

Mai & Juni 2023

# MARKTPLATZ

# SPONTAN

**NICHTS  
WIE LOS**  
Spontanität ist  
das Salz  
des Lebens.

**FIX  
ZUBEREITET**  
Köstliche Bowls:  
eine Schüssel  
voll Glück.

**SCHNELL  
GEPFLÜCKT**  
Wildpflanzen –  
Wunderwerke am  
Wegesrand.

Weil Gutes Freude macht.

tegut...

gute Lebensmittel



**Gut ist, wenn man weiß, wo's wächst.**

**tegut... ist, wenn man auch weiß, wer's anbaut.**

**Weil Gutes Freude macht.**

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

**tegut...**

gute Lebensmittel



## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

**I**m Ursprung bedeutet der Begriff „spontan“, etwas aus dem eigenen Entschluss heraus, aus freiem Willen zu tun. Frage ich mich nun, wie oft mir das in den letzten Wochen gelungen ist, werde ich nachdenklicher.

Denn meist reagiere ich auf etwas, das auf mich zukommt. Ich werde von einem Artikel, einer Situation oder einer Person inspiriert und füge mich den Regeln unseres Zusammenlebens und den Gesetzen des Staates.

Aber ist das denn wirklich ein Widerspruch? Kann ich nicht aus mir heraus – sozusagen spontan – etwas tun, das die Situation erfordert? Und gerade deshalb aus freien Stücken handeln?

Nach näherer Betrachtung glaube ich sogar, dass gerade ein solches Vorgehen einem die größtmögliche Freiheit ermöglicht.

Freude am freiwilligen Tun im Angesicht der Notwendigkeiten wünscht 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](mailto:marktplatz@tegut.com)



SPONTAN

# INHALT

## SPONTAN

LUFTSPRUNG ZURÜCK IN DIE KINDHEIT	— S. 4
SPONTANITÄT – SALZ DES LEBENS	— S. 8
GLÜCKSGEFÜHLE DURCH SPONTANKÄUFE	— S. 18
NACHHALTIGKEITSQUIZ	— S. 20

## ENTDECKEN

DAS GEFÄLLT UNS	— S. 6
WIR 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

## GENIESSEN

SCHÜSSEL VOLL GLÜCK	— S. 24
EINFACH REGIONAL: GESCHMORTER TOPINAMBUR IN BIERSAUCE	— S. 30
LIEBLING RUCOLA	— S. 32
GUT ZU WISSEN: KÜCHENSTAR TOMATE	— S. 37
PARTY IM GRÜNEN	— S. 38
FOOD-TREND: WILDPFLANZEN VOM WEGESRAND	— S. 46
NEWS	— S. 29, 45, 50



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

[www.tegut.com/marktplatz](http://www.tegut.com/marktplatz)

# LUFTSPRUNG ZURÜCK IN DIE KINDHEIT

Manchmal überkommt es einen einfach. Ganz spontan, nur aus einer Laune heraus. Gerade noch schaut man entspannt auf den See. Im nächsten Moment nimmt man lachend Anlauf und springt vom Steg. Die Beine angezogen, im Bauch das Kribbeln der Kindheit. So wie früher, wenn man mit Freundinnen und Freunden den halben Tag immer wilder vom Steg ins Wasser gesprungen ist. Spaß pur. Erinnerung an Glücksmomente. Und die Gewissheit, dass die Unbeschwertheit von früher noch immer in einem steckt.



# DAS GEFÄLLT UNS

Die Vögel zwitschern es von den Dächern: Der Sommer naht und schickt uns als Vorboten saftigrote Grüße.

## Kleines Kirschen- wissen

Schon im Juni ist die alte Sorte Früheste der Mark in Deutschland reif zum Pflücken und versüßt uns die ersten Sommertage. Die Wiege unserer Herzensfrucht liegt aber im Gebiet der heutigen Türkei. Benannt wurde die Kirsche nach der antiken Hafenstadt Kerasus. Auf Türkisch heißt sie „kiraz“, auf Spanisch „cereza“ und auf Französisch „cerise“.



### ANNA DIERMEIER MACHT AUS RESTEN NEUES!

Die Brottüte aus Stoffverschnitt (Foto) ist nur eine von vielen Upcycling-Ideen von Produktdesignerin Anna Diermeier. Mit ihrem Start-up Zurück hilft sie Industriekunden, aus deren Verschnittabfall schöne Dinge entstehen zu lassen. [zurueck.store](http://zurueck.store)

## IMMER AUF DEM SPRUNG

Wenn es ein Tier gibt, von dem wir Spontanität lernen können, dann ist es wohl der Feldhase. Abrupt ist er in der Lage, selbst bei Höchstgeschwindigkeit die Richtung zu wechseln, um so seinen Feinden zu entkommen. Bis zu zwölf Jahre kann das Langohr alt werden. Wir können viel tun, um die gefährdete Art zu schützen, indem wir ihr mehr Lebensraum bieten, etwa mit Blühstreifen am Rande der Äcker oder Brachflächen mit Wildkräutern. [nabu.de](http://nabu.de)



## NATURVERLIEBT

Umtopfen, beschneiden, im Boden wühlen: Tätigkeiten, bei denen wir spüren, wie viel Kraft uns Mutter Erde schenkt, wenn wir uns mit ihr verbinden. Burgon & Ball liefert mit den gepolsterten Gartenhandschuhen „Flora & Fauna“ die passende Einstimmung. Zu bestellen über [interismo.de](http://interismo.de)

## TO-GO-GENUSS OHNE REUE

Seit Januar dieses Jahres sind viele Gastronomiebetriebe und Lebensmittel-anbietende dazu verpflichtet, wiederverwendbare Behältnisse für To-go-Speisen und -Getränke anzubieten – klasse, denken wir! Und so finden Sie auch in den gut 125 tegut... Filialen mit Kaffeestationen, einer Salatbar oder warmen Theke praktische Schalen und Becher für unterwegs. Die Behältnisse unseres Mehrwegsystems kommen übrigens aus Deutschland, sind spülmaschinen- und mikrowelleneeignet und ergeben zusammen mit ihrem Deckel ein vollständiges Pfandsystem, das jede Menge Verpackungen einspart. Zu finden in Ihrem tegut... Markt



Aromatisch, schnell gemacht

## BASILIKUM-FRISCHKÄSE MIT RÖSTBROT UND GEMÜSE

Zutaten für 1 Twist-off-Glas (ca. 750 ml)

- 1 Knoblauchzehe abziehen, pressen, mit 200 g Ziegenfrischkäse, 200 g Doppelrahmfrischkäse, 2 El Milch, Salz zu einer glatten Creme verrühren. Basilikumblätter von 1 Topf abzupfen, waschen, trocknen.
- Je  $\frac{1}{3}$  Käsecreme und Basilikum in das Twist-off-Glas schichten, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und mit 3 El Olivenöl bedecken. Glas verschließen und Basilikum-Frischkäse mind. 12 Std. kühl stellen.
- 200 g Kirschtomaten, 2 Stangen Sellerie, 2 große Möhren waschen, trocknen, Sellerie und Möhren in ca. 6 cm lange Sticks schneiden.
- Brotscheiben unter dem Ofengrill ca. 2 Min. goldbraun rösten, mit Basilikum-Frischkäse und Gemüse anrichten.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.  
DURCHZIEHZEIT mind. 12 Std.



Mal eben aufs Rad setzen und  
an den nächsten See fahren:  
Wenn wir zusammen mit  
anderen etwas Spontanes tun,  
merken wir oft sofort, wie  
belebend das für uns ist



# Spontanität ist das Salz des Lebens

Schönes Wetter draußen, aber einen vollen Schreibtisch drinnen? Viel zu oft nutzen wir die Gunst des Moments nicht und folgen stur unseren Plänen. Dabei wird das Leben erst bunt, wenn der Impuls auch mal die Vernunft besiegt.

TEXT Katharina Wantoch

**B**eschreibe deine Spontanität in zwei Worten!“ Die Antwort: „Später vielleicht.“ Was hier als lustiger Spruch daherkommt, birgt eine müde Wahrheit: Den meisten von uns ist die Spontanität im Leben ziemlich abhandengekommen. Vor allem durch die Coronapandemie, die mit ihren Einschränkungen so lange auf jedem impulsiven Funken in uns herumgetrampelt ist, bis er erstickt war. Stattdessen sind wir immer tiefer in unsere Sofas gesunken, und da sitzen wir nun träge und schlaff und trauern den alten spontanen Zeiten hinterher.

„Die Menschen vermissen die frühere Unbeschwertheit und Selbstverständlichkeit, mit denen man dem Leben und seinen Verlockungen oder Herausforderungen begegnete“, sagt Stephan Grünewald, Leiter des renommierten Rheingold-Instituts, das in Befragungen regelmäßig dem Befinden der Deutschen nachspürt. Die Lust auf Inspiration sei verloren gegangen, heißt es dort weiter. Spontanität werde durch ständige Selbstkontrolle ersetzt oder ausgebremst. Bevor man etwas unternehme, überlege man dreimal, ob sich das auch wirklich lohne. Oft entscheide ►



### SPONTANE UNTERNEHMUNGEN, ALLEIN ODER MIT FAMILIE:

**Auf neuen Pfaden wandeln:** Den Zufall entscheiden lassen, wo es langgeht. An jeder Kreuzung spontan neu entscheiden: rechts, links oder geradeaus und gucken, wo die Random-Reise hinführt.

**Bekannte Pfade neu entdecken:** Das Kind ist genervt, weil es keine Lust hat, spazieren zu gehen? Spontane kleine Aufgaben machen den Weg interessanter: Finde einen glatten Stein, leg aus Stöcken ein Wort, sammle Moos, such eine Höhle.

**Das Wetter ist gut?** Die Mittagspause mit kleinem Picknick draußen verbringen und als Me-Time nutzen oder gleich die neue Kollegin mitnehmen, mit der man sich ohnehin längst mal zum Essen verabreden wollte, aber der Kalender ist ja so voll ...

**Spontan kochen:** In Kühlschrank und Vorratskammer schauen und aus dem Vorhandenen, das bald verbraucht werden muss, ein Gericht improvisieren.

**Gemeinsam mitlachen, mitleiden, mitfeiern:** Statt heute Abend solo zu netflixen, lieber mal wieder in ein echtes Kino gehen.

**Keine Unternehmung im klassischen Sinne, aber immer schön für beiden Seiten:** Jemandem spontan sagen, dass man ihn oder sie mag.



man sich dann, doch lieber zu Hause zu bleiben. Zwar stammen diese Ergebnisse aus dem Frühjahr 2022, als das Coronavirus noch virulenter war, aber aus der Rheingold-Studie mit dem Titel „Wie ticken die Deutschen“ geht auch hervor, dass nur 22,6 Prozent der Menschen wieder zu der Lebensfülle und Risikobereitschaft der Vor-Corona-Zeit zurückkehren wollen. Hinzu kommt, dass sich die neuen weltweiten Krisen, die wir seitdem erleben, zusätzlich negativ auf die Lebensfülle auswirken.

Und nun bleiben wir zu 77,4 Prozent auf dem Sofa sitzen und planen, wenn überhaupt, nur noch mit großem Vorlauf? Nein, wir brauchen eine Energiewende, auch für uns, im Privaten, die uns raus aus den eigenen vier Wänden treibt und wieder in die Gänge kommen lässt. Spontanität ist dafür ein prima Katalysator, der jetzt im Frühling extra gut funktioniert. Alles wacht und blüht auf, da sind wir dabei – und wecken gleich mal unseren Spontanitäts-muskel. Den gibt es zwar nur im übertragenen Sinne, aber tatsächlich steckt die Spontanität von Geburt an in uns. In der Kindheit leben wir sie allerdings meist deutlich mehr aus als später, wenn die durchgeplante Erwachsenenwelt zunehmend in unser Leben tritt.

## Andere mitzureißen tut gut

Der Psychologe und Sozialforscher Jacob Levy Moreno sah schon in den 1940er-Jahren, dass Spontanität in direkter Verbindung mit der Kreativität des Menschen steht, für Moreno eine der höchsten Erscheinungsformen des produktiven Lebens. Er war überzeugt: Spontanität und unser individuelles Wohlbefinden sind direkt miteinander verbunden, das führt am Ende zu dynamischeren, kreativeren und damit glücklicheren Gemeinschaften.

Spontanität tut also nicht nur uns selbst, sondern auch unserem Umfeld gut, weil sie etwas Mitreisendes hat. Wer spontane Ideen hat, kann häufig auch andere dafür begeistern. Spontanität ist darüber hinaus eine wichtige Problemlösungskompetenz. Als spontaner Mensch ist man in der Lage, Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, sozusagen „out of the box“ zu denken und neue Lösungswege zu gehen, statt in starren Mustern zu verharren. Das tolle Restaurant hat überraschend zu? Na, dann lade ich euch eben ein zu Pommes im Imbiss an der Ecke! Spontanität hilft dabei, sich immer wieder auf neue Situationen einzustellen.

Bin ich jemand, der einen genauen (Lebens-)Plan hat, werden mich Veränderungen schneller aus dem Konzept bringen und unter Umständen sehr unglücklich machen. Spontane Menschen hingegen haben John Lennons Textzeile aus dem Song „Beautiful Boy“ tief verinnerlicht: „Life is what happens to you while you're busy making other plans“ („Leben ist das, was passiert, während du eifrig dabei bist, andere Pläne zu machen“). Spontanität stärkt somit auch unsere Widerstandskraft, die darüber entscheidet, wie gut wir mit Krisen umgehen können – Stichwort Resilienz. ►

## SPONTAN WAS UNTERNEHMEN MIT NACHBARINNEN UND NACHBARN

Am 26. Mai ist der „Tag der Nachbarn“, aber natürlich lässt sich auch jeder andere Tag dazu machen.

**Gemeinsam Gutes tun:** Zum Müllsammeln verabreden und so für eine saubere Nachbarschaft sorgen.

**Musik verbindet:** Die Tuba aus dem 1. Stock, die Gitarre von gegenüber und das eigene Ukulelen-Ich haben Lust, zusammen Musik zu machen? Super. Am besten direkt zum Üben treffen und am 26. Mai für die Nachbarschaft ein Hofkonzert geben.

**Grün-Initiative:** Wer einen Hinterhofgarten hat oder eine Fläche für Beete vor der Haustür, verabredet sich zum Gärtnern. Laut einer aktuellen Studie steigert gemeinsames Buddeln, Pflanzen und Jäten das Wohlbefinden besonders und hilft gegen Stress und Ängste.

