

Juli & August 2023

MARKTPLATZ

EINE GUTE ZEIT

BEST OF SOMMER

Tipps und Trends
für viele kleine
Glücksmomente.

LECKER UNTERWEGS

Frisch und
schnell gemacht –
Snacks to go.

CLEVERE IDEEN

Wie sich die Land-
wirtschaft auf Hitze
und Dürre vorbereitet.

Weil Gutes Freude macht.

tegut...

gute Lebensmittel

**Gut ist, wenn's
das Klima schont.**

**tegut... ist, wenn
viele Produkte aus
der Region kommen.**

**Weil Gutes
Freude macht.**

tegut...

gute Lebensmittel

tegut.com



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Das Angebot, das auf Reisen rechts und links der Straße schnell verfügbar ist, stimmt oft nicht mit den eigenen Vorstellungen vom guten und gesunden Essen überein. Das gilt für das Frühstück auf dem Weg zur Arbeit, für Familienausflüge von der Wanderung bis zur Urlaubsreise genauso wie für den kleinen Hunger auf dienstlichen Fahrten.

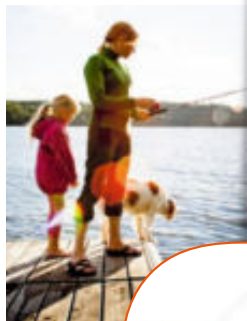
Gerade bei schönem Wetter bietet sich das selbstbestimmte Essen in Form eines Picknicks an. Das Geheimnis der erfrischenden und vielfältigen Möglichkeiten ist die kleine Vorbereitung zu Hause. Alle können sich hier nach eigenen Wünschen die Zutaten und Snacks aussuchen, die dann am besten in wiederverwendbare Behälter verpackt werden.

Ich selbst habe immer ein Messer und einen „Gabelöffel“ dabei, egal, wo ich unterwegs bin. Genauso wie ein paar Nüsse als gesunde Energieträger. Probieren Sie es gerne mal aus – Sie werden sich über Ihre neue Flexibilität und Eigenständigkeit freuen und sparsam ist es überdies auch noch.

Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei, immer das essen zu können, was Ihrem Geschmack und Ihren Vorstellungen vom guten, gesunden Essen entspricht. Um sich so gesünder, fitter und eigenständiger zu fühlen.

Ihr

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



EINE GUTE ZEIT

INHALT

EINE GUTE ZEIT

KLEINE GESTEN GROSSEN GLÜCKS	— S. 4
ABC DES PERFEKTEN SOMMERS	— S. 8
DIGITAL VERABREDET? VIELLEICHT	— S. 18
KLIMAEXTREME: LÖSUNGEN DER LANDWIRTSCHAFT	— 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
GUT ZU WISSEN: SO HILFT UNS DER BAUM	— S. 37
NACHTS IM tegut...	— S. 44
AUFSCHNEIDERWISSEN: FEIGE	— S. 51

GENIESSEN

LECKER AUF TOUREN	— S. 24
REGIONAL UNTERWEGS: REHRÜCKEN MIT PREISELBEERGELEE	— S. 30
WÜRSTCHEN VOM FELD	— S. 32
KÖSTLICHE URLAUBSKÜCHE	— S. 38
BEERENSTARKER SOMMERGENUSS	— S. 46
NEWS	— S. 29, 45, 50



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

www.tegut.com/marktplatz





KLEINE GESTEN UND GROSSES GLÜCK

Oft sind es die kleinen Gesten, die mehr sagen als die großen Worte: eine Umarmung, ein Lächeln, ein Blick. Oder ein Kuss beim Eisgenuss. Aufmerksamkeit heißt das Zauberwort, das die Liebe im Alltag frisch hält. Die Kunst, einander besondere Momente zu schenken. Einfach eine gute Zeit zusammen zu haben und für den Moment alles andere außen vor zu lassen. Dem anderen das Gefühl zu geben: Du bist wichtig für mich. Wir sind füreinander da, ganz gleich, was um uns herum passiert. Das ist es, das ganz große Glück.



**DAS
GEFÄLLT
UNS**

Jetzt ist eine gute Zeit, das Wohnzimmer nach draußen zu verlagern. Und die langen Abende mit Genuss für Gaumen & Ohren zu versüßen.

Pflückreif!

Hätten Sie gedacht, dass Aprikosen auch bei uns gedeihen? Tatsächlich fühlen sie sich wohl in den sonnenreichen Weinanbauregionen Deutschlands. Wer das Glück hat, einen Baum aus der Gattung der Rosengewächse im Garten zu haben, sollte das samtige Obst zwei bis drei Wochen, nachdem die Sonne ihren Höchststand erreicht hat, ernten.

BELIEBTE FRUCHTSÄFTE MIT WENIGER ZUCKER

Ob Maracuja, Rhabarber, Banane, Johannisbeere oder Sauerkirsche: Die Nektare unserer Marke mit dem **tegut... Reinheitsversprechen** überzeugen durch ihren fruchtigen Geschmack und enthalten dabei neuerdings sogar weniger Zucker. Hergestellt aus Direktsaft ohne Gentechnik, ressourcenschonend verpackt und mit einem Deckel aus Zuckerrohr.

Jetzt in Ihrem tegut... Markt



Wer hüpf denn da?

Das ist der putzmuntere Gartenschläfer. Von seiner Gattung gibt's leider immer weniger in Europa. Um etwas für seinen Bestand und damit für die Biodiversität zu tun, wurde er zum „Tier des Jahres 2023“ erkoren. Sie können die Forschung unterstützen, indem Sie auf gartenschlaefer.de melden, wenn Sie ihn erspähen. Fahndungshinweis: Er trägt eine schwarze Zorro-Maske.



MÜLL WIRD ZU MUSIK



Die Percussionistin Vivi Vassileva hat zwei Leidenschaften: Konzerte geben und sich für den Erhalt unseres Planeten starkmachen. Mit dem „Recycling Concerto“ zeigt sie im Video und live auf der Bühne, wie viel Potenzial noch in alten Plastikflaschen steckt, indem sie diese zum Klingen bringt. Ein Erlebnis, das nachhallt. recycling-concerto.com



DIE HELLE FREUDE

Wenn abends die Sonne untergeht, kommt die Stunde für die kleine LED-Leuchte „Ara To-Go“. Am Ledergriff lässt sie sich leicht überall hintragen, ob auf den Balkon oder in den Garten. Dort spendet sie angenehmes Licht in drei Intensitätsstufen, ihr Akku hält bis zu 80 Stunden durch. Ca. 30 cm hoch, über nordlux.com

Raffinierte Vorspeise, aromatisch

GEGRILLTE WASSERMELONE MIT GORGONZOLA

ZUTATEN für ca. 4 Portionen



- 1 1 kleine Wassermelone waschen, trocknen, Schale an der Stielseite abschneiden, sodass die Melone festen Stand hat. Melone zuerst in 2,5–3 cm dicke Scheiben, dann weiter in Viertel schneiden.
- 2 4 Stängel Thymian waschen, trocknen, Blätter abstreifen, Hälfte mit je 2 El Olivenöl, Honig und Zitronensaft verrühren, mit ½ TL Cayennepeffer würzen. Melonenscheiben mit der Marinade bestreichen, dann in einer gefetteten Grillpfanne (oder einer Grillschale auf dem Grill) bei hoher, direkter Hitze von jeder Seite 2–3 Min. grillen.
- 3 150 g schwarze Kalamata-Oliven abtropfen, entsteinen, 50 g Pekannüsse grob hacken, beides mit 150 g zerkleinertem Blauschimmelkäse (z. B. Gorgonzola) und übrigem Thymian (Hälfte) auf den Melonenscheiben anrichten.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

GRILLZEIT 4–6 Min.

„LEBE IN DER SONNE.
SCHWIMME IM MEER.
TRINKE DIE WILDE
LUFT.“

Ralph Waldo Emerson



Das Alphabet des perfekten Sommers

Neues ausprobieren, die Natur entdecken oder einfach nur faulenzten: Wir liefern die besten Tipps und Trends für viele kleine Glücksmomente in der Sommerzeit.

TEXT Christine Ritzenhoff

A

ANGELN FÜR ANFÄNGER: Sich mit Angel, Köder und viel Muße ans Wasser zu setzen, gilt völlig zu Unrecht als öde. Denn neben der Spannung, was wohl anbeißt, bietet Angeln das, was sich jeder wünscht: Ruhe, Natur und das Wissen darum, was auf dem Teller landet. Es braucht dafür – neben der Erlaubnis, im gewünschten Gewässer fischen zu dürfen – einen Fischereischein, der lässt sich aber recht unkompliziert erwerben. Wichtig fürs Tierwohl: Schonhaken verwenden! Kurse und Prüfungstipps: angelschein.de

B

BINGE-READING: Die Nacht durchlesen, ein Buch an einem Tag „wegsuchten“? Machen wir viel zu selten! Doch jetzt nehmen wir uns Zeit dafür. Während wir uns nach Serienmarathons oft wie zermatscht fühlen, hilft Lesen zudem, gedanklich neue Kapitel aufzuschlagen. Es trainiert das Gehirn und verbessert die Konzentrationsfähigkeit.

C

COCKTAILS MIXEN: Im Sommer kann das, klar, nur eine Melonen-Margarita sein. Für 4 Portionen 400 g Wassermelonenfruchtfleisch, Saft von 2 Limetten, 12 cl Tequila, 8 cl Cointreau und 500 g Crushed Ice fein pürieren, in mit Salzrand verzierte Gläser füllen, servieren. Lecker auch mit Zitronenlimo statt Alkohol. (Mehr Portionen gewünscht? Umrechnen unter tegut.com/rezept/gefrorene-melonen-margarita)

D

DRAUSSEN SCHLAFEN: Dazu (Luft-)Matratze und Bettzeug auf den Balkon tragen oder Isomatte mit Schlafsack in den Garten. Vorher Wetter checken, das ist nur etwas für wirklich laue Nächte – außerdem wollen wir ja Sterne sehen, oder? Der unschlagbare Vorteil gegenüber klassischem Camping: Wir übernachten daheim (mit Bad, Kühlschrank, Extradecken in Reichweite) und dennoch unter freiem Himmel. ▶



E **EINTAUCHEN** in die schönsten Badeseen Deutschlands, die (auch) von der Stadt aus schnell zu erreichen und im Idealfall nicht so überlaufen sind. Als tolle Ausflugsziele gelten: Weßlinger See (bei München), Stausee Hohenfelden (bei Erfurt), Guckaisee (bei Fulda), die Grube Prinz von Hessen (bei Darmstadt), Altmühlsee (bei Nürnberg) und Ebnisee (Nähe Stuttgart).

F **FESTIVALS:** Wir besuchen jetzt Musikevents mit „Feeling“: naturnaher, entspannter, weniger kommerziell. Wie das „Feel Festival“ bei Dresden (feel-festival.de, 13.–17.7.), das sein Line-up bis Beginn geheim hält, mit Workshops von Kleider-Upcycling bis Vogelwanderung on top. Beim „Sound of the Forest“ (sound-of-the-forest.de, 3.–6.8.) im Odenwald paddeln wir in Musikpausen auf dem Marbach-Stausee. Auch das niedersächsische „Apple Tree Garden Festival“ (appletreegarden.de, 3.–5.8.) begeistert mit familiärer Atmosphäre – inklusive Zirkus, Lesungen und einer Bimmelbahn, die zum nächsten Freibad fährt.

G

GRILLEN: Wieso nicht mal vegan und nachhaltig? Mit Schalen aus Edelstahl oder Pflanzenblättern statt Alufolie (zum Beispiel frische Maiskolben in Blättern lassen, Kartoffeln in Kohlblätter wickeln). An Gemüse

lässt sich fast alles grillen, wichtig ist nur, erst kurz vorher zu salzen, sonst entzieht das dem Grillgut zu viel Wasser.

Ansonsten ruhig mutig sein: Auch mal Melonenscheiben, Romanasalat oder Avocado (in Hälften und mit Öl eingepinselt) kurz scharf angrillen und danach würzen. Mjam.

H

HERZENSTAG: Einen Tag mal genau das machen, was uns nachhaltig entspannt. Sechs Relaxtypen gibt es und für jeden passendes

„Werkzeug“, um abzuschalten: die Kulturfreaks (Lesen, Museum), die Aktiven (DIY-Projekte, Handwerkliches), die Sportlichen (Bewegung jeder Art), die Geselligen (Chor, Spieleabend), die Wellness-Freunde (Meditation, Massage) und die Wärmefans (denen geht es im Sommer eh gut, daher: raus, raus, raus!). Für alle gilt: elektronische Medien den Tag über wegpacken (ja, auch das Handy).

I

„ICH DENKE AN DICH!“: Ewig nichts von der Schulfreundin oder dem netten Ex-Kollegen gehört? Warum nicht ein Lebenszeichen schicken?

„Hallo, was machst du so?“, liebe Grüße und etwas von uns selbst erzählen: So eine Nachricht verschicken wir diesen Sommer immer mal wieder an Menschen, die wir mögen. Macht gute Laune, uns und den anderen.

J

JAPANISCH BATIKEN, oder auch:

Shibori. Dank der (Falt-)Technik, mit der einst Kimonos verschönert wurden, kreieren wir – mit Naturfarben – Muster auf Stoff oder Papier. Und upcyclen auf diese Weise T-Shirts oder „batiken“ Karten, die wir an die Daheimgebliebenen schicken. Garantiert schöner als Kitschmotive vom Ferienort! Anleitung: fraufriemel.de/shibori-technik-lernen



K KLASSISCH FOTOGRAFIEREN: Auch eine Form der Entschleunigung: bis September nur mit einer analogen Kamera fotografieren (haben die Eltern bestimmt noch im Schrank, sonst günstig gebraucht kaufen), Filme entwickeln und die schönsten Bilder in ein Album kleben. Wetten, dass dieser Sommer als ganz besonders in Erinnerung bleibt?

