März & April 2024

MARKTPLATZ

MIT DEN HÄNDEN

FINGERFOOD VOM FEINSTEN
Schnell auf die Hand und richtig lecker.

ANBAUEN, UPCYCELN, REPARIEREN
Gute Gründe für den Wunsch nach Handfestem.

MEIN HAND-ABDRUCK FÜRS KLIMA
So macht Nachhaltigkeit Spaß.

Weil Gutes Freude macht.

tegut...
gute Lebensmittel

Gut ist, wenn es Bio ist.
tegut... ist, wenn es Verbands-qualität hat.
Weil Gutes Freude macht.
tegut...
BIO
tegut.com
BIO
KARTOFFELN
FESTKOCHEND
BIO
TEIGTASCHEN
RICOTTA-SPINAT
250g
BIO
BASILIKUM
OCIMUM BASILICUM
aus Frankreich

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Ist „handgemacht“ heute noch ein Synonym für besondere Güte? In einer Produktwelt der perfekten Massenfertigung macht das persönlich Handgemachte etwas Besonderes aus dem Gefertigten. Es hebt sich aus der Masse hervor, erfährt unsere Wertschätzung und schärft so auch unsere Achtsamkeit für die kleinen Unterschiede. Bei einem Geschenk, das ich nicht gekauft, sondern selbst hergestellt habe, schenke ich immer auch etwas von mir und meiner Zeit.

Auch ich selbst profitiere von dieser Tätigkeit. Trotz aller Technisierung, die wir bewundern und gerne nutzen, erfüllt uns doch gerade das handwerkliche Tun mit besonderer Befriedigung. Wenn wir mit unseren Händen arbeiten – sei es Handarbeit, Haus- und Gartenarbeit, im Handwerk oder der Musik –, lassen wir dabei etwas real Sichtbares entstehen, auf das wir stolz sein können und das unser Inneres nährt.

Wir beanspruchen dabei besonders viele unserer Sinne. Die Feinmotorik unserer Finger fördert die Bildung von Verknüpfungen im Gehirn und verbessert unsere Leistungsfähigkeit. So können wir erwiesenermaßen nach körperlicher Tätigkeit besser intellektuell denken und die Merkfähigkeit wird gesteigert.

So ist es besonders in der Kindheit und Jugend wichtig, wenn unser Gehirn noch in der Entwicklung ist, durch eine vielfältige körperliche Betätigung den Prozess der Hirnreifung zu fördern. Kleine Kinder nehmen zum Erkunden der Welt ganz selbstverständlich Hände und Mund zu Hilfe. In unserer Sprache finden wir dieses Verhalten in dem Wort „begreifen“ wieder. Manchmal reicht es nicht, etwas zu betrachten, sondern wir müssen es anfassen, um es zu verstehen.

Viel Freude beim Begreifen dieser Welt!

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

COVER Getty Images **FOTOS** Arvid Knoll/Studio Seiffe, iStock

INHALT

MIT DEN HÄNDEN

GLÜCK DURCH STREICHELN — S. 4
ALLES PER HAND GEMACHT — S. 8
IST HÄNDESCHÜTTELN WIEDER OKAY? — S. 18
WICHTIG IST DER HANDABDRUCK — 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: GEMÜSE PFLANZEN — S. 37
NACHTS IM tegut… — S. 44
AUFSCHNEIDERWISSEN: ROTE ZWIEBEL — S. 51

GENIESSEN

FINGERFOOD VOM FEINSTEN — S. 24
REGIONAL UNTERWEGS: GEFÜLLTE WACHTEL — S. 30
FRISCH ZUBEREITET — S. 32
KÖSTLICHE OSTERREZEPTE — S. 38
RUNDE SACHE: EIER — S. 46
NEWS — S. 29, 45, 50

Besuchen Sie uns auch online. Dort finden Sie noch mehr Themen und Inhalte!
www.tegut.com/marktplatz

STREICHELN MACHT AUCH KÄLBER GLÜCKLICH

Für Kälber gilt das Gleiche wie für Menschenkinder: Nähe und Streicheleinheiten machen ihr Leben glücklicher, Zuneigung und Körperkontakt sorgen für Sicherheit und Vertrauen. Und das ist sogar wissenschaftlich erwiesen. Tierwohl gewinnt immer mehr an Bedeutung: Gerade abseits der Massentierhaltung wird auf kleinbäuerlichen und speziell Bio-Höfen großen Wert auf das Wohlbefinden der Tiere gelegt: Die Landwirtinnen und Landwirte haben eine enge Beziehung zu ihnen – inklusive vieler Streicheleinheiten.

FOTO Getty Images

DAS GEFÄLLT UNS

Wenn's draußen beginnt zu sprießen, juckt es auch uns in den Fingern. Jetzt ist die richtige Zeit, um aktiv zu werden und Neues auszuprobieren.

STAR UNTER DEN ÄPFELN

Unter allen Apfelsorten nimmt der Elstar in Deutschland die größte Anbaufläche ein. Dabei gibt es die Sorte hierzulande überhaupt erst seit den 1970er-Jahren. „Geboren" wurde der feinsäuerliche Star 1955 in den Niederlanden. Dort kamen findige Züchter auf die Idee, „Golden Delicious" und „Ingrid Marie" zu kreuzen. Der Name des Apfels spielt auf seinen Entstehungsort Elst an.

BESTE BACKBEGLEITUNG

Ostern lädt dazu ein, mit den Kindern oder auch im Freundeskreis mal wieder die heimische Backstube anzuheizen. Ob klassischer Hefekranz, ein süßes Osterlamm aus Teig oder ein Karottenkuchen als Gruß an den Osterhasen – das festliche Gebäck schmeckt umso besser, je hochwertiger die Zutaten sind. Entdecken Sie im Backregal die neue, umfangreiche Auswahl an Backzutaten unserer Marke mit dem **tegut... Reinheitsversprechen**: Von naturbelassenen Kokosraspeln bis zu Sultaninen ist alles dabei.

Jetzt in Ihrem tegut... Markt

Wildbienen im Anflug

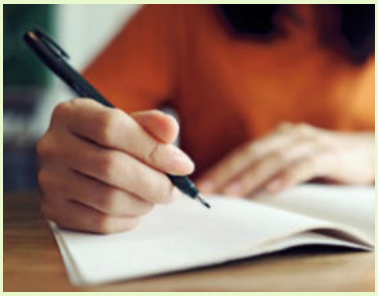
Mehr als 500 Wildbienenarten gibt es in Deutschland und wir sollten alles dafür tun, damit das auch so bleibt. Im Vergleich zu Honigbienen sind sie nämlich ab März auch bei wenig Sonnenschein und relativ niedrigen Temperaturen unterwegs, um Blüten zu bestäuben. Die Initiative „Deutschland summt“ erklärt konkret, wie wir Wildbienen schützen können. **deutschland-summt.de**

KURSE FÜR JEDE KREATIVE ADER

Die Online-Community Domestika ist der Anlaufpunkt, wenn Sie auf der Suche nach einem neuen Hobby sind. Von Aquarelltechnik über Food-Fotografie bis Töpferei vermitteln Expertinnen und Experten ihr kreatives Know-how Step by Step in Videokursen. **domestika.org**

KLASSISCH GUT

Eine alteingesessene portugiesische Manufaktur stellt diese minimalistische Keramikkaraffe her. Sie gehört zur Kollektion „Aberta“ und steht für das, worum es dem Label Onomao geht: handwerkliche Tradition mit modernem Design zu verbinden. Gegründet wurde Onomao von zwei Brüdern aus München, die Portugal lieben lernten, der eine als Koch, der andere als Wellenreiter. **onomao.de**



SCHREIB MAL WIEDER!

Wer öfter zu Stift und Papier greift, stärkt sein Koordinationsvermögen: 30 Muskeln und 17 Gelenke arbeiten zusammen, um eine Notiz zu schreiben, gleichzeitig treten zwölf Hirnareale in Aktion.

Feinwürzig, vegan

KRÄUTERAUFSTRICH MIT EDAMAME

ZUTATEN für 1 Glas (ca. 200 ml)

1. 30 g Salatkerne-Mix in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, herausnehmen. Je 30 g Petersilie, Koriander und Schnittlauch waschen, trocknen. Eine halbe Knoblauchzehe abziehen. 1 Bio-Limette waschen, trocknen, Schale fein abreiben, Saft auspressen.
2. 200 g vorgegarte Edamame mit Kerne-Mix, Kräutern, Knoblauch, Limettenabrieb im Multizerkleinerer fein pürieren. 50 ml Olivenöl unterrühren, Masse mit 1–2 El Limettensaft, 1 Prise Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Aufstrich in ein heiß ausgespültes Glas geben und verschließen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.

FOTOS Shutterstock, Stocksy, PR, iStock REZEPT tegut... Kochwerkstatt

Werkstolz: Als Kinder haben wir fast alle gern gebastelt. Diese kreative Ader können wir auch noch als Erwachsene anzapfen

Alles handgemacht!

Anders als frühere Generationen konsumieren wir viel und kreieren eher wenig. Lohnt es sich, das Rad ein Stückchen zurückzudrehen und wieder mehr selbst anzubauen, zu reparieren, zu upcyceln? Unbedingt! Hier kommen viele gute Gründe dafür.

TEXT Lena Schindler

Schau mal, hab ich selbst gemacht!“ Spätestens seit dem Kindergarten und den ersten gebastelten Papierblumen gibt es wohl kaum einen Satz, den wir mit mehr Stolz in der Stimme sagen. Der knallblaue Pulli, gleich hundertmal so schön, wenn jede Masche aus Eigenproduktion stammt. Das ausrangierte Bett vom Dachboden, mühevoll abgeschliffen und frisch lackiert, wird automatisch zum neuen Lieblingsstück. Und die Karotte schmeckt wie eine Offenbarung, wenn wir sie selbst ausgesät, vier Monate lang gegossen und schließlich aus der Erde gezogen haben.

