

Marktgeflüster



Es ist Zeit für einen nachhaltigen Frühjahrsputz



Liebe Kunden,

einmal im Jahr ist es bei vielen so weit: Der traditionelle Frühjahrsputz und das große Reinemachen in den eigenen vier Wänden stehen an. In dieser Ausgabe unseres beliebten Marktgeflüsters geben wir Ihnen zusammen mit dem Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) einige hilfreiche Tipps an die Hand, wie Sie dabei auf umweltschädliche oder gesundheitsgefährdende Chemikalien verzichten und dafür ökologisch verträgliche Reinigungsmittel nutzen können. Wir stellen Ihnen im Rahmen dessen die umweltfreundliche Marke „Respekt“, die innovativen Reinigungstabs der Firma OneTab sowie die nachhaltigen Produkte der mehrfach ausgezeichneten Firma Froch vor. Außerdem zeigen wir Ihnen unsere neuen Produkte der Hofmolkerei Gösling, werfen mit unserer Exotenserie einen Blick in unsere Obstabteilung und empfehlen Ihnen wie gewohnt unseren Wein und Käse des Monats. Es gibt viel zu entdecken, schauen Sie gerne rein!

Ihr Tom Kutsche

Themen

- Stickeraktion mit dem VfL Osnabrück
- Neues von der Hofmolkerei Gösling
- Nachhaltig putzen mit der Marke Respekt
- Neu: innovative Reinigungstabs von OneTab

STICKER STARS

Sammelaktion mit dem VfL Osnabrück – „Wo das Herz klebt!“

Seit dem 22. März können alle Freunde und Fans des VfL Osnabrück die faszinierende Vergangenheit und Gegenwart ihres Vereins neu er(k)leben. Möglich gemacht wird das durch ein exklusives Stickeralbum, das in unseren Märkten an der Meller Landstraße, der Johannisstraße, der Natruper Straße, der Lotter Straße sowie in Belm verkauft wird. Von den goldenen Zeiten des VfL Osnabrück bis zum VfL Osnabrück heute, dieses Stickeralbum macht die bewegte Geschichte des Traditionsvereins für seine Fans er(k)lebbar.

In dem einzigartigen Sammelalbum finden alle Lila-Weißen 39 Seiten, 189 Sticker und viele Gänsehautmomente aus über 120 Jahren bewegter Vereinsgeschichte des VfL Osnabrück. Und das alles zum Sammeln, Kleben und Tauschen!

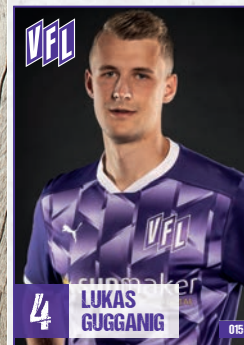
Von Joe Enochs über Gerd-Volker Schock bis hin zu Marc Heider: Nicht nur die Geschichte des VfL Osnabrück ist lang, auch die Liste ihrer Rekordspieler und -torschützen. Diese Stars sind nur ein paar von vielen, die Sie im exklusiven Stickeralbum des VfL Osnabrück er(k)leben können! Erleben Sie echtes Starfeeling – auch während Corona! Das Album wird auch für zehn Wochen exklusiv in unseren Märkten verkauft! Das Startalbum kostet 2,50 Euro – bei je 10 vollen Euro gibt es fünf Sticker gratis dazu.

STICKER STARS



OFFIZIELLES SAMMELALBUM 2020/2021

WO DAS HERZ KLEBT



**Fünf Sammelsticker
gibt es ab einem
Einkaufswert von
10 € GRATIS dazu!**



Aus der Region: Neues von der Hofmolkerei Gösling

Goldspitz-Frischkäse

Die Goldspitz-Frischkäsezubereitungen aus pasteurisierter Kuhmilch mit Rapsöl und feinsten Zutaten werden Ihren Gaumen überraschen. Mit den regionalen Leckerbissen reisen Sie genussvoll in den Orient und treffen auf Dattel-Walnuss oder Sie fühlen sich wie Zar Alexander und treffen auf Zedernüsse mit getrockneten Tomaten. Mit der Akropoliskreation streifen Sie kunarisch durch Griechenland. Die Frischkäsezubereitungen werden in alter handwerklicher Tradition hergestellt und enthalten 45 % Fett i. Tr.



Frigg'n Frey's – Gösling's Eis

Die frische, täglich pasteurisierte Vollmilch der Hofmolkerei dient als Basis für das himmlische Frigg'n-Frey's-Eis. Anders als in Großbetrieben entsteht der natürliche und leckere Geschmack durch die besonders schonende Verarbeitung. Das Eis wird aus frischer Milch vom Hof, Sahne und viel frischen Früchten hergestellt – so entstehen das cremige Eis und das fruchtige Sorbet. Die leckere Milch und die natürlichen Zutaten sorgen für ein wahres Geschmackserlebnis. Jeder Becher wird von Hand abgefüllt und so steckt neben ausgewählten Zutaten viel Liebe und handwerkliche Arbeit in jedem Becher. Sowohl das Eis als auch das Sorbet sind frei von Volumenverstärkern, Konservierungsstoffen, künstlichen Aromen und Zusatzstoffen. Frigg'n Frey's – Gösling's Eis ist daher rundum natürlich! Zur vollen Entfaltung des Geschmacks wird eine Verzehrerempfehlung von -13°C empfohlen.