**Modentausch:** Statt virtuell zu kleiderkreiseln, einfach mal mit Nachbarinnen zum Klamottentausch treffen.

**Flohmarkt:** Was man selbst nicht mehr haben will, macht jemanden anders glücklich – beim Nachbarschaftsflohmarkt. Anschließend die Erlöse spenden oder in eine Kasse einzahlen und davon das nächste Nachbarschaftsfest schmeißen.





Bei Spontanität geht es also um weit mehr als nur darum, einen blöden Spruch geistreich kontern zu können und nicht immer erst im Nachhinein die passende Antwort zu haben. Spontanität sorgt für mehr Leichtigkeit, eine Sehnsucht, die seit Corona besonders groß ist. Spontanität ist befreiend, macht uns mutiger und kreativer. Kurz: Sie ist ein Garant für mehr Lebensfreude.

## Kleiner Spontanitätskurs

**Ausreichend motiviert, um sich hier direkt ins Spontanitätsmuskeltraining zu stürzen? Dann nix wie los!**

**Erste Station auf dem Trainingspfad:** Den Tag nicht zu voll mit Terminen packen, denn sonst bleibt – logisch – gar kein Platz für Spontanität, und die Dinge, die man tut und erlebt, werden nur noch so abgehakt. Einen Terminkalender mit wohltuenden Lücken zu pflegen ist gar nicht so leicht. Wenn man zum Beispiel jemanden treffen möchte, der auch immer viel vorhat, findet man den nächsten Termin vielleicht erst in drei Monaten. Hat man ein paar solcher

Freundinnen und Freunde, ist der Kalender plötzlich schon ein halbes Jahr im Voraus gefüllt und an dem schon vor langer Zeit vereinbarten Termin hat man womöglich gar keine Lust auf die Verabredung. Deshalb: Einfach mal versuchen, sich auch mit Langplanenden spontan zu treffen. Die Erfolgsaussichten sind erfahrungsgemäß gar nicht so schlecht.

**Zweite Station:** Nicht immer alles bis zum Letzten durchdenken, bevor man etwas sagt oder auf etwas reagiert. Das stresst. Im Umkehrschluss heißt das natürlich nicht, alles unreflektiert rauszuhauen. Aber es ist wirklich nicht gesund, sich alle möglichen Reaktionen seines Gegenübers vorab immer genau auszumalen.

**Dritte Station:** Die berühmte Komfortzone verlassen und sich Dinge trauen, die man sonst nicht macht. Bei der Party als Erste oder Erster auf die Tanzfläche gehen, im Freizeitpark in die Achterbahn steigen, die einem eigentlich ein bisschen zu steil erscheint, oder einen fremden Menschen ansprechen, der im Bus, im Wartezimmer oder im Café neben einem sitzt.

**Vierte Station:** Fehler zulassen und sie als etwas Positives sehen, nämlich die Chance für Entwicklung. Niemand ist vollkommen. Trotzdem ist unsere Angst, Fehler zu machen, oft sehr groß und was schiefgegangen ist, hängt uns noch lange nach. Die Sorge vor Fehlern bremst allerdings jegliche Spontanität aus. Und die Chance, aus Fehlern zu lernen, sollte man sich sowieso nicht nehmen lassen.

**Fünfte Station:** Ja sagen. „Ein Ja ist die Voraussetzung für Spontanität, ein Nein ihr Todesurteil“, schreibt Ralf Schmitt, Spontanitätsexperte, Speaker und Trainer, in seinem Ratgeber „30 Minuten Spontanität“. Klingt einleuchtend, aber wer mal genau darauf achtet, wird feststellen, wie stark unser Nein-Reflex ausgeprägt ist. Denn auch ein „Ja, aber ...“ ist häufig ein verstecktes Nein. Ein „Ja, und ...“ hingegen eröffnet neue Perspektiven.

**Sechste Station:** Selbstbestimmt handeln. Spontan zu sein hat auch etwas mit Selbstbewusstsein und selbstbestimmtem Handeln zu tun. „Ich traue mich, Dinge anders zu machen als der Rest“, „Ich stehe zu meinen eigenen Überzeugungen“, „Ich lasse mich nicht von anderen zu Dingen überreden, auf die ich keine Lust habe“. Alles Mantras, die uns weiterbringen in Sachen spontaner Persönlichkeitsentfaltung.

Übrigens: Spontanität heißt keinesfalls, in Planlosigkeit zu verfallen. In dieser Hinsicht kann uns auch Ralf Schmitt beruhigen: „Wir sind zu sehr an Verpflichtungen und gesellschaftliche Regeln gebunden, die wir verinnerlicht haben, um vollständig ohne Plan dazustehen. Die große Kunst ist es jedoch, die Balance zwischen dem eigenen ‚Masterplan‘ – den gesammelten und wohlgedachten Zielen, Wünschen und Gewohnheiten – und der Fähigkeit, den Augenblick zu leben, zu finden.“

Wenn uns demnächst also wieder mal jemand auffordert: „Beschreibe deine Spontanität in zwei Worten!“, dann können wir hoffentlich antworten: „Wieder erwacht!“ ●

## SELBSTVERSUCH: EINEN TAG LANG MAL ALLES SPONTAN MACHEN – GEHT DAS ÜBERHAUPT?

Darf ein Spontanitätsexperiment mit einem geplanten Schritt beginnen? Egal, geht in meinem Fall nicht anders. Damit ich am nächsten Tag alles spontan machen kann, muss ich im Vorfeld mit Mann und Tochter klären, dass ich morgen nicht um 7 Uhr aufstehen werde, wenn der Schulwecker klingelt, es sei denn, ich habe spontan Lust dazu (unwahrscheinlich). Am nächsten Morgen bleibe ich also liegen und lass die beiden allein machen, was mir dann doch gar nicht so leichtfällt. Ich habe Lust auf Frühstück im Bett und glotze dazu eine Folge „Killing Eve“. Das wiederum fällt mir sehr leicht. Als das Telefon klingelt und auf dem Display die

Nummer meiner Tante erscheint, bin ich so frei und gehe nicht ran. Ein gutes Gefühl, weil ich nämlich gerade gar keine Lust habe, zu telefonieren. Mich zieht es raus. Ich beschließe, mir bei meinem Lieblingsbäcker einen Kaffee zu holen. Leider erwartet mich heute dort die zuverlässig unfreundliche Bedienung. Normalerweise sehe ich dann zu, dass ich schnell wieder rauskomme, heute (es ist Raus-aus-der-Komfortzone-Tag) entscheide ich mich dazu, sie in ein Gespräch zu verwickeln – und siehe da, es klappt und ich ernte sogar ein Lächeln. Aufgeladen von so viel überraschender Freundlichkeit stürze ich mich in ein kleines Abenteuer. Ich besteige

den Bus in eine Richtung, in die ich normalerweise nie fahre. Dieses ziellose Sightseeing in der eigenen Stadt habe ich mir in der Theorie schon oft ausgemalt, tatsächlich fühlt es sich jetzt in der Praxis auch richtig gut an, so gut, dass ich bis zur Endhaltestelle fahre. Mit mir steigt noch eine Frau aus. Ich frage sie, ob es hier ein nettes Café gibt. Gibt es. Im italienischen Stil mit italienischer Bedienung, was mein Urlaubsgefühl noch verstärkt. Ich mache ein Foto, schicke es meiner Freundin. „Guck mal, wo ich heute gelandet bin.“ – „Das sieht ja toll aus“, simst sie. Darauf ich: „Komm doch vorbei.“ Darauf sie: „Schon unterwegs!“ **Katharina Wantoch**

„Spontanität heißt, günstige Gelegenheiten nicht nur erkennen, sondern auch ergreifen.“

Aba Assa, Essayistin



# WIR VON tegut...

Mit tollem Service für unsere Kundschaft,  
einer Aktion zum Weltbienentag und zwei  
besonderen Jubiläen.

## Anmelden und mitfeiern

Seit Mai 2022 können Sie mit unserem Bonusprogramm tebonus beim Einkaufen Punkte sammeln und sparen! Suchen Sie Ihre Lieblingsprodukte aus und punkten Sie damit bis zu 20-fach. Bis zu 30-fach Punkte gibt es auf ausgewählte Aktionsprodukte. Zudem profitieren Sie zum einjährigen Geburtstag im Mai von vielen weiteren Vorteilen. Anmelden lohnt sich!

Weitere Informationen unter: [tegut.com/tebonus](https://tegut.com/tebonus)



## VOR DER TÜR

Endlich ist wieder Zeit für frische saisonale Zutaten vom Feld nebenan! Wir verraten, wie Sie Obst, Gemüse und viele weitere Produkte aus Ihrer Region in Ihrem **tegut... Markt** erkennen, warum sich ein Blick in den Saisonkalender lohnt und wie bunt und abwechslungsreich regionale Küche sein kann. Entdecken Sie ab dem 5. Juni hilfreiche Alltagstipps und viele Rezepte zum Ausprobieren unter:

[tegut.com/vor-der-tuer](https://tegut.com/vor-der-tuer)



ZAHLEN, BITTE!

# 25

Jahre großer Genuss. Unsere tegut...  
Kochwerkstatt feiert Jubiläum!  
Wir gratulieren und freuen uns auf  
viele weitere köstliche Rezepte –  
natürlich mit der tegut... Gelinggarantie.

[tegut.com/rezepte](http://tegut.com/rezepte)

## EINFACH BESTELT, SCHNELL DELIVERT

Ab Mitte Mai kauft es sich in Ingolstadt jetzt noch bequemer ein: Im tegut... Onlineshop bei Amazon können Sie sich als Prime-Mitglied Lebensmittel nach Hause bringen lassen. Aber nicht nur dort: Auch in vielen anderen Regionen bieten wir den Service schon an. Es erwartet Sie ein umfangreiches Sortiment, auch mit vielen Produkten aus unserer Frische- oder Tiefkühltheke. Alles natürlich in bewährter tegut... Qualität, mit unseren Eigenmarken, vielen Bio-Produkten und Lebensmitteln aus der Region.

Mehr erfahren: [tegut.com/onlineshop](http://tegut.com/onlineshop)  
oder direkt einkaufen: [amazon.de/tegut](http://amazon.de/tegut)



## Großes Mahl für kleine Brummer



Bienen haben wir einiges zu verdanken. Eine Welt ohne sie ist undenkbar. Grund genug, sie am 20. Mai gebührend zu feiern – am Weltbienentag! Mit Zitronenmelisse, Lavendel oder Basilikum können wir den getigerten Helfern ein richtiges Festmahl bereiten. Erfahren Sie, welche Pflanzen sich noch für einen bienenfreundlichen Balkon eignen und was wir alle gegen das Bienensterben tun können.

Lieblingsprodukte  
aussuchen und bis  
zu 20-fach punkten,  
sparen, freuen.

Nur bei  
tebonus!



tegut...

gute Lebensmittel

Jetzt anmelden:





## BLICK HINTER DIE KULISSEN

# WAS MACHEN SIE DA, ANNA-LENA HÖFER?

Die Fachkraft Betriebliches Gesundheitsmanagement über digitales Yoga, tränende Augen und Mountainbiken mit Hund.

INTERVIEW Uly Foerster

**O**b jemand mit dem Arbeitsstuhl nicht zurechtkommt, im Homeoffice unter Rückenschmerzen leidet oder wenn tränende Augen das Problem sind, weil der Bildschirm spiegelt – hier muss niemand leiden, bis der Betriebsarzt kommt. Die Mitarbeitenden haben ja Anna-Lena Höfer, 30. Sie ist Fachkraft Betriebliches Gesundheitsmanagement und kümmert sich bei tegut... seit 2019 darum, dass der Arbeitsplatz nicht krank, sondern Freude macht. „Die Herausforderung besteht darin, für jeden die richtige Maßnahme zu finden. Und sei es auch

nur, jemandem Einlegesohlen zu beschaffen“, sagt sie.

Anna-Lena Höfer bestellt, bespricht, hilft, organisiert. Und sie plant, weit über ihr Alltagsgeschäft hinaus: Jedes Jahr setzt tegut... in der Gesundheitsvorsorge einen Schwerpunkt, in diesem Jahr ist es „Rückengesundheit“. Mit externen Dienstleistenden und im Austausch mit dem Betriebsarzt konzipiert

„DIE HERAUSFORDERUNG BESTEHT DARIN, FÜR JEDEN DIE RICHTIGE MASSNAHME ZU FINDEN.“

Anna-Lena Höfer das Gesamtpaket an Workshops, Kursen und Übungsstunden. Corona hat auch hier einiges verändert, nicht unbedingt ein Nachteil. „Vieles ging nicht mehr in Präsenz. So geben wir jetzt zum Beispiel Yogakurse online, damit erreiche ich alle Standorte und mehr Menschen als früher.“

Vollzeitstellen für Betriebliches Gesundheitsmanagement sind in deutschen Unternehmen noch rar, auch hier ging tegut... voran – mit einem Gesamtkonzept unter dem Titel „Gesundheitshaus“. „Nur mit motivierten, gut ausgebildeten und vor allem gesunden Mitarbeitenden ist tegut... erfolgreich“, heißt es im Nachhaltigkeitsbericht. So hat Anna-Lena Höfer ihren Traumjob gefunden. Ausbildungen zur Fachkraft für Arbeitssicherheit und zur Brandschutzbeauftragten hat sie inzwischen auch noch absolviert.

Gesundheit war für sie immer Ansporn und Ziel: „Ich treibe schon mein Leben lang Sport.“ Zehn Jahre lang spielte sie aktiv Handball und mit dem Mountainbike ist sie oft in den Bergen der Rhön unterwegs. Damit auch andere was davon haben, darf ihr bewegungssüchtiger Border Collie Neela nebenherrennen. Oder hinterher, je nachdem. ●



## GLÜCKSHORMONE IM SONDERANGEBOT!

Bei Spontankäufen schaltet sich leider unser Verstand aus, für das schnelle gute Gefühl zücken wir gern das Portemonnaie. Unsere Kolumnistin kam auf diese Weise sogar zu einem Handtuch speziell für nasse Hunde.

