

Marktgeflüster

150-Euro-
Gutschein bei
Mitmachwettbewerb zu
gewinnen –
mehr auf Seite 16!

Grünkohl: beliebter Klassiker und modernes Superfood



Liebe Kunden,

Winterzeit ist Kohlzeit – und vor allem der beliebte Grünkohl ist derzeit wieder in aller Munde. In einer kleinen Warenkunde zeigen wir Ihnen, was das Superfood alles für gesundheitliche Vorzüge hat, und haben Ihnen neben den beliebten kulinarischen Begleitern wie Pinkel und Co einige außergewöhnliche Rezeptideen zusammengestellt – so wird das beliebte Grünkohllessen zu einem wahren Hochgenuss. Außerdem rufen wir Sie zu einem großen Mitmachwettbewerb auf, bei dem Ihre Kreativität gefragt ist. Wir suchen für unsere neue Einkaufstasche ein schönes Motiv, das unsere Kunden selber entwerfen und am Ende darüber abstimmen sollen. Mehr dazu lesen Sie auf der Rückseite unseres beliebten Marktgeflüsters. Außerdem blicken wir noch auf das Jahr 2020 zurück, stellen Ihnen die saisonale Fischdelikatesse Skrei genauer vor und blicken hinter die Kulissen unseres neuen regionalen Lieferanten myChoco aus Osnabrück. Schauen Sie gerne rein!

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

Themen

- Exotische Rezepte zum Grünkohl
- Regionaler Lieferant myChoco
- Bunter Jahresrückblick 2020
- Schulprojekt

„Mehr bewegen, besser essen“



Grünkohl und seine kräftigen Begleiter sind wieder in aller Munde

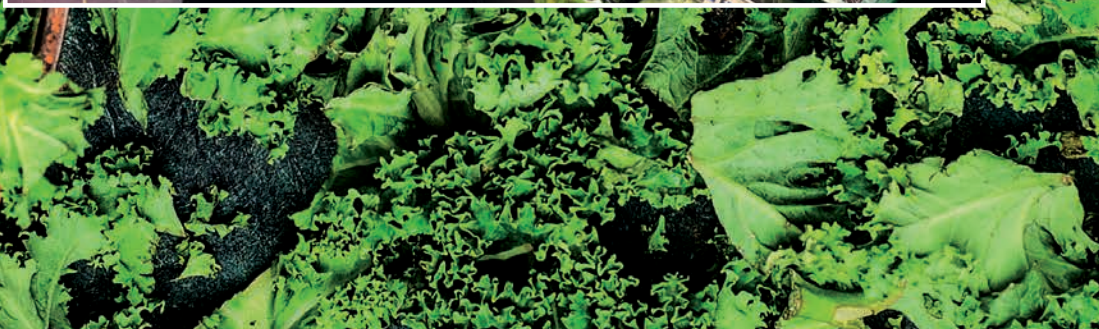
Grünkohl, mancherorts auch Braunkohl, Krauskohl und Oldenburger Palme genannt, ist ein Blattkohl, der an dünnen, holzigen Stielen wächst. Nach dem ersten Frost landet der Grünkohl auf den Tellern im Norden Deutschlands: Durch die niedrigen Temperaturen steigt der Zuckergehalt in den Kohlblättern an und das Gemüse schmeckt aromatischer und weniger bitter. Ursprünglich stammt Grünkohl aus dem Mittelmeerraum, vermutlich aus Griechenland. Dort wurde er schon 400 vor Christus das erste Mal erwähnt. Auch bei den Römern galt er schon früh als Delikatesse. Die Bauern, die damals Grünkohl anbauten, waren dadurch oft sehr wohlhabend. Die längste Tradition in Deutschland können die Bremer nachweisen: Hier wird seit 1545 öffentliches Grünkohllessen veranstaltet. Heute wird der Kohl vor allem in Mittel- und Westeuropa sowie in Nordamerika, Ost- und Westafrika angebaut.

Der deftig-würzige Grünkohl ist ein gesundes Kraftpaket, das es in sich hat. Er steckt voller Vitamin A, B und C und enthält Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen sowie viele Ballaststoffe. Und freundlich zur Figur ist er auch: Grünkohl ist kalorienarm, weil er einen hohen Wassergehalt, wenig Zucker und kaum Fett beinhaltet – ein wahres Superfood, das im Winter für eine gesunde aber auch vegane Ernährung unerlässlich ist. Als Superfoods werden Nahrungsmittel mit einer besonders hohen Nährstoffdichte bezeichnet. So kann er auch als Smoothie, im Salat sowie als Beilage verwendet werden, und ist dabei ebenso kalorienarm wie gesund. Zeit also, das Wintergemüse noch einmal von einer anderen Seite zu betrachten. In den Kutsche-Märkten gibt es den Grünkohl nicht nur tiefgefroren, sondern auch wieder frisch vom Feld.

Man schneidet die Blätter von mehreren Pflanzen ab, während der Rest stehen bleibt. Da der Grünkohl frosthart ist, kann er dann den ganzen Winter geerntet werden. Lässt man einen Teil der Pflanze stehen, treibt diese nach der ersten Wärme im Frühjahr wieder aus. Da Grünkohl eine zweijährige Pflanze ist, sollte er dann aber spätestens im zweiten Jahr nach der Blüte aus der Erde geholt werden.