Das Gefühl, mit den eigenen Händen etwas zu schaffen, schien uns fast verloren gegangen zu sein. Bis Ende der 1990er die Renaissance des Selbstgemachten in den USA begann. Damals boten die ersten Online-Plattformen wie „Getcrafty“ versprengten Handarbeitsfans einen virtuellen Treffpunkt, 2005 kam dann der Marktplatz für handgemachte Produkte „Etsy“ hinzu. Modedesignerin Vivienne Westwood beförderte 2009 in ihrer Frühjahrskollektion Heimtextilien zu High Fashion. Etwa seit dieser Zeit wird auch hierzulande exzessiv genäht und gehäkelt, geflickt, ausgebessert, eingeweckt und fermentiert. Dass der Do-it-yourself-Trend, kurz DIY, mit steigender Smartphone-Zeit wächst, ist kein Zufall. Denn ▸

„Etwas Kaputtes heil zu machen, tut auch was für den eigenen Selbstwert."

man baut sich damit ein Gegenstück zur digitalen Welt. Im Beruf, so eine These des Neurobiologen Gerald Hüther, spüren viele längst nicht mehr die Wichtigkeit ihres Tuns. Wenn wir Dinge selbst erschaffen, haben wir jedoch wieder das Gefühl, die Kontrolle zu haben. Darum zieht es uns zurück zu den Wurzeln, zu den guten alten Dingen. Heute zeigen uns DIY-Stars auf Pinterest, YouTube oder Selbstmach-Blogs in zahllosen Tutorials, wie das geht. Vor allem Basteleien aus Papier sind im Kommen, wie der „Pinterest Predicts Report 2023" zeigt: Quilling, das Basteln mit gerollten Papierstreifen, und die alte japanische Faltkunst Origami. Das Internet ist inzwischen wichtigste Inspirationsquelle: 54 Prozent holen sich hier neue Ideen. 2018 waren es nur 21 Prozent.

Der Wunsch nach Handfestem

Eine aktuelle repräsentative Studie im Auftrag des Werkzeugherstellers Einhell spiegelt den gesellschaftlichen Trend zum Selbermachen wider: Menschen investieren gern Zeit in die Verschönerung des eigenen Zuhauses. So stimmen 56 Prozent der Aussage zu: „Ich heimwerke für mein Leben gern", 49 Prozent sind ständig auf der Suche nach neuen DIY-Projekten. Nur im eigenen Grün scheinen die Deutschen sich noch lieber auszutoben: 69 Prozent gärtnern gern.

Der Wunsch, mal wieder etwas Handfestes zu machen, steckt in vielen von uns. Bei Gartenbloggerin Carolin Engwert (hauptstadtgarten.de) war es genau dieses Bedürfnis – plus der Ruf ihrer Kinder nach einem Kletterbaum –, das die Berlinerin dazu brachte, einen Kleingarten zu pachten. Als Grafik- und Webdesignerin hat sie ein digitales Leben. Doch

ihre Mutter lebte ihr bereits Anfang der 1980er all die Dinge vor, die heute wieder aufkommen: Socken stricken, Essig herstellen, Wolle spinnen. „Wie sie sich mit diesen haptischen Dingen geerdet hat, war inspirierend. Aber mein Hauptmotor war es, mich als Erwachsene mal so richtig dreckig machen zu können." Und damit ist sie nicht allein. Was die ungebrochene Affinität von Städtern zum Gärtnern beweist: Urban und Guerilla-Gardening, Balkongärtnern, Schrebergärten. Während die Welt unaufhaltsam beschleunigt und technisiert wird, sehnen wir uns umso mehr nach dem einfachen, naturverbundenen Leben. „Ich finde es toll, mir etwas vorzunehmen, einen Plan zu haben", sagt Carolin Engwert. „Aber dann zu erleben, wie der Frost dazukommt, der Regen, die Insekten, der Maulwurf – das hat mich eine große Demut gegenüber der Natur gelehrt. Und auch gegenüber den Menschen, die Lebensmittel produzieren. Ich würde ausschließen, dass bei mir Möhren im Kühlschrank vergammeln. Weil ich die Erfahrung gemacht habe, wie lang der Weg ist, bis sie bereit für den Teller sind."

Wertigkeit statt immer neuer Hypes

Während Modefirmen Kleidung so schnell und billig wie möglich produzieren, fühlt es sich beinahe wie eine kleine Revolution an, in aller Ruhe etwas Langlebiges zu schaffen. Und es steigert den Wert der Dinge, da wir Zeit und Arbeit hineinstecken. Fast Fashion hingegen sorgt für riesige Mengen an Abfall und Umweltverschmutzung, da beim Abbau von Kleidung das Treibhausgas Methan freigesetzt wird.

60 Kleidungsstücke kaufen Deutsche im Schnitt jedes Jahr, 40 Prozent davon werden laut Bundesumweltministerium nie oder nur selten getragen. Um einen Anreiz zu mehr Nachhaltigkeit zu schaffen, hat die Initiative Refashion in ▸

INSPIRATION IM NETZ

Kristina Steinmetz bloggt über ihre liebsten IKEA-Hacks, DIY-Projekte und Upcycling fürs Zuhause: **ichdesigner.com**

Aus alten Möbelstücken fertigt Alexander Johnson neue Einrichtungsobjekte (auch zum Abgucken auf YouTube): **easyalex.com**

Deko, Selbstgebackenes und Schönes für den Garten – Interior-Stylistin Evi aus Hamburg sprudelt nur so vor Ideen, die sie mit uns teilt. Instagram: **@mrsgreenhouse.diy**

Ein kreatives Team rettet Materialien vor der Entsorgung und zeigt, wie es daraus Möbel baut. Instagram: **@use.less.design**

Bei Lily Fulop finden sich jede Menge Tipps und Inspiration zum Thema nachhaltige Mode. Instagram: **@mindful_mending**

LESESTOFF

Carolin Engwert und Véro Mischitz: „Gärtnern für Ahnungslose: So wächst es wie von selbst“, Kosmos Verlag
„Ich sehe mich als grüne Cheerleaderin, die andere bestärkt, das Gärtnern mal auszuprobieren“, so Carolin Engwert. „Aber ich versuche auch zu sagen, dass man sich nicht überfordern sollte. So ein Garten eignet sich gut, um eigene Ansprüche runterzuschrauben.“ Eine praxisnahe und schön gestaltete Lektüre.

Portia Lawrie: „Re:Fashion Wardrobe – Kleidung upcyceln statt wegwerfen“, Christophorus Verlag
Bei der britischen Designerin und Bloggerin können sich Näh-Begeisterte stylishe Inspiration holen und einfache Techniken abschauen.

Julia Zohren: „Weniger Plastik, mehr Liebe: Nachhaltig durchs Leben mit der Familie“, Edition Michael Fischer
Die grüne Bloggerin Julia Zohren liefert rund 100 Tipps, wie man mit wenig Aufwand den Familienalltag umweltbewusster gestalten kann – von selbst gemachten Reinigungsmitteln bis zu wiederverwendbaren Abschminkpads.

Melanie Jaeger-Erben und Sabine Hielscher: „Verhältnisse reparieren: Wie Reparieren und Selbermachen die Beziehungen zur Welt verändern“, transcript Verlag
Die Autorinnen würdigen in ihrem Buch Reparaturfans mit Bildern, Zeichnungen und Zitaten und beschreiben den Einfluss des Reparierens auf soziale Beziehungen und das Verhältnis von Mensch und Umwelt.

Frankreich jetzt einen Reparaturbonus eingeführt. Bis zu 25 Euro bekommt man direkt von der Schneiderei oder beim Schuster erstattet, wenn man dort etwas heil machen lässt, statt es wegzuwerfen. Eine Bewegung, die hoffentlich auch nach Deutschland schwappt.

Wer gern selbst Hand anlegt und aus ungeliebten Teilen frische Looks zaubern will, kann sich bei Portia Lawrie, Autorin des Nähbuchs „Re: Fashion Wardrobe“ (siehe Kasten links) Inspiration holen. „Es ist umweltfreundlich, wirtschaftlich und ethisch, aber es gibt noch andere subtile Vorteile, wie zum Beispiel, das Potenzial einer Sache zu erkennen und das Beste aus ihr herauszuholen“, so die Designerin aus Essex. Außerdem sorgt es für mehr Individualität, im Gegensatz zur globalisierten Gleichmacherei großer Modeketten.

Reparieren macht Schule

Während die einen aus alten Tischdecken Kleider nähen oder ihre Küchenabfälle zu Kompost sieben, nutzen die anderen ihre Hände, um gebrauchte Dinge wieder in Gang zu bringen. Früher war es normal, ein kaputtes Radio richten zu lassen, heute landet es auf dem Müll. Denn ein neues zu kaufen, ist meist günstiger. Dabei sparen wir bei jeder Reparatur eines Elektrogeräts bis zu 24 Kilogramm CO_2. Ein erster Schritt in Richtung Veränderung ist die neue „EU-Ökodesign-Richtlinie“, die vorsieht, dass Ersatzteile für Elektrogeräte bis zu zehn Jahre nach Kauf noch lieferbar sein müssen.

FOTOS iStock, Stocksy (5)

Für Walter Kraus, Physik- und Mathematiklehrer an der Rudolf-Steiner-Schule München-Schwabing, hat das Reparieren so viele positive Aspekte, dass er dort die Reparaturwerkstatt „Fixing for Future“ ins Leben gerufen hat – inspiriert von der Idee der Repair-Cafés, von denen in Deutschland heute 1.060 gelistet sind. Bei ihm reparieren Schülerinnen und Schüler nach der Methode des entdeckenden Lernens. Für Kraus gehört das Thema zur schulischen Bildung – um Nachhaltigkeit bei jungen Leuten zu verankern, die in einer Wegwerfgesellschaft groß werden. Wie erfüllend das Reparieren sein kann, beobachtet der Pädagoge nicht nur an sich selbst: „Wenn ein Schüler oder eine Schülerin lange an einem Gerät getüftelt hat, es einschaltet und es funktioniert, dann kommt oft ein Aufschrei, ein richtiges Juchzen, aus tiefer Freude, es geschafft zu haben.“

Sich etwas mit den Händen zu erarbeiten, steigert offenbar das Wohlbefinden, besonders dann, wenn man sonst den ganzen Tag am Computer sitzt. „Wenn ich mal einen richtig schlechten Tag habe, gehe ich in den Garten und fühle mich danach auf jeden Fall ein oder zwei emotionale Stufen besser“, bestätigt auch Carolin Engwert. In England wird inzwischen sogar „Vitamin G“ ärztlich verordnet – Gartenzeit gegen Stress und für die Gesundheit. Aber auch, wer Taschen häkelt oder Marmelade einkocht, betreibt Selfcare. Wir kommen zur Ruhe und lassen dabei die äußere Welt, unsere Gedanken und Sorgen hinter uns. Ein bisschen wie bei einer Meditation, nur mit einem Ergebnis zum Anfassen.

