

September & Oktober 2023

MARKTPLATZ

KOST BAR

**ANTWORTEN VON
DEN PROFIS**
Was macht einen
guten Kaffee, Wein,
Käse aus?

APFELGENUSS
Ob süß oder
herzhaft – neue
Rezeptideen rund um
das Herbstobst.

**KÖSTLICHE
KOSTBARKEITEN**
Die teuersten
Lebensmittel
der Welt.

Weil Gutes Freude macht.

tegut...

gute Lebensmittel



**Gut ist, wenn's
nachhaltig ist.**

**tegut... ist, wenn über
4.600 Produkte im
Einklang mit der Natur
erzeugt wurden.**

**Weil Gutes
Freude macht.**

tegut.com

tegut...

gute Lebensmittel



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Haben Sie sich schon mal gefragt, was der Begriff „Arbeit“ für Sie bedeutet? Für viele Menschen könnte die Antwort nicht selten sein: Ich bringe meine Lebenszeit ein und bekomme dafür etwas Geld zurück.

Die Perspektive „Ich leiste etwas für andere Menschen“ wird dabei meist ausgeblendet. Allerdings ist Arbeit in erster Linie etwas Soziales, denn sie besteht immer darin, dass ich eine Leistung für andere Menschen erbringe. Ganz egal, ob ich ihnen Lebensmittel verkaufe, sie pflege, ihr Dach decke oder ihnen ein Darlehen gebe. Somit bedeutet jede Verringerung der Arbeit auch eine Verringerung der Lebensqualität von uns allen.

Die einseitige Fokussierung auf Geld als Gegenleistung für Arbeit bewirkt die viel zu geringe Anerkennung von Tätigkeiten, die nicht direkt monetär entlohnt werden – wie beispielsweise ein ehrenamtliches Engagement oder jegliche Care-Arbeit.

Zudem macht es die heutige Form der Arbeitsteilung oft schwer, die Empfängerin oder den Empfänger unserer Leistung direkt wahrzunehmen. Umso wichtiger ist es, dass wir uns unseren Beitrag durch Arbeit für andere Menschen deutlich machen. Das kann die Stimmung heben.

Wenn uns dabei auch bewusst wird, was unsere Mitmenschen für uns tun, stimmt uns das zusätzlich dankbar. Beides fördert unsere Zufriedenheit und so ein freundliches Miteinander – und das sollte uns besonders kostbar sein. Ihr

Thomas Gutberlet

Thomas Gutberlet
Geschäftsführer tegut...



» Haben Sie Fragen oder Anregungen? Schreiben Sie uns: tegut... Marktplatz-Redaktion, Gerloser Weg 72, 36039 Fulda oder per E-Mail an: marktplatz@tegut.com



KOSTBAR

INHALT

KOSTBAR

STRAHLENDES LÄCHELN	— S. 4
KOSTBARES KOSTEN	— S. 8
GEDANKEN AUS DER KÜCHE	— S. 18
GESCHENKE DER NATUR	— S. 20

ENTDECKEN

DAS GEFÄLLT UNS	— S. 6
WIR VON tegut...	— S. 14
WAS MACHEN SIE DA? tegut...	— S. 17
MITARBEITENDE ÜBER IHREN JOB	— S. 31
AUSFLUGSTIPPS	— S. 36
RÄTSEL, IMPRESSUM	— S. 37
GUT ZU WISSEN: SO GEHT KOMPOST	— S. 44
NACHTS IM tegut...	— S. 51
AUFSCHNEIDERWISSEN: LILA KARTOFFEL	— S. 51

GENIESSEN

RUNDUM LECKER: ÄPFEL	— S. 24
REGIONAL UNTERWEGS: ZWEIERLEI BLUMENKOHL	— S. 30
FEINES SUPPENGRÜN	— S. 32
KOSTBARE AROMENKÜCHE	— S. 38
DIE TEUERSTEN LEBENSMITTEL DER WELT	— S. 46
NEWS	— S. 29, 45, 50



Besuchen Sie uns auch online. Dort finden Sie noch mehr Themen und Inhalte!

www.tegut.com/marktplatz

BITTE LÄCHELN! GELBES GLÜCK

Diese Blumen machen einfach gute Laune. Sie stehen für Spätsommer, Farbenpracht und Leichtigkeit. Seit alters her gelten Sonnenblumen als Boten von Glück und Hoffnung. Ihre Blüten sind immer dem Sonnenlicht zugewandt, mit ihrem leuchtend gelben Kranz sehen sie aus wie das Strahlen der Sonne selbst. Es gibt mehr als 60 verschiedene Arten, vom fünf Meter hohen Riesen über Topfpflanzen bis zu roten und orange-farbenen Sorten ist alles dabei. Und wenn wir sie verschenken, lautet die Botschaft: „Durch dich geht die Sonne auf!“



DAS GEFÄLLT UNS

Positive Nachrichten und
kleine Kostbarkeiten, mit
denen wir uns den Herbst
verschönern können.



DER HEIMISCHE WALD WÄCHST, DANK IHRER HILFE

Der HessenForst pflanzte im Auftrag von **tegut...** im vergangenen Jubiläumsjahr 7.500 neue Bäume im Hessischen Staatswald. Davon steuerte die **tegut...** Kundschaft 1.300 Bäume bei. Heute, fast ein Jahr später, sind die kleinen Pflänzchen schon mächtig gewachsen und bereichern unseren heimischen Wald nachhaltig. Wir freuen uns, dank dieser Aktion gemeinsam mit Ihnen zum Klimaschutz beizutragen. Um Ihnen einen aktuellen Einblick zu geben, haben wir HessenForst während der Kulturpflege im Juli noch einmal besucht. Mehr dazu

unter: tegut.com/baumpflanzaktion

STAR DER SAISON

Haben Sie sich auch schon mal gefragt, warum man Auberginen auch Eierfrüchte nennt? Das liegt daran, dass die Ursorten klein und oval waren. Durch jahrhundertelange Züchtungen wuchs das Gemüse über sich hinaus: Es ist heute etwa 50-mal so groß wie früher.



Elche gesichtet!

Im frühen Mittelalter waren die Großhirsche über ganz Deutschland verteilt, dann hat der Mensch sie verdrängt. Doch seit etwa 15 Jahren wandern Elche aus Osteuropa nach Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg, Sachsen und Bayern.

Der Naturschutz schätzt, dass 15 der Pflanzenfresser bereits ständig hier leben, und hofft auf dauerhafte Wiederansiedlung.



EIN BRETT FÜR DIE EWIGKEIT

Aus Resten der Holzindustrie ist das Küchenbrett „Lines“ gefertigt. Es sieht nicht nur sehr stylish aus, sondern lässt sich auch zu 100 Prozent wiederverwerten, um daraus neue Kollektionen entstehen zu lassen. wye-design.com

COOLE ERKENNTNIS

Entlastung für alle, die sich im Garten oder auf der Terrasse mit der Entfernung von Grün zwischen Steinplatten abplagen: Wer das Unkraut stehen lässt, tut was fürs Klima. Der Stadtplaner Ángel Panero bewies in Spanien jüngst mit einer Wärmebildkamera, dass das Unkraut in den Fugen seine Umgebung deutlich abkühlt und so auch hier bei der nächsten Hitzeperiode gute Dienste leistet.



„Wir brauchen viele Jahre, bis wir verstehen, wie kostbar Augenblicke sein können.“

Ernst Ferstl, österreichischer Dichter

Unwiderstehlich, gut vorzubereiten

ZWETSCHGEN-TIRAMISU MIT AMARETTINI

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

- 300 g Zwetschgen waschen, vierteln und entsteinen. 50 g Zucker in einem Topf ohne Rühren schmelzen. Zwetschgen, 1 Zimtstange, 3 El braunen Rum zugeben, unter Rühren 5–10 Min. einkochen, auskühlen lassen.
- 150 g Mascarpone mit 150 g Joghurt und weiteren 50 g Zucker cremig rühren. 100 g Amarettini grob zerbröseln und bis auf 1 El in vier Gläser geben. Hälfte der Mascarponecreme darauf verteilen. Zwetschgen einschichten, mit übriger Creme abschließen, mit 2 Tl Zimt bestäubt mind. 60 Min. kalt stellen, mit übrigen Amarettini garnieren.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

KOCHZEIT 5–10 Min.

KÜHLZEIT ca. 60 Min.



KOSTBARES KANN MAN KOSTEN

Was macht einen guten Kaffee, Käse oder Wein aus?
Und wie können wir deren Qualität noch besser
herausschmecken? Hier antworten professionelle
Verkosterinnen und ein Sommelier.

TEXT Franziska Wolffheim

Viel zu oft trinken oder essen wir, ohne wirklich zu schmecken, was wir uns gerade einverleiben. Wir unterhalten uns nebenher, lesen oder – schlimmer noch – arbeiten sogar dabei. Im Grunde wissen wir, dass wir uns dadurch ein erhebliches Maß an Genuss entgehen lassen. Die hier befragten Menschen widmen dem Verkosten hingegen ihre volle professionelle Aufmerksamkeit. Sie wissen etwa, dass es neben den Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig und bitter auch die Richtung „umami“ gibt. Dieser fünfte Geschmack ist nicht so leicht zu definieren und wird oft mit der asiatischen Küche in Verbindung gebracht. Das Wort stammt aus dem Japanischen und bedeutet wohlgeschmeckend. „Umami“ schmecken würzige Lebensmittel wie Wurst, Käse, Pilze oder Sojasauce. Für alle Geschmacksrichtungen verfügt unsere Zunge über spezielle Rezeptoren. Allerdings entscheidet sich weniger im Mund, was uns wie schmeckt, sondern in der Nase: Geschmack ist zu rund 80 Prozent Geruch. Durch den Rachen gelangen die Duftmoleküle der Speisen von hinten in die Nase und aktivieren unsere Riechrezeptoren. Die Käseexpertin Sandra Schumertl empfiehlt dafür folgenden Test: eine Nuss oder Mandel in den Mund nehmen und die Nase zuhalten. Die Nuss oder Mandel zu Brei zerkauen und im Mund verteilen. Hand von der Nase nehmen und durch die Nase Luft einsaugen, durch den Sauerstoff schließen sich die Aromen besser auf. Das Geschmackserlebnis ist überwältigend! ●





Je komplexer, desto besser

Frau Gerasch, Sie sind seit 18 Jahren als Kaffeetesterin tätig. Wie kann man sich an ein Aroma, das man schon mal geschmeckt hat, erinnern?

Ein Geschmacksgedächtnis muss erst sorgfältig trainiert werden. Dabei hilft es, zu einem Aroma Bilder oder konkrete Situationen zu assoziieren. In einem meiner Seminare hat sich mal jemand bei einer Kaffeesorte an seine verstorbene Oma erinnert, in deren Kleiderschrank es nach Lavendel roch.

Und wie können wir unseren Kaffeegeschmack noch besser schulen?

Einfach, indem Sie unterschiedliche Kaffeesorten ausprobieren. Am besten keine Mischungen aus verschiedenen Ländern, sondern einen sortenreinen Kaffee aus einem Land, sodass sich der pure Geschmack offenbart. Ich empfehle, auf einem Kontinent zu starten. Ein afrikanischer Kaffee ist in der Tendenz sehr säurebetont, spritzig, während asiatische Kaffees eher schwere, würzige Noten und wenig Säure haben.

Woran erkenne ich, ob ich es mit einem minderwertigen Kaffee zu tun habe?

Für Einsteiger ist das schwierig, weil neben der Kaffeequalität so viele Faktoren hineinspielen: die Röstung, die Zubereitung, die Qualität des Wassers. Ein ausgesprochen bitterer Geschmack sollte jedoch nicht vorkommen. Bei der Säure ist es positiv, wenn sie an frische Früchte erinnert und sogar eine leicht süße Note mitschwingt. Schmeckt die Säure hingegen bissig und geht in Richtung Essig – besser die Finger davon lassen.

Auf eine einfache Formel gebracht?

Die gibt es nicht. Man kann aber sagen: Vielseitigkeit im Aromaspiel ist gewünscht und der Geschmack sollte insgesamt ausgewogen sein.

BIOGRAFIE

Katharina Gerasch, 37, hat für Kaffeeunternehmen im Bereich Qualitätsmanagement und Produktentwicklung gearbeitet und als selbstständige Verkosterin Firmen und Kaffeeröstereien beraten. Sie ist viel um die Welt gereist, um Herkunftsländer kennenzulernen und Produzierende zu beraten. Zweimal wurde Gerasch bei den deutschen Cuptasting-Meisterschaften zur „besten Kaffee-Verkosterin Deutschlands“ gekürt. Seit Kurzem ist sie in Hamburg bei dem Rohkaffeehändler InterAmerican Coffee fest angestellt.



Wein hat mit Gefühl zu tun

„Ich rieche und schmecke an nahezu allem, jeden Tag. Wenn ich in der Natur unterwegs bin, schnuppere ich an Bäumen und Blumen. Betrete ich einen Weinberg, nehme ich die Erde in die Hand, rieche an ihr. Das würde ich auch allen raten, die ihren Geschmack und Geruch trainieren wollen: mit offener Nase und offenen Augen durch die Welt zu gehen, auch mal, warum nicht, an einem Stein lecken und überlegen, wie er schmeckt.“

Seit 13 Jahren arbeite ich als Weinsommelier, an manchen Tagen verkoste ich 300 bis 400 Weine. Wenn man über längere Zeit nicht verkostet, vergisst die Zunge wieder, man muss immer dranbleiben. Je länger man sich mit Weinen beschäftigt, umso mehr wird man zum Gourmet und ein bisschen versaut, die Ansprüche steigen. Diese Erfahrung machen übrigens auch Laien, die häufiger Weine probieren.

Ich empfehle, privat Verkostungen zu organisieren, um den Geschmack zu schulen, das kann viel Spaß machen. Dabei sollte man sich auf eine Rebsorte beschränken, etwa Sauvignon blanc, und drei typische Vertreter dieser Sorte kaufen. Vor der Verkostung kann man sich über die Aromen, die die Weine auszeichnen, informieren und eventuell ein paar Früchte einkaufen, die mit den Aromen korrespondieren. Ein typisches Aroma für Sauvignon blanc ist zum Beispiel Stachelbeere. Man kauft sich ein paar frische Stachelbeeren, stellt sie in einer Schale auf den Tisch, riecht daran, nimmt auch mal eine Beere in den Mund. Dann versucht man, dieses Aroma im Wein wiederzufinden. Mit dieser Methode kann man seinen Geschmack entscheidend verfeinern. Wein hat ganz viel mit Sinnlichkeit und Emotionen zu tun.“

BIOGRAFIE

Maximilian Wilm, 35, wurde 2019 von der Sommelier-Union zum besten Weinsommelier Deutschlands gekürt. Er ist Betriebsleiter und Sommelier bei Kinfelts Kitchen & Wine in der Hamburger Hafencity. Dort stehen rund 400 Weine auf der Karte, 90 Prozent sind aus Bio-Produktion. Auch privat trinkt Wilm lieber bio als herkömmlich hergestellten Wein, „weil es für mich die lebendigeren und nachhaltigeren Weine sind“.