Frisch vom Feld: Christiane Jurk-Elixmann und ihre Kollegen bieten den deftigen Grünkohl nicht nur tiefgefroren an.



Genusstipps rund um das grüne Kraftpaket

Alter Wacholder aus der Brennerei C. Langemeyer

Der „Alte Wacholder“ ist ein echter Klassiker! Sein unverwechselbarer Geschmack entwickelt sich über mehrere Tage, in denen die kalt angesetzten, echten Wacholderbeeren ihre erlesenen Aromen freisetzen. Durch den anschließenden Brand, in dem nur für den Wacholder verwendeten Kupfer-Brennkessel, erhält er seine milde Note. Schon seit über 200 Jahren schwören Kenner auf den klassischen Wacholdergeschmack aus ausschließlich natürlichen Zutaten.

Im Jahr 1790 kam Cornelius Langemeyer, als Geschäftsführer einer Hefefabrik, mitten im Ortskern von Mettingen gelegen, im Zuge der Hefeherstellung auf die Idee, geschmackvollen Korn aus Getreide zu brennen. Mit Leidenschaft tüftelte er an der Rezeptur, wodurch Produkte entstanden, die bereits seit 230 Jahren ihre Liebhaber begeistern und mit viel Herzblut stets weiterentwickelt wurden. So ist der beliebte „Alte Wacholder“ in der unverwechselbaren grünen Flasche seither aus Mettingen nicht mehr wegzudenken. Mit den historisch überlieferten Rezepten werden bis heute, in der neunten Generation, die einzigartigen Spezialitäten im Hause C. Langemeyer hergestellt.



Kohlpinkel von Schweinen aus Aktivstall-Haltung

Kohlpinkel, auch Pinkelwurst genannt, ist eine geräucherte, grobe Grützwurst, die traditionell zum Grünkohl gegessen wird. Pinkelwurst schmeckt aber auch in anderen winterlichen Eintopfgerichten und verleiht ihnen eine herzhafte Note. Im Kohlpinkel von Glück satt treffen Ihnen bestes Schweinefleisch und Speck von Aktivstall-Schweinen auf Zwiebeln, Hafergrütze und typische Gewürze. Durch das Räuchern über Buchenholz erhält die Pinkelwurst ein mildes Räucheraroma. Chemische Geschmacksverstärker und künstliche Aromen sucht man hier vergebens – ein Glück! Am besten werden diese Pinkel eine Weile zusammen mit den Eintopfzutaten oder dem Grünkohl gegart. Wer will, kann auch ein paar Exemplare anpieksen oder aufschneiden und sie untermengen, damit sie ihre kräftige Würzung abgeben.



Die klassischen Begleiter des Grünkohls

In den kalten Monaten kommt im Norden Grünkohl auf den Tisch. Dazu gehören seit jeher des Fleischers Klassiker: Kasseler, Kohlwurst und Rauchenden. Alle diese kulinarischen Begleiter des Grünkohls finden Sie frisch und in ausgezeichneter Qualität in den Auslagen der Bedientheken unserer Märkte. Bei all diesen deftigen Leckerbissen handelt es sich um hochwertige Fleischprodukte aus deutscher Aufzucht – garantiert!





Grünkohl-Genuss mal ganz anders – und ebenso lecker

Grünkohlchips

Zutaten: (4 Portionen)

- 500 g Grünkohl • 4 EL Olivenöl
- 1 EL Ketchup • 1 EL Sojasauce
- 1 EL Balsamico-Essig • Grobes Salz

Zubereitung:

Backofen auf 100 Grad Umluft (120 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen. Grünkohl gründlich waschen, in der Mitte liegende dicke Blattrippe herausschneiden. Grünkohlblätter klein schneiden und trocken schleudern. Für die Marinade Olivenöl, Ketchup, Sojasauce und Balsamico-Essig mit Paprika und Cayennepeffer verrühren. Knoblauch pellen, mit einer Knoblauchpresse in die Marinade pressen und vermischen. Nach Belieben etwas grobes Salz ergänzen. Grünkohl und Marinade in einer großen Schüssel miteinander vermengen. Grünkohlblätter auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für circa 30 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen. Vor dem Herausnehmen ein Grünkohlblatt entnehmen und probieren. Sollte es noch nicht ausreichend kross sein, weitere 5 Minuten backen.



Grünkohl-Smoothie

Zutaten: (2 Portionen)

- 150 g Grünkohl • 2 Orangen
- 1 Banane • 10 g Ingwer
- 250 ml Mineralwasser, medium

Zubereitung:

Grünkohl, falls nötig, gründlich putzen. Dann blanchieren, abgießen und kalt abschrecken. Orangen schälen, dabei möglichst sorgfältig die weiße Innenhaut entfernen. Orangen klein schneiden. Banane und Ingwer schälen und ebenfalls klein schneiden. Grünkohl, Orangen, Banane, Ingwer und Mineralwasser in einen Mixer geben und fein mixen. In die Gläser füllen und servieren.



