

Januar & Februar 2024

# MARKTPLATZ

# STILLE

**PSSST!  
MAL HINHÖREN**  
Kennen Sie  
diese Arten  
von Stille?

**MULTITALENT  
KARTOFFEL**  
Neue Rezeptideen  
für die Superstars aus  
der Erde.

**ALTES WISSEN &  
HIGHTECH**  
Die stille  
Revolution in der  
Landwirtschaft.

Weil Gutes Freude macht.

**tegut...**

gute Lebensmittel

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

**tegut... ist, wenn's  
immer weniger  
Verpackungen gibt.**

**Weil Gutes  
Freude macht.**

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

**tegut...**

gute Lebensmittel



## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

**S**tille – halten wir sie heute überhaupt noch aus? Ich bemerke bei mir selbst, wie oft ich in meinem Alltag einem Moment der Stille ausweiche. Schnell greife ich zum Smartphone, wenn ich beispielsweise irgendwo warten muss, und lasse mich immer wieder durch das Brummen meiner Uhr aus einem Moment der Besinnung herausreißen.

Es erfordert von mir einen festen Entschluss, die Meldungen meiner technischen Helfer abzustellen, das Telefon in der Tasche zu lassen und auch einmal Langeweile zuzulassen. Erst dann kann ich mich öffnen und erleben, wie sich in der Stille die Gedanken in mir entwickeln können.

Mit jedem weiteren Mal merke ich, wie der Verzicht darauf, immer erreichbar und informiert zu sein, meine inneren Kräfte stärkt und ich kein Funkloch mehr brauche, um zu mir selbst zu kommen. Aus der erwarteten Langeweile entstehen dann neue, kreative Ideen und Lösungen für anstehende Aufgaben.

Sicher haben Sie vergleichbare persönliche Erlebnisse aus dem eigenen Leben.

Gut gelingt es bei mir, wenn ich beim Laufen durch den Wald die Kopfhörer weglassen, dann haben sich viele Fragen, mit denen ich gestartet bin, nach 5 km gelöst.

Mit diesem Wunsch nach „Digital Detox“ bin ich nicht allein. Der Spaziergang als kleine digitale Auszeit ist inzwischen auf TikTok Trend – dort heißt es „Silent Walking“ und begeistert immer mehr User.

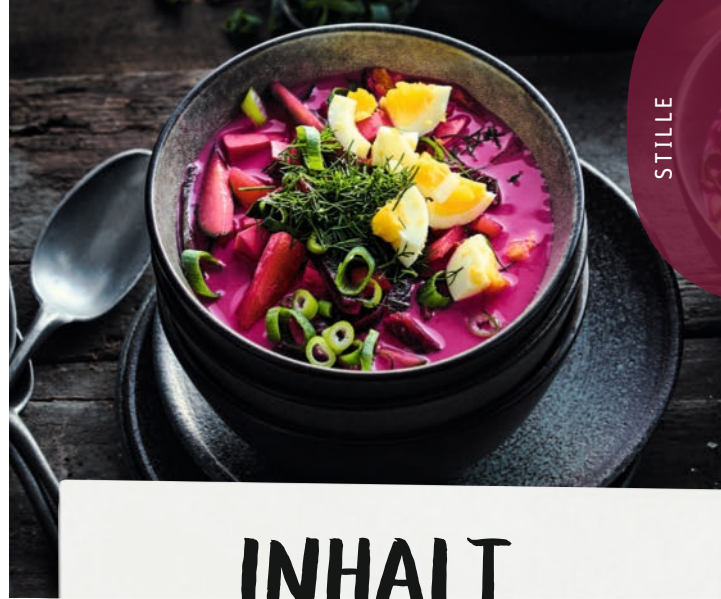
Ich wünsche uns im neuen Jahr freiwillige Momente für Stille und innere Stärke,

*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)



STILLE

## INHALT

### STILLE

TIERISCH ENTSPANNT	— S. 4
SO UNTERSCHIEDLICH IST STILLE	— S. 8
EINFACH MAL DIE KLAPPE HALTEN	— S. 18
STILLE REVOLUTION AUF DEM LAND	— S. 20

### ENTDECKEN

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

### GENIESSEN

LECKERES FÜRS IMMUNSYSTEM	— S. 24
REGIONAL UNTERWEGS: ZWIBBELSPLOATZ	— S. 30
WAS FÜR EIN KÄSE!	— S. 32
KÖSTLICHE KARTOFFELN	— S. 38
AUF DEN KOHL GEKOMMEN	— 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)

# HUNDEMÜDE UND HERRLICH ENTSPANNT

Tierische Nähe: Wenn Hund und Mensch zusammen ein Nickerchen machen, wirken sie wie ein Herz und eine Seele. Rundum Ruhe, zwischen Haut und Fell passt kein Blatt, beide träumen tiefenentspannt. Wie gut Haustiere ihren Halterinnen und Haltern tun, ist durch zahlreiche Studien belegt: Die Vierbeiner halten uns mit ihrem Bewegungsdrang fit, sollen Stresslevel und sogar den Blutdruck senken können.

Und sie helfen uns, im Alltag gemeinsam ganz entspannt zur Ruhe zu kommen.



# DAS GEFÄLLT UNS

Nur die Ruhe, ruft uns die kalte Jahreszeit zu. Jetzt ist der Moment, sich so richtig zu verwöhnen, um mit frischer Energie in die Zukunft zu schauen.



## EVERGREEN IN DER KÜCHE

Auf Sellerie ist Verlass: Er hält wacker die Stellung im Regal, wenn frisches regionales Gemüse rar ist. Heimischer Knollensellerie wird bei uns zwar nur bis Ende November geerntet, aber lässt sich so gut lagern, dass er je nach Verfügbarkeit sogar bis zur nächsten Saison im Gemüseregal erhältlich sein kann. Sie kennen ihn bisher nur als Suppengemüse? Dann probieren Sie ihn mal als Püree oder gebraten wie Kartoffeln. Köstlich!

## FRIEDEN FÜR DIE AUGEN

Schlafmasken halten das Licht fern und so im Reich der Träume unseren Melatoninspiegel hoch. Das hilft beim Ein- und auch beim Durchschlafen. Nach einer Nacht mit Schlafmaske waren die Teilnehmenden einer Studie der Cardiff University deutlich wacher und aufmerksamer als ohne Maske. Besonders schön sind die mit Lavendel gefüllten Exemplare aus Seide vom „SeideundKaschmir“-Shop bei [etsy.com/shop](https://www.etsy.com/shop)

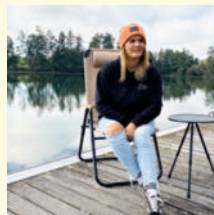


# Kleines Winterglück

„Mama, wo sind die Marienkäfer eigentlich im Winter?“ Die Antwort lautet: Sie hocken in Grüppchen unter Steinen, Rinde oder im Laub. Auch in Mauerritzen oder Dachsparren fühlt sich der *Coccinella septempunctata* wohl. Seinen lateinischen Namen verdankt er seinen sieben Punkten. Ein Glücksbringer ist er unter anderem, weil er für uns lästige Blattläuse verputzt.



## STILLE SEHNSUCHT: DEN BULLI STARTKLAR MACHEN FÜR DEN NÄCHSTEN TRIP



Reisepläne schmieden tut besonders gut, wenn's draußen trist und grau ist. Noch mehr Spaß macht es, wenn man die eigene Ferienbleibe schon jetzt so einrichten kann, wie es einem gefällt. Die dreifache Mutter Jule Steinle aus Meckenbeuren ist selbst Outdoor-Fan, aber vermisste die geschmackvolle Ausstattung. Also schuf sie mit Camping Sauvage einen Onlineshop, in dem sie handverlesene Deko und Möbel für Wohnmobil und Bulli anbietet, vieles davon in nachhaltiger Qualität. [campingsauvage.de](https://campingsauvage.de)

## Rundum eine gute Sache

Bei den Clementinen unserer Marke **tegut... Bio** haben die inneren Werte schon immer gestimmt: Sie kommen aus einem Demeter-zertifizierten Familienbetrieb in Südspanien und schmecken aufgrund des dortigen Wechselklimas besonders aromatisch süß – ideal zum Naschen. Nun ist auch das Äußere, nämlich die Verpackung, noch umweltfreundlicher: Diese besteht neuerdings zu 100 % aus Cellulose und kann komplett in der Papiertonne entsorgt werden.

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



Vollmundig, orientalisches Gewürz

### VEGANE HEISSE SCHOKOLADE

ZUTATEN für ca. 2 Portionen

- 1 50 ml Pflanzendrink (Hafer-, Mandel- oder Sojadrink) in einem Topf erhitzen. 75 g vegane Zartbitterschokolade in kleine Stücke brechen, mit in den Topf geben und unter Rühren aufkochen.
- 2 1 Vanilleschote längs halbieren, Mark herauslösen und mit 1½ Tl Zucker, ½ Tl Zimt und 1 Prise Nelkenpulver in den Topf geben. Heiße Schokolade 2–3 Min. unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze köcheln lassen. In zwei Tassen geben, mit etwas veganer Schlagcreme besprühen, mit einem zerbröselten Spekulatius bestreuen und 1 El Backkakao darüber sieben.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.

KOCHZEIT 2–3 Min.







# PSSST, MAL HINHÖREN...

Man könnte Stille pauschal definieren als Abwesenheit von Lärm. Spüren wir genauer hin, entdecken wir, dass sie sich ganz unterschiedlich anfühlen kann. Kennen Sie diese Arten von Stille?

TEXT Katharina Wantoch

**„Meditation verleiht uns inneren Frieden, der aus der Stille des Geistes hervorgeht.“**

**(Dalai Lama) – die meditative Stille**

Die Gedanken sind frei, und das ist ja irgendwie auch gut so, aber sie sind auch frech, weil sie sich so viel herausnehmen. Immer wieder tauchen sie auf, schießen quer, vor allem die unschönen, schweren Gedanken – und vor allem dann, wenn wir doch einfach nur zur Ruhe kommen möchten, wenn wir Stille in unserem Kopf brauchen, zum Beispiel vor dem Einschlafen. Per Meditation können wir unseren Verstand beruhigen und die ersehnte Stille herstellen. Das ist anfangs gar nicht so leicht, weil es einem gelingen muss, die Gedanken, die durch die äußerliche Ruhe unweigerlich angezogen werden, ziehen zu lassen. Dabei hilft es, jeden Gedanken, der ins Bewusstsein kommt, mit einer wertschätzenden Haltung wegzusortieren. Nach dem Motto: Danke, dass du da bist, ich nehme mir später Zeit für dich, denn jetzt gerade möchte ich meditieren. Wer regelmäßig versucht, sich und seinen Kopf in meditativer Stille zu versenken, lernt das schnell. Im Inneren entsteht so eine friedliche Ordnung, die sich unterschiedlich anfühlen kann. Vielleicht nimmt man die Geräusche der Welt nur noch entfernt wahr, hat das Gefühl, auf einem Berg zu sitzen und in ein entferntes Tal hinabzuschauen. Oder man wird zum stillen See, der ruhig daliegt und die Dinge um sich herum nur auf seiner Oberfläche widerspiegelt. Oder man hört alles um sich herum genau, nur sich selbst nicht – alle inneren Geräusche und Gedanken sind verschwunden, die inneren Stimmen sind verstummt. Im eigenen Inneren ist es herrlich still und beglückend leer. ▶

## RUHIGE REISE

### Sieben stille Orte in Deutschland, die einen Besuch lohnen.



**Kunstvoll:** Im Museum der Stille in Berlin laden großformatige Bilder des Künstlers Nikolai Makarov zur Kontemplation ein. Seine Wolken- und Landschaftsfragmente machen es einem leicht, sich darin zu verlieren.

[museum-der-stille.de](http://museum-der-stille.de)



**Meditativ:** In Mecklenburg-Vorpommern, am Rande des Städtchens Gottin, liegt das Gutshaus Gottin, in dem man sich einmieten kann. Nach dem Motto „In der Ruhe liegt die Kraft“ werden hier Workshops und Coachings für die innere Klausur angeboten. [gutshaus-gottin.de](http://gutshaus-gottin.de)



**Naturschön:** Der Waldfriedhof München, 1907 fertiggestellt, ist der erste Waldfriedhof Europas. Das Besondere: Er ist nicht in geometrischer Strenge angelegt, sondern die Grabstätten, Wege und Friedhofsanlagen wurden in die bereits bestehende Waldfläche integriert.

