

Marktgeflüster



Heiße Liebe: Grilleidenschaft wieder neu entfacht



Liebe Kunden,

der Mai mit seinen langen Wochenenden und schönem Wetter hat die diesjährige Grillsaison gänzlich eingeläutet und macht Appetit auf mehr! Alles, was Sie für Ihre heiße Liebe benötigen und noch vieles darüber hinaus finden Sie in unseren Kutsche-Märkten. Wir stellen Ihnen mit dem "Cut des Monats" ab sofort in jeder Ausgabe ein besonders Steak zum Grillen vor und empfehlen Ihnen dazu immer drei etwas ungewöhnlichere Grillbiere, die Ihnen neue Genussmomente offenbaren. Außerdem werfen wir mit unserem Fischexperten einen Blick in unsere Fischtheken, und lassen uns von ihm in einem großen Interview hilfreiche Tipps zum Grillen von Fisch geben. Weitere Themen sind die auf Hochtouren laufende Spargelsaison, die neuen Zooprodukte der Aktion - „Rüssel voraus!“, das nachhaltige Kikok-Hähnchen sowie die neuen veganen Produkte von Vehappy. Reinschauen lohnt sich, garantiert!

Ihr Tom Kutsche

Themen

- Leckere Genussstipps
zur Spargelsaison
- Großes Interview zum Fisch-Grillen
- Neue Produkte vom Projekt
„Zoo-Rüssel voraus!“
- Neu: vegane Produkte von Vehappy

Spargel und Schinken: ein kulinarisches Genussduo



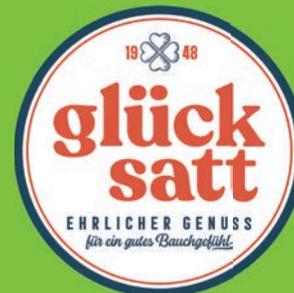
Während Federweißer und Flammkuchen im Herbst ein geschmackliches Traumduo bilden, sind im Frühling Spargel und Schinken ein unzertrennliches Genusspaar. Keine andere Fleischspezialität wird so gerne zusammen mit dem königlichen Gemüse genossen. Der Grund für die kulinarische Zweisamkeit ist nicht nur der perfekt harmonisierende Geschmack, sondern hat auch seine Ursache in der traditionellen Verarbeitung des Schinkens. Nachdem die Tiere früher hauptsächlich zum Winter hin geschlachtet wurden, war die Fleischspezialität nach ausgiebiger Reifezeit passend zur Spargelzeit im Frühling reif. Auch Schinken war früher also ein Genuss, auf den man lange warten musste. Ebenso wie auf einen guten Tropfen Wein – wir haben Ihnen einige Genusstipps zusammengestellt.



Schinkentipps aus unserer Bedientheke

Landschinken, luftgetrocknet und geräuchert:

Der Landschinken vom Aktivstall-Schwein stammt aus dem Hinterschinken. Er wird traditionell von Hand gesalzen und dann entweder schonend luftgetrocknet oder über Buchenholz geräuchert. Durch die Herstellung nach alten Fleischerhandwerkskriterien in Verbindung mit der hervorragenden Fleischqualität der Aktivstall-Schweine ist der Schinken sehr geschmackvoll und zart.



Rosmarinkochschinken:

Der Rosmarinkochschinken vom Aktivstall-Schwein wird nicht gespritzt, sondern für 14 Tage zusammen mit frischen Kräutern und Gewürzen in Lake eingelegt. Durch diese schonende Behandlung des Teilstücks nimmt das Fleisch den Geschmack sehr intensiv auf. Der Kochschinken wird im Anschluss mit der Hand geknüpft und dann abgebacken, bevor er für ca. 16 Stunden im Niedertemperaturverfahren gegart wird. So wird der Rosmarinkochschinken besonders saftig und zart.



Edle Spargelweine für perfekten Genuss

Reinhard & Blanck Weißer Burgunder

Dieser weiße Burgunder erstrahlt seiner Rebsorte entsprechend blass- bis hellgelb und ist trocken im Geschmack. Ein feinfruchtiger Wein mit Aromen von Ananas, Aprikosen, Zitronen und Vanille. Sehr lecker auch zu Fisch und Meeresfrüchten.

Reinhard & Blanck Grauer Burgunder

Der trockene Qualitätswein präsentiert sich eingeschenkt im Glas in einer stroh- bis goldgelben Farbe und zeigt sich sehr voll und besonders feinfruchtig im Geschmack. Harmoniert perfekt mit Spargel, aber auch mit Käse und Geflügel.





Wissenswertes rund um das königliche Gemüse

Frische quietscht: Ohren auf beim Spargelkauf

Spargel schmeckt am feinsten, wenn er wirklich frisch ist, daher Augen, Nase und Ohren auf beim Spargelkauf. Guter Spargel riecht ausschließlich nach Spargel, mit leicht erdigen Anklängen. Die Spitzen sollten fest geschlossen sein. Grünspargel dagegen verströmt einen ausgeprägten Gemüseduft nach frischen Erbsen. Die Stangen sollten am unteren Ende nicht vertrocknet oder verfärbt sein und sich nur schwer verbiegen lassen. Frischer Spargel zeigt beim Druck mit dem Fingernagel auf die Schale nur leichten Widerstand und quietscht, wenn man die Stangen aneinanderreibt.