Goldspitz-Hirtenkäse in Salzlake

Der Goldspitz-Hirtenkäse ist wie die Hofmolkerei Gösling selbst: authentisch, regional und vielseitig. Es handelt sich um einen in handwerklicher Tradition hergestellten Salzlagenkäse mit leicht salziger Note und einzigartigem Geschmack. Der Goldspitz-Hirtenkäse ist ein Allrounder: Ob kalt aufs Brot oder als Beigabe im Salat, er zeigt immer, was er kann. Auch gebraten in der Pfanne oder auf dem Grill erweist er sich als höchst aromatisch.



Frühjahrsputz mit grünem Gewissen



Fenster säubern, Teppich reinigen, Ofen schrubben: Landauf, landab putzen viele Menschen im Frühjahr ihre Wohnung oder ihr Haus. Doch viele Reinigungsmittel enthalten umweltschädliche oder gesundheitsgefährdende Chemikalien. Dabei gibt es ökologisch verträgliche Alternativen. Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) empfiehlt daher, auf herkömmliche Putzmittel zu verzichten und einfache Hausmittel anzuwenden, die schon den Großeltern gute Dienste geleistet haben.

Gardinen in Salz einweichen

Gewöhnliches Salz aus der Küche bringt ergraute oder vergilbte Gardinen wieder zum Strahlen. Lösen Sie das Salz dazu in warmem Wasser auf und lassen Sie den Stoff für mehrere Stunden einweichen. Anschließend waschen Sie die Gardine ganz normal in der Waschmaschine. Auf diese Weise können Sie auf chlorhaltige Reiniger oder Waschmittel mit optischen Aufhellern verzichten, welche die Gewässer belasten.

Ohne Chemikalien abwaschen

Beim Abwasch kann ebenfalls auf Putzmittel verzichtet werden. So eignen sich Zitronenschalen hervorragend zum Lösen von Fett. Hartnäckige Speisereste in Töpfen oder auf Blechen lassen sich durch ein Gemisch von Natron und warmem Wasser lösen. Die Mischung im Topf kurz aufkochen und einwirken lassen. Asche aus Kamin und Ofen kann ebenfalls zum Putzen, nicht nur der verdeckten Ofenscheibe, genutzt werden: etwas anfeuchten und auf schmutzige Stellen auftragen, eventuell über Nacht einwirken lassen und dann mit einem feuchten Lappen abwischen und anschließend spülen. Sauber ist die Ofenscheibe ohne Einsatz von Chemikalien.

Fenster mögen Zitronen und Essig

Vom Regenwetter stark verschmutzte Fenster reinigen Sie am besten mit einer ausgerangierten Nylonstrumpfhose und einem guten Schuss Essig oder Zitronensaft im Putzwasser. Essig und Zitrone wirken als natürliche Kalklöser, die Strumpfhose entfernt auch festeren Schmutz, ohne Kratzer zu hinterlassen. Gegen Fettreste hilft übrigens auch aufgebrühter Schwarztee. Die darin enthaltenen Gerbstoffe entfernen Öl und Nikotin und wirken auch nachhaltig als Schutzschild gegen neue Verschmutzungen.



Natron macht den Teppich frisch

Teppiche werden wieder frisch, indem Sie eine dünne Schicht Natron darüber streuen, für einige Stunden einwirken lassen und dann mit dem Staubsauger einfach aufsaugen. Das Natron entfernt Gerüche und kleinere Verunreinigungen. Druckstellen im Teppich lassen sich gut mit einigen Dampfstößen aus dem Bügeleisen wieder aufpolstern. Achten Sie dabei allerdings darauf, den Teppich nicht direkt mit dem Bügeleisen zu berühren. Um die Farbe des Teppichs aufzufrischen, können Sie diesen auch mit Sauerkraut abreiben.



So wird der Abfluss rein

Gegen einen verstopften Abfluss helfen kochendes Kartoffelwasser oder Kaffeesatz. Letzterer sollte auch zur Vorsorge ab und zu in den Ausguss geschüttet werden. Ist dieser jedoch extrem stark verschmutzt, hilft nur noch eine Mischung aus Essig und Backpulver. Hierzu geben Sie drei bis vier Esslöffel Backpulver direkt in den Abfluss. Anschließend spülen Sie mit einer Tasse Essig nach um die chemische Reaktion in Gang zu setzen. Ungefähr 30 Minuten später spülen Sie mit warmem Wasser nach.