Bei einem Spaziergang über den Friedhof fühlt man sich so der Natur sehr nah. [stadt.muenchen.de](http://stadt.muenchen.de)



**Sportiv:** Auf dem Panoramaweg Schwarzatal hat man gute Chancen, allein unterwegs zu sein – ob mit dem Fahrrad oder zu Fuß. Dank der vielen wild wachsenden Kräuter wird das Tal auch als „Thüringer Kräutergarten“ bezeichnet. Insgesamt ist der Weg etwa 130 km lang, lässt sich aber gut in einzelne Etappen unterteilen. [wanderbares-deutschland.de](http://wanderbares-deutschland.de)



**Besinnlich:** Klöster sind per se Orte der Stille und in vielen ist es möglich, als Gast unterzukommen. Landschaftlich schön gelegen und in bester Weingegend angesiedelt ist die Benediktinerinnenabtei St. Hildegard in Rudesheim am Rhein. [abtei-st-hildegard.de](http://abtei-st-hildegard.de)



**Aktiv:** Auf dem Pfad der Stille durchs Schöntal in der Nähe von Heilbronn wandern: Die insgesamt fünf Pfade führen vorbei an Klöstern, Burgruinen, Kirchen und viel schöner Natur. [pfade-der-stille.de](http://pfade-der-stille.de)



**Stille Nacht:** In dem Dreiländereck Bayern, Hessen und Thüringen liegt das UNESCO-Biosphärenreservat Rhön, das als internationaler Sternenpark anerkannt ist. Dank der dünnen Besiedlung kann man hier nachts in aller Stille einen gigantischen Sternenhimmel erleben. [biosphaerenreservat-rhoen.de](http://biosphaerenreservat-rhoen.de)



### „Wie groß kleine Geräusche in der Stille werden.“

(Cornelia Funke) – die angespannte Stille

Ein Wartezimmer ist ein seltsamer Ort. Es können noch so viele Menschen darin sitzen, die zwar alle dasselbe Ziel haben – die Ärztin oder den Arzt zu sprechen –, dennoch verspürt man hier kein Gefühl der Zusammengehörigkeit: Jede und jeder wartet für sich allein. Die Stille, die hier herrscht, entspringt nicht nur dem gesellschaftlichen Konsens, dass man in Wartezimmern nicht plaudert, vielmehr verspüren hier wohl auch die größten Quasselstrippen kein Bedürfnis nach Small Talk. Telefongespräche sind gleich ganz tabu, die Begrüßung von Neuankömmlingen wird eher niederfrequent gebrummt und wenn ein Kind anwesend ist, wird es wispernd angewiesen, sich schön still zu beschäftigen. Hier herrscht die Stille der Anspannung, die Ruhe vor dem Sturm, der Moment hinter der Bühne, bevor sich der Theatervorhang hebt. Der Mensch im Wartezimmer sitzt in einem Zwischenreich, in dem er nichts anderes mehr tun kann als auszuharren, mehr oder weniger geduldig. Die Vorbereitungen sind abgeschlossen, die Spielkarten verteilt. Die äußere Stille füllt sich im Inneren mit umso lauter brausenden Fragen: Was habe ich? Wird man mir helfen können? Wann werde ich wieder gesund? Oder banger: Werde ich wieder gesund? Nach außen hin manifestiert sich dieser Lärm in leisem Zeitschriftenblättern oder gelegentlichem Räuspern. Und endet erst, wenn der erlösende Ruf kommt, dass man an der Reihe ist. Dann gibt es zwar kein Zurück mehr, aber wenigstens rückt auch der Moment der Gewissheit näher und mit ihm die Möglichkeit, dass alles wieder gut wird.

## „Der Weg zu allem Großen geht durch die Stille.“

(Friedrich Nietzsche) – die geduldige Stille, in der Dinge reifen

Die Erfolgsserie „Mad Men“ zeigt eindrücklich, wie die Hauptfigur, der erfolgreiche Werber Don Draper, auf neue Slogans für seine Werbespots kommt: Er zieht sich in sein Büro zurück, schließt die Tür hinter sich und die lärmenden Schreibmaschinen und das wild diskutierende Kollegium davor aus. Dann hüllt er sich in Zigarettenrauch, greift sich ein ordentlich gefülltes Whiskyglas und starrt schweigend auf die Wände seines Büros. Manchmal macht er zwischen durch auch ein Nickerchen. Er liest nichts, er recherchiert nichts, er notiert nichts. Er lauscht ausnahmslos der Stille in seinem geschmackvoll eingerichteten Mid-Century-Büro

in Manhattan. Um früher oder (meist) später mit einer brillanten Idee wieder nach draußen zu treten. Das funktioniert nicht nur im Fernsehen: Wer kreative Prozesse in seinem Gehirn anstoßen will, muss manchmal raus aus dem Dauerfeuer des Alltags und sich geduldig in Stille versenken. Denn in dieser Ruhe und vermeintlichen Ereignislosigkeit können sich neue Gedanken formen, der Kopf wird klar, weil er nicht mehr auf Außenreize reagieren muss. Versuche mit Labormäusen haben gezeigt, dass in so einer produktiven Stille neue Nervenzellen im Hippocampus wachsen. Oder wie es der Psychiater und Neurowissenschaftler Prof. Dr. Volker Busch ausdrückt: „In unseren Gehirnen passiert das Gleiche, was wir auch anderswo in der Natur sehen: Wachstum vollzieht sich dann, wenn die Welt vermeintlich stillsteht.“ ▶



### STILLE IN ZAHLEN

**Wie leise rieselt Schnee?** Bei ruhigem Wetter werden für Schneefall etwa 10 Dezibel gemessen, so laut bzw. leise ist auch das menschliche Atmen.

**Wie leise ist eigentlich leise?** Wir Menschen empfinden Geräusche zwischen 40 bis ca. 65 Dezibel als leise, normal und angenehm. Laut wird es für uns ab einer Lautstärke von ca. 80 Dezibel, das entspricht etwa dem Geräusch eines Staubsaugers.

**Was ist der leiseste Ort der Welt?** Eine schalltote Kammer in der Firmenzentrale von Microsoft in Redmond bei Seattle. Die Kammer schluckt 99,999 Prozent der Geräusche und hat einen Störschallpegel von minus 20,6 Dezibel, d. h. 20,6 Dezibel unter dem Punkt, an dem das menschliche Hörvermögen einsetzt. Absolute Stille wie diese halten wir übrigens nicht lange aus, sie macht uns Angst.

**Wie leise sollte die Nacht sein?** Unsere Schlafqualität wird schon von Geräuschen ab 25 Dezibel beeinträchtigt. Zum Schutz vor nächtlicher Lärmbelästigung hat die WHO 2009 einen Grenzwert von einem jährlichen durchschnittlichen nächtlichen Geräuschpegel von max. 40 Dezibel eingeführt. Das entspricht etwa dem Lärmpegel einer ruhigen Straße in einem Wohngebiet.



**„Ich verstehe nicht, wie man an einem Baum vorbeigehen kann, ohne glücklich zu sein.“**

**(Fjodor Dostojewski) – die beruhigende Stille**

Welche Orte assoziieren wir mit Stille? In eine Runde gefragt, würde wohl ziemlich schnell jemand den Wald nennen. Auch wenn es dort ja selten so richtig still ist: Es knackt, es rauscht, die Vögel singen in den Ästen, die Eichhörnchen witschen die Baumstämme rauf und runter. Aber all diese Geräusche sind eine Wohltat für uns gestresste Gegenwartsmenschen, liebliches Tirili statt lautem Trara. Sobald wir einen Wald betreten, legt er seinen schützenden Mantel um uns. Dieser zauberhafte Ort schirmt uns ab vom Lärm der Welt mit ihren permanenten Anforderungen. Hier kann niemand so einfach auf uns zugreifen, im besten Fall haben wir sowieso keinen Handyempfang. Auf seine leise und sanfte Art animiert uns der Wald, in ihn einzutauchen und ein wohltuendes Waldbad für Körper und Seele zu nehmen. Durch die natürliche Ruhe senkt sich unser Stresslevel, das Durchatmen fällt uns leichter, wir werden eins mit der Natur und damit Teil eines großen Ganzen. Im Farbenspiel des Waldes kommen die Augen zur Ruhe, egal ob sie grün sehen oder bunt oder im Winter vielleicht sogar weiß.

Es darf nur niemand auf die Idee kommen, der schönen Stille des Waldes ein düsteres Adjektiv zu verpassen. Dann kann aus dem Zauber schnell ein Schauer werden – und von dem profitieren dann nur noch Krimiautorinnen und -autoren.

## ACHTSAME ANLEITUNG FÜR EINEN WINTERSPAZIERGANG

**Die eigene Verbindung zur Natur spüren – in der kühlen und optisch eher kargen Jahreszeit ist das ein ganz besonderes Erlebnis. Diese Schritte helfen dabei:**

1. Bevor es überhaupt losgeht: Achtsamkeit ist schon bei der Wahl der Kleidung gefragt. Sie sollte warm genug sein, aber auch genug Bewegungsfreiheit lassen. Nehmen Sie lieber eine Schicht mehr mit und am besten auch eine isolierte Decke oder eine Isomatte, um sich unterwegs auch mal hinsetzen zu können.
2. Wohin soll der Spaziergang führen? In den Wald, über Felder, rund um einen See oder in den nahe gelegenen Park? Entscheiden Sie sich je nach Stimmung bewusst für ein Ziel (und beim nächsten Mal dann bewusst für ein anderes).
3. Keine Sorge, wenn Sie vielleicht nur eine halbe Stunde für Ihren Spaziergang haben. Laut einer Studie der University of Michigan von 2019 kann, wer sich dreimal pro Woche in der Natur entspannt, sein Stresslevel messbar reduzieren. Demnach reichen schon 20 bis 30 Minuten im Wald oder Park aus, um das Stresshormon Cortisol im Körper zu senken.
4. Wer nicht direkt vor der Haustür losläuft, sondern sein Ziel erst noch per Bus, Bahn oder Auto ansteuern muss, versucht am besten, schon auf dem Weg ein bisschen runterzukommen (und sich nicht noch über andere Verkehrsteilnehmerinnen oder -teilnehmer aufzuregen).
5. Nehmen Sie beim Gehen die Natur um sich herum mit allen Sinnen wahr, konzentrieren Sie sich dabei nacheinander mal nur auf einen Sinn: Was rieche ich? Was sehe ich? Was schmecke ich? Was höre und fühle ich? Wer zum Beispiel bei Schneefall unterwegs ist, kann den Flocken beim Niederrieseln zusehen, die Schneeluft riechen, kann versuchen, zu hören, wie die Flocken auf der Hand landen, und in sich reinspüren, wie sich das anfühlt. Und ja, auch als Erwachsener darf man noch vom Schnee probieren.
6. Saugen Sie nicht nur alle Eindrücke auf, sondern auch die frische Luft ein und achten Sie während des Spaziergangs auf eine tiefe Atmung.
7. Machen Sie unterwegs Pausen. Schauen Sie sich in aller Ruhe um mit der Neugier eines Kindes: Was knistert hier denn so? Welches Tier hat hier wohl seine Spuren hinterlassen? Was sind denn das für Bäume? Und werden Sie so zumindest für den Moment eins mit der Natur.

## „Ein Blick sagt mehr als tausend Worte.“ – die **innige Stille**

Ein Restaurant an einem Freitagabend. Stimmengewirr. Teller klappern. Gläser klirren. Die Bedienung tänzelt zwischen den Tischen umher. Definitiv kein Ort der Stille, eigentlich. Doch mitten in diesem lauten Raum sitzt ein Paar beim Essen und schweigt. Ist es die Art von Schweigen, die bedeutet, dass man sich leider nichts mehr zu sagen hat nach 7, 14, 21 Jahren Beziehung? Und deshalb nur noch Plattitüden austauscht oder sich lieber gleich mit dem Smartphone unterhält? Nein, wobei man vielleicht nur einen Tisch weiter schauen müsste, um ebendiese Art von Paarschweigen zu entdecken, die quasi zur Grundausstattung eines jeden Restaurantbesuchs gehört. Aber unser Paar hier in der Mitte des lauten Raumes

schweigt auf die gute Art. Sein Schweigen ist Ausdruck tiefer Verbundenheit, tiefen Vertrauens. Die beiden müssen sich nicht (mehr) durch andauerndes Quatschen einander versichern, da zu sein. Sie empfinden die Stille zwischen ihnen nicht als einen Zustand, der kaum auszuhalten ist. Im Gegenteil: Sie genießen sie, gemeinsam und in dem schönen Gefühl von „Du bist gut so, wie du bist, ich bin gern an deiner Seite“. Sie wissen, welche Momente keine Worte brauchen, aber sie wissen auch, dass so ein Miteinandersprechen nur möglich ist, wenn es in ihrer Beziehung andererseits auch hörbaren Austausch gibt, gemeinsames Lachen, Erzählen, Diskutieren. Der Grat zwischen dem Miteinandersprechen-Können und dem Sich-Anschweigen ist schmal. Manchmal liegt nicht mal eine Tischbreite dazwischen. ●





**SAISONAL WAR NOCH NIE SO EINFACH:**

Wann hat eigentlich Kohl Saison? Und wann gibt es deutsche Birnen? Wer Obst und Gemüse in der Saison aus heimischem Anbau kauft, genießt leckere Lebensmittel und leistet gleichzeitig einen wichtigen Beitrag für unser Klima. Daher unser Tipp: Setzen Sie bei Ihrem Einkauf auf saisonale Produkte aus Deutschland! Welche das sind, erfahren Sie in unserem Saisonkalender. Laden Sie ihn sich einfach als PDF herunter!

Unter [tegut.com/saisonkalender-pdf](http://tegut.com/saisonkalender-pdf)



**WIR VON tegut...**

... haben uns fürs neue Jahr vorgenommen, noch mehr für das Klima und die Umwelt zu tun.



**Mit nur wenigen Klicks: Ernährungsplan generieren**

Ob vegan, vegetarisch oder omnivor: Mit unserem neuen Meal Planner erhalten Sie mit nur zwei Klicks Ihren Speiseplan für eine ganze Woche – individuell anpassbar und mit abwechslungsreichen Rezeptideen für jeden Ernährungstyp. Und das Beste: Durch die integrierte Einkaufsliste vergessen Sie beim anschließenden Wocheneinkauf garantiert nichts.

Jetzt ausprobieren unter: [tegut.com/ernaehrungsplan](http://tegut.com/ernaehrungsplan)



ZAHLEN, BITTE!

# 41

unserer tegut... Märkte haben bereits eine Unverpackt-Station für einen verpackungsfreien Einkauf. An den Unverpackt-Stationen gibt es trockene Lebensmittel wie Nudeln, Reis, Haferflocken sowie verschiedene Nüsse und Hülsenfrüchte in Bio-Qualität. Sie können ganz einfach in der individuell gewünschten Menge in selbst mitgebrachten Gefäßen gekauft werden. Das Ziel: die Vermeidung von Verpackung und Lebensmittelabfällen.