Zutaten: (4 Portionen)

- 100 g Grünkohl • 100 g Petersilie
- 60 g Parmesan • 1 Limette, der Saft
- 120 ml Olivenöl • 60 g Pinienkerne
- 1 Prise Pfeffer und Salz • 1 Prise Zucker
- 500 g Tagliatelle

Zubereitung:

Für das Pesto den Grünkohl putzen, vom Strunk befreien und grob zerschneiden. Die Petersilie waschen, trocknen, zupfen und zusammen mit dem Grünkohl in eine hohe Schüssel geben. Den Parmesan reiben und zusammen mit dem Limettensaft, dem Olivenöl, den Pinienkernen sowie Salz, Pfeffer und Zucker zum Gemüse geben.

Die Zutaten mit einem Pürierstab zu einem feinen Pesto pürieren. Grünkohl-Pesto eignet sich besonders gut für Pasta. Hierfür 500 g Tagliatelle nach Packungsanleitung kochen und noch heiß mit 3-4 EL Pesto servieren.

Grünkohl-Pesto



Grünkohlsalat mit Ananas

Zutaten: (4 Portionen)

Für den Salat:

- 1 kg Grünkohl • Salz
- 350 g Ananasfruchtfleisch, frisch
- 100 g Cocktailtomaten

Für die Vinaigrette:

- 100 g Zwiebeln • 100 g Speck, durchwachsen, geräuchert • 5 g Peperoni, mittelscharf • 2 EL Pflanzenöl
- 1 EL Petersilie • 80 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Weinessig, weiß • Salz und Pfeffer
- Zucker

Zubereitung:

Grünkohl putzen, gründlich waschen, gut abtropfen lassen. Von dem gewaschenen Grünkohl mit einem scharfen Messer den Strunk entfernen. Von den einzelnen Blättern die Blattrippen herausschneiden. Die Blätter in Streifen schneiden, in kochendes Salzwasser geben, 20 Minuten garen, herausnehmen, im Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen und grob schneiden (ergibt 500 g). Ananas schälen und

den Strunk herausschneiden. Fruchtfleisch in Stücke schneiden (ergibt 250 g). Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und halbieren.

Für die Vinaigrette Zwiebeln schälen und fein hacken. Speck in kleine Würfel schneiden. Peperoni längs halbieren, Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen, das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Speck in einer beschichteten Pfanne kross braten und heraus-

nehmen. Öl zum Bratfett geben und erhitzen. Zwiebeln, Peperoni und Petersilie 2-3 Minuten andünsten. Mit Gemüsebrühe und Essig ablöschen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Zucker. Grünkohl, Tomaten und Ananas in eine Schüssel geben, die Vinaigrette zufügen, untermischen und 30 Minuten ziehen lassen. Grünkohlsalat nochmals abschmecken, anrichten und servieren.

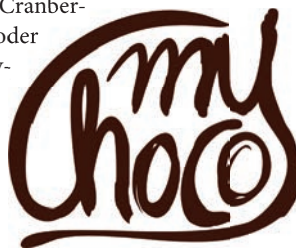


Neu: Belgische Schokolade vom Osnabrücker Start-up myChoco



Feinste belgische Schokolade, die nicht nur super schmeckt, sondern auch noch etwas Gutes tut – das ist die Kernidee von myChoco, dem 2016 von Tobias Zimmer in Osnabrück gegründeten Start-up myChoco steht für 100 Prozent belgische Schokolade, extra dicke 180-Gramm-Tafeln, eine ungewöhnliche Rippenstruktur, kreative Geschmackssorten, wie Lakritz, Cranberry-Mandel, Brezel-Brownie oder Karamell-Meersalz sowie recycelbares Verpackungsmaterial – und ist seit Neuestem in den Kutsche-Märkten in den Regalen zu finden.

„Mit myChoco bieten wir eine Premium-Schokolade, die durch moderne Geschmacksrichtungen und Verpackung zeitgemäß ist und gleichzeitig den traditionellen Genussmoment von hochwertiger, belgischer Schokolade bietet. Wir wollen das Beste aus Tradition und Moderne vereinen und verantwortungsvollen Konsum in den Vordergrund stellen“, so Gründer Tobias Zimmer.



mer. Hergestellt werden die Schokoladen in Belgien, aus 100 Prozent ostafrikanischen Kakaobohnen. Die Qualität der meist tansanischen Kakaobohnen kombiniert mit der Professionalität des belgischen Produzenten sind der Schlüssel zu der unverwechselbaren Schokoladenqualität.

„Tansania ist eines der wichtigsten Herkunftsländer unserer Grundzutat Kakao. Um dieser Region etwas zurückzugeben, haben wir es uns mit unserem Produkt zum Ziel gesetzt, die strukturellen Lebensbedingungen vor Ort nachhaltig zu verbessern. Aus diesem Grund haben wir uns dazu entschieden, einen Teil jedes verkauften myChoco Produkts in einen guten Zweck zu investieren: Wir renovieren und bauen Schulen in Tansania“, erzählt Tobias Zimmer. „Und da Bildung der erste Schritt in ein selbstbestimmtes Leben ist, unterstützen wir die Renovierung und den Neubau von Schulen in den Kakaoanbauregionen.“

myChoco Vollmilch

Die pure Vollmilchschokolade ist wie die wahre Liebe. Eine milde und ausgewogene Süße verdreht einem den Kopf und wird Naschkatzen für immer und ewig verzaubern. Liebe ist nicht logisch, sie ist kakaotisch!

myChoco Karamell-Meersalz

Die Kombination aus Karamell, einem Hauch Meersalz und feinsten Vollmilchschokolade ist mehr als nur lecker. Ein bisschen süß, ein bisschen salzig und auf jeden Fall karamellschäftlich.

myChoco Brezel-Brownie

Das leckerste Trio Infernale seit es Schokolade gibt. Die aufgebrezelte Kombination aus saftigen Browniestückchen und knackigen Brezeln mit Meersalz-Prise ist ein wahrer Schokoladentraum, aus dem man niemals aufwachen möchte.



