





Liebe Leserinnen, liebe Leser!

elche Lehre kann man für die heutige Zeit aus der Adventsbotschaft ziehen? Lassen Sie uns doch den Advent als ein Willkommen und die Bereitschaft für Veränderung verstehen.

Schließlich ist der Advent auch ein Willkommen für die positiven Veränderungen durch die Ankunft des erwarteten Erlösers Jesus. Damals wie heute wünschen wir Menschen uns jemanden, der uns aus unseren Schwierigkeiten erlöst, der unsere Probleme löst und damit dafür sorgt, dass es uns gut geht. Wenn wir das weitere Geschehen zu jener Zeit rund um die Weihnachtsgeschichte betrachten, die Ablehnung der damals Herrschenden und den Zuspruch im Volk sowie durch die Weisen, dann können wir sehen, dass die gewünschte Veränderung nicht einfach kommt, sondern dass hierzu das Handeln des einzelnen Menschen nötig ist.

Wenn etwas passieren soll, dann ist es jeder von uns, der diese Veränderung bewirken kann - vorausgesetzt, wir bringen auch die Bereitschaft mit, uns verändern zu wollen. Schon im Begriff "Lösung" versteckt sich die Notwendigkeit, sich von Altem zu lösen und das Neue willkommen zu heißen. Gandhi drückte diese Bereitschaft und die Notwendigkeit des Tätigwerdens im folgenden Satz aus: "Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt."

Auf dass uns in diesem Advent ein Willkommen zur eigenen Veränderung gelingt.

Monus fullwest

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



INHALT

WILLKOMMEN

TIERISCHER WEIHNACHTSSTAR - S. 4 **—** 5.8 ZEIT FÜR GEMÜTLICHKEIT WILLKOMMENSKULTUR — S.18 DIE LEBENSMITTEL VON MORGEN — S. 20

ENTDECKEN

DAS GEFÄLLT UNS -- 5.6WIR VON tegut... - S.14 WAS MACHEN SIE DA? tegut... MITARBEITENDE ÜBER IHREN JOB — S.17 **AUSFLUGSTIPPS** - S. 31 RÄTSEL, IMPRESSUM — S.36 NACHTS IM tegut... - S.44 AUFSCHNEIDERWISSEN: — S.51 **BIRNE**

GENIESSEN

ZUM DAHINSCHMELZEN: **SCHOKOREZEPTE** — S. 24 **REGIONAL UNTERWEGS: ROSA FORELLENFILET** -5.30RINDHEITSTRAUM IM NORDEN — S.32 **GUT ZU WISSEN:** GANS RICHTIG TRANCHIEREN — S.37 SKANDINAVISCHE WEIHNACHTEN **— S.38** HEISSE SACHE: KAFFEE **S.46** NEWS — \$.29, 45, 50

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

www.tegut.com/marktplatz







KURZVIDEOS MIT FOOD-NEWS

Mal schnell Ausschau halten nach neuen Food-Entdeckungen? Dann sind Sie richtig bei unserem tegut... TikTok-Kanal. Hier finden Sie eine Vielfalt an spannenden Videos rund um gute Lebensmittel und eine bewusste Ernährung – immer mit einem kleinen Augenzwinkern. Von der "Frag Jana"-Reihe bis hin zur "10 €hallenge" zum günstigen Einkaufen – folgen Sie uns auf TikTok, um auf dem Laufenden zu bleiben! tiktok.com/@tegut



Kopfüber genießen

Während die meisten anderen Vögel im Süden sind, bringt die Blaumeise jetzt Farbe in unseren Alltag. Sie wiegt nur so viel wie zwei 20-Cent-Münzen, plustert sich aber derart auf, dass sie es bei Minusgraden aushält. Ihr zweiter Trick: Ist das Futter (Samen, Insekten) schwer zu erreichen, dreht sie sich einfach um 180 Grad, um dranzukommen.



VORGLÜHEN AUFS FEST

In Skandinavien haben die Menschen den Dreh raus, für eine heimelige Stimmung zu sorgen. Warmes Licht spielt dabei eine zentrale Rolle. So wie bei diesen Adventssternen "Ice" aus Papier, die Schneekristallen nachempfunden sind. Vom schwedischen Label Star Trading, zu haben mit 50 und 70 cm Durchmesser. Über nordicnest.de

AKTION GEGEN EINSAMKEIT

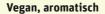
"Redezeit for free" bieten mehr als 350 ehrenamtliche Coaches, Therapierende sowie Expertinnen und Experten für Mental Health. Wer sich allein und überfordert fühlt, kann auf der Website von Virtualsupporttalks das passende Gegenüber finden und per E-Mail ein Gespräch per Telefon oder Videocall vereinbaren. Spenden wilkommen! virtualsupporttalks.de



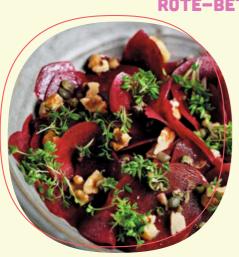


FÜR NATURFREUNDE

Ein echtes Geschenk ist der Jahreskalender für 2024 der Leipziger Illustratorin Katja Rub. Sie kratzt dafür Tiermotive auf Schabekarton und koloriert diese dann am Computer. Tipp: Nach Ablauf kann man das Kalendarium abschneiden und die Kunstdrucke rahmen. Im A5-Format zu bestellen über katja-rub.de



ROTE-BETE-CARPACCIO MIT TRÜFFELÖL



ZUTATEN für ca. 4 Portionen

- 1 600 g Rote Bete schälen, in dünne Scheiben hobeln.
- 2 50 ml Olivenöl, 1 El Trüffelöl, 50 ml Aceto Balsamico, 50 ml frisch gepressten Orangensaft, 1 El Zitronensaft, ½ Tl Salz verrühren. Rote Bete mit der Marinade vermengen, zugedeckt mind. 6 Std. durchziehen lassen.
- 3 60 g Walnusskerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
 2 Tl Kapern abtropfen, hacken, Kresse (1 Beet) schneiden. Rote Bete in einer Schale anrichten, mit gerösteten Walnüssen, Kapern, Kresse und grob gemahlenem Pfeffer (aus der Mühle) bestreut servieren.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min. DURCHZIEHZEIT mind. 6 Std.



Willkommen, Gemütlichkeit!

TEXT Tina Röhlich

Es ist kalt da draußen. Wir fühlen uns getrieben. Zeit zum Runterschalten und Reinkommen: Was es bedeutet, es sich richtig gemütlich zu machen – und was koreanische YouTuberinnen, Blasmusik und Raubtiere damit zu tun haben.

enn die koreanische YouTuberin Nyangsoop ihre Handykamera anschaltet, öffnet sich das Fenster zu einem kleinen Paralleluniversum. Man sieht jeden ihrer Handgriffe in Nahaufnahme: wie sie dampfende Knödel aus einem Topf fischt. Raschelnde Bettwäsche mit gepflegten Händen glatt zieht. Ihre Katze so lange streichelt, bis dieser die Augen zufallen. Und wie der Schnee vorm Fenster zum Hintergrundsound von Radiostimmen und blubberndem Kochwasser rieselt. Nie war es hypnotischer, jemandem bei der alltäglichen Hausarbeit zuzusehen – finden auch die rund 1,1 Millionen Follower von Nyangsoops "Silent Vlog". Die Szenen erwecken das Gefühl, als würde sich alles, was zählt, gerade in diesen vier Wänden abspielen: Gelassenheit, Routine, Nestwärme.

Hereinspaziert, Gemütlichkeit! Nyangsoops Bilder und die von anderen erfolgreichen "Silent Vloggerinnen" zeigen in hübscher Inszenierung das, wonach wir uns sehnen: einen überschaubaren Alltag und die Abwesenheit von Stress. Und gleichzeitig stellen sie natürlich eine unverschämte Realitätsverweigerung dar. Gemütlich geht es selten zu, weder im Haushalt noch in dieser Welt da draußen, in der man gar nicht weiß, worüber man sich zuerst Sorgen machen soll: Kriege, Klimakatastrophen oder soziale Kälte? Wer aber trotz aller Misere den Verstand nicht verlieren möchte, dem bleibt fast nichts anderes übrig, als sich zeitweise in Parallelwelten zu flüchten. In weich gepolsterte Blasen, in denen wir uns abschotten können gegenüber dem, was Erschütterungen erzeugt. Solche Blasen lassen sich zwar auf YouTube finden, doch echte Gemütlichkeit lebt nicht allein von Bildern.

Die Erfindung der Gemütlichkeit geschah vor rund 200 Jahren, und das ausgerechnet in deutschen Wohnzimmern. Die "gute Stube" wurde in der Biedermeierzeit zum Safe Space der Deutschen, in den sie sich in ihrer Unsicherheit nach den napoleonischen Kriegen zurückzogen. In den eigenen vier Wänden zelebrierte man das Glück beim



- 2 Haptische Materialien. Dazu z\u00e4hlen nicht nur Kissen oder die dicke Strickdecke \u00fcber der Sofalehne, sondern auch warme H\u00f6lzer oder Polsterm\u00f6bel mit viel Textur, etwa flauschige Boucl\u00e9-Stoffe.
- 3 Farben: Generell wirken neutrale Farben, also typischerweise solche, die wir als natürlich empfinden, beruhigend auf uns. Mit erdigen Braun-, Sand- oder Grautönen erreicht man diesen Effekt am besten.

Kaffeekränzchen und bei Hausmusik, Häkelarbeiten und beim Auswendiglernen von Gedichten - kurz: Man besann sich auf alles, was dem "Gemüt", also dem Seelenleben, guttat. Die daraus geborene Kultur der Gemütlichkeit wurde im Ausland als bemerkenswert empfunden. Erzählungen von der "German Gemütlichkeit" gingen auf Weltreise und machten sie zum Exportschlager. Das deutsche Konzept von Heimeligkeit und Geselligkeit suchen Reisende aus den USA wie aus Asien bis heute bei Veranstaltungen wie dem Oktoberfest. Hier begegnen sie ihrer Klischeevorstellung von Gemütlichkeit in Gestalt von Bier, Blasmusik, Beisammensein. Generationen von Sprachschülerinnen und Sprachschülern mussten vermutlich Aufsätze über das "typisch deutsche" Kulturgut verfassen - bei einer Umfrage von 2019 wählten Deutschlernende aus 46 Ländern die "Gemütlichkeit" als Lieblingswort auf den ersten Platz.

Sich zu Hause einmummeln

Die Vokabel "Gemütlichkeit" gilt als quasi unübersetzbar. Im Onlinelexikon "The Positive Lexicography" sammelt der Psychologe Tim Lomas von der University of East London genau solcherlei Wörter, die kulturelle Phänomene ihrer Herkunftsländer beschreiben. Die Verwendung des Wortes "gemütlich" beschreibt dort eine Autorin so: "Einen weichen Sessel in einem Café könnte man als 'bequem' bezeichnen. Aber in diesem Sessel zu sitzen, umringt von guten Freunden und einer heißen Tasse Tee, während im Hintergrund sanfte Musik spielt – diese Szene würde man 'gemütlich' nennen."

Auch Erfolgsrezepte müssen sich in 200 Jahren mal neu erfinden – und sei es nur sprachlich. Nach Jahren in guten Stuben zwischen Eichenholzschrankwänden und Spitzenplatzdeckchen hatte die Gemütlichkeit Staub angesetzt, doch die Sehnsucht nach dem Gefühl blieb. US-Trend-Guru Faith Popcorn erfand dafür 1981 den Begriff "Cocooning", der moderner klang, aber erkennbar Bezug zur Gemütlichkeit hatte: sich zu Hause einmummeln wie in einem Kokon, es sich schön machen, die böse Welt einfach vor der Haustür stehen lassen. "Cocooning" wird seitdem immer wieder bei Marketingstrategien zum Trend, wenn die Welt Wunden trägt: Etwa 2001 nach den Terroranschlägen auf das World Trade Center, zuletzt während der Coronapandemie.