[tegut.com/standorte-unverpacktstationen](https://tegut.com/standorte-unverpacktstationen)

## Weniger ist mehr

Auf Überflüssiges verzichten und den Blick auf das Wesentliche richten – ein schöner Neujahrsvorsatz. Wer auch beim Einkauf getreu dem Motto „Weniger ist mehr“ handelt, tut nicht nur seinem Wohlbefinden, sondern auch der Umwelt etwas Gutes. Denn das bedeutet: weniger Verpackungsmüll, weniger tierische Produkte und Zusatzstoffe auf dem Teller und weniger Pestizide in der Landwirtschaft. Auf unserer Website haben wir für Sie hilfreiche Tipps und Informationen zum Thema sowie viele leckere vegetarische und vegane Rezeptideen.

Mehr unter [tegut.com/weniger-ist-mehr](https://tegut.com/weniger-ist-mehr)



tegut...

**LandPrimus**  
Wissen wo's herkommt!

Weil Gutes  
Freude macht.

tegut...

 **QUALITÄT**  
mit dem tegut...  
Reinheitsversprechen

Freu dich auf  
**25 Jahre  
Eigenmarken.**

Jede Woche neue  
Jubiläums-Angebote –  
vom 29.1. bis 24.2.2023!

tegut...

**BIO**

tegut...

**BIO**

ZUM  
KLEINEN  
PREIS

tegut...

vom Feinsten

tegut...

gute Lebensmittel





## BLICK HINTER DIE KULISSEN

# WAS MACHEN SIE DA, VERENA PANZNER?

Die Mitarbeiterin am tegut... Empfang über Kommunikation,  
ihre Paketschleuse und einen Spickzettel.

INTERVIEW Uly Foerster

**A**n Verena Panzner kommt niemand vorbei. Genauer gesagt: Alle müssen erst mal zu ihr, ob sie nun anrufen, jemanden besuchen oder etwas abliefern wollen. „Ich bin die Ansprechpartnerin für alle Erstkontakte des Hauses“, sagt sie, „das Gesicht der Firma.“ Und das beschreibt das, was die gelernte Sekretärin am Empfang in der Fuldaer tegut... Zentrale arbeitet, nur ungenügend.

Verena Panzner empfängt nicht nur. Sie muss eine Multifunktionärin sein für Technik und Organisation, fürs Personal, für die vertrauensvolle Bearbeitung der Hauspost und gute Umgangsformen – eine freundliche Lotsin durchs Unternehmen. Allein bis zu 150 Anrufe von Lieferdiensten, Dienstleistungsunternehmen, Menschen, die sich bei tegut... bewerben oder ein anderes Anliegen haben, wollen jeden Tag entgegengenommen und rasch durchgestellt werden. „Ich muss über das ganze Unternehmen Bescheid wissen“, sagt sie. Und darüber, was sich laufend ändert. Dabei hilft das digitale Telefonverzeichnis, aber „wir haben uns auch eigene Listen gebaut, die sind wie Spickzettel“.

Da heißt es ruhig bleiben, wenn, während das Telefon orgelt, sechs Damen und Herren ihre Lieferungen abgeben wollen, darunter vielleicht ein Tiefkühlpaket mit Warenproben, die im Haus sofort für eine Verkostung gebraucht werden. Die Fracht sortiert Verena Panzner, nach einer ersten Kontrolle, in eine „Paketschleuse“ zum Weitertransport in den Postraum. „Das geht den ganzen Vormittag so“, sagt sie.

An der Rezeption darf unterdessen keine lange Wartezeit entstehen. Nicht für all die Gäste. Aber auch nicht für Mitarbeitende, die Schlüssel und Papiere für ein Fahrzeug aus dem

Pkw-Pool brauchen oder einen anderen Wunsch haben. Für manche Kolleginnen und Kollegen ist sie auch mal Ratgeberin oder gute Zuhörerin.

„Wir sehen uns ja fast täglich, wenn sie das Unternehmen betreten“, sagt Verena Panzner.

Die Aufgaben teilt sie sich im Wechsel mit drei Kolleginnen, die zum Team „Sicherheit und Versicherung“ gehören. Seit neun Jahren sitzt, steht, rennt Verena Panzner am Empfang. „Ich liebe meine Arbeit“, sagt sie, „vor allem, weil sie so abwechslungsreich ist.“

„ICH LIEBE  
MEINE ARBEIT,  
VOR ALLEM,  
WEIL SIE SO  
ABWECHS-  
LUNGSREICH  
IST.“



## EINFACH MAL DIE KLAPPE HALTEN

Gefühlt hat jede und jeder zu allem eine Meinung. Und oft kriegen wir diese unaufgefordert wie eine Kassette ins Ohr geschoben. Wie gut tut es da, wenn Leute bekennen, dass sie von etwas null Ahnung haben und lieber dazu schweigen.

TEXT Andrea Benda  
ILLUSTRATION Thomke Meyer

**M**ein Freund Jens besitzt ein T-Shirt, das ich sehr mag. Auf dem sieht man die Zeichnung eines altmodischen Grammophons mit einem riesigen Schalltrichter, darunter steht der Satz: „Muss man immer alles kundtun?“ Sehr häufig wünsche ich mir Jens in dieser Kluft herbei, etwa, wenn ich wieder mal einen Menschen treffe, dem selbst so ein Trichter angewachsen zu sein scheint, aus dem er seine Meinung zu allem und jedem in die Welt plärrt. Ungefragt. Und meist auch unbedacht. Wie gerne würde ich in solchen Momenten nur still und anklagend auf den T-Shirt-Slogan deuten, mit einem strengen Gesichtsausdruck, der dem Plärrer auch wortlos zu verstehen gibt: „Halt doch einfach mal die Klappe!“

Einfach mal die Klappe zu halten ist eine Tugend, die in unserer meinungsstarken Welt zunehmend verschwindet. Mehr denn je scheint die alte Weisheit des Humoristen Karl Valentin zu gelten: „Es ist schon alles gesagt worden, nur noch nicht von allen.“ Ist das noch ein Witz oder schon eine Zustandsbeschreibung der Gegenwart? Die Ära der Selbstdarstellung hat uns zu einer vorwiegend ichzentrierten Gesellschaft gemacht, in der die Gefühlseinschätzung des Individuums höher bewertet wird als handfeste Fakten. Haltung ist alles und leicht einzuordnen soll sie bitte auch sein: schwarz, weiß, rechts, links, dafür, dagegen! Ukrainewaffen, Klimakleber, Ampelpolitik – was denkst du darüber, zack, zack?

Ich bin manchmal überfordert, wenn ich in einer standpunkttrunkenen Runde nach meiner Meinung zu einem

bestimmten Thema gefragt werde. Denn vielleicht habe ich da noch gar keine. Vielleicht werde ich auch nie eine endgültige haben. Es fällt mir schwer, bei komplexen Sachverhalten ohne zu zögern Sätze rauszuhauen, die plakativ wie „Bild“-Schlagzeilen sind. Ich gehöre zum offenbar schrumpfenden Freundeskreis der Abwägenden, Nachfragenden und Grauzonensehenden. In Situationen, in denen sich andere lautstark ihre Ansichten vor die Stirn klatschen, als müssten sie sie dem Gegenüber wie Luthers Thesen ans Kopfbrett nageln, möchte ich oft lieber abwinken und sagen: „Keine Ahnung, darüber weiß ich einfach noch nicht genug.“

Das ist allerdings gar nicht so einfach. Denn Leute, die nicht zu allem eine griffbereite Meinung haben, werden eher selten als besonders umsichtige Menschen wahrgenommen, die alle Seiten beleuchten wollen. Stattdessen werden sie schnell als uninformativ oder weltfremd abgestempelt, als unpolitische Schafe ohne Twitter-/X-Account.

Stellen Sie sich einen Gast in einer unserer Talkshows vor, der sagt: „Tut mir leid, Herr Lanz, das mit dem Heizungsgesetz habe ich nicht ausreichend durchblickt, um ihnen jetzt was Knackiges dazu sagen zu können.“ Oder: „Ich esse selbst immer noch Kuhprodukte, kann aber durchaus anerkennen, dass ein weitgehender Verzicht besser für unsere Welt wäre, deshalb möchte ich auch niemanden ‚Hafermilchterrorist‘ nennen.“ Das wäre doch mal eine erfrischende Abwechslung im „Ich sage Ihnen jetzt mal, was richtig ist“-Segment. Noch mal eingeladen würde ein solch ehrlicher Gast wohl aber



nicht. Da überlegt man schon, ob es nicht bequemer ist, sich einfach in den Posaunenchor einzureihen und die lauten Töne der einfachen Stammtischargumente mitzutönen – auch wenn im Inneren vielleicht ein schales Gefühl zurückbleibt. So trainieren wir uns nach und nach eine krampfhaft Extrovertiertheit an, selbst wenn wir lieber abwägende Drinies wären. Beim „Einfach-mal-Meinung-Raushauen“ darf man nämlich kein allzu großes Schamgefühl entwickeln (was ja eher eine Spezialität von introvertierten Menschen ist) – schließlich muss man immer darauf gefasst sein, dass man möglicherweise Quatsch redet und die Gegenseite ein besseres Argument vorbringt, das die eigene Auffassung widerlegt oder zumindest weniger eindeutig macht.

Aber: Diskutiert man nicht eigentlich, um sich von zwei entgegengesetzten Seiten kommend irgendwo in der Mitte zu treffen oder um zumindest anzuerkennen, dass es mehrere Seiten gibt? Kommunizieren wir nicht miteinander, um unser eigenes Weltbild immer wieder abzugleichen mit den Blickwinkeln von Menschen, die nicht aus derselben Gesellschafts-Bubble stammen? Wie soll das gelingen, wenn wir uns gegenseitig immer nur die eigene Meinungskassette reinschieben und bei Widerstand den Lautstärke-regler hochdrehen?

Ich fände es hilfreich, wenn wieder mehr Menschen zugeben würden, dass sie nicht alles wissen und unsere Welt zu komplex ist, um alles sofort einordnen zu können. Und die deshalb einfach auch mal schweigen. Wer still ist, kann nämlich besser zuhören. Einen Schalltrichter könnte man schließlich auch in die andere Richtung benutzen. Wenn man oben dann einen Eimer voll Meinungswasser hineinschüttet, kommen unten möglicherweise Tropfen der Wahrheit raus, die man als kostbares Destillat in einer kleinen Flasche aufbewahren kann.



**ANDREA BENDA**, geboren 1974 in Freiburg, ist freie Autorin und versucht selbst in ihrem Wohnzimmer die Welt aus verschiedenen Blickwinkeln zu sehen: Über ihrem Sofa hängen zwei Fotos von Kinosälen – links das Kino International in Ostberlin, rechts der Zoo-Palast in Westberlin.



# Die stille Revolution auf dem Lande

Der Klimawandel setzt die Landwirtschaft doppelt unter Stress: Sie muss sich anpassen und zugleich den eigenen Anteil an Treibhausgasen reduzieren. Das erzwingt einen Wandel, der ebenso auf moderne Technik wie auf altes Wissen zurückgreift.



Landwirtschaft der Zukunft: Immer mehr Drohnen, Melkroboter oder computergesteuerte Futteranlagen kommen zum Einsatz für mehr Effizienz und Präzision. Unkrautjäter „Boni-Rob“ war einer der ersten Ackerroboter

**G**erade noch mal gut gegangen: Die Erntebilanz der Landwirtinnen und Landwirte im Herbst 2023 war nach einer „Zitterpartie“ (Bauernverbandspräsident Joachim Rukwied) schlechter als im Vorjahr, aber in einem „Lotteriespiel“ (Landwirtschaftsminister Cem Özdemir) noch zufriedenstellend.

Worauf Verband und Minister anspielten, war ein Jahr der Wetterextreme, wie sie der Klimawandel nach sich zieht: Trockenheit im Frühsommer, zu viel Regen – oft unwetter-

artig – im Frühjahr und Spätsommer. Weil solche Kapriolen das „neue Normal“ sein werden, steht der Ackerbau in Mitteleuropa vor Umwälzungen, die man revolutionär nennen kann – allerdings eine eher stille Revolution, wie sie die Landwirtschaft schon einmal, in umgekehrter Richtung, durchlaufen hat. Denn ein Aspekt des Wandels wird dazu führen, dass Ackerlandschaften wieder kleinteiliger, strukturierter und artenreicher werden. „Wir verabschieden uns von den großen, strukturarmen Flächen“, sagt ▶



Vorteil Agri-Photovoltaik: Die Kühe stört es nicht, wenn auf den großen Flächen parallel Solarstrom „geerntet“ wird



„Wir verabschieden uns von den großen, strukturarmen Flächen“, sagt Stefanie Hahn, Sprecherin des Julius-Kühn-Instituts, des Bundesforschungsinstituts für Kulturpflanzen

Stefanie Hahn, Sprecherin des Julius-Kühn-Instituts, des Bundesforschungsinstituts für Kulturpflanzen. Das ist nicht etwa naiv oder romantisierend, sondern wird bereits erforscht: Die in den letzten Jahrzehnten immer riesiger gewordenen Ackerflächen verwandeln sich zurück in kleinteilige, durch Hecken oder Baumstreifen strukturierte Segmente. Das führt zu mehr Bio-Diversität und besserem Schutz vor Bodenerosion. Daneben tun vielfältige Fruchtfolgen den Böden gut, idealerweise mit Pflanzen, die durch Züchtung an Hitze und Trockenheit angepasst sind, oder mit Kulturarten, die bereits in trockeneren Regionen wachsen.

Die Entwicklung der Landwirtschaft führte, parallel zur Industrialisierung, genau in die umgekehrte Richtung: von

einstmals kleinen Mischbetrieben, die nur teilweise für den Markt produzierten und vor allem anbauen, was lokal benötigt wurde, hin zu hochtechnisierten, spezialisierten und intensiv wirtschaftenden Unternehmen mit deutlich weniger Arbeitskräften. Diese bearbeiteten große Ackerflächen mit eintönigen, auf Umsatz ausgerichteten Fruchtfolgen – mit all den Risiken, die jetzt immer deutlicher sichtbar werden.

