Pflanze, der „Camellia sinensis“. Ob grüner oder schwarzer Tee daraus wird, hängt vom Herstellungsprozess ab. Beide Teesorten enthalten Koffein, das nicht in zu großen Mengen aufgenommen werden sollte. Die Menge an Koffein kann über die Ziehzeit gesteuert werden. Das Koffein wird vor allem in den ersten drei Minuten der Ziehzeit freigesetzt. Nach fünf Minuten können dann Gerbstoffe in den Aufguss übergehen, dann wird der Tee bitter. Kräuter- und Früchtetees dagegen zählen nach gesetzlicher Definition nur als „teeähnliche Erzeugnisse“.

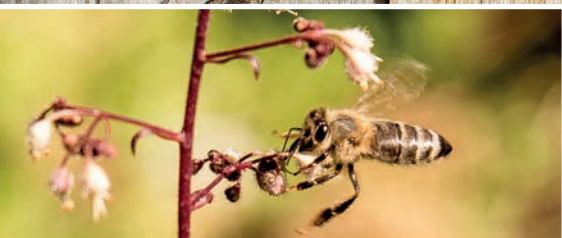


Beispielbilder: Die Auswahl variiert in unseren Märkten.

Neu und regional: süßes Gold der Imkergenossenschaft Teutoburger Wald

Das Sortiment
variiert in unseren
Märkten!

ght 2017 by Holger Häntzschel



Wenn man es mit einem Augenzwinkern betrachtet, ist die Imkergenossenschaft Teutoburger Wald der mit Abstand größte Arbeitgeber in der Region rund um Georgsmarienhütte mit geschätzt elf Millionen Angestellten. Die fleißigen Bienen sind größtenteils weiblich, daher ist die Frauenquote im Vergleich zur Wirtschaft auch sehr hoch. Neben dem süßen Gold der Imkergenossenschaft in den fünf Sorten Rapshonig, Blütenhonig, Waldhonig, Frühjahrsblütenhonig sowie Wald- und Blütenhonig finden Kunden in den Kutsche-Märkten neuerdings auch Bonbons, Met, Wein und verschiedene Pflegeprodukte aus regionalem Honig, wobei das Sortiment aufgrund der Größe der Märkte variieren kann.

„Wir haben die Genossenschaft 2010 mit einer Handvoll Imker gegründet, mittlerweile haben wir 22 Imker als Mitglieder und verarbeiten für viele Hundert Imker und deren Vereine den Honig weiter“, erklärt Holger Häntzschel, Mitglied des Vorstandes der Imkergenossenschaft, die sich zum Ziel gesetzt hat, den Absatz von Honig kleiner und regionaler Imkereien zu fördern. Der Schwerpunkt dabei liegt klar auf der Region Teutoburger Wald mit einem ungefähren Umkreis von 50 Kilometern um Georgsmarienhütte, wo die Genossenschaft auch einen eigenen Laden betreibt.

Die Honige unterliegen den Regeln des Deutschen Imkerbundes, welche weitaus höhere Qualitätsansprüche haben, als die

der Deutschen Honigverordnung. Die Imkergenossenschaft Teutoburger Wald übernimmt für die regionalen Imker die Abfüllung und die Kontrolle der Qualität. „Jeder uns gelieferte Honig wird garantiert gründlich geprüft und analysiert, um zu schauen, dass in dem Honig nur das drin ist, was von den Qualitätsanforderungen her nötig ist“, so Holger Häntzschel.

Danach werde der Honig in spezielle Gläser abgefüllt, etikettiert und regional vermarktet. Ferner steht die Imkergenossenschaft mit ausgebildeten Spezialisten den Imkern mit Rat und Tat zur Seite und ist deren Ansprechpartner für alle Belange der Imkerei.

Das süße Gold unter dem Markenzeichen „Echter Deutscher Honig“ in den Kutsche-Märkten steht für ein außergewöhnliches Produkt direkt aus Mutter Natur. Seine wertvollen Inhaltsstoffe, seine naturverbundene Gewinnung und sein hervorragender Geschmack garantieren Ihnen Genuss auf höchstem Niveau. Honigen im Glas des Deutschen Imkerbundes darf nichts entzogen oder zugeführt werden. Ferner dürfen sie nicht über 40°C erhitzt werden, um alle wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten.



Holger Häntzschel,
Mitglied des Vorstandes

Wussten Sie schon, dass ...

- ... für 500 g Blütenhonig rund 2 Millionen Blüten angefliegen werden?
- ... für 500 g Blütenhonig eine Strecke von 3 Erdumrundungen geflogen wird?
- ... für 500 g Blütenhonig ca. 40.000 Ausflüge notwendig sind?
 - ... eine Biene bis zu 30 km/h schnell ist?
 - ... eine Biene bis zu 60 mg Honig tragen kann?
 - ... eine Biene bei jedem Ausflug bis zu 20 km zurück legt?
 - ... in einem Bienenvolk bis zu 60 000 Bienen leben?
- ... die Bestäubungsleistung von Bienen in Deutschland auf ca. 2 Milliarden Euro beziffert wird?



Blütenhonig

Der Blütenhonig ist eine Mischung aus dem Nektar zahlreicher Blütenpflanzen. Im Blütenhonig sind Frühjahrs- und Sommerblüten enthalten. Somit können Farbe, Geschmack und die Konsistenz variieren.