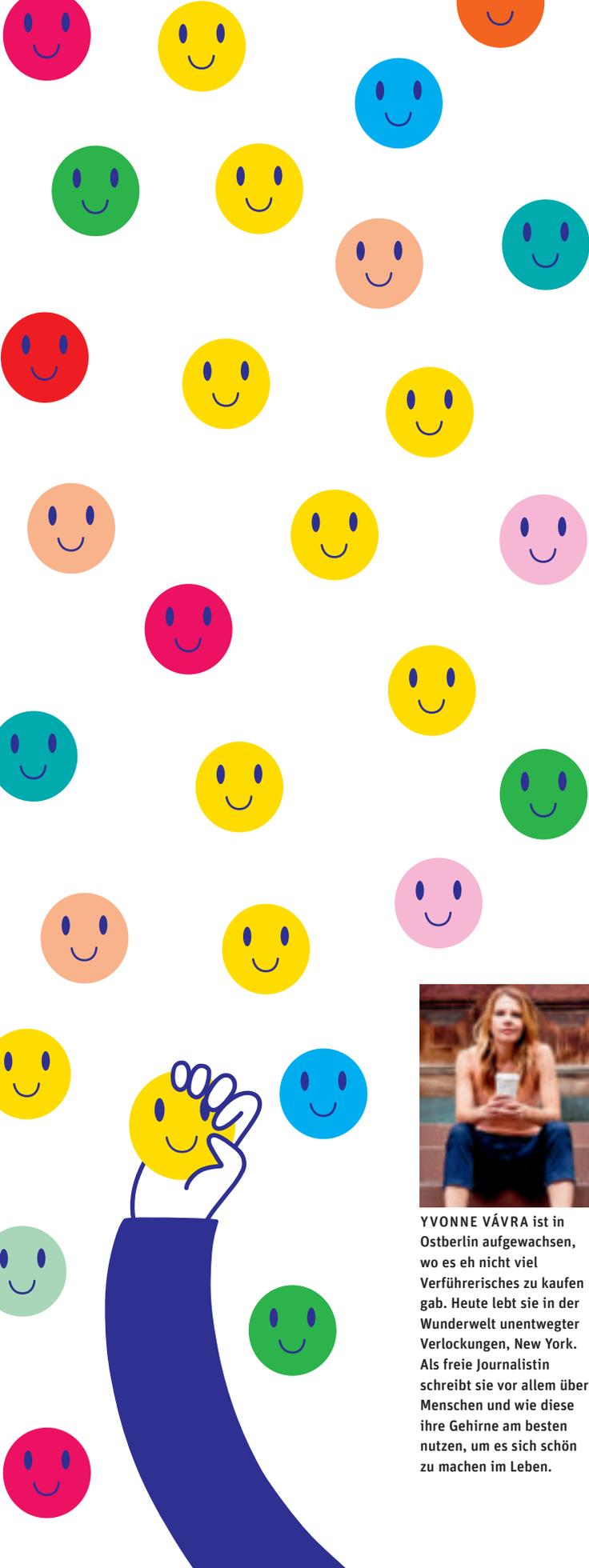
TEXT Yvonne Vávra  
ILLUSTRATION Stefan Mosebach

Ich besitze eine Tasse, die meinen Tee aufs Grad genau in der richtigen Temperatur hält und in der Angelegenheit in engem Austausch mit meinem Telefon steht. Ich muss diesem nur mitteilen, wie warm ich's gern hätte, den Rest regelt die Tasse. Sie wacht von allein auf, wenn ich sie benutzen will, weiß, wie lange mein Tee ziehen soll, und sorgt dafür, dass es unten auf dem Bechergrund genauso heiß zugeht wie oben am Rand — super technologischer Kniff, irgendwas mit Molekülen. Meine Tasse ist so smart. Ich kann sie nicht leiden.

Dass ich sie zu meinen Besitztümern zähle, ist das Ergebnis eines schönen Tags, als ich unter den ersten Sonnenstrahlen des Jahres herumliefe und mir ganz fröhlich zumute war. Plötzlich lag ich im Gras, gönnte mir ein bisschen Instagram, der Algorithmus spülte mir die blöde Tasse in den Feed, und schwupp war's passiert. So einen ungewohnt unbekümmerten Moment kann man doch gern noch einmal verlängern durch lustvolles Shoppen, oder?

Kaufen, ohne zu brauchen, findet ohne kognitive Steuerung statt, ohne Verstand. Laut neurowissenschaftlichen Studien sind unsere Emotionen der zentrale Antrieb für fast alle Kaufentscheidungen. Wir stellen uns vor, wie viel besser unser Leben mit einer smarten Tasse wäre, und diese Erwartung guter Gefühle stimuliert das Belohnungszentrum im Gehirn und setzt das Glückshormon Dopamin frei, das wir durch diese bestimmte Sache vielleicht für immer festhalten könnten.

Aufgrund dieser Hoffnung kaufen wir die Sonnenbrille, die in unserem Gesicht so gut aussieht wie neben all den anderen in der Schublade. Oder ein Handtuch spezifisch zum Trocknen von frisch gebadeten Hunden. So eins habe ich neulich erstanden. Ich hab mich ganz warmherzig und liebevoll dabei gefühlt, meinem Hund was Gutes zu tun. Wobei dem natürlich wurst ist, mit welchem meiner 20 Handtücher ich ihn abtrockne. Ich muss sagen: Der Pudel auf der Packung sah dankbarer aus. Besonders



anfällig sind wir für emotionsbedingtes Einkaufen, wenn uns unser gegenwärtiges Gefühl nicht passt. Studien zeigen, dass sich Menschen in negativen Gemütszuständen mit Spontankäufen emotionale Erleichterung verschaffen wollen. Sind wir frustriert, gestresst, traurig oder gelangweilt oder nagen schon den ganzen Tag an einem Problem herum, dann ist es verlockend, sich ein bisschen Glück einfach zu kaufen. Dann ist diese Hose da im Schaufenster, deren einzigartiger Schwarzton das fehlende Puzzlestück zur Lösung all unserer Stylingprobleme zu sein scheint, ein sofortiger Muntermacher. Also Portemonnaie auf, Hose einsacken und feinstes Dopamin genießen. So lange, bis sich das Hormon aus der Blutbahn verflüchtigt hat und auf den Rausch der Gefühle der emotionale Kater folgt. Denn auch eine perfekte schwarze Hose hat keine Ahnung, wie sich eine Gefühlswelt nachhaltig umkrepeln lässt.

Der Wunsch, unangenehme Gefühle wie Reue zu vermeiden, ist eine weitere starke Motivation für einen Impulskauf, recherchiere ich im Internet. Deshalb schlagen wir zu, wenn wir denken, dass es ein Produkt vielleicht nicht lange geben wird (Limited Edition!). Besonders im Urlaub passiert es uns leicht, dass wir impulsiv kaufen, weil wir eine unwiderbringliche Gelegenheit beim Schopfe packen wollen. Denn hier kommen wir ja so schnell nicht mehr hin. Außerdem sehen die Läden so schön anders aus – und überhaupt kriegen wir das doch alles zu Hause nicht! Wie den Zehnerpack Bleistifte mit motivierenden Sprüchen in Landessprache. Sie ahnen es: Ja, natürlich habe ich zugeschlagen. Stehen hier vor mir, während ich diese Zeilen schreibe. Sehen toll aus im Gemenge der anderen Bleistifte im Stifthalter.

Über meine smarte Tasse könnte ich mich jedes Mal aufregen, wenn ich den Schrank öffne, in dem sie sich mit ihren molekularen Machenschaften breitmacht. Das Tragische ist nämlich, dass wir uns mit Impulskäufen den ganzen Spaß nehmen. Immerhin ist es laut etlichen Studien nicht der Kauf, der uns glücklich macht, sondern der Prozess davor: das Anpeilen, das Wollen, das Fantasieren darüber, wie jenes Etwas unser Leben besser machen wird. Der Kick – er kommt vom Verlangen, nicht vom Erfüllen. Eigentlich wissen wir das doch auch. Oder wie wäre das, nie auf ein Staffelfinale unserer Lieblingsserie warten zu müssen, nie den Kuchen im Ofen zu riechen, bis er endlich fertig ist, oder jemanden nach rechts zu swipen und zu hoffen, er redet auf unserem Sofa nicht nur über Bitcoin. Was wäre das Leben ohne unerfüllte Sehnsucht!

Mein neues Konzept: Ich verlängere einfach die Zeit des süßen Wollens bei meiner nächsten Kauflaune. Warte ab und fühle, wie der Würgegriff des Verlangens langsam nachlässt und mein Verstand zurück in die Arena kommt. So habe ich es neulich bei den High-Tech-Leggings gemacht, die versprochen, meinen Po in perfekter Form zu tragen. Ich habe mich in der Umkleidekabine so lange gedreht und gewendet, bis ich mir schließlich doch sicher war, dass ich meinen Po ganz gut alleine tragen kann.



YVONNE VÁVRA ist in Ostberlin aufgewachsen, wo es eh nicht viel Verführerisches zu kaufen gab. Heute lebt sie in der Wunderwelt unentwegter Verlockungen, New York. Als freie Journalistin schreibt sie vor allem über Menschen und wie diese ihre Gehirne am besten nutzen, um es sich schön zu machen im Leben.



# Quiz: Sind Sie fit in Sachen Nachhaltigkeit?

20 Alltagsfragen, die wir uns beim Einkaufen oder zu Hause manchmal stellen. Wer kann sie spontan beantworten?

TEXTE Andreas Möller, Christian Sobiella

**U**mwelt- und Klimaschutz sind den meisten Deutschen nicht nur besonders wichtig (mehr als zwei Drittel laut aktueller Umfrage des Bundesumweltministeriums), sie ändern auch zunehmend ihr Verhalten. Die Formel ist simpel: gut leben und gleichzeitig die Auswirkungen des persönlichen Handelns im Blick haben. Tatsächlich entscheiden sich immer mehr Menschen beim Einkauf für Lebensmittel aus der Region, sie achten verstärkt auf nachhaltigen Fischfang, Bio- und Fairtrade-Siegel, nutzen häufiger das Rad und versuchen, Flugreisen zu reduzieren. Das mag nicht immer leichtfallen, führt aber zu der Erkenntnis, dass Umweltschutz auch Spaß machen und besonders genussvoll sein kann. Oft trägt das Aufbrechen alter Muster sogar zu einem besseren, weil gesünderen Leben bei. Das ist nachhaltig im egoistischen Sinne – und hilft gleichzeitig unserem Planeten.

Ein gesunder Lebensstil und eine ausgewogene Ernährung mögen zum Zeitgeist passen. Für tegut... Kundinnen und Kunden ist Nachhaltigkeit schon längst mehr als ein Trend. Sie greifen gerne zu Bio-Produkten, Angeboten aus der Region und veganen Artikeln. Wurst und Käse lassen sich immer mehr von ihnen an der Frischetheke in mitgebrachte Boxen statt in Folie einpacken. Sie wissen, was ihnen und der Umwelt guttut. Deshalb beantworten Sie die Fragen zu Lebensmitteln, Verpackungen und zum Energiesparen im Haushalt in unserem unterhaltsamen Nachhaltigkeitsquiz vermutlich mit links ... ●



## FRAGEN ZU LEBENSMITTELN

1. Der Wasserfußabdruck pro erzeugtem Kilogramm Lebensmittel spielt bei der Ökobilanz eine wichtige Rolle. Welches dieser drei Lebensmittel ist besonders durstig?

- a Butter
- b Olivenöl
- c Reis

2. Welche Tiere können einen wichtigen Beitrag zur Ernährung der Weltbevölkerung leisten?

- a Schnecken
- b Vögel
- c Insekten

3. Tiere werden aus Nachhaltigkeitsgründen von Kopf bis Fuß verwendet. Wie heißt dieser Trend?

- a Nose to tail
- b Eat it all
- c Stop waste now

4. Welche Gemüsesorten enthalten besonders viele Proteine?

- a Paprika, Zucchini, Möhren
- b Linsen, Soja, Bohnen
- c Pilze, Auberginen, Tomaten

5. Die Fleischproduktion hat negative Auswirkungen auf unsere Umwelt. Wie viel Fleisch verzehren wir Deutschen pro Person und Jahr?

- a 70,1 Kilogramm
- b 111 Kilogramm
- c 57,3 Kilogramm

6. Welches Nahrungsmittel verursacht bei der Produktion besonders viel CO<sub>2</sub>?

- a Kohlrabi
- b Tiefkühlpommes
- c Aprikosen

7. Wie viele der Fischgründe weltweit gelten als überfischt?

- a Etwa 15 Prozent
- b Über 35 Prozent
- c Mehr als 70 Prozent

8. Welches ist die größte Ressource für Trinkwasser in Deutschland?

- a Flüsse
- b Grundwasser
- c Seen

9. Wie viele Menschen in Deutschland ernähren sich bereits rein vegetarisch?

- a Etwas mehr als 1 Million
- b Knapp unter 15 Millionen
- c Beinahe 8 Millionen

10. Wie hoch ist der Anteil an Bio-Produkten im deutschen Lebensmittelmarkt?

- a 1,9 Prozent
- b 20,7 Prozent
- c 6,8 Prozent

**S O N D E R F R A G E**  
AM SOGENANNTEN EARTH OVERSHOOT DAY SIND ALLE RESSOURCEN AUS DER NATUR VERBRAUCHT, MIT DENEN DIE WELT EIGENTLICH EIN GANZES JAHR AUSKOMMEN SOLLTE. WANN WAR DIESER TAG 2022?