## Vorteil Öko-Landwirtschaft

Nostalgisch wird die Rückkehr zu strukturierten, vielfältigen Agrarökosystemen jedoch nicht sein. In den kleineren Schlägen arbeiten keine Pferdepflüge, sondern modernste Maschinen, gesteuert mithilfe von künstlicher Intelligenz und Drohnen, die Daten sammeln und gezielte Eingriffe erlauben. „Jede Transformation geht nur mit den Landwirten, nicht gegen sie“, erläutert die Diplom-Biologin Stefanie Hahn. „Deshalb brauchen sie Anreize.“ Die liefern Europäische Union und Bundesregierung. Zugleich muss der Agrarsektor seinen eigenen Beitrag leisten, um Treibhausgase zu reduzieren. Die Vorgabe ist ehrgeizig: Rund 8 Prozent der Treibhausgas-Emissionen in Deutschland stammen aus der Landwirtschaft, diese müssen schon bis 2030 um 65 Prozent (gegenüber 1990) reduziert sein. In diese Richtung will auch die Industrie: Nestlé zum Beispiel, der weltgrößte Lebensmittelkonzern, investiert im Rahmen eines Fünfjahresplans seit 2020 1,2 Milliarden Schweizer Franken, um die regenerative Landwirtschaft anzukurbeln.

Eine wünschenswerte Landwirtschaft heute und in der Zukunft wird deshalb noch auf anderen Wegen auf Altbe-

währtes zurückgreifen: auf mehr ökologisch orientierte Betriebe, die ohne Pestizide und mineralische Dünger auskommen, die auch Tierhaltung nur in einem ausgewogenen Verhältnis zu den Flächen betreiben. Sie sind bei der stillen Revolution in einer speziellen Position. „Öko-Landwirtschaften machen mit Blick auf den Klimawandel ohnehin vieles richtig“, sagt Stefanie Hahn. „Aber man muss auch beachten, wo die größte Wirkung erzielt wird.“

Die Bundesregierung hat das Ziel, bis zum Jahr 2030 die ökologisch bewirtschafteten Flächen in Deutschland auf 30 Prozent auszudehnen. Daneben hilft jedoch auch die weitere „Ökologisierung“ der konventionellen Landwirtschaft, um die ehrgeizigen Emissionsziele zu erreichen.

## Geschäftsmodell Carbon Farming

Ein Hebel dafür ist etwa das „HumusKlimaNetz“, ein Modell- und Demonstrationsvorhaben zum Humusaufbau und -erhalt in Ackerböden, zu dessen Trägern der Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft gehört. Bis zunächst Ende 2027

„Öko-Landwirtschaften machen mit Blick auf den Klimawandel ohnehin vieles richtig.“

werden bundesweit 150 Betriebe innovative und langfristig wirkende Maßnahmen zum Humusaufbau entwickeln. Humus ist wichtig für einen gesunden Boden, durch seinen hohen Anteil an Kohlenstoff darüber hinaus ein wichtiger natürlicher Kohlenstoffspeicher. Unter dem Namen „Carbon Farming“ wird sogar angestrebt, den Humusaufbau als wirtschaftlichen Faktor im Klimaschutz zu etablieren: Agrarbetriebe nutzen Flächen, um

den Kohlenstoffanteil im Boden zu steigern, dafür können sie CO<sub>2</sub>-Emissionszertifikate verkaufen.

Diesem und vielen anderen Aspekten widmet sich das Julius-Kühn-Institut. Ein neues „Wissensportal Klimaschutz in pflanzenbaulichen Produktionssystemen“ versammelt rund zwanzig Forschungsprojekte. Eines weist sehr in die Zukunft: die Agri-Photovoltaik. Es ist klar, dass große Flächen benötigt werden, um Solarstrom zu „ernten“. Wie Flächen parallel landwirtschaftlich genutzt werden können, gilt es zu erforschen. Wahrscheinlich wird das Land im Detail doch anders aussehen als vor fünfzig oder hundert Jahren. ●

Extremwetter trotzen: Die in den letzten Jahrzehnten immer riesiger gewordenen Ackerflächen verwandeln sich zurück in kleinteilige, durch Hecken oder Baumstreifen strukturierte Segmente



Modellprojekt „HumusKlimaNetz“: Betriebe entwickeln innovative und langfristig wirkende Maßnahmen zum Humusaufbau

# LECKERES FÜRS IMMUNSYSTEM

Diese fünf Gerichte schmecken nicht nur richtig gut, sondern können mit ihren Nährstoffen auch dabei helfen, die Abwehrkräfte anzukurbeln.

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

**Tipp:**

Lachs- oder Kabeljaufilets eignen sich ebenfalls für die Wirsingröllchen.



- 
- leicht
  - geschmackvoll

# WIRSINGRÖLLCHEN

## mit Fisch

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

- 500 g Victoriasee-Barsch-Filets (tiefgefroren, Auftaugewicht ca. 450 g)
- 1 Stck. Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Semmelbrösel
- 4 El Mango-Chutney
- 3 El Rapsöl
- Salz
- Cayennepfeffer
- 8 Wirsingblätter
- 200 ml Gemüsebrühe
- 300 g Langkornreis
- 1 Tl Kurkuma (gemahlen)
- 1 Tl schwarzer Sesam

Außerdem: 8 kleine Spießchen

- 1 Fisch 20–30 Min. antauen lassen, kalt abspülen, trocken tupfen, in acht Stücke schneiden.
- 2 Ingwer schälen, Knoblauch abziehen, beides fein hacken, mit Semmelbröseln, Mango-Chutney, 1 El Öl verrühren, mit Salz, Cayennepfeffer würzen. Filets mit der Würzsauce bestreichen.
- 3 Strunk der Wirsingblätter jeweils ausschneiden, dann diese in kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren, kalt abspülen, trocknen. Jedes Wirsingblatt mit einem Fischstück belegen, Seiten nach innen schlagen, dann von der Strunkseite her einrollen, mit Spießchen zustecken.
- 4 Wirsingröllchen in übrigem Öl (2 El) rundherum kurz anbraten, Gemüsebrühe angießen, 25–30 Min. bei kleiner bis mittlerer Hitze zugedeckt garen.
- 5 Währenddessen Reis im Sieb kalt abspülen, in Salzwasser nach Packungsanleitung ca. 12 Min. garen, abgießen, mit Kurkuma vermengen. Wirsingröllchen mit Sauce und schwarzem Sesam auf Kurkumareis genießen.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.  
AUFTAUZEIT 20–30 Min.  
BLANCHIERZEIT ca. 3 Min.  
GARZEITEN 37–42 Min.

- aromatisch
- knackig

## JULIENNE-SALAT

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

**150 g Rotkohl · 150 g Möhren · 100 g Knollensellerie · 100 g Kohlrabi · 60 g getrocknete Aprikosen · 1 Orange · 2 El Walnussöl · 1 El Weißweinessig · 1 Tl Senf (körnig) · Salz · Pfeffer (aus der Mühle) · 60 g Nusskern-Mischung · 5 Stängel glatte Petersilie**

- 1 Gemüse waschen, putzen bzw. schälen, alles in feine Streifen (Julienne) schneiden/hobeln. Aprikosen in dünne Stücke schneiden.
- 2 Orange auspressen. Orangensaft, Walnussöl, Weißweinessig, Senf verrühren, mit Gemüwestreifen und Aprikosenstücken vermengen und mit Salz, Pfeffer würzen, mind. 60 Min. durchziehen lassen.
- 3 Nusskerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten. Petersilie waschen, trocknen, klein zupfen. Beides kurz vor dem Servieren unter den Salat heben.

✓ **ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 25 Min.  
**DURCHZIEHZEIT** mind. 60 Min.



- blitzschnell fertig
- herrlich fruchtig

## HIMBEER-ROTE-BETE-SMOOTHIE

ZUTATEN für 2 Gläser (à ca. 300 ml)

**300 g Himbeeren (tiefgekühlt) · 200 ml Rote-Bete-Saft · 2 Orangen · 1 Zitrone · 1 reife Banane · 2 Stängel Minze**

- 1 Gefrorene Himbeeren und Rote-Bete-Saft in den Mixer geben. Orangen und Zitrone auspressen, Banane schälen. Minze waschen, trocknen, 4 Blätter abzupfen, Rest beiseitelegen.
- 2 Alle Zutaten fein pürieren, dabei je nach gewünschter Konsistenz (cremig bis flüssig) noch etwas kaltes Wasser zugeben. Smoothies in Gläser füllen, mit übriger Minze garnieren und genießen.

✓ **ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 15 Min.

### Tipp:

Anstelle der Zitrone können Sie den Saft von 2 Limetten zum Smoothie geben.

### Tipp:

Unser Salat schmeckt besonders gut, wenn er gut durchgezogen ist.

**Tipp:**  
Lecker auch  
mit Raclette-  
käse, Gorgon-  
zola oder Feta.

- aus dem Ofen
- für zwei

## RADICCHIO-GRATIN mit Petersilien-Salsa

ZUTATEN für ca. 2 Portionen

- 40 g Walnusskerne
  - ½ Bio-Zitrone
  - 30 g Petersilie
  - 1 Schalotte
  - 40 g Kräuteroliven (entsteint)
  - 1 Tl Kapern
  - 7 El Olivenöl
  - Salz
  - 450 g Radicchio
  - 200 g Stangensellerie
  - 150 g Mais (Dose)
  - 2 reife Birnen
  - 100 g Gruyère-Käse
  - Pfeffer (aus der Mühle)
  - ½ Orange
- Außerdem: Gratinform (Ø ca. 28 cm)

- 1 Walnusskerne grob zerkleinern, in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen.
- 2 Für die Salsa Zitrone waschen, trocknen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Petersilie waschen, trocknen, Schalotte abziehen, klein schneiden. Beides mit 1 El Zitronensaft, Kräuteroliven, Kapern, 2–3 El Wasser im Mixer fein zerkleinern, 4 El Olivenöl unterrühren, mit Salz würzen.
- 3 Radicchio, Sellerie putzen, waschen, trocknen. Radicchio mit Strunk längs achteln. Selleriestangen schräg in feine Scheiben schneiden, Selleriegrün klein zupfen. Mais abtropfen lassen. Birnen waschen, trocknen, entkernen, längs achteln. Gruyère raspeln.
- 4 Radicchio, Sellerie, Mais und Birnen in der gefetteten Gratinform verteilen, mit Salz, Pfeffer würzen. Orangenhälfte auspressen, mit übrigem Zitronensaft (ca. 1 El) und Olivenöl (3 El) verrühren, darüberträufeln. Gratin mit Gruyère bestreuen, unter dem Backofengrill auf mittlerer Schiene ca. 5 Min. gratinieren. Mit Petersilien-Salsa und gerösteten Walnüssen bestreut genießen.

- ✓ **ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 30 Min.  
**GRATINIERZEIT** ca. 5 Min.

**Tipp**

\* No Waste! Die ausgepresste Mandelmasse können Sie für Frühstücks- und Salat-Bowls oder als Beilage wie Couscous oder Reis verwenden. Hält sich im Kühlschrank zugedeckt 2–3 Tage.

## MANDELPUDDING mit Pink Grapefruit & Blutorange

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

200 g Mandelkerne (geschält) · ½ Vanilleschote ·  
3 El Zucker · 600 ml Milch · 30 g Speisestärke ·  
2–3 Tropfen Bittermandelöl · 100 g Schlagsahne ·  
1 Pink Grapefruit · 2 Blutorangen

Außerdem: Mixer, 1 frisches Passiertuch  
(alternativ Geschirrtuch)

- cremig
- zitrusfrisch

- 1 150 g Mandeln im Mixer fein mahlen, Vanilleschote längs halbieren, Mark herauslösen. Alles mit ½ El Zucker in 500 ml Milch unter Rühren aufkochen, vom Herd ziehen, ca. 60 Min. zugedeckt durchziehen lassen.
- 2 Vanilleschote entfernen. Mandelmasse in ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb geben, Tuch zusammendrehen, kräftig auspressen – ergibt ca. 400 ml cremige Mandelmilch.\*
- 3 Speisestärke, 1½ El Zucker, Bittermandelöl in restlicher Milch (100 ml) glatt rühren. Mandelmilch erhitzen, Stärkemilch einrühren, kurz aufkochen, dann ca. 30 Min. abkühlen lassen – dabei mit Folie abdecken oder öfter umrühren, damit sich keine Haut bildet.
- 4 Sahne steif schlagen, unter den Pudding ziehen. Grapefruit, Blutorangen schälen, Fruchtfilets aus Grapefruit lösen, Orangen in Scheiben schneiden.
- 5 Übrige Mandelkerne (50 g) und Zucker (1 El) in einer Pfanne erhitzen, bis die Mandeln goldgelb sind und der Zucker leicht karamellisiert ist. Mandelpudding in Schälchen füllen, mit Grapefruit, Blutorangen und karamellisierten Mandeln genießen.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

DURCHZIEHZEIT ca. 60 Min.

ABKÜHLZEIT ca. 30 Min.



## Tee für jede Tageszeit

Zurücklehnen und entspannen, dazu gehört eine heiße Tasse Tee. Um den Effekt zu verstärken, bietet sich die passende Sorte für jede Tagesform an. Im Sortiment unserer Marke mit dem **tegut... Reinheitsversprechen** stehen „Momente des Morgens“ (Mate, Ingwer und Zimt), „Momente der Auszeit“ (Zimt, Zitronengras und Süßholzwurzel) und „Momente sanfter Abendstunden“ (Kamille, Lavendelblüten und Baldrianwurzel) sowie weitere Teekompositionen zur Auswahl. Alle zeichnen sich durch natürliche Zutaten aus.