Spargelland Deutschland landet weltweit auf Platz 4

Im Jahr 2019 wurden laut der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen FAO weltweit 9.432.062 Tonnen an Spargel auf Feldern geerntet – im Vergleich der größten Spargelproduzenten verpasst Deutschland knapp den Sprung unter die Top 3 und landet mit 130.560 Tonnen auf dem vierten Platz. Weltweit größter Produzent ist die Volksrepublik China (8.303.392 t), darauf folgen Peru (366.758 t) und Mexiko (272.202 t).

Sonne lässt das „weiße Gold“ violett werden

Im Gegensatz zu weißem Spargel, der gestochen wird, sobald sich die Erdoberfläche nur leicht hebt, wird violetter Spargel gestochen, wenn die Spargelspitzen schon etwas aus den Erddämmen ragen. Da nun Sonnenlicht auf die Spitzen treffen kann, wird der Farbstoff Anthocyan gebildet, der ihnen ihre violette Färbung verleiht. Aufgrund

dieses Farbstoffes schmeckt violetter Spargel etwas kräftiger als weißer Spargel und enthält mehr Vitamin C und Betacarotin.

Römer verhelfen Spargel zu großer Bekanntheit

Spargel hat eine lange Geschichte: Schon im „Shennong ben cao jing“, dem ältesten chinesischen Heilpflanzenbuch, wurde Spargel aufgeführt. Der römische Autor Columella erwähnt ihn in seinem Buch „De re rustica“. Als Heilpflanze diente bevorzugt wild wachsender Spargel, der harntreibend und abführend wirken sowie gegen Gelbsucht helfen sollte. Mit den Römern und ihrer Kultur fand der Spargel vermutlich auch den Weg über die Alpen. Was ein archäologischer Fund beweist: In Trier wurde 1994 ein bleiernes Preisschild für Spargel aus dem 2. Jahrhundert gefunden. Mit dem Niedergang der römischen Kultur verschwand auch der Spargelanbau. Erst für das 16. Jahrhundert ist der Anbau wieder belegt – Spargel galt damals in aristokratischen Kreisen als teure Delikatesse.

Säure ist Ursache für „Spargelurin“

Der Hauptbestandteil von Spargel ist Wasser. Daneben enthält er einige Vitamine und Mineralstoffe. Aufgrund des enthaltenen Asparagins und seines hohen Kaliumgehalts wirkt er harntreibend. Nach dem Verzehr kann es zu einem strengen Geruch des ausgeschiedenen Harns kommen. Verantwortlich für den strengen Geruch des Urins nach dem Verzehr von Spargel ist die im Spargel enthaltene Asparaginsäure. Diese wird bei etwa 40 % Prozent der Menschen enzymatisch in schwefelhaltige, geruchsintensive Verbindungen gespalten.

Heiße Liebe: unser "Cut des Monats" – Flanksteak



Feine Fettmarmorierung, volles Aroma und unglaubliche Zartheit: Das sind die Eigenschaften, denen das Flanksteak aus US Beef seine große Beliebtheit verdankt. Nicht nur in den USA, sondern auch bei uns schwören Fleischliebhaber auf den saftigen Geschmack dieser Spezialität. Die amerikanischen Züchter verwenden spezielle Rassen wie etwa Hereford oder Black Angus, die auf weitläufigen Weiden aufwachsen. Erst nach etwa 15 Monaten beginnt die Mast – unter anderem mit der immergrünen Nutzpflanze Luzerne.

Das Flanksteak ist ein Teilstück des hinteren, unteren Bauchlappens des Rindes und eine gute Alternative zum klassischen Steak aus dem Rücken. Es wird wegen seines intensiven Geschmacks geschätzt. Da der Bauchmuskel von Natur aus flach und lang gestreckt ist, hat das Flanksteak lange, fettarme Fasern, die sehr fein marmoriert sind. Schneiden Sie das Stück deshalb unbedingt quer zur Faser. Das Flanksteak eignet sich besonders gut zum Marinieren und anschließenden Kurzbraten oder Grillen.

Flanksteak mit Gin-Marinade

Zutaten: (4 Portionen)

- 120 g Rohrzucker • 2 TL Senf, grobkörnig • 2 EL Olivenöl
- 2 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen • 2 TL Senfsaat, gelb
- 8 cl Gin • 800 g Flanksteak
- Meersalz, grob • Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Marinade Rohrzucker, Senf, Olivenöl, Pfeffer, Senfsaat und Gin in einer Schüssel miteinander verrühren. Das Flanksteak mit der Marinade einreiben und in einen Gefrierbeutel geben. Die Marinade mindestens 60 Minuten einziehen lassen.
2. Nach dem Einziehen das Flanksteak auf den Grill von beiden Seiten 3 Minuten scharf angrillen. Nach dem Angrillen das Fleisch bei indirekter Hitze auf dem Grill 30 Minuten lang „medium rare“ garen. Nach dem Garen das Fleisch 5-7 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch dünn, schräg gegen die Faser schneiden und auf einem großen Brett anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Heiße Liebe: unsere Grillbiere der Saison

Störtebeker Atlantik-Ale

Der englische Bierstil „Ale“ bezeichnete ursprünglich ein ungehopftes Bier. Zu Zeiten der Hanse wurde der Hopfen in England eingeführt und es entstanden die heute bekannten englischen Ales, die vor allem für ihre starke Hopfung und lange Haltbarkeit berühmt sind. Das begehrte Ale-Rezept verbreitete sich in den Hansestädten und stellt auch die Basis für dieses leckere Atlantik-Ale – ein naturbelassenes, obergäriges, helles Ale. Ein Genuss.