Die norwegische Delikatesse Skrei hat Saison



Jedes Jahr aufs Neue begibt sich der einzigartige norwegische Winterkabeljau – der Skrei – auf seine weite Reise von der eiskalten, arktischen Barentssee zu den etwas wärmeren Gewässern rund um die nordnorwegischen Lofoten, um dort zu laichen. Bis zu 1000 Kilometer schwimmt der Skrei, bis er Anfang Januar an der Küste Nordnorwegens eintrifft. Nicht nur die Norweger sehnen jedes Jahr seine Ankunft herbei, auch hierzulande und weltweit ist der Skrei eine äußerst beliebte, unverwechselbare Delikatesse, die es nur bis Ostern an den Fischtheken der Kuttsche-Märkte gibt. So ist er eine echte saisonale Spezialität, die sich in der Spitzengastronomie rund um den Globus einen festen Platz erobert hat und auch hervorragend vielfältig auf dem heimischen Teller genossen werden kann.

Wanderer

Der Skrei trägt nicht umsonst den Beinamen „der Wanderer“, legt er doch bei seiner Reise von der Barentssee bis zu den Laichplätzen rund um die Lofoten rund 600 Kilometer allein an der nordnorwegischen Küste zurück.

Das „Gold der Lofoten“

Der Skrei wird als „Gold der Lofoten“ bezeichnet: Fischfang in der Skrei-Saison ist die Haupteinnahmequelle der Lofotenbewohner in Norwegen.

Güteversiegelt

Nur Skrei-zertifizierte Produktionsbetriebe in Norwegen dürfen den Fisch verarbeiten und ihn mit dem Qualitätsprädikat „Skrei“ versehen.



Saftiges Fleisch

Während seiner Wanderung baut der Skrei viel Muskelmasse auf. So wird sein Fleisch schön fest und saftig. Nur der norwegische Winterkabeljau hat ein so fein lamellenartig geschichtetes Fleisch.

Fettarm

Das charakteristisch rein weiße Fleisch des Skreies ist besonders fettarm und liefert viel Protein, Selen sowie Natrium und Kalium.

Kraftpaket

Im Alter von fünf bis sieben Jahren ist der Skrei ausgewachsen und geschlechtsreif. Dann ist er zwischen 70 und 150 Zentimeter lang und wiegt etwa acht Kilogramm.

Bunter Jahresrückblick: Das war 2020 rund um

**Stammkunde
Hans-Joachim Stahmeyer
gewinnt
„Jahr100Einkauf“**

Zehn Jahre lang nichts für den Wocheneinkauf bezahlen müssen – ein Traum, der für Stammkunde Hans-Joachim Stahmeyer 2020 Wirklichkeit geworden ist. Beim Gewinnspiel „Jahr100Einkauf“ hatte er das Losglück auf seiner Seite. Sein Preis: Zehn Jahre gratis einkaufen im Wert von 60.000 Euro. Im Kutsche-Markt in Belm übergaben der selbstständige Kaufmann Detlef Kutsche, Marktleitung Vanessa Shapkota, Verkaufsleiter Stefan Puke und Detlef Matz, Leiter EDEKA Vertrieb, die Einkaufsgutscheine an das Ehepaar Stahmeyer.



Das Einkaufen in Zeiten von Corona hat sich völlig verändert: Abstand halten, Maske tragen, Kassierer hinter Plexiglas und jeder Kunde muss einen Einkaufswagen benutzen. Gerade die Einkaufswagen rückten dabei immer mehr in den Fokus. Daher kommt der Desinfektion der Einkaufswagenriffe eine wichtige Rolle zu – und Kaufmann Tom Kutsche hat sich des Themas angenommen. Die innovative Easy Clean Box von der Schöppenstedter Firma „Samoht Medien“ schafft vor unserem Markt an der Meller Landstraße Abhilfe für einen sicheren Einkauf, ganz ohne Müll.

**Sauber und
virenfrei mit der
Easy Clean Box**

Easy Clean Box



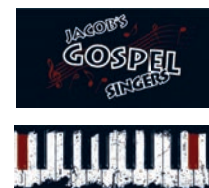
In Belm ist es schon eine kleine Tradition geworden: Bereits seit Jahren besucht Marktleiterin Vanessa Shapkota im Januar die Grundschule Belm-Powe. Im Rahmen des Projekts „Mehr bewegen – besser essen“ hat sie mit den Schülern der zwei dritten Klassen über die Themen Ernährung, Bewegung und Verantwortung 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 Kinder hatten nicht nur viel Spaß, sondern haben auch eine Menge gelernt!