Lavendel vertreibt Geruch

Gerüche von Gardinen, Teppichen oder Kleidungsstücken lassen sich mit Lavendelkissen bekämpfen, die Sie selbst herstellen können: Strümpfe mit getrockneten Lavendelblüten füllen und zwischen die Textilien legen oder hängen. Der Lavendelgeruch vertreibt außerdem Motten. Flecken lassen sich auch mit Zahnpasta oder Rhabarbersaft beseitigen.



Peeling für Dusche und Wanne

Kalk im Bad und in der Küche lässt sich generell gut mit Essig oder Zitronensaft bekämpfen. Um den „Peeling-Effekt“ für die Reinigung von Dusche oder Badewanne zu verstärken, können Sie etwas Salz hinzugeben.

Umweltfreundliche Reiniger als Alternative

Sollten Sie auf herkömmliche Reiniger dennoch nicht verzichten wollen, so achten Sie auf die Dosierempfehlungen. Häufig neigen wir dazu, mehr Reinigungsmittel als nötig zu verwenden. Viel hilft aber nicht immer viel. Auch in kleineren Mengen erfüllen diese Mittel ihren Zweck und belasten die Umwelt weniger. Schauen Sie zudem nach umweltverträglichen Alternativen zu herkömmlichen Produkten. Diese sind mittlerweile in zahlreichen Geschäften erhältlich und schonen sowohl die Umwelt als auch Ihre Gesundheit.





RESPEKTIERT DIE UMWELT

RESPEKT für die Umwelt – neue Öko-Wasch- und Putzmittel

Mit RESPEKT gibt es in allen Kutschemärkten auch Öko-Wasch-, Putz- und Reinigungsmittel als Eigenmarke. Tom Kutsche entspricht damit einer wachsenden Nachfrage. Denn gerade bei Waschmitteln wünschen sich viele Kunden umweltschonendere Produkte bei möglichst unveränderter Wasch- und Reinigungsleistung. Vollwaschmittel, Reiniger und Co. von RESPEKT bestehen aus umweltschonenden Rezepturen mit pflanzlich basierten Tensiden. Sie sind mit dem „EU Ecolabel“ und teils auch dem „Blauen Engel“ zertifiziert. Die Produkte, die beide Umwelt-Siegel tragen, werden zukünftig auch noch zusätzlich mit dem WWF-Panda gekennzeichnet. Dieser weist auf ein umweltfreundliches Produkt hin. Verpackt sind alle RESPEKT-Produkte in ressourcenschonenden Beuteln sowie Flaschenkörpern aus 100 Prozent Recyclingkunststoff.

Erhältlich sind bislang ein Vollwasch- und ein Colorwaschmittel sowie Putz- und Reinigungsmittel. Deren Sortiment umfasst Allzweckreiniger, Handgeschirrspülmittel, Badreiniger, WC-Reiniger und Glasreiniger. Sie erzielen die gewünschte Reinigungswirkung und reduzieren gleichzeitig Umweltbelastungen und Verpackungsmüll. Ziel ist es, das RESPEKT-Angebot nach und nach zu erweitern und kontinuierlich das Niveau der Umweltverträglichkeit weiter zu optimieren.

Der Ausbau des Angebots nachhaltiger Produkte, vor allem im Eigenmarkenbereich, ist bereits seit Jahren ein Ziel von Kaufmann Tom Kutsche und seines vorgelegerten Lieferanten. Dahinter steht der Wunsch, den eigenen ökologischen Fußabdruck deutlich zu reduzieren. Hierbei berät und unterstützt seit über zehn Jahren der WWF im Rahmen einer strategischen Partnerschaft für Nachhaltigkeit. Zu den Schwerpunktthemen zählt seit 2015 auch das Thema Verpackungen inklusive der Verbesserung der Recyclingfähigkeit und Nutzung von Recyclingmaterial.