Hacker Pschorr Münchener Hell

Seit Jahrhunderten wird in München eine Bierspezialität gebraut, die den Charakter der bayerischen Hauptstadt in Hopfen und Malz übersetzt: das goldgelbe Münchener Hell. Weich und malzig, edel gehopft, mit einer angenehm leichten Hefebblume und himmlisch wie die Frauenkirche – mehr München passt nicht in eine Flasche. Ein ausgewogenes, mildes und süffiges Trinkerlebnis.



Mönchshof Mildes Hell

Mönchshof-Biere sind weit über die Grenzen ihrer Heimat hinaus als echte Brauspezialitäten bekannt. Die jahrhundertealte Brautradition und die Liebe der Braumeister zum handwerklichen Detail garantieren bis heute ein besonders Geschmackserlebnis. Das Helle zeichnet sich durch sein ausgewogen mildes, weiches Malzaroma aus, hat eine goldene Farbe und einen elfenbeinfarbenen Schaum.





„Ich würde Fisch für den Geschmack immer im Ganzen grillen!“

Der gelernte Koch und Fischexperte Carlos Peixota von unserer Fischteke spricht im Interview darüber, welche Fische sich zum Grillen gut eignen, welche Fehler man dabei vermeiden sollte und welche Utensilien einem das Grillen erleichtern.

Bratwurst, Steak und Co. sind die Klassiker auf deutschen Grillrosten – welche Vorzüge haben Fisch und Meeresfrüchte?

Sie bringen ganz klar Abwechslung auf den Teller und sind durch ihre Eiweiße und Fette sehr gesund, also der ideale Grillgenuss für alle, die „gesund“ grillen wollen. Fisch und Meeresfrüchte sind viel schneller gar, man muss bis zum Essen nicht so lange warten. Sie sind einfach in der Zubereitung und schmecken super lecker.

Welche Fische eignen sich besonders gut zum Grillen und welche nicht?

Prinzipiell kann man jeden Fisch im Ganzen gut grillen, wenn man ein paar Kleinigkeiten beachtet. Sehr gut zum Grillen eignen sich immer besonders fetthaltige Fische, wie Sardinen, Lachs,

Wolfsbarsch und Doraden, die alle auch besonders in meiner Heimat Portugal sehr beliebt sind. Nicht so gut eignen sich Fische wie Kabeljau, die sehr leicht beim Grillen auseinanderfallen.

Sollten Fische im Ganzen oder lieber filetiert gegrillt werden?

Das ist eine Geschmacksfrage, aber ich würde Fisch für den Geschmack immer im Ganzen grillen! Die Haut schützt das Fleisch vor der Hitze und dem Austrocknen. Filets sind natürlich beliebter, weil man keine Gräten und Arbeit hat. Dabei lassen sich die Gräten mit einem einfachen Trick ganz leicht entfernen.

Woran erkennt man, dass ein ganzer Fisch beim Grillen gar ist?

Da gibt es einen einfachen Trick: Wenn der Fisch richtig gegrillt wurde, kann man leicht an der Seiten- oder besser Rückenflosse ziehen. Wenn die sich ganz leicht herauslösen lässt, und das an der dicksten Stelle am Rücken, sieht man, dass der Fisch durch ist.

Was sind die klassischen Fehler beim Grillen von Fisch?

Zu viel Hitze mögen Fische beim Grillen gar nicht, daher sollte man sie nicht über offener Flamme, sondern immer indirekt grillen. Der zweite Fehler, den die meisten Leute machen, ist, dass der Fisch zu lange gegrillt wird, dann ist er trocken oder fällt auseinander.

Welche Utensilien empfehlen Sie zum Grillen von Fisch und Meeresfrüchten?

Als Tipp bei ganzen Fischen: nur die Haut und nicht das Fleisch leicht einritzen. Ansonsten eignen sich bei ganzen Fischen spezielle Zangen, in die man den Fisch einklemmen kann und damit er nicht auseinanderfällt. So kann man den Fisch schön drehen. Filets sollten in Aluschalen gelegt werden. Damit der Fisch darin nicht anbrennt, kann man Zitronenscheiben unter das Fleisch legen. Es hilft auch, wenn man den Grillrost mit geschmackneutralem Öl einstreicht, dann brennt auch nichts an.



Im Handumdrehen ist der Fisch grätenfrei

Entlang des Rückens sollte man vom Kopf des Fisches her einen langen Schnitt machen bis zur Rückenflosse. Dann kann man das eine Filet abnehmen und danach lässt sich die Wirbelsäule gut aus dem anderen herauslösen.