Wald- und Blütenhonig

Für diesen Honig sammeln Bienen Honigtau zahlreicher Baumarten und Blütennektar. Der Wald- und Blütenhonig hat eine dunkle Farbe, schmeckt eher würzig und seine Konsistenz ist cremig bis flüssig.

Rapshonig

Rapshonig ist ein sehr heller bis weißer Honig, der aromatisch bis blumig im Geschmack ist. Rapshonig eignet sich gut zum Süßen von Speisen und Getränken. Die Konsistenz ist idealerweise feincremig, kann jedoch auch kristallisieren.





Islandlämmer: reines Fleisch wie nirgendwo auf der Welt

Island: Auf der Insel aus Feuer und Eis leben fast doppelt so viele Schafe wie Menschen. Aktive Vulkane, Gletscher, Flüsse, Seen und Wasserfälle prägen das Land ebenso wie das Hochland mit seinen kargen Weidelandschaften. Flechten wachsen dort, Moose und Leinkraut. Im Sommer geht die Sonne niemals wirklich unter und es weht das ganze Jahr über ein ozeanisch kühler Wind. Alles Gründe, warum das unberührte Islandschaf zu dem wurde, was es heute ist: Es bietet reines Fleisch von großer Qualität und ist seit Neuestem auf Bestellung in den Bedientheken unserer Märkte zu finden. Eine echte Delikatesse für ein traditionelles Ostermenü!

Im April, wenn die Tage wieder länger werden auf Island, kommen die ersten Lämmer zur Welt: Zwillingssgeburten sind die Regel, da das Islandschaf nicht nur ein besonderes Gen hat, das die Mehrlingsgeburten begünstigt, sondern auch gezielt und korrekt gefüttert wird.

Mittelgroß werden die robusten Tiere, haben kurze Beine und sind insgesamt sehr kräftig. Perfekt für das abgeschiedene, wilde Leben im Hochland. Denn sobald alle Auen gelammt haben, geht es raus aus dem Stall der 2000 Bauernfamilien – hinauf ins Hochland und ins Gebirge, dem Graswachstum folgend. Fernab vom Menschen leben dann alle 500 000 Schafe Islands in der kargen Landschaft und sind für die nächsten fünf Monate komplett auf sich allein gestellt. Die Schafe wildern aus, müssen sich selbstständig Futter suchen: Sie ernähren sich von Gras, Kräutern und Beeren. Da Islands Hochland nicht bewirtschaftet wird, ist das Futter naturbelassen und rein wie sonst nirgendwo auf der Welt.

Im Herbst, wenn das Wetter ein Leben im Hochland nicht mehr zulässt, treiben die Bauern traditionell zu Pferd die Schafe zurück ins Tal, wo die Ställe sind. Nun sind die Lämmer etwa sechs Monate alt, wiegen rund 41 Kilogramm und werden geschlachtet. Das isländische Veterinäramt MAST überwacht Ankunft, Betäubung, Schlachtung und Zerlegung unabhängig und kritisch.

Die Behörden stehen in besonderem Maße für die Gesundheit und das Wohlergehen der Tiere ein. Sie überwachen auch die über

1000-jährige Reinzucht des Islandschafes: Unter den bisherigen, abgeschiedenen Zuchtbedingungen ist es Island gelungen, die weltweit niedrigste Krankheitsrate aller Schafzuchten zu erreichen. Die naturnahe Fütterung und Haltung, die außergewöhnlich gesunden Tiere und das garantierte maximale Schlachalter von sechs Monaten haben in besonderem Maße Einfluss auf den Geschmack: Feinfaserig ist das Fleisch, zart und saftig.

Durch den geringen Fettanteil ist es eine besonders edle und milde Delikatesse, die in Island seit jeher mit viel Tradition zubereitet wird. Mit dem isländischen Markenfleischprogramm Víkingyr können wir Ihnen nun auch in Deutschland ein gutes Stück Island bieten!