enthält pflanzlich
basierte Tenside

biologisch
abbaubare
Inhaltsstoffe

reinigt
kraftvoll

Flaschen
(ohne Deckel)
aus 100%
Recycling-
Kunststoff



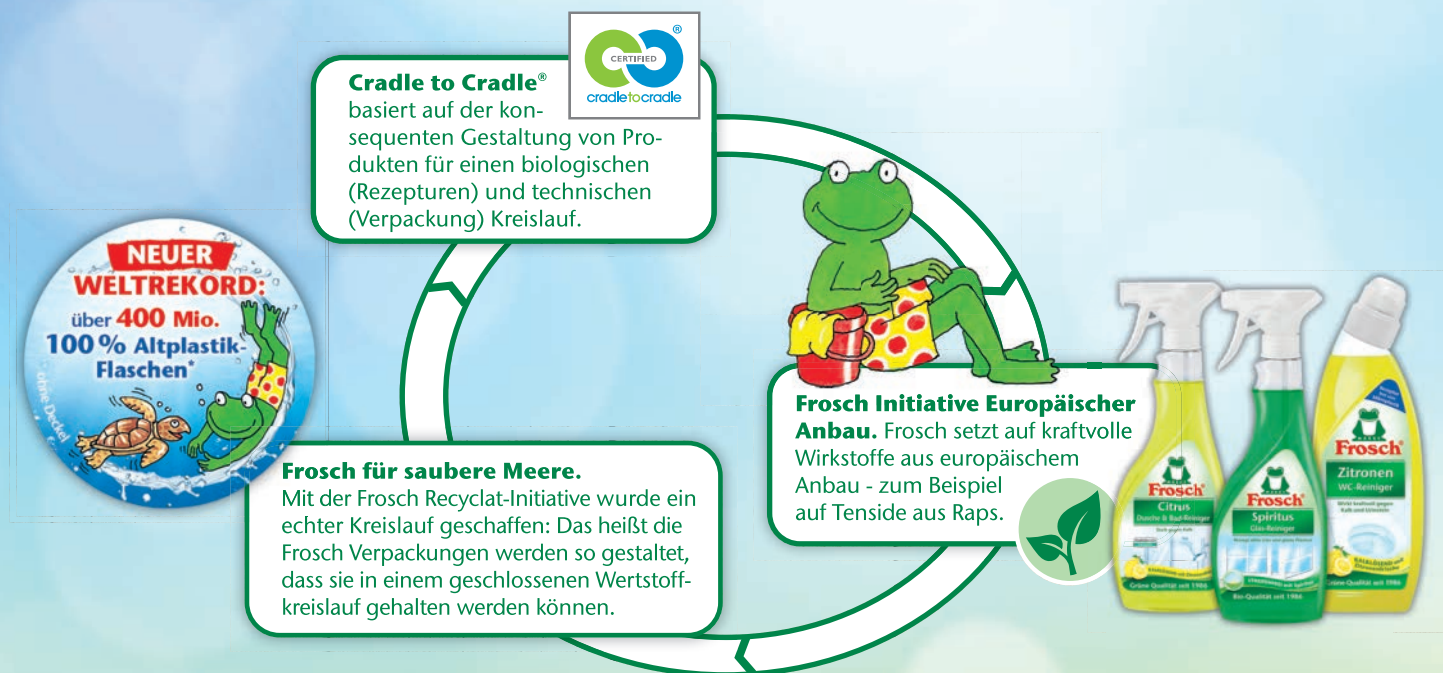
mit
Öko-Siegeln
zertifizierte
Produkte



Frosch rundherum nachhaltig

Frosch ist eine der bekanntesten Marken des Familienunternehmens Werner & Mertz. Die Marke Frosch steht für Bio-Qualität seit 1986 und verbindet Tradition mit innovativen Produkt- und Nachhaltigkeitskonzepten. Das Sortiment umfasst umweltfreundliche und hautschonende Wasch- und Reinigungsmittel sowie Kosmetikprodukte und Raumerfrischer. Gut für Mensch, Tier und Umwelt lautet der Grundsatz von Frosch.

Die veganen und tierversuchsfreien Produkte verzichten auf schädliche Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Mikroplastik. Außerdem nutzt Frosch pflanzlich basierte Inhaltsstoffe vorzugsweise aus europäischem Anbau, wie Raps oder Stroh. Doch nicht nur die Rezeptur, auch die Verpackung spielt bei Frosch eine große Rolle. Im Rahmen seiner Recyclat-Initiative macht sich die Marke für Wiederverwertung von Plastik stark. So bestehen Frosch-Flaschen zu 100% aus Altplastik.



Der weltweit erste vollständig recyclingfähige Nachfüllbeutel

Werner & Mertz ist ein weiterer Meilenstein im Rahmen der Recyclat-Initiative für eine echte Kreislaufwirtschaft gelungen: Der weltweit erste vollständig recycelfähige Beutel aus Monomaterial (Polyethylen). Das bedeutet der Beutel kann komplett wiederverwertet werden - das Plastik bleibt also im Kreislauf. Darüber hinaus spart der Beutel im Vergleich zu einer Flasche der gleichen Inhaltsmenge bis zu 70% an Verpackungsmaterial ein.

Was ist die Innovation?

- ✓ 100% recycelbar
- ✓ Beutel + Verschluss aus Monomaterial Polyethylen, kurz PE
- ✓ Keine Nutzung von Klebstoffen
- ✓ Dufterlebnis der Rezeptur bei geschlossenem Beutel wahrnehmbar



Für ein Zuhause zum Wohlfühlen.



Einfach in Wasser auflösen: umweltfreundliche Haushaltsreiniger von OneTab

Die Themen Nachhaltigkeit sowie die Reduzierung von Einweg-Kunststoff und Giftstoffen sind für die Erhaltung der Erde von großer Bedeutung. Das Umdenken hat bei vielen Menschen begonnen und jeder von uns kann einen Teil dazu beitragen! Eine innovative Neuheit dafür sind die umweltfreundlichen Haushaltsreiniger von OneTab. Einfach die kleinen Tabs in eine leere Flasche geben, 750 ml Wasser dazugeben, schütteln – fertig! In wenigen Minuten lösen sie sich auf und entwickeln sich zu einem vollwertigen Reinigungsmittel.