- a 29. November
- b 28. Juli
- c 11. September

## FRAGEN ZU VERPACKUNGEN UND ABFALL

**1. Laut Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft fallen in Deutschland jährlich 11 Mio. Tonnen Lebensmittelabfälle an. Wo kommt es zu den meisten Lebensmittelabfällen?**

- a Im Handel
- b In Privathaushalten
- c Im Außer-Haus-Bereich (Restaurants, Imbisse)

**2. Einwegtragetaschen aus Plastik sind seit Januar 2022 in Deutschland verboten. Welche Tüte punktet am meisten bei der Umweltfreundlichkeit?**

- a Papiertüte
- b Mehrwegtüte aus recyceltem Kunststoff
- c Baumwolltasche

**3. In Deutschland wird immer mehr Obst und Gemüse unverpackt angeboten. Wie hoch ist der Anteil am gesamten Verkauf?**

- a Etwa ein Drittel
- b Etwa zwei Drittel
- c Etwa ein Fünftel

**4. Womit müssen leere Joghurt- oder Quarkbecher vor dem Entsorgen gespült werden?**

- a In der Spülmaschine
- b Von Hand mit Wasser
- c Gar nicht

## FRAGEN ZU ENERGIE IM HAUSHALT

**1. Batterien sind preiswert, aber nicht gerade umweltfreundlich. Viel besser schneidet langfristig der Akku ab. Doch wie oft kann man einen Akku der Standardgröße AA oder AAA überhaupt laden?**

- a Rund 500-mal
- b Bis zu 1.000-mal
- c Rund 250-mal

**2. Welche Lichtquelle sorgt am nachhaltigsten für Licht?**

- a Energiesparlampe
- b LED-Lampe
- c Halogenlampe

**3. Wie groß ist der Anteil fürs Kühlen und Einfrieren am Stromverbrauch eines Haushalts?**

- a Etwa 20 Prozent
- b Weniger als 10 Prozent
- c Nur 5 Prozent

**4. Längst ein Klassiker beim Thema Energiesparen: die Stand-by-Funktion elektronischer Geräte. Welche Mehrkosten können dabei jährlich pro Haushalt entstehen?**

- a 76 Euro
- b 99 Euro
- c 115 Euro

**5. Wie spart man beim Backen am meisten Energie?**

- a Backofen nicht vorheizen
- b Raumtemperatur in der Küche erhöhen
- c Ofentür möglichst wenig öffnen





## CHECK: WIE NACHHALTIG LEBE ICH SCHON?

Von Ernährung bis Shopping, von Energie bis Mobilität: Machen Sie in jedem Bereich ein Kreuz zwischen 10 (mache alles) und 0 (mache nichts). Und legen Sie für sich fest, in welchen Bereichen Sie sich verbessern möchten. Und: Womit könnten Sie am besten gleich beginnen?

## UND HIER DIE RICHTIGEN ANTWORTEN

### ZU LEBENSMITTELN

- 1: b** 900.000 Liter schlagen für die Herstellung von einem Kilo Olivenöl zu Buche. Beim Kilo Butter sind es 10.000, Reis schluckt „nur“ 60.000 Liter. Ein Grund für die miese Wasserbilanz beim Öl: dass Pressrückstände nicht weiterverwendet werden – wie z. B. bei Raps für Futtermittel. (Umweltbundesamt)
- 2: c** Ökobilanz, Nährwerte: Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) setzt auf Insekten. Es gibt 2.111 essbare Arten.
- 3: a** Nose to tail, also von der Nase bis zum Schwanz soll jeder Teil des Tieres verwertet werden.
- 4: b** Gemüse essen ist sowieso gesund, aber Linsen, Bohnen oder Soja enthalten darüber hinaus viele hochwertige Proteine – wenn Sie mal auf Fleisch verzichten und das Klima schonen möchten.
- 5: c** Der Fleischverzehr lag in Deutschland 2020 bei 57,3 kg pro Kopf. Er sinkt stetig. (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung)
- 6: b** Eine Studie des Öko-Instituts in Kooperation mit dem Umweltbundesamt ergab: Tiefkühlpommes gehören aufgrund ihrer aufwendigen Herstellung – trocknen, frittieren, tiefkühlen – zu den klimaschädlichsten Lebensmitteln. Das Produkt verursacht 5,7 Kilo CO<sub>2</sub>-Äquivalente.
- 7: b** Weltweit gelten über 35 Prozent der kommerziell genutzten Fischbestände als überfischt und 57 Prozent als maximal genutzt. (WWF)
- 8: b** Rund 70 Prozent unseres Trinkwassers kommen aus dem Grundwasser, die restlichen 30 Prozent aus Talsperren, Seen und Flüssen. Umso wichtiger ist es, das Grundwasser nicht zu belasten, z. B. durch Düngemittel oder Abwässer. (Bundesanstalt für Geowissenschaften und Rohstoffe)
- 9: c** Im Jahr 2022 bezeichneten sich rund 7,9 Millionen Menschen als Vegetarierinnen oder Vegetarier. 1983 waren es laut Angaben der Gesellschaft für Konsumforschung nur rund 0,6 Prozent.
- 10: c** Der Bio-Anteil am Lebensmittelmarkt liegt nach aktuellen Schätzungen bei 6,8 Prozent. (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft)
- SPECIAL: b** Wir Menschen haushalten nicht sehr nachhaltig, sodass zwei Erden nötig wären, um unseren Bedarf zu decken. 1970 war das Datum des „Weltüberlastungstages“ übrigens erst am 29. Dezember.

### ZU VERPACKUNG/MÜLL

- 1: b** Der Großteil entsteht mit 59 Prozent oder 6,5 Millionen Tonnen jährlich in den privaten Haushalten, pro Kopf sind das 78 Kilogramm. Auf die Verarbeitung entfallen 15 Prozent. Nur 7 Prozent oder 0,8 Millionen Tonnen fallen in Supermärkten an. (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft)
- 2: b** Sie kann viel länger genutzt werden als Einwegtüten. Papiertüten verbrauchen Holz und Chemikalien. Der Anbau von Baumwolle schmälert den Vorteil von Baumwolltaschen. Immer gut: die Mehrfachnutzung. (Bundesministerium für Umwelt-, Natur- und Verbraucherschutz)
- 3: a** Gut ein Drittel oder 40 Prozent werden unverpackt verkauft. (NABU)
- 4: c** Löffelrein reicht. Materialien wie Deckel und Papierbanderole trennen und entsprechend entsorgen. (Umweltbundesamt)

### ZU ENERGIE IM HAUSHALT

- 1: b** Je nach Art und Handhabung können Akkus bis zu 200- bis 1.000-mal wieder aufgeladen werden. Eine entsprechend hohe Anzahl an Einwegbatterien lässt sich so einsparen. (Umweltbundesamt)
- 2: b** 80 Prozent des Stromverbrauchs für Beleuchtung lassen sich bei einer konsequenten Umstellung auf energieeffiziente LED-Leuchten einsparen. Sie verbrauchen 90 Prozent weniger Strom als früher Glühbirnen und 70 Prozent weniger als Halogenlampen. (Öko-Institut)
- 3: a** Im Schnitt verursachen Kühl- und Gefrierschränke ca. 23 Prozent des Stromverbrauchs eines deutschen Haushalts. 30 Prozent entfallen auf das Produzieren von Wärmeenergie beim Kochen, Trocknen oder Bügeln. (Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz)
- 4: c** Zwar hängt das von der Art des Geräts und dessen Energieeffizienz ab. Doch im Schnitt führt der Stand-by-Modus zu Mehrkosten von 115 Euro jährlich pro Haushalt. (Umweltbundesamt)
- 5: a** Meist müssen Sie den Backofen nicht vorheizen. Moderne Geräte heizen so schnell hoch, dass das unnötig ist. Einsparpotenzial: bis zu einem Fünftel Energie. Auch empfehlenswert: die Ofentür geschlossen halten. (Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz)

# EINE SCHÜSSEL VOLL GLÜCK

Sie bringen Farbe und jede Menge Abwechslung auf den Tisch: Bowls sind voll im Trend und sorgen gerade an wärmeren Tagen für einen Frische-Kick.

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



- fein mariniert
- mit Tahini-Dressing

## POKE BOWL MIT THUNFISCH

ZUTATEN für ca. 2 Portionen

300 g Thunfischfilets (tiefgekühlt) · 2 Knoblauchzehen · 3 El Honig · 3 El Misopaste (hell) · 3 El Sojasauce · 400 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend) · 2 El Rapsöl · 2 Tl Pommes-Frites-Würzsalz · 1 Tl Sesamsamen · 2 El Zitronensaft · 4 El Tahini · 1 El Ahornsirup · Salz · Pfeffer (aus der Mühle) · 50 g Baby-Spinat · 200 g Mini-Datteltomaten · 200 g Zucchini · 200 g Champignons · 100 g Edamame (vorgegart) · Außerdem: Backpapier · 2 Ofenformen (ca. 20 x 30 cm)

- 1 Thunfisch auftauen. 1 Knoblauchzehe abziehen, fein hacken, mit Honig, Misopaste, Sojasauce verrühren, Thunfisch in eine mit Backpapier ausgelegte Ofenform geben, mit Marinade (2 El zurückbehalten) bestreichen, ca. 30 Min. durchziehen lassen.
- 2 Kartoffeln waschen, trocknen, samt Schale klein würfeln, mit 1 El Rapsöl in der zweiten Ofenform vermengen, im 180 Grad heißen Ofen (Umluft) auf mittlerer Schiene ca. 25 Min. garen. In den letzten 8 Min. Ofenform mit Thunfisch neben die Kartoffeln auf den Rost stellen und mitgaren. Kartoffeln herausnehmen, in Pommes-Würzsalz wenden. Ofengrill zuschalten, Thunfisch ca. 5 Min. übergrillen, dann herausnehmen, mit restlicher Marinade (2 El) bestreichen und mit Sesam bestreuen.
- 3 Für das Dressing übrige Knoblauchzehe (1) abziehen, durchpressen, mit 2 El Wasser, Zitronensaft, Tahini, Ahornsirup, Salz, Pfeffer verrühren.
- 4 Spinat, Gemüse waschen, putzen, trocknen. Edamame im Sieb abspülen, abtropfen lassen. Tomaten halbieren. Zucchini längs halbieren, in Scheiben schneiden, Champignons vierteln, beides in restlichem Öl (1 El) ca. 3 Min. scharf anbraten, mit Salz, Pfeffer würzen. Alles mit Kartoffeln und Thunfisch anrichten, mit dem Tahini-Dressing servieren.

### Tipp

Edamame sind grüne, noch unreif geerntete Sojabohnenkerne. Wer mag, kann stattdessen auch Zuckerschoten verwenden. Einfach 100 g (gewaschen, geputzt) nur ca. 2–3 Min. in sprudelnd kochendes Salzwasser geben, dann herausnehmen, kalt abspülen – so bleiben die Schoten schön knackig und Farbe und Vitamine maximal erhalten.

- ✓ **ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 45 Min.
- DURCHZIEHZEIT** ca. 30 Min.
- GAR-/GRILLZEITEN** ca. 33 Min.



- mediterran
- pikant

## ZOODLE- BOWL

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

**400 g Spaghetti · Salz · 2 Knoblauchzehen ·  
300 g Zucchini · 5 El Olivenöl · Pfeffer (aus der Mühle) ·  
50 g Soft-Tomaten · 40 g Tomatenmark ·  
50 g schwarze Oliven · 1 Tl Zucker · 2 El Zitronensaft ·  
1 Topf Basilikum · 100 g Parmesan (am Stück) ·  
Außerdem: Sparschäler**

- 1 Spaghetti in Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen, abgießen – dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Spaghetti kalt abspülen, abtropfen lassen.
- 2 Knoblauch abziehen, fein hacken. Zucchini waschen, trocknen, putzen, mit dem Sparschäler längs dünne Scheiben abziehen, in 2 El Olivenöl ca. 5 Min. braten, mit der Hälfte des Knoblauchs, Salz, Pfeffer würzen.
- 3 Für das Dressing übrigen Knoblauch (Hälfte), Soft-Tomaten, Tomatenmark, Oliven, übriges Olivenöl (3 El), Zucker, Zitronensaft und aufgefangenes Nudelkochwasser (100 ml) pürieren, mit Salz, Pfeffer würzen.
- 4 Basilikumblätter abzupfen, waschen, trocknen, Parmesan fein reiben, beides mit Zucchini und Dressing unter die Spaghetti heben, in Bowls servieren.

✓ **ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 20 Min.  
**GARZEITEN** ca. 15 Min.

### Tipp

Großartig auch als Beilage beim Grillen – zu Würstchen und Kotelett ebenso wie zu vegetarischen oder veganen Grillspezialitäten.

## FRÜCHTE- BOWL MIT GRANOLA

- crunchy
- zum Frühstück oder für zwischendurch

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

**80 g Nusskerne (z. B. Mandel, Cashew, Macadamia, Paranuss) · 2 El Kokosöl · 4–5 El Ahornsirup ·  
2 Msp. Vanilleextrakt · 80 g Haferflocken (kernig) ·  
1 Nektarine · 1 Kiwi · 500 g Beeren (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren) ·  
600 g vegane Quarkalternative (z. B. Skyr-Style) ·  
50 ml Mineralwasser (spritzig) ·  
Außerdem: Backpapier**

- 1 Nüsse grob hacken. Kokosöl schmelzen, mit 2 El Ahornsirup, 1 Msp. Vanilleextrakt verrühren, mit Nüssen, Haferflocken mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im 160 Grad heißen Ofen (Umluft) ca. 20 Min. rösten – Granola dabei 2–3-mal umrühren, abkühlen lassen.
- 2 Nektarine waschen, trocknen, entsteinen, Kiwi schälen, beides längs halbieren, in Spalten bzw. Scheiben schneiden. Beeren waschen, verlesen, trocknen, Hälfte (250 g) pürieren. Quarkalternative mit übrigem Ahornsirup (2–3 El), Vanilleextrakt (1 Msp.), Hälfte des Fruchtpurees und Mineralwasser cremig rühren, in Schalen füllen. Bowls mit Nektarine, Kiwi, restlichen Beeren (250 g), übrigem Beerenpüree und Granola anrichten.

✓ **ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 25 Min.  
**RÖSTZEIT** ca. 20 Min.

### Tipp

Die Früchte können Sie immer passend zur Saison auswählen – prima schmecken die Bowls auch mit Aprikosen, Weintrauben und Melonen.



- lässt sich gut vorbereiten
- mild-würzig

## VEGANER LINSENSALAT MIT HEIDELBEERDRESSING

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

**250 g Berglinsen · 500 ml Gemüsebrühe ·  
1 Lorbeerblatt · 3 Frühlingszwiebeln ·  
600 g Möhren (rot, violett) · 2 El vegane Butter-  
alternative · 2 El Rohrohrzucker · 4 El Goji-Beeren ·  
100 g Waldheidelbeeren (Glas) · 100 ml Apfelessig ·  
Salz, Pfeffer (aus der Mühle) · 1 Apfel (rot) ·  
1 Pck. glatte Petersilie**

- 1 Linsen im Sieb waschen, abtropfen, in Brühe mit Lorbeerblatt 20–25 Min. bissfest garen.
- 2 Frühlingszwiebeln waschen, putzen, trocknen, in Ringe schneiden. Möhren schälen, je nach Dicke längs halbieren oder vierteln, in einer Pfanne mit Butteralternative und 1 El Rohrohrzucker zugedeckt ca. 5 Min. garen, dann Deckel abnehmen, ca. 5 Min. weitergaren, Frühlingszwiebeln, Goji-Beeren unterheben, Möhrenmix vom Herd nehmen.
- 3 Waldheidelbeeren abtropfen lassen – dabei ca. 80 ml Heidelbeersaft auffangen. Übrigen Zucker (1 El) schmelzen, leicht karamellisieren lassen, mit Heidelbeersaft, Apfelessig ablöschen, mit Salz, Pfeffer würzen, abkühlen lassen. Apfel waschen, trocknen, entkernen, fein würfeln. Petersilie waschen, trocknen, fein schneiden.
- 4 Lorbeerblatt entfernen. Linsen mit Möhrenmix, Heidelbeeren, Heidelbeerdressing, Apfelstücken und Petersilie vermengen, mit Salz, Pfeffer abschmecken.