Gutes Olivenöl erzeugt ein wohliges Prickeln im Hals

Frau Barduhn, was sind eigentlich die Kriterien für ein gutes Olivenöl?

Es soll fruchtig, bitter und scharf schmecken und einen harmonischen Gesamteindruck hinterlassen. Ein „natives Olivenöl extra“ wird ausschließlich aus frisch geernteten Oliven gewonnen und rein mechanisch ohne Wärmeeinwirkung oder chemische Hilfsmittel hergestellt. Deshalb duftet und schmeckt es nach baumfrischen Oliven. Außerdem spürt man bei einem guten Öl immer dieses wohlige Prickeln im Hals – eben weil die Olive von Natur aus bitter und scharf ist. Vergleichen Sie mal ein Olivenöl mit dem Zusatz „nativ extra“ auf dem Etikett mit einem Öl ohne diese Bestimmung, dann wissen Sie, was ich meine.

Gibt es denn neben fruchtig, bitter und scharf bei einem Olivenöl noch weitere Aromen?

Sicher. Ein gutes Olivenöl erinnert an Aromen aus der Natur, die Spanne ist enorm vielfältig. Mal haben wir es mit grasigen oder kräutigen Noten zu tun, mal mit Gewürzen wie Nelken, ein anderes Mal geht das Aroma in Richtung frisches Obst, Gemüse oder Blüten.

Sagt die Höhe des Preises unbedingt etwas über die Qualität des Öls aus?

Ist der Preis niedrig, ist die Qualität garantiert schlecht. Leider ist ein hoher Preis aber kein hinreichendes Kriterium für ein gutes Olivenöl. Ausschlaggebend ist letztlich der Geschmackstest.

Gibt es bei Bio-Olivenöl auch große Qualitätsunterschiede? Schmeckt es normalerweise besser als herkömmliches Olivenöl?

Bei Bio-Olivenölen stelle ich teilweise beachtliche Qualitätsunterschiede fest. Dennoch ist die Chance größer, gute Olivenöle innerhalb der bio-zertifizierten zu finden.

BIOGRAFIE

Kerstin Barduhn, 56, ist Diplom-Kauffrau und Marketing-Fachfrau. In Spanien ließ sie sich zur zertifizierten Olivenverkosterin ausbilden. In ihrer Olive Academy bietet sie Tastings und Seminare für Laien und Fachleute an. Barduhn, die teils in Andalusien lebt, setzt sich für die Förderung von Ölen aus nachhaltiger Landwirtschaft ein und berät Firmen bei ihrem Einkauf.





Tee sollte man mit Muße trinken

„Für uns Teeleute geht das Jahr nicht am 1. Januar, sondern etwa Mitte März los: Dann beginnen in Darjeeling, einem der bekanntesten Anbauggebiete Indiens, die ersten Pflückungen (First Flush) der Frühjahrsernte. Anfang April treffen die Muster bei uns ein, das ist für mich jedes Mal ein Highlight. Dann entscheiden wir, ob wir den Tee als Flugtee, also ganz frisch, bestellen oder mit dem Schiff. Viele Leute meinen, ein First Flush sei hochwertiger als ein Second Flush, der im Sommer geerntet wird, das ist aber nicht so. Es gibt bei beiden Pflückungen sehr gute Tees und deutliche Qualitätsunterschiede.

Wann ist ein Tee ein guter Tee? Für jede Sorte gilt: Das typische Aroma sollte prägnant zu schmecken sein. Ich empfehle, an den feuchten Blättern zu schnuppern, die durch den Aufguss entstehen, um dem Geschmack näher zu kommen. Zum Assam gehört eine gewisse Würzigkeit und Ruppigkeit. Die erste Pflückung eines Darjeeling schmeckt blumig und leicht grasig, die zweite kräftiger und nussig. Bleibt nach dem Verkosten des Tees ein angenehmer Nachgeschmack im Mund, ist das ein gutes Zeichen; verfliegt der Geschmack schnell, spricht das nicht für Qualität. Für die

Ziehzeit reichen beim schwarzen wie beim grünen Tee zwei bis drei Minuten völlig aus, sonst entsteht eventuell ein pelziges Gefühl auf der Zunge.

Als Teeverkosterin oder Tea-Taster sollte man auf bestimmte Dinge besser verzichten: Ich trage zum Beispiel kein Parfum, rauche nicht, esse möglichst nichts Scharfes, um Geschmack und Geruch nicht zu beeinflussen. Meine erste Tasse Tee morgens versuche ich immer mit Muße zu trinken. Je konzentrierter man hinschmeckt, gern auch mit geschlossenen Augen, umso mehr Aromen eröffnen sich. Ein bisschen meditativ darf es schon sein.“

BIOGRAFIE

Susanne Albrecht, 56, ist ausgebildete Groß- und Außenhandelskauffrau. Fast 25 Jahre war sie beim Familienunternehmen Darboven im Einkauf und Produktmarketing tätig und baute dort die Marke Eilles Tee auf. Seit 2019 ist sie Einkaufsleiterin bei Hanseatic Tea Export, u. a. für Althaus Tee.



In manchem Käse steckt sogar Meeresrauschen

„Ich werde oft gefragt, was das Geheimnis eines guten Käses ist. Ich denke, das Geheimnis liegt in der Liebe der Bäuerin oder des Bauern zu den eigenen Tieren, die die Milch für den Käse geben. Heumilchkühe zum Beispiel bekommen Gräser und Kräuter zu fressen, im Winter Heu. Dadurch schmeckt der Käse deutlich ausdrucksvoller.

Man muss sich Zeit nehmen, um Käse in all seinen Nuancen zu schmecken. Dabei kommen fast alle Sinne zum Tragen. Ich schaue mir den Käse immer genau an, fühle an ihm, schnuppere, erst dann beiße ich ein kleines Stück ab. Im Mund schiebe ich es hin und her, speichere es ein, so erschließen sich die Aromen am besten.

Für den Laien hilft es, beim Verkosten die verschiedenen erkannten Aromen aufzuschreiben, um sie bewusster wahrzunehmen. Dabei kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen, das kann von der Apfelsorte Granny Smith bis zu Leder gehen. Ein Käse darf auch nach frischem Regen schmecken – das hat mal jemand bei einer meiner Verkostungen gesagt. Es gibt keine allgemeinen Kriterien, was einen guten Käse ausmacht, dazu sind die Sorten zu unter-

schiedlich. Beim Camembert oder Brie sollte der Käse außen etwas flauschig sein, das heißt, er hat schöne Weißschimmelpilzkulturen, die Kultur kann atmen, sich weiter vermehren. Beim Parmesan gilt: je älter, umso dunkler, eine goldene Farbe ist ideal.

Neulich habe ich mit einer Gruppe in Bayern einen Pellwormer Insele Käse verkostet. Die frische Seeluft beeinflusst den Geschmack, kräftig und würzig. Dazu haben wir vom Band Meeresrauschen gehört. Wir haben die Augen zugemacht und uns vorgestellt, dass wir am Strand stehen. Ein ganz intensives Geschmackserlebnis!“

BIOGRAFIE

Sandra Schumertl, 48, lebt im bayerischen Hörlkofen. Schon als Mädchen hat sie im Laden ihres Großvaters mitgeholfen, heute führt sie das Geschäft. Die ausgebildete Käsesommelière ist Mitglied der Internationalen Käsegilde, was in Fachkreisen als Auszeichnung gilt.



WIR VON tegut...

... denken heute an morgen und setzen dabei auf Bio-Lebensmittel, Zero Waste und viele weitere kreative Ideen.

BASIC GEHT ZU TEGUT...

Herzlich willkommen, basic! Die bekannte Bio-Supermarktkette mit 19 Märkten in Deutschland wird Teil der tegut... Familie. Gegründet wurde basic 1997 in München und folgt seither dem Motto „Bio-Genuss für alle“. Genau dieses Engagement für Nachhaltigkeit verbindet beide Marken. Daher gibt es auch weiterhin eine große Auswahl an ökologischen Produkten und Lebensmitteln aus der Region. In den kommenden Monaten werden die Märkte in München, Augsburg, Ingolstadt, Frankfurt und Mannheim zu tegut... Supermärkten umgebaut. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Bio-Genuss für alle

tegut...

gute Lebensmittel



Tolle Aktionen zum Weltkindertag

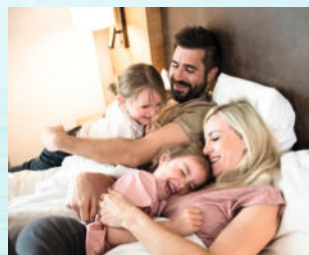
Spiel & Spaß Magazin

Der „Mitmachschatz“ für die ganze Familie. Ab dem 18.09. wartet an den Kassen unserer tegut... Märkte ein kostenloses Magazin auf Sie und Ihre Kinder. Zusammen mit dem Thienemann-Esslinger Verlag feiern wir 100 Jahre Otfried Preußler, der bis heute mit Geschichten wie „Der Räuber Hotzenplotz“ Kinderherzen höher schlagen lässt. Das Spiel & Spaß Magazin ist gefüllt mit Rätseln, Bastelideen, einer Malvorlage, Rezepten aus der tegut... Kochwerkstatt und vielem mehr. So lange der Vorrat reicht.

Großes Familien-Gewinnspiel

Gewinnen Sie Zeit mit Ihrer Familie! Mit etwas Glück dürfen Sie sich über eine 8-tägige Familotel-Reise oder über ein Otfried-Preußler-Buchpaket mit den beliebtesten Kinderbüchern freuen. Ganz einfach online vom 18.09.–15.10.2023 an unserem Gewinnspiel zum Preußler-Jubiläum teilnehmen:

tegut.com/mitmachschatz





ZAHLEN, BITTE!

100 %

tegut...

BIO

der über 500 Produkte unserer Marke **tegut... Bio** werden nach den strengen Kriterien der Bio-Anbauverbände hergestellt. Dazu zählen beispielsweise Demeter, Bioland, Naturland oder Biokreis.

In Ihrem tegut... Markt



Zero Food Waste

Lebensmittel sind kostbar und trotzdem landen sie häufig im Müll. Wir von tegut... haben zahlreiche Tipps vorbereitet, wie sich unnötige Küchenabfälle vermeiden lassen. Wir verraten, was hinter dem Gedanken „Leaf to root“ steckt und wie Sie Obst und Gemüse von der Wurzel bis zum Blatt verarbeiten können. Wussten Sie etwa, dass sich ein Brokkoli-strunk noch für ein leckeres Pesto oder eine köstliche Suppe eignet? Für weitere Tipps einfach vorbeischaun unter:

tegut.com/zero-food-waste

Heute an morgen denken

Wie können wir mit nachhaltigem Handeln eine lebenswerte Zukunft für unsere Kinder und nachfolgende Generationen hinterlassen? Das ist die Frage, die wir uns stellen, wenn wir an morgen denken. Wir sind sicher: Es braucht innovative Lösungen, aktiven Klimaschutz und Maßnahmen, um unsere natürlichen Ressourcen zu bewahren. Daran arbeiten wir von tegut... jeden Tag aufs Neue. Erfahren Sie, welchen Beitrag wir leisten. Und entdecken Sie hilfreiche Tipps, was Sie tun können, unter:

tegut.com/heute-an-morgen-denken

TREUEAKTION

Einfach länger frisch – mit ZWILLING FRESH & SAVE

Punkte sammeln vom 16.10.2023
bis 03.02.2024!



ZWILLING



GRATIS

ZWILLING PRÄMIEN

mit 100 Punkten!*

* Bei ausgewählten Prämien.

tegut...

gute Lebensmittel



BLICK HINTER DIE KULISSEN

WAS MACHEN SIE DA, KATRIN SCHNEIDER?

Die Abteilungserste Feinkost im tegut... Supermarkt in der Damaschkestraße in Weimar über Frische und Kunst an der Theke.

INTERVIEW Uly Foerster

Katrin Schneider kann hellsehen, ein bisschen jedenfalls. Sagt sie. Denn als Verantwortliche für Feinkostprodukte muss „ich zwei bis drei Tage im Voraus wissen, worauf die Kundschaft Appetit hat“. Ob am Wochenende nur 100 Thüringer Rostbratwürste eingekauft werden oder, weil sich die Sonne zeigt, 400 fürs spontane Grillen. Ob sie Lust auf frischen Fisch haben oder große Käseplatten für Familienfeste planen. Katrin Schneider: „Planung ist alles, wenn es um Frische geht.“

Frische ist für die Feinkostspezialistin ein Gesamtkunstwerk. Jeden Tag komponiert sie es mit ihrem siebenköpfigen Team auf der 15 Meter langen Bedientheke: Fleisch, rund 200 Sorten Wurst, 80 Käse, aus Bremerhaven gelieferter Frischfisch, dazu Antipasti und Salate. „Meine Begeisterung kann ich nicht allein durch Sprache vermitteln. Ideen in der Präsentation, Angebote, Anregungen fürs Kochen – alles muss sich perfekt zusammenfügen.“

Um 6 Uhr arrangiert Katrin Schneider die Warenfülle, „da fühle ich mich wie eine

Künstlerin“. Besonders im Teil „Genusstheke“: Dort kann sie auf einer Holzplatte „relativ frei agieren, mit Deko ein schönes Angebot schaffen“. Ihre Leidenschaft gehört vor allem Käse und Fisch, „da braucht die Kundschaft mehr Beratung“. Eine Jury um Starkoch Johann Lafer kürte 2022 die Weimarer Filiale in der Damaschkestraße zur Nummer 1 unter „Deutschlands besten Wursttheken“.