Wachsende Begeisterung für alles, was aus Skandinavien kommt, besonders in Sachen Design, führte 2015 schließlich zur weltweiten Annexion des dänischen Begriffs "Hygge". Jenes nordische Überlebenskonzept für lange Winter setzt sich aus der Wertschätzung der kleinen Dinge, Kerzenschein und Möbeln aus authentischen Materialien zusammen. Aber auch "Hygge" hat jetzt schon ein paar Jährchen auf dem Buckel und die Generation Zihre eigenen Gemütlichkeitsvorstellungen definiert: Die reichen vom Trend "Cottagecore", bei dem der Rückzug in Bauerngärten gefeiert wird, über Großmutter-würdige Hobbys wie Sticken oder die Zubereitung von Sauerteig bis hin zu JOMO – "Joy of Missing Out", der charmantesten Entschuldigung dafür, im Pyjama vor Netflix

BLOGS ALS INSPIRATION

Instagram.com/beahyggespreder

"In jedem Tag steckt etwas Gemütlichkeit", ist die Berlinerin Vanni überzeugt. Auf Instagram postet sie leckere Rezepte, nette Dekound Geschenkideen und zwischendurch ein paar Schnappschüsse, die sie auf den Reisen mit ihrem selbst renovierten Camper (vorzugsweise in Norwegen) macht.

Hyggeforhome.com

Die Designerin Reena Simon aus Cardiff lebt in einem von Kopf bis Fuß in Hygge-Ästhetik gestalteten Haus voller gemütlicher Texturen und zeigt in ihrem Blog jahreszeitliche Inspiration für Dekoration und Einrichtung.

Instagram.com/snyggehygge

Bloggerin Bea aus Schleswig-Holstein hat ihren Altbau von 1900 mit einem stilsicheren Mix aus Skandi-Möbeln, Antiquitäten, Kerzen, Blumen und Zweigen aus dem Garten eingerichtet. Ihr Zuhause steckt voller Ideen zum Nachmachen





zu versacken. Wie man sie auch nennt – Gemütlichkeit kann man nicht kaufen. Doch man kann ihr den Weg ebnen.

Wie geht das genau? "Der Mensch ist ein Geborgenheitswesen", weiß Psychologieprofessor Hans Mogel von der Universität Passau, der viele Jahre zu dem Thema geforscht hat und die wichtigsten Zutaten fürs Gefühl benennt: Sicherheit, sozialer Kontakt, Nestwärme, Familie und Erfahrungen von Gemeinschaft. Die Gemütlichkeit stellt sich meist mit sentimentaler Note ein. Ob es um den Duft von Mamas Weihnachtsplätzchen geht, die frisch aus dem Ofen kommen, oder um das Ritual, wie der Christbaum gemeinsam geschmückt wird: Der Charme von Gemütlichkeit liegt in der Berechenbarkeit. Sie braucht nichts Aufregendes, keine Superlative, keine Perfektion, sondern das Gefühl, wie Erinnerungen unsere Neuronen kitzeln – dann, wenn statt des Stressbotenstoffs Adrenalin das Bindungshormon Oxytocin durch unsere Adern fließt.

Der Höhlenmensch in uns

Doch was ist, wenn Wurzeln und Rituale fehlen, etwa, weil keine Familie (mehr) da ist? Dann brauchen unsere Sinne umso mehr Futter, denn auch diese spielen für das Empfinden von Gemütlichkeit eine Schlüsselrolle. Nehmen wir den Archetyp Kaminfeuer: Eine Studie der Universität von Alabama ergab, dass das Stresslevel von Studienteilnehmenden beim Anblick von Feuer abnahm, sogar dann, wenn sie nur ein Video von einem knisternd brennenden Kamin vorgespielt bekamen. Ihr Blutdruck sank dabei um durchschnittlich 5 Prozent.

Die Sinne werden auch im Interior Design immer wichtiger. Eine der Expertinnen auf diesem Gebiet ist die US-Umweltpsychologin Lily Bernheimer. Sie fand heraus, dass wir uns am wohlsten in Räumen fühlen, wenn sie unsere Bedürfnisse nach "Zuflucht und Aussicht" berücksichtigen. Der Schutz vor Raubtieren in dunklen Höhlen oder ein erhöhter Aussichtspunkt, an dem man Gefahren schon von Weitem erkennen konnte, waren fürs menschliche Überleben einst elementar. Vereint man diese Aspekte in seinem Zuhause schummrige Nischen etwa, in die man sich zurückziehen kann, und sei es nur ein Ohrensessel, dazu im Idealfall große Fenster mit Ausblick, dürfte das dem Gemütlichkeitsideal schon ziemlich nahekommen. Außerdem meint Bernheimer: "Ein extrem geordnetes Umfeld, das wenig Abwechslung in Farbe, Material, Details und Dekoration bietet, kann sehr langweilig sein, denken Sie nur an Krankenhäuser." Besser fühlen wir uns in Räumen, in denen sich Strukturen abwechseln, so wie in der Natur. Stellen wir uns zum Beispiel einen Raum vor, in dem es dicke Strickdecken gibt, gemustertes Porzellan und viel warmes Holz: Je mehr Informationen wir von unserer Umgebung bekommen, desto geborgener fühlen wir uns darin.

Ob wir es nun Cocooning nennen oder Gemütlichkeit: Wenn's draußen ungemütlich ist, darf man sich auch mal kurz in Realitätsverweigerung flüchten – und es sich richtig muckelig machen im eigenen Paralleluniversum.





Online-Adventskalender



Erleben Sie gemeinsam mit uns die Weihnachtszeit – täglich ab dem 1. Dezember mit dem Online-Adventskalender von tegut... Er enthält überraschende Rezepte, nützliche Tipps und inspirierende Do-it-yourself-Ideen rund um das Thema Weihnachten. Natürlich haben Sie auch die Chance, tolle Preise zu gewinnen! Einfach vorbeischauen unter:

tegut.com/adventskalender-2023



entscheiden Sie sich für ein

fertiges Menü zum Fest. Entdecken Sie auch das Angebot an Partyklassikern für den Silvester-

abend. Die Vorbestellung ist vom

20. November bis 13. Dezember

für Weihnachten bzw. bis

20. Dezember für Silvester

an der Frischetheke in Ihrem

tegut...Markt möglich.

NOCH FRÖHLICHERE WEIHNACHTEN

Damit Sie die schöne Jahreszeit bewusster und nachhaltiger genießen können, haben wir zahlreiche Ideen vorbereitet. Erfahren Sie, wie Einkäufe gut geplant werden, was bei der Wahl und Lagerung der Lebensmittel wichtig ist und wie sich aus den Resten vom Festtagsessen ganz einfach köstliche Gerichte zaubern lassen. Und: Probieren Sie sich durch unsere zahlreichen Weihnachtsrezepte.

Unter: tegut.com/bewusst-geniessen

Euro übergab tegut... dieses Jahr dem Kinderhilfswerk UNICEF.
Ermöglicht haben diese großzügigen Erlöse Sie – mit dem Kauf von UNICEF-Weihnachtskarten 2022.
Dafür herzlichen Dank! Auch dieses Jahr können Sie mit UNICEF-Weihnachtskarten wieder Gutes tun – beim Kauf in Ihrem tegut... Markt.

Mehr unter tegut.com/unicef





IHRE TREUE WIRD BELOHNT

Mit jedem Einkauf ab 5 Euro in Ihrem tegut... Markt können Sie jetzt Treuepunkte sammeln und gegen Zwilling-Fresh&-Save-Prämien eintauschen. Dank des revolutionären Aufbewahrungssystems mit Vakuumierpumpe bleiben Ihre Lebensmittel bis zu 5-mal länger frisch* – also mehr Genuss für Sie und weniger Lebensmittelverschwendung. Mit 100 Treuepunkten erhalten Sie das 10er-Set Vakuumbeutel oder die Vakuum-Glasbox S gratis. Weitere attraktive Prämien gibt es gegen geringe Zuzahlung. Die Punkte können bis 3.2.2024 gesammelt und bis 17.2.2024 eingelöst werden.

Mehr unter tegut.com/treueaktion

F

Fit durch die kalte Jahreszeit

Erkältungserreger haben in Herbst und Winter leichtes Spiel. Vitamine, Spurenelemente und Mineralien heißen die Zutaten, die Ihr Immunsystem stärken können. Deshalb ist es jetzt besonders wichtig, reichlich frisches Obst und Gemüse (am besten in Bio-Qualität) auf den Speiseplan zu setzen. Hier erfahren Sie, mit welchen Lebensmitteln Sie Ihr Immunsystem stärken können:

tegut.com/immunsystem-staerken



*im Vergleich zur Aufbewahrung ohne Vakuum

Große Nikolausaktion

Einkaufen, mitmachen, naschen!

Vom 20.11.2023 bis 02.12.2023 für mindestens 10€ bei tegut... einkaufen.

2 Unter tegut.com/nikolaus bis 03.12.2023 registrieren, Kassenbon hochladen und Gutschein für eine Nikolaustüte erhalten (solange der Vorrat reicht).

Am 06.12.2023 mit Ihrem Kind die Nikolaustüte in Ihrer Wunschfiliale abholen.





Teilnehmen können nur Erziehungsberechtigte. Weitere Infos und Teilnahmebedingungen unter

tegut.com/nikolaus







BLICK HINTER DIE KULISSEN

WAS MACHEN SIE DA, DR. RUTENBERG?

Der Leiter Marktforschung über Kundenwünsche, Datenflut, Datenschutz und künstliche Intelligenz.

INTERVIEW Uly Foerster

an Rutenberg hat das Wohl der Kundschaft ganz genau im Blick. Sein Leben hat der promovierte Kaufmann einem Thema gewidmet: dem "Konsumentenverhalten". "Wie können wir unsere Kundinnen und Kunden besser verstehen, damit wir ihnen besser gerecht werden – das ist mein Fokus", sagt er.

Nach 13 Jahren als Leiter Marktforschung bei tegut... kennt er die Vorlieben der Kundschaft. "Wenn im Haus jemand etwas wissen will, habe ich meist eine Idee, auf welcher Datenbasis ich das analysieren kann." Wo Werbung mit Flugblättern wirkt zum Beispiel. Oder wo die Gründung einer Filiale Chancen hat. Oder wie sich tegut... als Vollsortimenter mit Bio-Schwerpunkt im Markt behauptet.

Daten für seine Analysen besorgt er sich täglich aus externen Quellen wie dem Statistischen Bundesamt. Wichtiger sind ihm aber Erfahrungsberichte von den eigenen Standorten. Und die tegut... Kundschaft selbst: durch direktes Feedback, bei Befragungen in den Filialen oder durch die Nutzung der tebonus Karte.

Sein Handwerkszeug, die Modelle für all die Analysen und Trendprognosen, hat sich Jan Rutenberg teilweise selbst hergestellt. So könne er seine "methodisch-wissenschaftliche Arbeitsweise" am besten einsetzen und verliere keine Zeit für umständliche Abstimmungen. Eine ist aber selbstverständlich: die mit dem Datenschutzbeauftragten. "Ohne dessen Genehmigung läuft nichts. Alle Daten sind anonymisiert. Die Kundschaft soll sich verstanden, nicht durchleuchtet fühlen." Dass er trotz der Verantwortung für "ein breites Aufgabenspektrum effizient und schnell"

arbeitet, beweist Jan Rutenberg auch auf andere Art: Seine Abteilung besteht nur aus ihm und einer Mitarbeiterin. Klar, dass er neue Chancen erprobt, noch mehr Zeit zu sparen: Mit künstlicher Intelligenz entwirft ihm die App ChatGPT, testweise, Zusammenfassungen langer Texte.

So bleibt ihm auch noch genug Zeit für die Familie. Zum Spielen. Für Bewegung in der Natur. Und für Lektüre. Bevorzugtes Gebiet: Science-Fiction.

"DIE KUNDSCHAFT SOLL SICH VERSTANDEN, NICHT DURCH-LEUCHTET FÜHLEN." EINLADUNGEN GEKONNT MEISTERN

Willkommen zur kleinen Verhaltensgrammatik für Gäste und Gastgebende, speziell rund um die Weihnachtszeit.

TEXT Sabine Cole
ILLUSTRATION Moritz Wienert



SABINE COLE ist unter anderem Autorin und Blattmacherin. Für ihr erstes Kochbuch hat sie zwei Monate lang in Südfrankreich einen Haufen Freunde bewirtet. Danach war sie froh, wenn andere für sie kochten. Heute liebt sie kleine, lustige Runden, und da gibt es auch manchmal einfach nur Abendbrot.