www.vikingyr.is



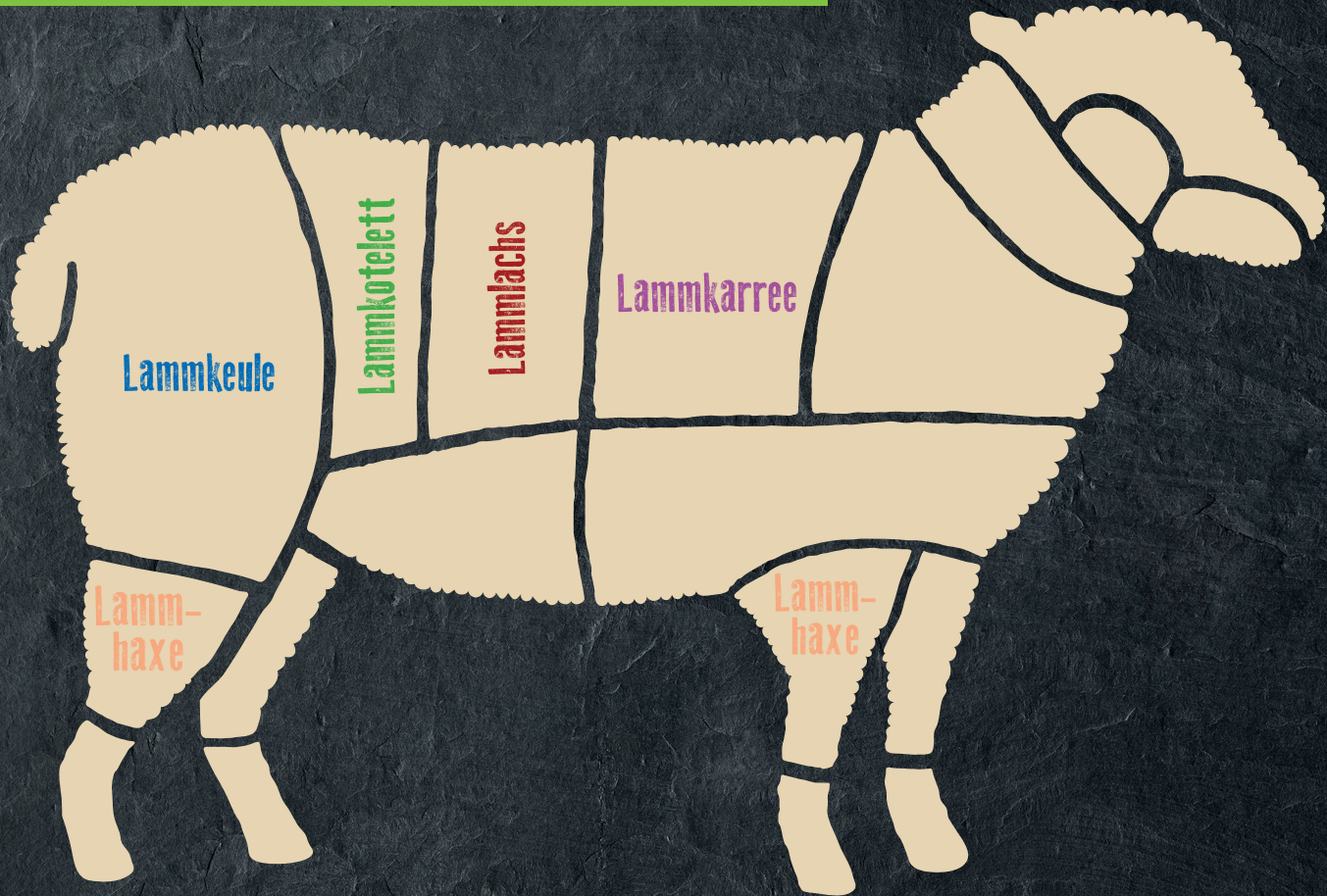
Welt

Das macht das Islandlamm so besonders...

- Unberührt und reinrassig seit über 1 000 Jahren
- 2 000 kleine, familiäre Betriebe mit durchschnittlich 250 Tieren pro Betrieb
- Garantierte lebenslange Weidelandhaltung, dadurch: 100% pflanzliche Ernährung
- Kein Einsatz von Pestiziden, Herbiziden, Hormonen, Antibiotika, Gentechnik
- Muttertierhaltung von Geburt bis zur Schlachtung
- Maximales Schlachtagter: 6 Monate • Kurze Transportwege
- Unabhängige Kontrollen durch Islands Kontroll- und Veterinärbehörde MAST
- Garantierte Rückverfolgbarkeit von der Geburt bis zur Theke durch Ohrmarke und Einlegeetiketten
- Hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren und Eisen
- Besonders zartes Fleisch, sehr saftig und feinfaserig, milder Geschmack
- Weltweit niedrigste Krankheitsrate aller Schafzuchten



Das Beste vom Lamm



Lammhaxe

Als Haxen werden die Unterschenkel bezeichnet, die von den Tieren stark beansprucht werden. Lammhaxen sind stark mit Sehnen und Bindegewebe durchwachsen. Sie benötigen daher eine längere Garzeit, sind dann aber zart und saftig und kernig im Geschmack.

Lammkotelett

Das Kotelettstück hat kurzfaseriges Fleisch und ist sehr zart, ist aber etwas mit Fett durchwachsen. Es eignet sich sehr gut zum Braten, Grillen oder Kurzbraten. Durch das intramuskuläre Fett bleibt das Fleisch bei Auswahl der richtigen Garmethode saftig.

Lammkeule

Die Keule vom Lamm ist besonders mager. Mit einem relativ hohen Fleischanteil eignet sich die Keule als perfekter Braten für mehrere Gäste. Das beliebte Bratenstück wird mit oder ohne Knochen angeboten.

Lammkarree

Das beste und ohne Zweifel teuerste Stück Fleisch vom Lamm stammt vom hinteren Teil des Rückens. Dieser Bereich, der auch oft als Lammkarree bezeichnet wird, liefert das zarteste und schmackhafteste Lammfleisch.

Lammlachs

Der Lammlachs wird aus der Rückenpartie geschnitten. Es handelt sich um den langen Rückenmuskel, der, in Scheiben geschnitten, das „Auge“ der Lammkoteletts bildet. Der Lachs ist besonders zart und eignet sich gut zum Braten, Grillen oder Schmoren.