**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 25 Min.  
**GARZEITEN** 30–35 Min.

### Tipp

Der Linsensalat eignet sich gut zum Mitnehmen und schmeckt besonders lecker, wenn er etwas durchgezogen ist.

- bunt angerichtet
- saftig

## BBQ-PULLED-CHICKEN-SALAT AUF MAIS-TORTILLA

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

- 600 g** Hähnchenbrustfilets
  - 4 El** Olivenöl
  - 2 El** Paprikapulver (geräuchert)
  - 2 Tl** Knoblauchpulver
  - 1 Tl** Zucker
  - 1 Tl** Kreuzkümmel (gemahlen)
  - Salz**
  - Pfeffer (aus der Mühle)**
  - 2** Zwiebeln
  - 2** Paprikaschoten
  - 80 g** Basmatireis
  - 200 g** Kidneybohnen (Dose)
  - 2 El** Limettensaft
  - 140 g** Zuckermais (Dose)
  - 80 ml** BBQ-Sauce
  - 8 Blätter** Kopfsalat
  - 2** Avocados
  - 8** Mais-Tortillafladen (Ø ca. 20 cm)
  - 200 g** griechischer Joghurt
- Außerdem: Backpapier, Grillpfanne**

- 1** Hähnchen trocken tupfen und in einer Marinade aus 2 El Olivenöl, Paprika-, 1 Tl Knoblauchpulver, Zucker, ½ Tl Kreuzkümmel, ½ Tl Salz und Pfeffer zugedeckt im Kühlschrank ca. 60 Min. einlegen.
- 2** Zwiebeln abziehen, in dünne Spalten schneiden, Paprika waschen, trocknen, putzen, in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden. Beides mit 1 El Olivenöl, Salz, Pfeffer vermengen, auf dem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im 160 Grad heißen Ofen (Umluft) auf mittlerer Schiene ca. 20 Min. rösten.
- 3** Reis in Salzwasser ca. 10 Min. garen. Bohnen abtropfen, in der Pfanne in restlichem Öl (1 El) ca. 5 Min. braten, mit übrigem Knoblauchpulver (1 Tl), Kreuzkümmel (½ Tl), Limettensaft, Salz, Pfeffer würzen, abgetropften Mais und Reis unterheben.
- 4** Hähnchen in der Grillpfanne auf beiden Seiten je ca. 6 Min. braten, mit zwei Gabeln auseinanderziehen, mit BBQ-Sauce mischen. Salat waschen, trocknen. Avocados schälen, entkernen, in Spalten schneiden. Tortillas mit Salat, Bohnenmix, BBQ-Chicken, Röstgemüse und Avocado belegen, mit Joghurt genießen.



**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 40 Min.

**MARINIERZEIT** ca. 60 Min.

**RÖST-/GARZEITEN** ca. 47 Min.

## Yummy!!!

Rund 3,7 Kilo Erdbeeren werden pro Kopf und Jahr in Deutschland vernascht. Am liebsten natürlich, wenn sie so süß und aromatisch schmecken wie die sonnengereiften Erdbeeren unserer Marke mit dem **tegut... Reinheitsversprechen**. Geerntet in Deutschland, präsentiert in neuer Verpackung und mit dem tegut... Herkunftsscheck.  
**In Ihrem tegut... Markt**



## GRÜN & TRENDY

Im Salat, auf dem Grill oder als leckerer Brotbelag – Avocados sind vielseitig und stehen als Highlights oft auf dem Speiseplan. Das grüne Superfood ist reich an Vitaminen, Nährstoffen und ungesättigten Fettsäuren. Die Avocados unserer Marke **tegut... Bio zum kleinen Preis** sind EU-Bio-zertifiziert und überzeugen mit ihrem mild-nussigen Geschmack.  
**Jetzt in Ihrem tegut... Markt**

## MIT GUTEM GEWISSEN EINSACKEN

Wohin mit Spontan-Einkäufen? Diese Frage stellt sich mit der handlich faltbaren Tragetasche „Spring“ nicht mehr. Jede Tasche wird aus drei bis sieben gebrauchten PET-Flaschen hergestellt und besteht so aus 100 Prozent recyceltem Material.  
[changemaker.de](http://changemaker.de)



## BELLA ITALIA FÜR ZU HAUSE



Wer Pizza zubereitet oder Tomatensauce ansetzt, kann darauf nicht verzichten: cremig-süße Passata. Besonders intensiv schmeckt das Püree, wenn es aus erntefrischen Tomaten hergestellt wird, die unter der Sonne Italiens gereift sind wie die EU-Bio-zertifizierte Passata unserer Marke **tegut... Bio zum kleinen Preis**.  
**In Ihrem tegut... Markt**

## ANTI-AGING FÜR BLUMEN

Mit diesen Tricks hält sich der Frühling länger in der Vase: Immer ein sauberes Gefäß für die Schnittblumen verwenden, um Bakterien zu vermeiden. Lauwarmes Wasser einfüllen. Damit es frisch bleibt, die Stilenden abschneiden und untere Blätter entfernen. Platzieren Sie die Blumen nicht in der Nähe von Obst oder Gemüse. Die produzieren beim Reifen Ethylen, das die Blumen welken lässt.





Veganer Quereinsteiger: Dirk Schritt, 38, tauschte Börse gegen Herd – und erkochte sich in kürzester Zeit eine Gault-&Millau-Haube und den Titel „Newcomer des Jahres“ (der „FAZ“). [zwei-und-zwanzig.de](http://zwei-und-zwanzig.de)



## Dirk Schritt vom Restaurant „Zwei und Zwanzig“ in Geisenheim

Mein geliebter Schweinsbraten? Geht auch vegan!



Auf die Idee mit dem Topinambur hat mich der Berliner Sternekoch Tim Raue gebracht. Er priest auf einem Koch-Event die Vorzüge des Wurzelgemüses an. Ich kannte Topinambur bis dahin nur als Schnaps. Zu Hause habe ich ausprobiert, damit zu kochen, in Malzbiersud. Es schmeckte überragend und erinnerte mich an meinen geliebten Schweinebraten, den ich exakt immer so zubereitet hatte. Die Struktur des Fleisches ist natürlich anders, man kann es trotzdem gut vergleichen. Meine Ernährung habe ich erst vor acht Jahren umgestellt. Das hatte auch mit Klimawandel und Tierleid zu tun, aber in erster Linie suchte ich nach einer Möglichkeit, meine Leistungen beim Langstreckenlaufen zu verbessern. Im Ernst: Ich träumte

von Olympia. Auf jeden Fall veränderte die Erfahrung mein Leben. Ich kündigte meinen Bürojob an der Frankfurter Börse und eröffnete das Zwei und Zwanzig, zunächst als veganes Cafe. Learning by doing sozusagen. Mich reizt die Vielfalt der veganen Küche, die ja oft einseitig daherkommt. Entweder geht es in die Orient- oder in die Fleischersatzrichtung, also Burger & Co. Schade eigentlich. Ich verwende zum Beispiel gern Produkte, die nicht so oft auf den Teller kommen. Steckrüben etwa. Oder eben Topinambur. Der ist wirklich super im Geschmack. Falls Sie keinen bekommen: Mit Sellerie funktioniert das Gericht auch hervorragend. Es braucht übrigens nicht viel, um das Besondere eines Lebensmittels hervorzukitzeln. Mein Hauptgewürz: Salz. ●



## Geschmorter Topinambur in Biersauce mit Erbsenpüree, geröstetem Blumenkohlpüree, glacierten Möhren und geblähtem Lauch

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

**TOPINAMBUR UND SAUCE:** 8 Knollen Topinambur · 2 Zwiebeln · 2 Flaschen Malzbier · 50 g Tomatenmark · 1 Zweig Rosmarin · 1 Zweig Thymian · Salz · 20 ml Ahornsirup · Speisestärke

Topinambur waschen. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden. Alle Zutaten bis auf die Speisestärke in einen Topf mit Deckel geben. 90 Min. bei 200 Grad im Ofen schmoren. Sud durch ein Sieb passieren und im Topf mit in kaltem Wasser angerührter Stärke abbinden.

**PÜREE I:** 1 Zwiebel · 100 g Margarine · 300 g Erbsen · 100 ml Wasser · Salz · Pfeffer · Zucker

Zwiebel schälen, klein würfeln. Im Topf in Margarine anschwitzen. Erbsen, Wasser und Gewürze zugeben. Kurz aufkochen lassen und im Mixer fein pürieren.

**PÜREE II:** Blumenkohl · Salz · 1 Knoblauchzehe · 20 ml Sonnenblumenöl · Margarine · 100 ml Wasser  
Blumenkohl mit Salz, gehacktem Knoblauch und Öl marinieren. Bei 200 Grad Oberhitze 20 Min. im Backofen rösten. Mit Margarine und Wasser pürieren.

**LAUCH:** 1 Stange Lauch · 30 ml Rapsöl · Salz  
Lauch putzen, längs halbieren. Mit Öl und Salz marinieren. Bei 150 Grad Umluft 10 Min. garen.

**MÖHREN:** 4 Karotten · Margarine · Salz · Zucker  
Karotten schälen, in Streifen schneiden. In der Pfanne mit Margarine, Salz und Zucker anbraten und garen.

**FINALE:** Pürees auf den Teller setzen. Biersauce mittig angießen. Karotten darauf platzieren, Topinambur in Scheiben schneiden und daraufsetzen. Lauch per Gasbrenner flambieren, dazugeben.



**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 2 Std.



## Im Mai und Juni feiern wir Stars – und gerne draußen



### MAI | 6. UND 7. PARTY IN GEISENHEIM

Die kleine Hochschulstadt feiert „Frühlingserwachen“ – mit Food-Trucks, Walking Acts, Bühnenprogramm für Groß und Klein und einem Pflanzenmarkt. Am Samstagabend wird auf dem Domplatz getanzt. [geisenheim.de](http://geisenheim.de)

### DIRK SCHRITT EMPFIEHLT:

Seit wir Nachwuchs haben, besuchen wir öfter den Landschaftspark Niederwald bei Rüdesheim. Der Ausblick auf den Rhein ist grandios, es gibt Wald zum Wandern und Spazieren, einen Vogelpark, Seilbahn und Sessellift – und natürlich das berühmte Niederwalddenkmal.

[niederwalddenkmal.de](http://niederwalddenkmal.de)

### JUNI | AB 25. WELTSTARS IN RÜSSELSHEIM

Die Zeitschrift „Bravo“ prägte Generationen von Teenagern. Kult: die lebensgroßen Starschnitte zum Sammeln (Foto: die Beatles). Wie das Blatt das Image von Stars prägte, zeigt die Ausstellung „Bravo“-Starschnitte. Eine Sammlung von Legenden“ in den Opelvillen. [opelvillen.de](http://opelvillen.de)

### JUNI | AB 1. HAPPENINGS IN WIESBADEN

„FLUXUS S(I)EX TIES“ heißt das Motto des Kunstsommers. Eine Hommage an die Happenings der globalen Kunstbewegung Fluxus in den 1960er-Jahren. Zu erleben sind Ausstellungen, Konzerte und Aktionen in der ganzen Stadt. Klingt nach Spaß! [wiesbaden.de](http://wiesbaden.de)



### JUNI | 23.–26. MAINZER JOHANNISNACHT

Buchdruck-Erfinder Johannes Gutenberg wird mit Live-Musik, Weinständen und Fahrgeschäften am Rheinufer gefeiert. Highlight: das große Feuerwerk zum Finale am Montagabend.

[mainzer-johannisnacht.de](http://mainzer-johannisnacht.de)

Rucola, eigentlich im südlichen Mitteleuropa zu Hause, gehört zu den kulinarischen Aufsteigern der letzten dreißig Jahre. Die schlanken gezackten Blätter mit ihrem nussig-scharfen, leicht bitteren Geschmack sind nicht nur als Salat gefragt, sondern auch zum Verfeinern von Pizza, Pasta, Risotto und Suppen

# LIEBLING RUCOLA

Alle Augen auf den zarten Grünen mit dem ungewöhnlichen Geschmack – dabei ist er nur einer von vielen Gemüsestars auf dem Demeterhof Stockner im niederbayerischen Eichendorf.  
Ein Feldbesuch mit der Seniorchefin.

TEXT Madeleine Klee  
FOTOS Monika Höfler

Der Demeterhof ist ein Familienbetrieb in fünfter Generation. Vor Kurzem hat Seniorchefin Waltraud Stockner an ihre Söhne Johann (Foto) und Alexander übergeben



**S**chön aromatisch-nussig.“ Waltraud Stockner nickt anerkennend, als sie ihren Rucola vom Feld zupft, zwischen den Händen reibt und daran schnuppert. „Für die leichte Schärfe sind die Senföle verantwortlich“, erklärt sie. Sie muss es wissen. Der Bio-Hof im niederbayerischen Eichendorf ist schon seit mehreren Generationen in Familienbesitz.

„Mein Mann hat den Hof von seinem Vater und der wiederum von seinem Vater übernommen“, sagt Waltraud Stockner und zeigt auf alte Familienfotos in Schwarz-Weiß, die im Gang des Wohnhauses hängen. In den 1980er-Jahren, kurz nachdem Alexander und Waltraud Stockner den Hof

übernommen haben, stellten sie auf Bio-Anbau um. „Der Betrieb war ein klassischer Vierseithof mit Kühen, Schweinen und Hühnern. Wir haben alles grundlegend verändert“, erzählt die 64-Jährige. Sie gaben den Viehbetrieb auf – und stellten auf Bio-Gemüse um.