ICH WERDE WILLKOMMEN GEHEISSEN. (1. Pers. Sing. Präsens Passiv)

Jemand, dem Sie irgendwie verbunden sind, hat einen Anlass gefunden, Freundinnen, Freunde, Familie oder Teammitglieder zu sich zu bitten, vielleicht sogar eine rasante Mischung aus allen drei Komponenten. Der Rahmen ist privat, denn für einen gemeinsamen Restaurantbesuch sind die Spielregeln einfacher und deswegen an dieser Stelle zu vernachlässigen.

Zunächst einmal die Rahmenbedingungen. Wer ist der Absender der Einladung: nette Nachbarin, bester Freund, Mutter, Chef auf der Suche nach Bestätigung, komischer Bekannter von früher - woher hat der eigentlich meinen Kontakt? Dann die Form der Einladung: hübsche Karte, vielleicht sogar selbst gebastelt? Schnoddrige E-Mail, Zettel im Briefkasten? Daraus lässt sich abschätzen, ob der Aufwand für die oder den Einladenden hoch einzuschätzen ist. Sie gucken in den Kalender und seufzen: Ausgerechnet in der Vorweihnachtszeit, wenn alle den Kalender eh schon voll haben! Dafür die vorgezogene Volleyballteam-Nikolausfeier sausen lassen? Sie wägen ab und antworten auf die Einladung flugs entschuldigend oder begeistert. Damit haben Sie schon mal alles richtig gemacht. Denn jetzt weiß die gastgebende Person, wie viele Menschen zu bewirten sind. Eingeladene, die nicht aboder zusagen, sind wie Phantomschmerzen. Man rechnet mit viel Arbeit und Trubel, und am Ende kommen "nur" die zwei

besten Freundinnen. Mit der Zusage dürfen Sie gern zwei weitere Höflichkeiten verbinden: Sie sind auf ein winterliches Balkon-Barbecue eingeladen und haben gerade Ihre Ernährung auf vegan umgestellt? Eine kleine Notiz à la "Ich komme gerne, brauchst für mich kein Fleisch zu besorgen, ich liebe gegrilltes Gemüse" entlastet enorm, weil Sie klargemacht haben, dass man für Sie kein teures Entrecote, aber auch keine Extra-Sperenzchen einplanen muss.

Die zweite Info, über die sich jede Gastgeberin und jeder Gastgeber freut: Wenn nicht explizit eine weitere Person mit eingeladen ist, dann fragen Sie nach, wenn Sie auf keinen Fall alleine kommen können. Es macht für die Tischplanung durchaus einen Unterschied, ob man zu einem ambitionierten Dinner spontan den neuen Sexualpartner oder die gelangweilte Tochter mitbringt, damit diese "mal aus ihrer Teeniehöhle kommt". Antizipieren Sie Anlass und Umfang der Einladung, stellen Sie Nachfragen rechtzeitig, reagieren Sie zum u.A.w.g.-Termin und informieren Sie im Rahmen des Nötigen über Ernährungsstile, damit Sie nicht erst am gedeckten Tisch postulieren, dass Sie aus ethischen Gesichtspunkten den Verzehr von Tieren mit weniger als acht Beinen verabscheuen. Dann gibt's nur noch eine Frage zu klären, bevor Sie pünktlich eine knappe Viertelstunde zu spät vor Ort erscheinen: Was bringe ich mit? Schnittblumen nur, wenn mit wenigen Gästen zu rechnen ist. Sonst ist der Zeitaufwand, noch eine freie Vase zu finden, zu groß. Dessert nur, wenn Sie dazu aufgefordert wurden. Ist das Mitbringsel verpackt, hilft eine beigefügte Karte den Gastgebenden, sich im Anschluss zu bedanken. Wein geht immer, aber verzichten Sie bei der Übergabe auf langwierige Erklärungen zu Provenienz, Jahrgang und Investition. Überhaupt ist alles, was hohen Erklärungsbedarf hat, zu vermeiden. Gäste haben bedeutet (auch) Stress. Sich von allen Ankommenden zehn Minuten anzuhören, was man sich bei der überreichten Collage aus den Urlaubsbildern der letzten Dekade gedacht hat, überfordert die Kapazitäten von Gastgebenden. Und bedenken Sie bei der Begrüßung: Sie sind willkommen. Was für ein Privileg!



ICH HEISSE WILLKOMMEN. (1. Pers. Sing. Präsens Aktiv)

Die ehemalige "Miss Tagesschau" und Moderatorin von unzähligen TV-Shows Dagmar Berghoff antwortete sinngemäß auf die Frage, ob sie es für einen Verlust halte, dass es im Fernsehen keine Programm-Anmoderation mehr gäbe: Oh ja, ohne Moderation wissen die Zuschauenden nicht, was sie erwartet, und es ist einfach unhöflich, Gäste mit dem Programm alleinzulassen. Damit ist sehr gut umrissen, was die eine Aufgabe von Gastgebenden ist: die Moderation. Und zwar auf eine höfliche, aufmerksame und, ja, auch auf eine dienende Art. Nicht umsonst sind die Wörter "Gast" und "geben" miteinander kombiniert. Wer einlädt, entscheidet sich, etwas zu geben. Ein schönes Essen, eine üppige Kaffeetafel, eine Party mit Häppchen und Engtanz.

Ziel einer Einladung sollte es sein, Gästen einen guten Moment zu bereiten. Die Zutaten sind denkbar einfach: Essen, Trinken, Unterhaltung und ein Gefühl des absoluten Willkommenseins. Großzügigkeit ist die Grundlage von Gastfreundschaft. Das gilt für die Menge der Speisen wie für die Überlassung der Gesprächshoheit. Eine Einladung ist kein Anlass zum aktiven Dozieren, Präsentieren oder Lobeinheimsen. Wenn Sie kochen, dann nicht, um zu beweisen, was Ihr Dampfgarer draufhat. Sondern um Ihren Gästen eine genussvolle Grundlage für schöne Gespräche zu bieten. Sie lieben Wein? Schön für Sie! Aber Ihre Gäste sollen beim Essen lachen und nicht nach Adjektiven ringen, um Ihnen beim Sommelier-Vortrag Paroli zu bieten. Sie haben den Nachtisch vermasselt? Bitten Sie einen Gast - irgendeinen Gast - von der Tanke Eis - irgendein Eis - mitzubringen. Eine Kugel Vanilleeis rundet einen schönen Abend besser ab als die Selbstgeißelung einer verzweifelten Gastgeberin.

Das Glück des Gastgebenden beginnt im Moment der Verabschiedung des letzten Gastes. Schön war's. Müde und seufzend denken Sie beim Aufräumen: Ich werde nie wieder willkommen heißen. Das ist dann Futur I Aktiv. Vor der nächsten Einladung.





WILLKOMMEN: die Lebensmittel von morgen

Lupinenschnitzel und Veggi-Hack kennen wir. An welchen nachhaltigen Innovationen in Start-ups und Laboren derzeit noch getüftelt wird.

TEXT Jessica Jungbauer





ährlich kommen laut Statistik der Bundesvereinigung der Deutschen Ernährungsindustrie (BVE) 40.000 neue Lebensmittel auf den Markt, nur gut 13.000 behaupten sich über zwei Jahre hinaus. Der Rest weiche neuen Trends, an der Spitze dabei: pflanzliche Lebensmittel. "Ein signifikanter Wandel, der uns bevorsteht, ist der Übergang von einer auf tierischen Produkten basierenden Ernährung zu einer pflanzenbasierten", erklärt Hanni Rützler, Europas führende Food-Trendforscherin und Herausgeberin des "Food

Reports 2024", im Interview mit dem Schweizer Magazin "Salz & Pfeffer". Grund seien die Ressourcenprobleme in der Milch- oder in der Fleischindustrie, gerade in Bezug auf den Klimawandel. Neben Obst, Getreide und Gemüse gewinne die Vielfalt an Hülsenfrüchten, Pilzen, Samen, Nüssen und Algen an Bedeutung, auch bei der Herstellung neuer Lebensmittel.

Nachdem Lupinenschnitzel, Sojawürste und Veggie-Hack zum Standardsortiment gehören, sind pflanzenbasierte



Seit elf Jahren erstellt die österreichische Ernährungswissenschaftlerin und Foodtrend-Forscherin Hanni Rützler im Auftrag des Zukunftsinstituts den Food Report

Fischalternativen jetzt im Kommen. Während Großunternehmen sich eher auf wenige, beliebte Fischprodukte wie Thunfisch oder Fischstäbchen konzentrieren, tüfteln vor allem Start-ups an neuen Angeboten.

"Taste Like" aus Süderlügum im Norden Deutschlands zum Beispiel entwickelt den Feinkostklassiker Heringssalat auf Auberginenbasis. Das Berliner Start-up "Esencia Foods" setzt auf Alternativen zu Fisch- und Meeresfrüchten auf der Grundlage von Pilzmyzel. "Revo Foods" aus Wien ist nach eigenen Angaben die erste Firma, die das 3-D-Verfahren nutzt, um aus Erbsen und weiteren Zutaten veganen Fisch zu produzieren. Und "Koralo" aus München versucht es beim pflanzlichen Kabeljau mit der uralten Technik der Fermentation von Algen und Pilzen. In Südkorea, dem Land mit dem größten Pro-Kopf-Fischkonsum, wird er schon verkauft, in Deutschland soll es spätestens in einem Jahr so weit sein.

Ein Blick auf die Zahlen zeigt, warum es sich lohnt, Neues auszuprobieren: Der weltweite Fischkonsum steigt kontinuierlich an, die Überfischung nimmt zu. Nach Angaben der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen FAO stieg er 2023 auf 166,1 Millionen Tonnen. Pro Kopf bedeutet das rund 20,6 Kilogramm.

Zuckerwatte ohne Zucker

Was die Entwicklung zu neuen Produkten generell befeuert: Immer mehr Menschen definieren sich über die Art, was und wie sie essen. Neben Nachhaltigkeit spielen dabei zunehmend auch gesundheitliche Aspekte eine Rolle. Trendsetter auf der Süßwarenmesse ISM in Köln waren Zuckerwatte ohne Zucker, Chips auf Linsen-, Reis- oder Kartoffelbasis oder plastikfreier, auf natürlichen Rohstoffen basierender Kaugummi. Dazu boomt Hafer als Milchersatz und als Getreidegrundlage für Gebäck und Kekse.

In den Laboren wird derweil an pflanzlichen Proteinalternativen und neuen Produkten geforscht. Von Christian Zacherl zum Beispiel. Der Wissenschaftler und Geschäftsfeldmanager Lebensmittel am Fraunhofer Institut wird von Großunternehmen und Start-ups beauftragt. "Wir erschließen immer wieder neue Rohstoffe oder bisher ungenutzte Quellen", sagt er, "ein aktuelles Projekt befasst sich mit der Verwendung von Hanfsamen, die für Fleischalternativen texturiert werden." Auch Presskuchen aus Sonnenblumen oder Raps, die bisher als Nebenprodukte der Ölpressung galten und als Tierfutter verwendet oder weggeworfen wurden, werden nun zu hochwertigem Fleisch- sowie Milchersatz verarbeitet, um aus vermeintlichen Abfällen nachhaltige Produkte zu gewinnen.

Auch kürzere Zutatenlisten in Lebensmitteln tragen zu einem besseren Produkt bei. Ziel ist es, die pflanzlichen Proteine schonender zu gewinnen, damit ihre hohe Funktionalität wie Gelbildung oder Wasserbindung erhalten wird und sie geschmacksneutral bleiben. Dadurch kann auf Zusatzstoffe wie Verdickungsmittel oder künstliche Aromen bei der Produktentwicklung verzichtet werden.

Lebensmittelproduktion im städtischen Raum

Neben dem Geschmack sind Saftigkeit und Bissfestigkeit entscheidend, um Verbraucherinnen und Verbraucher für ein neues Produkt zu begeistern. Mit modernen Verfahren wie der Extrusionstechnologie entstehen am Fraunhofer Institut Pflanzenpattys mit natürlichen Farbstoffen aus Pflanzenextrakten oder sogar Fleischersatz aus Biertreber. Heimische Ölquellen wie Raps oder Sonnenblumen können tropische Fette wie Kokos- oder Palmfett ersetzen und bieten darüber hinaus gesundheitliche Vorteile durch ungesättigte Fettsäuren.

Prof. Dr. Monika Schreiner, Leiterin des Forschungsprojekts "food4future" im brandenburgischen Großbeeren, denkt noch einen Schritt weiter. Wie können wir eine wachsende Weltbevölkerung mit ausreichend gesunden Lebensmitteln versorgen und wie lässt sich Lebensmittelproduktion in den städtischen Raum integrieren?