Lammcurry

Zutaten: (4 Portionen)

- 500 g Lammlachse • 20 g Ingwer • 2 Zwiebeln • 4 Karotten
- 1 Zehe Knoblauch • 3 EL Rapsöl • 3 TL Currypulver • 2 TL Kurkuma
- 800 ml Kokosmilch • ½ Bund Frühlingszwiebeln • 300 g Erbsen, tiefgeköhlt
- 1 Paprika, gelb • 1 Limette • Koriander, frisch • 200 g Naturjoghurt
- Dazu: Reis

Zubereitung:

1. Das Lammfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Ingwer, Zwiebeln, Karotten und Knoblauch schälen und in Scheiben oder Streifen schneiden. Etwas Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Lammfleisch von allen Seiten circa 3 bis 4 Minuten anbraten. Das gesamte Gemüse sowie die Gewürze hinzugeben und für 3 bis 4 Minuten mitbraten.
2. Currypulver und Kurkuma hinzugeben und für 1 Minute mit anschwitzen. Mit Kokosmilch ablöschen und für 10 bis 12 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Währenddessen den Reis nach Packungsanleitung kochen.
3. Die Frühlingszwiebeln waschen, von Wurzeln trennen und in feine Streifen schneiden. Die Paprika waschen, von Strunk und Kernen befreien und würfeln. Die Limette waschen, abreiben und auspressen. Den Koriander waschen, trocknen und fein hacken. Das Curry glattrühren und die übrigen Zutaten unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lammcurry mit Reis servieren. Dazu passt gut ein Joghurt dip.



Lammlachse mit Maronensoße

Zutaten für die Lammlachse mit Kräuterseitlingen: (3 Portionen)

- 2 Lammlachse • grober schwarzer Pfeffer • ½ EL Rapsöl, kalt gepresst • ½ TL Zimt
- Meersalz • 2 Schalotten • 100 g Maronen, küchenfertig (z. B. im Vakuumpack)
- 250 g Kräuterseitlinge • ½ TL Butter • 200 ml Pilzfond • 100 ml Weißwein, trocken
- 1 kleines Lorbeerblatt • ½ Zimtstange • 50 ml Milch • 400 g Schupfnudeln • ½ EL Butter
- Pfeffer und Salz • 1 Prise Muskat

Zutaten für das Cranberry-Kompott:

- 1 kleiner Apfel • 75 g Cranberrys • 1 EL Holunderbeeren-Balsamico • 1 EL Fruchtsaft
- 1 EL Zucker, braun • 1 TL Bourbonvanille, gemahlen • 1 Prise Zimt • 1 kleiner Anisstern

Zubereitung:

1. Apfel fein würfeln und zusammen mit den übrigen Kompottzutaten in einen kleinen Topf geben und zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze reduzieren und das Ganze bei mittlerer Hitze 10 Minuten leise köcheln lassen. Anisstern entfernen. Das Kompott kann kalt und warm zu den Lammlachsen gereicht werden. Backofen auf 120 °C vorheizen, dabei eine quadratische Auflaufform mit 25 cm langen Seiten auf die mittlere Schiene stellen, damit diese ebenfalls angewärmt wird.
2. Lammlachse mit Pfeffer bestreuen. Öl in einer Pfanne erhitzen, 1 Tropfen Wasser sollte darin brutzeln, und die Lammlachse auf jeder Seite 1 Minute anbraten. Anschließend mit Zimt bestreuen, in die vorgeheizte Auflaufform des Backofens geben und 20 Minuten garen. Die Innentemperatur des Fleisches, gemessen mit dem Stechthermometer, sollte 70 Grad erreichen. Anschließend herausnehmen und salzen. Schalotten und Maronen grob schneiden. Da diese Zutaten abschließend püriert werden, müssen sie nicht all zu fein geschnitten werden.
3. Kräuterseitlinge in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Butter im Bratenfond schmelzen, Schalotten zugeben und goldbraun werden lassen. Die Maronen wenige Sekunden in der Pfanne wenden und mit Pilzfond und Wein ablöschen. Lorbeerblatt und Zimtstange zugeben und 10 Minuten leise in der offenen Pfanne köcheln lassen.
4. Zimtstange und Lorbeerblatt entfernen und den ausgetretenen Fleischsaft der Lammlachse zugeben. Das Ganze mit Milch in einer hohen Schüssel pürieren und zurückstellen. Schupfnudeln nach Packungsanleitung anbraten.
5. Für die Pilze Butter in der Pfanne erwärmen, bis sie anfängt zu schäumen. Kräuterseitlinge zugeben und bei milder Hitze 4 Minuten anbraten. Dabei die Pfanne immer hin und her bewegen. Abschließend die Maronen-Pilz-Soße zugeben und mit den übrigen Zutaten abschmecken. Die Lammlachse in 3 cm schräge Abschnitte schneiden. Mit Schupfnudeln, Kompott und Maronen-Pilz-Soße anrichten und mit Petersilie verzieren.



Kulinarische Weltreise: leckere Früchtchen gegen Fernweh

Ananas, Litschis, Avocado, Kokosnuss und vor allem die Banane – viele einst exotisch klingende Früchte sind mittlerweile leckere Begleiter unseres Alltags geworden. Ihr köstlicher Geschmack ist uns wohlvertraut. Die bunten und vielseitigen Obstabteilungen unserer Märkte haben noch viele weitere exotische Früchte aus aller Herren Länder im Sortiment, die dem

Genießer ganz neue Geschmackserlebnisse offenbaren. Doch was genau sind Tamarillo, Acaibeere, Cherimoya, Kumquats, Pitahaya, Pomelo, Jackfrucht, Nashi und Co? Wie schmecken die Früchte mit den frohlockenden Namen eigentlich und wie werden sie gegessen? Exotische Früchte bringen nicht nur Farbe in die heimische Küche, sondern sorgen auch für eine

willkommene Abwechslung und offenbaren viele neue Gaumenfreuden. In unserer Serie „Exoten auf der Spur“ stellen wir regelmäßig einige dieser exotischen Genusschätze aus unserem abwechslungsreichen Sortiment vor. Passend servieren wir Ihnen auch jeweils Rezepttipps zum Ausprobieren direkt mit dazu. Gehen Sie mit uns auf eine kulinarische Weltreise!