Die OneTab-Reinigungs-Tabs gibt es in fünf Sorten: Glas (für Fenster, Glas und Spiegel), Küche (für Fett und Lebensmittelflecken), Bad (für Kalk, Seifenreste), Allzweck (für abwischbare Oberflächen) und Boden (für

waschbare Bodenflächen). Entweder Sie mischen die umweltfreundlichen Haushaltsreiniger von OneTab einfach in einer bereits vorhandenen leeren Flasche aus Ihrem Haushalt an und kleben das beiliegende Etikett der jeweiligen Sorte darauf oder Sie benutzen eine OneTab-Flasche (Größe 750 ml) aus 100 Prozent recyceltem PET. Egal für welche Variante Sie sich entscheiden: OneTab macht in jeder Flasche einen Top-Job!

Die vollwertigen Reinigungsmittel von OneTab sind zu 100 Prozent biologisch abbaubar, enthalten kein Mikroplastik, sind vollkommen ungiftig und 100 Prozent vegan. Die Reinigungsmittel sind „Made in Germany“, tragen merklich zur CO₂-Reduzierung bei, da ein unnötiger Wasser-

transport entfällt und die Flaschen immer wiederverwendet werden können. Auch die Menge an verwendetem Einwegplastik wird dadurch merklich reduziert.

Das junge Unternehmen KvK, Hersteller der OneTabs, wurde im Oktober 2020 in Norddeutschland gegründet. In Zusammenarbeit mit einer der professionellsten Produktionsstätten der Welt für Reinigungsmittel mit Sitz in Deutschland möchte KvK mit den OneTab-Produkten positive Veränderungen für unseren Planeten Erde schaffen. Jeder kann einen Teil dazu beitragen, die Welt klimapositiv zu verändern.

Hinweis: Die OneTab-Reinigungsmittel sind in unseren Märkten in Belm und an der Lotter Straße direkt im Sortiment – in den anderen Märkten sind sie auf Wunsch bestellbar.



Genussempfehlungen

Käse des Monats

Französischer Weichkäse Délice d'Argental

Der französische Délice d'Argental stammt aus der berühmten Weinbauregion Burgund und wird dort in den Käsereien aus Kuhmilch noch von Hand hergestellt. Der Name leitet sich von der Stadt Argental an der Deume in der Region Auvergne-Rhône-Alpes ab. Der Weichkäse wird durch die Zugabe von Crème fraîche in der ersten Phase des Dicklegens der Milch nach deutscher Käseverordnung als Käse der Doppelrahmstufe eingestuft und hat dadurch einen besonders hohen Fettgehalt. Während seiner Reifephase entwickelt der feine Weichkäse eine besonders cremige Textur – und ähnelt innerlich wie äußerlich sehr stark einem Brie. Durch seine einmalige Cremigkeit zergeht der Weichkäse förmlich auf der Zunge. Sein extra cremiger, fein schmelzender Geschmack von Milch, frischer Sahne und Butter ist ein echtes Erlebnis. Der Délice d'Argental hat eine weiche, blumige Rinde, die gelblich-weiß gefärbt ist.



Wein des Monats

9 KOMMA 5 Baden Gutedel QbA



Erzeuger:	Markgräfer Winzer eG
Anbaugebiet:	Baden, Deutschland
Art:	Weißwein
Rebsorten:	100% Gutedel
Charakter:	feinherb
Beschreibung:	Der 9 KOMMA 5 Baden Gutedel feinherb zeigt einen leichten, frischen Charakter, im Geschmack an Kräuter und Apfel erinnernd, und mit milder Säurestruktur im Abgang. Die auf den Wein abgestimmte angenehme Süße in Kombination mit den 9,5 % Alkohol garantieren einen animierenden Trinkfluss und leichten Genuss. Der Wein ist vegan lizenziert, da wir in der Weinerzeugung gänzlich auf den Einsatz von tierischen Eiweißen verzichten.
Kulinarischer Tipp:	Solo zu genießen oder als Begleiter zu mediterraner Küche und leichten Speisen.
Trinktemperatur:	7 bis 9°C
Alkohol:	9,5 %





**Neue Serie:
Exoten
auf der Spur**

Pitahaya – das Fleisch der „Drachenfrucht“ löffeln

Nicht nur für das Auge sind die gelbe und rote Pitahaya, besser bekannt als Drachenfrucht, ein außergewöhnlicher Genuss. Unter der zapfenartigen, glatten und roten Schale verbirgt sich ein köstlich süßes, je nach Sorte weißes oder rotes Fruchtfleisch. Es ist ähnlich dem der Kiwi und enthält unzählige kleine Kerne, die einfach mit verzehrt werden. Ebenso ist es bei der gelben Variante, die man auch mit allen Sinnen genießen sollte. Die schuppenartig, leuchtend gelbe Schale umschließt sie ihr sehr aromatisch duftendes und wohlschmeckendes weißes Fruchtfleisch.