Leckeres aus unseren Fischtheken



Purer Genuss: Lachsfilet und -kotelett

Frischer Lachs gehört zu den beliebtesten Grillfischen und das Filet sowie das Kotelett sind echte Leckerbissen. Ob Marinade, Dip oder Öl mit Gewürzen und Kräutern im Nachgang: Der Lachs ist geschmacklich sehr vielseitig und harmoniert mit vielem sehr hervorragend.



Doraden in Limonen-Minze-Marinade

Die Dorade ist der beliebteste Speisefisch am Mittelmeer und der Grillfisch par excellence. Im Ganzen lässt er sich hervorragend grillen, unser Team hat ihn mit einer schmackhaften Limonen-Minze-Marinade eingestrichen, die ihm einen exotischen Geschmack verleiht.



Lachsfilet mit Datteln oder Zitronengras

Eine leicht orientalisch angehauchte Variante sind unsere Lachsfiletspieße gespickt mit Speck und Datteln – umhüllt mit einer süß-fruchtigen Paprikamarinade. Alternativ wird das Lachsfilet mit frischem Zitronengras aufgespießt und mit einer feinen Kräutermarinade eingelegt.



Dreierlei Seelachsspieße

Bei unseren Spießen läuft der Seelachs in gleich drei Varianten zu Hochform auf. Eine Variante überzeugt durch frische Limonen mit Zitronenmarinade. Die zweite mit Stückchen von Ananas und Melone gepaart mit einer Kokosmarinade, und die dritte Version ist durch die Kombination aus Paprika und Zwiebel etwas würziger.



Bunte Vielfalt an Garnelenspießen

Neben Fisch sind auch Meeresfrüchte wie unsere handgemachten Garnelenspieße beim Grillen sehr beliebt und bei unseren Kunden der absolute Renner. Die geschmackliche Ausrichtung der leckeren Marinaden reicht von Paprika über Kokos und Lemon bis hin zu feinen Kräutern.





Bunte Zoo-Produkte für den guten Zweck
 Die Auswahl kann in unseren Märkten variieren, sodass nicht überall alle Produkte vor Ort sind. Sie können sich aber bei uns melden, wir bestellen sie Ihnen gerne!



Rüssel voraus! Noch mehr Zoo-Produkte in unseren Märkten

Der Zoo Osnabrück will seinen Asiatischen Elefanten ein größeres Zuhause bieten. Auf der 3.100 Quadratmeter großen Elefantenanlage leben momentan der Zuchtbulle Luka und die Elefantenkuh Douanita mit ihrer Tochter Sita sowie dem Sohn Minhtan und mit ihrem jüngsten Kind Yaro. Umbau und Vergrößerung der Elefantenanlage werden voraussichtlich 12 Millionen Euro kosten. Helfen Sie mit den Zoo-Produkten, von denen es nun noch mehr bei uns in den Märkten gibt, dass der „Elefantenpark“ Gestalt annimmt!
 Der Zoo entwickelt sich in rasantem Tempo weiter. Die neue Löwenanlage ist so gut wie

fertig, bis 2022 entstehen moderne Wasserwelten für Seelöwen, Seehunde und Pinguine. Dank einer Erbschaft und EU-Fördermitteln ist die Finanzierung dafür gesichert. Und dann? Rüssel voraus! Der Zoo startet jetzt schon die Finanzierungskampagne für den neuen Elefantenpark mit mehr Platz für die Dickhäuter. Dafür geht der Zoo vollkommen neue Wege.
 Der Zoo wird zur Marke. Mit Hilfe von Sponsoren und Förderkreismitglieder entwickelt er eigene Produkte und verkauft diese über den gehobenen Lebensmittel-Einzelhandel – und auch unsere Märkte sind seit Beginn an mit von der Partie. Zoo-

Wein – leckerer Weiß- und Rotwein – ist bereits bei uns in den Märkten erhältlich. Dazu kommen Grillwürste, Bier, Pralinen, Honig, Schokolade und vieles mehr. Auch Merchandising-Produkte werden zugunsten des Elefantenparks nun verkauft.
 Der Erlös jedes verkauften Zoo-Produktes hilft beim Bau des Elefantenparks. Natürlich können Sie auch einfach spenden. Wenn jeder Zoobesucher in den kommenden Jahren jährlich nur einen Euro für den Elefantenpark spenden würde, hätte der Zoo das nötige Kapital schnell gesichert und könnte 2023 – gleich nach den Wasserwelten – mit dem Bau beginnen.

Süßes Gold: Biohonig aus der Region

Eine Neuheit unter den Zoo-Produkten sind die leckeren Sortenhonige der Bioimkerei Geiger. Seit mehr als 45 Jahren arbeitet die Familie im Einklang mit den Bienen und der Natur, um den beliebten Honig von den eigenen Bienenvölkern ernten zu können. Als eine der ersten „Bioland“-Imkereien in Deutschland liegt den Geigers Nachhaltigkeit und das natürliche Arbeiten mit den Bienen sehr am Herzen und ist fester Bestandteil ihrer Betriebsphilosophie. Das süße Gold aus der Region gibt es in den Sorten Raps-, Linden- und Blütenhonig.