Das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderte "food4future" setzt auf innovative Anbausysteme, die wenig Frischwasser benötigen und stattdessen Salzwasserorganismen wachsen lassen, wie Makroalgen, Salzpflanzen oder Quallen. Aus ihnen lassen sich innovative Lebensmittel wie grüne Smoothies mit Meeresspargel oder Quallenchips herstellen. "Sie haben einen ähnlichen oder sogar höheren Proteingehalt als herkömmliches Fleisch. Auch wenn die Proteinzusammensetzung eine andere ist, sind alle essenziellen Aminosäuren enthalten", sagt Monika Schreiner. Die Vision ist, Freiflächen in der Stadt zu nutzen – Industriebrachen, Dächer oder stillgelegte U-Bahn-Tunnel –, um angesichts knapper werdender landwirtschaftlicher Anbauflächen Lebensmittel dort anzubauen, wo in Zukunft die meisten Menschen leben werden.



3 FRAGEN AN FRITZ KONZ, LEITER tegut... QUALITÄTSMANAGEMENT

Was kommt an neuen nachhaltigen Produkten in die Regale?

Reu im Sortiment ist z. B. der Hersteller "Rapunzel Naturkost" mit einer breiten Auswahl an Bio-Premium-Produkten. "Rapunzel" ist Bio-Pionier und engagiert sich im besonderen Maße für faire Lieferketten. Des Weiteren fördern wir im Bereich Schokolade führende Unternehmen in Sachen Nachhaltigkeit, wie "Tony's Chocolonely" oder "Fairafric". Bei "Fairafric" wird die Schokolade im Ursprungsland hergestellt, was einen Teil der Wertschöpfung zurückbringt.

Was beschäftigt Sie noch in Bezug auf Nachhaltigkeit?

Wir bemühen uns, die Tierhaltungsbedingungen für Geflügel weiter zu optimieren, und beschäftigen uns bei

Schweinen mit einer robusteren Genetik für bessere Tiergesundheit. Wir arbeiten nicht nur am nachhaltigen Fisch in der Eigenmarke, sondern stellen als erster Händler auch die Markenartikel so um, dass wir in naher Zukunft im gesamten tegut... Sortiment Mindeststandards bei Fischartikeln sehen

werden. Außerdem beschäftigen wir uns weiterhin intensiv mit nachhaltigen Verpackungen.

Meeresspaghetti, Algenpasta, Hanfkekse – tegut... ist Vorreiter bei Ernährungstrends im Lebensmitteleinzelhandel. Was hat sich durchgesetzt?

Ich glaube, ganz konkret haben sich Pasta-Alternativen aus z. B. Linsen etabliert oder pflanzenbasierte herzhafte Aufstriche. Ich sehe ein anhaltendes Interesse an alternativen Proteinen, da wird allerdings noch viel ausprobiert. Mich freut es, dort in Zukunft geringere Verarbeitungsgrade und kürzere Zutatenlisten zu sehen.

REZEPTE ZUMAHINSCHMELZEN

Schokolade ist nicht nur in Kuchen und Desserts ein Hochgenuss: Hier sind herzhafte und süße Gerichte mit der beliebtesten Nascherei der Welt.

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

Tipp

Backkakao verwenden. Der ist aufgrund seines hohen Kakaoanteils dunkelbraun, zartbitter und enthält im Gegensatz zu Trinkkakaopulver weder Zucker noch Milchpulver.

POLLO CON MOLE

MEXIKANISCHES CHILI-SCHOKOHÄHNCHEN

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

- raffiniert
- feine Schärfe
- 1 Bio-Limette
- 3 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Pflanzenöl
 - 6 Chilischoten
- 1 Tl Anissamen
- 3 El Tomatenmark
- 1 El brauner Zucker
- 200 g Passata
- 1 gehäufter El Backkakao
 - 250 ml Geflügelfond
 - Salz

Pfeffer (aus der Mühle)

- 300 g Basmatireis
 - 1 kleine Papaya
 - 3 Frühlingszwiebeln
- 8 Stängel Koriander
 - 600 g Hähnchenbrustfilets

Außerdem: (Grill-)Pfanne

- 1 Limette waschen, trocknen, halbieren. Saft einer Hälfte auspressen, andere Hälfte vierteln. Schalotten, Knoblauch abziehen, fein hacken, in 2 El Pflanzenöl glasig dünsten. Chilischoten waschen, trocknen, längs aufschneiden, entkernen. 2 Chilis fein schneiden, mit Anissamen, Tomatenmark, braunem Zucker zu den Zwiebeln geben, kurz mitdünsten, dann Passata unterrühren. Kakao in Geflügelfond anrühren, zugeben, ca. 15 Min. köcheln lassen dabei mehrmals umrühren. Sauce mit 1–2 El Limettensaft, Salz, Pfeffer abschmecken.
- 2 Reis in Salzwasser nach Packungsanleitung ca. 10 Min. garen. Papaya schälen, halbieren, Kerne entfernen. Fruchtfleisch würfeln, mit 1 Spritzer Limettensaft marinieren. Frühlingszwiebeln, Koriander waschen, trocknen, Frühlingszwiebeln in ca. 6 cm lange Stücke schneiden.
- 3 Hähnchenfilets jeweils längs halbieren, vierteln, in der (Grill-)Pfanne in restlichem Öl (2 El) von beiden Seiten je 4–5 Min. goldbraun braten, salzen, mit etwas Schokosauce bestreichen und mit übriger Sauce, Reis, Papaya, Frühlingszwiebeln, Koriander, Limettenspalten und übrigen Chilischoten (4) anrichten.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min. GAR-/BRATZEITEN 33-35 Min.



dunkle Schoko - happen
 lecker gefüllt

VEGANE SCHOKO-PEANUT-CUPS

ZUTATEN für ca. 30 Stück

200 g vegane Zartbitterschokolade · 20 g vegane
Kekse (z. B. "der Keks" von veganz) ·
50 g Erdnussbutter (cremig)* · 1Tl weiche vegane
Butteralternative · 40 g Puderzucker · Salz
Außerdem: 30 Pralinenförmchen (ø ca. 3 cm) · 2 kleine
Spritzbeutel (alternativ Gefrierbeutel, Ecken abschneiden)

- 1 Pralinenförmchen auf einem Tablett oder Teller verteilen. Schokolade grob hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen, in einen der Spritzbeutel geben. Hälfte der flüssigen Schokolade in die Pralinenförmchen geben, dabei leicht schwenken, sodass auch die unteren Ränder mit Schokolade bedeckt sind, dann im Kühlschrank ca. 10 Min. fest werden lassen.
- 2 Kekse fein zerkleinern, mit Erdnussbutter, veganer Butteralternative, Puderzucker, 2 Prisen Salz verrühren.
- 3 Füllung in den zweiten Spritzbeutel geben, jeweils Kleckse in die Mitte der Förmchen setzen – dabei sollten diese die Ränder nicht berühren. Dann mit übriger flüssiger Schokolade auffüllen, im Kühlschrank ca. 20 Min. fest werden lassen. Vegane Schoko-Peanut-Cups in einer Blechdose im Kühlschrank aufbewahren – so halten sie sich ca. 2 Wochen.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min. KÜHLZEITEN ca. 30 Min.

*Tipp

Verwenden Sie Erdnussbutter und kein Erdnussmus, da es für die Füllung zu flüssig ist.

SCHOKO-AMARULA-COCKTAIL

MIT PASSIONSFRUCHT

ZUTATEN für 2 Gläser (à ca. 80 ml)

6 cl Wildfrucht-Sahnelikör (Amarula Cream)

2 Tl Backkakao

2 cl Vanillesirup (z. B. von Monin)

80 ml Maracuja-Nektar

100 g Eiswürfel

- 1 Passionsfrucht
- 2 Physalis (mit Fruchthülle)

Außerdem: 1 Cocktailshaker mit Sieb, 2 Martini-Cocktailgläser

- 1 Sahnelikör, Backkakao, Vanillesirup, Maracuja-Nektar mit Eiswürfeln im Cocktailshaker kräftig mixen, dann in die Cocktailgläser abseihen.
- 2 Passionsfrucht halbieren, Mark herauslöffeln, glatt rühren. Physalishülle öffnen, Früchte (mit Hülle) waschen, trocknen, Schoko-Amarula-Cocktail mit je einer Hälfte des Passionsfruchtmarks und 1 Physalis garnieren.





SCHOKOKUCHEN

MIT MANDEL-ZIMT-CREME

ZUTATEN für ca. 16 Stücke

Tipps

- *Damit der Kuchen beim Abkühlen nicht austrocknet, decken Sie die Springform mit einem sauberen, feuchten Geschirrtuch ab.
- Kuchen am Vortag backen, am Folgetag füllen und dekorieren.

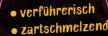
- 50 g Butter
- 125 g Mehl
- 30 g Speisestärke
- 1 El Backpulver
- 30 g + 1/2 Tl Backkakao
 - 80 g gemahlene Nusskerne (z. B. Walnuss-, Mandel-, Haselnusskerne)
 - 6 Eier (M)
 - 200 g Zucker
 - Salz
 - 400 g Schlagsahne
 - 2 Pck. Sahnesteif
 - 250 g Mascarpone
 - 200 g Frischkäse (natur)
 - 50 g Puderzucker
 - 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
 - 2 El Mandelsirup
- 1/2 Tl + 1 Prise Zimt (gemahlen)
 - 1 Msp. Tonkabohne (gemahlen)
 - 100 g gefüllte Schoko-Gebäckkugeln (z. B. Giotto oder Rocher)

Außerdem: Springform (ø 26 cm), Backpapier

- 1 Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Mehl, Speisestärke, Backpulver, 30 g Kakao und gemahlene Nusskerne vermischen.
- 2 Eier mit Zucker und 1 Prise Salz mind. 10–15 Min. hellschaumig schlagen (wichtig, damit der Biskuit schön luftig wird), Mehl-Nuss-Mischung mit dem Schneebesen unterheben, dann die geschmolzene Butter unterziehen.
- 3 Teig in die mit Backpapier ausgelegte Springform füllen und im 180 Grad heißen Ofen im unteren Drittel ca. 30 Min. backen. Schoko-Nuss-Biskuit zuerst im geöffneten Backofen ca. 10 Min., dann auf einem Kuchengitter ganz abkühlen lassen*, anschließend in 3 Böden schneiden.
- 4 Für die Creme Sahne mit Sahnesteif standfest schlagen. Mascarpone, Frischkäse, Puderzucker, Vanillezucker, Mandelsirup, ½ Tl Zimt und Tonkabohne aufschlagen, Schlagsahne unterheben. ¾ der Creme auf die beiden unteren Böden streichen, oberen Boden aufsetzen und Kuchen rundum mit restlicher Creme bestreichen. Gebäckkugeln auf dem Schokokuchen verteilen, mit übrigem Kakao (½ Tl) und Zimt (1 Prise) bestreuen.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min. BACKZEIT ca. 30 Min.



SCHOKOPARFAIT MIT GEEISTEN FRÜCHTEN

ZUTATEN für 6-8 Portionen

200 g Zartbitterschokolade (70 % Kakao) ·
2 El Backkakao · 2 Tl Zimt (gemahlen) · 4 Eigelb (M) ·
50 g Puderzucker · 1 Msp. gemahlene Vanille ·
500 g Schlagsahne · je 100 g Brombeeren ·
Johannisbeeren · Kirschen (frisch und/oder tiefgekühlt) · Außerdem: 1 Gefrierform (ca. 10 x 20 cm)

- 1 Schokolade grob hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen, Kakao, Zimt unterrühren, lauwarm abkühlen lassen.
- 2 Eigelb, Puderzucker, Vanille über dem heißen Wasserbad cremig schlagen, Schokomasse mit dem Schneebesen unterziehen, zimmerwarm abkühlen lassen. Sahne steif schlagen und unterheben.
- 3 Masse in die Gefrierform füllen. Frische Früchte waschen, trocknen, Hälfte in die Eismasse drücken, abdecken. Übrige Früchte (150 g) auf einem Teller verteilen, mit dem Parfait für 3–4 Std. tiefkühlen. (Bei TK-Früchten: 150 g gefroren in das Parfait geben.)
- 4 Vor dem Servieren Unterseite der Form kurz in heißes Wasser tauchen. Schokoparfait mit einem Messer vom Rand lösen, stürzen, mit übrigen gefrosteten Früchten (150 g) garnieren.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min. **GEFRIERZEIT** 3–4 Std.