Nashi – eine Mischung aus Apfel und Birne

Die Nashibirne (auch als Kumoi, Chinesische Birne, Japanische Birne oder Apfelbirne bezeichnet) sieht von außen, je nach Sorte, apfel- oder birnenförmig aus. Der erfrischende süß-säuerliche Geschmack erinnert tatsächlich auch an eine Kreuzung aus den beiden Früchten und ist in der Verwendung erstaunlich vielseitig. Die Nashi hat eine blassgelbe bis bräunliche Schale. Bevor Sie eine Nashibirne essen können, muss sie ausreichend reifen. Die Früchte werden üblicherweise unreif geerntet, im Anschluss gekühlt gelagert und transportiert. So wird der Reifeprozess unterbrochen. Um die Nashibirnen vor Druckstellen zu schützen, werden sie meistens in einem Schaumstoffstrumpf verpackt. Sobald sie in den Verkauf kommen, reifen sie weiter. Nashibirnen halten sich nach dem Kauf bei Zimmertemperatur etwa zwei Wochen. Dann sollten Sie sie allerdings nicht mehr kühlen, da sich sonst Aroma und Geschmack verflüchtigen. In der Nashibirne steckt viel Vitamin C, außer-

dem Kalzium, Eisen, Kalium und Phosphor. Sollen möglichst viele der Nährstoffe erhalten bleiben, sollten Sie die Apfelbirne roh und mit Schale verzehren – sie wird dabei wie ein Apfel oder eine Birne verwendet. Die Birne soll die Verdauung fördern und sanft entwässernd wirken. Geschmacklich passt sie sehr gut zu Rohkostsalaten oder zu Obstsalaten und Nachspeisen. Die Heimat der Nashibirne liegt in China, Japan und Neuseeland, wo sie im großen Stile angebaut wird und beliebt ist.



**Neue Serie:
Exoten
auf der Spur**

Tarte Tatin mit Calvados

Zutaten für den Mürbeteig: (4 Portionen)

- 130 g Weizenmehl (Type 550) • 70 g Butter • 1 Eigelb • 1/2 Prise Jodsalz • 50 g Marzipanrohmasse
- 30 g Puderzucker

Zutaten für die Füllung:

- 2 Nashi-Birnen • 50 g Rohrzucker • 10 g Rosinen • 2 EL Walnusskerne • 1 cl Calvados • 10 ml Wasser

Zubereitung:

Die Butter, den Zucker, das Marzipan und eine Prise Salz mit dem Handrührgerät auf mittlerer Stufe cremig schlagen. Das Eigelb und das Mehl mit den Händen untermischen und so lange kneten, bis ein glatter Teig entsteht. Den Mürbeteig zu einer Kugel formen, fest in Klarsichtfolie einwickeln und 1-2 Stunden zum Ruhen in den Kühlschrank legen. Die Teigkugel auspacken und auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche rund ausrollen. Eine feuerfeste Pfanne mit dem äußeren Rand auf den Teig legen und rundherum mit dem Messer ausschneiden.

Die Birnen schälen, halbieren, entkernen und die Walnusskerne klein hacken. Beides zur Seite stellen. Zucker und Wasser in die Pfanne geben und auf dem Herd gleichmäßig karamellisieren. Die Birnen vorsichtig in den sehr heißen Karamell legen. Rosinen, Walnüsse und Calvados hineingeben, kurz aufkochen und die Pfanne vom Herd nehmen. Mit dem runden Mürbeteig zudecken und bei 180 °C Umluft 15 Minuten backen, bis der Mürbeteig-Deckel knusprig braun ist. Die Tarte Tatin vorsichtig auf einen Teller stürzen und genießen.

Papaya

Die birnenförmige Papaya (auch Baummelone genannt) gehört botanisch gesehen zu den Melonenbaumgewächsen. Entfernt man bei vollreifen Früchten die ungenießbare grüne bis intensiv gelbe Schale, kommt das weiche, saftige lachs- bis orangefarbene Fruchtfleisch zum Vorschein. Mittig befindet sich ein Hohlraum, dort liegen Hunderte pfefferkornartige Kerne. Die Frucht der Papaya wird länglich-oval etwa 15 bis 45 cm im Längsschnitt sowie 10 bis 30 cm im Durchmesser groß und kann ein Gewicht von 3 bis 6 kg erreichen. In Europa kommen fast ausschließlich Papayas aus Ecuador, Brasilien und Afrika in den Handel, deren Exemplare lediglich 0,5 kg auf die Waage bringen. Die Papaya besticht durch ihr mildes, süßes Aroma. Vollreife Papayas werden vor allem roh gegessen oder zu Fruchtsaft, Soßen oder Chutneys verarbeitet. Das exquisite Aroma der Papaya sollte aber am besten pur genossen werden. Dazu wird die Frucht z. B. längs halbiert und entkernt. Nun lässt sich das Fruchtfleisch leicht herauslöfen. Papayas lassen sich auch schälen und in Würfel oder Scheiben geschnitten für Obstsalate oder Desserts verwenden. Ihr exotischer Geschmack harmoniert ebenfalls mit Geflügel oder Scampi. Um das Aroma und die Farbe des Fruchtfleisches zu erhalten, wird es mit Zitronensaft beträufelt. Reife Papayas sind sehr empfindlich und halten sich bei Zimmertemperatur etwa drei bis vier Tage.