WIR VON tegut...

... schätzen Selbstgemachtes, das mit den eigenen Händen im Garten und in der Küche entsteht.

tegut... jetzt 13 x in München!

Zusätzlich zu den Märkten im Elisenhof und dem Perlach Plaza eröffnet tegut... bis Ende April elf weitere Supermärkte in München. Damit gibt es nun im gesamten Stadtgebiet die Möglichkeit, die guten Lebensmittel von tegut... zu genießen. Hinzu kommen noch zwei neue tegut... Supermärkte in Augsburg, zwei in Ingolstadt und einer in Landshut. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in den neuen Märkten. Unsere aktuellen Standorte finden Sie unter

tegut.com/maerkte

WIR PFLANZEN – SIE ERNTEN!

Sie wollten schon immer einmal Ihr eigenes Gemüse ernten? Der tegut... Saisongarten bietet Ihnen dazu die Möglichkeit. Das geht ganz unkompliziert: Wir pflanzen und Sie übernehmen ab Mai eine fertig bestellte Parzelle zur Pflege und Ernte. Zudem erhalten Sie während Ihrer Zeit im tegut... Saisongarten viele wertvolle Gartentipps und lernen andere Hobbygärtnerinnen und -gärtner kennen. Aktuell gibt es über 20 Standorte, auf denen Sie eine Parzelle gegen einen Kostenbeitrag pachten können. Schnell sein lohnt sich, die Verfügbarkeit der Parzellen ist beschränkt.

tegut.com/saisongarten

tegut... Saisongarten

FOTO Shutterstock

ZAHLEN, BITTE!

25

Jahre tegut… Eigenmarken feiern wir dieses Jahr. Bereits seit 1999 überzeugt unsere Marke mit dem tegut... Reinheitsversprechen mit guten Zutaten. Mittlerweile führen wir acht Eigenmarkenlinien, darunter drei in Bio-Qualität, mit rund 1.500 Produkten, die aus unserem Sortiment nicht mehr wegzudenken sind. Freuen Sie sich mit uns auf die nächsten 25 Jahre – mit vielen weiteren innovativen, qualitativ hochwertigen und natürlich preiswerten Eigenmarkenprodukten für jeden Geschmack.

In Ihrem tegut… Markt

Besser selbst gemacht

Ob beim Kochen, im eigenen Garten oder beim Heimwerken – Selbstgemachtes ist voll im Trend. Kein Wunder, es macht nicht nur großen Spaß, es kann auch wunderbar nachhaltig sein. Daher verwirklichen wir von tegut… seit jeher lieber eigene Ideen, die unsere Ansprüche erfüllen, statt auf Fertiges zurückzugreifen. Was wir meinen? Zum Beispiel unsere vielfältigen Eigenmarken, die tegut... Kochwerkstatt, unsere Herzberger Bio-Bäckerei oder unsere tegut... Saisongärten, in denen Sie selbst gärtnern können. Entdecken Sie in den nächsten Wochen auf unserer Website weitere Informationen zum Thema, praktische Anregungen für den Kräutergarten sowie einfache und schnelle Rezepte für jeden Tag.

tegut.com/besser-selbst-gemacht

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

Beste Arbeitgeber™ Deutschland
Great Place To Work. 2022

Beste Arbeitgeber™ Hessen
Great Place To Work. Deutschland 2022

Bewirb Dich jetzt!

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

FOTO Sylvi Schaffrath

BLICK HINTER DIE KULISSEN

WAS MACHEN SIE DA, CORNELIUS OSTHAUS?

Der Marktinhaber vom tegut… Lädchen in Stockhausen über Nahversorgung, Inklusion und das große Glück auf dem Land.

INTERVIEW Uly Foerster

Jedes Jahr fuhr Cornelius Osthaus im Außendienst eines Konzerns mit dem Auto rund 150.000 Kilometer Strecke. Es musste vorangehen. Und nach oben auf der Karriereleiter. Lange her. Vor zwölf Jahren entschied sich der Einzelhandelskaufmann, Betriebswirt und Absolvent einer sozialpädagogischen Zusatzausbildung für einen Bruch. In Stockhausen, einem Ortsteil der osthessischen Gemeinde Herbstein, eröffnete er ein „tegut… Lädchen für alles". Für zwei Jahre, „bis das hier läuft", meinte er, danach würde er „weiterziehen". Doch er blieb. Im Vogelsberg sorgt er seither mit seinem kleinen Markt – knapp 300 Quadratmeter, rund 3.500 Produkte – für die Nahversorgung der knapp 1.000 Ortsansässigen, bietet Postservice und nimmt Kleidung für eine Reinigung an. Drei seiner elf Mitarbeitenden, die Mehrzahl in Teilzeit, sind Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung.

Osthaus: „Ich kann hier das, was ich gelernt habe, mit der Hilfe für Menschen kombinieren. Das macht glücklich." Ziel ist es, wie in vielen anderen der 26 tegut… Lädchen, für Menschen mit Hilfebedarf „Arbeitsplätze zu schaffen". Bei Osthaus sind sie voll im Einsatz: „Sie erledigen, bis auf die tägliche Abrechnung, eigentlich alles. Kundschaft beraten, einräumen, aufräumen, putzen und die Kasse." Ihnen widmet Osthaus rund „die Hälfte meiner Arbeitszeit".

Träger des Lädchens ist die „Gemeinschaft Altenschlirf", eine regionale Hilfsorganisation mit anthroposophischem Weltbild, die auch eine Gärtnerei, eine Landwirtschaft, eine Demeter-Bäckerei und eine Kerzenwerkstatt betreibt. 15 Prozent der Produkte im Lädchen kommen aus diesen Betrieben – Gemüse, Brot und Brötchen, „Altefelder Käse" und handgezogene Bienenwachskerzen. So ist das Lädchen für viele Menschen von 8 bis 18 Uhr zum Mittelpunkt geworden. Bis zu 200 Kundinnen und Kunden zählt Osthaus täglich: „Hier ist fast immer Betrieb."

> „ICH KANN HIER DAS, WAS ICH GELERNT HABE, MIT DER HILFE FÜR MENSCHEN KOMBINIEREN."

Stillstand herrscht, ländliche Ruhe hin oder her, denn auch hier nicht. Osthaus baut im Frühjahr um, modernisiert, will alles „revitalisieren" und die „Energieeffizienz erhöhen". Denn es muss ja immerzu vorangehen.

IST HÄNDESCHÜTTELN NOCH OKAY?

In vorpandemischen Zeiten war klar, wie wir uns begrüßen. Seitdem herrscht muntere Vielfalt beim Hallo-Sagen. Unser Kolumnist macht sich stark fürs alte Ritual.

TEXT Jochen Metzger
ILLUSTRATION Anton Hallmann / Sepia

Neulich geschah etwas Seltsames. Ich unterhielt mich auf einer Feier, ein Pärchen trat hinzu. „Hallo, ich bin der Jürgen“, sagte der Mann und reichte mir die Hand. Ich ergriff sie, ohne nachzudenken. „Barbara“, sagte darauf seine Partnerin. Ihre Hand war kälter und schlanker als seine. Irgendetwas an den beiden verblüffte mich. Aber was? Ich brauchte ein paar Sekunden für die Antwort: Die Verblüffung kam aus meiner Hand. „Hey“, sagte die Hand. „Dieses Gefühl kenn ich von früher!“ Sie war seit Monaten nicht mehr geschüttelt worden.

„Klar, wegen der Pandemie“, sagt Kai. Er ist Professor und hat für alles eine Erklärung. „Da haben wir über Monate Social Distancing gelernt und unsere Gewohnheiten seither nicht wieder umgestellt.“ Bestimmt hat er recht. Andererseits: Das mit der Distanz stimmt nur so halb. Ich habe noch nie so oft andere Menschen umarmt, wie ich das heute tue. Die Umarmung ist der neue Händedruck. Zumindest für mich. Den Rest übernehmen andere Formen der Begrüßung: In meinem Sportverein geht das meist über „High five“ oder noch coolere Varianten wie den „Bro-Hug“. Und letzte Woche hätte mir ein übermütiger 15-Jähriger beim „Fistbump“, also dem Faustgruß, beinahe die Finger gebrochen. Die ganz Vorsichtigen geben mir den Ellenbogen, Freunde aus nobleren

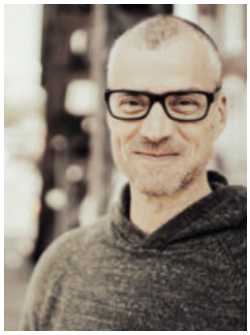
Stadtvierteln überfordern mich dagegen mit hingehauchten Küsschen auf meine beiden unrasierten Wangen. Andernorts genügt eine Kombi aus Blickkontakt und respektvollem Zunicken. So viel Diversität beim Hallo-Sagen! Gibt es in Berlin etwa eine Bundesgleichstellungsbeauftragte für Begrüßungsformen? Falls ja, hat sie einen top Job gemacht!

Früher war alles leichter. Wie bei den Streichhölzern. Bis zum Januar 1983 gab's da in Westdeutschland ein Monopol, „Welthölzer" stand auf der blauen Packung. Damals, glaube ich, war der Händedruck die Monopol-Streichholzschachtel unter den Begrüßungen. Wir hatten einfach nichts anderes. Die Erwachsenen besiegelten damit ihre Geschäfte, wir Kinder dagegen mussten all die verborgenen Regeln hinter einem „anständigen" Händedruck erst mühsam lernen. Man lässt die Hand des anderen entspannt in der eigenen einrasten und drückt dann merklich zu, nicht zu schwach, aber auch nicht zu stark. Man schaut dem anderen dabei in die Augen. Das war kein einfaches Ritual, aber man kriegte es hin. Wir ahnten nicht, dass dieser Gruß aus historischer Sicht ein Zeichen des Friedens war: Wer einem die rechte Hand entgegenstreckt, hält darin keinen Dolch, kein Messer und kein Schwert. Man macht sich wehrlos damit, verletzbar und kommt in bester Absicht. Eigentlich eine tolle Geste.