Erstes Zoo-Produkt: Retterbratwurst von Kinnius

Der Osnabrücker Traditionsbetrieb steht mit seiner beliebten Meisterwurst seit nahezu 50 Jahren für Frische und Grillgenuss – und diese knackige Bratwurst wurde als sogenannte „Retterbratwurst“ als allererstes Zoo-Produkt für die „Rüssel voraus“-Aktion ins Leben gerufen. Die Bratwürste nach original Kinnius-Rezeptur wurden dank Aufklebern im Zebra-Look zu angesagten „Zooretterwürsten“. Weit mehr als 10.000 Euro sind alleine schon durch die Wurst zusammengekommen.



Weine genießen für den guten Zweck

Die zwei neuen Zoo-Weine sind seit einigen Monaten auf dem Markt und mittlerweile in aller Munde. Den Zoo-Wein gibt es in den Sorten weiß und rot. Der Weißwein ist ein 2019er Weißburgunder aus Baden mit 12,5 %Vol.. Der Rotwein ist eine 2017er-Cuvée aus Spätburgunder und Cabernet Mitos, ebenfalls aus Baden und hat 13,5 %Vol..



„Himmlische“ Pralinen aus der Traditionsmanufaktur Leysieffer

Kaum ein Osnabrücker kennt sie nicht: Die Kultpraline „Die Himmlischen“ aus dem Hause Leysieffer. 1950 kreierte Karl Leysieffer den ersten „Himmlischen“ Schokoladen-Trüffel. Damals allerdings noch unter einem anderen Namen. Seinen heute deutschlandweit bekannten Namen erhielt der Schokoladen-Trüffel erst 1972 von einem Osnabrücker Priester.

Dieser stellte wieder und wieder fest, wie „himmlisch“ die zartschmelzende Füllung in Verbindung mit der Vollmilch-Kuvertüre und knusprigen Zuckerkruste schmeckte. Und weil es keine treffendere Beschreibung auf Erden für die „himmlische“ Praline geben kann, war das Wort des Priesters die sprichwörtlich göttliche Eingebung, den Schokoladen-Trüffel „Die Himmlische“ zu taufen.



Elefantenkaffee: Filterkaffee Rüsselröstung: Café Crème / Espresso

Die herrlich duftenden und schmeckenden Zoo-Kaffees stammen aus der Osnabrücker Kaffeerösterei Boni, die sich auf Specialty Coffee (Spezialitätenkaffee) konzentriert. Der Elefantenkaffee (Filterkaffee) stammt zu 100% aus Cerrado Mineiro im südöstlichen Brasilien. Kaffees aus dieser Region sind etwas wirklich Besonderes und weisen einzigartige Charakteristiken auf. Dieser Kaffee ist geschmacklich sehr vollmundig und erinnert an geröstete Nüsse sowie Kakao.

Die Rüsselröstung ist eine Eigenkreation, in der sich Röstaromen, süße Fruchtnoten und ein vollmundiger Körperträger komplettieren. Die Schokoladen- und Röstaromen stammen von den brasilianischen Kaffeebohnen, die Fruchtnote bringen die äthiopischen Bohnen mit und die körperreichen indischen Bohnen runden das Trio ab. Boni röstet die Kaffees aus den verschiedenen Ländern einzeln und kreierte erst anschließend eine Mischung.



Kikok – das ganz besondere Maishähnuhen



Bereits 1994 hatten die Brüder Heiner und Werner Borgmeier die Idee, zum immer schneller wachsenden Hähnchen eine Alternative zu schaffen: ein mit Mais gefüttertes Hähnchen, das langsamer wächst und dadurch den typischen Hähnchengeschmack entwickeln kann. Eben ein Hähnchen, das „wie früher“ schmeckt. Als ganzes Hähnchen, als gezieltes Teilstück oder als SB-Wurst erhältlich: Kikok ist ein wahrer Hochgenuss und die Genussempfehlung von den Teams der Kutsche-Beientheken!

Gemeinsam mit einer Brüterei, verschiedenen Aufzuchtbetrieben, dem Hause Borgmeier, der damaligen CMA, dem Land NRW und der Landwirtschaftskammer ist es gelungen, ein besonderes Markenhähnchen zu entwickeln. Das klare Regelwerk hinsichtlich Aufzucht und Fütterung wird durch regelmäßige neutrale Kontrollen eines externen Institutes sichergestellt.

Es werden weniger Tiere je Quadratmeter Stallfläche gehalten. Bei konventioneller Aufzucht sind es in Deutschland maximal 39 kg/m². Bei Kikok-Hähnchen ist die Besatzdichte* auf max. 32 kg/m² im Jahresdurchschnitt begrenzt. Das Zusammenspiel von langsam wachsender Rasse und erhöhtem Platzangebot regt die Tiere zum Laufen und Scharren an. Für mehr Wohlbefinden stehen den Hähnchen Beschäftigungsmöglichkeiten wie Luzerneheuballen, Picksteine, Pellettröhrchen oder Schaukeln zur Verfügung.

Fütterung mit 50 % Maisanteil: Mais liefert Energie und durch das darin enthaltene Karotin entsteht der natürlich schwankende gelbe Farbton der Haut. Ab 50 % Mais im Futter darf ein Hähnchen die Handelsbezeichnung „Maishähnchen“ tragen. Dies wird amtlich kontrolliert. Die Kikok-Hähnchen werden zu 100 % vegetarisch gefüttert.