Gebackene Papaya mit Ananas

Zutaten: (4 Portionen)

- 2 Papayas
- 50 g Ananasfruchtfleisch, frisch
- 4 EL Kokosmilch
- 2 EL Pistazien, gehackt
- 2 EL Rapsöl, kalt gepresst

Zubereitung:

Backofen auf 170 Grad vorheizen. Papayas halbieren und die Kerne entfernen. Ananasstückchen sehr fein würfeln und mit Kokosmilch und Pistazien vermischen. Das Backblech mit Öl einpinseln. Von den Papayahälften die äußeren Rundungen ganz leicht kappen, damit sie auf dem Backblech gut stehen können, und auf das Backblech setzen. Papaya mit Kokosmilch-Ananas-Mischung füllen und 10 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Etwas abkühlen lassen und servieren.



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



Die aktuelle Frage lautet:

Hilft eine heiße Zitrone mit Honig tatsächlich bei Erkältungen?

Manuela Huwald aus dem Markt an der Meller Landstraße:

Auch wenn eine heiße Zitrone mit Honig gemeinhin als Hausmittel gegen Erkältungen gilt – wirksam behandeln lassen sich Husten und Schnupfen damit nicht. Allerdings können sich Zitronen positiv auf das Immunsystem auswirken, wenn sie regelmäßig konsumiert werden.

Dass dem Heißgetränk aus Wasser, Zitronensaft und Honig eine erkältungslindernde Wirkung nachgesagt wird, hat verschiedene Gründe. Zum einen liegt das an der antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkung des Honigs, die durch die Aktivität von Bienenenzymen entsteht. Tatsächlich ist die Menge dieser Enzyme allerdings zu gering, um einer bereits bestehenden Infektion den Garaus machen zu können.

Auch das in Zitronen in hoher Konzentration enthaltene Vitamin C kann entgegen der landläufigen Meinung weder eine Erkältung verhindern, noch eine bestehende Erkältung heilen. Zu diesem Ergebnis sind verschiedene Studien gekommen, in denen die Wirkung von Vitamin C auf Erkältungserreger untersucht wurde.

Allerdings konnten diese Studien Hinweise darauf liefern, dass Vitamin C die Dauer von Erkältungen unter Umständen etwas verkürzen kann, sofern es regelmäßig und vorbeugend in ausreichender Menge eingenommen wird. Erwachsene sollten täglich 100 Milligramm Vitamin C zu sich nehmen. Diese empfohlene Tagesdosis liefert etwa der Verzehr von zwei großen Zitronen oder Orangen. Um die positiven Eigenschaften des Vitamin C auszuschöpfen zu können, sollte der Saft der Zitrone jedoch am besten gar nicht oder nur leicht erwärmt werden. Zu heißes Wasser kann das hitzeempfindliche Vitamin C zerstören. Eine heiße Zitrone mit Honig kann als Hausmittel also nicht gegen akute Erkältungen helfen, punktet aber trotzdem dank seiner wohltuenden Wirkung.

Vitamin C ist an vielen wichtigen Stoffwechselvorgängen beteiligt. Dank seiner antioxidativen Wirkung schützt es etwa vor Zellschädigungen und hilft somit, unsere Zellen gesund zu erhalten. Dieselbe Wirkung haben auch die ebenfalls in Zitronen enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe wie etwa Flavonoide. Weil Zitronen damit gleich mehrere Antioxidantien liefern, können sie das Immunsystem stärken und so indirekt gegen Erkältungen helfen – allerdings gilt auch hier, dass sie vorbeugend konsumiert werden müssen. Bei einer bestehenden Erkältung ist es bereits zu spät.

Genussempfehlungen



Wein des Monats

2019er-Gutswein Riesling Kabinett feinherb

Erzeuger:	Weingut Josef Milz
Anbaugebiet:	Mosel, Deutschland
Art:	Weißwein
Rebsorten:	Riesling
Charakter:	feinherb
Beschreibung:	Zarte goldgelbe Farbe im Glas. Frische Aromen von tropischen Früchten wie Maracuja und Papaya. Dazu nimmt man reifen Weinbergspfirsich wahr. Sämtliche Aromen werden umspielt von einer hauchzarten Fruchtsüße. Das Duftbild ist fein abgestimmt und das Süß-Säure-Spiel ist harmonisch eingebunden, was zu einem tollen Trinkfluss führt. Die typische Schieferwürze aus den Weinbergen der Mosel kommt sehr gut zum Vorschein und verleiht dem Kabinett feinherb eine hohe Struktur.
Speiseempfehlung:	Ideal als Aperitif und zu süß-säuerlichen Speisen wie z. B. asiatischen Gerichten. Oder einfach so zum Trinken.
Trinktemperatur:	9 bis 11°C
Alkohol:	11 %