L LAMPIONS: Für (viele!) gemütliche Abende auf dem Balkon: Die „Barlooons“ aus Stoff sind wetterfest, können mit Solar betrieben werden und werden dazu möglichst umweltfreundlich in Deutschland hergestellt. Zu bestellen unter barlooon.com

M MORGENRITUAL: Wann, wenn nicht jetzt, ist die Zeit, eins zu etablieren – denn die Luft ist morgens noch frisch, die Sonne schon warm und meist ein guter Tag im Anmarsch! Drei Ideen, in den Morgen zu starten: 1. Sich direkt nach dem Aufstehen 5 Minuten Frischluft gönnen (Fenster auf und davor ein- und ausatmen). 2. Selbst wenn das Frühstück nur aus einem Espresso besteht – damit an den Lieblingsplatz setzen und bewusst genießen. 3. Smartphone stumm geschaltet lassen, bis es aus dem Haus oder an den Schreibtisch geht.

N NACHTWANDERUNG: Los zieht man laut Dirk Liesemer, der ein Jahr lang Deutschland bei Nacht erkundet hat, am besten in der direkten Umgebung, also dort, wo man die Wege kennt. Wer mehr erleben will, tut das in einer Gegend, die ganz anders ist als zu Hause. Liesemer wandert übrigens am liebsten auf Amrum,

denn fast nirgends ist es nachts dunkler. Mehr Inspirationen birgt sein Buch „Streifzüge durch die Nacht“ (Piper).

O OUTDOOR-KINO: (Nicht nur) der neue „James Bond“ ist im Garten oder Hinterhof ein besonderes Erlebnis! Beamer mieten, weißes Bettlaken zwischen Bäume spannen (wer eine weiße Hauswand hat: auch gut), Decken und Kissen im Garten auslegen oder Stühle auf Asphalt platzieren, Popcorn machen, Nachbarschaft einladen – und: Action!

P PICKNICK in der Mittagspause. Die beste Auszeit vom Joballtag: mit der Lieblingskollegin im Park lunchen! Salat, Saft und Co. bringen wir im stabilen Picknickkorb mit, z. B. in denen von Farini, handgemacht in Oberitalien und mit Kühlfunktion, über stillsegler.com

Q QUERBEET MUSIK ENTDECKEN: Unsere Lieblingsplaylist bleibt jetzt offline – und wir lassen uns musikalisch überraschen: von Menschen, die wir mögen. Wie? Auf Spotify neue Playlist erstellen, eine Handvoll Gute-Laune-Hits draufziehen und „Mitwirkende einladen“. Mit der Bitte, Songs hinzuzufügen, die sie mit Sonne, Strand und Co. verbinden. Voilà, unser „Best of Summer 2023“ ist fertig!

R RADFAHREN: Die schönsten Strecken von Rügen bis zu den Alpen kennt die App komoot – mit der sich auch Touren individuell auf Können, Zeit und Mitradler (wie Kinder) zuschneiden lassen, Navi inklusive. Erst mal testen? Die Basisversion ist kostenlos. ▶





S STECKLINGE ZIEHEN: Geht mit fast jeder Zimmerpflanze und oft erstaunlich einfach. Meist reicht es, eine Triebspitze (ca. 5 bis 10 cm) unterhalb des Sprossknotens scharf abzutrennen und den blattlosen Teil in ein Wasserglas zu stellen, damit die Pflanze Wurzeln bildet. Alle paar Tage Wasser wechseln, nach etwa drei Wochen lässt sich der Steckling eintopfen. Mitnahmeeffekt: Eine Jungpflanze, die schon was hermacht, in einen Topf gepflanzt – fertig ist das Partymitbringsel.

T TISCHTENNIS bringt als Sport all das auf die Platte, was im Sommer Spaß macht: frische Luft, Bewegung, entspanntes Miteinander. Mitspielen kann, wer einen Schläger besitzt oder sich nicht scheut, auch mal mit der bloßen Hand im Rundlauf dabei zu sein. Öffentliche Platten listet pingpongmap.net, Mitspielende findet man hier: streettabletennis.com

U UNO-PARTY: Kartenspiele sind für alle etwas (und auch für jede Altersklasse) – ob Uno, Elfer raus!, Mau-Mau, Rommé: Je simpler die Regeln, desto größer der Spaß. Sie lassen sich zudem überallhin mitnehmen, ob ins Freibad oder auf die Terrasse. Jetzt nur noch Mitspielende einladen, Karten austeilen und los geht's!

V VÖGEL BEOBACHTEN: Perfekt gegen Ferienlangeweile: Feldstecher, Block und Stift einpacken und ab ins nächstgelegene Grün. Wer die meisten Vögel entdeckt, darf den nächsten Kinofilm/ Mittagstisch/Ausflug bestimmen! Gute Helfer sind zum Beispiel das Vogelquartett „Fliegende Edelsteine“ (56 Karten mit QR-Codes fürs passende Gezwitscher, nabu-shop.de) oder das Buch „Vögel beobachten“ von Leander Khil mit vielen Tipps für Neu-Birdwatcher (Kosmos Verlag).

**W**

WILDKRÄUTER SAMMELN: Für viele ein Ärgernis, für uns ein echter Schatz: Vermeintliche Unkräuter sind oft richtig schmackhaft – und finden sich im Wald, am See oder oft sogar im eigenen Garten. Gierschblätter werden zu Pesto, Löwenzahn kommt in den Salat, Vogelmiere würzt Kräuterbutter und Brennnessel genießen wir als Tee oder Smoothie. Die Kräuter bitte nicht ausreißen, sondern am besten zur Mittagszeit abschneiden, sorgsam waschen und gleich verarbeiten. Worauf beim Sammeln sonst noch geachtet werden sollte und welche Wildkräuter wann Saison haben, erfahren Sie unter tegut.com/wildkraeuter

X

XYLIT, aber eisgekühlt! Wir machen Fruchteis selbst und probieren mal was Neues: Ananas-Kokos-Eis. Dazu 300 g Ananasfruchtfleisch würfeln, mit 150 ml Kokoswasser und 2 El Limettensaft pürieren, mit Xylit als Zuckeralternative abschmecken. In Formen füllen, mindestens 2 Stunden tiefkühlen, und: Eiszeit!

Y

YOGA IM WALD: Die Kombi aus Waldbaden und Asanas im Freien tut besonders gut – und es gibt viele Möglichkeiten, sich dem zu nähern: Mithilfe des neuen Ratgebers „Waldyoga an Orten der Kraft“ (Nymphenburger) kann sich jede und jeder ein eigenes Waldyoga-Programm zusammenstellen – Buchautorin Verena Krutak veranstaltet zudem Workshops und Retreats in Österreich (waldyoga.at). Die gibt's auch hierzulande, etwa im Bergischen Land (wald-yoga.net) oder in der Oberlausitz (Yoga-Retreats inklusive Übernachten im Wald in kleinen Holz-Cabins, feel-free-yoga.com).

Z

ZERO-WASTE-BEACHCLUB: Der erste Deutschlands ist der Karo Beach im Hamburger Schanzenviertel – und definitiv einen Besuch wert (vielleicht beim Wochenendtrip in die Hansestadt, wo es im Sommer immer schön, aber selten zu heiß ist). Im Karo Beach gibt's kein Einweggeschirr oder Plastik, dafür Trinkhalme aus Stroh, Sand aus der Region (wird zu 100 Prozent wiederverwertet) und Lagerfeuer statt Heizpilze, wenn's kühler wird. Wir sehen uns dort, oder? ●



Genießen auf Italienisch – jetzt am großen Gewinnspiel teilnehmen!

Sie träumen davon, an einem lauen Sommerabend mit einem Roller durch die Stadt zu cruisen oder zu Hause einen köstlichen Cappuccino aus dem eigenen Kaffeevollautomaten zu genießen? Dann nehmen Sie online vom 17.7.– 20.8. am tegut... Italien-Gewinnspiel teil und mit etwas Glück gehören Sie zu den Glücklichen, die sich über einen Piaggio 1+ E-Roller im Wert von 3.199 € mit freundlicher Unterstützung von Ferrero oder weitere attraktive Gewinne freuen können. Mitmachen und gewinnen unter

tegut.com/italien



WIR VON
tegut...

...genießen die schönen langen Tage – am liebsten draußen, mit leckeren Bowls und blühenden Blumen.

FEIERN UND TAGEN IN FULDA

Egal ob Firmenevent, Geburtstagsparty oder Hochzeit – im Morgensternhaus, dem modernen Veranstaltungshaus und nachhaltigen Tagungszentrum in Fulda, wird jede Veranstaltung zum unvergesslichen Erlebnis. Für eine genussvolle Verpflegung sorgt das renommierte Bio-Catering bankett sinnreich. Und auch die Gartenanlage mit Bachlauf und Teich macht diese Location besonders. Begeben Sie sich auf eine virtuelle Entdeckungsreise durch die ca. 1.700 m² Veranstaltungs- und Gastronomiefläche und erfahren Sie noch mehr über das Morgensternhaus.

morgensternhaus.eu





ZAHLEN, BITTE!

6

verschiedene Bowls unserer Marke **tegut... DAILY** finden Sie schon in ausgewählten tegut... Märkten. Von Alfredos Bowl all'italiana bis Filoras Falafel Bowl. Sie sind immer superfrisch, schmecken wie selbst gemacht und sind perfekt für alle, die auch auf die Schnelle nicht auf eine abwechslungsreiche Ernährung verzichten möchten.

In ausgewählten tegut... Märkten



GUT GETRENNT IST HALB RECYCELT

Richtige Mülltrennung ist doch ein Kinderspiel! Oder etwa doch nicht? Alle, die sich ab und an fragen, in welche Tonne Teebeutel eigentlich gehören und in wie viele Bestandteile der Joghurtbecher zerlegt werden sollte, finden ab sofort auf vielen tegut... Eigenmarkenartikeln unseren Entsorgungshinweis. So machen wir gemeinsam einen Unterschied und sorgen dafür, dass so viele Materialien wie möglich im Kreislauf erhalten bleiben.

Jetzt auf unseren Eigenmarken-Produkten



Gartenschau Fulda: blühende Partnerschaft

Seit dem 27. April hat die 7. Hessische Landesgartenschau in Fulda ihre Pforten geöffnet. Vier Geländeteile mit wechselnden Blumenschauen, Schau- und Mottogärten laden noch bis zum 8. Oktober zum Schlendern, Staunen und Genießen ein. Interessierte erhalten zudem wertvolle Tipps und blumige Inspirationen für den eigenen Garten. Als einer der Hauptsponsoren freuen wir uns auf eine einzigartige Atmosphäre mitten im Grünen! Mehr erfahren unter:

tegut.com/lgs-fulda

Komm ins tegut... Team!

Als Unternehmen, dem die Region und ihre Menschen am Herzen liegen, tun wir gemeinsam Gutes. Dabei liegt unser Fokus auf Bio-Lebensmitteln und so zeigen wir nachhaltig Initiative für unser Umfeld. Mit unseren rund 8.000 Mitarbeitenden sind wir ein großes Team und eine starke Gemeinschaft. In diesem Umfeld kannst Du Großes bewirken – und wir alle zusammen noch viel mehr. Wir legen großen Wert auf Ausbildung und Weiterentwicklung und stehen unseren Mitarbeitenden und ihren Karriereplänen niemals im Weg. Sondern immer hinter ihnen.

Du hast bereits Erfahrungen im Lebensmitteleinzelhandel gesammelt oder willst noch einmal etwas Neues wagen? Bei uns ist alles möglich.

Das bieten wir Dir:



Kollegiales Team, das Dich herzlich aufnimmt



Abwechslungsreiche Trainings und Seminare



Gutes Arbeitsklima in einem persönlichen Umfeld



Überdurchschnittliche Vergütung mit Urlaubs- und Weihnachtsgeld



Übernahmegarantie nach der Ausbildung bei guten Leistungen



Einkaufsrabatt auf Lebensmittel, Shopping, Entertainment und mehr

Deine Einstiegsmöglichkeiten als:

- Praktikant (m/w/d)
- Schüler (m/w/d)
- Auszubildender (m/w/d)
- Student (m/w/d)
- Handelsfachwirt+ (m/w/d)
- Fach- und Führungskraft (m/w/d)

findest Du unter tegut.com/karriere



Bewirb Dich jetzt!



tegut.com/karriere
jobs@tegut.com
0661 / 104-705

tegut...

gute Lebensmittel



BLICK HINTER DIE KULISSEN

WAS MACHEN SIE DA, FABIENNE SPIELMANN?

Die Produktmanagerin Eigenmarken über Kreativität, ständige Bewegung und die Bedeutung von Leerzeichen.