In Ihrem tegut... Markt



## VOLLMONDERNTE

Bei Vollmond soll der Mond seine stärkste Wirkung entfalten. Gemäß der Theorie nach Maria Thun ist dann die ideale Erntezeit. Diesem Rhythmus der Natur wird unser wechselndes Angebot an Salaten und Gemüse der Marke **tegut... Bio** gerecht – bei Vollmond geerntet und jeweils ca. alle vier Wochen verfügbar. In Demeter-Qualität, **jetzt in Ihrem tegut... Markt**

## GRIECHISCHER FREUND

Ob im Salat oder gebacken – Hirtenkäse macht ohne Aufwand mehr aus Snacks und Gerichten. Der Hirtenkäse unserer Marke **tegut... Bio** zum kleinen Preis ist nach griechischer Art hergestellt. Er vereint wichtige Proteine, Fettsäuren und Vitamine, mindestens 40 % Fett i. Tr., ist in Meersalzlake gereift und stammt aus ökologischer Erzeugung.

In Ihrem tegut... Markt



## WOHLFÜHLSPIEL

Wälder vergrößern, Flüsse verlängern, Platz für Schafe schaffen: Beim Brettspiel „Dorfromantik“ ist der Name Programm. Die Spielenden erschaffen eine ländliche Idylle, indem sie immer neue Aufgaben lösen. So wächst die Landschaft von Partie zu Partie. Gewinner gibt es keine. „Dorfromantik“ ist Spiel des Jahres 2023, Begründung: „Dorfromantik nimmt den Druck aus dem Alltag.“ ([spiel-des-jahres.de](http://spiel-des-jahres.de))



## STRICKEN STATT WEGWERFEN

Was sich alles mit Nadeln und Garn zaubern lässt, zeigt Strick-Bloggerin Ines Kollwitz in ihrem Buch „Less Waste stricken“ (CV Verlag), in dem sich alles ums Upcycling dreht. Die kreativen Ideen reichen von der bestrickten Tücherbox über die Lichterkette aus Joghurtbechern bis hin zum Jute-Spülschwamm. **Erhältlich im Buchhandel.**



## Jens Fischer vom Feldberghaus in Schmitten

Wie ein einfaches Bauernessen zum Lieblingsgericht des Sternekochs wurde.

Ganz oben im Glück: Jens Fischer und seine Frau führen das Traditions-Berggasthaus – eine Neuinterpretation der Gaststätte von 1860. [feldberghaus.com](http://feldberghaus.com)



Mich begeistert die Perfektion der gehobenen Küche, deshalb habe ich viele Jahre mit Leidenschaft als Sternekoch gearbeitet. Das bedeutet aber nicht, dass mich nicht auch ein leckeres Leberwurstbrot oder ein schöner Kartoffelsalat glücklich macht. Oder eine hessische Spezialität, die ein einfaches Bauernessen ist.

Mag sein, dass die Umstände dazu beigetragen haben, dass es auf der Hitliste meiner Lieblingsgerichte gelandet ist. Zum ersten Mal gegessen habe ich es bei einem der ersten Rendezvous mit meiner heutigen Frau: einen ursprünglich aus Teigresten vom Brotbacktag hergestellten Blechkuchen, der Ploatz heißt und mit Zwiebeln, Speck und Kartoffeln

belegt wird. Ich muss zunächst irritiert geguckt haben, weil ich keine Ahnung hatte, was da vor mir steht. Es schmeckte zu meiner Überraschung aber ausgezeichnet.

Ein bisschen erinnert Ploatz an die rustikale Variante eines Flammkuchens, der Teig ist nur dicker. Idealerweise verwendet man Sauerteigbrot vom Vortag für die Zubereitung. Wir haben den hessischen Klassiker in unserem Gipfelrestaurant auf die Karte gesetzt. Wäre ja schade, wenn er in Vergessenheit geraten würde. Meinen Ploatz serviere ich in Talerform mit geschmorten Zwiebeln, Kartoffeln, Speck und Schmand. Er wird mit Kümmel abgeschmeckt und zum Schluss gebe ich frischen Schnittlauch als Topping drauf. ●



## Zwickelsplotz

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

**800 g Sauerteig** · 2 mittelgroße  
**Kartoffeln** · 700 g **Zwiebeln** ·  
**250 g Bauchspeck** · 250 g **Schmand** ·  
**1 Eigelb** · Salz und  
**Pfeffer** · 1 TL **Kümmel** ·  
**gehackter Schnittlauch**

**VORBEREITUNG:** Sauerteig beim Bäcker Ihres Vertrauens besorgen. Der Sauerteig kann natürlich auch selbst hergestellt werden, dies erfordert jedoch etwas Übung. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und bissfest gar kochen. Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden, den Speck würfeln. **ZUBEREITUNG:** Den Speck in einer Pfanne anbraten. Dann die Zwiebeln dazugeben und alles goldgelb dünsten. Zwiebeln und Speck vom Herd nehmen, Schmand und Eigelb darunter mischen. Die Kartoffeln vorsichtig unter die Masse heben und mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Nun den Sauerteig in vier gleich große Portionen aufteilen und jede zu einem Taler formen. Dabei einen Rand herausarbeiten. Wer es einfacher halten möchte, rollt den Teig ganz auf einem Blech aus. Den Zwiebelbelag gleichmäßig auf den Teiglingen oder dem Blech verstreichen. Der „Zwickelsplotz“ wird bei etwa 200 Grad Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen für ca. 30 Min. gebacken. Schnittlauch draufgeben und warm servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 60 Min.



## HESSENS GRÖSSTES FREILICHTMUSEUM IN NEU-ANSPACH

Zeitreise über vier Jahrhunderte: Zu bestaunen sind über 150.000 Objekte der Alltagskultur, mehr als hundert historische Gebäude und ein eigener Weinberg, dazu eine eigene Landwirtschaft mit alten Landrassen. Traditionell gebackenes Brot, Käse und Kräuter können im Dorf erworben werden. [hessenpark.de](http://hessenpark.de)

## Mitmachen und Spaß haben – in der Ausstellung, am Berg oder im Museum



### GUTEN RUTSCH AM TREISBERG IN SCHMITTEN

Ski & Rodeln: Die Hänge „Am Treisberg“ sind steil genug für einen sportlichen Ausflug. Es gibt zwei Schlepplifte, von denen einer der längste im Taunus sein soll, und gleich daneben den Hang fürs Rodelvergnügen. [mein-treisberg.de](http://mein-treisberg.de)

### JENS FISCHER EMPFIEHLT:

Der Falkenhof, Hessens älteste und höchstgelegene Falknerei, befindet sich neben dem Feldberghaus. Rund 30 Vogelarten sind zu besichtigen, dazu eine Auffang- und Pflegestation für kranke und verletzte Greife. Im Winter ist von Freitag bis Sonntag geöffnet. [falknerei-feldberg.de](http://falknerei-feldberg.de)



### JAN | AB 19. MONETS GARTEN IN FRANKFURT

Die Ausstellung in der Raumfabrik ist eine interaktive Erlebnisreise durch das Leben von Claude Monet. Highlight: Per Smartphone und QR-Code kann man Teil des berühmten Gemäldes „Frühstück im Grünen“ werden. [monets-garten.de](http://monets-garten.de)

### FEB | 24. + 25. GESUND LEBEN MESSE IN FRANKFURT

Ausstellende, Vorträge, Fitness zum Mitmachen, kostenlose Gesundheitschecks. Zum fünften Mal werden in der Jahrhunderthalle Trends rund um Gesundheit, Sport und Bewegung vorgestellt. [gesundleben-messe.de](http://gesundleben-messe.de)

Bis der Camembert für die Brotzeit bereit ist, hat er einen aufwendigen Weg hinter sich

# Was für ein Käse!

Der Bio-Camembert der Milchwerke Oberfranken West kann es mit dem französischen Original locker aufnehmen. Wir wissen, warum.



„Der Anteil an Bio-Milch steigt“, sagt Ludwig Weiß, Geschäftsführender Direktor der Milchwerke Oberfranken West



Thomas Schulz führt einen von 184 Bio-Agrarbetrieben, die an die Milchwerke Oberfranken liefern. Die Milch von seinem idyllischen Hof ist sogar Bioland-zertifiziert



TEXT Kerstin Smirr FOTOS Simeon Johnke

**D**er cremige Bio-Camembert gehört zu den Premiumprodukten der Milchwerke Oberfranken West, einem international führenden Hersteller verschiedener Käsespezialitäten. Um dem Geheimnis des feinen Weichkäses auf die Spur zu kommen, reist man am besten ins idyllische Birkach am Forst, zu Bio-Landwirt Thomas Schulz. Er ist einer von 184 Bio-Landwirten und -Landwirtinnen, die mit ihrer Milch den Rohstoff für die Bio-Käse der Milchwerke bereitstellen.

Direkt an das über 150 Jahre alte Wohnhaus der Familie schließt der Kuhstall an. Gemütlich fressen die Tiere ihr Heu, während die Schwalben zwitschernd durchs Gebälk fliegen. Einige Kühe traben durch den Auslauf ins Freie. Jeder einzelnen hat Thomas Schulz einen Namen gegeben: „Wenn Sie jede Kuh zweimal täglich melken, können Sie sie schon auseinanderhalten. Mit Kennziffern wäre mir das zu unpersönlich.“ Seit vier Generationen ist der Hof Wohn- und zugleich Arbeitsort der Familie. „Wir konzentrieren uns rein auf das Milchvieh. Das Getreide und Grünfutter von unseren Feldern geht in den Stall“, erzählt er.

Der Eigenanbau von Futter gehört zu den Grundsätzen von Bioland, dem Verband, nach dessen Öko-Richtlinien der landwirtschaftliche Betrieb seit 33 Jahren arbeitet. Nur Mine- ▶





Thomas Schulz sammelt und kühlt die frische Milch in großen Behältnissen. Alle zwei Tage wird sie per Tanklastler abgeholt. Später wird daraus unter anderem der Bio-Camembert hergestellt



Hygiene ist unerlässlich – ein einziger Keim kann eine ganze Charge zerstören



Zunächst lagert der Bio-Camembert zwölf Stunden im Reiferaum, anschließend ein Stockwerk tiefer für 16 Tage in klimatisierten Reiferräumen



Hochsicherheitstrakt Käseerei: Kittel, Haube und eine Hülle um die Schuhe sind Pflicht

ralfutter kauft der Landwirt hinzu, um den Nährstoffbedarf der Tiere zu decken. „In konventionellen Betrieben wird die Milchmenge mit Leistungsfutter intensiv nach oben getrieben, aber davon halte ich nichts“, sagt Thomas Schulz. Gewinnmaximierung im Kuhstall? Lehnt er entschieden ab. Das schade nur dem Tierwohl. Alle zwei Tage zapft ein Tankcluster der Milchwerke Oberfranken West die frische Milch ab, die Thomas Schulz in großen Behältnissen sammelt und kühlt.

## Immer mehr Bio

In Meeder leitet Ludwig Weiß die Geschicke der Genossenschaft. Er erzählt, dass sie historisch gewachsen ist aus der Fusion von Molkereien aus dem Umland. Nach der Wende schlossen sich landwirtschaftliche Betriebe aus Thüringen an, 2004 kamen welche aus Hessen hinzu. Dass es enorm viele sind, davon zeugt die Landkarte im Büro des Geschäftsführenden Direktors, auf der die Standorte mit roten Pins markiert sind: Rund 680 Landwirtschaften gehören zur Genossenschaft.

So kommt eine stattliche Menge an Milch zusammen. Die Molkerei verarbeitet täglich bis zu 1,5 Millionen Liter Milch, an 365 Tagen im Jahr. „Wir haben Ende der 1990er-Jahre angefangen, Bio-Produkte ins Sortiment aufzunehmen. Bei uns liegt der Anteil an Bio-Milch bei 16 Prozent, das ist viermal mehr als im Schnitt in Deutschland“, erklärt Ludwig Weiß.

Einer, der das enorme Wachstum der Milchwerke miterlebt hat, ist Roland Kahlert. Seit 37 Jahren gehört er zur Belegschaft. Erst in der Ausbildung zum Molkereimeister, inzwischen als stellvertretender Leiter der Produktion und Verantwortlicher für den Einkauf. War früher noch viel Handarbeit gefragt, machen es heute Maschinen möglich, die hohe Nachfrage zu bedienen. 56.427 Tonnen Käse stellten die Milchwerke 2022 her. Vom Butter- bis zum Räucherkäse. Die Sortenvielfalt ist enorm und passt sich auch den regelmäßig wechselnden Vorlieben der Verbraucherinnen und Verbraucher an.

„Mich fasziniert immer noch, welcher Käse, welches Aroma aus dem Rohstoff Milch entsteht, wenn ich mit Bakterienkulturen, Milchqualitäten, Reifetemperaturen oder aber auch Schimmelarten spiele“, sagt Roland Kahlert.



Frische Milch aus der Region: Gigantische 56.427 Tonnen Käse stellten die Milchwerke Oberfranken 2022 her. Vom Butter- bis zum Räucherkäse. Der Bio-Anteil steigt

## Gut' Camembert will Ruhe haben

Die Herstellung folgt grundsätzlich seit jeher dem gleichen biologischen Prozess. Die Rohmilch gelangt in einen Separator. Durch zentrifugale Kräfte trennen sich Rahm und Magermilch voneinander. Im Anschluss wird die Milch erhitzt. „Die einzelnen Käsesorten haben unterschiedliche Fettgehalte. Je nachdem korrigieren wir den Fettgehalt und führen Rahm zu“, erklärt Kahlert. Im nächsten Schritt kommen Bakterienkulturen und mikrobielles Lab, ein Enzym, hinzu, damit die Milch gerinnt. Die festen Bestandteile werden anschließend zerkleinert – je feiner, desto härter der Käse. Zum Schluss wird der Käsebruch abgefüllt und geformt.

Dann reift der Käse. „Unser Bio-Camembert beispielsweise lagert 16 Tage in klimatisierten Reiferäumen“, erklärt Kahlert. Das ist entscheidend für die Konsistenz und die Entwicklung des Geschmacks. Speziell beim Bio-Camembert beträgt die Temperatur zwischen 12 und 16 Grad, die Luftfeuchtigkeit liegt zwischen 90 und 98 Prozent. In dieser Phase wächst der Camembert-Schimmel an.