Käse des Monats

Friskäsevielfalt aus eigener Herstellung

Es müssen nicht immer internationale Käsespezialitäten sein, die für wahre Genussmomente sorgen – auch die nach hauseigenen Rezepten und per Hand zubereiteten Friskäsesorten von Kutsches Käsetheken sind eine unglaublich leckere Delikatesse. Acht bis zwölf verschiedene Sorten sind in der Auslage der Bedientheken zu finden, wobei die abwechslungsreiche Vielfalt ständig variiert und sich an der jeweiligen Jahreszeit orientiert – so stehen jetzt im Winter ein Friskäse mit Lachs und eine süßliche Variante mit Ananas hoch im Kurs. Die Friskäsesorten werden täglich frisch vor Ort mit besten Zutaten aus den Märkten zubereitet – Grundlage ist jeweils ein neutraler Friskäse mit Doppelrahmstufe. Als Käse des Monats empfehlen wir Ihnen gleich vier rundum leckere Sorten: die würzige Zwiebel-Schnittlauch-Terrine, den Gärtnerpfopf mit Paprika und drei frischen Kräutern, den friesischen Friskäse mit intensiver Lauchzwiebel sowie den mediterran-fruchtigen Friskäse Tomate-Basilikum.





THEATER
OSNABRÜCK

Veranstaltungstipps

„Open Windows IX“ der jungen Choreograf*innen am Theater Osnabrück

Für die letzte und neunte Ausgabe von Open Windows kreieren fünf Tänzer*innen der Dance Company eigene Choreografien, diesmal für die digitale Bühne. Alle fünf lassen sich auf das Experiment ein, digitale Technik, Tanz und Choreografie in künstlerische Verbindung zu setzen bei individueller Themenwahl. Erleben Sie zeitgenössischen Tanz in Open Windows IX und erhalten Sie einen Einblick in die Arbeit und Ideen der jungen Tänzer*innen der Dance Company.

Der vom Reisebüro höhenflug gestiftete und mit 1000 Euro dotierte höhenflug-Förderpreis „Junge Choreograf*innen“ wird in einer digitalen Livestream-Veranstaltung an eine*n Choreograf*in verliehen, dessen/deren Stück den größten Publikumszuspruch erhält. Eine Abstimmung ist bis zum 21. März für jeden möglich, der Open Windows IX als Video on demand anschaut. Über das Abstimmungsverfahren werden Sie im Rahmen des Videos informiert.

Weitere Informationen unter: www.theater-osnabrueck.de.

Marine Sanchez Egasse in Open Windows IX

Foto © Theater Osnabrück

Über 365 Tage in den Zoo – vor Ort und im Livestream

Noch ist der Zoo Osnabrück coronabedingt geschlossen, sobald er wieder öffnen darf, gibt es jedoch viele Neuigkeiten im Reich der Tiere zu entdecken. Bei den Elefanten hat der kleine Yaro im Dezember das Licht der Welt erblickt und hält die Elefantenherde ordentlich auf Trab. Außerdem ist die neue Löwenanlage nahezu fertiggestellt. Der erste Teil wurde bereits für die Löwen eröffnet und Besucher können die beeindruckenden Tiere dort in Kürze von einem 132 Meter langen Höhenpfad beobachten, barrierefrei und ohne Scheiben.

In die afrikanische Tierwelt „Takamanda“ ist die vergrößerte Zebraherde umgezogen und nur wenige Meter weiter entsteht eine neue Anlage für die Erdmännchen. Außerdem soll im Frühjahr der Spatenstich für die neuen „Wasserwelten“ erfolgen, in denen Seehunde, Seelöwen und Pinguine noch größere und moderne Wasserbecken bekommen. Ebenfalls in diesem Jahr erwartet Nashornkuh Amalie ihr erstes Nashornbaby. Der Nachwuchs ist das erste Nashornjungtier überhaupt, das im Zoo Osnabrück zur Welt kommen wird.

Es gibt also einiges im Zoo Osnabrück zu entdecken,

sodass sich dieses Jahr auch mehr als ein Besuch bei den Tieren lohnt.

Wer dabei sparen möchte, kann sich schon jetzt eine Jahreskarte für den Zoo holen. Sie rentiert sich bereits mit dem zweiten Besuch, ist aktuell um bis zu fünf Euro rabattiert und sogar bis zum 1. April 2022 gültig. Bis der Zoo wieder öffnen darf, können Zoofreunde die Tiere bei einer Onlineführung besuchen. Per Livestream werden sie durch den Zoo geführt und können den Zoopädagogen Fragen zu den Tieren stellen. Alle Infos zu Jahreskarten und Liveführungen sind unter www.zoo-osnabrueck.de zu finden.



Fotos © Zoo Osnabrück

27 Montag

07 Rosenmontag

08

28 Dienstag

07 Fastnacht

08

09

10

11

01 Mittwoch

07 Aschermittwoch

08

09

10

11

12

13

14

Des Februars kuriose Feiertage

Der Februar und seine Verrücktheiten: Neben dem Rosenmontag und dem karnevalistischen Treiben bietet dieser Monat noch viele weitere kuriose Feiertage – mehr oder weniger offiziell, aber mit Sicherheit zum Schmunzeln. Diese können Sie hier kennenlernen, sie vielleicht feiern und dazu noch etwas rätseln. Viel Spaß beim Lesen, Lernen und Knobeln.

• Februar •

2

2. Februar ist Marmeladentag: Wohl weltbekannt ist der Marmeladentag durch den Hollywoodfilm „Und täglich grüßt das Murmelvie“ von 1993 mit Bill Murray und Andie MacDowell. Doch wofür ist das Tier an sich berühmt geworden?