INTERVIEW Uly Foerster

Kann man für Paprika auch mal eine andere Sortenfarbe nehmen als immer nur alles in Rot? Sind die Verpackungsmuster entsprechend den zuvor definierten Farben gedruckt? Weiß die Druckerei Bescheid, dass diesmal nachhaltigeres Material verwendet wird? Fabienne Spielmann plant, entwickelt, stimmt ab, hat die Details im Blick: „Wir prüfen jeden Buchstaben und jedes Leerzeichen auf den Eigenmarken-Verpackungen.“ Die Produktmanagerin Eigenmarken ist alles zugleich: Schlussredakteurin, Grafikdesignerin und Druckfachfrau für die Verpackung einer Ware – „das ist der kreative Part“. Aber als Master in Ernährungsökonomie wacht sie auch mit dem Qualitätsmanagement über das Innere, das strenge Kriterien erfüllen muss: Qualität, Geschmack, Nachhaltigkeit. Sie ist zusammen mit ihren Kolleginnen zuständig für acht Eigenmarken-Linien, die tegut... mit Lieferantinnen und Lieferanten für unterschiedliche Ansprüche entwickelt hat, von der schnellen bis zur feinsten Küche, von tegut... Bio vegan bis tegut... LandPrimus.

Das ist die Kernkompetenz der Lebensmittelexpertin, von der Jugend an: „Schon in der Oberstufe hatte ich Ernährungslehre als Leistungskurs.“ Interne Sitzungen, Abstimmung mit externen Agenturen, Gespräche mit dem Einkauf, Verkostungen – Fabienne Spielmann koordiniert und organisiert. Es geht darum, den Produkten ein Gesicht zu geben. Sie sagt: „Wir begleiten eine Eigenmarke von der Idee bis zur Markteinführung.“ Schluss allerdings ist nie. Die ca. 1.600 Eigenmarken-Produkte befinden sich in ständigem Wandel und müssen immer wieder an neue

Anforderungen angepasst werden. Mal erfolgt ein Design-Relaunch, was die Umstellung von 600 Artikeln bedeutet, mal wandeln sich die tegut... Kriterien für die Beschaffung, mal kommen neue gesetzliche Vorgaben.

Bewegung als Lebenselixier: Wird die Managerin nach ihrem Lieblingssport gefragt, weiß sie nicht, was sie zuerst nennen soll. Reiten? Schwimmen? Wandern? Fitness-Workouts? „Ich bin immer gerne unterwegs“, sagt sie. Und natürlich kocht sie auch gerne. ●

„WIR
BEGLEITEN
EINE EIGEN-
MARKE VON
DER IDEE BIS
ZUR MARKT-
EINFÜHRUNG.“



MEINE ZEIT + DEINE ZEIT = KEINE ZEIT?

Abends auf ein Glas Wein mit der Freundin verabreden – das ist oft das, was einer anstrengenden Woche die Schwere nimmt. Wenn es nur nicht so schwierig wäre, die gemeinsame gute Zeit zu organisieren ...

TEXT Christine Ritzenhoff
ILLUSTRATION Alina Günter



CHRISTINE RITZENHOFF hat als Chefredakteurin für verschiedene Magazine gearbeitet, will sich ihre Job-Zeit nun wieder flexibel einteilen – als Autorin. Am liebsten hat sie jedoch, na klar, Frei-Zeit. Die verbringt sie gern mit ihrer Familie, Freundinnen und Freunden oder allein mit einem guten Buch. Ist ein Roman richtig gelungen, bloggt sie darüber auch auf Instagram.

Die Aussicht war zu gut, um es nicht zu versuchen: 28 Grad im Schatten, kein Wölkchen am Himmel, Sundowner-Wetter. „Hey, Lust auf einen Drink im Biergarten morgen Abend?“, schrieb ich Lisa per WhatsApp – in der Annahme, sich mit 30 Stunden Vorlauf zu verabreden wäre möglich. Etwas blauäugig vielleicht. „Sorry, bin schon seit Wochen fürs Kino verplant“, kam prompt die Antwort. Und der Startschuss für ein schier endloses Hin und Her aus Lass-mich-kurz-meine-Termine-checken-Nachrichten. Verabreden via WhatsApp? WhatAProblem! Wir fanden einfach keinen Termin in Lisas vollem Kalender.

LISA: Hab noch mal in meinen Timer geschaut: Passt dir auch Freitag?

ICH: Klar!

Moment, nicht dass Jens da was hat, ich guck heute Abend lieber mal in unseren Familienkalender.

Ja, meld dich einfach.

Okay, da steht nichts, kann also gut sein, dass es klappt!

Wie schön!

Jens ist gerade nach Hause gekommen, sorry, er hat vergessen, seinen Dart-Abend einzutragen, geht also doch nicht. Dann vielleicht nächste Woche Mittwoch?

Passt auch. Hast du da denn wirklich Zeit?

Klar! Aber sehe gerade, da soll es regnen. Vielleicht lieber Freitag die Woche drauf?

Perfekt!

Gut, aber lass kurz vorher noch mal schreiben, falls was dazwischenkommt, ja?

Ja, sicher ist sicher.

Oder weißt du was: Wir wäre es, wenn wir Mitte übernächster Woche noch mal schreiben, dann sind wir echt safe!



Mitte übernächster Woche? Ohne in meinen Kalender gucken zu müssen, weiß ich „safe“, dass da gähnende Leere herrscht. Oder, schöner formuliert, viel Platz für spontane Verabredungen. Schließlich ist dieser Freizeit-Freiraum meine bewusste Entscheidung. Schon als Kind war ich kein Fan monatelanger Planung, die mir die Tage vollpackt. Klavierunterricht, Leichtathletikverein, Schwimmunterricht: alles zu festgezurret, zu starr, zu weit im Voraus verpflichtend. Was, wenn ich mich an dem Tag lieber mit der Clique im Freibad treffen will? Eben. Und die sah das zum Glück (noch) genauso. Morgens wurde verabredet, wo es nach den Hausaufgaben hingeht, und falls das mal jemand vergessen hatte, klingelte man eben beim Nachbarkind. Ein voller Terminkalender war etwas für langweilige Bürofuzzis (die wir nie werden wollten), unsere Freizeit maximal flexibel. Wir kamen ganz ohne „Lass später noch mal schreiben, wann und wo genau“ aus. Handys kannten wir allenfalls als futuristische Accessoires aus US-Blockbustern und eine smarte Uhr, mit der man telefonieren kann, besaß nur Michael Knight (und dann ging auch nur sein Auto K.I.T.T. dran).

Doch sich zu wünschen, wieder jung zu sein, ist auch keine Lösung: Selbst meine Tochter spielt längst Termin-Tetris. Versucht, zwischen all den Nachmittagevents eine passende Lücke zu finden, in die sie sich bei ihren Freundinnen noch quetschen kann. Als es für Klasse 5 das erste, von uns ausrangierte Smartphone gab, dachte ich: Endlich fein raus aus dem kindlichen Dating-Business! Jetzt kann

unsere Tochter, in Sachen Spontan-Verabredungen ganz die Mama, diese selbstständig managen. Nur hatte ich die Rechnung ohne den Termindruck anderer Kids gemacht – den manche anscheinend nur mit elterlicher Hilfe bewältigen können. „Finja hat morgen leider Gitarre und ist auch den Rest der Woche verplant“, poppt wie aufs Stichwort eine WhatsApp-Nachricht bei mir auf. „Aber sie würde gern am Donnerstag in zwei Wochen nach Schulschluss vorbeikommen, wenn es passt?“ Verzweifelter Blick bei meiner Tochter, als ich ihr die Nachricht zeige, Schulterzucken bei mir. Was soll ich machen?

Und plötzlich weiß ich es: feste Dates! Ich muss – sorry, geliebte Spontanität – selbst zum Jour fixe meiner Freundinnen werden. Zum Termin, an dem kein Weg mehr vorbeiführt. Das hat schon mal mit einer Kollegin gut geklappt: Eine Zeit lang waren wir jeden ersten Mittwoch im Monat zum Mittagessen verabredet, inklusive Teams-Eintrag im digitalen Kalender. Eine Verbindlichkeit, die wirkte, als wäre sie von der Chefin anberaunt, aber mit deutlich mehr Spaß.

Minuten später haben Lisa, Nina und Stefanie einen Dauerdate-Vorschlag von mir im Postfach. Einmal im Monat um den See spazieren, in unserem Lieblingscafé den Lieblingsapfelstreusel essen, nach Feierabend in Sachen Kultur ausgehen. Und wenn es nicht klappt, weil Kind krank, Mann verabredet, Deadline drückt, wird wenigstens ein Stündchen telefoniert. Deal? „Lisa/Nina/Stefanie hat Ihren Termin akzeptiert“, verrät mir kurz darauf meine Smart-Watch. K.I.T.T., hol mich bloß nicht hier raus!



Quinoa, ursprünglich aus den Hochlagen der Anden, ist auf hiesigen Feldern im Kommen. Die Pflanze ist anspruchslos, robust und als „Superfood“ bekannt geworden



GUTE ZEITEN TROTZ HITZE UND DÜRRE

Neue Züchtungen, Pflanzen aus dem globalen Süden, ökologisch wirtschaftende Betriebe als Vorbilder: Wie die Landwirtschaft sich auf zunehmende Klimaextreme vorbereitet.

TEXT Raimund Witkop

Eine viel beachtete Idee nennt sich Agroforst: Nutzflächen wechseln mit Bauminseln, die das Land verschatten und gegen Winderosion schützen

Wer ums Klima besorgt ist, der schaut aufs aktuelle Wetter, wie es in der Landwirtschaft seit eh und je getan wird. Im Winter und Frühjahr '23 gab es doch, jedenfalls gefühlt, endlich mal genug Regen? Aus Sicht von Expertinnen und Experten nicht. „Das war in etwa normal“, sagt Dr. Andreas Meyer-Aurich vom Leibniz-Institut für Agrartechnik und Bioökonomie in Potsdam. „Aber nicht genug, um den Mangel in den tieferen Schichten auszugleichen.“ Und wer den direkten Augenschein braucht, kann es in den Alpen sehen: kaum Niederschlag, zurückgehende Gletscher, historisch niedrige Pegel in Rhein, Po und Rhone. Meyer-Aurich: „Schlimm, dass die Gletscher schwinden, aber da entsteht

ein Teufelskreis: Das Eis zieht ja den Niederschlag an, also kommt noch weniger.“ In Bayern, das auch von den Alpenflüssen zehrt, ist der Grundwasserspiegel besonders stark abgefallen.

Schon seit Jahren sind Forschende, aber auch Landwirtinnen und Landwirte auf der Suche nach Arten, Sorten und Techniken, die die Folgen von Hitze, Dürre und Starkregen abfedern können. Zum Beispiel in Groß Kreutz bei Potsdam: Dort wird der „Leibniz-Innovationshof“ aufgebaut, der künftig umfangreiche neue Möglichkeiten für interdisziplinäre Forschung in einem laufenden, praktisch wirtschaftenden Betrieb bieten soll. Er ist eines von zehn quer über Europa verteilten „Living Labs“. Klima-Farm-Beratende ▶



2022 erlebte Europa laut Klimaforschung den heißesten Sommer seiner Geschichte. Leute wie Dr. Andreas Meyer-Aurich vom Leibniz-Institut für Agrartechnik und Bioökonomie in Potsdam suchen nach Lösungen für die Landwirtschaft

aus 28 Ländern vernetzen sich dabei im EU-Projekt „Climate Farm Demo“ mit Betroffenen.

Eine High-Tech-Idee sind Drohnen, die beim Überflug Schäden erkennen können, um gezielt einzugreifen. „Das Problem ist, ob solche Technologien verfügbar und akzeptiert sind. Das gehört zu unseren Zielen“, erklärt Meyer-Aurich. Viele Start-ups haben womöglich gute Ideen, die zu selten in der Praxis ankommen.

Der nächste Ansatz: gentechnikfreie Züchtungen von Sorten, die mit Trockenphasen besser umgehen können. Etwa die Idee, Eigenschaften des tiefwurzelnden und robusten Roggens auf den weltweit viel beliebteren Weizen zu übertragen. Wobei schon die aktuellen Sorten erstaunlich resilient sind: „Es gab, je nach Sorte, in den letzten Jahren Ertragseinbußen mit 70 bis 80 Prozent vom Mittel“, weiß Meyer-Aurich. „Nach Anblick der Felder bin ich manchmal überrascht, wie viel noch herauskommt. Das zeigt, wie gut angepasst unsere Getreide schon auf Trockenheit im Sommer sind.“

Quinoa & Co. im Kommen

Einen Schritt weiter geht die Ansiedlung von Pflanzen aus dem globalen Süden. Der Prozess hat längst begonnen, Hirse und Soja breiten sich allmählich aus. Sogar Quinoa – ursprünglich aus den Hochlagen der Anden – ist im Kommen. Sie ist anspruchslos, robust und als „Superfood“ bekannt geworden. In Frankreich scheint das „Pseudogetreide“ – ein botanischer Ausdruck – schon über den Rang einer exotischen Müslibeigabe hinausgekommen zu sein.

Neue Getreidearten berühren auch den schwierigsten Bereich der Anpassung: die Tierhaltung. Allen ist klar, dass zum Schutz von Klima und Wasserreserven weniger Fleisch und Milchprodukte konsumiert werden müssen. Doch Soja und Hirse werden überwiegend als Ergänzungsfutter zum Einsatz kommen. Dieses Problem treibt auch die Menschen

„Die handelnden Menschen haben ein Gespür dafür, was nötig ist.“

Dr. Andreas Meyer-Aurich

in den Laboren in Groß Kreutz um: Der Innovationshof stellt sich die Frage, wie man alle Aspekte der landwirtschaftlichen Erzeugung mit möglichst geschlossenen Kreisläufen nachhaltig gestalten kann. Dazu gehört, weniger und gezielter zu düngen: „Unsere Versuche zeigen, dass mit 10 oder 20 Prozent weniger Düngung kaum geringere Erträge erzielt werden“, berichtet Meyer-Aurich, „im besten Fall bleiben sie sogar gleich.“ Der Bio-Sektor gibt auch hier die Richtung vor. „Gerade ökologisch wirtschaftende Betriebe haben die Motivation und Lösungen, die zur Stabilisierung der Erzeugung beitragen“, urteilt Prof. Dr. Wilfried Hierold vom Leibniz-Zentrum für Agrarlandschaftsforschung in Müncheberg. Das Institut forscht im Konsortium „BonaRes“ (Boden als nachhaltige Ressource) zu nachhaltigen Formen der Bodennutzung.