Ihr „Feuer für den Beruf“ sei von einer „super Ausbilderin entzündet“ worden, noch in der DDR, in einem Laden der staatlichen Handelsorganisation. Seit 1996 arbeitet

Katrin Schneider für tegut..., erst in Jena, nun in Weimar. Ihre Erfahrung hilft auch bei der Teamführung oder beim Leiten von Warenkundeseminaren. Kleinere Reparaturen führt sie selbst aus. „Jeder Tag bringt etwas Neues. Ich weiß nie genau, was auf mich zukommt.“ Das Erlebnis des Ungewissen schätzt sie auch in der Freizeit. Mit ihrem Mann reist sie am liebsten in fremde Städte. Ein Highlight ist Barcelona. Dort steht sie gern früh auf, um etwas Besonderes zu sehen: den Fischmarkt, was sonst.

„ICH MUSS ZWEI BIS DREI TAGE IM VORAUSS WISSEN, WORAUF DIE KUNDSCHAFT APPETIT HAT.“

KOSTBARE GEDANKEN AUS DER KÜCHE



Dass Küchen Orte der tiefen Wahr- und Weisheit sind, weiß jeder Mensch, der seine besten Jahre auf WG-Partys verbracht hat. Unsere Kolumnistin hat hier ihr üppiges Küchenwissen versammelt – von traditionell bis trendig.

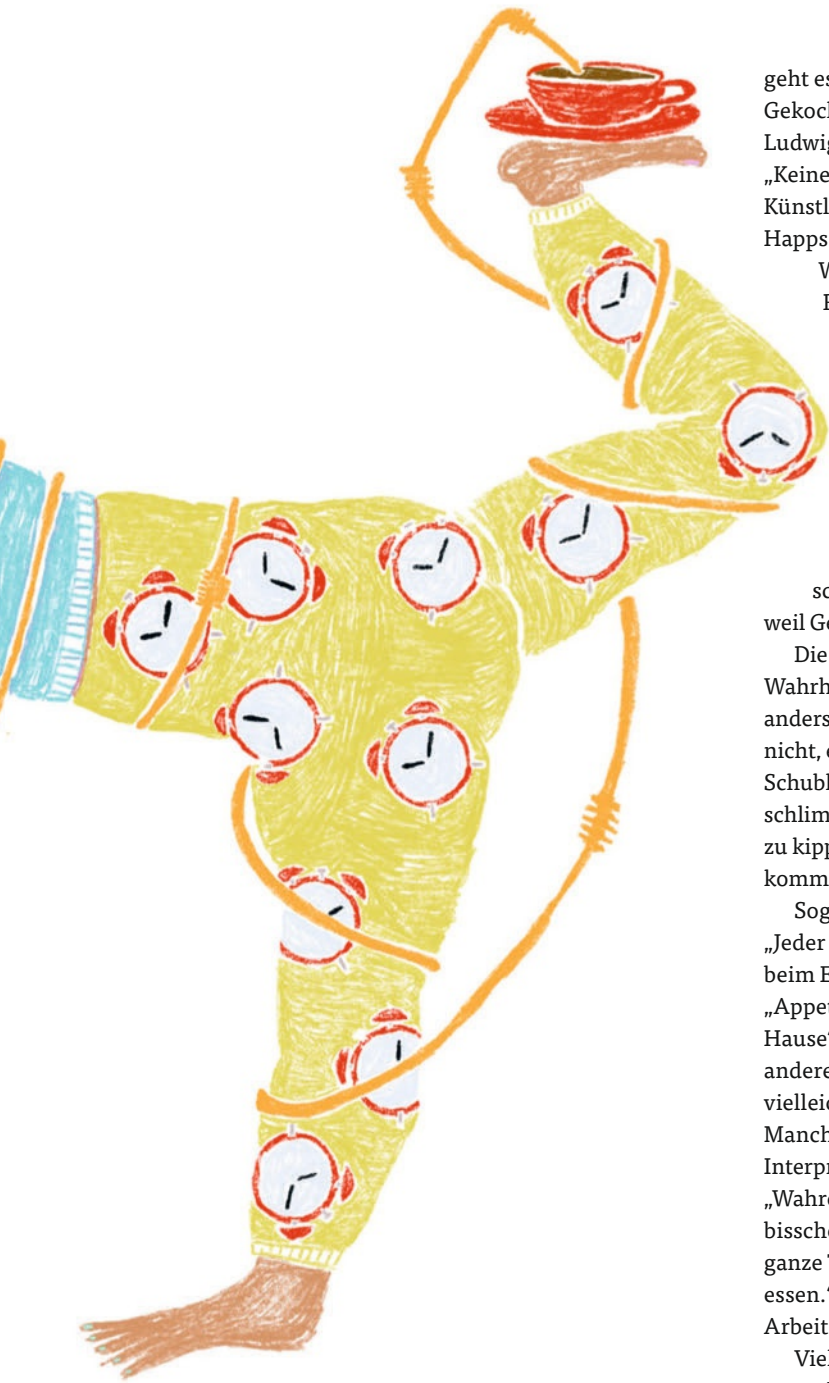
TEXT Nina Anika Klotz
ILLUSTRATION Isabel Blumenthal



NINA ANIKA KLOTZ hat in ihrem Leben als Autorin schon viele Texte an Küchentlichen geschrieben. Sie würde gern sagen, sie hätte das stets wegen der besonderen Aura dieser Räume getan, in denen mit Liebe Gutes gekocht wird – tatsächlich war es meist einfach eine Platzfrage. Nichtsdestotrotz mag sie Küchen. Denn: „Wo Parmesan gerieben wird, da ist das Herz zu Hause.“ Oder so ähnlich.

In der Küche sind immer die besten Leute. Insofern ist es nur logisch, dass das Wissen, das in diesem Raum geteilt wird, uns als leicht verdauliche Küchenweisheiten durch alle anderen Zimmer und eigentlich das ganze Leben begleitet. „Die kochen auch nur mit Wasser“ ist so eine Weisheit. So wie „Die gehen auch nur aufs Klo“, aber in vornehm. Man denke an den eigenen Chef oder die etepetete Nachbarn beim Nudelkochen. An jene sechs Minuten, die es im Schnitt dauert, Wasser zum Sieden zu bringen. Beruhigend, oder nicht? Wussten Sie, dass Männer dazu neigen, dabei stumpf in den Topf zu starren, Frauen die Zeit aber für kleinere, küchenrelevante Tätigkeiten nutzen?

Der deutsche Sprachgebrauch ist voller Bonmots, die ihren Ursprung im magischen Dreieck zwischen Kühlschrank, Herd und Küchentisch haben. So soll man ja bekanntlich die Suppe selbst auslöffeln, die man sich eingebrockt hat – vorausgesetzt freilich, man findet kein Haar in dieser Suppe. Und wer keine Tomaten auf den Augen hat, sieht das ja und hat dann den Salat – pfui, das Auge isst doch mit! Wer das Haar in der Suppe findet, kocht dann vielleicht vor Wut. Mit ihm ist nicht mehr gut Kirschen essen. Lieber wäre ihm das Salz in der Suppe gewesen, ja, das wäre eher das Gelbe vom Ei. Ei übrigens schmeckt am besten, wenn einer seinen Senf dazugibt. Wie dem auch sei, was immer gilt: Erst mal abwarten und Tee trinken, bis alles wieder in Butter ist. Und damit lassen wir



diesen Quark hier auch, denn in der Kürze liegt bekanntlich die Würze. Gekostet wird immer, klug dahergeredet auch. So scheinen Küchenweisheiten so alt wie die kochende Menschheit zu sein. Womöglich sind die Sprichwörter der Jäger und Sammler jedoch zwischendrin verloren gegangen. „Lieber ein Mammut am Speer als der Magen noch leer“, sagt heute niemand mehr, klänge aber doch einleuchtend.

Schon im Alten Testament heißt es: „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“, 5. Buch Mose, Psalm 8,3. Etwas neuer dürfte die Fortführung dieses Gedankens sein: „In der Not schmeckt die Wurst auch ohne Brot.“ In Literatur und Philosophie, der echten, nicht nur der Küchenphilosophie,

geht es ebenfalls wortschön um Eingemachtes und Gekochtes: „Der Mensch ist, was er isst“, schrieb Philosoph Ludwig Feuerbach und Schriftsteller George Bernard Shaw: „Keine Liebe ist aufrichtiger als die Liebe zum Essen.“ Ein Künstler, wer es vermag, so viel Wahrheit in nur einem Happs zu servieren.

Wahr sind Küchenweisheiten fast immer. Hier der Reality-Check: „Nichts wird so heiß gegessen, wie es gekocht wird“. Ja, leider, denkt sich die Mutter von dreien, die 74-mal hatte rufen müssen, erst freundlich („Kinder, Essen ist fertig!“), dann freundlich-bestimmt („Kommt bitte essen!“), dann leicht genervt („Leute, Essen, jetzt!“) und schließlich frei heraus sauer („ESSEN!“). Nicht wirklich haltbar hingegen scheint: „Hunger ist der beste Koch“. Ist er das wirklich? Reißt er nicht schnell irgendwelche Chips- und Käsepackungen auf, weil Gemüse schnippeln zu lange dauert?

Die wahrste von allen aber könnte diese unbequeme Wahrheit sein: „Viele Köche verderben den Brei.“ Oder anders gesagt: Raus! Aus! Meiner! Küche! Wer kennt das nicht, es nervt doch nur, wenn wieder einer vor genau der Schublade steht, an die man gerade ranmuss, oder – schlimmer noch – es wagt, Salz in die Wunde, äh, die Sauce zu kippen. Weg da, ihr Breiköche! (Nur schnell wiederkommen, wenn das Essen dann fertig ist, weil: siehe oben.)

Sogar in Herzensdingen findet man in der Küche Rat: „Jeder Topf findet seinen Deckel“ oder „Der Appetit kommt beim Essen“ heißt es etwa (keinesfalls zu verwechseln mit „Appetit holt man sich draußen, aber gegessen wird zu Hause“). Das soll ein Mutmacher sein, dem einen oder der anderen doch mal eine Chance zu geben. Eine zweite vielleicht? Aufgewärmt schmeckt's ... nicht? Besonders gut? Manchmal lassen Küchenweisheiten einfach ein bisschen Interpretationsfreiraum. Und Platz für die eigene Fantasie: „Wahre Liebe ist wie Halloumi – manchmal auch ein bisschen zäh“, könnte man da etwa dichten. Oder: „Wer die ganze Tüte Gummibärchen will, muss auch die grünen essen.“ Oder: „Eine Ehe ist wie Sauce hollandaise – harte Arbeit, aber auch mächtig.“

Vielleicht fallen Ihnen beim nächsten Nudelkochen ein paar eigene Weisheiten ein, die Sie mal unter die Leute bringen wollen? Ich hätte als zeitgemäße Bonmots gerade im Angebot:

„Hat die Schale einen Knacks – mach Rührei draus.“

„Man muss den Spargel schälen, solange er weniger als zehn Euro kostet.“

„Timing ist alles: Zwischen steinhart und innen braun liegt bei der Avocado nur ein Augenblick.“

„Ob du Schwein brätst oder Soja, die Pfanne wird immer schmutzig.“

Es ist, als lägen in der Küche die kostbarsten Antworten auf alle Fragen der Welt und man müsste nur ordentlich zulangen, um die Weisheit von dort mit Löffeln zu fressen. Guten Appetit!



„Das Wichtigste:
mit allen Sinnen
die Herkunft
unserer Lebensmittel
kennenlernen.“

Sarah Wiener



Sarah Wiener betreibt heute eine Bäckerei und einen Bio-Bauernhof in der Uckermark. Über ihre Stiftung versucht sie, Kinder für frische Produkte und deren Zubereitung zu begeistern

Wertvolle Geschenke von Mutter Natur

Wir haben Menschen gebeten, mit uns ihre Leidenschaft für gute Lebensmittel zu teilen – von der Starköchin bis zu einem Kind der jungen Republik.

TEXT Raimund Witkop

Mit dem Erntedankfest feiern wir am ersten Herbstwochenende die Segnungen der Landwirtschaft. Ein schönes Ritual. Und eine gute Gelegenheit, kurz innezuhalten und sich am Reichtum an Lebensmitteln grundsätzlich zu freuen, aus dem wir beim täglichen Einkauf in Supermärkten und an Marktständen auswählen können. Und ein Bewusstsein zu entwickeln, dass jedes Lebensmittel mit größter Sorgfalt und hohem Aufwand hergestellt wird. Von der Tiefkühlpizza bis zur Bio-Möhre.

SARAH WIENER, frühere Fernsehköchin, schreibt hier über die guten Gründe, möglichst alle Teile eines Lebensmittels zu verwenden.

„Mein Glück war, dass in meiner Kindheit alles, was aus der Dose kam, dreimal teurer als die frischen Produkte war und die Markthalle in Wien gleich nebenan. Meine Mutter war eine sehr gute Köchin, ich war einfach fasziniert vom Kochen, den Gerüchen, dem wunderschönen Gemüse, Obst, den Kräutern. Kochen ist sinnlich, befriedigend und selbstwirksam.

Wir lernen als Kinder, was uns schmeckt, daher müssen wir da auch ansetzen. Studien zeigen, dass sich Kinder, die in die Zubereitung von Mahlzeiten mit frischen Lebensmitteln eingebunden werden, später auch gesünder ernähren. Aktuell sind viele Kinder und Jugendliche von Übergewicht betroffen, ihnen drohen im späteren Leben schwere Krankheiten. Viele Familien kochen überhaupt nicht mehr frisch. Dagegen müssen wir angehen: in den Familien und mit praktischer Ernährungsbildung in Kitas und Schulen. Dafür setze ich mich mit meinem Stiftungsteam und unseren Bildungsprogrammen und digitalen Angeboten ein (sarah-wiener-stiftung.de).

Dazu gehört der Gedanke, das ganze Lebensmittel zu verarbeiten. Das fängt beim Grün der Karotten an – das muss nicht in den Müll wandern, sondern es lässt sich für eine Gemüsebrühe oder auch ein Pesto nutzen. Genauso ist es mit den Stängeln der Kräuter – in vielen Fällen sind die sogar schmackhafter als die Blätter. Wie bei Petersilie oder Basilikum etwa. Beim Fleisch lässt sich die Karkasse des Huhns für eine wunderbare Hühnerbrühe nutzen – genauso ist es mit den Markknochen vom Rind oder

Kalb. Die Brühe lässt sich in Portionen einfrieren und bei Bedarf verwenden.