**„Mehr bewegen –
besser essen“ –
Projekt für
Grundschüler**



**Unterstützung
für Projekt
„Mittendrin“**

„Wir wollen aufstehen, aufeinander zu...“ es Anfang Februar in der obersten Etage an der Hasemauer. Die „Jacob's Gospel Singers“ traditionell in einer gemeinsamen Aktion mit dem Chor Osnabrück zu einem musikalischen Projekt. Sie sind dem Motto „Mittendrin“ eingeladen. Die Kinder sind an die Besucher der Tageswohneinrichtung, des Cafés Connection, des Laundromats der Stadt verteilt worden. Etliche neue Besucher sind von der Aktion im Vorjahr erfahren. Dank der großzügigen Spende von Kutsche und Lebensmittelpenden aus dem Markt in Belm-Wohnsitz erfolgen. Nach einer Begrüßung schlemmt. Nach den ersten Tassen wird es ernst. Mit selbst getexteten Liedern wird noch Zeit!“. Diese emotional vorgeschrieben Lied „Wir wollen aufstehn, a...



unsere Märkte los



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 Präsenten nicht fehlen.

Tom Kutsche feiert mit langjährigen Mitarbeitern



geh...“: So erklang die der Pernickelmühlenspieler“ hatten tion mit dem abseits- chen Frühstück unter Einladungsflyer wauung, der Wärmestuentiushauses und in ue Gäste kamen, da n hatten.



on Tom Kutsche, Osnabrücker Bäckern, finanzieller Zuwendungen dem Gospelchor konnte dieses Angebot für Menschen ohne festen Begrüßung und Liedern des Gospelchores wurde gemeinsam gegen Kaffee folgte der abseits-Chor unter der Leitung von Ruud van dem, wie z. B. „Lass mich Deine Narben sehn“ und „Ich brauch getragenen Lieder gingen uns unter die Haut. Bei dem gemeinsa- aufeinander zugehn“

Zusammen mit einigen Kollegen aus Osnabrück hat Kaufmann Tom Kutsche einen Scheck in Höhe von 10.000 Euro an den Zoo Osnabrück übergeben. Zusammen mit der Firma Kinnius wurden sogenannte „Zooretter Würste“ im Zebra-Look verkauft, die in 40 EDEKA-Märkten und zwei Marktkauf-Häusern ihren Platz gefunden haben. Pro verkauftem 6er-Pack der Retterwürste ging 1 Euro als Spende an den Zoo. Davon waren 40 Cent Spende des Kunden und jeweils 30 Cent von Kinnius und den Einzelhändlern. Eine tolle Aktion!

10 000 Euro für den Zoo dank „Retterwürsten“



Foto © Zoo Osnabrück

Pfandspenden für den guten Zweck

Traditionell haben die Kunden an den Pfandautomaten in unseren Märkten die Möglichkeit, ihren Pfandbon für einen guten Zweck zu spenden – und davon machten 2020 auch wieder viele Kunden Gebrauch. Hiervon profitierten mit insgesamt weit mehr als 1000 Euro gleich drei ehrenamtliche Organisationen: der Osnabrücker Sozialverband (SoVD), Tiere helfen e.V., ein Förderverein für tiergestützte Therapie mit dem Schwerpunkt Reittherapie, sowie der Förderverein der OBS Johannes-Vincke-Schule Belm.





Projekt „Mehr bewegen, besser essen“: Grundschüler entwickeln Bewusstsein für gesunde Ernährung

Gerade in diesen besonders schwierigen Zeiten ist dem Kutsche-Team das Engagement für den Nachwuchs besonders wichtig und so haben wir gemeinsam mit der Heinrich-Schüren-Grundschule und der

EDEKA-Stiftung unter Berücksichtigung der Hygienevorschriften und Sicherheitsabstände so weit wie möglich das Projekt „Mehr bewegen, besser essen“ durchgeführt, um auch in der Pandemie für die Jüngsten da zu sein und etwas Normalität an die Schulen zu bringen.

Lebensnahe Themen wie „ausgewogene Ernährung“, „Bewegung“ und „Verantwortung“ standen im Mittelpunkt eines altersgerecht gestalteten Projekttags.