Tipp

Schokoparfait alternativ in Portionsförmchen gefrieren lassen und zum Servieren auf Dessertteller oder flache Schälchen stürzen.





Himmlische Genussmomente

Naschwerk gehört zu Weihnachten wie Geschenke unterm Baum. Da passen die Gebäckteller unserer Marke tegut... vom Feinsten perfekt. Bleibt nur die Frage, ob Sie sich für die Weihnachtsgebäck-Auswahl mit knusprigen Florentinern oder die Adventsmischung mit saftigen Lebkuchen entscheiden. Plätzchenklassiker finden Sie auf beiden festlichen Tellern. Der Kakao stammt aus nachhaltiger Quelle (Rainforest Alliance-zertifiziert).

In Ihrem tegut... Markt







SCHNELL AUF **DEN TELLERN**

Putzen, schälen, schnippeln? Keine Sorge: Unsere leckeren Obst- und Gemüsesorten aus der Tiefkühltruhe sind einfach und schnell zubereitet - ob Brokkoli, Blumenkohl oder Buttergemüse zu weihnachtlichen Gerichten oder verschiedene Früchte (ohne Zuckerzusatz) für Desserts. Die Tiefkühlprodukte der Marke tegut... Bio zum kleinen Preis stammen aus ökologischem Anbau. Jetzt in Ihrem tegut... Markt

FESTLICHES RESTE-LEUCHTEN

In der dunklen Jahreszeit hebt Kerzenlicht die Stimmung. Und die vielen Kerzenreste finden im Indoor-Schmelzfeuer sinnvolle Verwendung: Das darin eingeschmolzene Wachs erleuchtet nicht nur den Lieblingsplatz, sondern erzeugt je Betriebsstunde so viel Wärme wie 10 bis 13 Teelichter. Die Flamme brennt sicher und sauber - auch für eine Aromatherapie geeignet (denk-keramik.de).







ZEIT FÜR TEE

Rund 72 Liter Tee werden jährlich laut Statista pro Kopf in Deutschland getrunken, Tendenz steigend. Unser Sortiment an hochwertigen Tees der Marke mit dem tegut... Reinheitsversprechen macht iede Teatime zum Genuss. Grüner Tee (feinherb & erfrischend), Ostfriesentee (schwarzer Tee, kräftig & vollmundig), Earl Grey (schwarzer Tee mit Bergamotte-Geschmack) und Ingwer Lemon Minze (Kräutertee) stecken in FSC-zertifizierten Verpackungen. Vorbildlich! Jetzt in Ihrem tegut... Markt





ZUM WOHL, LIEBER WEIHNACHTSMANN

Für die nächste Weihnachtsparty hat Barmeisterin Claudia Engbarth aus Hattersheim einen alkoholfreien Cocktail parat. Nennt sich Virgin Christmas Colada. Viel Spaß beim Mixen und Genießen, So geht's: 2 cl Lebkuchensirup, 2 cl Kokossirup, 3 cl Sahne, 10 cl Ananas, 8 cl Apfelsaft (naturtrüb) und eine Schippe Eiswürfel in einen Shaker geben, schütteln. Ins Glas füllen, mit einer Ananas- und einer Apfelscheibe und Zimtpulver dekorieren. c-c-cocktails.de





Michael Ehrhardt vom Gasthaus Zur Schlupp in Walluf

Leicht, besonders, aber ohne Schnickschnack.



Unsere Küche erhält immer wieder Auszeichnungen, das freut mich, aber ich verbiege mich nicht, um noch besser abzuschneiden. Ich koche, was mir Spaß macht. Hochwertig. Ohne Schnickschnack. Wohlschmeckend. Bevorzugt regional, nicht aus Prinzip. Meist lasse ich mich für unser Menü vom Marktangebot inspirieren.

Die Küche ist seit 1981 mein Reich. Schülerpraktikum, Lehre in einem Kurhotel, Abstecher nach Neuseeland, Gastronomie in Tophotels. Vor 23 Jahren haben meine Frau und ich das Zur Schlupp gekauft. Das war mal als beste Adresse für Rumpsteak im Rheingau bekannt. Wir sind erfolgreich mit Schnitzel und Hirschragout gestartet, haben uns aber stetig verändert. Die Küche ist leichter geworden. Obwohl ich mit deftigen Schmorgerichten groß geworden bin, zählt inzwischen auch ein leckerer Süßwasserfisch zu meinen Favoriten. Das rosa Forellenfilet mit Pastinakenpüree, Passionsfrucht und Spitzpaprika zum Beispiel. Es kommt ohne klassische Sättigungsbeilage aus, und die Säure der Passionsfrucht verleiht dem Gericht eine besondere Note. Aber das Beste: Die Zubereitung gelingt schnell und ist einfach.



Rosa Forellenfilet / Pastinakenpüree Passionsfrucht / Spitzpaprika

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

PASTINAKENPÜREE: 500 g Pastinaken · 30–50 ml Sahne · Salz, Pfeffer, Muskatnuss

PASSIONSFRUCHTSAUCE: 4–6 Passionsfrüchte · 250 ml Kokosmilch · 100 ml Orangensaft · Salz, Pfeffer, Chilipulver

GEGRILLTE PAPRIKA: 4 mittelgroße Spitzpaprika · Butter · Salz, Pfeffer

SCHMÄLZE: 20 g Pinienkerne · 50 g Butter · 1 rote Zwiebel, klein geschnitten · 2 Stangen Frühlingszwiebeln in feinen Ringen · Salz, Pfeffer

FISCH: 8 Forellenmedaillons ohne Haut und Gräten (à ca. 60–70 g) · etwas Mehl · Pflanzenöl · 50 g Butter · Salz, Pfeffer

PÜREE: Pastinaken schälen, klein schneiden und in Salzwasser weich kochen. Abgießen, pürieren. Unter Zugabe von Sahne eine festcremige Püreemasse herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. SAUCE: Passionsfrüchte halbieren und inklusive der Kerne auskratzen, in einen Topf geben. Kokosmilch, Orangensaft zufügen. Zu Saucendicke einreduzieren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Durch ein Sieb passieren.

PAPRIKA: Backofen auf 230 Grad vorheizen. Paprika halbieren, mit der Hautseite nach oben auf Backpapier auf einem Backblech verteilen. Ca. 15 Min. backen, abkühlen lassen, Haut abziehen, beiseitestellen. Kurz vorm Anrichten mit Butter in einer Pfanne erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. SCHMÄLZE: Pinienkerne in einer Pfanne kurz anrösten. Butter, Zwiebel, Frühlingszwiebeln zugeben, anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. FISCH: Medaillons mehlieren. In Pfanzenöl ca. 20–30 Sekunden anbraten, bis die Medaillons etwas Farbe bekommen. Wenden, Butter zugeben, salzen und pfeffern. Mit Pfannendeckel abdecken. Von der Herdplatte ziehen, ca. 1 Min. ziehen lassen.

.....



Zubereitungszeit: ca. 45 Min.



Winterspaß, Kultur – oder doch lieber Weihnachtsmarkt?



NOV | AB 5. FRIDA KAHLO IN RÜSSELSHEIM

Einblicke in die Welt einer Ikone: In den Opelvillen werden Fotografien aus dem Nachlass der 1954 verstorbenen mexikanischen Künstlerin Frida Kahlo gezeigt. 241 beeindruckende Zeitdokumente. opelvillen.de

TIPP VON MICHAEL EHR— HARDT: "Das Kloster Eberbach in Eltville, eins der bedeutendsten Klöster Europas, Heimat der Hessischen Staatsweingüter. Die gesamte Verwandtschaft haben wir schon hingeführt. Manchmal fahren wir mit dem E-Bike auf einen Kaffee hin. Es gibt eine tolle Gastronomie und Hotellerie." kloster-eberbach.de

NOV 30.-DEZ 23. MAINZER WEIHNACHTSMARKT

Vor der Kulisse des 1000jährigen Doms St. Martin munden Glühwein und gebrannte Mandeln noch besser. Weitere Attraktionen? Die hell erleuchtete Pyramide mit Mainzer Figuren, die Renaissance-Fassaden der Markthäuser, das festliche Bühnenprogramm und zahlreiche Konzerte. mainz.de

NOV | AB 25. WINTERWUNDERLAND IN SCHLANGENBAD

Wintervergnügen für Alt und Jung in einem der kleinsten Kurorte Deutschlands: Im Taunuspark locken Weihnachtsmarkt, Kunsthandwerk, Karussells und eine überdachte Eisbahn. taunuswunderland.de



DEZ | 19. TILL BRÖNNER IN WIESBADEN

Als Kind musste er erklären, warum er so ein uncooles Instrument spielt, heute ist Jazztrompeter Till Brönner ein Weltstar. Sein Programm im Kurhaus: "The Christmas Show". Augen zu und genießen. tillbroenner.de





Rinder hier, in der Nähe des Boitiner Sees bei Tarnow in

tionellen Mastanlagen. Die Tiere haben ganzjährig die





2014 wurde der väterliche Landwirtschaftsbetrieb von den Töchtern Monik Bode und Thaila Pahl-Prignitz und deren Ehepartnern Maik Bode und Sven Prignitz übernommen. Er hat ca. 250 ha Ackerland und 100 ha Grünland. Mittlerweile betreuen die vier in zweiter Generation einen Rinderbestand von ca. 160 Tieren

Möglichkeit, den Auslauf zu nutzen, aber auch in den Ställen genießen sie doppelt so viel Bewegungsfreiheit wie gesetzlich vorgeschrieben. "Das garantieren die jeweils 500 Quadratmeter unserer beiden Ställe mit den zusätzlichen Freiflächen davor", erklärt Prignitz. Die Rinder stehen bei dieser sogenannen Offenstallhaltung ausschließlich auf Stroh, auch wenn das Ausmisten vor allem in der kalten Jahreszeit viel Arbeit mache. "Tiere auf Metallspalten stehen zu lassen, wie es in der konventionellen Haltung oft noch üblich ist, nein, das können wir nicht verstehen", sagen die beiden und schütteln den Kopf. "Über allem steht bei uns, dass die Tiere sich wohlfühlen."

Dazu gehört, dass die Kälber nach der Geburt mindestens sechs Monate bei ihren Müttern bleiben dürfen und nicht gleich von ihnen getrennt werden. Und dass sie mit der Muttermilch und nicht mit Ersatzfutter hochgepäppelt werden. Antibiotika sind tabu, werden nur im Krankheitsfall verabreicht, wenn es sich überhaupt nicht vermeiden lässt.

Tierwohl - konsequent umgesetzt

Die naturnahe Haltungsform ist den Landwirten wichtig. Entstanden sind die robusten, hornlosen Uckermärker Rinder in den 1970er-Jahren in der DDR als Kreuzung aus Charolais und Simmentaler Fleckvieh. Die mehrheitlich weißen bis cremefarbenen Tiere gelten als Deutschlands jüngste Rinderrasse. Ihr fettarmes und kurzfaseriges Fleisch ist saftig und schmeckt herzhaft aromatisch. Und weil die Färsen – so heißen weibliche Rinder, die noch nicht gekalbt haben – bei Bode und Prignitz langsam großgezogen und erst im Alter von rund zwei Jahren geschlachtet werden, ist ihr zartes Fleisch besonders fein marmoriert. Kenner vergleichen es mit dem des argentinischen Angus-Rinds.

Die Pahl-Prignitz Bode GbR zählt als einer von 34 Partnerbetrieben zum regionalen Aufzuchtprogramm mit Uckermärker Rindern, das die Hamburger Restaurantkette Block House 2014 ins Leben gerufen hat und das sich unter anderem an den Nachhaltigkeitszielen der UN orientiert. Qualität und tiergerechte Haltung werden regelmäßig überprüft.