Bei Kindern stößt natürlich der „Samen“ der Wertschätzung für Lebensmittel auf besonders fruchtbare Erde. Bei Erwachsenen ist das schon schwieriger. So, als würde man eine neue Fremdsprache lernen – so, wie man dann mit Akzent spricht, sind auch die Sinneseindrücke beeinflusst. Wenn man mit Tütensuppen und überzuckerten Marmeladen aufwächst, wird man diesen Genuss, den eine reife und tiefaromatische Tomate oder Erdbeere bedeuten kann, leider nicht vermissen. Das Wichtigste bleibt: offen sein und mit allen Sinnen die Herkunft unserer Lebensmittel kennenlernen und den Unterschied fühlen, erleben – und schmecken!“

MORITZ GRÜNINGER, Produktionsleiter und Bäckermeister bei der Herzberger Bäckerei in Fulda, schreibt über den Aufwand und seinen Anspruch, exzellentes Brot zu backen.

„Heutzutage ist die Herstellung von Backwaren oft den Anforderungen der industriellen Fertigung unterworfen. Der Einsatz von technischen Enzymen, die übrigens nicht deklariert werden müssen, sorgt dafür, dass Brot und Brötchen länger haltbar bleiben. Im traditionellen Bäckerhandwerk wurden diese Enzyme früher nicht gebraucht, um gute Backwaren herzustellen.

Die Herzberger Bäckerei ist eine reine Bio-Bäckerei. Wir verzichten vollständig auf chemische Zusatzstoffe und technische Enzyme. Vielmehr setzen wir, neben besten Zutaten und viel Zeit, auf Fachwissen und ein Team, das sein Handwerk versteht. Sauerteig zum Beispiel ist eine Wissenschaft für sich und bedarf viel Erfahrung. Bei uns steht der Sauerteig 12 bis 24 Stunden und durchläuft drei Entwicklungsstufen, bis er maximal fermentiert ist. Jedes Baguette und jedes Brot wird noch mal durch Bäckerhand geprüft. Nur durch diesen handwerklichen Mehraufwand können wir u. a. natürliche Rohstoffschwankungen (weil nicht chemisch behandelt) oder Veränderungen in der Teigkonsistenz feststellen und eingreifen. So erhält man ein gutes, ehrliches Brot oder Brötchen ohne Schnickschnack.

Es macht mich auch traurig, dass noch viele Backwaren verderben oder weggeworfen werden. Daher mein Tipp: vorausschauend einkaufen, nicht mehr, als man verbraucht. Und wenn doch mal was übrig bleibt: rasch einfrieren und später wieder aufbacken.“

PATRICK LILLI, Bio-Gemüsebauer bei der Firma Höfler im Nürnberger Knoblauchland, schreibt über die lohnenswerten Mühen der ökologischen Landwirtschaft.

„Ich bin seit 6 Uhr heute im Betrieb. Als Erstes durchgehen und schauen, ob die Pflanzen gut aufgewacht sind. Bei den Gurken merke ich es am Geruch, ob alles gut ist, bei den Tomaten eher daran, wie sich die Färbung entwickelt. Ich stamme hier aus dem Knoblauchland nördlich von Nürn-

„Es macht mich traurig, wie oft gerade Backwaren verderben.“

Moritz Grüninger

berg, da entwickelt man schon als Kind dieses Gespür. Biologisch, und zwar bei uns nach Demeter-Richtlinien, bedeutet einfach in allen Bereichen mehr Arbeit und Mühe.

Wenn ich höre und lese, wie viele Lebensmittel verderben und weggeworfen werden, macht mir das wahrscheinlich noch mehr zu schaffen als den normalen Konsumentinnen und Konsumenten. Weil ich weiß, was nötig war, um sie zu produzieren. Unsere biologisch erzeugten Gemüse sollen genauso perfekt und makellos sein wie die konventionellen, da tut es weh, wenn man etwas aussortieren muss.

Biologisches und nachhaltiges Arbeiten, das bedeutet zum Beispiel: Jeden Tag muss jemand zehn Stunden lang Unkraut mit der Hand zupfen. Wir benutzen da kein Werkzeug, um die feinen Wurzeln nicht zu beschädigen. Gegen Schädlinge: nur Nützlinge. Das ist gar nicht so leicht, die Insekten aus der Dose zu locken, damit sie ihre Arbeit aufnehmen. Als Dünger gibt es im Winter Mist, danach nur noch Pellets aus unserer Klee graswiese. Jeden Tag müssen die Beete gepflegt werden, das benötigt viel Erfahrung. Unsere Tomaten und Gurken, also unser Schwerpunkt, sind auch nicht die einfachsten Pflanzen. Viele

Probleme beim Umgang mit Lebensmitteln entstehen beim Einkauf. Da ist ein Sonderangebot, dann packt man sich den Kühlschrank voll und schmeißt es später zum Teil weg. Wenn Lebensmittel kostbar sind, sollen sie im Verhältnis zum Aufwand auch etwas kosten.“

ERIKA FAHRENKAMP, Jahrgang 1937, pensionierte Lehrerin, schreibt über den Wert von Lebensmitteln im Krieg und in der jungen Republik.

„Unsere Wohnung in Wilhelmshaven wurde 1942 ausgebombt, die Familie in ein Dorf in der Wesermarsch einquartiert, auf einen kleinen Bauernhof. Es gab vier Kühe, ein paar Schweine, Hühner und auf dem Feld Kartoffeln. Das führte dazu, dass ich nie wirklich Hunger gelitten habe, auf dem Land war man in diesen Jahren durch die Selbstversorgung ja privilegiert. Stattdessen kamen Menschen aus den Städten mit Töpfen, Hausrat, Decken und allem, was entbehrlich war, um es gegen Lebensmittel einzutauschen. Solche „Hamsterfahrten“ hat mein Mann, den ich 50 Jahre später kennenlernte, selbst in unsere Gegend gemacht, wir hätten uns als Kinder treffen können.

Auf dem Hof habe ich die Erzeugung von Lebensmitteln aus der Nähe erlebt, was ein Stadtkind schon damals kaum mitbekommen hätte. Einmal im Jahr eine Hausschlachtung, Kartoffeln einsammeln, Butter machen, Eier aus dem warmen Heu im Stall holen ...

Natürlich haben diese Erfahrungen mein Verhältnis zu Lebensmitteln geprägt. Bei mir verdirbt nichts, und ich esse nicht so viel Fleisch. Allerdings: Der Geruch von frischer Bratwurst weckt eine ganz starke Kindheitserinnerung. Das gab's sehr selten, war aber umso schöner. ●



BIO-ZUTATEN, KEINE BACKMITTEL
 Bäckermeister Moritz Grüninger verzichtet bei Herzberger auf technische Enzyme. Sein Ziel: der beste Geschmack



MIT LIEBE UND VIELEN MÜHEN
 Bei Tomaten und Gurken, den Sensibelchen, checkt Bio-Gemüsebauer Patrick Lilli (im Foto mit Ehefrau Lisa) morgens um 6, wie sie aufgewacht sind



BEI MIR VERDIRBT NICHTS Erika Fahrenkamp musste nie Hunger leiden. Trotzdem hat die Kriegszeit ihr Verhältnis zu Lebensmitteln tief geprägt

Über-Lebens-Mittel

Gute und nachhaltig produzierte Lebensmittel einzukaufen, ist nicht nur Basis einer gesunden Ernährung. Es ist auch eine notwendige Strategie gegen die Krisen unserer Zeit: Klimawandel, Trockenheit, Artensterben, Hunger in mehreren Weltregionen. Einige Fakten dazu:

- 1 Der Marktanteil von Bio-Lebensmitteln in Deutschland wächst laut Statista: von knapp 5 Prozent 2016 auf 7 Prozent 2022.
- 2 Durch die zunehmende Trockenheit rückt der „Wasserfußabdruck“ stärker in den Blick. Ein Beispiel laut Bundesinformationszentrum Landwirtschaft: 1 Kilo Kartoffeln braucht 290 Liter, 1 Kilo Rindfleisch 15.000 Liter (99 Prozent davon für Futtermittel).
- 3 Ein Gesetz zugunsten der Biodiversität ist eines der wichtigsten EU-Projekte im Jahr 2023. Durch das Artensterben – 30 Prozent der Wiesenschmetterlinge (wichtige Bestäuber) sind z. B. seit 1991 verschwunden – droht eine Nahrungsmittel-Unsicherheit.

(Quelle: Europäischer Rat)

KNACKIG GUT: APFELGENUSS

Ob süß oder herzhaft: Äpfel sind echte Allroundstars und lassen sich vielfältig zubereiten. Wir servieren neue Rezeptideen rund um das Herbstobst.

FOTOS Arvid Knoll/Studio Seiffe
REZEPTE tegut... Kochwerkstatt

Tipp

Wer die Sauce ohne Alkohol zubereiten möchte, kann Geflügelfond oder -brühe verwenden.

- edel
- für zwei

TAGLIATELLE MIT ENTENBRUST UND SCHMORAPFEL

ZUTATEN für ca. 2 Portionen

2 Entenbrüste mit Haut (à ca. 300 g) · Salz ·
1 Apfel (z. B. Elstar) · 2 Tl Butterschmalz · 1 Zwiebel ·
2 Knoblauchzehen · 4 Stängel Rosmarin ·
8 Stängel Thymian · 100 ml Rotwein · 50 ml Orangensaft ·
2 El Sojasauce · 1 El Ahornsirup · 40 g Kräuteroliven ·
125 g hauchdünne Tagliatelle (z. B. Tagliatelle all'uovo) ·
Außerdem: 1 ofenfeste Pfanne, Fleischthermometer

- 1 Die Fettschicht der Entenbrüste jeweils rautenförmig einschneiden, mit Salz einreiben.
- 2 Apfel waschen, trocknen, entkernen, in Spalten schneiden, in 1 Tl Butterschmalz von beiden Seiten je ca. 3 Min. goldbraun braten, herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch abziehen. Zwiebel in Spalten schneiden, Knoblauchzehen mit dem Messerrücken flach drücken. Kräuter waschen, trocknen, Thymianblättchen abstreifen.
- 3 Entenbrüste mit der Hautseite in die kalte Pfanne legen, langsam erhitzen – dabei mit einem Topfboden beschwären, damit sie gleichmäßig garen – und ca. 10 Min. knusprig braten. Nach Hälfte der Bratzeit Zwiebelspalten, Knoblauch, Thymian, 2 Stängel Rosmarin zugeben. Entenbrüste wenden, ca. 5 Min. weiterbraten. Dann mit Pfanne im 150 Grad heißen Ofen 8–10 Min. weitergaren, bis die Innentemperatur ca. 60 Grad erreicht hat (mit Fleischthermometer prüfen). Entenbrüste herausnehmen, abgedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen.
- 4 Rotwein in die Pfanne geben, unter Rühren aufkochen, bis sich der Bratensatz gelöst hat, dann Orangensaft, Sojasauce, Ahornsirup unterrühren, erhitzen, Sauce auf die Hälfte einreduzieren lassen. Übriges Butterschmalz (1 Tl) einrühren, Apfelspalten, Oliven kurz in der Sauce erwärmen.
- 5 Tagliatelle in Salzwasser nach Packungsanleitung 3–4 Min. garen, abgießen, abtropfen lassen, mit in Scheiben geschnittener Entenbrust und Sauce anrichten, mit übrigem Rosmarin (2 Stängeln) servieren.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

GARZEITEN 32–35 Min.

RUHEZEIT ca. 5 Min.



Schmecken gut dazu:
**Schupfnudeln oder
Kartoffelklöße**

- würzig
- lässt sich gut vorbereiten

RINDER- SCHMORTOPF MIT APFEL & SELLERIE

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

2 Zwiebeln · 2 Knoblauchzehen · 6 Stängel Majoran · 1 kg Rindergulasch · 2 El Rapsöl · 3 El Tomatenmark · Salz · Pfeffer (aus der Mühle) · 1 El Mehl · 350 ml Rinderbrühe · 2 Lorbeerblätter · 3 Möhren · 4 Stangen Sellerie · 1 großer Apfel (z. B. Pinova) · Außerdem: 1 Schmortopf

Tipp

Wer Sellerie nicht so gerne mag, kann ihn durch mild-würzige Pastinaken ersetzen.

- 1 Zwiebeln, Knoblauch abziehen, Zwiebeln in dünne Spalten schneiden, Knoblauch klein hacken. Majoran waschen, trocknen, Blätter abstreifen.
- 2 Rindergulasch im Schmortopf ca. 10 Min. in Rapsöl kräftig braten. Dann Hitze reduzieren, Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark ca. 5 Min. mitbraten, mit Salz, Pfeffer würzen. Alles mit Mehl bestreuen, umrühren, Rinderbrühe, Lorbeer, Majoran zugeben, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 40 Min. schmoren lassen.
- 3 In der Zwischenzeit Gemüse waschen, trocknen, putzen. Möhren schälen, je nach Größe längs halbieren oder vierteln (in ca. 3 cm lange Stücke), Sellerie in Scheiben schneiden. Apfel waschen, trocknen, vierteln, entkernen, in Stücke schneiden. Gemüse und Apfelstücke zum Fleisch geben, Rinderschmortopf weitere 20–30 Min. garen.

✓ **ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 30 Min.
GARZEITEN 75–85 Min.

APFEL- ZIMT- SCHNECKEN

- veganes Hefengebäck
- saftig

ZUTATEN für 8–10 Stück

175 ml lauwarmer Haferdrink · ½ Pck. Trockenhefe · 300 g Dinkelmehl (Type 630) · Salz · 70 g Zucker · 70 g weiche Margarine (vegan) · 30 g Haselnusskerne · 1 rotschaliger Apfel (ca. 250 g, z. B. Braeburn) · 1 Tl Zimt · 2 Tl Speisestärke · 1 El Puderzucker · Außerdem: Springform (Ø 28 cm)

Tipps

- Wer die Zimtschnecken lieber „rund“ und mit glattem Rand haben möchte, kann sie mit etwas Abstand zueinander auf einem großen Blech backen.
- Die Teigschnecken schmecken auch prima mit frischen Beeren gefüllt.

- 1 Haferdrink, Trockenhefe verrühren, mit Mehl, 1 Msp. Salz, 40 g Zucker, 40 g Margarine (in Flöckchen) zu einem glatten Teig verkneten, zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen.
- 2 Währenddessen Haselnusskerne grob hacken. Apfel waschen, trocknen, mit Schale vierteln, entkernen, fein würfeln. Nusskerne, Apfelwürfel mit 20 g Zucker, Zimt und Stärke vermengen.
- 3 Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 30 x 40 cm) ausrollen. Äpfel und Nüsse darauf verteilen, andrücken – dabei rundherum 3–4 cm Rand frei lassen. Teig von einer langen Seite einrollen, in 8–10 Röllchen schneiden.
- 4 Schnecken nebeneinander in die gefettete Springform setzen, mit übriger Margarine (30 g) bestreichen, restlichem Zucker (10 g) bestreuen und zugedeckt nochmals ca. 15 Min. gehen lassen. Die Apfel-Zimtschnecken im 190 Grad heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Min. backen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

✓ **ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 30 Min.
GEHZEITEN ca. 60 Min.
BACKZEIT ca. 30 Min.