„Aber die Leute tragen heute ja nur noch selten Schwerter am Gürtel", murrten irgendwann die klugen Leute aus der Wissenschaft. Lange vor der Pandemie hatten sie in Studien ermittelt, dass ein Fistbump zehnmal weniger Bakterien überträgt als ein Händedruck. „Weg mit dem Händeschütteln!", forderten sie. Doch ach, sie hatten ihre Rechnung ohne die praktizierenden Ärzte gemacht. Die wollten sich ungern begrüßen lassen wie Kleinkriminelle in finsteren Ecken von Detroit oder Chicago. Und sie wussten genau: Der Händedruck schafft jenes Vertrauen und jene Verbindung, ohne die ein Praxisbesuch nur noch die Hälfte wert ist.

Meine Bekannte Heike hat zu all dem eine ganze eigene Meinung. Für sie ist der Händedruck eine Art Visitenkarte. „Da ist zum Beispiel der Schraubstock-Typ." Heike verdreht die Augen. „Der drückt zu, so doll er kann, um zu zeigen, wie stark er ist. In Wahrheit sind das fast immer ganz unsichere Kerle." Heike macht weiter. Ist der Händedruck weich wie ein Waschlappen? „Dann hat die Person kein Selbstvertrauen." Jemand ergreift ihre Hand mit beiden Händen? „Warmherzig, übertreibt's aber manchmal damit", doziert Heike. Was, wenn jemand so kräftig schüttelt, als würde er einen Martini mixen? „Enthusiastisch und energiegeladen", sagt Heike. „Und bevor du fragst: Eine Schweißhand heißt nicht, dass jemand ängstlich ist. Da hab ich meine Erfahrungen. Das können ganz coole Leute sein." Einen letzten Typus hat sie noch auf ihrer Liste: „Wer die Hand länger schüttelt, als man erwartet, kann meist auch gut zuhören."

Keine Ahnung, ob das alles stimmt, aber ich mag Heikes Ansatz. Ihre Philosophie macht mir klar, dass ich die alte Selbstverständlichkeit in dieser Begrüßung vermisse. Ein Händedruck ist wie ein handgeschriebener Brief. Seine eigentliche Botschaft steht zwischen den Zeilen, durch Schriftbild, Schwung und Sauberkeit wusste man auch da, was beim anderen gerade los war. Waren solche Briefe nicht auch wertvoller, persönlicher, reicher als die schnellen Textbotschaften oder E-Mails von heute? Der Händedruck ist zeitlos und nostalgisch zugleich. Für dieses Jahr gehört das zu meinen Vorsätzen: Ich möchte mir mehr von dieser Nostalgie in den Alltag holen und bewusst mehr Hände schütteln – solange mir dabei kein Virus einen Strich durch die Rechnung macht. Und wenn mich jemand doch mal ganz doll umarmen will, geht das nach so einem Händedruck ja immer noch.



JOCHEN METZGER
lebt in Hamburg. Hände schüttelt er dort als Wissenschaftsjournalist, Buchautor, Coach und erfolgloser Tischtennisspieler.

FOTO Dennis Williamson

Nachhaltig leben

AUF DEN HANDABDRUCK KOMMT'S AN!

Den „ökologischen Fußabdruck" kennen alle. Jünger ist die Idee des „Handabdrucks": Er steht für die positiven Seiten der Nachhaltigkeit – und motiviert viel besser als Gebote und schlechtes Gewissen.

TEXT Raimund Witkop

Es gibt verschiedene Versionen des Ursprungs dieser Idee. Die schönste stammt aus Indien und geht so: Bei einem Projekt zur nachhaltigen Entwicklung Anfang der Nullerjahre kam ein 10-jähriges Mädchen namens Srija auf die Idee, ihr Handabdruck könnte doch für das stehen, was zur positiven Entwicklung der Welt beitragen würde. Tatsächlich ist es die kleine Hand von Srija aus Hyderabad, die das Logo einer weltweiten Bewegung bildet: „Handprint".

Das ist gedacht als Gegenstück zum länger bekannten Fußabdruck: Der wird bekanntlich größer und schlimmer, je mehr wir reisen und dabei CO_2 produzieren, je mehr wir (falsch) konsumieren und Ressourcen verbrauchen – ein steter warnender Zeigefinger, den viele Menschen ignorieren oder dem sie sich sogar extra nicht beugen möchten. ▸

Das Prinzip Handabdruck: aktiv werden, andere Menschen inspirieren und gemeinsam mehr bewirken

Samanthi Dijkstra-Silva, Juniorprofessorin an der TU Dresden, erforscht das Konzept Handabdruck. Sie sagt: „Es ist schwer, aus einer negativen in eine positive Sicht zu kommen."

Persönliches Engagement kann dafür sorgen, dass in der Kantine mehr pflanzenbetonte Bio-Gerichte eingeführt werden.
Auch eine gute Idee: sich ein Lastenrad in der Nachbarschaft teilen

Der Handabruck besagt das Gegenteil: Er wird größer und besser, je mehr wir auf Nachhaltigkeit hinwirken. In der Familie, im Haus, Viertel oder in der Öffentlichkeit. Ein Beispiel illustriert die Idee: Wer seinen Fleischkonsum reduziert, ist vernünftig und verkleinert seinen Fußabdruck um ein winziges Stückchen. Wer aber zusätzlich mit seinem Freundeskreis darüber spricht, mit guten Argumenten und Überzeugungskraft, und obendrein in der Uni-Mensa oder der Betriebskantine nach vegetarischen Angeboten fragt – der vergrößert seinen Handabdruck.

Tests, Ideen und Beispiele

„Ich finde die Idee des Handabdrucks sehr spannend und sehr plastisch", sagt Samanthi Dijkstra-Silva, Juniorprofessorin für Nachhaltigkeitsbewertung und -politik an der TU Dresden. Die Verhaltensforschung sei da eindeutig: „Es ist klar, dass eine positive Motivation mehr freisetzt." Dass Nachhaltigkeit meist mit Verboten, Verzicht und eventuell schlechtem Gewissen verbunden wird, ist ein großes Problem: „Diese Zuschreibung haftet besonders stark", erklärt Dijkstra-Silva, „es ist sehr schwer, aus einer negativen in eine positive Sicht zu kommen."

Dabei kann der Handabdruck helfen. Die veränderte Haltung, oder neudeutsch das „Mindset", ist ein wichtiger Hebel. Das haben knapp 2.000 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler erkannt, die einen offenen Brief zur Weltklimakonferenz im Dezember 2023 unterschrieben haben. Der war nicht etwa an die in Dubai tagenden Machthabenden gerichtet, sondern an alle Anwesenden. „Wir brauchen euch!", heißt es da, und weiter: „Wenn wir eine lebenswerte Zukunft haben wollen, muss Klimaaktivismus zu etwas werden, das wir alle tun, nicht etwas, was andere tun."

In Deutschland hat zum Beispiel die Umweltorganisation Germanwatch die Handabdruck-Idee aufgegriffen und bietet auf ihrer Webseite germanwatch.org/de/handprint viele Tests, Ideen und Beispiele. Wir können eine Tauschbörse in unserem Wohnviertel gründen, eine Bio-Tonne für die Hausgemeinschaft aufstellen, mehr recyceln, Lebensmittel retten oder Fahrgemeinschaften bilden. Wichtig ist bei allem, was wir tun, die gemeinschaftliche Aktion. „Beim Handabdruck geht es um Impact, um positive Wirkung", erklärt Samanthi Dijkstra-Silva, die das Konzept seit Jahren erforscht. „Fußabdruck ist Reduktion, Handabdruck ist Impuls und Veränderung."

Von Bio-Beratung bis Klimapfad

So erlebte es auch Dr. Maike Sippel, Professorin für Nachhaltige Ökonomie an der Hochschule Konstanz, in einem Experiment mit Studierenden im Rahmen des Projekts „Climate

FOTOS Shutterstock (3), TUD/Kretzschmar, iStock, privat

Challenge“. Zunächst ging es darum, sich mit dem eigenen Fußabdruck zu beschäftigen, anschließend darum, Verbündete zu suchen und sich eine Veränderung der Rahmenbedingungen zu überlegen, zu der man selber beitragen kann: „Diese Handprint Challenge ist eine Einladung, sich nicht nur als Konsumentin oder Konsument, sondern als engagierte Bürgerin oder Bürger zu sehen“, schreibt Sippel dazu. Der Schlüssel liege darin, zugleich im Fuß- und im Handabdruck voranzugehen.

Nahrungsmittel sind ein schönes Feld für vergrößerte Handabdrücke – auch dort hilft nicht nur die persönliche Entscheidung, sondern das Überzeugen von anderen. Beispielhaft macht das der Verein „NAHhaft“ (nahhaft.de), der unter anderem daran arbeitet, Landwirtschaften und Verbraucherinnen und Verbraucher von Lebensmitteln zusammenzubringen, um eine sozial-ökologische Neuausrichtung von Landwirtschaft und Ernährung zu fördern. In Hessen bietet NAHhaft Kantinen eine Bio-Beratung, in Leipzig berät der Verein einen Caterer, der mehrere Schulen beliefert.

Beispiele, wie man den Handabdruck vergrößern kann, gibt es natürlich auch aus anderen Bereichen. In Frankfurt gründete ein Lastenradfan mit seiner Frau und Freunden das Projekt „Lastenradler Frankfurt“. Über Spenden und Crowdfunding organisierten sie drei Räder, die über main-lastenrad.de neben anderen kostenlos gebucht werden können. Im bayerischen Bernried gründeten Studierende die Bürgerinitiative „Bernried kann Klima“. Sie eröffneten in der Gemeinde einen Klimapfad mit Informationen rund um das Thema Ökologie, um darauf aufmerksam zu machen, wie die Klimakrise auch ihre Gemeinde beeinflusst.