Die gesamte Käserei ist Hochsicherheitstrakt, darf nur mit Kittel, Haube und einer Hülle um die Schuhe betreten werden. Fertig gereift wird der Käse verpackt. „Ich liebe es, den Camembert zu probieren“, schwärmt Roland Kahlert, „erst schmeckt er cremig und dann kommt sein Schimmelaroma zur Geltung. Das ist das, was unseren Bio-Camembert ausmacht.“ Vom französischen Original aus dem gleichnamigen Dorf in der Normandie ist er kaum zu unterscheiden. „Das Grundrezept ist dasselbe. Die Franzosen mögen ihn mit Kern, die Deutschen durchgereift und in immer gleicher Qualität.“ Ob diese stimmt, überwachen Mitarbeitende im Labor. Besteht eine Charge den Sensoriktest und die chemische Analyse, darf sie das Hochregallager verlassen und sich

auf den Weg in die Supermärkte machen. Und zwar auch in den tegut... nach Coburg. Einer der treuesten Kunden: Bio-Landwirt Thomas Schulz. Wer kann schon von sich behaupten, sich Käse schmecken zu lassen, der aus der Milch der eigenen Kühe hergestellt wird?

### MILCHWERKE OBERFRANKEN WEST BEI TEGUT...

Die Genossenschaft gehört seit Jahren zu den führenden Herstellungsbetrieben feiner Käsespezialitäten. Wir beziehen unter anderem den **tegut... Bio Camembert** in Bioland-Qualität von der Genossenschaft. Aromatisch-mild und mit einer feinen Edelschimmelrinde überzogen.



# KREUZWORTRÄTSEL

Bitte senden Sie das Lösungswort per E-Mail mit Ihrem kompletten Namen und Ihrer Postadresse an marktplatz@tegut.com – Einsendeschluss: 29. Februar 2024

5 tegut...  
Geschenkkarten  
zu verlosen!



## LÖSUNGSWORT

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

Die Lösung der Ausgabe September/Oktober 2023 lautet: **Mascarpone** Die Gewinnerinnen und Gewinner der 5 tegut... Geschenkkarten sind: Christian A. aus Bamberg, Andrea J. aus Schleid, Heidemarie R. aus Bad Nauheim, Beate S. aus Hilders, Katja S. aus Philippsthal. Herzlichen Glückwunsch!

kleines Fischereischiff	Ruf beim Stierkampf	Meeresfrucht, Zehnfüßerkrebs	erster Generalsekretär der UNO	schmackhafter Fisch	Kreiszahl	kleiner Nordseefisch	festliche Mahlzeit	Kirchenmusikinstrument	beliebtes Kindergericht	zu keiner Zeit	Vorderste
Fischdelikatesse							heringsartiger Speisefisch			9	
Gebirge in Zentralasien				religiöser Brauch		4		Klangfarbe der Stimme	englische Herrenanrede		
italienisch: gut	1			Frauenname		altes Narkosemittel	französisch: Sommer		Halbton unter C		
Andenstaat	niederdeutsch: Schiff		Wegekarte				afrikanischer Strom		fränkischer Hausflur	zäher Brei	
			Weißfisch, Döbel	3			delikate Meeresmuschel	Windschattenseite	Zitterpappel		6
Ort auf Ameland			Oper in New York (kurz)			kanadische Provinz					Zusammenführer
Gliederband				Lohn von Seeleuten				7	Teil der Postanschrift		
Vorname der Lemper			Spurenelement, in Fisch enthalten	Nüsse tragender Strauch		großer Teich		nervös	Wortteil: auf, über		
siebter griechischer Buchstabe	Eiskunstlaufsprung	kalendrische Zeiteinheit				2	Speisefisch	Schweizer Bergstock	Stall für Schweine		
		Ausruf der Verwunderung	Weltmacht	Mainzermännchen					Hochschule (kurz)	französisch: Insel	
Massenauszug				Kanton der Schweiz				still, leise			10
		5	Schaumwein				kleiner Speisekreb				
Kunstgriff	Gasthaus					Wortteil: drei		8	Rennruderboot		

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 Mai/Juni 2024.

## IMPRESSUM

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


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

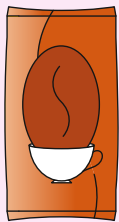
**Anzeigen:**  
tegut... Marketing, Svenja Weiß, Gerloser Weg 72,  
36039 Fulda, E-Mail: svenja.weiss@tegut.com  
**Repro/Herstellung:**  
Peter Becker GmbH, Medienproduktionen, Würzburg  
**Druck:**  
MG 360 Baumann Druck  
Der Marktplatz wird auf 100 % Recyclingpapier gedruckt.

# VERSTECKTE ZUCKERFALLEN\*

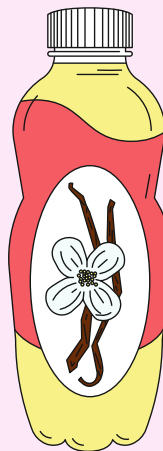
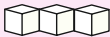


Pro Tag sollten wir im Schnitt nicht mehr als 50 Gramm Zucker zu uns nehmen. Doch häufig ist uns gar nicht bewusst, wo er überall enthalten ist und welche Lebensmittel wir eher in Maßen genießen sollten.

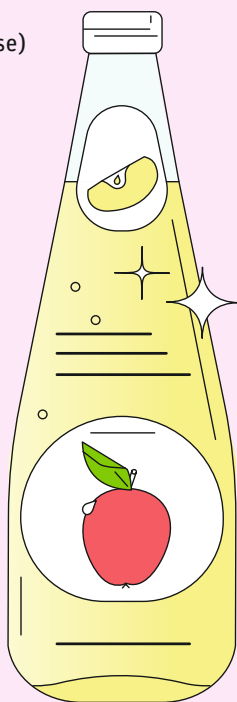
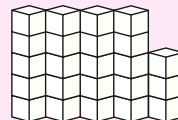
 = Ein Würfel entspricht etwa 3 Gramm Zucker.



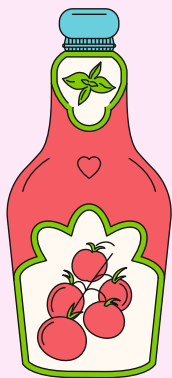
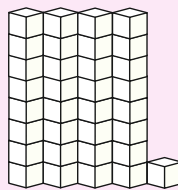
**Instant Cappuccino**  
15 g (Portion für eine Tasse)  
8,20 g Zucker =  
**3 Würfel**



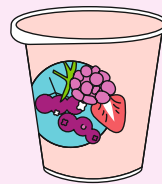
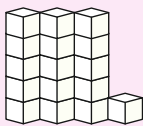
**Trinkjoghurt Vanille**  
500 g  
70 g Zucker =  
**23 Würfel**



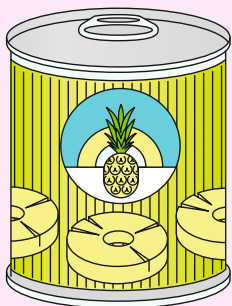
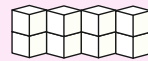
**Apfelsaft**  
1 l (1.000 ml)  
100 g Zucker =  
**33 Würfel**



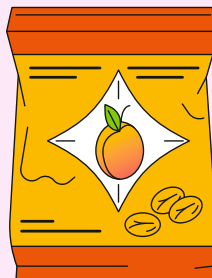
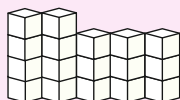
**Ketchup**  
200 g  
46,6 g Zucker =  
**16 Würfel**



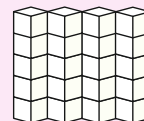
**Fruchtojoghurt**  
150 g  
22,5 g Zucker =  
**8 Würfel**



**Ananas aus der Dose**  
(560 g)  
340 g Abtropfgewicht  
51,7 g Zucker =  
**17 Würfel**



**Aprikosen Trockenobst**  
125 g  
58,8 g Zucker =  
**20 Würfel**



\* Bei den Zuckerangaben handelt es sich um Durchschnittswerte, die je nach Rezeptur schwanken können. Die Würfelzucker wurden ab- und aufgerundet. Quellen: DGExpert, Herstellerangaben, Nährwertabelle Hesecker/Hesecker.

- pikant
- raffiniert

# Upside-Down-Kartoffelkuchen MIT BERGKÄSE

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

- 800 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
  - Salz
  - 4 Stängel Majoran
  - 50 g Bergkäse
  - 2 Frühlingszwiebeln
  - 50 g halbtrocknete Tomaten (Glas)
  - 2 El Zucker
  - 1 Tl Butter
  - Pfeffer (aus der Mühle)
  - Muskatnuss (ganz)
  - 270 g Blätterteig (Kühlregal)
- Außerdem: Ofenform (ca. 24 x 30 cm),  
Backpapier, 1 Servierbrett

- 1 Kartoffeln in Salzwasser ca. 25 Min. garen, anschließend abgießen, abkühlen lassen, pellen, in 2–3 cm dicke Scheiben schneiden. Majoran waschen, trocknen, Blättchen abstreifen. Bergkäse grob reiben.
- 2 Frühlingszwiebeln waschen, putzen, trocknen, in dünne Röllchen schneiden, halbtrocknete Tomaten abgießen, dabei 2 El des Tomatenöls auffangen. Frühlingszwiebeln im Tomatenöl glasig dünsten.
- 3 Zucker, Butter unter Rühren schmelzen, leicht karamellisieren, abkühlen lassen. Karamell in der mit Backpapier ausgelegten Form verteilen. Hälfte der Kartoffelscheiben dachziegelartig einschichten, mit Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss würzen. Frühlingszwiebel-Tomaten-Mix, Bergkäse und Majoran daraufgeben. Übrige Kartoffeln einschichten, wieder mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Alles mit Blätterteig abdecken\*, fest andrücken, mehrmals mit einer Gabel einstechen.
- 4 Upside-Down-Kartoffelkuchen im unteren Drittel des 200 Grad heißen Ofens ca. 20 Min. backen, dann bei 180 Grad ca. 25 Min. weiterbacken. Kuchen ca. 15 Min. abkühlen lassen, auf ein Brett stürzen und genießen.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.  
GAR-/BACKZEITEN ca. 70 Min.  
ABKÜHLZEIT ca. 15 Min.



# Klassisch gut: Kartoffeln

Sie sind die Multitalente in der Küche und als Beilage oft viel zu schade. Diese fünf neuen Rezeptideen zeigen die Superstars aus der Erde in ihrer ganzen Vielfalt.

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



## \*Tipps

- Etwas Blätterteig ist übrig geblieben? Schneiden Sie ihn in ca. 2 cm breite Streifen. Dann längs verdrehen, mit verquirltem Ei bestreichen, mit Streukäse oder grobem Salz bestreuen und bei 180 Grad ca. 15 Min. knusprig backen.
- Sie mögen den Kuchen noch etwas deftiger? 80 g Pfefferbeißer oder Cabanossi in dünnen Scheiben mit den Frühlingszwiebeln im Tomatenöl andünsten und mit in die Füllung geben.



- vegan
- nordafrikanisch inspiriert

## Kartoffel-Kibbeh MIT DATTEL-HUMMUS

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

300 g Kartoffeln (mehligkochend) · Salz ·  
100 g Bulgur · 200 g Blattspinat · 1 Zwiebel ·  
1 Knoblauchzehe · 4 El Olivenöl ·  
50 g Walnusskerne · 100 g Mehl · 1 Tl Backpulver ·  
3 Tl Baharat (gemahlen, alternativ je  
1½ Tl Koriander und Kreuzkümmel) ·  
Pfeffer (aus der Mühle) · 150 g Kichererbsen  
(Dose/Glas) · 5 Datteln (ohne Stein) ·  
1 El Zitronensaft · 1 Beet rote Kresse ·  
100 ml Sonnenblumenöl  
Außerdem: Küchenpapier

### Tipp

Krautsalat oder ein würziger Knoblauch-Joghurt-Dip passen sehr gut zu den Kibbeh.

- 1 Kartoffeln schälen, klein würfeln, in Salzwasser ca. 15 Min. garen, dann abgießen, ausdampfen lassen, fein zerstampfen. Bulgur mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.
- 2 150 g Spinat putzen, im Sieb mit kochendem Wasser überbrühen, dann kalt abspülen, gut ausdrücken, klein hacken. Zwiebel, Knoblauch abziehen, fein hacken, in 1 El Olivenöl glasig dünsten, Spinat kurz mitdünsten.
- 3 Walnusskerne klein hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit zerstampften Kartoffeln, Bulgur, Zwiebel-Spinat-Mix, 50 g Mehl, Backpulver verkneten und mit 2 Tl Baharat, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Übriges Mehl (50 g) auf der Arbeitsfläche verteilen, aus der Masse ca. 20 länglich-ovale Kibbeh (ca. 7 cm lang) formen, ca. 30 Min. abgedeckt ruhen lassen.
- 4 Kichererbsen, übriges Olivenöl (3 El), Baharat (1 Tl), klein geschnittene Datteln mit 2–3 El Wasser pürieren. Hummus mit Salz, Zitronensaft abschmecken. Restlichen Spinat (50 g) waschen, putzen, trocknen, Kresse vom Beet schneiden. Kibbeh im heißen Sonnenblumenöl in zwei Portionen je ca. 6 Min. goldbraun ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kibbeh mit Dattel-Hummus, Spinat und Kresse anrichten.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.  
QUELL-, RUHEZEITEN ca. 40 Min.  
GARZEITEN ca. 27 Min.