Tipp

Quiche vor dem Anschneiden ca. 10 Min. abkühlen lassen, damit sich der Guss festigen kann.

- vegan
- ganz einfach

APFEL-ZWIEBEL-QUICHE

ZUTATEN für 6–8 Stücke

- 50 g Haferflocken
- 200 g Dinkelmehl (Type 630)
- 5 El Kichererbsenmehl
- Salz
- 60 ml + 1 El Olivenöl
- ½ Pck. Thymian
- 500 g rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Apfel (z. B. Jonagold)
- Pfeffer (aus der Mühle)
- 150 ml Haferdrink
- 70 g Mandelmus
- 2 El Speisestärke
- 60 g vegane Käsealternative (gerieben)

Außerdem: Quiche-Form (Ø 28 cm, am besten mit Heheboden)

- 1 Haferflocken fein mahlen, mit Dinkelmehl, 1 El Kichererbsenmehl, ½ Tl Salz, 60 ml Olivenöl und 120 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Teig in die gefettete Form drücken, am Rand hochziehen, ca. 30 Min. abgedeckt kühl stellen.
- 2 Währenddessen Thymian waschen, trocknen, von der Hälfte der Stängel die Blättchen abstreifen. Zwiebeln, Knoblauch abziehen, Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Zwiebeln, Knoblauch, Thymianblätter in übrigem Olivenöl (1 El) ca. 5 Min. dünsten. In der Zwischenzeit Apfel waschen, trocknen, vierteln, entkernen, dann quer in dünne Scheiben schneiden. Apfelscheiben unter die Zwiebelmischung heben, weitere 5 Min. mitdünsten, alles mit Salz, Pfeffer würzen, lauwarm abkühlen lassen.
- 3 Haferdrink, Mandelmus, übriges Kichererbsenmehl (4 El), Speisestärke und 30 g vegane Käsealternative verrühren, mit Salz, Pfeffer würzen.
- 4 Apfel-Zwiebel-Mischung auf dem Teigboden verteilen, Guss darübergeben, mit restlichem Thymian (klein gezupft) und restlicher veganer Käsealternative (30 g) bestreuen. Apfel-Zwiebel-Quiche im 200 Grad heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten ca. 25 Min. backen.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

KÜHLZEIT ca. 30 Min.

DÜNST-/BACKZEITEN ca. 35 Min.

- vegan
- ideal zum Mitnehmen

APFEL-FLAPJACKS

ZUTATEN für ca. 20 Stück

350 g Haferflocken (kernig) · Salz · 80 g vegane Margarine · 80 g Mandelmus · 100 g Rohrzucker · 50 g Ahornsirup · 100 g Nusskerne (z. B. Walnusskerne, Mandeln) · 1 mittelgroßer rotschaliger Apfel (z. B. Roter Cox Orange) · 1 Tl Vanillepaste · 1 Tl Zimt (gemahlen) · 1 Tl Pflanzenöl · Außerdem: Mixer, Backpapier, Ofenform (ca. 24 x 24 cm)

- 1 100 g Haferflocken im Mixer zu Hafermehl verarbeiten, mit übrigen Haferflocken (250 g) und ½ Tl Salz vermischen.
- 2 Margarine, Mandelmus, Zucker und Ahornsirup unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Hafermischung unterrühren, in eine Schüssel umfüllen.
- 3 Nusskerne grob hacken. Apfel waschen, trocknen, entkernen, mit Schale grob raspeln. Nusskerne, Hafermischung, Apfelraspel mit Vanillepaste und Zimt vermengen.
- 4 Masse in der mit Backpapier ausgelegten Ofenform verstreichen, dünn mit Pflanzenöl bepinseln und im 180 Grad heißen Ofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Min. backen, bis der Rand rundherum gebräunt, die Masse innen noch schön saftig ist. Dann in der Form abkühlen lassen, Apfel-Flapjacks in ca. 20 Stücke schneiden. Haltbarkeit: kühl aufbewahrt in einer Dose ca. 1 Woche



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
BACKZEIT ca. 30 Min.

Tipps

- **Flapjacks mit Schoko (siehe Bild):** Dafür 30 g Zartbitterschokolade (vegan) klein hacken, mit 1 Tl Kokosöl über einem heißen Wasserbad schmelzen, über die Flapjacks träufeln und fest werden lassen.
- Geben Sie zusätzlich eine Handvoll Trockenfrüchte mit in den Teig, z. B. Cranberrys, Gojibeeren, klein geschnittene Aprikosen oder Trockenpflaumen. Auch 1 Prise Ingwer oder Kardamom macht sich prima.

Nicht ohne meinen Riegel

Manchmal ist die nächste Mahlzeit ganz schön weit entfernt.

Gut, wenn dann ein leckerer Snack griffbereit ist. Die Hafer- und Knusperriegel unserer Marke **tegut... Bio** zum kleinen **Preis** sind als gute Ballaststoffquelle die idealen Begleiter. Wahlweise mit fruchtigen Cranberries und exotischen Kokoschips, mit Bio-Reis-Crispies und dunkler Schokolade oder mit geröstetem Sesam und knusprigem Krokant. EU-Bio-zertifiziert und vegan.

Jetzt in Ihrem **tegut... Markt**



WIESN-ZEIT

Hochsaison für bayerische Schmankerl! Die Weißwürste unserer Marke **tegut... LandPrimus** werden nach Münchner Art mit Kalbfleisch und frischer Petersilie hergestellt. Erlesene Gewürze und ein Spritzer Zitrone runden den Geschmack ab. Das Fleisch stammt von kleinbäuerlichen Höfen, die auf Tierwohl achten.

Am besten genießen Sie die luftig-lockere Delikatesse mit süßem Senf.

Jetzt in Ihrem **tegut... Markt**



NEUES VOM GROSSEN DICKEN

Winterkürbisse haben jetzt ihren großen Auftritt. Das liegt nicht nur an Halloween. Zeit für ein schnelles Update:

1. Es gibt mehr als 800 Kürbissorten, die beliebtesten bei uns: Butternut und Hokkaido.
2. Ein holziger, trockener Stiel zeugt bei allen von optimaler Reife.
3. Trocken und kühl gelagert halten sich Kürbisse locker drei Monate.
4. Einfrieren? Kein Problem. Schälen (beim Hokkaido nicht nötig), würfeln, fertig.
5. Und schnelle, leckere Kürbisgerichte finden Sie hier:

tegut.com/kuerbisgerichte



TOLLES FRÜCHTCHEN

Knackig und köstlich: Die Äpfel unserer Marke **tegut... Bio** stammen vom Bio-Obsthof Münch aus dem Alten Land. Seit 1982 baut die Familie Bio-Obst an, seit 2018 sind die Äpfel sogar Demeter-zertifiziert. Angeboten werden sie in plastikfreier, FSC-zertifizierter Sechser-Verpackung.

In Ihrem **tegut... Markt**



LEINEN LOS BEIM FRÜHSTÜCK

Schlicht, robust und trotzdem stilvoll: Der Leinen-Brotkorb ist ein Star auf dem Frühstückstisch. Wie die Leinen-Brottüte wurde er aus geretteten Material-Restbeständen in 100 Prozent Handarbeit von gesellschaftlich benachteiligten Menschen lokal gefertigt. bridgeandtunnel.de





Vor elf Jahren eröffnete Christin Ballenberger das gleichnamige Restaurant am Fuße der Krämerbrücke. Es gehört zu den besten Adressen in Erfurt. das-ballenberger.de



Christin Ballenberger vom Ballenberger in Erfurt

Quereinsteigerin mit Faible für gutes, ehrliches Essen.



Schon als Kind habe ich bei meiner Mutter oder bei der Oma oft in der Küche gegessen, habe geschnippelt, gekostet, gebacken und gekocht. Meine Grundausbildung sozusagen. Und wohl auch die Quelle meiner Leidenschaft für gutes, ehrliches Essen mit hochwertigen Zutaten.

Bis 2005 war ich Redakteurin einer Wirtschaftszeitung. Vor elf Jahren habe ich aus einer fixen Idee heraus das Restaurant eröffnet. Mich begeistert es, mir ständig neue Dinge auszudenken. Obwohl das Kochen ein Handwerk ist, kann ich auch meine kreative Ader austoben.

Wir stecken als Team viel Liebe ins Restaurant. Dekorieren immer wieder um. Aus vielen Persönlichkeiten entsteht

so ein schönes Gesamtkonzept. Bei den Gerichten lasse ich mich von Lebensmitteln auf Ideen bringen oder ich probiere woanders etwas, das mich begeistert, und wandle das ab, zum Beispiel durch andere Gewürze.

Ganz ehrlich: Ist denn nicht das ganze Leben eine Ansammlung von Inspirationen?! Seit anderthalb Jahren biete ich auch ein vegetarisches Menü an. Meine 17-jährige Tochter fand, dass es überfällig sei. Ich bin inzwischen wie sie ebenfalls Vegetarierin. Meine Gäste nehmen das Angebot sehr gut an. Zu meinen Favoriten gehört das Blumenkohlgericht mit Mandeln und Rübchen. Es hat keine hohen Zugangshürden – und schmeckt köstlich. ●



Zweierlei Erfurter Blumenkohl / Mandel / Rübchen / Curry

ZUTATEN für 4 Personen

20 ml Olivenöl · Curry · Salz · Pfeffer ·
1 Bund Lauchzwiebeln · 2 mittelgroße Köpfe
Blumenkohl · 100 g Butter · Muskat ·
500 g bunte Rüben, zum Beispiel Karotten,
Mairübchen, Kohlrabi (was der Markt hergibt) ·
50 g Mandeln blanchiert und geschält

Olivenöl mit Curry, Salz, Pfeffer mixen und passieren. Das entstandene Gewürzöl ist abgefüllt einige Wochen verwendbar. Lauchzwiebeln fein schneiden. Einen Blumenkohl grob zerkleinern, im Topf mit Wasser bedecken und weich kochen. Das Wasser abgießen. Butter, Salz und Muskat hinzugeben und den Topf kurz geschlossen stehen lassen. Dann alles fein stampfen oder pürieren und abschmecken. Das Püree warm stellen.

Den zweiten Blumenkohl in kleine Röschen teilen und blanchieren. 1 Tl Curry und Salz im Wasser sorgen für Farbe und Geschmack. Die Rüben schälen und ebenfalls blanchieren. Das blanchierte Gemüse in der Pfanne mit der Ölmischung in etwas Butter rösten und salzen. Zum Schluss die Mandeln und die Lauchzwiebeln mit durch die Pfanne schwenken.

ANRICHTEN: Etwas Püree auf dem Teller verteilen, das bunte Gemüse mit den Mandeln und den Lauchzwiebeln darauf verteilen. Etwas Curryöl darübertröpfen.

TIPP: Schmeckt wunderbar allein, aber ist gleichzeitig ein Kombinationstalent – zum Beispiel auch super mit gegrilltem Lachs, Hähnchenbrust oder Rinderfilet. Frischer Trüffel als Topping funktioniert ebenso wie gehobelte Belper Knolle oder auch Parmesan.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.



Ausflugstipps
IN DER NÄHE

Auf geht's! Feiern und genießen mit allen Sinnen.



SEP | 22.–24.
GOTHA GLÜHT

Funkensprühen, Feuerleuchten, Hämmerklänge auf dem beschaulichen Buttermarkt: Internationale Kunstschmiedinnen und -schmiede beweisen ihr Können. Kinder und Jugendliche dürfen selbst Hand anlegen und ihre kleinen Schmiedekunstwerke mitnehmen. Begleitet wird das Fest vom Handwerker- und Spezialitätenmarkt. Kult!
gotha-glueth.de

CHRISTIN BALLEMBERGER
EMPFIEHLT:

Auf den Petersberg gehen. Das ist ein schöner Spaziergang, genau wie die Stimmung da oben. Plus: Man hat einen tollen Blick auf die Stadt.

SEP | 7.–10.
ERFURTER WEINFEST

Genuss und Spaß am Domplatz. Die Altstadt ist die perfekte Kulisse, um bei einem guten Tropfen, gediegenen Speisen und toller Musik zu feiern. Winzerinnen und Winzer aus ganz Deutschland bringen die besten Tropfen mit zum 31. Weinfest. Am Wochenende lockt zusätzlich ein Kunst- und Kreativmarkt.
erfurt.de



OKTOBER | 13.–15.
ZWIEBELMARKT WEIMAR

Die Kulturstadt steht für Goethe, Schiller & Co, aber auch für das älteste und größte Volksfest Thüringens. Mit kunstvoll geflochtenen Zwiebelzöpfen, Weimarer Zwiebelkuchen und viel Draußen-Spaß. zwiebelmarkt.org

OKTOBER | 28.
17. MUSEUMSNACHT GOTHA

Wandeln im Licht der Kronleuchter: Die Museen der Stiftung Schloss Friedenstein bitten ab 18:30 Uhr ins Schloss: Führungen, klassische Musik, Einblicke in die Museumsarbeit. Mit Programm für Kinder.
stiftung-friedenstein.de

In die Suppe geguckt

Wie eine Herde Bullen das Bioland-Suppengemüse des Familienbetriebs Ackerlei im hessischen Bruchköbel veredelt – und warum der Basismix fürs Suppenglück das ganze Jahr über frisch zu haben ist.

TEXT Uly Foerster
FOTOS NÓI CREW X Lémrich



Der ökologische Landbau bestimmt das Leben und Denken von Rebekka und Thomas Zell. „Dass Menschen durch unsere Arbeit gesund leben können und nicht krank werden, ist die größte Motivation.“

Wer bestes Bio-Gemüse produzieren will, muss Rinder mästen. Jedenfalls wenn er es mit der Kreislaufwirtschaft ernst meint wie der hessische Landwirt Thomas Zell in Bruchköbel bei Hanau. Sein Ehrgeiz: „Wir wollen optimale Bedingungen für eine nachhaltige, gesunde und biologische Lebensmittelerzeugung schaffen.“

Rund 40 Kulturen, von Cherry-Tomaten bis Zwiebeln, bauen die Zells in ihrem Betrieb „Ackerlei“ an. Die Reste, die beim Ernten und Aufbereiten, beim Schneiden, Schnippeln und Verpacken übrig bleiben, werden den 20 bis 25 Rindern als strukturreiches Kraftfutter verabreicht. Es müssen Bullen sein, denn sie wandeln das Restgemüse in Muskelmasse um, Kühe würden eher Fett ansetzen.