Eine viel beachtete Idee nennt sich Agroforst: Nutzflächen wechseln mit Bauminseln, die das Feld beschatten und gegen Winderosion schützen. Zudem gibt es mehr Artenvielfalt. „Verdunstung trägt zur Austrocknung unserer Böden bei“, sagt Hierold. „Mit Beschattung durch Pflanzen, Bedeckung durch Mulch und Bodenbearbeitung lassen sich die Wasserverluste minimieren.“

Noch mehr Lösungsvorschläge

Auch das Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung (PIK) hat die Landwirtschaft im Blick. Nach Beginn des Krieges gegen die Ukraine initiierten die PIK-Fachleute eine Erklärung von mehr als 660 Frauen und Männern aus der Wissenschaft zur Krise. Die Kernpunkte:

- ▷ Schnelle Umstellung auf eine gesündere Ernährung mit weniger tierischen Erzeugnissen. Das verringert die fürs Futter benötigte Getreidemenge. 60 Prozent der landwirtschaftlichen Fläche dienen der Futtererzeugung.
- ▷ Steigerung der Produktion von Hülsenfrüchten. Denn Erbsen, Linsen und Bohnen sammeln den zum Wachstum benötigten Stickstoff selbst, sparen importierte Düngemittel und bringen Artenvielfalt auf den Acker.
- ▷ Kampf gegen Lebensmittelverschwendung: Die Menge an vergeudetem Weizen in der EU entspricht etwa der Hälfte der Weizenexporte der Ukraine.

Professor Dr. Hermann Lotze-Campen, Abteilungsleiter „Klimaresilienz“ beim PIK, erklärte dazu: „Längerfristig bedrohen sowohl der Klimawandel als auch der Biodiversitätsverlust die Grundlagen der Lebensmittelerzeugung. Wenn nicht gegengesteuert wird, steht uns bei der Ernährungssicherheit später eine wesentlich größere und länger anhaltende Krise ins Haus.“

Am Willen der Landwirtinnen und Landwirte wird der Wandel sicher nicht scheitern. Andreas Meyer-Aurich: „Sie haben ein Gespür dafür, was nötig ist. Sie mussten schon immer mit Risiken umgehen.“

HEISS-ZEIT

Ein paar Vorschläge, um Pflanzen, Vögeln und Insekten zu helfen.

Hitzeresistente Pflanzen: Für Balkon (und Garten) bieten sich mediterrane Arten an: Königskerze, Iris, Eisenkraut, Fetthenne und viele mehr. Stauden sind top.

Vögel und Insekten: Kleine Tränken aufstellen. Täglich austauschen, damit sich Keime nicht vermehren.

Bienentränken: Sind etwas anspruchsvoller. Für die wichtigen Bestäuber müssen Steine, Stöckchen und am besten Moos als Landeplätze ins Wasser. Wichtig ist ein seichter Einstieg am Rand.

Rasen: Nicht immer mal etwas gießen, sondern wöchentlich intensiv wässern, damit das Gras tiefer wurzelt.

Regenwasser: In Tonnen und Zisternen auffangen.

Garten: Möglichst alle Flächen begrünen – Böden, Wände, Dächer. Umso mehr Verdunstung, Kühlung und Sauerstoff gibt es. Wenig umgraben, weil natürlich geschichteter humusreicher Boden mehr Wasser speichert. Offene Flächen mit Mulch abdecken, um die Verdunstung zu reduzieren.

Roggen als Ideengeber:
Im Labor wird versucht,
Eigenschaften der tief-
wurzeln und robusten
Getreideart auf den welt-
weit viel beliebteren
Weizen zu übertragen

Soja wird mittlerweile auch im Süden Deutschlands angebaut. Das meiste wird zur Nahrungsmittelproduktion, z. B. zur Herstellung von Tofu, verwendet. Problematisch ist das meist importierte Soja, das als Futtermittel dient. Riesige Sojafelder vernichten wertvollen Regenwald

TRUTHAHN- PASTRAMI- BAGUETTE MIT FEIGEN

ZUTATEN für ca. 2 Portionen

80 g Frischkäse · 1 El Schmand ·
1 Tl Currypulver · 1 Tl Paprikapulver
(edelsüß) · 1 Tl Tomatenmark ·
1 Tl Honig · Salz · 30 g Blattsalat-Mix ·
1 Feige · 1 Baguette (ca. 250 g) ·
100 g Truthahn-Pastrami
(alternativ Putenbrust-Aufschnitt) ·
Pfeffer (aus der Mühle) ·
Außerdem: Butterbrotpapier

- 1 Frischkäse, Schmand, Curry- und Paprikapulver, Tomatenmark und Honig verrühren, mit Salz abschmecken.
- 2 Salat und Feige waschen, trocknen, Feige in Scheiben schneiden. Baguette längs halbieren, Unterseite mit $\frac{2}{3}$ Frischkäsecreme bestreichen, mit Blattsalat, Truthahn-Pastrami, Feigen belegen, pfeffern. Oberseite mit übriger Creme ($\frac{1}{3}$) bestreichen, auflegen. Baguette halbieren und zum Mitnehmen fest in Butterbrotpapier einwickeln.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.

Tipp

Wer gerne scharf isst, kann den Belag mit 1 El eingelegten Jalapeños toppen. Lecker auch mit Spalten von saftigem Pflirsich.

LECKER UNTERWEGS

Gönnen Sie sich kulinarisch auch unterwegs eine gute Zeit – mit frischen Snacks fürs Büro, beim Picknick oder auf Reisen.

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





- vegan
- genial fruchtig

BROKKOLISALAT (VEGAN) MIT APRIKOSEN & GOJIBEEREN

ZUTATEN für ca. 2 Portionen

250 g Brokkoli · 1 Tl Rapsöl · 1 kleine rote Zwiebel ·
4 Aprikosen · 2 El Cashewkerne ·
2 El Sonnenblumenkerne · 4 El Joghurtalternative
(z. B. Soja Natur) · 3 El vegane Mayonnaise · 1 Tl Senf ·
2 El Himbeeressig · 2 El Agavendicksaft · Salz ·
Pfeffer (aus der Mühle) · 2 El Gojibeeren (getrocknet)

- 1 Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen, waschen, abgießen und tropfnass in einer Pfanne in Rapsöl zugedeckt ca. 3 Min. dünsten, im Sieb kalt abspülen, gut abtropfen lassen.
- 2 Zwiebel abziehen, fein würfeln. Aprikosen waschen, trocknen, entsteinen, klein würfeln. Cashew- und Sonnenblumenkerne in der Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
- 3 Joghurtalternative, vegane Mayonnaise, Senf, Himbeeressig, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer verrühren. Dressing mit Brokkoli, Zwiebel, Aprikosen und gerösteten Kernen locker vermengen, mit Gojibeeren anrichten.

✓ ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
DÜNSTZEIT ca. 3 Min.

Tipp

Anstelle der Gojibeeren schmeckt unser fruchtiger Salat auch köstlich mit 1 Handvoll frischer Himbeeren oder Brombeeren.

- zuckerfrei
- glutenfrei

ENERGY BALLS MIT HIMBEEREN

ZUTATEN für ca. 24 Stück

125 g Himbeeren · 70 g Kokosraspeln ·
120 g Datteln (entsteint) · 100 g Haferflocken (zart) ·
100 g Cashewkerne · 1 Tl Nussmus (Cashew
oder Mandel) · 2 El Chiasamen · 1 Prise Salz ·
1–2 El Agavendicksaft · 1 Tl Vanilleextrakt

- 1 Himbeeren verlesen, waschen, trocknen, mit 50 g Kokosraspeln und übrigen Zutaten im Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten und daraus ca. 24 walnussgroße Bällchen formen.
- 2 Energy Balls in restlichen Kokosraspeln (20 g) wälzen, mind. 60 Min. kühl stellen. Zum Aufbewahren in eine mit Frühstückspapier ausgelegte verschließbare Box geben. Die Bällchen halten sich im Kühlschrank ca. 5 Tage.

✓ ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
KÜHLZEIT mind. 60 Min.

Tipps

- Die Energy Balls lassen sich portionsweise gut einfrieren – so halten sie sich mind. 3 Monate.
- Anstelle der Himbeeren können Sie Brombeeren oder Heidelbeeren verarbeiten. Das geht auch mit Früchten aus dem Tiefkühler prima – einfach kurz antauen lassen.



Passen gut dazu:
**BBQ- oder
Chilisauce und
ein frischer
Blattsalat**

- lässt sich gut vorbereiten
- pikant

VEGANE BÖREK (ZIGARRENRÖLLCHEN)

ZUTATEN für ca. 12 Stück

- 1 Spitzpaprika
 - 100 g Baby-Blattspinat
 - 1 Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 3-4 El Olivenöl
 - 250 g veganes Hackfleisch*
 - 2 El Sojasauce
 - 1 Tl Kreuzkümmel (gemahlen)
 - Salz
 - Cayennepfeffer
 - 250 g Strudelblätter (bzw. Filo-, Yufkateig, Kühlregal)
- Außerdem: Backpapier

*Tipp

Für die Füllung eignet sich sehr gut veganes Hack auf Basis von Soja- oder Erbsenprotein.

- 1 Spitzpaprika waschen, putzen, trocknen, fein würfeln. Spinat im Sieb heiß überbrühen, kalt abspülen, gut ausdrücken, klein schneiden. Zwiebel, Knoblauch abziehen, in 1 El Olivenöl ca. 2 Min. dünsten, veganes Hackfleisch zugeben, ca. 10 Min. mitbraten. Spitzpaprika, Spinat unterheben, alles mit Sojasauce, Kreuzkümmel, Salz, Cayennepfeffer würzen.
- 2 Strudelblätter in Quadrate (ca. 15 x 15 cm) schneiden. Übriges Öl (2-3 El) in ein Schälchen füllen. Pro Röllchen jeweils drei Teigquadrate mit wenig Olivenöl bestreichen und übereinanderlegen. Je 1 El Füllung auf die untere Hälfte geben, Seiten über die Füllung schlagen, einrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Oberseiten der Röllchen nochmals dünn mit Öl bestreichen, im 180 Grad heißen Ofen (Umluft) auf mittlerer Schiene 15-20 Min. backen. Sie können die Röllchen warm oder kalt genießen.

- ✓ **ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 45 Min.
- DÜNST-/BRATZEITEN** ca. 12 Min.
- BACKZEIT** 15-20 Min.

- herrlich
schokoladig
- ohne Ei

VEGANE SCHOKO-BROWNIES

ZUTATEN für ca. 24 Stück

- 1 El geschrotete Leinsamen
 - 300 g vegane Zartbitterschokolade
 - 150 g vegane Margarine
 - 245 g Mehl
 - 75 g Backkakao
 - 160 g brauner Zucker
 - 1 Pck. Vanillezucker
 - Salz
 - 50 g Apfelmus
 - 160 ml Sojadrink
 - 1 Dose Kokosmilch (mind. 60 % Kokosanteil,
über Nacht gekühlt)
 - 3 El Puderzucker
- Außerdem: tiefes Blech 20 x 30 cm
(alternativ Auflaufform)

- 1 Leinsamen mit 3 El Wasser verrühren, 15 Min. quellen lassen. 150 g Zartbitterschokolade mit Margarine schmelzen. In einer Schüssel Mehl, Backkakao, Zucker, Vanillezucker, 1 Prise Salz verrühren.
- 2 Geschmolzene Schokomasse, gequollene Leinsamen, Apfelmus und Sojadrink mit den trockenen Zutaten verrühren. Teig in die gefettete Form geben, auf mittlerer Schiene im 180 Grad heißen Ofen 25–30 Min. backen.
- 3 Für die Ganache Kokosmilch öffnen, Kokoswasser abgießen, anderweitig verwenden*. Kokosfett mit 150 g Zartbitterschokolade in einem Topf schmelzen, Puderzucker einrühren. Brownies abkühlen lassen, Ganache darauf verteilen, mind. 20 Min. kalt stellen.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
QUELL-, KÜHLZEITEN ca. 35 Min.
GARZEIT 25–30 Min.

*Tipp

Das abgegossene Kokoswasser nicht wegschütten, sondern für Smoothies oder Cocktails verwenden.

Sommer zum Naschen

Zitronen, die unter der Sonne Siziliens reifen, garantieren höchsten Genuss und gelten als besonders schmackhaft. Ihr Saft verleiht dem Zitronensorbet unserer Marke **tegut... vom Feinsten** seine erfrischende Note. 23 Prozent sizilianischer Zitronensaft stecken in dem himmlischen Sorbet. Gefertigt wird es in der Eismanufaktur Gelato Classico. Ohne Milch und Sahne ist es auch der perfekte vegane Erfrischungsmoment im Sommer.

In Ihrem tegut... Markt



GRÜNER VERPACKT

Das calciumhaltige Wasser unserer Marke mit dem **tegut... Reinheitsversprechen** erhält seine besondere Mineralisierung, weil es durch die einmaligen Gesteinsschichten der Rhön fließt. Abgefüllt wird es direkt im Biosphärenreservat. Neu: Die Flaschen sind jetzt aus recyceltem Material. So können Ressourcen gespart werden, was dem Umweltschutz zugutekommt.