Die Stockners gehörten in der Region zu den Ersten, die sich vor mehr als 30 Jahren dem Demeter-Anbauverband angeschlossen haben. Die Umstellung damals hatte auch praktische Gründe, wie Waltraud Stockner zugibt. Es hatte sich herausgestellt, dass das in den 1980er-Jahren als „Wundermittel“ bejubelte Spritzen von Unkrautvernichtern üble Nachteile mit sich brachte. Zwar wuchs das Unkraut ►



Bis zu 40 Mitarbeitende werden benötigt, damit der Hof bio-dynamisch arbeiten kann. Bis auf Tomaten, Gurken, Paprika, Feldsalat und Rucola wachsen alle Salate an der freien Luft. Damit sie knackig und sauber zu den Kundinnen und Kunden kommen, haben die Stockners 2011 auf ihrem Hof eine Wasch- und Aufbereitungshalle gebaut



nicht mehr, aber dafür schossen Unkrautarten, die bis dahin noch gar nicht bekannt waren, explosionsartig aus dem Boden. „Irgendwann hätten wir wahrscheinlich mit fünf verschiedenen Mitteln dagegen ankämpfen müssen. Das ist doch Wahnsinn“, sagt Waltraud Stockner.

Heute werde nur noch organisch gedüngt, mit Pferde- oder Schafsmist, erzählt sie auf der Fahrt zu einem ihrer Felder in Dornach. Funktioniert ganz einfach, wie sich bei der Ankunft feststellen lässt, wo gerade Hunderte von Schafen grasen. Die Stockners haben nämlich einen Deal mit dem örtlichen Schäfer. Seine flauschigen Vierbeiner können sich satt fressen und düngen ganz nebenbei das Feld. „Anschließend wird es umgeackert und Gemüse gepflanzt“, sagt die Landwirtin und freut sich über die tierische Hilfe.

Es ist erst Mai, aber an diesem Tag herrschen schon fast sommerliche Temperaturen. Das laue Lüftchen lässt die heißen Sonnenstrahlen ertragen. Für das Gemüse ist der Wind eher schädlich. Er trocknet die Böden aus, mit der Folge, dass mehr bewässert werden muss. Um die 10 bis 15 Liter pro Quadratmeter werden wöchentlich für den Rucola benötigt. „In die Folientunnel kommt schließlich kein Regen.“

## 100 % bio-dynamisch

Angebaut wird auf Vilstaler Schwemmland- und Lehmböden. Der günstige Standort in der Gemeinde im Vilstal hat eine durchschnittliche Jahrestemperatur von 7,4 Grad sowie 700 bis 1.100 mm Jahresniederschlag. Auf über 100 Hektar betreiben die Stockners in Enzerweis, Dornach, Kröhstorf und Wallerfing vor allem Freilandanbau. Die Flächen werden pro Jahr in der Regel nur mit einer Gemüsekultur belegt. Vor und nach dem Gemüse stehen Zwischenfrüchte und Gründüngungen, hauptsächlich Leguminosen, die dazu dienen, den Nährstoffbedarf der Verkaufskultur abzudecken. Auf allen Flächen werden nur die biologisch-dynamischen Spritzpräparate

Hornmist und Hornkiesel ausgebracht. An der freien Luft wachsen Salate, Radieschen, Sellerie, Lauch, Fenchel, Rote Bete, Weißkraut, Blaukraut, Chinakohl und Bundzwiebeln. Lediglich Tomaten, Gurken, Paprika und Feldsalat werden in Folientunneln angebaut. „Und eben der Rucola“, ergänzt

Waltraud Stockner und deutet auf das Feld direkt am Ortseingang. Dadurch ist das Gemüse schneller reif und kann früher auf den Markt. Von Mai bis in den Herbst hinein wird es angebaut.

Gerade in den vergangenen Jahren wurde Rucola, auf Deutsch auch als Rauke bekannt, wieder immer beliebter und wird als „Superfood“ in den Medien angepriesen. Zu Recht, wie sie findet. Schließlich sei das optisch mit den zackigen Blättern an Löwenzahn erinnernde grüne Gemüse reich an Vitaminen und Mineralien.

Waltraud Stockner und Sohn Johann begutachten die Blätter auf dem Feld. Ein paar Zentimeter brauchen sie noch, bis sie geerntet werden

können. Im Sommer dauert das ungefähr fünf Wochen, im Frühjahr bis zu acht. 15 bis 20 Zentimeter sollte der Rucola schon lang und die Blätter zart, aber robust genug sein. Damit das Kreuzblütengewächs nicht zusammenfällt, bis es die Kundinnen und Kunden zu Hause verarbeiten, erfolgt die Lieferung so zügig wie möglich. Der Rucola wird im Lager nur kurz zwischengelagert und auf fünf Grad runtergekühlt, bis er, verpackt in grüne Kisten, in den Lkw geschoben wird.

Im Februar ist Waltraud Stockner in den Ruhestand gegangen und hat den Hof an die beiden Söhne übergeben. Alexander ist auf dem Feld für den Anbau zuständig, sein Bruder Johann vor allem für Verwaltung und Lieferung.

„Und für die Lohnabrechnungen“, ergänzt Waltraud Stockner. Bis zu vierzig Mitarbeitende werden benötigt, damit der Hof bio-dynamisch wirtschaften kann. Sie selbst unterstützt ihre Söhne nach wie vor, wo es geht. Jeden Tag verbringt die 64-Jährige im Büro. Der Unterschied zu früher? „Da habe ich um 5 Uhr morgens angefangen, heute stehe ich erst um halb 6 auf.“ ●



Seit 1990 betreiben die Stockners ihren Hof nach den strengen Richtlinien des Demeter-Anbauverbandes. Die Flächen werden extensiv bewirtschaftet und in der Regel mit nur einer Gemüsekultur pro Jahr belegt

### Demeterhof Stockner bei tegut...

Auf dem Demeterhof Stockner wachsen verschiedene Salate unserer Marke **tegut... Bio**. Neben **tegut... Bio Rucola** gehören Eisbergsalat, Feldsalat, Salatmix, Fenchel, Lauch und Rote Bete zum Sortiment. Seit 1992 bezieht tegut... Erzeugnisse vom Demeterhof Stockner.



# KREUZWORTRÄTSEL

Bitte senden Sie das Lösungswort per E-Mail mit Ihrem kompletten Namen und Ihrer Postadresse an marktplatz@tegut.com – Einsendeschluss: 30. Juni 2023

5 tegut...  
Geschenkkarten  
zu verlosen!



## LÖSUNGSWORT

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

Die Lösung der Ausgabe Januar/Februar 2023 lautet: **Zimtstange** Die Gewinnerinnen und Gewinner der 5 tegut... Geschenkkarten sind: M. Franz, Hungen; M. Lill, Hainstadt; K. Ziller, Erfurt; I. Weidner, Lichtenfeld; M. Schäfer, Lohfelden. Herzlichen Glückwunsch!

Getränk mit Kohlen-säure		Märchen-figur		Geflügel	Butler	Besten-auswahl		Klagelaut	spa-nischer Dessert-wein	festliches Getränk			eingedickter Obstsaft	Getränk, Selters	franzö-sisch: in	ausge-zeichnet
Getränke-behält-nis, Leergut		9											Honig-wein			10
Herden-tier in Lappland				Allein-stehen-der		die eigene Person		4		Tier ohne Hautfarb-stoffe						
						warme Heil-quelle							Figur im Karten-spiel		Weiß-hand-gibbon	
zucke-riger Ge-schmack		alkoho-lisches Getränk	Vor-name der Meysel †					Araber-fürst		veraltet: Schul-haus-meister						
Flachland						italie-nischer Weinort	Ham-burger Witzfigur (Klein ...)					Papagei	8			Getränk mit Crème de Cassis
			US-Musik-preis							grie-chisches Gebirge		konzen-triertes Frucht-fleisch				
orien-talischer Männer-name	Heiß-getränk		Tages-ordnung		Schmach, Schande		ostfran-zösische Region		Ver-wandter						Ausruf des Ver-stehens	
gesundes Getränk						6						unbe-stimmter Artikel	Vergan-genheits-form von „sein“			
fürsorg-liche Betre-ung		spanische Form von Ludwig		Fluss durch Kairo				deutsch-franzö-s. TV-Sender	italie-nisch: drei		2		deutsches Weinbau-gebiet		5	
						Frau von Abraham						Aus-ruf des Schmer-zes	portu-giesisch: Sankt			
Verg-nügen, Spaß (englisch)	1			natür-licher Kopf-schmuck					einge-schaltet	für Ozo typisches Gewürz					Ausruf der Un-geduld	
Fluss durch Rends-burg						Denk-mals-figur					3		Kurzform von Elena			
europ. Welt-raum-agentur				wichtiges Metall			7			auf die Sterne bezogen						

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 September/Oktober 2023.

## IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
tegut... gute Lebensmittel GmbH & Co. KG,  
Gerloser Weg 72, 36039 Fulda, Tel. 0661 104-0  
**Gesamtleitung:** Sonja Löffler  
**Projektleitung:** Luisa Küch  
**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, Luisa Küch, Gerloser Weg 72,  
36039 Fulda, E-Mail: luisa.kuech@tegut.com  
**Repro/Herstellung:**  
Peter Becker GmbH, Medienproduktionen, Würzburg  
**Druck:**  
Frank Druck GmbH & Co. KG  
Der Marktplatz wird auf 100 % Recyclingpapier gedruckt.

# RUNDE SACHE: TOMATEN



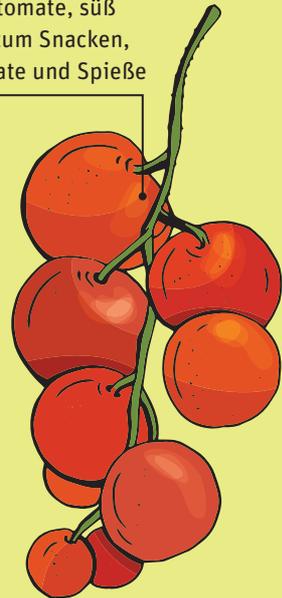
Rund oder oval, rot, gelb oder grün, süß oder sauer: Tomaten sind so vielseitig wie Italiens Küche. Keine Chance, da den Überblick zu behalten. Aber diese 8 sollten Sie kennen.



**Ochsenherztomaten**  
 ¶ lecker, fruchtig und etwas empfindlich  
 ¶ perfekt für Tomate-Mozzarella, zum Schmoren, zum Befüllen, auf der Pizza

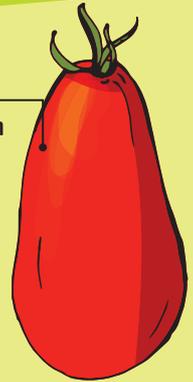
### Cocktailtomaten

¶ Große Schwester der Cherrytomate, süß  
 ¶ super zum Snacken, für Salate und Spieße



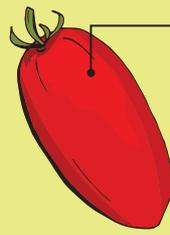
### San-Marzano-Tomaten

¶ festes Fruchtfleisch, aromatischer Geschmack  
 ¶ zum Grillen, für Saucen, Ketchup, Suppen



### Datteltomaten

¶ intensiv rot, süß-aromatisch  
 ¶ ideal für Saucen, Bruschetta, Salat



### Cherrytomaten

¶ klein, süß, mögen viele Kinder  
 ¶ zum Snacken, als Beilage an der Rispe anbraten



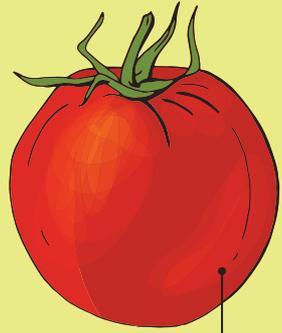
### Tigertomaten

¶ exotische Optik, harte Schale, aromatisches Inneres  
 ¶ Hingucker im Salat



### NOCH MEHR FAKTEN

**Herkunft:** Im 16. Jahrhundert kamen sie durch spanische Eroberer aus Mittel- und Südamerika nach Europa.  
**Grüne Tomaten:** Von wegen unreif. Bestimmte Sorten sind grün – wie etwa „Green Doctor“ oder „Smaragdapfel“.  
**Lagerung:** Sie reifen weiter, sollten lichtgeschützt und alleine gelagert werden. Und: Sie gehören nicht in den Kühlschrank.

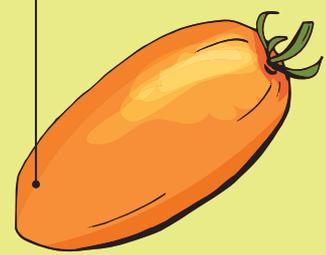


### Salattomaten

¶ rot und saftig – werden auch als Rundtomaten bezeichnet  
 ¶ schmecken roh gut – z. B. mit etwas Salz, Zwiebeln und Olivenöl

### Romatomen (auch Eiertomaten)

¶ wenig Kerne, viel Fruchtfleisch  
 ¶ top für Suppen, Saucen, Antipasti



- knuspriger Snack
- pikant

**Tipp**

Für feurige Schärfe sorgen 2–3 El Jalapeños (in Scheiben, Glas) – einfach mit in den Gemüsemix geben.

## Mexikanische Nachos MIT KÄSE ÜBERBACKEN

ZUTATEN für 4–6 Portionen

- 1 Bio-Limette
  - 3 reife Avocados
  - 3 El süße Chilisauce
  - Salz
  - Pfeffer (aus der Mühle)
  - 3 Frühlingszwiebeln
  - 1 Fleischtomate
  - 1 Paprikaschote
  - 400 g schwarze Bohnen (Dose, Abtropfgewicht 240 g, alternativ Kidneybohnen),
  - 150 g Mais (Dose, Abtropfgewicht 120 g)
  - ½ Bd. Koriander
  - 200 g Tortillachips natur
  - 200 g geraspelter Käse (z. B. Emmentaler oder Gouda)
- Außerdem: 1 Ofenform (ca. 24 x 32 cm)

- 1 Limette waschen, trocknen, 1 Msp. Schale fein abreiben, Saft auspressen. 2 Avocados halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch aus den Schalen lösen, mit einer Gabel zerdrücken, mit Limettensaft, -schale verrühren, mit Chilisauce, Salz, Pfeffer würzen.
- 2 Frisches Gemüse waschen, trocknen, putzen, Frühlingszwiebelgrün beiseitelegen, Rest fein würfeln. Bohnen, Mais abtropfen, mit dem Gemüse vermischen, mit Salz, Pfeffer würzen.
- 3 Koriander waschen, trocknen, Blätter abzupfen, Frühlingszwiebelgrün klein schneiden, übrige Avocado (1) entkernen, auslösen, längs achteln, in dünne Scheiben schneiden.
- 4 Tortillachips, Bohnen-Gemüsemix und geraspelten Käse in die Auflaufform geben, unter dem Backofengrill auf mittlerer Schiene 3–5 Min. überbacken. Vor dem Servieren Koriander, Frühlingszwiebelgrün, Avocado-scheiben darauf verteilen. Den Avocado-Dip zu den mexikanischen Käse-Nachos reichen.