Ein Gemisch aus dem Rindermist, aus Stroh und Gemüseabfällen wird neun Monate lang kompostiert und schließlich als Dünger ausgebracht. Das sorgt für „einen ganz anderen Kick im Bodenleben, eine gute Krümelstruktur“. Thomas Zell: „Rinder unterstützen den Kreislauf aktiv. In unseren Breiten ist langfristiger Humusaufbau nur mit einer guten Rinderhaltung möglich.“

Zells Bioland-zertifiziertes Suppengemüse ist also auch ein Ergebnis nachhaltiger Viehwirtschaft. Möhre, Sellerie und Lauch, Petersilie, Petersilienwurzel und Pastinake fügen sich, je nach Kombination, zum Grundstoff für eine aromatische Suppe. Bis zu 300.000 Schalen Bio-Suppengemüse liefert Ackerlei im Jahr an tegut..., gezogen auf 60 Hektar des insgesamt 150 Hektar großen Unternehmens mit Betriebsstätte in Bruchköbel und dem Birkenhof in Seligenstadt.

Vom Briefträger zum Landwirt

Das alles begann in einem Bauwagen. Den hatte sich Zell vor über 20 Jahren in die Nähe zweier Bauernhöfe gestellt. Dort startete er, nach Zusammenbruch und einer schweren Krise, in ein neues Leben. Der ehemalige Briefträger lernte Landwirt: „Ich merkte: Die Landwirtschaft steckt in mir drin.“ Mit ein paar Bio-Produkten auf anderthalb Hektar gepachtetem Land fing Zell mit 28 Jahren an.

Seither bestimmt ökologischer Landbau sein Leben und sein Denken. „Wenn ich sehe, dass Menschen durch unsere Arbeit gesund leben können und nicht krank werden, ist das für mich die beste Motivation.“

Heute ist er Chef eines Familienbetriebes mit 50 Arbeitsstellen, Ehefrau Rebekka und der älteste Sohn arbeiten mit. Zum Unternehmen gehören die Vertriebsorganisation für den Bio-Fachhandel, zwei Hofläden, Verkaufsstände auf fünf Wochenmärkten, ein Bio-Lieferservice und ein Online-Shop. Für die 20 bis 30 Saisonarbeitenden hat Zell ein „Sozialgebäude“ mit Küche, Essraum, Bädern und Zimmern gebaut.

Nebenan wacht Hofhund Emmi vor der 48 mal 24 Meter großen Produktionshalle, in der das Bio-Suppengemüse ein Viertel der Fläche beansprucht. Viele Mitarbeitende waschen und putzen die Wurzeln und Knollen, schneiden sie auf die passende Größe. Maschinell arbeitet dann erst die Waage und sorgt für die richtige Komposition, ▶

300 Gramm Lauch, Sellerie und Pastinake, 200 Gramm Möhren. Dann wandert alles auf die Bänder der Packstraße, landet in einer Pappschale und wird mit dünner, wasser-durchlässiger Folie umhüllt. Beim Gang durch die Halle wiegt Thomas Zell mal hier eine Sellerieknolle in der Hand, streift mal dort von einer Lauchstange sanft die Erde ab – für ihn ist das alles mehr als ein seelenloses Produkt.

Nur folgerichtig, dass das Wasser, mit dem das Gemüse gereinigt wird, in einem eigens gebauten Becken aufgefangen und in den Kreislauf der Bewässerung zurückgeführt wird. Und natürlich versteht sich, dass die Abwärme der drei Kühllhäuser das Sozialgebäude beheizt. Mit computer-gesteuerter Kühltechnik nämlich sorgt Zell dafür, dass sein Bio-Suppengemüse das ganze Jahr frisch zu haben ist – besonders in der kalten Jahreszeit, wenn eine heiße Suppe besonders gefragt ist.

Dem Klimawandel trotzen

Mit den Kühllhäusern hat Ackerlei mit verschiedenen Temperaturbereichen Lagerkapazität für Hunderte Tonnen Gemüse. Wurzelgemüse etwa braucht 97 bis 98 Prozent Luftfeuchtigkeit bei einer Temperatur von einem Grad. Möhren lassen sich „ohne Probleme sechs Monate lagern, Sellerie fünf bis sechs, Petersilienwurzel acht“.

Die Felder liefern ständig Nachschub, Möhren etwa von Mai bis November, Sellerie ab August bis zum ersten Bodenfrost, die langsam wachsenden Pastinaken von September bis in den Winter hinein. Und Lauch wächst ohnehin fast elf Monate im Jahr. Auch dieses Gemüse lässt sich, wenn Ausfälle durch Frost drohen, im Kühlhaus „drei bis vier Wochen bevorraten“. Zur Not kauft Zell von Bio-zertifizierten Bauern der Region ein wenig dazu. „Deshalb können wir auch in der Winterpause an tegut... immer liefern.“

Sein Ziel aber ist es, „nur eigene Ware zu haben, zu 95 bis 98 Prozent“. Doch auch hier sorgt der Klimawandel für Störungen. Vor einigen Jahren konnte Zell drei Monate lang keinen Lauch ernten, wegen der Trockenheit. Ein andermal fiel der Babyspinat aus. Er sagt: „Wir sind dabei, uns auf den Klimawandel einzustellen. Wir werden wohl in eine wasser-sparende Bewässerung investieren müssen.“

Bei einem Betrieb für Gemüseanbau ist das anspruchsvoll. Babyspinat zum Beispiel wird breitflächig gesetzt, „den müssen wir mit Wassernebel besprühen“. Große Wasserkannonen will Zell für seine Pflanzen nicht haben, „das Wasser soll in den Sommern ja nicht unproduktiv verdunsten, sondern möglichst den Pflanzen zur Verfügung stehen“. Dafür braucht es Computer, Steuerungssoftware, Rohrleitungen, Sensoren, Tropfschläuche. Und viel Wasser: Drei Brunnen, bis zu 65 Meter tief, hat Zell auf seinen Flächen schon bohren lassen, ein vierter folgt.

Zell lässt sich in seiner Zuversicht trotz allem nicht beirren. Seit seiner Lebenskrise ist er im christlichen Glauben, ja, verwurzelt: „Ich habe einen heißen Draht nach oben zu unserem Herrn.“ So wird es auch künftig, da ist er sicher, Zells Bio-Suppengemüse geben, das ganze Jahr. ●

Bis zu 300.000 Schalen Bioland-Suppengemüse liefert Ackerlei im Jahr an tegut... – gezogen auf 60 Hektar des insgesamt 150 Hektar großen Unternehmens



Ackerlei bei tegut...

Das Gemüse im Familienunternehmen Ackerlei wird nach den Prinzipien des ökologischen Landbaus mit Bioland-Zertifizierung erzeugt. tegut... bezieht neben dem tegut... Bio Suppengemüse auch Babyspinat von dem Hof im hessischen Bruchköbel-Oberissigheim.





Waschen, putzen und schneiden wird per Handarbeit erledigt. Ehe das Suppengemüse in Schalen zur Weiterverarbeitung aufs Band kommt, misst eine Waage präzise nach: 300 Gramm Lauch, Sellerie und Pastinake, dazu 200 Gramm Möhren ergeben den perfekten Mix



KREUZWORTRÄTSEL

Bitte senden Sie das Lösungswort per E-Mail mit Ihrem kompletten Namen und Ihrer Postadresse an marktplatz@tegut.com – Einsendeschluss: 31. Oktober 2023

5 tegut...
Geschenkkarten
zu verlosen!



LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Die Lösung der Ausgabe Mai/Juni 2023 lautet: **Fruchtsaft** Die Gewinnerinnen und Gewinner der 5 tegut... Geschenkkarten sind: S. Bahr, Bad Kissingen; E. Hahn, Vellmar; E. Hubig, Eppstein; H. Köhlert, Niddatal; U. Poppe, Erfurt
Herzlichen Glückwunsch!

englischer Hartkäse	tropische Heilpflanze	Schlaf-erlebnis	amtliche Verord- nung	franzö- sische Käse- sorte	Skat- ansage	Material für Blumen- töpfe	Laub- baum, Rüster	Angebot	Platz, Stelle Salat- zutat	Karten- spiel zur Zukunft- deutung	
deutscher Sauer- milch- käse	2			franzö- s. Blau- schim- melkäse					8		
Kurzform von Elisabeth			religiöse Bräuche			jegliches, ohne Aus- nahme		griech. Salz- laken- käse			
Doppel- gänger				franzö- sischer Hartkäse	Laut des Zögerns, Nach- denkens	Verkehrs- leuchte	5			Küchen- utensil	
be- stimmter Artikel (Dativ)			Milch- organ der Kuh	Staat in Süd- amerika				große Ortschaft	Box- nieder- schlag		
Früh- lings- blume	Schwert- wal	dänischer Schnitt- käse		3		Fluss durch Berlin		Land, Nation			
				engl. Blau- schim- melkäse	Teil des Buches				Behörde	italie- nisch: drei	
Schwei- zer Käse, Käse- gericht	abschü- sige Fläche	Steuer- stange des Fahr- rades	leichter Stoß			7	Speisen- der	dicker Zweig			
	4				techn. Gerät für Sänger (kurz)		hollän- discher Käse		1		
Berliner Wappen- tier			deutscher Blödel- barde	fast immer				eng- lischer Artikel			
Fest- essen	Wortteil: neu	beliebter alter Schlager					baye- risch: Bube	Augen- deckel	röm. Zahlzei- chen: 1	Kurz- form von Eduard	Aufguss- getränk
				Scherz, Neckerei	populär						
salopp: nein	9		Konzert- reise einer Band			6	Kanton der Schweiz		schot- tischer Fluss		10
italien. Blau- schim- melkäse							Fuß- boden- brett				

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden unter sämtlichen richtigen Einsendungen ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Daten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden nach Beendigung des Gewinnspiels vernichtet und nicht an Dritte weitergegeben. Gewinnspielagenturen, Sammel- und Mehrfacheinsendungen sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Lösung sowie die Namen der fünf Gewinnerinnen und Gewinner finden Sie im tegut... Marktplatz Januar/Februar 2024.

IMPRESSUM

Herausgeber:
tegut... gute Lebensmittel GmbH & Co. KG,
Gerloser Weg 72, 36039 Fulda, Tel. 0661 104-0
Gesamtleitung: Sonja Löffler
Projektleitung: Svenja Weiß
tegut... Kundenbetreuung:
Tel. 0800 000 22 33 (kostenfrei aus dem dt.
Fest- und Mobilfunknetz), Mo.–Fr. 8–18 Uhr oder
per E-Mail an info@tegut.com

Partner für Idee, Konzept, Realisation & Verlag:
dirk&philip kommunikation gmbh, Berlin
INSPIRING NETWORK GmbH & Co. KG, Hamburg
Neubau Editorial Design, Hamburg
Mitarbeitende der Ausgabe:
Andreas Möller, Andrea Huss (Chefredaktion)
Bruntje Thielke (Textchefin); Tina Hohl (Schlussredaktion);
Mirjam Klessmann (Foto)

Anzeigen:
tegut... Marketing, Svenja Weiß, Gerloser Weg 72,
36039 Fulda, E-Mail: svenja.weiss@tegut.com
Repro/Herstellung:
Peter Becker GmbH, Medienproduktionen, Würzburg
Druck:
Frank Druck GmbH & Co. KG
Der Marktplatz wird auf 100 % Recyclingpapier gedruckt.

SCHICHTARBEIT: KOMPOST ANLEGEN

Aus alt mach neu: Kompost verwandelt Haushaltsabfall
in wertvollen Humus. So wird er im Halbschatten
und auf offenem Boden richtig geschichtet ...



3. Schicht, ca. 10 cm hoch
Gartenreste, Küchenabfälle

Dünne Erdschicht, ca. 5 cm hoch
Kompost- oder Blumenerde

2. Schicht, ca. 10 cm hoch
Laub, Rasenschnitt (klein
geschnitten), kleine Zweige

Dünne Erdschicht, ca. 5 cm hoch
Kompost- oder Blumenerde

1. Schicht, ca. 10 cm hoch
Grobes Astwerk, Reisig



DAS GEHÖRT AUF DEN KOMPOST:

- ✓ Eierschalen
- ✓ Kaffeesatz
- ✓ Gemüse- und Obstreste, Schalen
- ✓ Laub
- ✓ alte Erde, Blumen, Pflanzen
- ✓ in Maßen: Rasenschnitt, Papier, Asche von unbehandeltem Holz

DAS NICHT:

- ✗ Essensreste
- ✗ behandeltes Holz
- ✗ Brot
- ✗ Metall
- ✗ Glas
- ✗ Leder
- ✗ Katzenstreu
- ✗ beschichtetes Papier
- ✗ Asche von Briketts
- ✗ erkrankte Pflanzen
- ✗ Staubsaugerbeutel
- ✗ Straßenkehrriech
- ✗ Wurzelunkraut, Unkrautsamen
- ✗ Medikamentenreste

Fisch-Curry

MIT PAK CHOI

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

- 1 rote Chilischote
- 1 Stck. Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 3 El Pflanzenöl
- 2 Tl rote Currypaste
- 1 Tl Kurkuma (gemahlen)
- 150 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch (Dose)
- 30 g Cashewkerne
- 1 Tl Kokosblütenzucker
- Salz
- 2 Möhren
- 2 kleine Pak Choi
- 3 Frühlingszwiebeln
- 500 g Kabeljau
- 250 g Lachsfilet
- 1 Bio-Limette
- 2–3 El Fischsauce
- 4 Naan-Brote

- thailändisch
- leicht scharf

- 1 Chilischote waschen, trocknen, entkernen, Ingwer schälen, Knoblauch, Zwiebel abziehen, alles fein hacken und in 2 El Pflanzenöl ca. 2 Min. dünsten. Currypaste, Kurkuma kurz mitdünsten, dann Gemüsebrühe und Kokosmilch zugeben, alles ca. 5 Min. köcheln lassen.
- 2 Cashewkerne in übrigem Pflanzenöl (1 El) goldgelb rösten, mit Kokosblütenzucker bestreuen, leicht karamellisieren lassen, mit Salz würzen, herausnehmen.
- 3 Möhren schälen, in Stücke schneiden. Pak Choi, Frühlingszwiebeln waschen, trocknen, putzen. Pak Choi längs halbieren, dann in Streifen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Kabeljau und Lachs in mundgerechte Stücke schneiden. Limette waschen, trocknen, 1 Tl Schale fein abreiben, Saft auspressen.
- 4 Fisch und Limettenschale in die Kokossauce geben, bei kleiner Hitze ca. 3 Min. garen, dann Gemüse zugeben, ca. 5 Min. weitergaren. Curry mit Fischsauce und 2–3 El Limettensaft abschmecken, mit karamellisierten Cashewkernen und Naan-Brot servieren.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
DÜNST-/GARZEITEN ca. 15 Min.