In Ihrem tegut... Markt

BOWL TO GO

Mischen und genießen: Die Piets Pulled Chicken Bowl unserer Marke **tegut... DAILY** ist der ideale Snack für alle, die sich auch außerhalb der eigenen Küche natürlich und abwechslungsreich ernähren möchten. Herzhafte Edamame, knackiger Rotkohl und zart gezipftes Hähnchenfleisch ergeben eine außergewöhnliche Mischung. Superfrisch, sofort verzehrfertig und in FSC-zertifizierter Papierschale. **Jetzt in ausgewählten tegut... Märkten**



COOL UNTERWEGS

Im Schwimmbad, am Strand oder in der Stadt: In dieser Mini-Kühltasche bleiben Lunch, Snacks und Getränke kühl und frisch. Die coolerbag ist mit 4,5 Litern Fassungsvermögen ideal für die Unterwegsverpflegung oder als Ergänzung beim Einkauf. Aus recycelten PET-Flaschen gefertigt, robust und wasserabweisend, in unterschiedlichen Farben erhältlich.

reisenethel.com



VOM LAUFSTEG IN DEN GARTEN

In der Mode taucht Viva Magenta, vom Farbentwickler Pantone zur Trendfarbe 2023 erklärt, überall auf. Im Garten oder auf dem Balkon macht sich das knallige Purpur, Rot mit ganz leichtem Blauanteil, genauso gut. Purpurglöckchen, Buntnesseln, Chrysanthemen oder Astilben blühen herrlich in Magenta, das für Kraft und Lebendigkeit steht.



Valentin Rottner vom Restaurant „Waidwerk“ in Nürnberg

Mehr als Wild – der Sternekoch über den Wald als Inspiration.

2018 eröffnete Valentin Rottner, 34, sein Sternerestaurant im elterlichen Gasthaus Rottner. Gäste können im Romantikhôtel übernachten. waidwerk-restaurant.de



Für mich stand immer fest, dass es mich nach meinen Lehr- und Wanderjahren wieder in die Heimat zieht, wo meine Großmutter Irma gekocht hat und ich mit meinem Vater in der Küche gestanden habe. In der Natur dort bin ich groß geworden. Seit ich 15 bin, besitze ich einen Jagdschein. So oft es geht, bin ich in den Wäldern. Mich fasziniert es seit meiner Zeit in den Sternerestaurants, mit exklusiven Lebensmitteln zu arbeiten. Der saisonale Produktfundus in Wald und Flur bietet diesbezüglich reichlich. Die Wildkräuter zum Beispiel wandern ins Essen, aus eingelegten Fichtensprossen haben wir zuletzt Mus und Gel gemacht. Auch Deko finde ich hier. Auf mitgebrachtem Moos haben wir schon Vorspeisen angerichtet.

Natürlich bin ich Wildfan. Heimisches Wild ist regional, nachhaltig, bis zum Tod hatte das Tier ein artgerechtes Leben. Alles, was ich jage, wird von mir zerlegt und von Kopf bis Fuß verwertet. Zu meinen Lieblingsgerichten gehört Rehrücken. Das edle Fleisch ist dankbar zum Nachkochen. Ich serviere es mit Pilzen, Spitzkohl und – Magnoliengel. Für das Rezept hier empfehle ich stattdessen, Preiselbeergelee zu verwenden, das Sie im Handumdrehen selbst herstellen können.

Ein Tipp, der nicht nur bei diesem Gericht gilt: Mutiges Abschmecken lohnt sich immer. Trauen Sie sich! Für mich in der Küche auch wichtig: Eine Prise Zucker, gerade bei Saucen ist er ein perfekter Geschmacksträger. ●



Rehrücken mit Preiselbeer- gelee, Selleriepüree, Pilzduxelles und Morcheln

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

GELEE: 200 g Preiselbeeren ·
Saft von ½ Limette · 20 g Puderzucker
Preiselbeeren im Mixer glatt mixen. Mit
Limettensaft, Puderzucker abschmecken.

REH: 800 g Rehrücken · Salz · Pfeffer
Rücken salzen, pfeffern und anbraten. Bei
125 Grad Heißluft auf 46 Grad Kerntemperatur
ca. 30 Min. garen. 10 Min. ruhen lassen.

PÜREE: 2 Schalotten · 750 g Sellerie · Butter ·
400 ml Gemüsfond · 200 ml Sahne · Salz ·
Pfeffer · Zucker
Schalotten würfeln und mit Sellerie im Topf
in Butter anschwitzen. Gemüsfond und Sahne
zugeben. Schmoren. Fein mixen. Mit Salz,
Pfeffer, Zucker abschmecken.

PILZDUXELLES: 500 g Egerlinge ·
2 Schalotten · 50 g Butter · Salz · Pfeffer ·
Thymian · Rosmarin · 1 Bio-Zitrone
Egerlinge und Schalotten klein würfeln. In
Butter braten. Pilzmasse mit Salz, Pfeffer,
gehacktem Thymian und Rosmarin abschme-
cken. Abrieb der Zitrone zugeben.

MORCHELN: 200 g frische Morcheln ·
30 g Butter
Pilze in aufgeschäumte Butter geben, salzen,
pfeffern und ca. 5 Min. braten.

FINALE: Je eine Scheibe Fleisch auf die
Pilzmasse legen. Gelee, Püree und
Morcheln drum herumlegen. Mit Süßkerbel,
Dill, Kapuzinerkresse garnieren.

✓ **ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 60 Min.



**Musik, Filme, Magie.
Viel Spaß unter
freiem Himmel.**

JULI | 21.-23. **BARDENTREFFEN IN NÜRNBERG**

Tanzen, klatschen, musizieren –
rund 200.000 Besucherinnen
und Besucher machen die Alt-
stadt zur Partymeile beim
Draußen-und-Umsonst-Musikfes-
tival. bardentreffen.nuernberg.de



VALENTIN ROTTNER EMPFEHLT:

„Die Stadt samt Burg. Da oben
wehen unsere Fahnen. Auch
empfehlenswert: ein Spazier-
gang oder eine Wanderung in
der Fränkischen Schweiz, die ein
landschaftliches Aushängeschild
für uns Franken ist. Das geht
auch gut mit Kindern. Und in
Pottenstein gibt es beispiels-
weise eine Sommerrodelbahn,
wo ich früher als Kind oft war.“

JULI | 30.
KLASSIK OPEN AIR, NÜRNBERG
Generalmusikdirektorin Joana
Mallwitz dirigiert die Philhar-
moniker in Europas grünstem
Konzertsaal. Motto: „Feste Fei-
ern“. Der Eintritt für die rund
75.000 Fans im Luitpoldhain
ist frei. Ein zweites Konzert findet
am 5. August statt.
klassikopenair.nuernberg.de

JULI | 14.-16. **MAGISCHES WOCHENENDE IN BAMBERG**

Jonglagen, Clownnummern,
Pantomime, Feuertänze – viel
zu erleben beim Straßen- und
Variété-Festival in der Weltkul-
turerbe-Stadt. Rund 100 Künst-
lerinnen und Künstler treten
auf 25 Bühnen in der Innenstadt
auf. mybamberg.de



AUGUST | 2.-26.
**OPEN-AIR-KINO IN NÜRNBERG,
FÜRTH, SCHWABACH & CO**
Vom Schloss bis zum Tiergar-
ten – viele besondere Orte
verwandeln sich in ein Freiluft-
kino. Das Beste? Geschmacks-
sache. Unterm Nachthimmel
gezeigte Filme prägen sich ein-
fach immer ins Gedächtnis ein.
sommernachtfilmfestival.de

Im Land, wo die Würstchen blühen

Aus den Lupinen, die auf den Feldern mitten in der Pfalz wachsen, werden in der Firma Purvegan vegane Filets, Geschnetzeltes und Bratwürstchen. Das heimische Gewächs ist reich an Eiweiß, gut zum Boden – und könnte so zum neuen Star in einer fleischlosen Welt werden.

TEXT Uly Foerster
FOTOS Jessica Schäfer

Ein grüner Teppich breitet sich bis zum Horizont aus, und sein Muster aus Millionen Blüten leuchtet weiß unter dem blauen Hochsommerhimmel. Fächer aus jeweils sechs spitzen Blättern bilden die Pflanzen, die ihre Blüten nach oben treiben. Kniehoch sind sie jetzt schon. Aus den Blüten entstehen die Hülsen, welche die proteinreichen Samen enthalten.

Die Lupine, Schwester von Erbse, Bohne oder Soja, ist der neue Star in der Familie der Hülsenfrüchte. Denn hier, mitten in der Pfalz, ist das Land, wo die Bratwürstchen blühen. Da die Kerne einen hohen Eiweißgehalt von 30 Prozent mitbringen, können sie zu veganen Nahrungsmitteln verarbeitet werden, die als nachhaltige Alternativen zum Fleisch immer begehrt werden. Auf diesem Markt der pflanzlichen Schnitzel, Würste oder Burger waren bisher Tofu aus Sojabohnen und Seitan aus Weizenprotein die Herrscher.

Das ändert sich gerade. Dazu trägt auch das mittelständische Unternehmen Purvegan bei, das ganz in der Nähe im Ort Ramsen zwischen Kaiserslautern und Worms mit 25 Mitarbeitenden Lupinenkerne verarbeitet, schon rund 40 Tonnen jedes Jahr. Hermann Krämer, einer der beiden Geschäftsführer, sagt: „Wir sind in Deutschland das erste und einzige Unternehmen, das aus Lupinen Fleischalternativen herstellt.“

Ein bisschen Start-up-Spirit ist in den Produktionshallen denn auch zu spüren, wo viel Handarbeit geleistet wird, eher „Manufaktur“, sagt Hermann Krämer, als industrielle Massenfertigung. Gleich hinter dem Lagerraum, wo sich acht Bigpacks mit den weißgelben Lupinenkernen drängen, duftet es würzig. Kümmel, ▶



Doppelt für die Zukunft gewappnet sehen sich Landwirt Markus Reisle (l.) und Purvegan-Geschäftsführer Hermann Krämer (r.): Ihre Lupinen trotzen dem Klimawandel und liefern jede Menge Protein für den veganen Wachstumsmarkt

Kurkuma und Koriander, Paprika, Chili und Piment machen, zusammen mit Gemüsebrühe, die Bio-Mischungen aus, die den Lupinen Geschmack beibringen. In großen Bottichen werden die Kerne über Nacht kalt eingeweicht, danach in Sudkesseln dreieinhalb Stunden gekocht und schließlich zu einer festen Paste verarbeitet. Sie gibt den Grundstoff her – etwa für veganes Filet, Geschmeltztes oder Gyros.

Bratwürstchen werden es zum Beispiel für die Eigenmarke tegut... Bio vegan. Dafür wird die Lupinenmasse für die bessere Bindung mit ein wenig Seitan vermischt und in einem durchsichtigen Kunst Darm aus recycelbarer Zellulose in Form gepresst. Dann wartet eine Art Rasierklinge: Das scharfe Messerchen sitzt in einer kleinen Maschine, zu der sich die Würstchen in langen Ketten heranschlingeln, um Stück für Stück aufgeschlitzt und von der Kunsthaut befreit zu werden. Hüllenlos werden sie zum Schluss in ihre Verpackungen sortiert, auch das in Handarbeit, Bratwürstchen für Bratwürstchen.

Mit dieser Produktionsweise will sich Purvegan von großen Mitbewerbern abheben. „Lupinen einweichen und kochen – das würden industrielle Vegan-Hersteller nie machen“, sagt Hermann Krämer, „die brauchen alles als Proteinextrakt und in Pulverform.“ Und während er das sagt, ist ihm der Stolz anzusehen auf seine eigenen Produkte: „Wir wollen hier kein Mehl herstellen. Bei uns wird das gesamte Samenkorn inklusive der Ballaststoffe komplett verarbeitet. Das ist eine Herzenssache, die gewachsen ist.“

Die Lupinen bezieht Purvegan von zwei Landwirten aus der Nachbarschaft. Einer von ihnen ist der Agrarwissenschaftler und Landwirt Markus Reisle, 28, vom Gerbachhof im Dorf Bolanden-Weierhof, in den er zusammen mit seiner Lebensgefährtin eingestiegen ist. Bereits rund zehn der insgesamt 75 Hektar hat er mit Lupinen bepflanzt, die im April gesät und etwa Anfang September geerntet werden – ein innovatives Zukunftsprojekt. Markus Reisle sagt: „Damit sind wir für den Klimawandel gut gerüstet.“ Denn die Lupine ist zwar robust und bescheiden, liebt es aber warm. Heiße Sommer machen ihr nichts aus und während „das Getreide in der Hitze schnell zusammenbricht, macht die Lupine das ganz gut“.

Sojasauce aus Lupinen?

Und damit nicht genug. An den langen Wurzeln siedeln sich Knöllchenbakterien an, die den Boden mit viel Stickstoff anreichern, sodass Feldfrüchte in den Folgejahren kaum oder wenig Dünger brauchen: gut für Klima und Wasser und perfekt für den Gerbachhof, der ökologische Landwirtschaft nach den Richtlinien des Bioland-Verbandes betreibt.