Den Betrieb bei Tarnow selbst hatte schon kurz nach der Wende der Schwiegervater von Maik Bode und Sven Prignitz gegründet. Aus einer LPG der DDR mit Schafen machte er 1992 einen reinen Rinderbetrieb. Anfangs wurden die Kälber von rund 40 Mutterkühen verkauft, ab 2008 blieben auch die Jungtiere zum Mästen auf dem Hof. Vor bald zehn Jahren übernahmen die Töchter des Gründers, Monik und Thaila Pahl, mit ihren Ehemännern Maik und Sven den Hof. "Doch so leidenschaftlich unsere Männer Landwirte sind, so leidenschaftlich arbeiten Monik und ich seit 25 Jahren als Erzieherinnen", sagt Thaila Pahl-Prigitz. Sie ist selbstständig als Tagesmutter, ihre Schwester angestellt in einer Schule.

An den Wochenenden helfen die beiden Frauen trotzdem oft im Rinderbetrieb mit, meistens abwechselnd, damit das jeweils andere Paar auch einmal freihat. Ohne die Unterstützung der Frauen ließen sich die vielfältigen Aufgaben nicht bewältigen, sagt Maik Bode. "Im Großen und Ganzen aber lieben wir die Selbstständigkeit. Auch weil wir das Glück haben, einen fairen Preis für unser Fleisch zu bekommen."

Die muhenden Rinder sind mittlerweile auf der neuen Weide angekommen, die meisten beginnen sofort zu grasen und zu trinken. Und welches davon ist nun Paula? Maik Bode lacht auf. "Die heißen alle so, damit sich keines der Tiere benachteiligt fühlt."

UCKERMÄRKER RINDER BEI TEGUT...

Sie erhalten das Uckermärker Fleisch unter der Marke **tegut... LandPrimus** an der Bedientheke oder auch aus der SB-Truhe – als Steaks, Schmorbraten, Gulasch und Hackfleisch.







Die Tiere haben ganzjährig die Möglichkeit, den Auslauf zu nutzen. Aber auch in den Ställen genießen sie doppelt so viel Bewegungsfreiheit wie gesetzlich vorgeschrieben. Der Nachhaltigkeitsgedanke spielt auch beim Futter eine große Rolle. Die Maissilage, die Anwelksilage und das Getreide werden selbst produziert, nur ein spezielles Mineralfuttermittel wird zugekauft



KREUZWORTRÄTSEL

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

LÖSUNGSWORT





Die Lösung der Ausgabe Juli/August 2023 lautet: Weizenmehl Die Gewinnerinnen und Gewinner der 5 tegut... Geschenkkarten sind: A. Herrmann, Einhausen; T. Ketelhut, Emleben; S. Knoblach, Estenfeld; F. Müller, Wettenberg; G. Wagner, Herzlichen Glückwunsch!

Back- utensil z. Deko- rieren	Weih- nachts- gebäck	•	Adelstitel	Keks- mischung	südafri- kanische Volks- gruppe	kleines Feld im Garten	Gewäs- ser in Nord- amerika	Schräg- stütze	•	Schalter- stellung	V	Ruf beim Stier- kampf	Zutat für Stollen	Back- treib- mittel	V	Ampel- farbe
•	V			V	V	1	V			V		natür- licher Kopf- schmuck	- V			V
Kurzform von Los Angeles	>	2	euch gehörend					über- großer Mensch	>					Ab- kürzung: Com- pagnie		
											Internet- kürzel für	Tatsache	-			
										10	Doutech-	Mitteilung (kurz)			5	
kleines			nicht	-						Artikel	*	•		iranische		Märchen
Backgerät		Sahne	schlechte					Retter		löffelart. Gerät				Währung		frau
Kfz- Zeichen von Trier	-	Y	in der Absicht		Riesen- hirsch	Stadt am Harzrand	-	•		•			Leumund	,		*
Magier	-		•		V				eng- lisches		Tischler- werkzeug	-				
eng									Lokal		Weikzeug					
•						Stadt in Texas Kunst-	-		V				latein. Gruß			
	7					griffe							Südfrucht			
Laut des Zögerns, Nach-	-		Gegner Luthers spanische	-		V	aus der Mode ge-	-			Vorname der Sängerin	engl. Bier	- '			biblische Berg
denkens			Bejahung	9			kommen		3		Connor	Laufvogel				bery
alter- tümlich		Küchen- utensil große Einfahrten									v	V		kurz: Rhesus- faktor		8
•					englisch: Alter		kurz: Telefon		Anden- kamel	-				Wortteil: drei	franzö- sisch: Sommer	
Utensil z. Backen v. Torten- böden	italie- nischer Strom		franzö- sisch: er	exo- tisches Tier	· '		V		Initialen der Monroe	nach unten	-	6		V	V	
-	V		٧						4	Vitamin		deutsch- französ. TV- Sender	-			
Zutat für Pizzateig	-			nieder- ländisch: eins	-			Küchen- gerät zum Backen	-	•					RM293641	202306

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 März/April 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 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 MG 360 Baumann Druck

Der Marktplatz wird auf 100 % Recyclingpapier gedruckt.

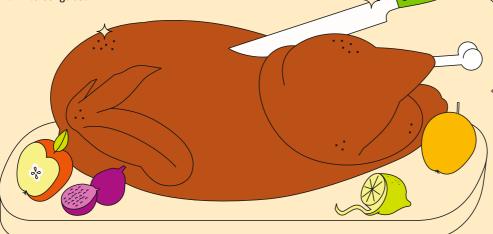
GANS RICHTIG TRANCHIEREN

Der Gänsebraten hat Weihnachten Tradition. Doch wie tranchiert man ihn eigentlich? Mit unserer praktischen Schritt-für-Schritt-Anleitung ist es ganz einfach.





- ✓ Schneidebrett
- ✓ Tranchiermesser
- ✓ Geflügelschere
- ✔ Fleischgabel

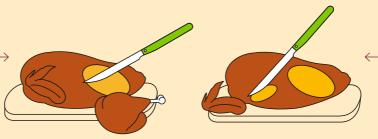


SCHRITT 1

Die Gans liegt mit der Brustseite nach oben auf dem Schneidebrett. Jetzt das Fleisch rundherum um die Keulen einschneiden.

SCHRITT 2

Die Keule etwas vom Körper wegdrücken und abschneiden. Auf beiden Seiten. Das geht gut mit einer Geflügelschere oder einem Tranchiermesser.



SCHRITT 3

Das Gleiche mit den Flügeln machen. Da der Gänsebraten oft fettig und damit rutschig ist, kann er mit einer Fleischgabel von oben fixiert werden.

SCHRITT 4

Mit der Messerspitze auf beiden Seiten vom Brust- bis zum Schlüsselbein schneiden. Mit der Klinge die Gänsebrust von den Rippen abheben.





SCHRITT 5

Das zarte Gänsefleisch mit dem Tranchiermesser in möglichst gleich große Scheiben schneiden. Dann auf den Tellern anrichten. Guten Appetit!

- knusprig
- festlich

Skandinavischer Krustenbraten

ZUTATEN für ca. 6 Portionen

- 3 Lorbeerblätter
- 1 Tl Piment (ganz)
- 11/2 El bunte Pfefferkörner (ganz)
 - 1 El Paprikapulver

Salz

1,8 kg Schweinebraten (mit Schwarte)

ca. 500 ml Gemüsebrühe

3 Stangen Sellerie

- 3 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen

250 ml Dunkelbier

1 Tl Senf

2 Tl Honig

evtl. 1-2 Tl Speisestärke

Außerdem: Bratreine oder Bräter

- 1 Lorbeer, Piment, 1 El Pfefferkörner, Paprikapulver und 1 El Salz im Mörser zerkleinern. Schwarte des Bratens in 2-cm-Abständen rautenförmig einschneiden, Einschnitte mit Salz einreiben, Braten wenden und die Fleischseite mit der Gewürzmischung einreiben. Braten mit der Schwartenseite nach unten in die Bratreine legen, Gemüsebrühe angießen, im 160 Grad heißen Ofen auf der unteren Schiene ca. 60 Min. garen.
- 2 Währenddessen Gemüse waschen, trocknen, putzen, in große Stücke schneiden, Knoblauch mit dem Messer flach drücken. Fleisch wenden. Gemüse darum verteilen, Bier angießen und Braten bei gleichbleibender Temperatur ca. 50 Min. weitergaren - dabei mind. 2-mal mit dem Saucenansatz bestreichen.
- 3 Bratensauce mit Gemüse durchs Sieb in einen weiten Topf abgießen. Krustenbraten für ca. 10 Min. unter den zugeschalteten Ofengrill schieben, bis die Schwarte kross aufpoppt (aufpassen, dass sie nicht verbrennt). Sauce um etwa die Hälfte einköcheln lassen, mit Senf, Honig, Salz, dem übrigen bunten Pfeffer (1/2 El, zerstoßen) abschmecken, evtl. mit angerührter Stärke binden.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min. GAR-/GRILLZEITEN ca. 120 Min.





- · Lassen Sie die Schwarte schon vom Metzger einschneiden.
- Die Kerntemperatur des fertigen Krustenbratens sollte zwischen 70 und 75 Grad betragen.



ein bunter
Mixsalat mit
BalsamicoDressing

- fein-pikant
- lässt sich gut vorbereiten



Janssons Frestelse

(SCHWEDISCHER KARTOFFELAUFLAUF)

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

1 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend) ·
90 g Appetitsild (z. B. Anchovisfilets von Lysell, Dose;
alternativ Sardellenfilets, Glas) ·
1 große Gemüsezwiebel · 4 El Butter ·
300 g Schlagsahne · 30 g Semmelbrösel ·
Außerdem: Ofenform (ca. 24 x 26 cm)

- 1 Kartoffeln schälen, in Stäbchen (ca. 1,5 x 5 cm) schneiden. Appetitsild abgießen, Sud auffangen.
- **2** Gemüsezwiebel abziehen, fein würfeln, in 2 El Butter ca. 5 Min. glasig dünsten.
- 3 Hälfte der Kartoffeln in die gefettete Form geben. Zwiebel, Anchovis, Hälfte des Suds darauf verteilen, mit übrigen Kartoffeln (Hälfte) bedecken und mit restlichem Sud (Hälfte) beträufeln. Alles mit Sahne übergießen, Auflauf mit Semmelbröseln und übriger Butter (2 El) in Stückchen bestreuen. Janssons Frestelse im 180 Grad heißen Ofen (Umluft) im unteren Drittel 50–55 Min. garen.

.....



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min. DÜNST-/GARZEITEN 55-60 Min.



nachwürzen.

Tipp Zum Abrunden können Sie 1-2 El vom Gurken- oder Senfgurkenwasser mit an die Heringshappen geben. Schmecken gut dazu: Schwarzbrot oder kleine Pellkartoffeln pikant genial fürs Büfett Heringshappen 1 Heringsfilets abgießen, trocken tupfen und in Stücke schneiden, mit Joghurt und Mayonnaise verrühren. 2 Für den Curry-Heringshappen ½ rote Zwiebel abziehen, **3 LECKERE VARIANTEN** fein würfeln, Dill waschen, trocknen, Dillspitzen abzupfen, 2 Gewürzgurken klein würfeln. Zutaten mit Mango, ZUTATEN für 3 Einmachgläser (à 400-500 ml) 1/3 Hering in Sauce vermengen, mit Curry, Kurkuma, Salz, Cayennepfeffer würzen. 375 g Bismarck-Heringsfilets (Glas) 3 Für den Rote-Bete-Heringshappen übrige rote Zwie-300 g griechischer Joghurt bel (1/2) abziehen, längs halbieren, in feine Scheiben 120 g Salatmayonnaise schneiden, Rote Bete und Senfgurken abtropfen

1 rote Zwiebel

4 Stängel Dill

5 Gewürzgurken

50 g Mango (in Würfeln)

2 Tl Currypulver

1/2 Tl Kurkuma (gemahlen)

Cavennepfeffer

100 g Rote Bete (Glas)

100 g Senfgurken (Glas) Pfeffer (aus der Mühle)

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Apfel (rotschalig)

- lassen, klein schneiden. Zutaten mit 1/3 Hering in Sauce vermengen, mit Salz, Pfeffer würzen.
- 4 Für den Apfel-Heringshappen übrige Gewürzgurken (3) in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocknen, putzen, in Röllchen schneiden, Apfel waschen, trocknen, entkernen, in kleine Stücke schneiden. Zutaten mit 1/3 Hering in Sauce vermengen, mit Salz, Pfeffer würzen.
- 5 Heringshappen in Gläser füllen, vor dem Servieren mind. 30 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen.



ZUBEREITUNGSZEIT je 10-15 Min. DURCHZIEHZEIT mind. 30 Min.