Beide Varianten der Frucht schmecken erfrischend süß, wobei die rote milder im Geschmack ist als die gelbe Pitahaya. Aufgrund ihres Aromas bietet es sich an, beide Pitahayas als Frischobst zu genie-

ßen. Löffeln Sie das Fruchtfleisch zum Beispiel bequem aus der längsseitig aufgeschnittenen Frucht. Natürlich lassen sich aus der Exotin auch Desserts, Speiseeis und köstliche Fruchtsoßen herstellen. Im Gegensatz zur Kaktusfeige besitzen Pitahayas keine Dornen und sind leichter zu verarbeiten.

Die Frucht wird ausschließlich in den fünf Ländern Vietnam, Thailand, Ecuador, Kolumbien und Israel angebaut und bleibt mit Kühlung bis zu zwölf Tage frisch. Sie sollte jedoch so gelagert werden, dass sie keine Druckstellen bekommt (z. B. hochkant aufgestellt). Ungekühlt halten sich Pitahayas etwa eine Woche. Wenn sich braune Flecken auf der Schale bilden, sollte die Frucht bald verzehrt werden.

Pitahayasplit

Zutaten (für 4 Portionen):

- 2 Pitahayas (Drachenfrucht)
- 250 g Speisequark
- 2 TL Vanillezucker
- 1 Mango
- 500 g Beeren
- 2 TL Johannisbrotkernmehl
- 2 TL Schokoladenraspel, zartbitter
- 4 EL Mandelsplitter
- 8 Vollkornkeks

Zubereitung:

Pitahayas halbieren. Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus den Hälften lösen, dabei einen Rand von etwa 0,5 cm stehen lassen. Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken und mit Quark und Vanillezucker vermischen. Mangofrüchtfleisch in Würfel schneiden. Beeren je nach Saison zusammen mit Johannisbrotkernmehl pürieren und unter den Pitahaya-Quark heben. Ausgehohlte Pitahayahälften damit füllen. Mit Mangowürfeln, Schokoraspelein und Mandelsplittern dekorieren und mit jeweils 2 Keksen servieren.



Alles Banane? Mehr als nur der gelbe Klassiker

Die rote Banane ist etwas kleiner, dicker und weist eine andere Farbe als die gelbe Obstbanane. Ihre Schale verfärbt sich je nach Reifegrad von anfangs grünlich bis dunkelrot oder auch violett. Hat die rote Version des beliebten Klassikers ihre Vollreife erreicht, entfaltet sich ihr intensiver aromatischer Duft. Ihr hellrotes bis dunkelgelbes Fruchtfleisch ist aromatischer und etwas süßer als das ihrer gelben Verwandten. Die rote Banane ist in jeder Zubereitung ein Genuss, egal ob sie roh, gebacken, gegrillt, frittiert oder gebraten verzehrt wird. Sie schmeckt auch hervorragend im Obstsalat, in Kuchen oder anderen Backwaren. Wer normale Bananen mag, wird sie lieben!

Die Kochbanane, auch Back- oder Gemüsebanane genannt, ist größer und kantiger als die weit verbreitete gelbe Obstbanane. Je nach Reifegrad ist die Schale grün bis gelb mit braunen bis schwarzen Flecken. Auch ist die Schale der Kochbanane etwas dicker als bei der normalen Variante und lässt sich daher schwerer ablösen. Das Fruchtfleisch im Inneren ist weiß bis gelb und schmeckt säuerlich. Kochbananen werden als Beilage gekocht, gebraten, gebacken, gegrillt oder auch püriert ähnlich wie Kartoffeln serviert, da sie im Vergleich zu den Obstbananen nicht besonders süß schmecken. Die Schale hierfür entfernen und das Fruchtfleisch entweder der Länge nach oder in Scheiben schneiden. Man kann sie auch als Beilage zu süßen Speisen auftragen.

Für alle Bananen gilt, dass sie nicht im Kühlschrank gelagert werden sollten, da sich die Frucht sonst schnell dunkel verfärbt und an Aroma verliert. Bei Raumtemperatur gelagert, bleiben sie ca. eine Woche lang frisch. Die unreifen Früchte reifen schneller nach, wenn man sie mit Äpfeln zusammen in einer Schale lagert.



Costa Ricanisches Casado

Zutaten (für 4 Portionen):

- 120 g Bohnen, schwarz, getrocknet
- 120 g Langkornreis
- 250 g Karotten
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehe
- 10 g Ingwer
- 20 g Butter
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 g Blattspinat
- 1 Prise Zucker
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Kochbanane
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Bohnen in eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen, Bohnen in einen Topf geben, mit frischem Wasser bedecken, aufkochen, Hitze reduzieren und halb zugedeckt etwa 1 Stunde kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Reis in kochendem Salzwasser etwa 10 bis 15 Minuten garen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Die Karotten schälen, längs halbieren und leicht schräg in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen, alles fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin farblos anschwitzen, Brühe angießen und die Karotten darin bei reduzierter Hitze 10 Minuten garen.