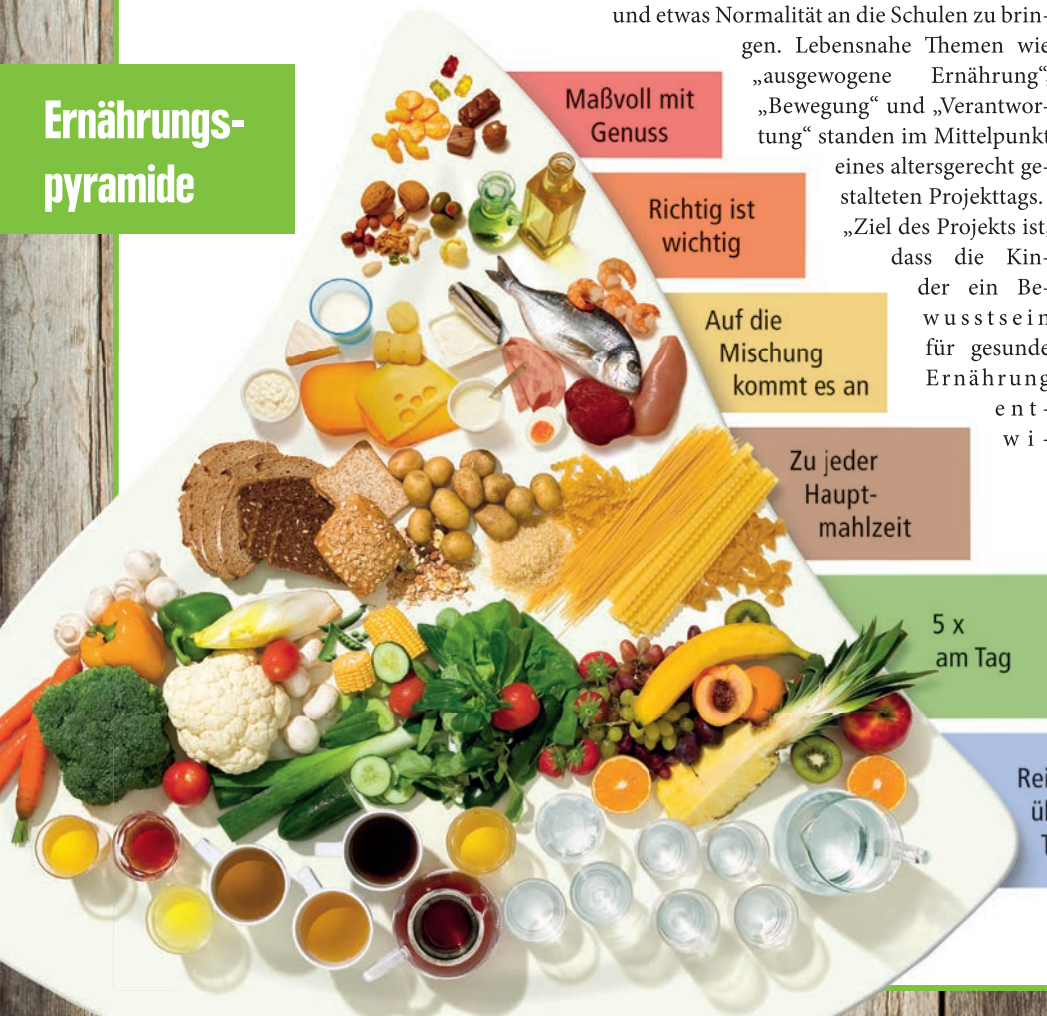
„Ziel des Projekts ist, dass die Kinder ein Bewusstsein für gesunde Ernährung entwickeln, ganz ohne erhobenen Zeigefinger“, erklärt Cedrik Mühlenbäumer, Auszubildender zum Einzelhandelskaufmann im dritten Lehrjahr im Kutsche-Markt in Eversburg. Der 23-Jährige besuchte an drei aufeinanderfolgenden Tagen die drei dritten Klassen der Heinrich-Schüren-Grundschule und führte das Projekt mit zwei Mitarbeitern der EDEKA-Stiftung als Initiator durch.

Aufgrund der Abstands- und Hygieneregeln war es leider nicht möglich, das Projekt in gewohnter Form durchzuführen – so entfielen beispielsweise das gemeinsame Frühstück, der Sinnesparcours sowie das Kochen eines gemeinsamen Mittagssessens. Anhand der Ernährungspyramide konnten die Kinder ihrer Einschätzung nach Lebensmittel anordnen und verdeutlichen, welche gesund/gesünder sind und wie viel sie davon für eine ausgewogene Ernährung am Tag essen sollten. Außerdem standen unter anderem viele Bewegungsspiele im Freien sowie ein Vortrag über nachhaltige Fischerei auf dem Programm.

Ein Highlight war die sogenannte Tast-Box, bei der die Klassensprecher verschiedene Obst- und Gemüsesorten erfühlen, sie ihren Mitschülern beschreiben und dann gemeinsam mit ihnen erraten mussten. Projekt-Betreuer Cedrik Mühlenbäumer: „Die dreitägige Aktion hat mir und den Kindern viel Spaß gemacht – und die Kleinen haben auf spielerische Art und Weise viel gelernt – eine tolle Erfahrung für alle!“

Ein Highlight war die sogenannte Tast-Box, bei der die Klassensprecher verschiedene Obst- und Gemüsesorten erfühlen, sie ihren Mitschülern beschreiben und dann gemeinsam mit ihnen erraten mussten. Projekt-Betreuer Cedrik Mühlenbäumer: „Die dreitägige Aktion hat mir und den Kindern viel Spaß gemacht – und die Kleinen haben auf spielerische Art und Weise viel gelernt – eine tolle Erfahrung für alle!“

Ernährungs- pyramide



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!



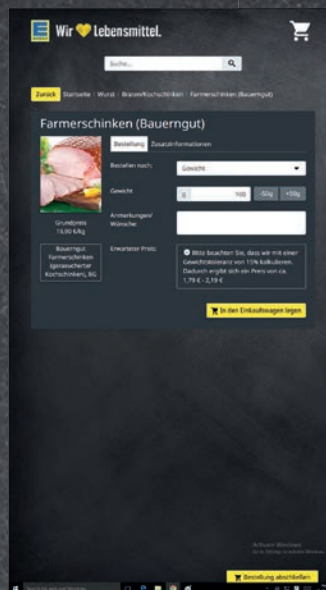
1.
Kategorie
auswählen

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



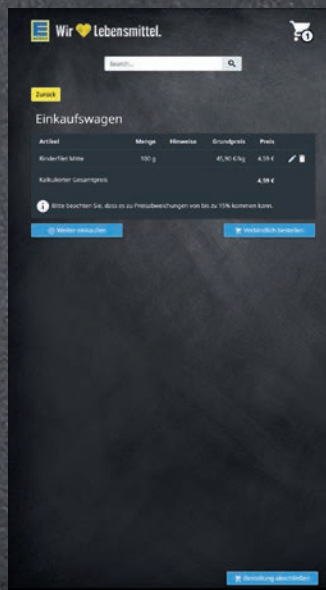
2.
Produkt
wählen

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.