Brune Kager

(DÄNISCHE GEWÜRZPLÄTZCHEN)

ZUTATEN für ca. 60 Stück

500 g Mehl · ½ Tl Natron · ½ Tl Backpulver · 1 Tl Salz · gemahlene Gewürze: 2 Tl Ingwer · 2 Tl Zimt · 1 Tl Kardamom · ½ Tl Piment · ¼ Tl Muskatnuss · 200 g Rübensirup · 200 g brauner Zucker · 225 g Butter · 30 g gehackte Pistazien · 80 g gehobelte Mandeln · Außerdem: Backpapier

- 1 Mehl, Natron, Backpulver, Salz und Gewürze vermischen.
- 2 Rübensirup, braunen Zucker und Butter unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat, dann ca. 10 Min. lauwarm abkühlen lassen. Anschließend mit der Mehlmischung, Pistazien und 40 g Mandeln zu einem glatten Teig verkneten. Teig halbieren, auf bemehlter Arbeitsfläche 2 Stränge formen (Ø ca. 4 x 5 cm), in Backpapier einrollen, ca. 30 Min. kühl stellen.
- 3 Teigstränge mit einem scharfen Messer in 2–3 mm* dünne Scheiben schneiden, auf die mit Backpapier belegten und mit übrigen Mandelblättchen (40 g) bestreuten Bleche legen, Mandeln gut andrücken und Kekse im 200 Grad heißen Ofen auf mittlerer Schiene ca. 8 Min. backen (dabei aufpassen, da sie gegen Ende der Backzeit rasch bräunen). Brune Kager auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen, in einer Blechdose aufbewahren.

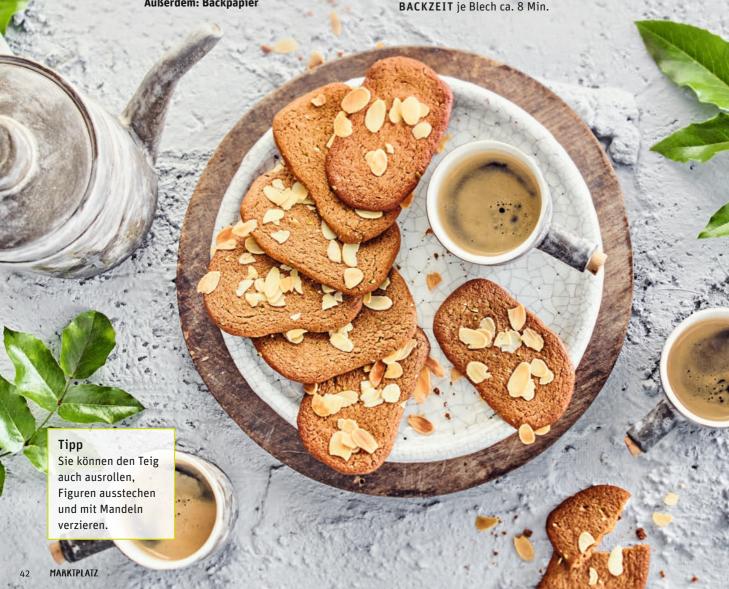
*Je dünner, desto knuspriger werden die Kekse.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

ABKÜHL-/KÜHLZEITEN ca. 40 Min.

BACKZEIT in Bloch ca. 8 Min.





Lussekatter

(DÄNISCHES SAFRANGEBÄCK)

ZUTATEN für ca. 15 Stück

1/2 Tl Safranfäden

175 ml Milch

60 g Butter

500 g Weizenmehl (Typ 550)

1 Pck. Trockenhefe

50 g Zucker

Salz

75 g Quark (20 % Fett)

2 Eier (M)

1 Eigelb (M)

1 Tl Zimt

30 getrocknete Cranberrys

3 El Hagelzucker

Außerdem: Backpapier

- 1 Safran, Milch und Butter erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist und die Milch kurz vor dem Köcheln steht (nicht kochen!), vom Herd ziehen, lauwarm abkühlen lassen.
- 2 Mehl, Hefe, Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel vermengen, Safranmilch, Quark einrühren. 2 verquirlte Eier dazugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten (ist der Teig noch klebrig, etwas Mehl hinzufügen). Hefeteig mit einem Geschirrtuch bedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Min. gehen lassen, bis sich der Teig deutlich vergrößert hat.
- 3 Teig erneut durchkneten, zu einer Rolle formen und in 15 Stücke teilen, jeweils zu ca. 25 cm langen, gleichmäßig dicken Rollen formen, von beiden Enden entgegengesetzt s-förmig aufrollen, bis sich die Enden in der Mitte begegnen.
- 4 Lussekatter mit etwas Abstand auf mit Backpapier ausgelegte Bleche verteilen, an einem warmen Ort abgedeckt weitere 30 Min. gehen lassen.
- 5 Eigelb mit 1 Tl Wasser, Zimt verquirlen und die Lussekatter damit einstreichen. In die Teigenden jeweils eine getrocknete Cranberry drücken, mit Hagelzucker bestreuen, im 200 Grad heißen Ofen 10–12 Min. backen. Lussekatter lauwarm servieren.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min. GEHZEITEN ca. 90 Min. BACKZEIT je Blech 10–12 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 über ihre Weihnachtswünsche.

Die WEIHNACHTSGAMS fragt in die Runde: Sagt mal, was wünscht ihr euch eigentlich zu Weihnachten?

Der KEKSTEIG antwortet mit einem lauten Schrei: RRRRRAAAAA!

Die WEIHNACHTSGANS lacht: Ey, ich hab Weihnachten gesagt und nicht Schrei-nachten!

Der KEKSTEIG sagt stolz: Ich übe schon mal brüllen! Denn ich bin mir sicher, dass mein Wunsch in Erfüllung geht: Ich will nämlich zum Dinosaurier gebacken werden! Genauer: zum T. Rex!

Das STUDENTENFÜTTER schlaumeiert: Du weißt aber schon, dass der T. Rex bis zu 6 Meter hoch und 9 Tonnen schwer wurde? Ganz schön großer Wunsch, den du da hast – im wahrsten Sinne, haha!

Der KEKSTEIG murmelt leise: Und dich fress ich dann wohl als Erstes...

Das BIO-STEAK hat das überhört und wendet sich an die WEIHMACHTSGAMS: Da du zuerst gefragt hast: Was wünschst DU dir eigentlich?

Die WEIHNACHT5GANS: Ich würde dieses Weihnachten gerne in der Sonne verbringen statt wie sonst im Ofen.

Das STUDENTENFUTTER kichert: Den teuren Flug kannst du dir sparen – kannst ja selbst fliegen!

Der TOFU ruft: Und während du deine Schenkel unter Palmen brutzelst, vertrete ich dich auf dem Weihnachtstisch!

Das BIO-STEAK: Oder ich!

Der ROTKOHL missmutig: So ein neumodischer Qua ... **Der TOFU unterbricht ihn:** Du könntest auch mal über den Tellerrand gucken und nicht immer nur auf Traditionen achten!

Plötzlich erklingt ein laut heruntergezählter Countdown. Alle schauen zum El, das an die Regalkante gerollt ist und sich zum Absprung bereit macht.

Das EI: 3 ... 2 ... und ...

Die MANN unterbricht den Countdown in letzter Sekunde: Stopp! Was machst du

denn da?

Das EI ruft fröhlich: Ich übe springen!

Ich hab mir zu Weihnachten nämlich einen Fallschirmsprung gewünscht! **Das STUDENTENFUTTER:** Du weißt aber schon, dass es Fallschirmsprung heißt, weil man es MIT einem Fallschirm macht?

Das EI macht große Augen und rollt erschrocken von der Kante weg.

Die BANANE: Ei, ei, ei, gerade noch mal gut gegangen.

Das EI zur BANANE: Du musst grad reden, du bist doch auch mal irgendwo runtergesprungen, so krumm wie du bist!

Das STUDENTENFUTTER: Falsch! Die Fachliteratur sagt, Bananen sind so krumm, weil sie als Staude der Sonne entgegenwachsen.

Das El entzückt: Oh, das ist doch ein schöner Grund fürs Krummsein.

Die BANANE nickt zustimmend und fragt das STUDENTENFUTTER: Apropos "schön", was wünscht du dir denn Schönes?

Das STUDENTENFUTTER: Ein gutes Buch. Und zwar "Besserwissen für Anfänger".

Der KEKSTEIG lacht: Nimm doch besser das für Fortgeschrittene!

Das STUDENTENFUTTER sagt unbeeindruckt:

Wusstet ihr, dass man Weihnachten auch anderen etwas wünschen darf?

Die WEIHNACHTSGANS ergreift daraufhin feierlich das

Wort: Dann möchte ich – in unser aller Namen – unseren Kundinnen und Kunden ein besinnliches und schönes Weihnachtsfest 2023 wünschen.

Durch alle Regale schallen beste Weihnachtswünsche und gute Rutsche für alle und jeden. Und dann zieht eine besinnliche Stille in den tegut...

Markt ein.



WEIHNACHTEN MIT WIENERN

Kartoffelsalat und Würstchen sind die Nr. 1 am Heiligabend, gab's 2022 laut Statista bei 36 % der Deutschen. Unsere tegut... LandPrimus Delikatess Wiener sind das perfekte Match – im zarten Natursaitling, heißgeräuchert und gebrüht. Das Fleisch stammt von kleinbäuerlichen Höfen aus Deutschland, die aufs Tierwohl achten. Fröhliche Weihnachten! In Ihrem tegut... Markt





KRIPPENKEKSE

Diese Plätzchen werden garantiert der Hingucker beim Adventskaffee. Die Keksstempel aus edlem Holz zaubern weihnachtliche Motive in den Keksteig, zum Beispiel diese detailreiche Krippe. Wahlweise 5 x 5 cm oder 7 x 5 cm groß. Gesehen bei kochen-essen-wohnen.de

NASCHEN MIT BISS

Weihnachtsteller ohne Nüsse? Niemals!
Die knackigen Klassiker unserer Marke
tegut... Bio (Walnüsse in der Schale
und Erdnüsse in der Schale schonend
geröstet) überzeugen durch höchste
Demeter Bio-Qualität.

Jetzt in Ihrem tegut... Markt





JUNGE GRÜNE WELLE ZUM FEST

Beim Festmahl scheiden sich die Generationen: Während Seniorinnen und Senioren den Klassikern wie Würstchen, Ente oder Gans treu bleiben, bevorzugt fast ein Fünftel der 18–29-Jährigen ein vegetarisches Weihnachtsmenü. Das ergab eine Studie des Lebensmittelverbands Deutschland. Köstliche Menüvorschläge für jeden Geschmack finden Sie hier: tegut.com/weihnachtsessen





VERRÜCKT NACH DER KLEINEN BOHNE

Heiße Sache: Nicht nur an kalten Tagen ist Kaffee für viele Menschen unverzichtbar. Die wichtigsten Infos zu den vielseitigen Bohnen.

TEXT Bruntje Thielke

affee ist und bleibt mit Abstand das Lieblingsgetränk der Deutschen, vor Bier und Mineralwasser. 2022 hat jeder von uns täglich durchschnittlich fast vier Tassen getrunken – mehr als jemals zuvor. Fast drei Viertel der Menschen hierzulande geben an, täglich oder regelmäßig Kaffee zu trinken. Kein Wunder: Für viele ist der Start in den Tag ohne eine heiße Tasse in der Hand undenkbar. Kaffee gibt uns den nötigen Kick und erhöht die Konzentrationsfähigkeit.

"Jetzt einen Kaffee!" Auf diese Formel können sich die meisten einigen. Dabei gibt es viel mehr als nur "einen" Kaffee. Verschiedene Anbaugebiete, Sorten, Erntemethoden, Weiterverarbeitung und Zubereitungsarten sorgen dafür, dass Kaffee in unzähligen Variationen zur Verfügung steht.

Um einmal ganz von vorne anzufangen: Der Begriff stammt von dem altarabischen Wort "qahwah", das sich mit Lebenskraft übersetzen lässt. Der Ursprung allen Kaffees wird der Region Kaffa in Äthiopien zugeschrieben. Hier im Herzen des Bergregenwaldes wächst auch heute noch die wilde Pflanze Coffea arabica, deren Samen im 9. Jahrhundert für Aufgussgetränke verwendet wurden. Der Beginn eines beispiellosen Siegeszuges um die Welt.