Spinat putzen, waschen, gut abtropfen lassen, zu den Karotten geben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen, rundum mit Öl bepinseln, auf dem vorgeheizten Grill auf beiden Seiten je etwa 5 bis 6 Minuten grillen. Kochbanane schälen, längs halbieren, mit Öl bepinseln und ebenfalls kurz auf beiden Seiten grillen. Bohnen und Reis unter das Karotten-Spinat-Gemisch heben und nochmals abschmecken. Die gegrillten Hähnchenbrüste leicht schräg aufschneiden. Die Bananenhälften nochmals halbieren. Bohnen-Reis-Gemüse, Hähnchenbrüste und Kochbananen auf Tellern anrichten und servieren.



Wählen Sie Ihr Lieblingsmotiv für unseren neuen

Liebe Kunden,
 die Abstimmung im Rahmen unseres großen Mitmachwettbewerbs zur Gestaltung unseres neuen Faltschoppers läuft auf Hochtouren. Bitte stimmen Sie noch bis zum 30. April darüber ab, welches Motiv zukünftig auf unserem neuen Faltschopper zu sehen sein wird. Unter allen Einsendungen verlosen wir drei Einkaufsgutscheine jeweils im Wert von 50 Euro! Das Gewinnermotiv wird dann in der nächsten Ausgabe unseres Marktgeflüsters bekannt gegeben.
 Reichen Sie noch bis zum 30. April Ihre eine Stimme ein. Geben Sie den Coupon mit Ihren Kontaktdaten (Name, Telefon und E-Mail-Adresse) in einem unserer Märkte ab, wenn Sie am Gewinnspiel teilnehmen wollen, oder schicken Sie uns eine E-Mail an info@kutsche-leh.de. Auch eine Stimmabgabe ohne Teilnahme am Gewinnspiel ist möglich.



1.



2.



3.



8.



9.



10.



14.



15.



16.

Faltshopper

Mitmachen
und drei
Einkaufsgutscheine
im Wert von 50
Euro gewinnen!



Name: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahre, ausgenommen sind Kutsche-Mitarbeiter und deren Angehörige. Den ausgefüllten Coupon in Ihrem Kutsche-Markt abgeben. 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.

Bitte direkt im Markt abgeben!

4.



7.



12.



13.



11.



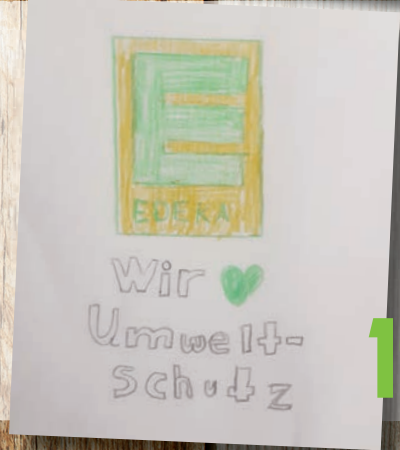
18.



17.



19.





Großer Bär: das bekannteste Sternbild am Nachthimmel



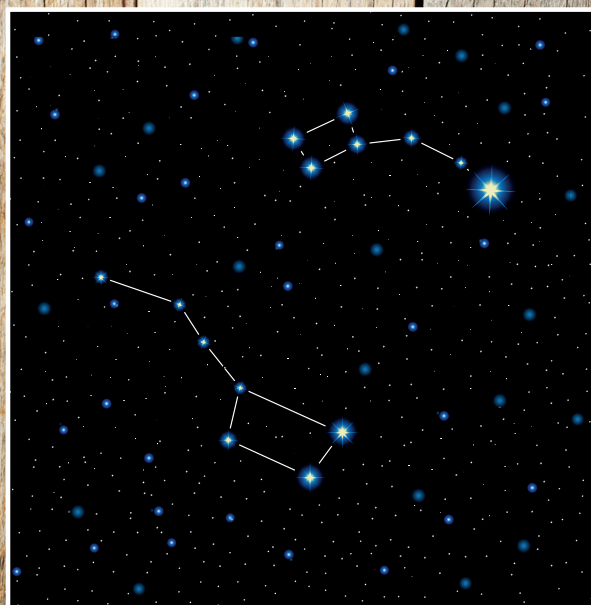
Das Sternbild Großer Bär ist bei uns eindeutig das bekannteste Sternbild am Nachthimmel. Genauer gesagt, sorgt ein Teil (ein sogenannter Asterismus) dafür, dass der Große Wagen am Himmel leicht zu finden ist. Es ist eine Sterngruppe aus sieben sehr hellen Sternen. Der Große Wagen ergänzt um weitere helle Sterne ergibt dann das Sternbild des Großen Bären, wobei der Wagen dann den Hinterlauf des Bären und die Deichsel seinen Schwanz bildet. Die ergänzenden Sterne außerhalb des Großen Wagens bilden die Beine und den Kopf des Bären.