Der Alltag ist voller Chancen, seinen Handabdruck zu verbessern, im persönlichen Umfeld oder auf gesellschaftlicher Ebene. Nur dogmatische Haltungen, verrät Samanthi Dijkstra-Silva, vermeidet man dabei besser: „Der erhobene Zeigefinger hat sich nicht bewährt.“

Dr. Maike Sippel, Professorin für Nachhaltige Ökonomie an der Hochschule Konstanz, sagt: „Der Schlüssel liegt darin, im Fuß- und im Handabdruck voranzugehen.“

Kleidertauschbörsen helfen, unnötigen Konsum zu vermeiden. Sie zu nutzen, verkleinert den Fußabdruck; sie zu organisieren, vergrößert gleichzeitig den Handabdruck

WIE WIR UNSEREN HANDABDRUCK VERGRÖSSERN:

- Wenn Sie sich etwa für bessere Fahrradwege einsetzen wollen: Lokale Bürgervertretungen wie Gemeinde- und Bezirksräte sind bei solchen Themen entscheidend und bieten viele Zugänge zum Mitreden.
- An vielen Orten gibt es schon „Ernährungsräte“, die für nachhaltige und gesunde Lebensmittel streiten. Sie können mitmachen oder – mit vielen wertvollen Erfahrungen von anderen – selbst gründen. (Aktionsposter unter: germanwatch.org/de/84715)
- Geldanlage hat gesellschaftliche Auswirkungen – wer etwa über Fonds in umweltfreundliche Unternehmen investiert, vergrößert seinen Handabdruck.
- Tauschbörsen im lokalen Umfeld helfen, unnötigen Konsum zu vermeiden. Sie zu nutzen, verkleinert den Fußabdruck – wer sie mitorganisiert, vergrößert gleichzeitig den Handabdruck.
- Erfahrungen teilen: Wer zum Beispiel einen seriösen Ökostrom-Anbieter findet, gute Bio-Produkte oder nachhaltige Reinigungsmittel, kann viel bewirken, wenn er davon erzählt, vielleicht andere überzeugt.
- Durch Spenden an Klimaschutz-Initiativen oder freiwillige Kompensationszahlungen. Mehr Infos: Deutsche Emissionshandelsstelle (dehst.de)
- Viele Ideen für Engagement liefert der „Handabdruck-Test“ auf handabdruck.eu (von Brot für die Welt und Germanwatch)

FINGERFOOD VOM FEINSTEN

Schnell auf die Hand und trotzdem richtig lecker: Diese kleinen Köstlichkeiten sind als Snack zwischendurch perfekt und veredeln jedes Büfett.

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

Tipp
Noch mehr leckere Toppings und Beilagen: halbgetrocknete Tomaten, Oliven & Petersilie (alles grob gehackt), Edamame (Dose) & Parmesan (gehobelt), knusprig ausgelassener Bacon sowie Käsestangen, würzige Cracker und Gemüsechips.

- Sushi mal ungerollt
- raffiniert kombiniert

SUSHI-SALAT
IM GLAS

ZUTATEN für ca. 6 Portionen

200 g	**Sushireis**
2 El	**Reisessig**
	Zucker
	Salz
200 g	**Tempeh**
2 Tl	**Sesamöl (geröstet)**
1	**große Avocado**
1	**kleine Papaya**
2 El	**Limettensaft**
1	**Nori-Blatt**
50 g	**Mix-Salat**
2	**Minigurken**
2 Tl	**schwarzer Sesam**
6 El	**helle Sojasauce**

Außerdem: 6 Gläser (à ca. 200 ml)

1. Reis im Sieb abspülen, bis das Wasser klar ist. Dann Reis in 300 ml Wasser aufkochen, mit Deckel bei kleiner Hitze ca. 15 Min. garen, vom Herd nehmen und ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Reisessig mit 2 Tl Zucker, 1 Tl Salz erwärmen, bis sich diese gelöst haben. Essigmischung unter den Reis heben, zugedeckt abkühlen lassen.
3. Tempeh in kleine Stücke (ca. 0,5 cm x 2 cm) schneiden, ca. 5 Min. in Sesamöl braten. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchthälften aus den Schalen lösen, klein würfeln. Papaya schälen, halbieren, Kerne entfernen, klein würfeln, mit Limettensaft vermengen. Nori-Blatt in kleine Stücke schneiden. Mix-Salat, Minigurken waschen, trocknen, Salat klein zupfen, Gurken in feine Scheiben hobeln.
4. Der Reihe nach Gurkenscheiben, Sushireis, Nori-Stücke, Avocado, Papaya, schwarzen Sesam, Tempeh und Salat in die Gläser geben, mit je 1 El Sojasauce beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
GARZEITEN ca. 20 Min.
QUELLZEIT ca. 10 Min.

• schnell fertig
• schön cremig

WEISSE BOHNEN-CREMESUPPE

ZUTATEN für ca. 6 Portionen

400 g weiße Bohnen (Dose) · 1 Zwiebel · 1 Knoblauchzehe · 2 Lorbeerblätter · 3 El Olivenöl · 100 ml trockener Weißwein · 250 ml Gemüsebrühe · 150 g Schlagsahne · 8 Salbeiblätter · Salz · Pfeffer (aus der Mühle) · 1 El Zitronensaft · Außerdem: Mixer · 6 hitzefeste Gläser (à ca. 200 ml) · Küchenpapier

1. Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
2. Zwiebel, Knoblauch abziehen, fein würfeln. Beides mit Lorbeer in 1 El Olivenöl goldbraun dünsten, Weißwein angießen, ca. 1 Min. köcheln lassen. Dann Bohnen, Gemüsebrühe, Sahne zugeben, Suppe ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. Salbeiblätter waschen, trocknen, in übrigem Olivenöl (2 El) ca. 1 Min. knusprig braten, Öl beiseitestellen, Blätter auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Lorbeer entfernen, Suppe im Mixer pürieren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken, in Gläser füllen, mit Salbei und Salbeiöl servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
GARZEITEN ca. 12 Min.

SÜSSKARTOFFEL-WEDGES
MIT GUACAMOLE

ZUTATEN für ca. 6 Portionen

1,2 kg Bio-Süßkartoffeln · 4 El Olivenöl · 1 El Garam Masala · 1 El Paprikapulver (edelsüß) · 1 El Speisestärke · Meersalz · 2 Avocados · 1 Frühlingszwiebel · 5 Stängel Koriander · 1 rote Peperoni · 1 Bio-Limette · 1 Knoblauchzehe · Außerdem: Backpapier

1. Süßkartoffeln waschen, trocknen, einmal quer halbieren, dann in ca. 2,5 cm breite Spalten (Wedges) schneiden.
2. Olivenöl, Garam Masala, Paprikapulver, Speisestärke verrühren, mit den Wedges vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Wedges mit Meersalz bestreuen und im 200 Grad heißen Ofen auf mittlerer Schiene 20–25 Min. backen.
3. Avocados halbieren, Kerne entfernen. Fruchthälften aus den Schalen lösen, mit einer Gabel fein zerdrücken. Frühlingszwiebel, Koriander, Peperoni waschen, putzen, trocknen, fein schneiden. Limette waschen, trocknen, Schale fein abreiben, 2 El Saft auspressen. Alles mit den Avocados verrühren, Knoblauch abziehen, dazupressen, mit Meersalz abschmecken. Süßkartoffel-Wedges mit Guacamole anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
BACKZEIT 20–25 Min.

Tipps
• Bio-Süßkartoffeln können Sie problemlos mit Schale zubereiten. Unsere Wedges sind durch die Schale stabiler und eignen sich so perfekt zum Dippen.
• Damit sich Öl und Gewürze gleichmäßig verteilen: alles mit den Wedges in eine große Schüssel geben, Deckel drauf und vorsichtig schütteln.

PANCAKES

MIT PASTRAMI, FORELLE & FALAFEL

ZUTATEN für 6–8 Portionen (ca. 24 Stück)

3 Eier (M) · 500 ml Buttermilch · 8 El Rapsöl · 300 g Mehl · 2 Tl Backpulver · 1 Tl Natron · Salz · 250 g Crème fraîche · 1 Tl Zitronensaft · Pfeffer (aus der Mühle) · 30 g Kräuter (je 10 g glatte Petersilie, Dill, Minze) · 125 g Räucherforellenfilets · 200 g Falafelbällchen (Kühlregal) · 80 g Pastrami

1. Eier, Buttermilch und 2 El Rapsöl verquirlen. Mehl, Backpulver, Natron, 1 Tl Salz vermischen, rasch unter die Eiermilch schlagen, sodass ein glatter, dickflüssiger Teig entsteht.
2. Crème fraîche, Zitronensaft, Salz, Pfeffer verrühren. Kräuter waschen, trocknen, Blätter abzupfen. Forellenfilets in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Falafelbällchen halbieren.
3. Aus dem Teig in restlichem Öl (6 El) ca. 24 Pancakes (Ø 9–10 cm) backen – das geht am besten portionsweise und dauert je Seite 2–3 Min. Fertige Pancakes im 50 Grad heißen Backofen warm halten. Falafelhälften zum Erwärmen mit in den Ofen geben.
4. Pancakes jeweils mit ca. 1 El Crème fraîche bestreichen, mit Pastrami und Petersilie, Forelle und Dill oder Falafel und Minze belegen und mit grob gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.
GARZEIT je 4–6 Min.

• pikant
• edel

Tipps

• Unsere pikanten Pancakes lassen sich genial variieren – z. B. mit Parmaschinken, Räucherlachs, Heringssalat oder Hummus mit gerösteten Kichererbsen.

• Frische Kräuter geben dem Belag das gewisse Extra. Was passt wozu? Super sind z. B. die Kombinationen Fisch mit Dill oder Estragon oder Zitronenmelisse. Fein ist auch Schinken mit Thymian, Schnittlauch oder Petersilie.