Heute werden im sogenannten Kaffeegürtel entlang des Äquators auf ungefähr zehn Millionen Hektar jährlich rund zehn Millionen Tonnen Rohkaffee geerntet. Mit Abstand größter Produzent ist Brasilien vor Vietnam, Indonesien und Kolumbien. Und obwohl es mehr als hundert Unterarten des Kaffeestrauchs gibt, machen zwei Bohnenarten den allergrößten Teil der Weltproduktion aus: Arabica und Robusta.
61 Prozent entfallen dabei auf Arabica-Kaffee, der mit



WEISSE KAFFEE-PANNACOTTA

mit Mandelkaramell

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

500 g Schlagsahne

4 El Espressobohnen

3 Blatt weiße Gelatine

70 g Zucker

50 g Mandelstifte

2 El Amaretto

1 Tl Butter

Fleur de Sel

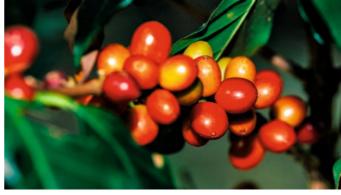
Außerdem: Backpapier

- 1 Sahne und Espressobohnen in einer Schüssel mischen und abgedeckt über Nacht kalt stellen.
- 2 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Espressobohnen aus der Kaffeesahne entfernen und Sahne mit 50 g Zucker in einem Topf ca. 5 Min. offen köcheln lassen, vom Herd nehmen. Gelatine gut ausdrücken und unter Rühren in der heißen Sahne vollständig auflösen. Pannacotta in vier Dessertgläser füllen und ca. 4 Std. im Kühlschrank fest werden lassen.
- 3 Für den Karamell übrigen Zucker (20 g) in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Mandelstifte, Amaretto, Butter und Prise Fleur de Sel unterrühren, bis die Mandeln goldgelb und vom Karamell überzogen sind. Dann auf Backpapier verstreichen und auskühlen lassen. Mandelkaramell in Stücke brechen, Kaffee-Pannacotta damit garniert servieren.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
DURCHZIEH-/KÜHLZEITEN
über Nacht + ca. 4 Std.
KOCHZEIT ca. 5 Min.

•••••





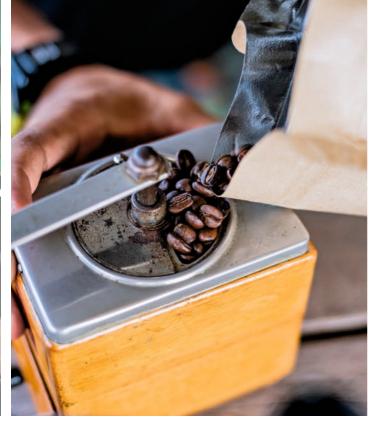
Schon Ernte und Weiterverarbeitung entscheiden mit über Qualität und Note des Kaffees – und oft auch seinen Preis. Die Kaffeekirschen sind erst grün, werden dann rot und sind erntebereit. Eine Kaffeekirsche enthält zwei rohe Kaffeebohnen

süßlichen Fruchtnoten, wenig Säure und relativ geringem Koffeingehalt besonders aromatisch und bekömmlich ist. Die Robusta-Bohne trägt ihren Namen, weil sie sowohl viel Sonne als auch Frost verträgt und auch im Flachland wächst. Der aus diesen Bohnen gewonnene Kaffee enthält mehr Bitterstoffe, punktet mit erdig-nussigen Aromen und enthält doppelt so viel Koffein wie der mildere Arabica (siehe Kasten rechts). Damit gilt Robusta als der bessere Wachmacher und ideal für Espresso, bei dem er dank seines höheren CO₂-Gehaltes (das CO₂ entsteht beim Rösten des Kaffees) eine feine Schaumschicht, die Espresso-Crema, bildet.

Ernte, Röstung, Mahlgrad

Bis der Kaffee in unseren Tassen duftet, durchläuft er eine aufwendige Produktionskette. Die verwendeten Methoden entscheiden über Qualität und Preis des Produktes. Die reifen Kaffeekirschen lassen sich per Hand ernten oder mit Maschinen von den Ästen streifen. Entscheidend für das Aroma ist das anschließende Rösten. Industrielle Prozesse dauern wenige Minuten bei sehr hohen Temperaturen (bis zu 800 Grad), traditionelle Röstereien setzen im Spezialitätenbereich auf Zeiten bis zu 20 Minuten bei 200 Grad. Das schont die Bohnen und lässt sie ihr Aroma voll entfalten.

Den letzten feinen Unterschied macht der Mahlgrad aus. Je feiner die Bohnen zu Pulver gemahlen werden, desto kürzer ist die Brühzeit und desto stärker der Kaffee. Feines Pulver ist besser löslich, grobkörniges hat dagegen länger Kon-



takt zu Wasser und führt zu einem milden Kaffee. Rund um Zubereitungszubehör, immer raffiniertere Methoden und Baristas ist ein Kult entstanden, der immer neue Produkte und Veredelungsmethoden hervorbringt.

Immer neuere Kaffeevarianten

Dabei kannte das lange von Kaffeekränzchen geprägte Deutschland bis in die 1990er-Jahre eigentlich nur eine Variante: Filterkaffee. Erst zur Jahrtausendwende wurde der Bohnendrink zum Lifestyleprodukt. Vor allem auf jüngere Zielgruppen sind die immer neuen Variationen in den Getränkekarten der Coffeeshops ausgerichtet. Gehören Espresso, Cappuccino und Latte macchiato längst zum Standardrepertoire, gilt es bei urbanen Kaffeefans als chic, sich auch mal einen Cold Brew (zieht 24 Stunden in kaltem Wasser), Flat White (australische Variante mit sehr feinem Milchschaum) oder Bumble Coffee (Espresso mit Orangensaft) zu gönnen.

Erfreulich: Das Bewusstsein für nachhaltigen Kaffeegenuss in Deutschland steigt. Fast jeder zweite Bohnenfan bringt seinen eigenen Kaffee im Thermobecher mit zur Arbeit oder lässt sich das Heißgetränk in den Mehrfachbecher füllen. Die Zahl der Einweg-to-go-Becher geht langsam, aber stetig zurück. Was bleibt, ist der Trend zu Vollautomaten, die ganze Bohnen frisch mahlen und aufbrühen. In jedem dritten Haushalt steht mittlerweile ein entsprechendes System. Das Gleiche gilt für den Arbeitsplatz. Denn hier wird nach wie vor der Großteil des Kaffees in Deutschland konsumiert. Dementsprechend konsequent sind viele Arbeitgeber: 40 Prozent der großen und sogar 80 Prozent der kleinen Unternehmen bieten ihren Angestellten ihr Lieblingsgetränk kostenlos an.







KAFFEE BEI TEGUT...

Unsere Kaffeesorten Espresso und Caffè Crema der Marke tegut... vom Feinsten bestehen zu 100 Prozent aus Arabica-Bohnen. Der Kaffee wird im idealen Klima des Hochlandes von Peru angebaut, schonend langzeitgeröstet und ist Rainforest Alliance-zertifiziert. Er ist pur oder als Basis für Kaffeespezialitäten mit Milchschaum, Desserts oder Gebäck ein Genuss und ist geeignet für Kaffeevollautomaten.

FOTOS Shutterstock, PR, Getty Images

Festlich und nachhaltig

Was wäre Weihnachten ohne zauberhafte Weihnachtsdeko? Die Servietten, Tischläufer und Tischdecken von Duni sorgen mit ihren minimalistischromantischen Designs aber nicht nur für wohlige Winterweihnachtsgefühle: Sie sind aus erneuerbaren pflanzlichen Rohstoffen produziert, verfügen über eine mindestens ausgeglichene Klimabilanz und sind FSC-zertifiziert.

Ab Mitte November für kurze Zeit in ausgesuchten tegut... Märkten





WOLLIG WARM

Upgrade für die Wärmflasche: Ein Bezug aus echter Schurwolle wertet den klassischen Einheizer enorm auf. Das Naturmaterial ist ein super Wärmeisolator, außerdem hautfreundlich, atmungsaktiv, langlebig und biologisch abbaubar. Fair gefertigt in Litauen aus neuseeländischer Wolle (grueneerde.com)

ES WEIHNACHTET

Seit den 1950er-Jahren ein Symbol für die schönste Zeit des Jahres: der Weihnachtsstern. Am wohlsten fühlt sich der Hingucker mit den roten Blättern an einem hellen, warmen, zugluftgeschützten Platz. Vermeiden Sie Staunässe und gießen Sie den Weihnachtsboten mit zimmerwarmem Wasser. Ab Mitte November in verschiedenen Größen in ausgewählten tegut... Märkten





WOHLKLINGEND

Musik beeinflusst unsere Emotionen. Inzwischen wurde bewiesen, dass bestimmte Rhythmen Stress abbauen können. Auf Basis einer britischen Studie gilt der Song "Weightless" von Marconi Union als entspannendster Sound der Welt. Er senke Blutdruck und Atemfrequenz optimal. Acht Minuten pure Entspannung.















NÄCHSTE AUSGABE



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



Großes Comeback des "lauten" Gemüses. Schöne, ruhige Orte in Deutschland. Und: Wie leise rieselt der Schnee? Der neue tegut... Marktplatz zum Thema:



AUFSCHWEIDER-WISSEN BIRNE

Wenn Sie zeigen wollen, was Sie in der Birne haben, empfehlen wir Ihnen heute mal die – genau – Birne. Denn da gibt es doch so einiges drüber zu wissen.

BIRNUS LECKERIX

Dass die Römer spinnen, weiß seit Asterix & Obelix so ziemlich jeder. Dass sie aber auch ordentlich einen an der Birne hatten, war bis zu diesem Text eher unbekannt: Denn die Kultivierung der Birne begann zwar in Asien und nahm ihren Weg über Persien, den Kaukasus und Griechenland – aber erst die alten Römer brachten die Birne nach Mitteleuropa. Dass Obelix die Figur einer Birne hat, ist allerdings Zufall.

1 ROSE IST 1 ROSE IST 1 BIRNE

Die Birne stammt aus der Familie der Rosengewächse, die ca. 3.000 Mitglieder umfasst. Dazu gehören unter anderem auch Himbeere, Mirabelle und Aprikose. Sie ähneln sich besonders im Blütenaufbau. Ob Menschen sich genauso über einen Birnenstrauß freuen wie über einen Rosenstrauß, gilt es allerdings noch herauszufinden.

EINLEUCHTEND

Die Birne war Namensgeberin der Glühbirne, wegen ihrer – logisch: Form. Die Glühbirne wurde allerdings bereits 2012 aus Umweltschutzgründen verboten. Davon ausgenommen: die "Centennial Bulb". Die leuchtet nämlich seit mehr als 120 unglaublichen Jahren in einer kalifornischen Feuerwache.

REIFETURBO

Unreife Birnen reifen schneller neben einer Banane. Das liegt am Bananen-Reifungsgas Ethylen, auf das auch die Birne anspringt. Am schnellsten geht's in einer Papiertüte. Neben Birnen und Bananen geben auch Äpfel, Blaubeeren, Mangos, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen und Tomaten Ethylen ab.

JUNGES GEMÜSE

Bäume von Wildbirnen können 100–150 Jahre alt werden. Das ist gar nicht mal so alt für einen Baum, denn Fichten können bei uns bis 300, Tannen bis 600 und Linden, Eichen und Eiben sogar bis zu 1.000 Jahre

und älter werden.

THERMO-BIRNE

Die Nashi-Birne wird in Asien angebaut. Ihr Vorteil: Temperaturen bis -20 Grad können der Pflanze nichts anhaben. Das bedeutet, dass sie auch in deutschen Gärten bestens gedeiht – allerdings sollte bei nur einem Baum darauf geachtet werden, eine selbstbefruchtende Sorte anzupflanzen, sonst bleiben die Birnen aus.



Das nennen wir eine gute Haltung.

Eine naturnahe Aufzucht ist uns bei tegut... LandPrimus sehr wichtig. Deshalb werden die Kälber auf unseren Rindfleisch-Höfen nicht, wie in anderen Zuchtbetrieben üblich, nach der Geburt von der Mutter getrennt, sondern verbringen das erste halbe Jahr gemeinsam mit ihr auf der Weide und werden natürlich gesäugt.

Mehr unter tegut.com/landprimus