Das Sternbild Großer Bär ist nach Hydra, der Wasserschlange und der Jungfrau das drittgrößte Sternbild des Himmels. Außerdem ist es ein Schlüssel und Orientierungspunkt, um viele andere Sternbilder am Himmel zu finden. Das Sternbild Großer Bär ist zirkumpolar, das heißt ganzjährig aus Mitteleuropa sichtbar. Der hellste Stern ist der sogenannte Alioth. Nachbarsternbilder sind der Drache, Giraffe, Luchs, Kleiner Löwe, Sternbild Löwe, Haar der Berenike und Jagdhunde.



Sternbild Großer Bär wandert am Himmel

Der Große Bär ist ganzjährig über am Himmel zu entdecken. Er rotiert um den sogenannten Nordpol des Himmels, den hellen Polarstern, welcher der letzte Stern an der Deichsel des Kleinen Wagens ist. Innerhalb eines Tages dreht sich der Große Wagen einmal um den Polarstern: Wenn man abends oder nachts zu verschiedenen Uhrzeiten an den Himmel schaut, wird der Große Bär immer eine andere Stellung eingenommen haben.



Kleiner Wagen: nicht weit entfernt

Wenn man den Großen Wagen gefunden hat, gibt es einen einfachen Trick, um auch den Kleinen Wagen am Firmament zu finden: Verlängere dazu einfach die ganz äußere rechte Kante des Wagens um etwa das Fünffache nach oben – dann trifft das Ende der Deichsel des Kleinen Wagens und genau den Polarstern.

Aprilrätsel

April, April, der macht, was er will ...! Dieser Spruch kommt nicht von ungefähr, zeigt der Frühlingsmonat doch ganz besondere Wetterkapriolen. Mal sonnig, dann regnerisch, vielleicht noch die eine oder andere Schneeflocke, die von Hagel und Sturm wieder abgelöst wird. In diesem meteorologischen Durcheinander sind auch die Wörter dieses Rätsels mächtig durchgeschüttelt worden. Finden Sie die zehn Begriffe, die sich mit den Besonderheiten des Aprils befassen. Die Kreuzungspunkte der markierten Begriffe ergeben Ihr Lösungswort. Viel Erfolg.

A	T	R	P	G	T	S	H	F	U	A	A	N	B	G	R	E	S	S	P
S	T	D	E	M	X	K	S	T	U	R	M	M	J	C	X	E	S	O	S
F	U	F	W	M	V	h	K	R	Y	I	h	W	h	O	W	L	F	M	O
E	Z	T	I	E	S	Z	W	U	E	U	J	L	S	W	P	R	T	M	N
G	H	G	L	J	T	T	Z	I	U	N	R	E	G	S	C	H	I	D	N
H	M	E	G	N	A	T	Y	E	W	E	S	G	H	G	U	N	R	S	E
B	N	J	S	C	H	N	E	E	S	C	H	A	U	E	R	V	N	A	Q
I	R	H	E	D	F	B	D	R	D	E	E	H	H	T	D	C	V	X	W
K	E	E	F	V	B	T	A	F	K	B	T	M	A	V	D	E	N	J	L
A	F	A	H	E	K	Y	L	L	B	A	F	X	P	P	P	W	U	Z	L
F	L	D	J	A	U	F	I	J	N	U	P	E	S	V	M	H	E	K	A
F	G	M	I	S	Q	M	X	I	E	D	F	R	Z	B	I	S	W	P	F
L	M	N	O	D	A	X	D	N	E	Y	U	Z	I	L	I	G	F	J	G
O	L	Q	R	S	M	C	P	M	S	S	G	N	U	O	I	O	G	U	T
P	E	N	N	W	R	N	F	E	U	d	n	sd	R	P	L	P	N	F	S
A	S	F	C	X	I	V	T	D	A	U	E	R	R	E	G	E	N	S	Q
X	E	B	D	M	I	H	L	N	G	F	G	D	S	A	K	X	N	X	A
L	I	D	N	Z	R	Y	E	I	Z	Z	P	E	R	L	D	Y	H	T	G
E	N	S	E	k	N	B	P	W	K	U	Q	H	O	L	S	L	A	E	H
E	V	C	H	A	C	O	F	T	K	U	W	W	J	W	H	A	C	W	N

Begriffe stehen waagrecht, senkrecht und diagonal, vorwärts sowie rückwärts.

- Schneeschauer
- Wind
- Sturm
- Hagel
- Dauerregen
- Niesel
- Klima
- Wetterkapriolen
- Wolken
- Sonne

LÖSUNG: _____

Ausmalspaß



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) 294 67

allfrisch
Lotterstr. 58-61
49078 Osnabrück
Tel.: (05 41) 426 56



The logo for 'allfrisch' features the brand name in a white, lowercase, sans-serif font on a green rectangular background. A stylized green apple with a single leaf is positioned above the letter 'i' in 'frisch'.