Das eingesetzte Sojaschrot und der Mais stammen aus nicht-genmanipuliertem Anbau. Das Kikok-Futter ist VLOG-zertifiziert (Verband Lebensmittel ohne Gentechnik). Die Genetik der Rasse bewirkt, dass die Tiere langsamer wachsen und damit für das Erreichen des Schlachtgewichtes mehr Zeit haben. Die Tiere dieser Rasse sind daher robuster. Die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung, die den Einsatz von Antibiotika erfordern würde, ist sehr gering. Sollte eine Herde doch einmal erkranken und eine Antibiotikabehandlung aus Gründen des Tiereschutzes vom Tierarzt verschrieben werden müssen, so scheidet diese Herde aus dem Kikok-Programm aus.

Die Kombination aus Rasse, langsamerem Wachstum und Kikok-Maisfutter führen zu einem besonderen Fleischaroma. Besonders auffällig ist das bessere Safthaltevermögen des gebratenen Fleisches. Somit gelten für das Kikok-Hähnchen die Prädikate zart und saftig.



Vegan



Don't worry, vehappy: die neue vegane Produktlinie

In diesem Frühjahr wird es knallbunt, richtig lecker und – Trommelwirbel – rein pflanzlich in den Regalen! Egal ob Flexitarier, Vegetarier oder Veganer – mit dem Launch des neuen veganen Produktsortiments von „vehappy“ macht vegane Ernährung jetzt so richtig Spaß. Gelauncht werden zunächst acht Produkte, die vor allem den Frühstückstisch bereichern: Haferdrink ungesüßt und Barista, Sojadrink Classic, Mandeldrink ungesüßt und drei cremige „Gurts“ auf Sojabasis – Natur, Vanille und Heidelbeere.

Aber auch alle Liebhaber der deftigen Küche können sich freuen, denn bald wird das Sortiment durch vegane Burger-Patties, Bratwurst und Hack bereichert. Eines haben alle Produkte gemein: Sie über-

zeugen nicht nur durch ihren köstlichen Geschmack und ein gutes Gewissen beim Essen, auch das Design zeigt leuchtend und selbstbewusst, was es kann.

Nach „be happy“ kommt „vehappy“ – ist doch klar! Und der Name ist hier Programm: „vehappy“ möchte, dass es allen gut geht – dir, uns, unseren Mitmenschen, den Tieren, der Umwelt und dem Klima. Deswegen wird bei allen „vehappy“-Produkten besonders auf die Herkunft, den Inhalt und den Geschmack geachtet. Hafer, Soja und Mandeln für die Produkte kommen aus Europa, sind rein pflanzlich und schonend verarbeitet – ohne Chemie, ohne Zusätze. Wir sagen: alles gut mit „vegan food“!

„vehappy“-Haferdrink ungesüßt

It's nice to Hafer! 100 % skandinavischer Hafer, der nachhaltig und bodenschonend angebaut und rein mechanisch verarbeitet wird, und 0% zugesetzter Zucker ergeben diesen leckeren Haferdrink. Wir sagen: 100 % Genuss, 0 % schlechtes Gewissen!



„vehappy“-Haferdrink Barista

Barista, Barista, dein Lieblingsdrink ist da! Pur, im Kaffee oder als Kakao – dieser Drink ist ideal zum Aufschäumen geeignet. Außerdem kommt er ohne Zuckerzusatz aus, ist vegan und von Natur aus laktosefrei. Ab jetzt kann man auch vor Genuss schäumen!



Genussempfehlungen



Wein des Monats 2020er Grüner Silvaner trocken

Erzeuger:	Weingut Hofmann
Anbaugebiet:	Rheinhessen, Deutschland
Art:	Weißwein
Rebsorten:	100 % Grüner Silvaner
Charakter:	trocken
Beschreibung:	Ein würzig-eleganter Wein aus der klassischen Rebsorte Rheinhessens, der auf Mergelweinbergen rund um Appenheim wächst. Das feine Spiel der Aromen wurde optisch mit vier Assen interpretiert.
Kulinarischer Tipp:	Super zum Spargel, aber auch passend zu Salaten und Geflügel.
Trinktemperatur:	8-10 °C
Alkohol:	12 % Vol.

Käse des Monats

„Swizzrocker“: Delikatesse aus den Alpen

Der „Swizzrocker“ ist ein Premiumkäse für alle, die sich die Freiheit nehmen, Genuss auf ihre Weise zu erleben: als Auszeit vom Käsealltag. Jeder Laib wird von den erfahrenen Käsern der Ostschweiz mit Sorgfalt und Leidenschaft nach alter handwerklicher Tradition gefertigt. Natürlich mit bester Schweizer Rohmilch. Erst nach einer mindestens 4-monatigen natürlichen Reife im Käsekeller hat sich sein schmackhaft-kraftvolles Aroma herausgebildet. Der „Swizzrocker“ ist frei von Gentechnik, Zusatz- und Konservierungsstoffen sowie laktosefrei (unter 0,1 g / 100 g). Ein Käse, wie er sein muss: schmackhaft-kraftvoll, natürlich, ursprünglich. Eine echte Schweizer Käsespezialität – Premium-Qualität ohne Kompromisse. Für Kenner, die reif sind für ein besonderes Genusserlebnis!