**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 20 Min.  
**BACKZEIT** 3–5 Min.

# Perfekte Party im Grünen

Endlich wird es wärmer und wir können das Leben wieder draußen genießen. Also los, nichts wie raus zur spontanen Gartenparty!

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





- raffiniert
- vegetarisch

## Purple Pizza MIT ZIEGENKÄSE

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

**500 g Rote Bete (vorgegart) · 20 g frische Hefe ·  
Zucker · 500 g Mehl · 2 El Olivenöl · Salz ·  
150 g rote Zwiebeln · 80 g halbtrocknete Tomaten (Glas) ·  
300 g Ziegenfrischkäse · 4 Tl Pizzagewürz ·  
50 g Baby-Blattspinat · Außerdem: Backpapier**

- 1 200 g Rote Bete pürieren. Hefe und 1 Prise Zucker in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen, mit Mehl, 100 g Rote-Bete-Püree, Olivenöl und 2 Tl Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten, zugedeckt ca. 90 Min. gehen lassen.
- 2 Übrige Rote Bete (300 g) in Spalten schneiden. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden. Halbtrocknete Tomaten abtropfen lassen (dabei 3 El Tomatenöl auffangen), in kleine Stücke schneiden.
- 3 Pizzateig in vier Portionen teilen, jeweils auf bemehlter Fläche dünn ausrollen, auf mit Backpapier belegten Blechen verteilen. Übriges Bete-Püree (100 g) mit 100 g Ziegenfrischkäse, Salz, 2 Tl Pizzagewürz verrühren, auf die Pizzen streichen. Rote-Bete-Spalten, Zwiebelringe, halbtrocknete Tomaten, restliches Pizzagewürz (2 Tl) und übrigen klein gezupften/geteilten Ziegenfrischkäse (200 g) darauf verteilen, mit 2 El Tomatenöl beträufeln.
- 4 Bleche nacheinander im 250 Grad heißen Ofen auf mittlerer Schiene 13–15 Min. backen. Spinat waschen, putzen, trocknen, vor dem Servieren auf den Pizzen verteilen und mit übrigem Tomatenöl (1 El) beträufeln.

### Tipp

1 Handvoll Radieschen putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und vor dem Servieren auf den Pizzen verteilen.



**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 30 Min.

**GEHZEIT** ca. 90 Min.

**BACKZEITEN** je 13–15 Min.

# Rhabarberkuchen VOM BLECH

ZUTATEN für ca. 20 Stück

- 800 g Rhabarber (geputzt)
- 200 g Zucker
- 250 g Butter
- 1 Pck. Vanillezucker
- Salz
- 5 Eier (M)
- 1 Pck. Backpulver
- 375 g Mehl
- 3 El Milch
- 2 El Puderzucker

Außerdem: Backpapier, 1 tiefes  
Backblech (ca. 24 x 32 cm)

- 1 Rhabarber in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden, mit 25 g Zucker vermengen.
- 2 Butter, restlichen Zucker (175 g), Vanillezucker, 1 Prise Salz, Eier hellschaumig schlagen, dann mit Backpulver vermischtes Mehl und Milch einrühren, Rhabarber unterheben.
- 3 Teig auf dem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, glatt streichen und Rhabarberkuchen im 200 Grad heißen Ofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Min. backen (Stäbchenprobe). Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

✓ ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.  
BACKZEIT ca. 30 Min.

## Tipp

Sie können den Kuchen auch in der tiefen Fettpfanne des Backofens backen – so wird er etwas flacher und die Backzeit verkürzt sich um ca. 5 Min.

- lockerer Rührteig
- ganz einfach

Schmeckt gut dazu:  
**Schlagsahne**

**Tipp**

Checken Sie vor dem Einkauf kurz den Vorrat. Vielleicht sind im Kühlschrank noch angebrochene Flaschen mit Curry- oder Tomatenketchup oder im Tiefkühler Bratwürstchen, die Sie für den spontanen Hot-Dog-Schmaus verwenden können.

- kräftig gewürzt
- schön saftig

## Bratwurst-Hot-Dogs MIT COLESLAW

ZUTATEN für ca. 6 Portionen

- 800 g Weißkohl
- Salz
- 200 g Möhren
- 2 rote Zwiebeln
- 150 g Schmand
- 60 g Mayonnaise
- 7 Tl Senf
- 2 Tl Zucker
- 2 El Zitronensaft
- 2 El Weißweinessig
- Pfeffer (aus der Mühle)
- 6 dünne Bratwürste (ca. 250 g, z. B. Maigriller)
- 1 Pck. Schnittlauch
- 6 Hot-Dog-Brötchen
- 6 El Kürbisketchup

- 1 Weißkohl in feine Streifen hobeln, 1 Tl Salz zugeben, mit den Händen kräftig durchkneten, bis der Kohl weich ist. Möhren schälen, klein raspeln. Zwiebeln abziehen, fein würfeln.
- 2 Schmand, Mayonnaise, 1 Tl Senf, Zucker, Zitronensaft, Essig verrühren, mit dem vorbereiteten Gemüse vermengen. Coleslaw mit Salz, Pfeffer würzen.
- 3 Bratwürste auf jeder Seite 3–4 Min. grillen/braten. Schnittlauch waschen, trocknen, klein schneiden. Brötchen längs aufschneiden, kurz toasten, jeweils mit 1 Tl Senf und 1 El Kürbisketchup bestreichen. Mit 2 El Coleslaw, Bratwurst, nochmals Coleslaw und Schnittlauch belegen. Hot Dogs mit restlichem Coleslaw servieren.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.  
GRILL-/BRATZEIT 6–8 Min.

### \*Tipp

Die Erdbeerstückchen passen ideal in ein fruchtiges Salatdressing, etwa für einen Blattsalat mit grünem Spargel. Einfach mit 1 El Zitronensaft, 2 El Aceto balsamico, 4 El Olivenöl, 1 Tl körnigem Senf verrühren, mit Salz, Pfeffer abschmecken.

- erfrischend
- aromatisch

# Wassermelonen-Erdbeer-Limonade

ZUTATEN für ca. 1,25 l

- 500 g Erdbeeren
  - 90 g Zucker
  - 1 Bio-Zitrone
  - 1 Bio-Limette
  - 600 g Wassermelone
  - 3 Stängel Minze
  - 12 Eiswürfel
  - 1 l Mineralwasser (spritzig, gekühlt)
- Außerdem: 6 lange Holzspieße

- 1 Erdbeeren waschen, trocknen, putzen. 250 g Erdbeeren fein würfeln, mit Zucker in 125 ml Wasser ca. 5 Min. zugedeckt köcheln lassen. Früchte durch ein Sieb abgießen\*, Sirup auffangen, abkühlen lassen.
- 2 Zitrone, Limette waschen, trocknen, jeweils halbieren, Saft von je einer Hälfte auspressen, mit dem Erdbeersirup verrühren, mind. 30 Min. kühl stellen.
- 3 Übrige Zitrushälften jeweils längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden, restliche Erdbeeren (250 g) halbieren. Melone schälen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden,  $\frac{1}{3}$  im Wechsel mit Zitrus Scheiben und Erdbeerbälften auf die Spieße stecken.
- 4 Minze waschen, trocknen. Sirup und Eiswürfel in eine Karaffe geben, mit Mineralwasser aufgießen. Restliche Melonenstücke ( $\frac{2}{3}$ ) und Minze zugeben. Erdbeer-Melonen-Limo mit Fruchtspießen servieren.

- 
- ✓ ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
  - KOCHZEIT ca. 5 Min.
  - KÜHLZEIT mind. 30 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 die ganz besonderen 10 Minuten kurz vor Ladenschluss.

**Das VOLLKORNBROT ruft in die Runde:** 3 ... 2 ... 1 ... und Feierabend! Das Licht im tegut... wird gelöscht.

**Die AVOCADO lacht:** Puh, das war ja mal wieder aufregend, so kurz vor Ladenschluss.

**Der KÄSE:** Also, ich mag ein bisschen Trubel ja – vielleicht, weil ich so lange in einer stillen Kammer reifen musste. Das war ab und zu ganz schön langweilig, kann ich euch sagen. Dafür bin ich jetzt aber eine besonders reife Persönlichkeit!

**Der KOHL witzelt:** Mit einem besonders reifen Geruch!

**Der KÄSE antwortet trocken:** Musst du gerade sagen.

**Die LAKRITZSCHNECKE:** Also, ich freu mich ja kringelig, dass es kurz vor Schluss hier so richtig rundgeht.

**Das VOLLKORNBROT:** Stimmt! Aber zum Beispiel der Herr Hansen, der lässt sich nie hetzen, sondern arbeitet in aller Seelenruhe seinen Einkaufszettel ab. Ich weiß wirklich nicht, wie er das macht, aber Punkt Feierabend steht er dann ganz gelassen an der Kasse.

**Der ENTKOFFEINIERTE KAFFEE:** Der hat den Puls nie über 60 – genau mein Stil!

**Die AVOCADO:** Haha, ganz im Gegensatz zu Bella, die studiert nämlich noch und steht oft ein bisschen später auf... Glaube, deshalb hat sie dann auch keine Zeit mehr, einen Einkaufszettel zu schreiben. Da muss es dann eben schnell gehen.

**Die SAURE SAHNE:** Na ja, „gehen“ – ich seh sie eher von Regal zu Regal rennen ...

**Die AVOCADO kichernd:** Wir könnten sie in Schnella-Bella umtaufen.

**Der LAUCH schlaumeiert:** „Was du nicht auf dem Zettel hast, hast du in den Beinen.“ Das hat meine erlauchte Urgroßmutter immer gesagt.

**Die GEWÜRZGURKE nachdenklich:** Wie nennt man eigentlich einen geplanten Spontankauf? Das macht der Herr Bremer nämlich ganz oft – der kommt auch kurz vor Schluss, weiß aber ganz genau, was er will. Oder, genauer: was seine Frau will. Die ist nämlich schwanger!

**Die ERDBEERE schlägt vor:** Mhhh... vielleicht einen Spontane-Gelüste-Kauf?

**Der LAUCH ergänzt:** Oder einen Spontane-Gelüste-Spontankauf!

**Der APFEL:** Und wie nennt man es, wenn eine Mitarbeiterin kurz vor Schluss selbst noch spontan einkauft? Das macht unsere Frau Lischka von der Kasse 7 meistens – und nimmt immer den schönsten von uns mit! Die weiß genau, was sie tut.

**Die ERBEERE überlegt:** Ähhh... Spontanplan, vielleicht?!

**Das VOLLKORNBROT:** Bei uns in der Backstation heißt es ja eher Plan als spontan. Da werden Richtung Feierabend keine frischen Waren mehr nachgebacken, damit nix liegenbleibt.

**Die GEWÜRZGURKE ruft:** Aha! Und das nennt man dann wohl geplante Nichtspontanität!

**Der KOHL kratzt sich am Kopf:** Jetzt bin ich verwirrt. **Plötzlich flüstert der SCHOKORIEGEL zwischen dem Waschmittel hervor:** Ist schon Feierabend?

**Das VOLLKORNBROT:** Huch, was machst du denn da?

**Der SCHOKORIEGEL erklärt:** Ich hab mich versteckt! Ich werd nämlich ganz oft spontan gekauft – aber ich möchte auch endlich mal auf einem Einkaufszettel stehen. Ganz groß soll drauf geschrieben sein: „1 Schokoriegel“!

**Das VOLLKORNBROT schmunzelt:** Tja, die einen mögen's spontan, die anderen lieber gut geplant und wieder andere... irgendwas dazwischen. Heutzutage können ja alle individuell sein.

**Der KÄSE ruft dazwischen:** Auch beim Geruch!

**Das VOLLKORNBROT:** So meinte ich das dann doch nicht. Egal. Weil morgen auch wieder ein aufregender Tag wird, heißt es jetzt: 3 ... 2 ... 1... Schlafenszeit!

**Da murmeln alle zustimmend und dann fallen unseren Produkten nach und nach die Augen zu. Und dann herrscht wieder Stille im tegut... Markt.**

## Cremig gut

Der cremige Camembert unserer Marke **tegut... Bio** schmeckt nicht nur aromatisch-mild, sondern verursacht ohne zusätzliche Pappschachtel neuerdings auch weniger Müll. Gut zu wissen, dass der Käse aus Bioland-zertifizierter Milch hergestellt wird und mit einer feinen Edelschimmelrinde überzogen ist.

In Ihrem tegut... Markt



## HIT AUF DEM GRILL

Die Käsebratwurstschnecken unserer Marke **tegut... LandPrimus** sind in dieser Grillsaison ein Hit: Sie sind mit Edamer durchzogen, der beim Braten leicht zerläuft. Hergestellt werden die Würste aus dem hochwertigen Fleisch robuster Schweinerassen, die von kleinen Höfen im Vogelsberg, der Rhön sowie Schrozberg stammen, bei denen aufs Tierwohl geachtet wird.

In Ihrem tegut... Markt

## TANZENDE FLAMMEN

Kleines Accessoire, große Wirkung: Der Tischkamin von Grauraum aus Beton und Edelstahl zaubert eine tolle Atmosphäre – und macht frühsummerliche Abende auf der Terrasse zum Erlebnis. Dank Bio-Ethanol entstehen weder Ruß noch Geruch. In Deutschland handgefertigt, über [etsy.com](https://www.etsy.com)



## MIT ORIENTALISCHER NOTE

Kurkuma, Feige und Schwarzkümmel verleihen diesem Brot aus der **Herzberger Bäckerei** eine orientalische Note. Das vegane und Naturland-zertifizierte Bio-Baguette Oriental ist sowohl frisch an der Backstation erhältlich als auch im SB-Regal zum Aufbacken für zu Hause.

In Ihrem tegut... Markt

## SPARGEL MUSS QUIETSCHEN

So wird unser Lieblingsgemüse garantiert zum Hochgenuss. 1. Frische-Check: Die Stangen sollten quietschen, wenn man sie aneinanderreibt, und die Schnittflächen glatt und feucht sein. 2. Im Topf stehend gelingt Spargel am besten. Die herausguckenden Spitzen garen sanft im Dampf. 3. Norwegische Biochemiker fanden zufällig heraus, was den typischen Spargel-Urin vermeidet: Erdbeeren hemmen die Bildung schwefelartiger Stoffe, die den Geruch verursachen.