Tipps

- Servieren Sie das Curry mit duftendem Jasminreis.
- Wer mag, streut noch etwas frischen Koriander darüber.

Köstliche Aromenküche

Sie sind die Zauberkraft am Herd: Gewürze sorgen für mehr Farbe und besondere Geschmackserlebnisse. Hier kommen fünf Rezeptideen, genussvoll gewürzt.

FOTOS Arvid Knoll/Studio Seiffe
REZEPTE tegut... Kochwerkstatt





- fein-cremig
- pikant

Safran-Risotto MIT BIRNE & BACON

Tipp

Anstelle des Bacons passen auch vier in Knoblauchöl gebratene Riesengarnelen hervorragend zu unserem Safran-Risotto.

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

- 400 g Butternut-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- 0,2 g Safranfäden
- 300 g Risottoreis
- 100 ml Weißwein
- 1 l Geflügelbrühe
- 4 Scheiben Bacon
- 2 Stängel Rosmarin
- 2 Birnen
- 50 g Parmesan (am Stück)
- 20 g Butter
- Salz
- Pfeffer (aus der Mühle)
- 2 Tl rosa Pfefferbeeren (Shinusbeeren)

- 1 Kürbis schälen, entkernen, Fruchtfleisch klein würfeln, Hälfte in 100 ml Wasser zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. weich garen, dann pürieren.
- 2 Zwiebel, Knoblauch abziehen, fein hacken, in Olivenöl ca. 2 Min. glasig dünsten. Safran, Risottoreis und restliche Kürbiswürfel (Hälfte) ca. 3 Min. mitdünsten. Weißwein angießen, unter Rühren fast vollständig verkochen lassen, dann Kürbispüree und nach und nach Geflügelbrühe zum Risotto geben, unter häufigem Rühren 30–35 Min. garen, bis der Reis weich, aber noch bissfest ist.
- 3 Währenddessen Bacon auslassen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Rosmarin waschen, trocknen. Birnen waschen, trocknen, entkernen, längs achteln, mit Rosmarin im ausgelassenen Bacon-Fett ca. 10 Min. goldbraun braten.
- 4 Parmesan fein reiben, 30 g zusammen mit der Butter in Flöckchen unter das Risotto rühren, mit Salz, Pfeffer abschmecken. Safran-Risotto mit übrigem Parmesan (20 g), Birnenspalten, Rosmarin, Bacon und rosa Pfefferbeeren anrichten.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.
DÜNST-/GARZEITEN 60–65 Min.

- Würzmischung
+ wärmendes
Heißgetränk

Grundrezept

PUMPKIN SPICE

ZUTATEN für 1 kleines Schraubglas
(ca. 80 ml)

- 2 TL Nelken (ganz)
- 2 TL Piment (ganz)
- 2 TL Kardamom (gemahlen)
- 3 TL Zimt (gemahlen)
- 1 TL Muskatnuss (gemahlen)
- 2 TL Bourbon-Vanille (gemahlen)

- 1 Nelken, Piment im Mörser fein zermahlen, mit Kardamom, Zimt, Muskat und Bourbon-Vanille vermischen.
- 2 Würzmischung in das Schraubglas füllen und fest verschließen.

✓ ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.

Pumpkin Spice Latte

ZUTATEN für 4 Gläser (à ca. 250 ml)

- 80 g Hokkaido-Kürbis
(geputzt, in Würfeln)
 - 800 ml Haferdrink (Barista)
 - 1 Stck. Ingwer (ca. 1,5 cm)
 - 1–2 El Ahornsirup
(alternativ Rohrohrzucker)
 - 3–4 TL Pumpkin Spice
- Außerdem: Pürierstab

- 1 Kürbis in 200 ml Haferdrink ca. 15 Min. weich garen, dann fein pürieren.
- 2 Ingwer schälen, fein reiben. Restlichen Haferdrink (600 ml) erhitzen, mit Kürbispüree, geriebenem Ingwer, Ahornsirup, Pumpkin Spice aufschäumen, in Gläser füllen und heiß servieren.

✓ ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.
GARZEIT ca. 15 Min.

Tipp

Die Würzmischung ist ein schönes Geschenk aus der Küche. Man kann sie nicht nur für Pumpkin Spice Latte, sondern auch zum Aromatisieren von Milchkaffee, Plätzchen und Kuchen verwenden.

Schmeckt gut dazu:
Jasminreis

- zum Mitnehmen
- saftig

Vegane Dattel-Hackbällchen MIT PISTAZIEN-DIP

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

1 Brötchen vom Vortag · 1 kleine Zwiebel ·
3 El Rapsöl · 80 g Medjool-Datteln ·
360 g veganes Hack · 1 El Speisestärke ·
50 g + 2 El Paniermehl ·
2 Tl Kreuzkümmel (gemahlen) ·
1 Tl Koriander (gemahlen) · Salz ·
Pfeffer (aus der Mühle) · 2 Stängel Minze ·
30 g geschälte Pistazien ·
250 g vegane Joghurtalternative
(z. B. alpro Soja Natur) ·
1 El Zitronensaft · Zucker

- 1 Brötchen in heißem Wasser ca. 5 Min. einweichen, anschließend gut ausdrücken. Zwiebel schälen, fein würfeln, in 1 El Öl glasig dünsten. Datteln entsteinen, sehr fein hacken.
- 2 Brötchen, Zwiebel, veganes Hack, Speisestärke, 50 g Paniermehl und Datteln gut verkneten, mit Kreuzkümmel, Koriander, Salz, Pfeffer würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen ca. 16 walnussgroße Hackbällchen formen. Dattel-Hackbällchen in übrigem Paniermehl (2 El) wenden und im restlichen Öl (2 El) bei mittlerer Hitze 5–8 Min. rundum braten.
- 3 Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, grob hacken. Pistazien klein hacken. Beides zur Joghurtalternative geben, mit Zitronensaft, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer würzig abschmecken.
- 4 Vegane Dattel-Hackbällchen mit Pistazien-Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

✓ EINWEICHZEIT ca. 5 Min.

GARZEIT 5–8 Min.

Tipp:

Luftdicht verschlossen halten sich die gegarten veganen Hackbällchen mehrere Tage im Kühlschrank. Dann in der Mikrowelle, Pfanne oder im Backofen kurz aufwärmen. Die Hackbällchen lassen sich auch gut einfrieren. Anschließend im Kühlschrank wieder auftauen lassen und dann erhitzen.

- fruchtig
- als Dessert oder Kuchen

Skyr-Strudel MIT VANILLE & BROMBEEREN

ZUTATEN für ca. 12 Stücke

400 g Skyr natur · 250 g + 1 El Instant-Weizenmehl (= doppelgriffiges Mehl) ·
2 ½ El Rapsöl · Salz · 100 g Zucker · 2 Eier (L) ·
½ Tl Bourbon-Vanille (gemahlen) ·
1 Pck. Vanillepuddingpulver · 1 Tl Backpulver ·
2 El Weichweizengrieß · 150 g Brombeeren ·
75 g flüssige Butter · 2 El Puderzucker ·
Außerdem: Rührgerät mit Knethaken,
2 frische Geschirrtücher,
Ofenform (ca. 20 x 30 cm)

Tipp

Lassen Sie die Brombeeren in der Füllung weg und servieren Sie den Strudel stattdessen mit Rotweinpflaumen: Dafür 2 El Rohrohrzucker in einem weiten Topf schmelzen, 250 ml Rotwein, ½ Zimtstange zugeben, ca. 15 Min. einköcheln. Dann 500 g Zwetschgen (gewaschen, entsteint) ca. 5 Min. mitgaren und abkühlen lassen.

- 1 Skyr in ein mit einem Geschirrtuch ausgelegtes Sieb geben, zugedeckt mind. 60 Min. abtropfen lassen (ergibt ca. 330 g Skyr).
- 2 250 g Mehl, 2 El Rapsöl, ½ Tl Salz mit 150 ml lauwarmem Wasser zuerst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten, mehrmals auf die Arbeitsfläche schlagen, bis der Teig glatt und glänzend ist. Teigkugel rundum mit übrigem Rapsöl (½ Tl) bestreichen, mit einer heiß ausgespülten Schüssel abdecken, mind. 30 Min. ruhen lassen.
- 3 Skyr, Zucker, Eier, Vanille, Vanillepuddingpulver, Backpulver und Grieß verrühren. Teig auf dem gleichmäßig mit übrigem Mehl (1 El) bestreuten zweiten Geschirrtuch ausrollen (ca. 30 x 40 cm), dann vorsichtig noch weiter auseinanderziehen (ca. 40 x 50 cm).
- 4 Brombeeren waschen, trocknen. Teig mit ca. ⅔ der Butter bestreichen, Skyr und Brombeeren darauf verteilen – dabei einen ca. 3 cm breiten Rand frei lassen. Längsränder einschlagen, Strudel von einer kurzen Seite mit Hilfe des Geschirrtuchs einrollen. Dann mit der Nahtstelle nach unten in die mit Backpapier ausgelegte Ofenform legen, mit restlicher Butter (⅓) bestreichen. Strudel im 190 Grad heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 45–50 Min. backen. Den Skyr-Strudel mit Vanille & Brombeeren mit Puderzucker übersieben und heiß servieren.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.
ABTROPF-/RUHEZEITEN mind. 90 Min.
BACKZEIT 45–50 Min.

NACHTS im tegut

Wenn abends im tegut... die Lichter ausgehen, wird es still in den Gängen. Dafür umso lebhafter in den Regalen. Endlich können sich die Lebensmittel ungestört unterhalten. Zum Beispiel darüber, wann für wen eigentlich Weihnachten beginnt.

Der SPEKULATIUS stimmt an: „O du fröhliche, o du ...“

Die HEFE: Echt jetzt? Wir haben gerade mal September.

Der SPEKULATIUS: Genau! Und es weiß doch wohl jeder, dass die Weihnachtszeit am 1. September beginnt!

Das MEHL stößt vor Schreck eine kleine Mehlwolke aus und ruft: Huch! Darauf war ich jetzt aber gar nicht vorbereitet! Eier! Wo sind die Eier?

Die EIER kullern aufgeschreckt unter einem Regal hervor und rufen: Hier! Hier sind wir!

Die HEFE lacht: Beruhigt euch, gebacken wird erst im Dezember.

Ein EI beschwert sich: Aber warum ist für manche jetzt schon Weihnachten und für andere noch nicht? Wir wollen auch frühe Wei-ei-ei-ei-nachten!

Die anderen EIER stimmen einen Sprechgesang an: Genau – Ei-ei-ei-ei-nachten für alle!

Die HEFE unterbricht die EIER: Na, ist doch klar: Weihnachtsleckereien schmecken auch vor Weihnachten einfach unwiderstehlich! Aber die echte Backsaison geht für unsere Kundinnen und Kunden erst zur Adventszeit los. Das ist schöne Tradition! Und das heißt, dass ihr so lange warten müsst. Aber dann habt ihr euren großen Auftritt. Okay?

Die EIER rollen zu einem Haufen zusammen und beraten sich flüsternd. Dann rollt eines nach vorne und verkündet feierlich: Unser Rat hat einhellig beschlossen: okay.

Die BANANE fragt echauffert: Und wann bitte ist MEINE Weihnachtszeit?

Die HEFE zur BANANE: Äh, als Exportschlager-Hit ist deine Zeit doch eigentlich immer? Was willst du denn dazu noch mit Weihnachten?

Die BANANE antwortet verträumt: Na, was wohl: natürlich auf der Baumspitze stecken, als schönster Baumschmuck, den die Welt je gesehen hat!

Ein WEIHNACHTSSTERN ruft laut dazwischen: EY! Der Platz ist schon reserviert!

Der KÜRBIS mischt sich ein: Wenn die Banane auf die Baumspitze darf, will ich aber auch mal!

Die ANANAS: Und ich will am 24. statt der Gans in den Ofen! Ananasbraten schmeckt bestimmt hervorragend!

Die WEIHNACHTSGANS: Oh ja! Und ich leg dann Heiligabend gemütlich die Beine hoch.

Der SPEKULATIUS witzelt: Du meinst wohl eher: die Keulen, hehe!

Die EIER kullern kichernd umher.

Die HEFE unterbricht die allgemeine Unruhe: Jetzt beruhigt euch doch mal. Es ist doch so: Nicht wir bestimmen, wann gekauft wird, sondern unsere Kundschaft. Und das ist auch gut so, sonst käme ja alles total durcheinander, wie man sieht ...

Das MEHL atmet erleichtert auf und stößt dabei wieder eine Mehlwolke aus: Also bleibt alles, wie's ist, juhu!

Die BANANE betruibt: Schade. Ich hätte auch so gerne einen Platz an Weihnachten gehabt ...

Das MEHL versöhnlich zur BANANE: Wenn du magst, können wir zum Fest gemeinsam einen Bananenkuchen versuchen?

Da errötet die sonst so divenhafte BANANE und nickt ein wenig verlegen.

Die EIER kichern ob der sich anbahnenden Romanze und rufen im Chor: Eieiei – eine Turtelei!

Die HEFE spricht ein abschließendes Wort: Na, dann mal frühe Weihnachten euch allen.

Der SPEKULATIUS stimmt erneut sein vorweihnachtliches Lied an, in das nun alle Produkte mit einsteigen. Und nachdem das Lied nicht minder besinnlich durch die Gänge geschallt ist als an Weihnachten selbst, herrscht wieder Stille im tegut... Markt.

tegut...



Wein mit Tradition

Mehr Menschen für den Wein zu begeistern, das war die Gründungsmission des Winzers Peter Mertes vor fast 100 Jahren. Aus seiner Kellerei – einem Familienbetrieb mit eigenem Anbau – stammen die veganen Weine unserer Marke mit dem **tegut... Reinheitsversprechen**: Spätburgunder Rosé feinherb aus Rheinhessen; Dornfelder trocken und Dornfelder lieblich aus Rheinhessen; Rivaner Weißwein aus der Pfalz. Jetzt in neuem Design.