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



Die aktuelle Frage lautet:

Welches Wasser eignet sich für eine Weinschorle?

Marlies Hellermann aus dem Markt an der Lotter Straße:

Für eine klassische Weinschorle benötigt man ein mittelstark bis stark sprudelndes Mineralwasser. Das Wasser sollte möglichst wenig Eigengeschmack aufweisen, damit es das Aroma des klassischerweise trockenen Weißweins nicht überdeckt. Im Idealfall serviert man eine Weinschorle leicht gekühlt mit einem Wein-Wasser-Verhältnis von eins zu eins.

Die variierenden Kohlensäuregehalte unterschiedlicher Mineralwassersorten wirken sich deutlich auf den Geschmack der Weinschorle aus. Ist der Kohlensäuregehalt zu niedrig, schmeckt die Schorle müde und ausdruckslos.

Klar ist, Wein ist die Grundlage für eine Weinschorle. Die dafür häufig genutzten Rebsorten sind vor allem Riesling, Blauer Portugieser, Weißherbst, Müller-Thurgau oder Silvaner. Je nach Vorliebe können diese Mischungen unter der Bezeichnung Schorle sauer mit kohlesäurehaltigem Mineralwasser, süß mit Zitronenlimonade oder auch in Kombination getrunken werden.

Das Verständnis von Weinschorlen unterscheidet sich je nach Region in Deutschland. In der Pfalz wird die Schorle (Scholle ausgesprochen) häufig mit einem Mischungsverhältnis, in dem der Wein mitunter deutlich dominiert, serviert. Traditionell wird Schorle in der Pfalz in einem 0,5 Liter fassenden Glas, dem Pfälzer Schoppenglas, manchmal auch in der Ausführung als Dubbeglas, kredenzt.

Eine spezielle pfälzische Schorle wird Persching (aus dem Dialekt als Pfirsich übersetzt) genannt. Diese Spezialität enthält einerseits Roséwein, meist Weißherbst vom Portugieser, andererseits süße Orangenlimonade, sodass Persching optisch an Pfirsichsaft erinnert.

In anderen Gegenden Deutschlands ist eine Weinschorle unter dem Namen Gespritzter bekannt, wobei aber nicht immer dasselbe gemeint ist. In Hessen beispielsweise bezeichnet Gespritzter eine 2:1- bis 3:1-Mischung aus Apfelwein und Mineralwasser. In traditionellen Apfelweinwirtschaften wird er nur in dieser Form in gerippten Apfelweingläsern serviert. Heute wird er oft als Saugerspritzter bezeichnet, um ihn vom Süßgespritzten, der mit Limonade gemischt wird, zu unterscheiden. In Rheinhessen ist ein Gespritzter oder „sauer Gespritzter“ eine Mischung aus Weißwein oder Rotwein mit Mineralwasser. Zudem gibt es dort auch noch Mischungen mit Cola oder Zitronenlimonade.



Genussempfehlungen

Käse des Monats

Parmigiano Reggiano aus Bella Italia

Der Parmigiano Reggiano der Käserei Fratelli Fornaciari ist eine der berühmtesten Käsespezialitäten aus Bella Italia und der einzige Käse aus dem Land mit einer geschützten Ursprungsbezeichnung und darf daher den Namen „Parmesan“ tragen. Für den Parmigiano Reggiano wird ausschließlich die Milch von Kühen der sogenannten „zona d'origine“ (Ursprungsgebiet rund um die Stadt Parma) verwendet, auf Zusatzstoffe etc. wird dabei natürlich gänzlich verzichtet. Der Käse wird heute genauso wie vor sieben Jahrhunderten noch per Hand und nicht industriell hergestellt und zwar nur aus reinen Zutaten. Die Käsebauern arbeiten dabei nach althergebrachten Methoden und beweisen dabei ihre Geduld und Kunstfertigkeit, denn der Käse reift zwei oder mehr Jahre und wird dabei ständig gedreht, gebürstet, gesäubert und kontrolliert. Der Parmigiano Reggiano entwickelt während seiner langen Reifezeit einen vollmundigen, würzigen Geschmack. Gerieben oder gehobelt über frischer Pasta wird er am liebsten genossen. Tipp: Am aromatischsten schmeckt Parmesan, wenn er erst kurz vor der Verwendung frisch gerieben wird.



Wein des Monats

Casillero del Diablo Cabernet Sauvignon

Erzeuger: Mack & Schühle
 Anbaugebiet: Valle Central, Chile
 Art: Rotwein
 Rebsorte(n): Cabernet Sauvignon
 Charakter: trocken
 Beschreibung: Vollmundiger Cabernet Sauvignon mit Aromen von schwarzer Johannisbeere, roten Kirschen und Schwarzer Pflaume. Dazu ein Hauch von Vanille, Mokka, geröstetem Kaffee und Schokolade. Kräftige Tannine und eine ausgewogene Holznote. Ein eleganter Wein, mit langem und genussreichem Finale.
 Speisebegleiter: Ideal zu Rindfleisch, Lamm, Wild, Käse.
 Trinktemperatur: 15–18 °C
 Alkohol: 12–14,5 %





Veranstaltungstipps

Zoo Osnabrück: Elefanten-Baby Yaro ist da!