- lässt sich gut vorbereiten
- wärmt

## Kartoffelstampf MIT ROSENKOHL UND GEBACKENEM ZIEGENKÄSE

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

600 g Kartoffeln (mehligkochend) ·  
400 g Süßkartoffeln · Salz · 2 Zwiebeln ·  
4 El Olivenöl · 4 El Haselnusskerne · 50 g Rucola ·  
200 g Rosenkohl · 100 ml Gemüsebrühe ·  
200 g Ziegenkäsetaler · 2 El Mehl · 1 Ei (M) ·  
40 g Paniermehl

- 1 Kartoffeln, Süßkartoffeln schälen, klein würfeln, zusammen in Salzwasser ca. 15 Min. garen, dann abgießen, fein zerstampfen\*. Zwiebeln abziehen, längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden, in 1 El Olivenöl goldbraun braten, unter den Stampf ziehen, warm halten.
- 2 Haselnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.
- 3 Rucola, Rosenkohl waschen, putzen, trocknen. Rosenkohlköpfchen halbieren, in 1 El Olivenöl rundherum braten, Gemüsebrühe angießen, zugedeckt 8–10 Min. garen.
- 4 Ziegenkäsetaler rundum mit Mehl bestäuben, durch das verquirlte Ei ziehen, in Paniermehl wenden. Käse in übrigem Öl (2 El) von beiden Seiten je ca. 3 Min. goldbraun braten. Kartoffelstampf mit Rosenkohl, Rucola, Ziegenkäsetalern und gerösteten Haselnüssen anrichten.

### \*Tipp

Wer den Stampf etwas samtiger mag, gibt noch etwas heißes Wasser, Brühe oder 1 El Butter dazu.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.  
GARZEITEN 29–31 Min.

# Lettische Rote-Bete-Kartoffelsuppe

## AUKSTĀ ZUPA

ZUTATEN für ca. 6 Portionen

**600 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend) · Salz · 2 Gläser eingelegte Rote Bete (in Scheiben, 660 g, Abtropfgewicht 440 g) · 1 Salatgurke · 400 g Fleischwurst · 1 Pck. Dill · 1 Bund Frühlingszwiebeln · 1,5 l Kefir · 2 El Senf · Pfeffer (aus der Mühle) · 3 Eier (M)**

• außergewöhnlich  
• erfrischend  
baltisch

- 1 Kartoffeln in Salzwasser ca. 25 Min. garen, abkühlen lassen, pellen. Rote Bete abgießen (Flüssigkeit auffangen). Gurke waschen, trocknen. Fleischwurst pellen. Alles in etwa gleich große Stifte (ca. 0,5 x 2 cm) schneiden. Dill, Frühlingszwiebeln waschen, trocknen, putzen. Dillspitzen abzupfen, klein hacken, Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.
- 2 Kartoffeln mit Fleischwurst, Gurke, Roter Bete (samt Flüssigkeit),  $\frac{3}{4}$  des Dills,  $\frac{3}{4}$  der Frühlingszwiebeln in einen großen Topf geben, Kefir unterrühren, mit Senf, Salz und Pfeffer würzen, Suppe mind. 120 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen.
- 3 Währenddessen Eier ca. 10 Min. kochen, schälen, klein hacken. Suppe mit Eiern, übrigen Frühlingszwiebeln und Dill (je  $\frac{1}{4}$ ) garniert genießen.

✓ **ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 35 Min.  
**GARZEITEN** ca. 35 Min.  
**DURCHZIEHZEIT** mind. 120 Min.



- würzig
- genial zum Mitnehmen

## Kartoffelsalat MIT BLAUSCHIMMELKÄSE

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

- 3 Tl brauner Zucker · 4 El Sonnenblumenkerne · Salz · 1 kg Kartoffeln (festkochend) · 300 ml Gemüsfond · 1 rote Zwiebel · 5 El Rapsöl · 5 El Weißweinessig · 1 Tl Senf (körnig) · 3 El Preiselbeeren (Glas) · Pfeffer (aus der Mühle) · 200 g Endiviansalat · 1 Bund Schnittlauch · 200 g Blauschimmelkäse\* · 2 El Kürbiskernöl**  
Außerdem: Backpapier

### \*Tipps

- Aromatische Blauschimmelkäsesorten sind Bavaria blu (Deutschland), Gorgonzola (Italien) und Saint Agur (Frankreich).
- Wunderbar harmonieren Blauschimmelkäse und Birnen. Für unser Rezept: Zwei aromatische, nicht zu weiche Birnen (z. B. Williams Christ) waschen, trocknen, entkernen, vierteln und mit dem Kartoffelsalat anrichten.

- 1 Zucker in der Pfanne schmelzen, goldbraun karamellisieren lassen, Sonnenblumenkerne unterrühren, mit etwas Salz bestreuen, auf Backpapier verteilen, abkühlen lassen.
- 2 Kartoffeln in Salzwasser ca. 25 Min. garen. Gemüsfond erhitzen. Zwiebel abziehen, fein würfeln, in 2 El Rapsöl glasig dünsten, kurz abkühlen lassen, mit heißem Fond, übrigem Rapsöl (3 El), Essig, Senf, Preiselbeeren verrühren, Vinaigrette mit Salz, Pfeffer würzen.
- 3 Kartoffeln abgießen, pellen, in Scheiben schneiden. Noch warm mit der Vinaigrette vermengen, ca. 30 Min. durchziehen lassen (in dieser Zeit nehmen die Kartoffeln noch reichlich Flüssigkeit auf).
- 4 Salat, Schnittlauch waschen, putzen, trocknen, in grobe Streifen bzw. feine Röllchen schneiden, zusammen mit zerbröseltem Blauschimmelkäse und Kürbiskernöl unterheben, nochmals mit Salz, Pfeffer würzig abschmecken. Kartoffelsalat mit karamellisierten Sonnenblumenkernen bestreut genießen.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.

GARZEIT ca. 25 Min.

DURCHZIEHZEIT ca. 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 ihre Lieblingslieder.

**Nach einem gewohnt rauschenden Silvesterfest herrscht zufriedene Stille im Markt.**

**Plötzlich beginnt der REIS, laut zu singen:** ES GIBT REIS, BABY, BABY, BABY, ES GIBT REIS!

**Der SEKT hat ausgiebig gefeiert und sagt müde:**

Aua, mein Kopf, äh, mein Korken. Geht das nicht leiser?

**Der REIS:** Nein, das muss ich so laut singen, das ist doch mein ab-so-lu-tes Lieblingslied! Ist euch gar nicht aufgefallen, wie oft das auf unserem Fest gespielt wurde? Das hab ich mir nämlich vom DJ gewünscht!

**Der SEKT sagt noch trockener, als er sowieso schon ist:** Doch. Ist mir aufgefallen. Ganze zwölf Mal.

**Der LACHS:** Also, mein Lieblingslied heißt „Wie teuer ist der Fisch“, nur ist der Titel eigentlich auf Englisch. Ich kann aber leider kein Englisch. Dafür aber Norwegisch, weil ich aus Norwegen komme! Sogar aus anhaltender... vorhaltender... Zaufucht... äh...

**Der BABYSPINAT hilft aus:** Aus nachhaltiger Aufzucht?

**Der LACHS:** Ja, genau! „Wie teuer ist der Fisch?“ heißt auf Norwegisch jedenfalls „Hvor dyr er fisken?“

**Der REIS singt bemüht:** Forrr diirer visken?

**Der LACHS lacht:** Fast. Beim Eurovision Song Contest gewinnst du damit nicht, aber von mir bekommst du eine Ehrenurkunde für den Mut.

**Der REIS knistert daraufhin zufrieden mit seiner Verpackung.**

**Der BABYSPINAT zum LACHS:** Zurück zum Thema! Denn soweit ich weiß, bist du ab und an im Angebot. Das heißt, man kann gar nicht sagen, wie viel GENAU du kostest!

**Der LACHS sagt nachdenklich:** Stimmt. Eigentlich müsste das Lied dann ja „Was kostet der Fisch – heute?“ heißen.

**Der JOGHURT:** Davon kann ich auch ein Lied singen – ich weiß auch nicht, was ich morgen koste! Wir Lebensmittel mit kurzer Mindesthaltbarkeit werden nämlich im Preis reduziert, wenn sich unser Mindesthaltbarkeitsdatum nähert. Und dann bekommen wir Aufkleber, wo die Prozente draufstehen.

**Die RUMKUGEL witzelt:** Also, ein paar Prozente hab ich ja auch...

**Die SAHNE ruft dazwischen:** Ruhe! Jetzt ratet mal, was MEIN Lieblingslied ist!

**Der REIS stimmt begeistert an:** Aber bitte mit Saaah...

**Die SAHNE unterbricht ihn:** Ha! Falsch! Mein Lieblingslied geht nämlich so: SHAKE IT! SHAKE IT! SHAKE IT LIKE A POLAROID PICTURE!

**Die SAHNE schüttelt sich so wild zu ihrem Lied, dass ein Klecks Sahneschaum auf dem SEKT landet.**

**Der SEKT hat jetzt endgültig genug von dem Krawall und wendet deshalb einen kleinen Trick an. Er singt sanft:**

La le lu, wir machen unsere Augen zu. Alle Produkte schlafen ein – und im tegut... herrscht wieder Ruhhh.

Dabei fallen unseren Lebensmitteln tatsächlich einem nach dem anderen die Augen zu. Und dann herrscht wieder Stille im tegut... Markt, die nur hier und da von einem Schnarchen unterbrochen wird.

tegut...



## Krönung fürs Brot

Deutschlands Brotvielfalt ist legendär und auch beim Belegen ist Abwechslung angesagt. Die veganen Bio-Aufstriche unserer Marke **tegut... Bio zum kleinen Preis** locken in vier Sorten: Rote Bete Meerrettich, Bärlauch, Tomate Basilikum und Curry Mango Papaya. Aus ökologischem Anbau und ohne Palmöl. Einfach aufstreichen, reinbeißen und genießen.  
**In Ihrem tegut... Markt**



## ZU GUT FÜR DIE TONNE

Fast 80 Kilo Lebensmittel werfen Verbraucherinnen und Verbraucher durchschnittlich in Deutschland pro Jahr weg, so die Bilanz des Statistischen Bundesamts. Dabei ist es ganz einfach, im Alltag gegenzusteuern. Zum Beispiel, indem Reste zu leckeren Gerichten verarbeitet werden. Weitere Tipps finden Sie unter [tegut.com/](https://www.tegut.com/)

**tipps-gegen-lebensmittelverschwendung**



## MAGERES MULTITALENT

Von Kuchen bis Knödel: Viele Leckereien lassen sich mit Quark zaubern. Das Milchprodukt ist von Natur aus proteinreich. Die Milch des Magerquarks unserer Marke mit dem **tegut... Reinheitsversprechen** stammt von Kühen, die kein gentechnisch verändertes Futter bekommen, und ist im Mehrweg-Pfandglas erhältlich.

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

## WIE HANDGEMACHT

Kalt oder warm – Frikadellen gehen immer. Die Putenfrikadellen und Mini-Putenfrikadellen unserer Marke **tegut... LandPrimus** schmecken herzhaft würzig und wie von Hand gefertigt. Das Fleisch stammt von Puten, die ganzjährig draußen in den weitläufigen Wald- und Wiesenlandschaften Mecklenburgs aufwachsen und mit überwiegend hofeigenen Futtermitteln aus nicht gentechnisch veränderten Pflanzen aufgezogen werden.

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



## SICHER ABGESTELLT

Mal eben das Glas auf dem Sofa oder Sessel abgestellt – das kann danebengehen! Auf der flexiblen Ablage für die Sofa- beziehungsweise Sessellehne können Drinks und Snacks sicher in unmittelbarer Reichweite stehen. Aus dem nachhaltigen Trendmaterial Bambus gefertigt, in hell oder dunkel erhältlich. [deco-direct.de/onlineshop/](https://www.deco-direct.de/onlineshop/)





## KOHL IST COOL: Comeback eines alten Gemüses

Vitaminreich, lecker – und  
ziemlich angesagt: Warum  
der einst geschmähte  
Kohl heute wieder fast  
in aller Munde ist.

TEXT Bruntje Thielke



**W**as für ein Imagewandel: Lange galt Kohl als Armeleuteessen, dazu schwer verdaulich und geschmacklich eher schlicht. Doch in den letzten Jahren stieg das Wintergemüse zum hippen Superfood auf – als begehrter Bestandteil von Smoothies und Suppen oder als Chips. Wir erklären, was es mit dem Hype um das Wintergemüse auf sich hat.

Fast 40 Sorten gehören zur Gattung Kohl. Am bekanntesten sind Grünkohl, Blumenkohl, Rotkohl, Weißkohl oder Rosenkohl. Doch auch Brokkoli, Kohlrabi, Spitzkohl, Wirsing, Pak Choi, Romanesco und Kohlrüben zählen zur Familie. Deren gemeinsamer Urahn ist der Wildkohl. Der wurde in der Antike hoch geschätzt, in Griechenland wie in Rom. Aristoteles und Hippokrates lobten seine Heilwirkung, der römische Staatsmann Cato pries ihn als wunderbare Verdauungshilfe: „Es ist der Kohl, der an der Spitze aller Gemüsesorten steht.“

In Deutschland dagegen bekam

Fast 40 Kohlsorten gibt es, darunter auch immer wieder raffinierte Kreuzungen



Rotkohl trumpft mit ordentlich Farbe, Nährstoffen und Geschmack auf. Er schmeckt roh, gedünstet oder gekocht und wird klassischerweise mit fruchtigen Zutaten kombiniert

Kohl in den späten Vierziger- und frühen Fünfzigerjahren des letzten Jahrhunderts ein Image, von dem er sich lange nicht erholte. Kohlsuppe, oft mehrfach aufgekocht, und trockenes Brot galten als typische Lebensmittel der entbehrungsreichen Nachkriegszeit. Der Geruch von Kohl im Treppenhaus war Sinnbild für Armut. Und die Tatsache, dass empfindliche Magen-Darm-Trakte gelegentlich mit hörbaren Nebenwirkungen auf den Verzehr reagierten, führte zur wenig schmeichelhaften Bezeichnung „lautes Gemüse“.