In Ihrem tegut... Markt



BUNTE MISCHUNG

Wie wäre es mal mit Quinoa statt Reis? Die bunte Quinoa unserer Marke mit dem **tegut... Reinheitsversprechen** ist eine Mischung aus weißen, roten und schwarzen Körnern. Die proteinreichen Körner mit dem intensiv-nussigen Geschmack sind ideale Basis für Gemüsegerichte, aber auch im Salat oder als Süßspeise top.

In Ihrem tegut... Markt



HÄNGENDER KRÄUTERGARTEN

Platzmangel ist kein Grund mehr, auf frische, selbst gezogene Kräuter zu verzichten: Die VertiPlants-Mini-Wandgefäße lassen sich einfach an jeder Wand – zum Beispiel in der Küche – anbringen und bepflanzen. Aus pflanzlichen und organischen Materialien.

finestgreen.de

ATLANTIK-FRISCH

Sein zartes, weißes Fleisch macht den Kabeljau so beliebt. Die tiefgefrorenen Kabeljau-Naturfilets unserer Marke mit dem **tegut... Reinheitsversprechen** stammen aus dem Atlantik, das MSC-Siegel bürgt für nachhaltige Fischerei. Und es ist so praktisch: Die einzeln entnehmbaren Filets sind ohne Haut, glasiert und grätenfrei.

In Ihrem tegut... Markt



SINNVOLL UND SICHER

Wohin mit dem heißen ungenutzten Topf beim Kochen? Weggeschoben werden und stören gehört ab jetzt der Vergangenheit an: Die praktische Eckablage aus Stahl nutzt die „tote“ Ecke am Herd sinnvoll aus. Schlichtes japanisches Design, 5 cm hoch, stabil, standfest und hitzebeständig bis 200 Grad. proidee.de

Delikat teuer: köstliche Kostbarkeiten

Wie viel Luxus darf es bitte sein? Japanisches Fleisch, italienische Trüffeln oder norwegisches Wasser – das sind die teuersten Lebensmittel der Welt.

TEXT Bruntje Thielke

Ist dank seiner feinen Marmorierung besonders zart: Wagyu Beef, das Fleisch von unter anderem den japanischen Tajima-Rindern



Ein Steak für 300 Euro, Wasser für 85 Euro pro Flasche oder eine Tafel Schokolade für 200 Euro: Das finden Sie schon übertrieben? Dann sollten Sie weiterlesen – und darüber staunen, wie viel Geld Gourmets für wirklich teure Lebensmittel auszugeben bereit sind.

Fleisch

Hochpreisige Dry-Aged Steaks sind in den letzten Jahren in Deutschland immer beliebter geworden. Doch unangefochtener Spitzenreiter ist und bleibt Wagyu Beef. Wagyu ist japanisch und bedeutet schlicht „japanisches Rind“. Die Aufzucht dieser Rinder dauert dreimal länger als bei herkömmlichen Rindern, auf Antibiotika und Zusatzstoffe im Futter wird weitgehend verzichtet. Das Fleisch dieser Rassen ist fein marmoriert und besonders zart. Je nach Schnitt und Teilstück kann Wagyu Beef über 1.000 Euro pro Kilo kosten.

Fisch

Wer in Japan eines der teuersten Fischgerichte der Welt bestellt, zahlt wohl auch für den Nervenkitzel mit. Es sind ausschließlich Luxusrestaurants, die Fugu als Spezialität anbieten – also den stacheligen Kugelfisch, von dem nur das weiße Muskelfleisch verzehrt werden kann. Seine Haut und Innereien dagegen enthalten das tödliche Nervengift Tetrodotoxin. Für die Zubereitung brauchen Köchinnen und Köche eine Lizenz, die man nach zweijähriger Lernzeit ►



Blauflossenthun (auch Roter Thun) ist gefährdet, die kostbare Delikatesse wird vor allem in Japan konsumiert



Weiß, hellbraun, rosa: Alba-Trüffeln gibt es in unterschiedlichen Farbvarianten – kostbar sind alle

erwerben kann. Fugu für viel Geld von Fachleuten zubereiten zu lassen, hat also zwei Vorteile: Er schmeckt besser – und man überlebt das Essen. Roh kostet Fugu rund 500 Euro pro Kilo. Und wird damit preislich vom Blauflossenthunfisch in den Schatten gestellt. Ein 278 Kilogramm schweres Exemplar der durch Überfischung vom Aussterben bedrohten Art wurde 2019 in Tokio bei einer Auktion für 2,7 Millionen Euro verkauft – ein Kilopreis von 9.700 Euro.

Trüffel

Schon ein paar dünne Scheibchen von ihnen verwandeln Nudeln und Risotto in ein Luxusgericht: Trüffeln, die teuersten Speisepilze der Welt. Alba-Trüffel oder Echte Weiße Trüffel heißen die edelsten unter ihnen. Das Original stammt aus der Umgebung des kleinen Ortes Alba im italienischen Piemont, wächst ausschließlich wild. Entsprechend hoch der Preis: 3.000 bis 5.000 Euro pro Kilo. Alba-Trüffeln werden nicht gegart, sondern auf fertige Speisen gehobelt und sorgen für erdig-nussige Geschmackserlebnisse. Schwarze Périgord-Trüffeln (900 bis 1.800 Euro das Kilo) entfalten ihr Aroma hingegen, wenn man sie in der Sauce mitkocht. Absurd hohe Preise erzielen Weiße Trüffeln immer wieder bei den Wohltätigkeitsauktionen in Alba. So blätterte ein Bieter aus Hongkong letztes Jahr 184.000 Euro für eine 700 Gramm schwere Knolle hin – Weltrekord.

Kaviar

Dass Kaviar teuer ist, wissen auch Menschen, die das „schwarze Gold“ noch nie probiert haben. Schließlich stehen die kostbaren Fischeier im Ruf, eine Art Grundnah-

rungsmittel für Superreiche zu sein. Ein Kilo des Rogens kostet in der Regel mindestens 500 Euro. Eier vom Beluga-Stör sind hellgrau bis anthrazitfarben und mit einem Durchmesser von 3,5 Millimetern die größten Kaviarkugeln. Der Preis der exklusiven Delikatesse: zwischen 2.000 und 5.000 Euro pro Kilo.

Im Vergleich zu Almas-Kaviar ist das allerdings noch günstig. Dieser sogenannte weiße Kaviar stammt von sehr seltenen Albino-Stören, weltweit werden nur acht bis zwölf Kilo pro Jahr produziert. Je nach Angebot schwankt der Preis zwischen 15.000 und 35.000 Euro pro Kilo. Einer der wenigen Anbieter ist das berühmte „Caviar House & Prunier“ am Londoner Piccadilly Circus. Dort werden die kostbaren Albino-Eier auf Wunsch in einer Dose aus 23-karätigem Gold verpackt.

Safran

Unter den Gewürzen hält Safran die Spitzenposition. Aus den getrockneten Narben der Blüten dieser Krokusart wird das teuerste Gewürz der Welt in mühsamer Handarbeit hergestellt: Bis zu 200.000 Blüten müssen gepflückt werden, um ein Kilogramm Safran herzustellen. Das kostet dann bis zu 7.000 Euro. Kein Wunder, dass Safran das inzwischen am meisten gefälschte Gewürz der Welt ist. Das Original erkennt man am markanten leicht bitteren Duft. Die roten Fäden sind zwei bis vier Zentimeter lang. Legt man sie in Wasser, verfärben sie sich gelblich. Der aromatische



Lilafarbene Krokusart: Die drei orangeroten Stempelfäden enthalten das Safranaroma



Als echter Kaviar gilt unter Wissenden nur der unreife Rogens des Störs

Safrangeschmack gilt als edle Aromanote in Risottos, Paella, Fischgerichten oder Suppen und betont den Eigengeschmack der anderen Zutaten raffiniert.

Trinkwasser

Dass Champagner sündhaft teuer ist, überrascht nicht. Doch selbst ein Alltagsprodukt, das in Deutschland in guter Qualität fast zum Nulltarif aus dem Wasserhahn jederzeit verfügbar ist, kann mittels cleverem Marketing in ein Luxusprodukt verwandelt werden. So verlangt der norwegische Trinkwasserhersteller Svalbarði 85 Euro für eine 0,75-Liter-Flasche. Begründung: Der Nobeltropfen wird aus einem Eisberg im 1.000 Kilometer vom Nordpol entfernten Kongsfjord gemeißelt, mit einer eigens dafür entwickelten Maschine geschmolzen und von Hand abgefüllt.

Schokolade

Auch eine unserer Lieblings Süßigkeiten gibt es in einer sündhaft kostspieligen Variante. 2020 schaffte es „Attimo Chocolate“ aus der Schweiz als teuerste Schokolade der Welt ins Guinness-Buch der Rekorde. Für eine 80-Gramm-Tafel der auf 50 Exemplare limitierten Edition waren 640 Franken zu berappen. Ihr Geschmacksgeheimnis: getrockneter Schweizer Bergsafran, angeblich viermal geschmacksintensiver als sonst irgendwo auf der Welt.

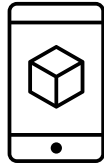
Wie im Spa

Entspannung ist unsere wichtigste Kraftquelle. Wenn es mal schwierig wird, zur Ruhe zu kommen, kann Lavendel helfen. Das entspannende Pflege-Öl von Weleda wirkt angenehm lösend auf Körper und Geist, fördert einen ruhigen Schlaf und hilft so, die Balance wiederzufinden. Es ist außerdem reich an ungesättigten Fettsäuren und hält die Haut weich und geschmeidig. Wunderbarer Nebeneffekt: der Duft der Provence!
In Ihrem tegut... Markt



INSTANT WELLNESS

Mit der Hydro-Gel-Maske von Sante schenken wir unserer Haut schnelle Erholung. Dank der hohen Wasserbindungsfähigkeit von natürlichem Hyaluron hilft sie die Feuchtigkeitsdepots aufzufüllen und polstert die Haut auf. Bio-Aloe-vera erfrischt und spendet zusätzlich Feuchtigkeit. Geeignet für alle Hauttypen.
In Ihrem tegut... Markt



ENTSPANNT AUFS OHR LEGEN

Straßenlärm, Stimmen oder andere Störgeräusche – ein Kunststück, sich dabei zu entspannen, zu konzentrieren oder sogar einzuschlafen. Doch mit der App Noisli soll genau das wunderbar gelingen. Denn das Tool blendet Hintergrundgeräusche aus und ersetzt sie durch wählbare Ambient-Sounds. 16 stehen zur Auswahl, darunter die Geräuschkulissen von Regen, Blätterrauschen oder Lagerfeuer. Sogar individuelle Kombinationen sind möglich. Eine Timer-Funktion gibt's auch.



SCHÖNHEIT OHNE CHEMIE

Farbig lackierte Nägel machen einfach Laune – erst recht, wenn der Lack umweltfreundlich ist. Die Nagellacke von Gitti sind pflanzenbasiert, vegan und Peta-zertifiziert. Sie werden fair in der EU produziert und nachhaltig verpackt. Große Farbauswahl. gitticonsciousbeauty.com



MARKTPLATZ

tegut...
Erle Lebensmittel

DIGITALER MARKTPLATZ

Lesen Sie den tegut... Marktplatz auch online! Entdecken Sie alle Beiträge aus dem aktuellen Heft oder aus vergangenen Ausgaben, Wissenswertes rund um das Thema Ernährung und viele weitere Ideen und Informationen für einen nachhaltigen Alltag. Mehr unter:

tegut.com/marktplatz



DIE
 NÄCHSTE
 AUSGABE



Die verführerische Kraft der Gemütlichkeit.
 Innovative Lebensmittel. Feine Weihnachtsküche.
 Der neue tegut... Marktplatz zum Thema:

„WILLKOMMEN“

Die November-/Dezember-Ausgabe finden Sie Anfang November 2023 in Ihrem tegut... Markt!

LILA KARTOFFEL

Warum die Banane krumm ist, lassen wir auch heute unbeantwortet.
Dafür erfahren Sie, warum die lila Kartoffel lila ist.
Und noch so einiges anderes über die hübsche Knolle.

PROF. DR. VON KARTOFFEL

Während hierzulande lila Kartoffeln „Blauer Schwede“, „Blaue Anneliese“ oder „Blaue St. Galler“ heißen, trägt eine britische Neuzüchtung den Namen „Purple Majesty“. Die Kartoffel mit dem hochtrabenden Namen wurde eigens im Kartoffelprogramm der Colorado State University entwickelt.

GESCHMACKSMUSTER

Schmeckt die lila Kartoffel eigentlich so fantastisch, wie sie aussieht? Menschen, die sie probiert haben, meinen: „würzig“, „leicht erdig“, „nussig“, „superherb“, „esskastanienartig“. Oder auch „wie eine Mischung aus Karotte und Kürbis“. Unser Tipp: Selbst zu probieren liefert die beste Antwort.



JUNG GEBLIEBEN

Die lila Kartoffel ist nicht etwa eine Neuerfindung aus dem Genlabor, sondern wahrscheinlich schon über 2.000 Jahre alt. Ihre genaue Herkunft ist unbekannt, man vermutet aber, dass sie bereits vor Jahrhunderten in Südamerika angebaut wurde – weshalb sie offiziell zu den Urkartoffeln zählt.

KARTOFFEL- FARBSTOFF

Das Geheimnis der lila Farbe: ihr natürlicher Farbstoff Anthocyan. Den hat die lila Kartoffel mit blauen Trauben, Rotkohl, Auberginen, Kirschen und Heidelbeeren gemeinsam. Die aber wachsen im Gegensatz zur lila Kartoffel überirdisch und können so ihre prächtige Farbe besser zur Schau stellen.

HANDARBEIT

Dass die lila Kartoffel vergleichsweise selten und teuer ist, liegt daran, dass sie a) weniger ertragreich und anfälliger für klassische Kartoffelkrankheiten wie Fäule und den gemeinen Kartoffelkäfer ist als andere Kartoffelsorten und b) zudem mit der Hand geerntet werden muss.

LILA BLEIBT LILA

Schält man die lila Kartoffel vor dem Kochen, verliert sie dabei vor Schreck ihre lila Farbe. Deshalb unser Tipp: die Schale erst nach dem Kochen entfernen. Oder: Bio kaufen und die Schale einfach mitessen – denn die ist nicht nur ebenfalls sehr hübsch, sondern schmeckt auch.

**Gut ist, wenn man
bei Produkten auf
Nachhaltigkeit achtet.**

**tegut... ist,
wenn das auch für
die Märkte gilt.**



**Weil Gutes
Freude macht.**



[tegut.com](https://www.tegut.com)

tegut...

gute Lebensmittel