- F) Das Murmelvie „orakelt“ über das Fortdauern des Winters
- D) Das Tier wurde in der Vergangenheit als heilig angesehen
- U) Das Murmelvie ist aufgrund seines Fells so begehrt

• Februar •

14

14. Februar ist Valentinstag: Der Tag der Liebenden. Blumen Geschenke, Pralinenpräsente und kleine Aufmerksamkeit. Nach wem ist dieser Feiertag benannt?

- K) Karl Valentin, dem Komiker, Autor und Filmemacher
- A) Dem Märtyrer Valentin von Terni
- E) Dem Künstler Paul Valentin

• Februar •

15

15. Februar ist Tag des Regenwurms: Es war wohl eine Gruppe Umweltschützer, die diesen Tag – vermutlich 2005 – ins Leben rief. Während er hier Regenwurm heißt, vermutlich weil er bei Regen aus der Erde kommt, nennt man ihn in England und Frankreich ...?

- N) Graswurm
- S) Erdwurm
- I) Ebenfalls Regenwurm

• Februar •

18

18. Februar ist internationaler Plutotag: Am 18. Februar 1930 wurde Pluto entdeckt und als 9. Planet im Sonnensystem geführt. Seit 2006 ist „134340“ aufgrund der Neudefinition eines Planeten „nur noch“ ein ...?

- P) Mond
- S) Meteorit
- N) Zwergplanet

• Februar •

22

22. Februar ist Tag der Weißwurst: Wenig geht dem Bayer über ein zünftiges Weißwurst-Frühstück. Zu Recht erhält die Wurst einen Ehrentag, an dem im Jahr 1857 die erste Weißwurst entstanden sein soll. Was macht sie aus?

- E) Sie wird traditionell nur morgens hergestellt.
- I) Sie wird mit Schweinefleisch, Natriumnitrit und im Schafsdarm hergestellt.
- B) Sie sollte ausschließlich gebraten werden.

• Februar •

29

29. Februar Schaltjahr: Alle vier Jahre wird ein Sonnenjahr mit dem Schalttag angeglichen, um im Schnitt auf 365 Tage zu kommen. Doch wie lange dauert ein Sonnenjahr genau?

- D) 364,5 Tage
- T) 365,25 Tage
- X) 366 Tage

LÖSUNG: _____



Familiäres Umfeld: Kaufmann Tom Kutsche begrüßt alle neuen Azubis bei einer Einführungsveranstaltung noch persönlich.

Wir suchen ...

Lust auf eine frische Ausbildung?

Du liebst Lebensmittel und den Umgang mit Menschen? Dann bist du bei uns genau richtig, denn wir bieten dir eine abwechslungsreiche und frische Ausbildung, in der du dich verwirklichen kannst! Es erwartet dich ein familiäres Team, in dem du beweisen kannst, was in dir steckt.

Das suchen wir:

- Verkäufer (m/w/d)
- Kaufmann im Einzelhandel (m/w/d)
- Frischespezialist (m/w/d)
- Handelsfachwirt (m/w/d)

Das bringst du mit:

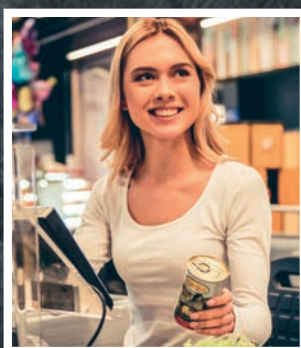
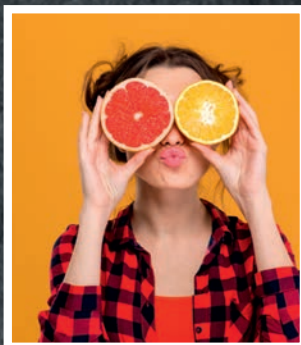
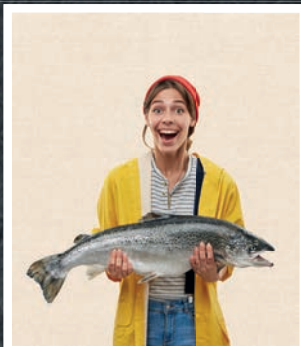
- Leidenschaft für aktives Verkaufen und Servicedenken
- Affinität zu Lebensmitteln
- Spaß am Kundenkontakt
- Freude an neuen Herausforderungen
- Gepflegtes Auftreten
- Ausdauer und Lernbereitschaft

Das bieten wir:

- Attraktive, leistungsorientierte Vergütung
- Arbeiten in einem netten Team mit gutem Arbeitsklima
- Abwechslung durch vielfältige Arbeitsbereiche
- Mitarbeiterrabatte und Benefits
- Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- Betriebliche Altersvorsorge und vermögenswirksame Leistungen
- Ausbildungsbegleitende Zusatzschulungen
- Kostenübernahme bei Weiterbildung
- Unterstützung durch Ansprechpartner bei der Einarbeitung

Interessierte können sich direkt bei Tamara Quintero bewerben, per Mail an karriere@kutsche-leh.de oder per Post an Kutsche GmbH, Bergstraße 11, 49152 Bad Essen.

Wir freuen uns auf deine Bewerbung...



Impressum

Auflage: 45 000 Exemplare

Herausgeber (v. i. S. d. P.): Kutsche Gruppe
Bergstr. 11 • 49152 Bad Essen
Tel.: (054 72) 981 97 05
Fax: (054 72) 981 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 10 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