Bilder © Zoo Osnabrück

Das spannende Warten hatte kurz vor Weihnachten ein Ende: Am 21. Dezember wurde im Zoo Osnabrück der kleine Babyelefant Yaro geboren. Um beim Aufwachsen des kleinen Riesen nichts zu verpassen, gibt es die Yaro-Jahreskarte. Die Jahreskarte rentiert sich schon nach dem zweiten Besuch und ist coronabedingt bis zum 1. April 2022 gültig. Neben Yaro, der mit etwas unbeholfenen Schritten bereits munter seine Umgebung erkundet, können mit der Jahreskarte auch alle anderen über 2.200 Tiere des Zoos besucht werden.

Für Mutter Douanita, deren Tochter Sita und Sohn Minh-Tan, die ebenfalls im Zoo Osnabrück leben, ist Yaro bereits das sechste Kind. Tochter Sita ist ebenfalls trächtig und erwartet ihren Nachwuchs Mitte Februar. Aktuell muss der Zoo Osnabrück coronabedingt weiter geschlossen bleiben. Spätestens im Frühling darf er aber hoffentlich wieder öffnen und man kann eine Elefantenfamilie mit gleich zwei Babyelefanten besuchen.

Mit der Yaro-Jahreskarte darf man sich schon jetzt auf den ersten Zoo-Besuch 2021 freuen

und hilft zugleich den Tieren im Zoo. Denn dem geschlossenen Zoo fehlen bereits seit November die Einnahmen aus den Eintrittsgeldern, mit denen normalerweise die Versorgung der Tiere gesichert wird. Alle Informationen zur Yaro-Jahreskarte und dem kleinen Babyelefanten sind auf der Homepage des Zoos unter www.zoo-osnabrueck.de zu finden. Wer jetzt schon einen Blick auf Yaro und in den geschlossenen Zoo werfen möchte, sollte die Social-Media-Kanäle des Zoos besuchen. Hier kommt man mit dem Video-Podcast „Einfach Tierisch“ den Tieren ganz nahe.

„Digitales Theater“ am Theater Osnabrück

Trotz der Corona-Pandemie muss auch jetzt niemand auf Theater und Konzert verzichten. Das „Digitales Theater“ gibt Ihnen die Möglichkeit, auch in den kommenden Wochen Kontakt zu halten. Anstelle des gemeinsamen Theater- oder Konzertbesuchs können Sie alleine oder im Familien- oder Freundeskreis die aktuellen Produktionen des Theaters Osnabrück digital genießen.

Erleben Sie im „Digitales Theater“ die Tanzstücke der jungen Choreograf*innen in „Open Windows IX“, eine moderne Version von Goethes Freiheitsdrama „Götz von Berlichingen“ oder Remarques dramatische Fluchtgeschichte „Die Nacht von Lissabon“. Weiterhin im „Digitales Theater“ zu sehen sind die Krimi-Serie „Tödliche Entscheidung“, das Familienstück „Die Konferenz der Tiere“ und die Komödie „Willkommen“.

Thomas Kienast in Remarques
DIE NACHT VON LISSABON



Thomas Kienast in Remarques
DIE NACHT VON LISSABON

Foto © Uwe Lewandowski

Quiz „Tierische Extreme“

Was Menschen nur mit Technik schaffen, erledigen Tiere allein mit ihrer Muskelkraft und sind damit zu außergewöhnlichen Leistungen imstande. Auch ihre biologischen Eigenschaften sind oft sehr beeindruckend. Wie gut kennen Sie sich mit tierischen Extremen aus? Hier können Sie Ihr Wissen unter Beweis stellen.



1. Wie heißt das größte Tier auf der Welt?

- a. Elefant (B)
- b. Blauwal (D)
- c. Nashorn (W)



2. Was ist das stärkste Tier auf der Welt?

- a. Milbe (A)
- b. Gorilla (E)
- c. Ameise (U)



3. Wie heißt das giftigste Tier auf der Welt?

- a. Cobra (T)
- b. Pfeilgiftfrosch (W)
- c. Seewespe (Qualle) (C)



4. Wie heißt das schnellste Säugetier auf der Welt?

- a. Gepard (K)
- b. Hund (L)
- c. Pferd (I)



5. Wie heißt der Vogel mit der größten Spannweite auf der Welt?

- a. Wander-Albatros (E)
- b. Weißkopfseeadler (A)
- c. Papagei (U)



6. Wie heißt die längste Schlange auf der Welt?

- a. Black Mamba (P)
- b. Königsphyton (K)
- c. Anakonda (L)

LÖSUNG: _____

Großer Mitmachwettbewerb!

Kunden gestalten unseren neuen Faltschopper

Mitmachen
und einen
Einkaufsgutschein
im Wert von 150
Euro gewinnen!



Mach mit!

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 Lieblingsmotiv**, 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 Faltschopper passt in jede Tasche

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

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

allfrisch