Das ist längst Geschichte. Kohl hat ein Comeback hingelegt – und gilt heute bei Food-Enthusiastinnen und Enthusiasten als cool. Passend dazu gibt es Kohlkreuzungen, die als besonders raffiniert gelten. Aus England kommen die Flower Sprouts, ein Mix aus Rosenkohl und Grünkohl. Die Japaner kreuzen Brokkoli mit der chinesischen Kohlart Kai-lan, das Resultat heißt Bimi Brokkoli und wird gerne als „Gemüse für Genießer“ bezeichnet. International wurde ein Kraut namens „Kale“ zum Trend ausgerufen. Es galt nicht nur in New York als letzter Schrei, bereicherte Salate genauso wie Chips oder Smoothies mit futuristischen Namen.

Dabei ist „Kale“ nichts anderes als unser guter alter Grünkohl. Der ist vor allem im Norden ein Herbst- und Winterklassiker – zum Beispiel als Hauptbestandteil von „Grünkohl mit Pinkel“, Grünkohl mit geräucherter Grützwurst. In Hamburg oder Schleswig-Holstein isst man das aromatische Gemüse traditionell auch mit Kassler und Kochwurst, es gibt Varianten mit Wiener Würstchen, Räucherspeck oder Rippchen.

All diesen deftigen Varianten ist gemeinsam, dass der Grünkohl dabei lange gekocht wird und größere Portionen

Fleisch begleitet. Dabei kann er seine größte Stärke als Rohkost, gedünstet oder blanchiert ausspielen: wertvolle Inhalte wie Ballaststoffe und Vitamine. So enthält Grünkohl viel Provitamin A, trumpft unter allen Kohlsorten mit dem höchsten Eisengehalt auf und liefert roh zudem noch mehr Vitamin C als beispielsweise Zitrusfrüchte. Diese Kombination kann dazu beitragen, das Immunsystem anzukurbeln.

Auch andere Kohlsorten wie etwa Rosenkohl, Wirsing oder Chinakohl liefern Vitamin C – und zudem noch Folsäure. Die ist wichtig für die Zellerneuerung und damit besonders gut geeignet für Schwangere und Stillende. Zudem enthalten viele Kohlsorten auch Ballaststoffe. Die gelten zwar als gesund, lassen beim Verdauen aber auch Gase entstehen, die dann zu Blähungen oder Bauchschmerzen führen können. Um das zu verhindern, reicht es häufig, Gewürze und andere lindernde Zutaten bei der Zubereitung hinzuzufügen wie Koriander, Kümmel, Kreuzkümmel oder Fenchelsamen. Als besonders bekömmliche Kohlsorten gelten Blumenkohl, Brokkoli und Chinakohl.

Geröstet, blanchiert oder angeschmort: Als rustikal-raffinierte Zutat haben die verschiedenen Kohlsorten längst auch die Spitzengastronomie erobert und damit ihren Ruf von einst endgültig abgelegt. Für Low-Carb-Fans kann geraspelter Blumenkohl außerdem Reis ersetzen, Vegetarierinnen und Vegetarier schätzen Kohlrabi als bissfestes Schnitzel. ●



**SAISONKALENDER FÜRS GANZE JAHR**  
Sie wollen wissen, wann welcher Kohl Saison hat, und sich möglichst regional ernähren? Unser Saisonkalender zeigt, was es gerade aus heimischem Anbau gibt.



## DIESE KOHLSORTEN SOLLTEN SIE KENNEN

Kohl gilt vor allem als Wintergemüse – aber viele Sorten gibt es das ganze Jahr über im Supermarkt. Diese sieben Kohlsorten bringen Vielfalt und Abwechslung auf den Teller:



### Blumenkohl

**Saison:** Mai–Oktober

**Lagerung:** Hält sich mindestens 1 Woche im Frischebeutel verpackt im kühlen Keller oder im Gemüsefach des Kühlschranks.

**Passt zu:** Klassisch als Beilage zu Fisch, Fleisch, Kartoffeln – etwa in Butter geschwenkt und mit Semmelbröseln verfeinert. Aber auch in Aufläufen, Eintöpfen, Gratins oder in Suppen schmeckt er lecker oder auch fein geraspelt im Salat.



### Brokkoli

**Saison:** Juni–Oktober

**Lagerung:** Am besten wird er frisch zubereitet, er hält sich bis zu 1 Woche im Frischebeutel verpackt im kühlen Keller oder im Gemüsefach des Kühlschranks.

**Passt zu:** Fisch und Fleisch, aber auch vegetarischen Gerichten. Lecker auch in Currys oder asiatischen Wok-Gerichten, auf Pizza, in Aufläufen mit Käse überbacken.



### Grünkohl

**Saison:** Oktober–Februar

**Lagerung:** Im Kühlschrank hält er sich in einem feuchten Tuch 5 Tage.

**Passt zu:** Herzhaft lecker zu Kassler, Mettwurst, Pinkel und Bratkartoffeln. Auch im Smoothie, als Pesto, Grünkohlchips oder roh im Salat der Hit.



### Kohlrabi

**Saison:** Mai–November

**Lagerung:** In einem feuchten Geschirrtuch hält er sich im Gemüsefach des Kühlschranks etwa eine Woche, seine Blätter bleiben dort 2 Tage knackig frisch.

**Passt zu:** Lecker in Lasagne, Aufläufen und Quiches, als Rahmgemüse oder zu Fleisch. In Scheiben geschnitten kann er auch gut paniert und als Schnitzel zubereitet werden. Die Blätter schmecken im Salat, in Pestos oder Dips.



### Rosenkohl

**Saison:** Oktober–Februar

**Lagerung:** Im Gemüsefach des Kühlschranks hält er sich eine Woche.

**Passt zu:** Schmeckt als Beilage zu Fisch und Fleisch, in Butter geschwenkt und verfeinert mit Muskatnuss. Harmoniert mit Kartoffeln, Zwiebeln, Fleisch, Tofu, aber auch mit Nudeln und Bulgur. Auch köstlich: im Backofen geröstet.



### Rotkohl

**Saison:** Juni–November

**Lagerung:** Dunkel und kühl im Keller gelagert bleibt er bis zu 4 Wochen frisch.

**Passt zu:** Klassisch als Beilage zu Gans und Ente, Rinderbraten, Knödeln und Kartoffeln. Als Rohkostsalat harmoniert er mit sauren und fruchtigen Lebensmitteln.



### Weißkohl

**Saison:** Juni–November

**Lagerung:** Im Gemüsefach des Kühlschranks oder im kühlen Keller kann er sich monatelang halten.

**Passt zu:** Schmeckt zu Kassler, Würstchen, Schupfnudeln, Speckknödeln, in Suppen und Eintöpfen. Lecker auch als Sauerkraut oder Krautsalat.



## Shampoo am Stück

Silikone können das Haar beschweren und der Umwelt schaden. Die festen Shampoos von Sante Naturkosmetik kommen ohne Silikone und Plastik aus, sind daher umweltfreundlich und ressourcenschonend. Beide Sorten (Bio-Mango & Aloe Vera sowie Bio-Birkenblatt & pflanzliches Protein) überzeugen durch ergiebigen Schaum, rein natürlichen Duft, geschmeidiges und glänzendes Haar.

**In Ihrem tegut... Markt**



## WELLNESS FÜR DIE LIPPEN

Bio-Jojobaöl, Bio-Mandelöl und Bio-Wachse – im neuen Basis Sensitiv Lippenbalsam von Lavera ist alles, was schöne Lippen brauchen. Er beruhigt und schützt vor strapazierenden Umwelteinflüssen. 100 % zertifizierte Naturkosmetik, ohne Mineralöle.

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



## GESUNDE RUNDE

10.000 Schritte pro Tag empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation – wer viel im Büro sitzt, schafft oft kaum 2.000. Dabei gibt es viele gute Gründe, tägliche Spaziergänge in den Alltag zu integrieren. Schon eine tägliche 15-Minuten-Runde kann nach Recherchen des Zentrums für Gesundheit unter anderem:

- Stress abbauen • Blutdruck senken
- Demenz entgegenwirken • Depressionen lindern • Knochen und Gelenke stärken.

## FIT DANK CLIP

Rund 70 Prozent der Deutschen leiden laut Techniker Krankenkasse unter regelmäßigen Kopfschmerzen. Dagegen soll – ohne Chemie – Akupressur helfen: Der entsprechende Druckpunkt, über den die Blockade gelöst werden kann, liegt zwischen Daumen und Zeigefinger. Mit einem Akupressur-Clip (etwa von aculief) gelingt die entspannende Stimulation wie von selbst: anlegen und einige Minuten lang tragen. Erhältlich beispielsweise über Amazon.



MARKTPLATZ

tegut...  
BIO LABORATOR

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



DIE NÄCHSTE AUSGABE



Der Frühling naht: Balkons und Gärten werden bepflanzt. Upcycling ist im Trend. Und es gibt leckeres Fingerfood. Der neue tegut... Marktplatz zum Thema:

# „MIT DEN HÄNDEN“

Die März-/April-Ausgabe finden Sie Anfang März 2024 in Ihrem tegut... Markt!

# AUFSCNEIDER- WISSEN

# ORANGE

Wetten, dass es Fakten über die Orange gibt, die Sie noch nicht kennen?  
Nein? Doch! Nein? Na, dann schauen wir doch mal:

## STAMMBAUM

Die Orange entstand durch eine Kreuzung von Pampelmuse und Mandarine. Kreuzt man wiederum eine Orange mit einer Pampelmuse, entsteht eine Grapefruit. Und kreuzt man die Grapefruit mit einer Pampelmuse, entsteht eine Pomelo – die wiederum nach Orange schmeckt.

## ZU SCHALE FÜR DIE TONNE

Mit der Orangenschale ist es nach dem Pellen nicht vorbei; denn sie lässt sich bestens weiterverwenden. Zum Beispiel gerieben im Müsli und Porridge, als ganze Stücke im Obstsalat oder der Fruchtbowl oder als Orangentee. Obacht: Das gilt nur für Schalen von Orangen in Bio-Qualität.

## SCHIMPFWORT- KUNDE

Namenspatronin des Schimpfwortes „Pomeranze“ war die gleichnamige Bitterorange. In der Biedermeierzeit wurden junge Mädchen „Pomeranze“ genannt, weil ihre roten Wangen an die Frucht erinnerten. In Zeiten feiner Blässe natürlich alles andere als süß.

## ORANGEN-ODE

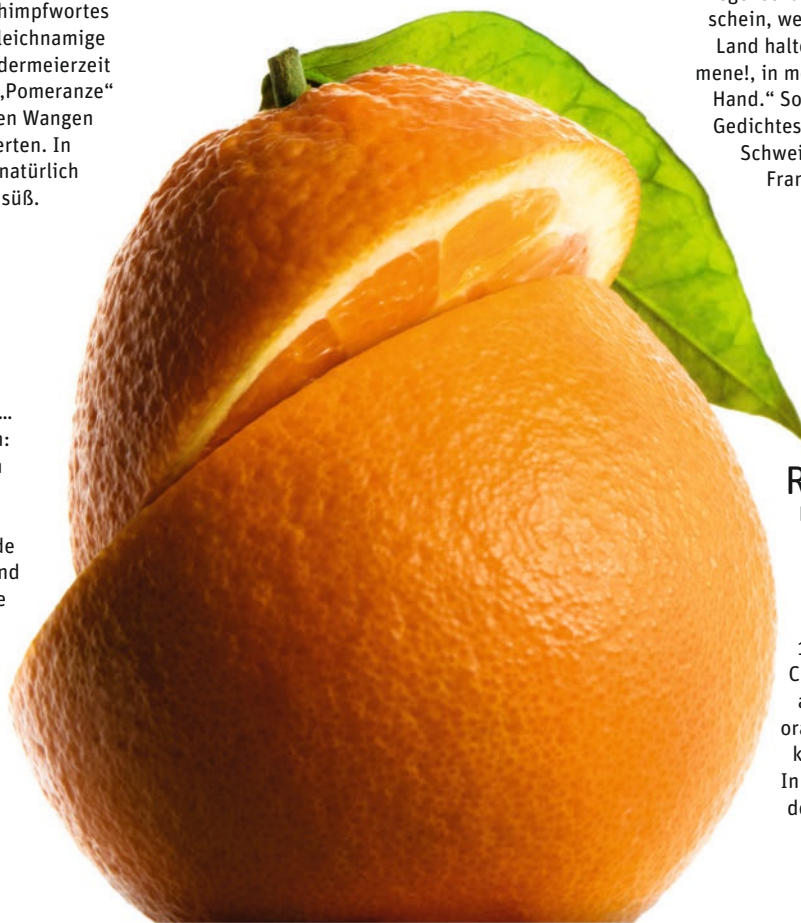
„Wie viel Sonnenküsse, wie viel Regenschauer, wie viel Vollmondschein, welch ein großes warmes Land halte ich mit dir, Vollkommene!, in meiner kleinen gewölbten Hand.“ So lautet ein Auszug des Gedichtes „An eine Orange“ der Schweizer Schriftstellerin Francisca Stoecklin.

## BOM DIA

Der größte Orangenproduzent weltweit ist ... nicht Spanien. Sondern: Brasilien. Hier werden derzeit jährlich über 263 Millionen Kisten Orangen produziert. Jede Kiste wiegt ca. 40 kg. Und eine Orange mit Schale wiegt etwa 200 g.

## REIFEGRADE

Damit die Orange auch wirklich orange wird, muss sie kühl übernachtem. Denn erst bei Temperaturen unter 12 Grad wird das grüne Chlorophyll in der Schale abgebaut und die gelb-orangefarbenen Carotinoide kommen zum Vorschein. In tropischen Ländern sind deshalb reife Orangen oft noch grasgrün.



**Gut ist, wenn  
es Bio ist.**

**tegut... ist, wenn  
es das zum kleinen  
Preis gibt.**

**Weil Gutes  
Freude macht.**

tegut.com

tegut...

**BIO**

ZUM  
KLEINEN  
PREIS