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



Die aktuelle Frage lautet:

Was macht Walnüsse so gesund?

Walnüsse sind gesund, weil sie einen hohen Gehalt an gesunden Nährstoffen enthalten. Darunter befinden sich ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E, verschiedene B-Vitamine, Ballaststoffe und zahlreiche Mineralstoffe sowie Spurenelemente wie Kalium, Zink, Magnesium und Eisen.

Mit diesen Nährstoffen ausgestattet, können sich Walnüsse positiv auf die Blutfettwerte auswirken: Im Zusammenspiel mit einer ausgewogenen Ernährung können die enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren den Cholesterinspiegel senken, vor allem den des sogenannten „schlechten“ LDL-Cholesterins. Auf diese Weise helfen die Nüsse dabei, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Laut einer spanischen Studie soll eine mediterrane Kost, ergänzt durch Walnüsse und andere Nüsse etwa, dafür sorgen, die Risikofaktoren für das „metabolische Syndrom“ zu reduzieren. Beim „metabolischen Syndrom“ handelt es sich um die gefährliche Kombination aus Übergewicht, Bluthochdruck, hohen Blutfett- und Blutzuckerwerten. Des Weiteren gelten Walnüsse auch deshalb als gesund, weil sie durch ihren Proteingehalt bis zu einem gewissen Grad tierisches Eiweiß ersetzen können.

Weil Walnüsse einen Fettanteil von rund 60 Prozent aufweisen und damit sehr kalorienreich sind, sollten sie in Maßen genossen werden. Empfehlenswert ist ein Verzehr von etwa 30 Gramm Walnüssen pro Tag. Das entspricht etwa einer Handvoll oder ungefähr sieben Nüssen.





Veranstaltungstipps



Foto © Maria Koltchin

Der Thriller „Das Waldhaus“ im „Digitalen Theater“

Der plötzliche Unfalltod ihrer Eltern hat die junge Studentin Nadine traumatisiert. Erst durch die Zufallsbekanntschaft Marek fasst sie neuen Lebensmut, zwischen den beiden entsteht eine intensive Liebe. Das junge Paar beschließt bei Mareks Eltern, die zurückgezogen auf dem Land leben, ein Familienwochenende zu verbringen. Die links-liberale Nadine amüsiert sich erst über die verschrobene Weltsicht des schrulligen Einsiedlerpaares. Doch allmählich ist sie nicht mehr sicher: Ist sie die einzig normale oder die verrückteste Person in dem abgelegenen Waldhaus? Die Genres des Psychothrillers und des Horrors waren seit den frühen Siebzigerjahren des zwanzigsten Jahrhunderts Spiegel- und Zerrbild gesellschaftlicher (Fehl-)Entwicklungen. In diesem Geiste und als Hommage an moderne Paranoia-Klassiker schreibt die mehrfach ausgezeichnete Autorin Rebekka Kricheldorf in ihrem Auftragswerk für das Theater Osnabrück einen Thriller über Verschwörungstheorien und eine dunkle Parallelgesellschaft. Weitere Informationen unter: www.theater-osnabrueck.de.

Nachwuchs im Zoo Osnabrück

Die Bäume werden grüner, die Blumen beginnen ihre bunte Pracht zu entfalten und die Sonne gewinnt an Kraft. Der Frühling zeigt sich aktuell von seiner schönsten Seite und steigert die Vorfreude auf den Sommer. Im Tierreich ist der Frühling die Zeit des Nachwuchses und das macht sich auch im Zoo Osnabrück bemerkbar. Aktuell können dort wieder viele Jungtiere dabei beobachtet werden, wie sie ihre ersten unsicheren Schritte machen und die Welt entdecken. Bei den Guteschafen laufen Lämmer durch das Gehege, bei den Rentieren können zwei Kälber beobachtet werden und bei den

Baumstachlern macht der Nachwuchs erste Kletterversuche. Auch der bereits im Dezember geborene Elefant Yaro wird immer mutiger und verlässt häufig die Seite seiner Mutter, um mit seinem Halbbruder Minhtan zu spielen. Wer die Jungtiere selbst sehen möchte, kann zu einem Besuch in den Zoo Osnabrück kommen. Um die Abstände überall einhalten zu können, gibt es eine Besuchergrenze. Vor dem Zoobesuch muss deswegen unbedingt eine kostenlose Onlineanmeldung erfolgen. Solange die Corona-7-Tage-Inzidenz in Osnabrück laut Robert-Koch-Institut über 100 liegt, muss

zudem ein negativer Corona-Test am Eingang vorgezeigt werden. Dieser kann zum Beispiel im Testzentrum am Zoo gemacht werden. Wer in den kommenden zwölf Monaten mehr als einmal in den Zoo möchte, sollte außerdem über den Kauf einer Jahreskarte nachdenken. Jahreskarten rentieren sich schon mit dem zweiten Besuch, sind aktuell um bis zu fünf Euro reduziert und bis zum 1. April 2022 gültig. Weitere Informationen zu Jahreskarten, aktuellen Corona-Auflagen, der Onlineanmeldung und dem Corona-Test finden Sie auf der Homepage des Zoos unter: www.zoo-osnabrueck.de.