Lange war die Lupine als Tierfutter oder Gartenpflanze bekannt. Ihre Bitterstoffe mussten ihr erst weggezüchtet werden, um sie als „Süßlupine“ genießbar zu machen. Sein Kurs, da ist Reisle überzeugt, ist zukunftsfest. Lebensmittel auf pflanzlicher Basis, sagt etwa die Ernährungswissenschaftlerin Hanni Rützler vom Frankfurter Zukunftsinstitut, seien umweltfreundlicher herzustellen als tierische




Hier duftet es nach Kurkuma, Kümmel und Koriander: Mit Bio-Gewürzen wird die Grundmasse etwa für Filets vermischt (oben). In großen Bottichen sind die Lupinensamen zuvor zu einer Paste verarbeitet worden (unten)



Produkte. Und Fleisch wird künftig eher immer weniger gegessen. Dafür boomt der Markt für vegane Erzeugnisse.

Dabei sind Hermann Krämer, gelernter Koch und später Vertriebsexperte in der Lebensmittelbranche, und Co-Geschäftsführer Alexander Bauer, Dipl.-Betriebswirt, selbst keine strikten Veganer und von Dogmatikern, die mit „erhobenem Zeigefinger durch die Welt gehen“, halten sie nicht viel. Bei allen engen Kontakten zu den Communities der Veganer müssen sie an eine größere Kundschaft denken.



Die fertig geformten Würstchen werden erst einmal gebadet, bevor sie unters Messer kommen und ihre Zellulose-Haut wieder verlieren



Oben: Die Wärmekammer macht die Würstchen haltbarer. Unten: Nach der Abkühlung wird das Produkt in Handarbeit fürs Verpacken vorsortiert. Bratwürstchen für Bratwürstchen



Vegane Bratwürstchen bei tegut...

Purvegan produziert verschiedene vegane Produkte, unter anderem grobe Bratwürstchen unserer Marke **tegut... Bio vegan** aus Seitan und Lupinen und pikante Bratwürstchen aus Seitan mit einem rauchigen Aroma.



Auch an die, die mal kein Fleisch essen möchten, mal aber doch. Die Eigenwilligkeit von Purvegan hat ihnen viel Anerkennung eingebracht, Auszeichnungen, Zertifizierungen, das Gütesiegel für vegane Lebensmittel in Bio-Qualität, das Prädikat „Innovativ durch Forschung“ des Stifterverbandes gleich mehrfach. Denn Purvegan will nicht stehen bleiben, arbeitet mit der Fraunhofer-Gesellschaft Freising zusammen, hält Kontakt zu Universitäten und forscht an neuen Produkten. Einer Würzsauce aus Lupinen etwa, die

vielleicht einmal die Sojasauce ersetzen kann, denn „für die gibt es in Europa so gut wie keine Hersteller“.

Auch Markus Reisle denkt weiter in die Zukunft. Nicht durch Expansion, sondern Ideen. Als einer der Ersten in Deutschland erprobt er den Anbau einer Pflanze, die sonst eher in den Wärmezonen der Erde angebaut wird und neuerdings als Superfood gefeiert wird: der Kichererbse.

Dann wird es vielleicht bald in der Pfalz bei Kaiserslautern das Land geben, in dem der Hummus blüht.

KREUZWORTRÄTSEL

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

5 tegut...
Geschenkkarten
zu verlosen!



LÖSUNGSWORT

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

Die Lösung der Ausgabe März/April 2023 lautet: **Teeloeffel** Die Gewinnerinnen und Gewinner der 5 tegut... Geschenkkarten sind: M. Engel, Braunfels; G. Hickel, Dillenburg; E. Kummer, Würzburg; L. Salzer, Bamberg; K. Witzel, Neuhoof
Herzlichen Glückwunsch!

flache Backware	längliche, mit Salz bestreute Backware	Vorfahre	Nebenfluss des Don	Kindersprache: Bett	EU-Austritt von Großbritannien	Börsenansturm	Großmutter	siebter griechischer Buchstabe	knusprige Backware	Tortenfüllung	Wintersportgerät	geröstete Scheibe Weißbrot	Schalterstellung
▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Schiffsruf		9		Südosteuropäer						japanischer Zierkarpfen			
Stadt bei Dortmund				Kurzform von Elena		6	Eiland	kurz: an dem		7	Vorname des Bond-Autors Fleming †		
gabeln, verästeln	freundlicher Hinweis		großes Meeresäugetier	europ. Weltraumagentur		Pyramidenstadt in Ägypten	guter Einfall			Fruchtgetränke	Fußballteam		Backtreibmittel für Brot
▶	▼	▼	4	▼	▼	▼	▼	Initialen Dürers		Tennissätze			▼
Ausruf der Ungeduld		italienischer Weinort					geweiht, heilig				10	Liebesbund	
schalartiger Umhang				unvermischt, rein		Kurzform von Eduard	8			rankende Zierpflanze			
belegtes Brot	geringe Entfernung	gefährliches Pestizid	exotische Echse	langer Strick				weiches Brotinneres		höchster Gipfel der Pyrenäen		Ausruf der Empörung	
▶	▼	▼	1	▼	▼	▼	▼	Gebirgserhebung	Schramme				▼
spanisch: nichts				lateinisch: ist		Freiherren					Zutat für Pizzateig	lateinisch: Löwe	
Nutzpflanzen mit Körnern							5	Vorname der Lempfer		Ruf beim Stierkampf			
▶	▼	▼	nordische Gottheit			Hauptstadt Italiens			Utensil für Aufgussgetränke				3
scheues Tier	Vermerk im Klassenbuch	2						lateinisch: ich		Schiffstacho			

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 November/Dezember 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

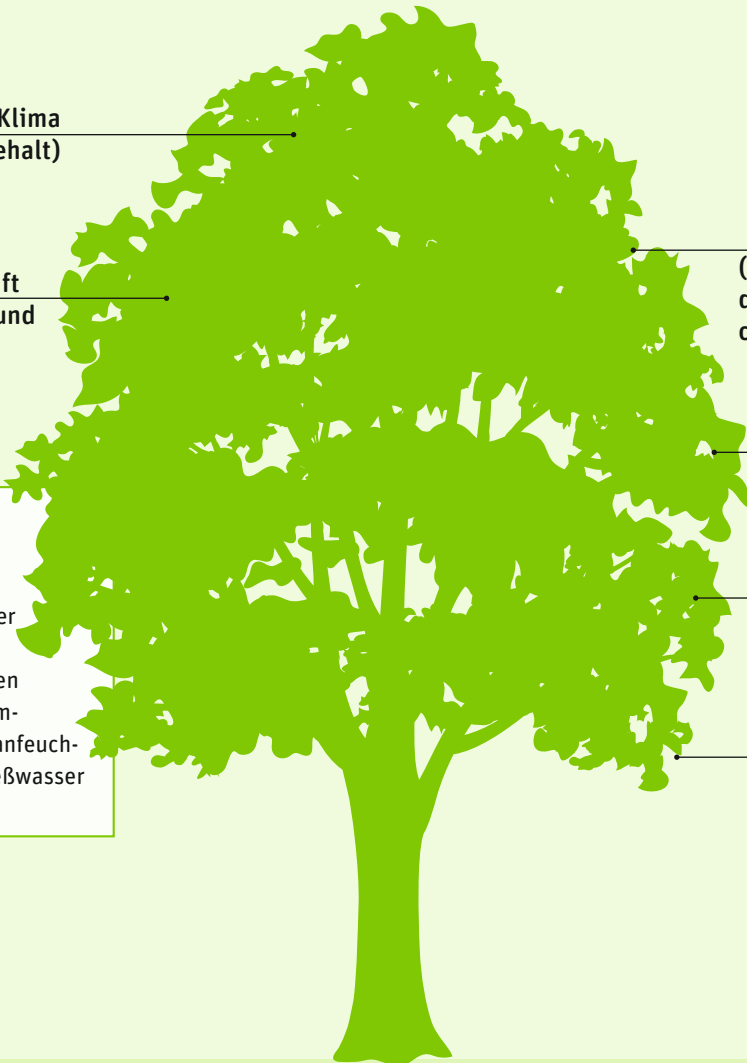
Partner für Idee, Konzept, Realisation & Verlag:
dirk&philip kommunikation gmbh, Berlin
INSPIRING NETWORK GmbH & Co. KG, Hamburg
Neubau Editorial Design, Hamburg
Mitarbeitende der Ausgabe:
Andreas Möller, Andrea Huss (Chefredaktion)
Bruntje Thielke (Textchefin); Tina Hohl (Schlussredaktion);
Mirjam Klessmann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


DAS MACHT DER BAUM FÜR UNS ...




Coole Sache: Ein Stadtbaum ist gerade im heißen Sommer der Hit. Er fungiert wie eine Klimaanlage und kühlt die Luft. Was der Allroundstar noch für uns tut ...





 schützt das Klima
(senkt den CO₂-Gehalt)

 filtert die Luft
(reduziert Staub und Schadstoffe)

 liefert Sauerstoff
(eine große Buche produziert pro Stunde O₂ für ca. 50 Menschen)

 bremst Lärm aus

 ist Lebensraum
(für Tiere und Pflanzen)

 spendet Schatten

BEI HITZE GIESSEN

Lieber einmal pro Woche viel als öfter wenig (verdunstet schnell). Den Boden rundherum („Baumscheibe“) vorher anfeuchten, damit das Gießwasser eindringt.

DIE FÜNF HÄUFIGSTEN BÄUME IN DER STADT

Sie bestimmen unser Stadtbild und machen unser Leben so viel bunter ...



Linde 24 %



Ahorn 15 %



Eiche 9 %



Platane 6 %



Roskastanie 4 %

- schnell gemacht
- schmeckt frisch

Schwedische Sommersuppe

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

**600 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend) ·
1 Stange Lauch · 2 El Butter · Salz ·
Pfeffer (aus der Mühle) · 1 l Gemüsebrühe ·
250 g Lachsfilet (ohne Haut) · 1 Mini-Gurke ·
½ Pck. Dill · ½ Bio-Zitrone ·
200 g Crème fraîche · Muskatnuss**

- 1 Kartoffeln schälen, klein würfeln. Lauch waschen, putzen, trocknen, längs halbieren, in Streifen schneiden. Beides ca. 5 Min. in Butter dünsten, mit Salz, Pfeffer würzen. Gemüsebrühe angießen, Suppe ca. 15 Min. zugedeckt köcheln lassen.
- 2 Lachsfilet in Stücke (ca. 1,5 x 2 cm) schneiden. Mini-Gurke, Dill, Zitrone waschen, trocknen. Gurke längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden, Dill klein schneiden. Schale der Zitrone fein abreiben, Saft auspressen. Lachs, Gurke, Hälfte des Dills, abgeriebene Zitronenschale und Crème fraîche in die Suppe rühren, bei kleiner Hitze ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Suppe mit ca. 2 El Zitronensaft, Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken, mit übrigem Dill (Hälfte) servieren.

Tipp

Knackig-frisch schmecken dazu auch 1 Handvoll blanchierte Zuckerschoten oder Erbsen – einfach anstelle der Gurkenscheiben mit dem Lachs in die Suppe geben.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
DÜNST-/GARZEITEN ca. 25 Min.

Toprezepte gegen Fernweh

Eine kulinarische Weltreise: schwedische Sommersuppe, koreanische Hähnchenspieße oder karibischer Reistopf. Diese raffinierten Gerichte bringen Urlaubsfeeling auf den Tisch.

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



Schmeckt gut dazu:→
Tomatensalat

Türkische Manti MIT KNOBLAUCHDIP & PAPRIKAÖL

- aromatisch
- braucht etwas Zeit

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

- 450 g Pizzamehl (Mehl Type 00, alternativ Weizenmehl Type 405)
- 3 Eier (M)
- 6 Stängel glatte Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 El + 120 ml Pflanzenöl
- 250 g Hackfleisch (Lamm + Rind)
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g griechischer Joghurt
- 3 Stängel Salbei
- 3 El Tomatenmark
- 2 Tl Paprikapulver (geräuchert)
- 1 Tl Chiliflocken

Außerdem: 1 runder Ausstecher (Ø 4–5 cm),
 Küchenpapier

- 1 Mehl und verquirlte Eier mit ca. 150 ml Wasser zu einem elastischen Teig verkneten, zugedeckt ca. 60 Min. ruhen lassen.
- 2 Für die Füllung Petersilie waschen, trocknen, fein hacken. Zwiebel abziehen, ebenfalls fein hacken, in 1 El Öl glasig dünsten, etwas abkühlen lassen, mit Hackfleisch, Petersilie, 1½ Tl Salz verkneten. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen, Kreise (Ø 4–5 cm) ausstechen. Kreise mittig mit je ½ Tl Hackfüllung belegen und zu Dreiecken formen, dabei Enden gut zusammendrücken.
- 3 Für die Joghurtsauce Knoblauch abziehen, zum Joghurt pressen, gut verrühren, mit Salz abschmecken, kühl stellen.
- 4 Für das Paprikaöl Salbei waschen, trocknen, in übrigem Öl (120 ml) ca. 2 Min. braten, herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Tomatenmark, Paprikapulver, ½ Tl Salz ins Öl rühren, warmhalten.
- 5 Manti in reichlich siedendem Salzwasser 5–7 Min. garen. Abgetropft auf Knoblauchdip mit Paprikaöl, knusprigen Salbeiblättchen und Chiliflocken anrichten.

- ✓ ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.
- RUHEZEIT ca. 60 Min.
- BRAT-/GARZEITEN 7–9 Min.