- Croissant trifft Muffin
- Soulfood

CRUFFINS
MIT PUDDINGCREME

ZUTATEN für ca. 6 Stück

300 g	**Mehl**
2 Tl	**Trockenhefe**
	Salz
5 El	**Zucker**
1 Pck.	**Vanillezucker**
170 g	**weiche Butter**
450 ml	**lauwarme Milch**
1 Pck.	**Vanillepuddingpulver**
100 g	**Schlagsahne**
1 Msp.	**Zitronenschalenabrieb (Bio)**
1 Tl	**Puderzucker**
Außerdem:	**Muffinförmchen, Kuchengitter**

Tipps
* Mit einer Teigkarte lässt sich die weiche Butter prima und gleichmäßig auf dem ausgerollten Hefeteig verstreichen.
• Auch lecker: frische Beeren in die Puddingcreme geben!

1. Mehl, Trockenhefe, 1 Msp. Salz, 2 El Zucker, Vanillezucker vermischen. Mit 50 g Butter und 150 ml Milch zu einem glatten Teig verkneten, an einem warmen Ort zugedeckt ca. 45 Min. gehen lassen.
2. Puddingpulver, 100 ml Milch, restlichen Zucker (3 El) verrühren. Übrige Milch (200 ml) aufkochen, Puddingmix zugeben, erneut unter Rühren aufkochen, dann abkühlen lassen. Pudding abgedeckt mind. 30 Min. kühl stellen.
3. Teig dritteln, jedes Teigstück auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 20 x 30 cm) ausrollen, mit je 40 g weicher Butter bestreichen*, von der Längsseite einrollen. Teigrollen mit einem scharfen Messer längs halbieren, mit den Schnittstellen nach innen zu kleinen Schnecken aufrollen, in die gefetteten Mulden des Muffinblechs/der Förmchen setzen, ca. 30 Min. gehen lassen.
4. Cruffins im 200 Grad heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten ca. 25 Min. backen, herausnehmen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
5. Sahne steif schlagen, esslöffelweise unter den Pudding heben, Schalenabrieb unterrühren. Cruffins jeweils im oberen Drittel halbieren, kleine Mulden in die Unterseiten drücken, mit 2–3 El Puddingcreme füllen, Deckel wieder aufsetzen. Cruffins mit Puderzucker bestreut genießen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.
GEH- UND KÜHLZEITEN ca. 105 Min.
BACKZEIT ca. 25 Min.

FOTO & SETSTYLING Arvid Knoll/Studio Seiffe FOODPRODUKTION & STYLING Lukas Fabio Baseda REZEPTE tegut... Kochwerkstatt

Wie aus Omas Küche

Liebevoll mit frischen Eiern und nach schwäbischer Tradition hergestellt. Die Teigwaren unserer Marke **tegut… Feinstes** – Bandnudeln, schmale Bandnudeln, Dinkel-Bandnudeln und schwäbische Spätzle – schmecken einfach köstlich und sind in neu gestylter 500-g-Packung erhältlich. Vorher unter tegut… vom Feinsten bekannt, erstrahlt die Marke in neuem Look-and-feel und in gewohnter Qualität.

Jetzt in Ihrem tegut… Markt

BÄLLCHENGLÜCK

Der Klassiker aus nussigen Kichererbsen, verfeinert mit Gewürzen und Kräutern, sorgt für orientalisches Flair in der Küche. Falafel unserer Marke **tegut… Bio vegan** sind schnell und einfach zubereitet. Im Handumdrehen lässt sich die Bio-Trockenmischung zu kleinen Falafelbällchen formen. Probieren Sie auch Falafel BBQ – sie überzeugen mit würzigem Aroma kombiniert mit einer feinen Rauchnote.

Jetzt in Ihrem tegut… Markt

MEHR ALS OSTERDEKO

Die niedlichen und praktischen Bestecktaschen verwandeln an den Feiertagen den Tisch ganz einfach in eine Ostertafel. Auch Blumen oder Kärtchen können durch die Schlitze geschoben werden. Die Hasen sind aus Naturfasern gefilzt, leicht zu reinigen und in vielen Farben erhältlich.

lolala.de

SALUTE!

Wir feiern den Frühling – vielleicht mit einem fruchtig-frischen Glas Weißwein? Der goldgelbe Pinot Grigio aus den Abruzzen unserer Marke **tegut… Bio** bringt italienisches Flair auf den Tisch. Er überzeugt mit eleganten Fruchtaromen von Apfel, Zitrus und Pfirsich und ist ideal geeignet zu Pasta, Risotto, Frutti di Mare oder hellem Fleisch. Aus biodynamischer Erzeugung – in Demeter-Qualität.

In Ihrem tegut… Markt

EINPFLANZEN STATT WEGWERFEN

Wort für Wort wird der Bleistift kleiner, bis er als Stummel auf dem Müll landet. Anders die Stifte von SproutWorld: Sie kommen als Blume, Gemüse oder sogar Baum noch mal groß raus, dank Samenkapsel am unteren Ende. Einpflanzen und beim Wachsen zuschauen statt wegwerfen – das geht auch mit Eyelinern und Augenbrauenstiften, u. a. bei **sproutworld.com**

FOTOS iStock, PR (2)

Michael Walter vom Achtele in Iphofen

Fünf Gänge, fünf Weine: Speisen wie im Wohnzimmer beim Gourmetkoch und seiner Frau.

Praktisch: Wer zum Fünf-Gänge-Menü von Michael Walter auch alle dazugehörigen Weine genießt, kann nebenan einchecken: „Das kleine Hotel Iphofen“ gehört Ehefrau Michaela. die-kleine-weinwirtschaft-iphofen.com • das-kleine-hotel-iphofen.de

Als meine Frau Michaela das „Kleine Hotel Iphofen“ übernahm, hat sie die neun Zimmer alle unterschiedlich und mit viel Liebe zum Detail eingerichtet – mit antiken Schätzen, ausgewählten Erbstücken und edlen Designmöbeln. Meine Küche ist sozusagen die kulinarische Entsprechung dieses außergewöhnlichen Stils: experimentierfreudig und traditionell, kreativ ohne Chichi. Das Konzept haben wir uns gemeinsam überlegt. Es gibt nur ein Menü und ich koche, was mir Spaß macht. Jeder der fünf Gänge wird von einem Achtele unserer Lieblingsweine begleitet. Meine Frau, die alle Winzerinnen und Winzer der Region kennt, kann zu jedem Wein eine kleine Geschichte erzählen. Bei den Gerichten orientiere ich mich an alten Rezepten und interpretiere sie neu, indem ich zum Beispiel Gewürze austausche, Mengenverhältnisse ändere oder andere Konsistenzen entstehen lasse. Die maximal zwölf Gäste sollen sich an den saisonal dekorierten Tischen wie bei einer hochwertigen Privateinladung fühlen. Mir bereitet es Freude, mich mit ihnen zu unterhalten und Wissenswertes über die verwendeten Lebensmittel zu vermitteln. Wenn ich, wie neulich, zum Beispiel erzähle, dass der Aal, von dem wir ein Ministück als Zwischengang essen durften, mindestens zehn Jahre alt und und dann in freier Wildbahn nur bis zu 800 Gramm schwer geworden ist, ehe er gefangen wurde, dann ist das für unsere Gäste nicht nur spannend, sondern beeindruckend – und vermittelt nebenbei den Wert eines guten Essens. Das ist mir wichtig.

FOTOS Sebastian Lock, Shutterstock, Volker Schrank, C. Herdt

Gefüllte Wachtel mit Spargel-Sauerampfer-Talern und Süßkartoffelröschen

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

4 Wachteln oder 2 kleine Brathähnchen · 150 g Butter · Salz, Pfeffer, Majoran, Dijonsenf, Cognac Hennessy · 4 Aprikosen, 2 Feigen, 8 Salbeiblätter · 4–6 Hähnchenschlegel (vom Metzger samt Haut durch groben Wolf gedreht) · 10 Stangen weißer Spargel · 3 Tl Akazienhonig · 3 Zweige Thymian · 10 Sauerampferblätter · 3 Süßkartoffeln à 300 g, 200 ml Sahne, 200 ml Orangensaft, 5 Kardamomkapseln, Zucker, Piment d'Espelette · 400 ml Geflügelfond, 200 g Früchte, 1 El Rohrzucker · 8 Erdbeeren, 1 Tl grüner Pfeffer, 1 El roter Weinessig Außerdem: Muffinformen, Backpapier

WACHTELN: Beine abtrennen, waschen, trocken tupfen und kühl beiseitestellen. Vor dem Anrichten bei Umluft und Grillfunktion 20 Min. grillen und immer wieder mit Butter einstreichen. FÜLLUNG: Geflügelfarce mit Salz, Pfeffer, Majoran, Senf würzen, einen Schuss Cognac zugeben. Je 1 Aprikose oder eine halbe Feige mit Salbeiblatt belegen. Das Ganze mit Geflügelfarce umhüllen und in die Wachtel füllen. Wachtel in aufgeschäumter Butter von allen Seiten goldbraun anbraten. SPARGELTALER: Spargel schälen, mit Honig beträufeln, mit Thymian belegen. In Backpapier wickeln und bei 160 Grad Umluft 20 Min. backen. Sauerampfer in heißem Wasser blanchieren und abschrecken. Trocken tupfen. Jeden Spargel mit einem Blatt umwickeln. Alle Spargel pyramidenförmig schichten, zu einer Rolle formen. Kurz kühl stellen. Spargelrolle im Backofen auf 60 Grad erwärmen, dann in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Wachtel anrichten. SÜSSKARTOFFELRÖSCHEN: Kartoffeln schälen, mit einem Sparschäler Streifen abziehen und in Muffinformen zu einer Rose legen. Sahne und Orangensaft mit 5 Kardamomkapseln, Salz, Zucker und einer Prise Piment d'Espelette auf ein Drittel einkochen. Formen mit den Röschen bis zum Rand damit füllen und 40 Min. bei 180 Grad backen. SAUCE: Fond mit Früchten, Rohrzucker aufkochen, auf ein Viertel reduzieren. GARNITUR: Erdbeeren in Scheiben schneiden, mit Salz, Zucker, grünem Pfeffer und rotem Weinessig ca. 10 Min. marinieren und dekorieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 150 Min.

Ausflugstipps

IN DER NÄHE

Frühlingsschön: von Paddelromantik bis Volksfestgaudi.