Gewinnen Sie einen von drei 50-Euro-Einkaufsgutscheinen

„Jetzt haben wir den Salat!“

Während der obenstehende Satz eher von einer misslichen Lage berichtet, kann unter Aspekten einer gesunden Ernährung im Grunde niemand genug „vom Salat haben“, denn das vielseitige Gemüse lässt sich nicht nur besonders lecker variieren. Seine verschiedensten Spielarten und Geschmacksnuancen erfreuen den bewussten Genießer nicht nur jetzt, sondern das ganze Jahr über. Kennen Sie sich aus im leckeren Salat-Dickicht? Die markierten Buchstaben ergeben in der richtigen Reihenfolge das gesuchte Lösungswort.

Viel Freude beim Rätseln.

1. Ernährungsexperten raten dazu, im Winter tatsächlich auch „Wintersalate“ wie Endiviensalat, Feldsalat oder Chinakohl zu genießen anstatt den grünen Salat aus dem Gewächshaus, da diese dann nicht nur mehr Vitamine enthalten, sondern vor allem Ballaststoffe. Was fördern Ballaststoffe in geeigneter Weise?

- Den Muskelaufbau (K)
- Die Verdauung (R)
- Das gesunde Wachstum von Haaren (L)

2. Wie heißt die Salatsorte, die durch ihren intensiv würzig-herben und leicht scharfen Geschmack immer mehr Menschen begeistert?

- Feldsalat (A)
- Kopfsalat (E)
- Rucola (O)

3. Für einen beliebten Salat auf Grillfesten verwenden die meisten Genießer

- Basilikum (M)
- Schnittlauch (E)
- Petersilie (S)

4. Welcher allseits bekannte Korbblütler lässt sich hervorragend zu einem Salat verarbeiten, der besonders gut zu Fisch und Fleisch passt?

- Tigerauge (L)
- Löwenzahn (A)
- Gepardenohr (L)

5. Welcher Salat ist aufgrund seiner rötlichen Färbung auf jedem Teller ein echter Hingucker?

- Chicoréesalat (F)
- Radicchio (N)
- Eisbergsalat (A)

6. Die krausen Blätter des in Köpfen wachsenden Salats schmecken leicht bitter und herzhaft. Welcher optisch ebenfalls ansprechende Vertreter der Salatfamilie ist gesucht?

- Endiviensalat (E)
- Lollo Rosso (P)
- Friséesalat (A)

• **LÖSUNG:** _____ salat – nicht nur in der italienischen Hauptstadt sehr beliebt!

Bitte direkt im Markt abgeben!

Machen Sie mit, lösen Sie das Rätsel und geben Sie den Gewinncoupon mit der Lösung bis zum 5. Juni 2021 in Ihrem Kutsche-Markt ab!

Lösung: _____

Name: _____

Adresse: _____

Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahre, ausgenommen sind Kutsche-Mitarbeiter und deren Angehörige. Den ausgefüllten Coupon in Ihrem Kutsche-Markt abgeben. Abgabeschluss ist der 5. Juni 2021. 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.



Ein Garten voller Glühwürmchen

Glühwürmchen sind weiß Gott nicht alltäglich. Habt ihr diese besonderen kleinen Insekten einmal in der Dämmerung fliegen sehen, werdet ihr sie vermutlich nicht mehr vergessen. Das muss aber kein einmaliges Erlebnis sein. Bastelt doch eure eigenen kleinen Glühwürmchen ganz einfach fantasievoll nach und erfreut euch jeden Abend an ihrer Pracht.

Das braucht ihr:

- Ü-Eier oder andere Plastikeier, die sich öffnen lassen.
- LED-Lämpchen mit Batterie (bspw. Ballonlichter)
- Pfeifenreiniger in verschiedenen Farben
- Basteldraht
- Plastikaugen, Strassperlen, Alufolie
- Dekomaterial nach Wahl
- Schere
- Stecher (Nagel, Schaschlikspieß etc.)
- Filzstift, Permanentmarker



So geht es:

Zuallererst öffnet ihr die Eier, schaltet die kleinen Lämpchen ein und gebt sie hinein. Das ist anfangs einfacher als bei fertig gestalteten Tierchen. Am Ende könnt ihr die Eier trotzdem vorsichtig öffnen und die Lämpchen nach Gebrauch ein- und ausschalten.

Stecht mit dem Piekser einige Löcher in die Eier. Je nach Bauart wären sechs Löcher an der Unterseite für die Insektenfüße denkbar und vier Löcher an der Oberseite für die Flügel und die Fühler. Steckt die Pfeifenreiniger als Beine in die vorgebohrten unteren Löcher. Biegt sie etwas krumm oder zu Spiralen, sodass sie natürlich verspielt wirken. In die oberen Löcher könnt ihr als Flügel zum Beispiel mit Alufolie bespannten oder mit Perlen bestückten Basteldraht einführen. Als Fühler machen sich Pfeifenreiniger mit bunten Perlen am Ende gut.

Jetzt könnt ihr euren kleinen Insekten Augen aufkleben und mit dem Marker einen lächelnden Mund aufmalen – ganz wie ihr mögt. Das sind alles Vorschläge, aber eurer Fantasie sind natürlich keine Grenzen gesetzt.

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