- knusprig
- würzig

Koreanische Hähnchenspieße MIT KOHLSALAT

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

- 2 Bio-Limetten
 - 1 Stck. Ingwer (ca. 2 cm)
 - 2 Knoblauchzehen
 - 150 ml Sojasauce
 - 4 El Pflanzenöl
 - 2 El Sesamöl
 - 1 El brauner Zucker
 - 800 g Pollo Fino
(ausgelöste Hähnchenschenkel)
 - 500 g Rotkohl
 - 300 g Bundmöhren
 - 2 El Weißweinessig
 - 2 El süße Chilisauce
 - Salz
 - 150 g Frühlingszwiebeln
- Außerdem: 8 lange Holzspieße,
Holzkohle- oder Elektrogrill

- 1 Limetten waschen, trocknen, 2 Tl Schale fein abreiben, Saft beider Limetten auspressen. Ingwer, Knoblauch schälen und abziehen, beides fein hacken, mit Sojasauce, 2 El Pflanzenöl, 1 El Sesamöl, Hälfte des Limettensafts, abgeriebener Limettenschale, braunem Zucker verrühren. Pollo Fino in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, mit der Marinade vermengen, ca. 60 Min. zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit Rotkohl waschen, putzen, Möhren schälen. Beides in feine Streifen hobeln, mit einer Marinade aus übrigem Pflanzenöl (2 El), Sesamöl (1 El), Weißweinessig, restlichem Limettensaft (Hälfte), süßer Chilisauce und 1 Tl Salz vermengen.
- 3 Frühlingszwiebeln waschen, putzen, trocknen, Zwiebelweiß jeweils in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, Zwiebelgrün schräg in Röllchen schneiden, beiseitelegen. Fleisch aus der Marinade nehmen, im Wechsel mit Frühlingszwiebelstücken auf die Holzspieße stecken. Übrige Marinade ca. 5 Min. einköcheln lassen.
- 4 Hähnchenspieße auf den gefetteten Rost des Grills legen und bei mittlerer direkter Hitze von beiden Seiten je ca. 10 Min. grillen, bis sie goldbraun und knusprig sind – dabei nach dem Wenden mit der eingeköchelten Marinade bestreichen. Koreanische Hähnchenspieße mit Kohlsalat und bestreut mit Frühlingszwiebelgrün servieren.

Tipp

Alternativ können Sie die Spieße im Backofen zubereiten: Dafür auf einem gefetteten Rost auf der 2. Schiene von oben in den Ofen schieben (Backblech darunter einsetzen – fängt den abtropfenden Fleischsaft auf) und unter dem vorgeheizten Grill von beiden Seiten je ca. 10 Min. grillen.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

MARINIERZEIT ca. 60 Min.

KOCH-/GRILLZEITEN ca. 25 Min.

Schmecken
gut dazu:
**knusprige
Tortilla-
chips**

- für Freunde & Familie
- super zum Resteverwerten

Gallo Pinto AUS COSTA RICA

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

- 2 Stangen Sellerie**
- 1 rote Paprikaschote**
- 1 grüne Peperoni**
- 1 Zwiebel**
- 1 Knoblauchzehe**
- 3 El Bratöl**
- 400 g schwarze Bohnen (Dose)**
- 4 El Worcestersauce**
- 1 Bio-Limette**
- 500 g gekochter Langkornreis (vom Vortag)***
- Salz**
- Pfeffer (aus der Mühle)**
- ½ Pck. Koriander**
- 4 Eier (M)**
- 1 Avocado**

Tipps

- Reis und Bohnen in einem Gericht? Oh ja! Das schmeckt richtig lecker und die Eiweißqualität der pflanzlichen Proteinlieferanten ist durch die Kombination von Getreide und Hülsenfrüchten besonders gut.
- Wer mag, kann das Gallo Pinto auch mit gebratenem Grillkäse (ca. 200 g) anstelle der Spiegeleier servieren.
- * 170 g ungekochter Langkornreis ergeben gekocht ca. 500 g.

- 1 Gemüse waschen, putzen, trocknen. Sellerie, Paprika klein würfeln, Peperoni in dünne Ringe schneiden. Zwiebel, Knoblauch abziehen, fein hacken, in 1 El Bratöl glasig dünsten, Gemüse ca. 5 Min. mitdünsten, dann Bohnen mit Flüssigkeit zugeben, alles 5 Min. garen, mit 3 El Worcestersauce würzen.
- 2 Limette waschen, trocknen, Saft einer Hälfte auspressen, andere Hälfte in vier Spalten schneiden. Reis unter das Gallo Pinto heben, mit Salz, Pfeffer, ca. 2 El Limettensaft und übriger Worcestersauce (1 El) würzig abschmecken.
- 3 Koriander waschen, trocknen. Vier Spiegeleier ca. 5 Min. in übrigem Öl (2 El) braten. Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und in Spalten schneiden. Gallo Pinto mit Spiegeleiern, Avocado-, Limettenspalten und Koriander anrichten.

✓ **ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 45 Min.
DÜNST-/GARZEITEN ca. 15 Min.

Schmeckt gut dazu:
**Obstsalat mit
bunten Sommer-
beeren und
Schlagsahne**

• als Kuchen
oder Dessert

Südafrikanische Melktert

ZUTATEN für ca. 12 Stücke

220 g + 2 El Mehl
30 g + 2 El Speisestärke
4 Eier (M)
170 g weiche Butter
80 g Puderzucker
Salz
1 Vanilleschote
550 ml Milch
120 g Zucker
1Msp. Zimt (gemahlen)
Außerdem: Tarteform (Ø ca. 26 cm)

- 1 220 g Mehl mit 30 g Speisestärke, 1 Ei, 120 g weicher Butter, Puderzucker, 1 Prise Salz verkneten, in die gefettete Form drücken, mehrfach mit einer Gabel einstechen, ca. 30 Min. kühl stellen.
- 2 Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauslösen, beides in 500 ml Milch aufkochen, vom Herd nehmen, zugedeckt ca. 15 Min. ziehen lassen, dann Vanilleschote wieder herausnehmen.
- 3 Zucker, restliche Eier (3), Milch (50 ml), Speisestärke (2 El), Mehl (2 El) verquirlen, in die Vanilmilch rühren, bei mittlerer Hitze weiterrühren, bis die Masse cremig eindickt. Milchcreme vom Herd nehmen, übrige Butter (50 g) unterrühren, bis sie darin geschmolzen ist, ca. 10 Min. lauwarm abkühlen lassen.
- 4 Milchcreme auf dem gekühlten Teigboden verteilen. Tarte im 175 Grad heißen Ofen auf mittlerer Schiene 25–30 Min. backen, im geöffneten Ofen abkühlen lassen. Südafrikanische Melktert mit Zimt bestreuen und vor dem Anschneiden mind. 120 Min. kühl stellen, damit sich die Füllung festigt.

Tipp

Für Mini-Melkterts Mürbeteig in kleine Tartelette- oder Muffinformen drücken, Creme einfüllen und die Minis bei 180 Grad ca. 20 Min. backen.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.
KÜHL-/ZIEHZEITEN ca. 175 Min.
BACKZEIT 25–30 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 das Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum.

Der JOGHURT zur ROSINE: Sag mal, meine Liebe, wieso machst du denn so ein verkniffenes Gesicht zum Feierabend?

Der SEKT schreckt hoch und ruft aufgeregt: Hat hier gerade jemand was von Feiern gesagt?

Die ROSINE antwortet dem JOGHURT: Mein Gesicht ist ganz und gar nicht verkniffen – das ist mein fröhlichstes Feierabendgesicht! Allerdings sind Gesichtsausdrücke gar nicht so einfach, wenn einem der Wasseranteil von 95 % auf 15 % reduziert wurde.

Das MINERALWASSER fragt schockiert: Oh Gott, dein Wasseranteil wurde reduziert? Wieso zum Teufel denn das?

Die ROSINE entspannt: Na, weil ich dadurch umso länger haltbar bin! Es gilt: je weniger Wasser, desto haltbarer.

Während das WASSER vollkommen konsterniert ist, redet die ROSINE voller Stolz weiter: Stell dir vor, als Weintraube wäre ich nur ein paar Tage haltbar gewesen, jetzt aber betrügt mein Mindesthaltbarkeitsdatum ein Jahr – mindestens!

Die ZWIEBEL witzelt: Quasi das erste Anti-Aging-Programm MIT Falteneffekt, haha!

Das MINERALWASSER: Ich bestehe zu 100 % aus Wasser und bin trotzdem ewig haltbar. Laut Lebensmittelrecht muss bei mir aber trotzdem ein Mindesthaltbarkeitsdatum stehen. Jetzt schreiben halt alle 3 Jahre drauf. Man sollte also mal wieder nicht alles 1:1 glauben, was irgendwo geschrieben steht.

Der HONIG zum MINERALWASSER: Bei Geschichtsschreibung schon! Honig ist meistens auch noch viiiieel länger essbar, als das Mindesthaltbarkeitsdatum sagt. Archäologen haben nämlich einen über 5.000 Jahre alten Honig ausgegraben. Sie glauben sogar, das er noch essbar war. Aber probieren wollte ihn – wenig überraschend – dann trotzdem keiner.

Die ZWIEBEL kichernd: Tja, liebes Wasser, der Honig kann dir anscheinend das Wasser reichen. Hihih!

Das MINERALWASSER fragend zum HONIG: Hat man dir auch das Wasser entzogen?

HONIG, mit leichtem Stolz: Nee, die Bienen haben eher etwas dazugegeben, in Form von Speichel. Der macht mich irgendwie haltbar. Diese kleinen fleißigen Racker sausen...

Der SEKT fällt dem HONIG fröhlich ins Wort: Sause? Oh ja! Wird wirklich Zeit, dass wir mal wieder was feiern, Ostern ist schon so lang her! Ich hoffe, mein Korken ist nicht eingeroftet!

Der SEKT beginnt, sich zu schütteln, um seinen tatsächlich etwas fest sitzenden Korken zu lockern.

Der JOGHURT etwas traurig: Das Mindesthaltbarkeitsdatum von uns Joghurts ist nicht wirklich lang. Das sind immer nur ein paar Tage oder Wochen. Und dann landen wir oft – schnief – im Müll. Obwohl wir oft noch länger lecker und genießbar wären. Was verstehen die Menschen an MINDESThaltbarkeitsdatum nur nicht?

Die ZWIEBEL, neunmalklug: Zumindest nicht den Anfang!

Die NUDEL: Wir halten auch sehr lange und werden daher selten weggeworfen. Im Notfall macht man aus uns noch tolle Sachen wie Wand-Deko, Halsketten...

Die ZWIEBEL unterbricht kichernd: Von wegen Coco Chanel! Der neue Trend: Coco Nudel!

Das BIO-HACKFLEISCH sagt etwas betrübt: Ach, ich wünschte, ich wäre auch unendlich genießbar oder für Wandschmuck geeignet. Bei meinem kurzen Verbrauchsdatum sollte nach dessen Ablauf wirklich Schluss sein.

Das PROFESSORENFUTTER greift ein: Unsere Haltbarkeiten sind so unterschiedlich wie wir. Oder so divers, wie man heute sagt. Man sollte stets auf das Mindesthaltbarkeitsdatum achten und danach einfach mal auf die Nase, Augen und den Geschmackssinn vertrauen. Vieles ist länger haltbar – und wenn alles so ist, wie es sein soll, dann einfach mal probieren. Also immer Nase auf!

Das ist für den SEKT das passende Stichwort. Er knallt seinen Korken durch die Gänge und ruft: Hey Leute, lasst uns feiern. So jung und haltbar kommen wir nicht mehr zusammen. **Dem stimmen alle Produkte einhellig zu. Sogar die Rosine hat eindeutig ein Lächeln im Gesicht. Und nach einem rauschenden Fest herrscht kurz vor dem Morgen wieder Stille im tegut... Markt.**

Herzhaft würzig

Lust auf Bratwurst? Dann sind die Thüringer Rostbratwürste unserer Marke **tegut... LandPrimus** genau das Richtige – nach original Nordthüringer Art mit Majoran verfeinert sind sie herzhaft-würzig im Geschmack. Hergestellt werden sie aus dem Fleisch traditionell robuster Schweinerassen von kleinbäuerlichen Höfen aus dem Vogelsberg, der Rhön sowie Schrozberg, die auf das Tierwohl achten. Tipp: Am besten im Brötchen mit Senf genießen! **Jetzt in Ihrem tegut... Markt**



UPGRADE FÜR DIE MELONE

Die Wassermelone mit 92 Prozent Wassergehalt und nur 35 Kalorien pro 100 Gramm bleibt das einzig wahre Erfrischungsobst im Hochsommer. Kleiner Tipp für Kugelfans: Probieren Sie den Durstlöcher mal mit einer Prise mildem Meersalz. Das kitzelt die Süße noch etwas mehr heraus. Oder geben Sie einen Spritzer Limettensaft auf das Fruchtfleisch – schmeckt extra erfrischend.

CREMIGES MULTITALENT

Zum Baguette, mit Birnen oder auf einem Flammkuchen: Der mild-cremige Brie unserer Marke **tegut... Bio zum kleinen Preis** schmeckt in vielen Variationen. Der Weichkäse ist mit einem feinen Edelschimmel überzogen und EU-Bio-zertifiziert. **In Ihrem tegut... Markt**



KLEINE FITMACHER

Nüsse gelten als Nervennahrung – erst recht die protein- und magnesiumhaltigen Cashewkerne. Die leckeren Exoten mit dem **tegut... Reinheitsversprechen** gibt es in zwei Sorten: natur oder geröstet und gesalzen. Perfekt als Snack zwischendurch oder auch im Salat. **In Ihrem tegut... Markt**

ANTI-HITZE-DRINK: EINFACH DEN LASSI MACHEN

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

- 1 reife Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen, anschließend klein schneiden. Mango mit 300 g Joghurt (1,5 %), 1 El braunem Zucker, 1 Tl Kurkuma und 2 El Zitronensaft pürieren. 250 ml Wasser (still, gut gekühlt) unterrühren, mit 1 Tl Rosenwasser, 1 Prise Salz abschmecken. Mango-Lassi in Gläser (à ca. 250 ml) füllen und mit Trinkhalmen servieren.