DURCH DIE WEINLAGE IPHÖFER KRONSBERG

Der knapp sieben Kilometer lange Rundwanderweg „i 2" führt vorbei am Rebsorten-Lehrpfad, Geschichtsweinberg und Geo-ökologischen Lehrpfad und bietet tolle Ausblicke. Los geht die Zweistundentour am Parkplatz Stadtsee Iphofen.

iphofen.de

TIPP VON MICHAEL WALTER

Erleben Sie eine herrliche Weinwanderung, z. B. mit dem Weingut Emmerich, oder genießen Sie eine Weinprobe in Iphofen. Das Weingut Hans Wirsching etwa zählt zu den größten Privatweingütern Deutschlands, auch die Familienbetriebe von Johann Ruck oder Ernst Popp sind beeindruckend.

MÄRZ | 9. – 24.
FRÜHJAHRSVOLKSFEST IN WÜRZBURG

Erste große Volksfestgaudi der Saison in Bayern: Rund 50 Fahr- und Spaßgeschäfte, Festzelt und u. a. Kindereisenbahn, Baumkraxeln und Torwandschießen locken auf dem Talavera-Platz. Fürs große Wow vormerken: das Feuerwerk am 22. März.

wuerzburgwiki.de/wiki/frühjahrsvolksfest

MÄRZ | AB 1.
KANUTOUR AUF DEM MAIN

Wer die 18 Kilometer lange Mainschleife bei Volkach entlangpaddelt, kann die steilen Weinberge bewundern und mit etwas Glück Kormorane, Fischreiher oder Biber beobachten. Unterwegs bleibt noch Zeit zum Erkunden der kleinen Weinorte.

kanuvermietung-mainschleife.de

APRIL | 5. + 6.
1. WEINFEST DER SAISON IN WÜRZBURG

Genießen, plaudern, tanzen in der Kelterhalle: Es werden Gutsweine und Große Gewächse ausgeschenkt und die Jungweine des Vorjahres präsentiert. Dazu gibt's fränkische Spezialitäten.

buergerspital.de/weingut

Sebastian Funken führt durch den Manufakturbetrieb und erklärt, wie die Frische in den Bowls bleibt. Er gehört zur vierten Generation von Bauer Funken in Kempen

Immer schön cool bleiben

Angesagte Salatkreationen, frische Müslis, exotische Wraps: Wie aus einem kleinen Hof am Niederrhein ein Manufakturbetrieb für gesunde Fertiggerichte wurde.

TEXT Christian Sobiella — FOTOS Achim Multhaupt

In der Versuchsküche von Bauer Funken in Kempen werden am großen Esstisch heute neben Salatbowls auch würzige Wraps probiert. Die mexikanische Spezialität steht vielleicht sinnbildlich für den Betrieb am Niederrhein: Aus dem alteingesessenen Ackerbaubetrieb ist ein Manufakturbetrieb geworden, der ein umfangreiches Sortiment an Frischeprodukten anbietet – vom einfachen Salatkopf bis hin zu Trendgerichten wie neuerdings eben Wraps im Mexiko-Style. „Seit 1879 betreibt meine Familie auf dem Dröneshof hier um die Ecke Salat- und Gemüseanbau", sagt Sebastian Funken, der mit am Tisch sitzt. Der Prokurist arbeitet in der vierten Generation im Familienbetrieb Bauer Funken, zusammen mit seinen Schwestern.

Auch Generation drei, Sebastian Funkens Eltern, ist noch aktiv. Vater Georg war es, der vor rund 40 Jahren die Metamorphose vom Bauernhof zum verarbeitenden Betrieb eingeleitet hat. Er wagte sich an den Anbau ▸

Morgens wird der nussig-milde Lollo Bionda bei Lynders geerntet, nur wenige Stunden später wird der knackige Salat bei Bauer Funken weiterverarbeitet

Alle Rohstoffe werden bei vier Grad in Hightech-Kühlhäusern weiterverarbeitet. Die temperaturgeführte Fertigung garantiert Frische und Haltbarkeit

BAUER FUNKEN BEI tegut...
Das Familienunternehmen stellt hochwertige Ready-to-eat-Artikel unter unserer Marke **tegut... DAILY** her – von frischen Snacks und Salaten über herzhafte Mittag- und Abendessen bis hin zu Süßem. Dazu gehören verschiedene Bowl-Kreationen, köstliche Wraps oder ein klassisches Bircher Müsli.

von Brokkoli, Fenchel, Staudensellerie, Zuckermais und bunten Salaten, damals Exoten in Deutschland. Und er ging immer mehr dazu über, das Geerntete gleich für Endverbraucher zu verarbeiten, fertig zum Verzehr. Sogenanntes Convenience Food, wie man es heute zum Beispiel in den Kühltheken von Supermärkten findet. „Meinen Vater Georg kann man durchaus als Pionier bezeichnen“, sagt Sebastian Funken ein bisschen stolz.

Die alternativen Food-Ideen lernte Georg Funken kennen, als er in den 1970er-Jahren eine Tour durch die USA unternahm. Der amerikanische Lebensstil und das Land faszinierten den Elvis-Presley-Fan so sehr, dass er fast geblieben wäre. Vom Besuch eines Konzerts seines Idols schwärmt Georg Funken heute noch. Sein Vater reiste dem Sohn allerdings flugs hinterher, um ihn zurückzuholen. Zuvor aber sahen sich die beiden noch ein paar Wochen in den Südstaaten um und fanden weitere Inspirationen für ein neues Geschäftsmodell zu Hause.

Zurück in Deutschland, studierte Georg Funken Agraringenieurwesen – und verwirklichte anschließend gleich seine Ideen aus Übersee. Es wurde eine einzige Erfolgsgeschichte. Von der Verarbeitung der ersten heimischen Salate und Gemüse zu frischen küchenfertigen Produkten auf dem Dröneshof bis zum Umzug auf das heutige, größere Gelände einer ehemaligen Sauerkrautfabrik dauerte es gerade einmal fünf Jahre.

Frische Zutaten aus der Region

Dass die Kempener Umgebung äußerst fruchtbare Böden mit hohen Erträgen aufweist, habe den Aufschwung mit ermöglicht, sagt Sebastian Funken. Beim Wareneinkauf für seine Convenience-Produkte setzt der Familienbetrieb auf die Zusammenarbeit mit Landwirtschaften aus der Region und damit auf kurze Lieferwege. Das gilt im Übrigen für 65 Prozent aller Rohstoffe. Ein Teil der Feldfrüchte stammt sogar aus dem Anbau im eigenen Hof. Frischware aus Frankreich, Spanien und Italien wird vor allem im Winter zugekauft.

Einer der Partner befindet sich nur 30 Autominuten von Kempen entfernt, in Niederkrüchten. Dort betreibt der Familienbetrieb Lynders auf mehr als 180 Hektar Ackerbau. Kohl und Kartoffeln wachsen hier, Zuckerrüben, allerlei Gemüse, Weizen und verschiedene Salate. Die Sorten Lollo Rosso und

Lollo Bionda liefert Lynders an Bauer Funken, wo sie als Basis für die Salatkreationen und Snacks wie die grünen Bowls verwendet werden. Frischer geht es kaum. „Nur maximal fünf Stunden dauert es vom Schnitt bis zur Verarbeitung in Kempen“, sagt Hermann-Josef Lynders, einer von sechs Lynders, die im Betrieb tätig sind.

„Bleibt wunderbar knackig“

Am wichtigsten im Produktionsprozess ist die lückenlose Kühlung. Sie startet schon auf dem Ernteanhänger: In einer Art Mini-Waschstraße wird das frisch geerntete Blattgemüse zunächst mit kaltem Wasser gereinigt und dann bis zum Transport für kurze Zeit in einem der Lynders-Kühlhäuser zwischengelagert. Bei Bauer Funken geht’s bibberfrisch weiter. Das Zerschneiden, Waschen, Trocknen und das Füllen der Bowls beispielsweise findet in auf vier Grad heruntertemperierten Räumen statt. „Eine Bowl ist gut gekühlt vier Tage haltbar, so lange bleibt der Salat wunderbar knackig“, sagt Sebastian Funken.

Gute Haltbarkeit ist aber nicht allein das Ergebnis punktgenauer Kühlung. „Alle weiteren Zutaten unserer Bowls müssen Topqualität haben“, so Sebastian Funken. Mit erstklassigen Lieferfirmen beginnt die Wertschöpfungskette. Die Dressings in verschiedenen Geschmacksnuancen stellen sie im Unternehmen selbst her.

Dass bei Bauer Funken der Umweltschutz eine große Rolle spielt, ist für Sebastian Funken eine Selbstverständlichkeit. „Unser Wertgefühl für Umwelt und Natur entspringt aus der langen landwirtschaftlichen Tradition meiner Familie.“ Schnittabfälle werden möglichst vermieden oder werden als Gründünger in die Biogasanlage gegeben, auf dem Dach sorgt eine Photovoltaikanlage für Energie, die Verpackungen bestehen aus modernsten, gut zu recycelnden oder biologisch abbaubaren Materialien. Umweltschutz, der spürbar ist. Bauer Funken braucht schließlich jede Menge Verpackungen. Für die angesagten Salatbowls oder Wraps, die man mit dem „Daily“-Logo versehen in den tegut… Märkten findet.

Das kleine Hofgewerbe ist mittlerweile zum modernen Manufakturbetrieb geworden, aber auch traditionelle Kost wie Grünkohl, Spinat oder Zwiebeln kann man von Bauer Funken noch beziehen.

Aus dem Manufakturbetrieb, wie selbst gemacht: Gerade geschnippelt, werden Gemüse und die jeweiligen Extras per Hand in die Bowls gefüllt, gewogen und schon wenige Stunden nach der Ernte fix und fertig versendet. Mehr als 5.000 Portionen werden täglich ausgeliefert

KREUZWORTRÄTSEL

Bitte senden Sie das Lösungswort per E-Mail mit Ihrem kompletten Namen und Ihrer Postadresse an marktplatz@tegut.com – Einsendeschluss: 30. April 2024

5 tegut... Geschenkkarten zu verlosen!