# Wunderwerke am Wegesrand

Peppen Sie Ihren nächsten Salat doch mal mit Zutaten vom Wegesrand auf. Wildpflanzen bringen Abwechslung und Farbe auf den Teller.

TEXT Bruntje Thielke

**L**ange wurden sie als Unkraut links liegen gelassen, heute gelten sie als ebenso moderner wie leckerer Küchentrend: Wildkräuter und Wildpflanzen, die am Wegesrand wachsen. Löwenzahn, Giersch, Knoblauchsrauke & Co. liefern rund ums Jahr wertvolle Nährstoffe, Vitamine und Spurenelemente.

Wildpflanzen sind seit einigen Jahren wieder fester Bestandteil der regionalen Küche – doch was versteht man darunter eigentlich genau? Der Begriff fasst all die Pflanzen zusammen, die frei in der Natur wachsen, also nicht

gezüchtet wurden, und die essbar sind. Man findet sie in Gärten, auf Wiesen und Äckern, in Wäldern, Parks oder einfach am Wegesrand. Für manche Gartenbesitzerinnen und -besitzer sind sie ein Ärgernis, für viele andere Menschen aber eine Bereicherung ihrer Speisekarte.

Aus Wildkräutern und -pflanzen lassen sich aromatische Tees genauso zubereiten wie Smoothies oder Pesto, sie verfeinern Saucen und Suppen, im Salat dienen sie als gleichermaßen schmackhafte wie dekorative Zutat. Kein Wunder also, dass Ratgeber und Apps zum Thema ►



**Bärlauch**

**Saison:** April – Mai

**Ort:** Wälder

**Geschmack:** leicht scharf, knoblauchartig

**Verwendung:** frisch zubereitet ein echter Allroundstar zum Würzen und Verfeinern



**Sauerampfer**

**Saison:** Frühling – Sommer

**Ort:** Wiesen

**Geschmack:** fein säuerlich

**Verwendung:** wichtige Zutat in der Frankfurter Grünen Soße, schmeckt gekocht in Suppen, roh in Salaten und Pestos



**Brunnenkresse**

**Saison:** März – Mai

**Ort:** an Gewässern

**Geschmack:** bitter, leicht scharf

**Verwendung:** gut waschen, dann in Salat oder aufs Brot geben



**Löwenzahn**

**Saison:** Frühling, vor der Blüte

**Ort:** Wiesen

**Geschmack:** leicht bitter, kräftig nussig, würzig

**Verwendung:** Die Blätter passen roh in Salat, sind gekocht ein Spinatersatz. Die Wurzeln ergeben leckeren Tee

Wildkräuter und -pflanzen Konjunktur haben und inzwischen in vielen Regionen Deutschlands fachkundige Führungen für Kräuterfans angeboten werden. Das so erworbene Wissen lässt sich auf Fahrradtouren genauso gut anwenden wie beim Joggen oder auf Spaziergängen. Denn wer mit offenen Augen durch die Natur geht, entdeckt eine ganze Welt von wertvollen Lebensmitteln.

**Vorsicht vor giftigen Verwandten**

Die Vorteile der wild wachsenden Kräuter und Pflanzen liegen dabei auf der Hand: Sie sind ebenso natürlich wie nachhaltig. Schließlich stammen Brunnenkresse, Schafgarbe, Veilchen und Brennnessel aus der Region, kommen ohne Transportwege auf den Tisch und sind weder genetisch noch mit Chemie behandelt.

Wer sie sammeln und genießen möchte, sollte allerdings einige Regeln kennen und beherzigen. Die wichtigste: Nur Wildkräuter ernten und essen, die man wirklich kennt oder zweifelsfrei bestimmen kann. Denn einige Pflanzen sind nicht nur ungenießbar, sondern haben giftige Geschwister – wie zum Beispiel den gefleckten Schierling, der leicht mit dem gesunden und fein-würzigen Wiesenkerbel zu verwechseln ist. Auch die als Salat- und Suppenbeilage beliebte Beinwellpflanze hat einen giftigen Doppelgänger – den roten Fingerhut.

Deshalb gilt gerade für Wildkräuterlaien: Lieber Finger weg, wenn Sie sich nicht sicher sind, dass die Pflanze essbar ist. Alle Neulinge sollten sich also auf Pflanzen konzentrie-



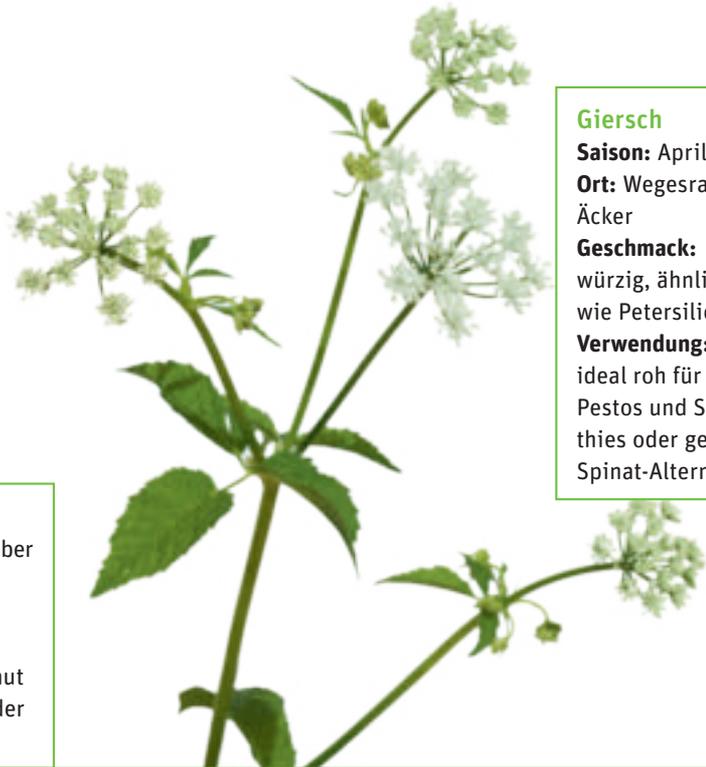
### Schafgarbe

**Saison:** Mai – September

**Ort:** Wiesen

**Geschmack:**  
aromatisch-herb

**Verwendung:** Das Kraut eignet sich als Tee oder im Wildkräutersalat



### Giersch

**Saison:** April – Mai

**Ort:** Wegesrand, Äcker

**Geschmack:**  
würzig, ähnlich wie Petersilie

**Verwendung:**  
ideal roh für Salate, Pestos und Smoothies oder gegart als Spinat-Alternative

ren, die garantiert nicht zu verwechseln sind. Zum Beispiel der unverwüsthche Löwenzahn, die aromaintensive Brennnessel oder der seit der Antike als Heilmittel gegen Husten berühmte Spitzwegerich.

Ebenfalls wichtig zu wissen: Bitte keine Kräuter in Gebieten pflücken, die unter Naturschutz stehen. Außerdem sollten Sie darauf achten, nur die Pflanzenteile zu pflücken, die Sie tatsächlich auch verwerten wollen, und Wildpflanzen nicht mit Stiel und Stumpf auszureißen. So können sie nachwachsen und wieder geerntet werden. Pflanzen am Rand von viel befahrenen Straßen sollte man grundsätzlich nicht mitnehmen, weil sie mit Feinstaub oder Abgasen belastet sein könnten. Das Gleiche gilt für die Ränder von konventionell bewirtschafteten Feldern, bei denen Pestizide zum Einsatz gekommen sein können.

Die beste Zeit, um die kleinen Wunderwerke der Natur zu sammeln, ist der Frühling und Frühsommer. Ab April wachsen die Blätter und Triebe aus der Erde und schmecken frisch geerntet besonders milde. Jetzt ist auch die beste Jahreszeit für den nach Knoblauch duftenden Bärlauch, Löwenzahn, Giersch und Spitzwegerich. Etwas später, im Sommer, lassen sich bunte und leckere Blüten am besten sammeln, dann locken wilder Oregano, Holunderblüten, Gänseblümchen oder Johanniskraut. Der Herbst ist die Jahreszeit für Brennnesselsamen oder Vogelmiere.

Und sogar im Winter werden Wildkräuter-Anhänger fündig: Knoblauchsrauke, Nachtkerze und Vogelmiere warten auch am verschneiten Wegesrand.



### Brennnessel

**Saison:** April – Oktober

**Ort:** Wege, Äcker

**Geschmack:** würzig, nussig, erinnert an Spinat

**Verwendung:** Blätter nach dem Pflücken aufkochen und pürieren oder zerdrücken. Danach zu Tee oder Suppe verarbeiten. Die Samen eignen sich zum Würzen

### Hilfreiche App

Die App Flora Incognita hilft, mehr als 4.800 Pflanzenarten zu bestimmen. [floraincognita.de](http://floraincognita.de)



## Fenchel-frisch

Wer Menthol meidet – etwa während einer homöopathischen Behandlung –, muss trotzdem nicht auf ein gutes Mundgefühl verzichten: In der Calendula-Zahncreme von Weleda sorgt mildes ätherisches Fenchelöl anstelle von Pfefferminzöl für Frische. Die Paste auf mineralischer Basis reinigt die Zähne sanft und gründlich und beugt Entzündungserscheinungen vor.

**In Ihrem tegut... Markt**



## SANFTER AUFWACHEN

Jeden Morgen wie vom Sonnenaufgang geweckt werden – das machen die modernen Wake-up-Lights möglich, z. B. von Philips. Das Licht wechselt stufenweise von Morgenrot zu Tageslicht, wahlweise von Radio oder Naturgeräuschen begleitet. Auch als (Lese-)Lampe verwendbar.

## FÜR NASE & NATUR

In der Heuschnupfenzeit steigt der Bedarf an Taschentüchern. Gut, dass es die umweltfreundlichen Helfer von Mach mit! gibt: aus 100 Prozent Recyclingpapier, mit reduziertem Wasserverbrauch hergestellt und mit dem „Blauen Engel“ zertifiziert. Das Umweltzeichen der Bundesregierung garantiert, dass ein Produkt die Umwelt weniger belastet und zugleich die hohen Gesundheits- und Qualitätsansprüche erfüllt.

**In Ihrem tegut... Markt**



[www.blauer-engel.de/uz5](http://www.blauer-engel.de/uz5)



## GRÜNDE FÜR YOGA

Mehr als drei Millionen der über 14-Jährigen machen in ihrer Freizeit Yoga. Damit tun sie unter anderem etwas zur Entgiftung, gegen Stress, für einen starken Rücken und besseren Schlaf. Für zu Hause bieten z. B. Krankenkassen kostenlose Onlinekurse an. Wer sich auf einer „Ocean Mat“ aus 100 Prozent Öko-Naturkautschuk verbiegt, unterstützt auch noch den Schutz von Walen und Delfinen. **bergzeit.de**



MARKTPLATZ

tegut...

## 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](http://tegut.com/marktplatz)



DIE NÄCHSTE AUSGABE



Das Alphabet des perfekten Sommers.  
Gesunde Snacks to go. Urlaubsfeeling auf dem Tisch.  
Der neue tegut... Marktplatz zum Thema:

# „EINE GUTE ZEIT“

Die Juli-/August-Ausgabe finden Sie Anfang Juli 2023 in Ihrem tegut... Markt!

## AUFSCHNEIDER- WISSEN

# RADIESCHEN

**Wissen Sie eigentlich, warum Radieschen scharf sind? Gleich wissen Sie nicht nur das, sondern noch viel mehr. Und können die Frage demnächst selbst jemandem stellen.**

### SCHARF? LECKER!

Radieschen sind beliebt, vor allem bei Fressfeinden. Deshalb versuchen sie sich diese durch scharfe Senföle vom Leib zu halten. Bekannterweise erreichen die roten Knollen damit beim Menschen exakt das Gegenteil: Denn wir lieben diese pikante Schärfe. Wie man Fressfeinde erfolgreich abwehrt, hätte das Radieschen von der Akazienpflanze lernen können: Die betäubt mit ihren Toxinen sogar ausgewachsene Antilopen.

### NAME IST PROGRAMM

Der Name unseres Radieschens stammt vom lateinischen Begriff „radix“, was wörtlich übersetzt „Wurzel“ bedeutet. Daraus wurde dann erst „radijs“, dann „Radies“ und zuletzt „Radieschen“. Leute vom Fach lassen übrigens das „chen“ weg und nennen es auch heutzutage nur „Radies“.

### KNOLLENKUNST

Wer kunstvolle Schnitzfiguren aus apfelgroßen Radieschen mag, kann diese jährlich auf der „Nacht der Radieschen“ im mexikanischen Oaxaca bewundern. Dabei wird die Einführung des Radieschens durch spanische Kolonialherren gefeiert – wer hätte das gedacht?



### RIESENRADIESCHEN

Den inoffiziellen Radieschenrekord brach 2004 der Hamburger Hobbygärtner Claus Raacke mit einer gigantischen 1,6-Kilo-Knolle. Und das völlig aus Versehen: Nach einer Reise entdeckte er das dicke Ding zufällig in seinem Gewächshaus. Zum Vergleich: Ein durchschnittliches Radieschen wiegt nur 10 Gramm.

### WANTED

„Jeder Erfolg, den man erzielt, schafft uns einen Feind“, sagte Oscar Wilde. Und da das Radieschen geschmacksmäßig überaus erfolgreich ist, hat es auch überaus viele Fressfeinde. Darunter: der Erdflöhe, die Garten-Wegschnecke und der Große Kohltriebrüssler – bei dem es sich übrigens um einen lustig aussehenden Käfer handelt.

### WOLF ODER EISZAPFEN?

Radieschen sind in den verschiedensten Formen, Farben und Schärfegraden erhältlich. Die Sorten haben dabei bisweilen ziemlich unterhaltsame Namen. Hier unsere Top 3: Eiszapfen, Topsi und Rudi. Rudi ist übrigens eine Kurzform für Rudolf und bedeutet „ruhmvoller Wolf“.

**Gut ist, wenn's  
in der Region  
hergestellt wird.**

**tegut... ist, wenn  
auch die Hauptzutat  
von hier stammt.**



**Weil Gutes  
Freude macht.**

**tegut...**

**gute Lebensmittel**