🕒 ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.





Am besten schmecken sie frisch, direkt vom Wegesrand oder aus dem Garten: Beeren bringen Farbe in die Sommerküche

Einfach riesig, die Kleinen

**Sommerzeit ist Beerenzeit.
Worauf man beim Kauf der
leckeren Früchtchen achten
sollte und warum die beliebteste
Beere eigentlich gar keine ist.**

Ob blau oder rot, groß oder klein: Beeren schmecken nicht nur herrlich süß und aromatisch, sie sind auch richtig vielseitig. Man kann sie frisch genießen, zu Konfitüre, Gelee oder Kompott verarbeiten, sie in Smoothies mixen, Kuchen mit ihnen belegen oder sie zum Veredeln von Salaten und würzigen Gerichten verwenden.

Der Blick auf die Statistik zeigt, dass Erdbeeren mit Abstand der Deutschen Lieblingsbeeren sind. Im Durchschnitt 3,7 Kilo isst jeder von uns pro Jahr von den glänzenden roten Früchten. Gut die Hälfte davon wird auch hierzulande angebaut, der Rest wird importiert, insbesondere aus Spanien und im Winter aus Ägypten und Marokko.

Über 1.000 Erdbeersorten gibt es mittlerweile, sie unterscheiden sich in Farbe, Form, Größe und Geschmack. Darunter Sorten wie die „Weiße Ananas“ (cremig-helle Farbe), „Mieze Schindler“ (klein mit Waldbeerenaroma) ▶

TEXT Bruntje Thielke



VEGANES VANILLEIS MIT BEEREN

ohne Milch, cremig

ZUTATEN für 4 Portionen

- 400 g Soja Natur (pflanzenbasierte Joghurtalternative)**
- 200 ml Sojadrink (Vanille)**
- 3 El Zucker (feinkörnig)**
- 2 Tl Vanillezucker**
- 300 g Beeren (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)**
- 2 El Zitronensaft**
- 1 Tl Guarkernmehl**

Außerdem: feines Sieb, Eismaschine

- 1 Soja Natur, Sojadrink, Zucker, Vanillezucker aufschlagen, bis sich die Zuckerkristalle gelöst haben.
- 2 Beeren waschen, trocknen. 100 g durchs Sieb pürieren, mit Zitronensaft unter Vanillecreme rühren, Guarkernmehl durch das Sieb nach und nach einrieseln lassen. Masse in die Eismaschine füllen, ca. 25 Min. cremig gefrieren lassen (Zeit variiert je nach Gerät – ist die Masse nicht fest genug, nochmals gefrieren lassen). Eis in Portionsschälchen füllen, mit übrigen Beeren (200 g) servieren.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
GEFRIERZEIT ca. 25 Min.

oder „Korona“ (besonders süß). Ihr volles Aroma erreichen Erdbeeren, wenn sie, ohne weiße Spitze, voll rot ausgefärbt sind.

Doch genau genommen handelt es sich bei der Erdbeere um einen botanischen Etikettenschwindel. Denn trotz ihres Namens gehört die „Königin der Sommerfrüchte“ gar nicht zu den echten Beeren. Sie ist eine Sonderform der Nussfrucht und wie Apfel, Birne oder Pflaume ein Rosengewächs. Ihre eigentlichen Früchte sind kleine gelbgrüne Nüsschen, die sich auf dem roten Fruchtboden aneinanderreihen. Auch Himbeeren und Brombeeren tragen ihre Namen eigentlich zu Unrecht.

Sie sind ebenfalls keine echten Beeren, sondern zählen zu den Sammelsteinfrüchten. Johannis- oder Heidelbeeren dagegen heißen nicht nur so, sondern sind auch echte Beeren. Doch unabhängig von ihrer botanischen Einordnung gilt für alle Sommerfrüchtchen: Am besten werden sie frisch und aus der Region gekauft. Denn Beeren sind empfindlich und lange Transportwege schaden nicht nur ihrer Frische, sondern auch ihrer Form und Konsistenz.

Perfekt genießen – und einfrieren

Deswegen sollte man beim Kauf genau hinschauen: Sind die Beeren reif und frisch? Haben sie Druckschäden? Sind matschige Exemplare in der Schale oder hat sich am Boden Flüssigkeit gebildet, droht Schimmelgefahr. Auch die Lagerung ist entscheidend für die Frage, wie lange die Beeren sich zu Hause halten. Der untere Bereich des Kühlschranks ist ideal dafür geeignet, die Beeren sollten hier am besten neben- und nicht aufeinanderliegend in flachen Schalen aufbewahrt werden. Bitte nicht mit Folie abdecken, da sonst durch das ausgeschwitzte Wasser ebenfalls schneller Schimmel droht.

Grundsätzlich sind Himbeeren, Erdbeeren oder Brombeeren höchstens zwei bis drei Tage im Kühlschrank haltbar. Am besten sollten sie deshalb zügig genossen werden. Feste Beeren wie Heidelbeeren, Stachelbeeren oder Johannisbeeren sollten dagegen gekühlt mindestens eine Woche lecker bleiben. Alle Beeren sollten immer vorsichtig gewaschen werden. Also das kleine Obst nicht direkt unter einen harten Wasserstrahl halten, der die empfindlichen Fruchthüllen zerstören kann. Stattdessen vorsichtig abbrausen oder im Wasserbad reinigen. Und: Beeren bitte erst kurz vor dem Verzehr waschen, da sie sonst ihre natürliche Schutzhülle verlieren und schneller schlecht werden können.

Wer die leckeren Früchtchen das ganze Jahr für „unentbeerlich“ hält, kann sie einfrieren, dafür eignen sich alle Arten gleichermaßen. Dazu die Beeren in einer flachen, offenen Schale ausbreiten und einfrieren und sie erst danach zur längeren Tiefkühlagerung in Dosen oder Tüten umpacken. So lässt sich verhindern, dass die Beeren zu festen Klumpen zusammenfrieren. So halten sie sich mehrere Monate. Noch länger geht das mit einer traditionellen Methode: Selbst eingekochte Beerenkonfitüre konserviert den Genuss des Sommers ein Jahr lang.

BEERENSTARKER SOMMERGENUSS

Klein, aber oho: Beeren haben es ganz schön in sich und versüßen uns die Sommerzeit.
Welcher Mini wann Saison hat und wozu schmeckt – der Schnellcheck:



Himbeeren:

Saison: Juni – September

Gesundheitliche Wirkung: Enthalten Vitamin C, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und sollen so das Immunsystem und den Schutz der Zellen unterstützen können.

Lecker: in Konfitüre, in Quarkspeisen, Torten – auch in würzigen Gerichten, etwa mit Ziegenkäse



Heidelbeeren:

Saison: Juni – Oktober

Gesundheitliche Wirkung: Liefern reichlich Vitamin C und E, so kann das Immunsystem unterstützt werden. Die Ballaststoffe können gut für die Verdauung sein.

Lecker: in Quarkspeisen, Eis, Pfannkuchen, Muffins, aber auch im Risotto mit Garnelen oder im Nudelsalat mit Gorgonzola



Erdbeeren:

Saison: April – September

Gesundheitliche Wirkung: Punkten mit mehr Vitamin C als Orangen oder Zitronen, das kann das Immunsystem unterstützen.

Lecker: in Kuchen und Desserts, mit Mascarpone oder Schokolade, auch pikant im Salat mit Käse und Spargel



Preiselbeeren:

Saison: Juli – September

Gesundheitliche Wirkung: Haben viel Pantothensäure, ein B-Vitamin, das wichtig für den Energie- und Muskel-/Nervstoffwechsel ist und am Auf-/Abbau von Kohlenhydraten und Fetten beteiligt ist.

Lecker: gekocht als Konfitüre, Kompott, Gelee oder Saft



Stachelbeeren:

Saison: Juli

Gesundheitliche Wirkung: Liefern primär Vitamin C, das die natürliche Funktion des Immunsystems unterstützt.

Lecker: als Grütze, mit Baiser, in Quarkspeisen, in Aufläufen und Crumbles, als Konfitüre mit würzigem Käse



Brombeeren:

Saison: Juni – Oktober

Gesundheitliche Wirkung: Reich an Pflanzenfarbstoffen, sollen antioxidativ wirken und freie Radikale unschädlich machen können. Das enthaltene Beta-Carotin kann die Sehkraft unterstützen.

Lecker: in süßen Desserts, Kuchen, als Gelee

Die Pflege danach



Nach dem Sonnenbad will die Haut wieder mit Feuchtigkeit versorgt werden. Die Lavera After Sun Lotion mit Bio-Aloe-vera und Bio-Sheabutter wirkt beruhigend, spendet 24 Stunden Feuchtigkeit und zieht dank leichter Formel schnell ein. Verpackt in einer Flasche aus 94 Prozent Recyclat.

In Ihrem tegut... Markt



COOL BLEIBEN

- Drei Hitzetipps für zu Hause. 1. Gefäß mit Eiswürfeln vor den Ventilator stellen – fertig ist die DIY-Klimaanlage. 2. Kissen und Bettwäsche in Plastik einpacken, für ein paar Stunden in den Gefrierschrank legen und kurz vor dem Schlafengehen rausholen – hilft wenigstens beim Einschlafen. 3. Eine mit Wasser gefüllte Sprühflasche im Kühlschrank aufbewahren und gelegentlich etwas ins Gesicht und auf die Arme sprühen.

MORGEN SCHLAF ICH AUS

Lange Tage sind klasse – kurze Nächte eher nicht. Wen die Sonne allzu früh wachkitzelt, dem hilft eine Maske beim Ausschlafen, zum Beispiel aus dem Angebot von Schlafcoach Christine Lenz: kuschelweich, aus zertifizierter Bio-Baumwolle und fair in Deutschland produziert (lenz-schlaf-projekte.de).



NATÜRLICH SCHÖNE NÄGEL

Von Beere bis Blau – bunt lackierte Fingernägel sind auch in diesem Sommer voll im Trend. Und mit dem Nagellackentferner von benecos sind häufige Farbwechsel kein Problem: Die Mischung aus pflanzlich gewonnenem Milchsäureethylester und Alkohol, angereichert mit süßem Bio-Orangen- und Bio-Lavendelöl, schont die Nägel. Acetonfrei, vegan und Bio-zertifiziert.

In Ihrem tegut... Markt



HOME ERNÄHRUNG VOR ORT WEITERDENKEN MAGAZINE

MARKTPLATZ

tegut...
www.tegut.com

DIGITALER MARKTPLATZ

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

tegut.com/marktplatz



DIE NÄCHSTE AUSGABE

Die Magie der Gewürze. Lernen von den Profis im Kosten. Die luxuriösesten Lebensmittel der Welt. Der neue tegut... Marktplatz zum Thema:

„KOSTBAR“

Die September-/Oktober-Ausgabe finden Sie Anfang September 2023 in Ihrem tegut... Markt!

AUFSCHNEIDER- WISSEN

FEIGE

Wie mutig ist eigentlich eine Feige? Wir wissen es ehrlicherweise auch nicht, aber dafür das eine oder andere, was durchaus wissens- und erzählenswert ist.

NICHT GUCKEN!

FKK war in der Kunst lange Zeit – im wahrsten Sinne des Wortes – ungern gesehen, weshalb die ansonsten nackten Personen auf alten Gemälden oft ein kleines Feigenblatt tragen. Das wurde, wenn die Zeiten besonders sittsam wurden, oft sogar erst nachträglich hinzugefügt.

TUTTI BENE

In Italien sind Feigen so beliebt, dass bis zu 80 Kilo pro Person und Jahr davon gegessen werden. Kein Wunder, denn die Feige schmeckt mit so ziemlich allem: mit Käse, Salat, Schinken, Geflügel, Brot, Wild, Spätzle, Waffeln, Flammkuchen, Couscous, Eis, Nudeln ...

SEX UND CRIME

Der Bestäubungsprozess der meisten Feigen könnte komplizierter kaum sein: Denn dafür muss sich eine kleine Feigenwespe durch ein winziges Loch ins Innere der Feige zwängen, wodurch der Bestäubungsprozess vollzogen wird. Die Wespe bleibt in der Feige zurück und bezahlt mit ihrem Leben.

DEIDESHEIM FEIGENHEIM

Feigen wachsen auch prächtig in Deutschland. Nein! Doch! Ohhh. Zum Beispiel im Städtchen Deidesheim. Denn 1908 brachte Deidesheims damaliger Bürgermeister Feigen aus der Toskana mit und ließ sie entlang der Häuser pflanzen, wo sie seitdem prächtig gedeihen.

DAS PERFEKTE MATCH

Viele Feigen sind ein Beispiel dafür, dass Monogamie doch funktioniert. Denn fast jede der über 850 Feigenpflanzen hat ihre eigene Art von Feigenwespe, die sich über Millionen Jahre der jeweiligen Partnerfeige angepasst hat. Fremdgehen ausgeschlossen!

WUNDERBLÜTE

Feigen sind die Introvertierten der Pflanzenwelt: Ihre Blüten wachsen nach innen und bilden so das Fruchtfleisch, weshalb sie auch „Scheinfrucht“ genannt werden. Ihre wahren Früchte sind allerdings die kleinen Kerne in ihrem Inneren.



**Gut ist, wenn es aus
der Region kommt.**

**tegut... ist, wenn
es auch Bio ist.**

**Weil Gutes
Freude macht.**

tegut...

gute Lebensmittel

tegut.com