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Die Lösung der Ausgabe November/Dezember 2023 lautet: **BAUMKUCHEN** **Die Gewinnerinnen und Gewinner der 5 tegut... Geschenkkarten sind: Heike D. aus Heppenheim, Hildegard E. aus Tiefstein, Karl-Heinz H. aus Friedrichroda, Frank K. aus Ingelheim, Simone R. aus Wiesenfeld. Herzlichen Glückwunsch!**

beliebte Beilage aus Kartoffeln	gebackener Erdapfel	Insel in der Irischen See	Stadt an der Côte d'Azur	Liebesbund	TV-Sendereihe	hartes Gestein		kurz: in dem		Giftschlangen	Aufseher im Bergbau	Kartoffelbrei		Kartoffelgericht, Reibekuchen		großer Teich
					1							große Eulen				5
Fuchsweibchen						Behörde				angregendes Getränk				chem. Zeichen für Eisen		
	6							Kurzform von Eduard				laute Äußerungen				
Fachfrau, Expertin		niederländ. Geiger (André)		türkisches Kartoffelgericht		Aktion		Fehlermeldung beim Computer		Inseleuropäer				Erdhöhle des Fuchses		Himmelsrichtung
Beilage aus Kartoffeln									10	Radkranz		Strom in Spanien / spanisch: der				
Ureinwohner Japans					Flüssigkeit zum Frittieren		Arbeitsanzug		Märchenfrau				Alphabet		Ausruf des Missfallens	
Skatansage			Kraftmaschine						gestattet				9			
				2		gefüllt				8	Geburtsmal	französische Bejahung		formelle Herrenjacke, Gehrock		Fluss durch Grenoble
umgekrempeltes Stiefelstück		Stadt in Kalifornien (kurz)	Fluss durch Kempten						italien. Kartoffelteigklößchen							4
Trauerband					modern, im Trend	englisches Bier		afrikanischer Strom	französisch: Wasser				nimmer		Kurzform von Johannes	
			Anrede für gute Bekannte	Stadt im Bergischen Land					salopp: eine	Kartoffelsorte						
Stadt und Fluss in Russland		kleine Kartoffeln									3	irischer Namensteil		Feldmaß		
handwarm				dünne Schale der Kartoffel	7					Gehälter					RM300798	202402

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 Juli/August 2024.

RÄTSEL Dirk Langenfeldt/RätselManufaktur

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

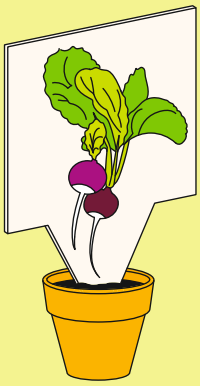
Partner für Idee, Konzept, Realisation & Verlag:
dirk&philip kommunikation gmbh, Berlin
Neubau Editorial Design, Hamburg
Mitarbeitende der Ausgabe:
Andreas Möller, Andrea Huss (Chefredaktion);
Bruntje Thielke (Textchefin);
Tina Hohl (Schlussredaktion);
Mirjam Klessmann (Foto)

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.

GUT ZU WISSEN

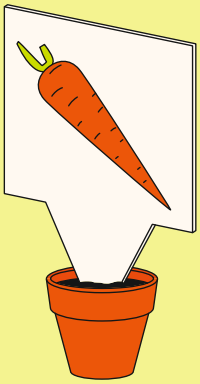
WAS WIRD JETZT GEPFLANZT?

Ab in die Erde: Jetzt ist es an der Zeit, Gemüse an- und auszupflanzen. Diese Sorten wachsen auf Balkonen und in Gärten und sind auch für Laien geeignet.



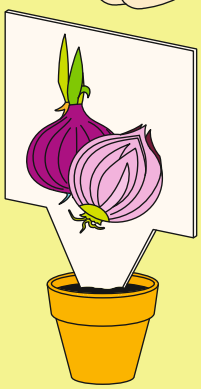
RADIESCHEN

Aussaat: März–September, je nach Sorte
Beachten: 1 cm tief in Saatrillen in gut gelockerte Erde geben – mit 3–4 cm Abstand zueinander.



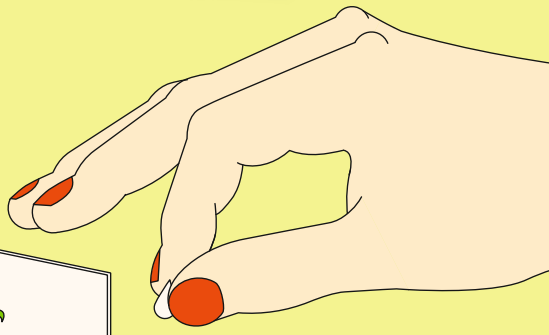
KAROTTEN

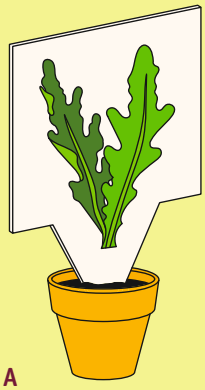
Aussaat: März–Juni (Mitte)
Beachten: Saat 1 cm tief in Erde geben, dicht beieinander. Nach dem Keimen je 2 cm Abstand geben.



STECKZWIEBEL

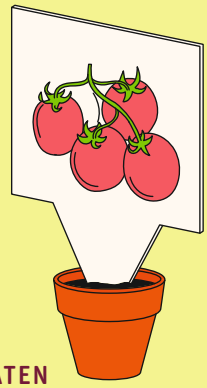
Aussaat: März–April
Beachten: 5 cm tief in Erde stecken, sodass nur eine kleine Spitze zu sehen ist. Abstand: je handbreit.





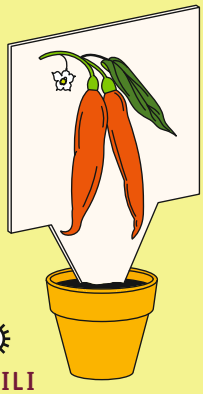
RUCOLA

Aussaat: April–September
Beachten: Saatrillen mit je 15 cm Abstand anlegen. Saat 0,5 cm tief in Erde geben, diese leicht anklopfen, keine Staunässe.



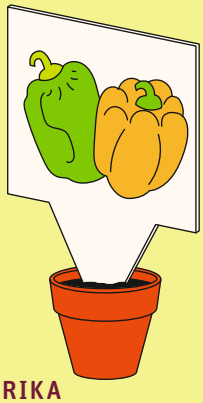
TOMATEN

Vorziehen: Ende März
Auspflanzen: Mitte Mai
Beachten: Windgeschützter, überdachter Platz.



CHILI

Vorziehen: Februar–März (Anfang)
Auspflanzen: Mai–Juni
Beachten: Windgeschützter Platz.



PAPRIKA

Vorziehen: Februar–März
Auspflanzen: Mitte Mai
Beachten: Windgeschützter Platz. Regelmäßig düngen.

GUT GIESSEN

Saatgut und Keimlinge regelmäßig gießen, dass die Erde feucht ist.

sonnig, halbschattig

sonnig

ILLUSTRATIONEN Eva Revolver/Neubau Editorial Design

- fein-cremig
- gar nicht schwer

Ostertorte

MIT HIMBEER-MASCARPONE

ZUTATEN für ca. 8 Stücke

220 g Mehl · 200 g Zucker · 80 g Butter · 2 Pck. Vanillezucker · 4 Eier (M) · 50 g + 1 gehäufter Tl Speisestärke · ½ Tl Backpulver · 3 El Puderzucker · 2 Tl Kokosflocken · 250 g Himbeeren · 500 g Mascarpone · ½ Fläschchen Buttervanille · 250 g Schlagsahne · 1 Handvoll essbare Blüten
Außerdem: Backpapier, Springform (Ø ca. 18 cm), 1 Hasenausstecher (8–10 cm), Kuchengitter

1. 120 g Mehl, 40 g Zucker, Butter, 1 Pck. Vanillezucker zu einem glatten Mürbeteig verkneten, ca. 30 Min. kühl stellen.
2. Eier, 100 g Zucker, übrigen Vanillezucker (1 Pck.) weißcremig aufschlagen. Restliches Mehl (100 g), 50 g Speisestärke, Backpulver vermischen, unterziehen. Masse in die mit Backpapier ausgelegte Springform füllen, glatt streichen und im 175 Grad heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten ca. 25 Min. backen, herausnehmen und auskühlen lassen.
3. Währenddessen Mürbeteig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen, 7–8 Häschen ausstechen, auf einem mit Backpapier belegten Blech im 180 Grad heißen Ofen auf mittlerer Schiene ca. 10 Min. backen. Häschen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Puderzucker mit ½ Tl Wasser verrühren, jeweils Schwänzchen aufspritzen, mit Kokosflocken bestreuen.
4. Himbeeren waschen, trocknen. 125 g Himbeeren mit 20 g Zucker pürieren, davon 3 El mit restlicher Stärke (1 gehäufter Tl) verrühren, restliches Püree aufkochen, Stärkepüree einrühren, kurz aufkochen, dann abkühlen lassen.
5. Mascarpone mit restlichem Zucker (40 g) und Buttervanille cremig aufschlagen. Sahne steif schlagen, unterziehen. Biskuit aus der Form lösen, zweimal waagerecht durchschneiden, sodass 3 Böden entstehen. Unteren und mittleren Boden jeweils bestreichen mit ¼ Mascarponecreme und Hälfte des Himbeerpürees. Oberen Boden aufsetzen, Torte mit restlicher Creme (½) überziehen. Häschen an den Tortenrand drücken. Blüten waschen, trocknen. Torte mit restlichen Himbeeren (125 g) und Blüten garnieren, mind. 60 Min. kühl stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 60 Min.
BACKZEITEN ca. 35 Min.
KÜHLZEITEN mind. 90 Min.

Tipps

- Wer Zeit sparen will, kann fertiges Ostergebäck kaufen, um die Torte zu verzieren.
- Auch frische Erdbeeren passen prima als Füllung und zum Garnieren.

Ostertafel: Bitte zugreifen!

Zusammen schmeckt es immer noch am besten: Diese fünf Rezeptideen sorgen für eine genussvolle Osterzeit mit der ganzen Familie.

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

• köstlich frisch
• feine Vorspeise

Spargel-Mango-Salat

MIT RINDFLEISCH

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

600 g	**grüner Spargel**
1	**Mango**
½	**Salatgurke**
50 g	**Mungobohnensprossen**
1	**Limette**
4 El	**süße Chilisauce**
8 El	**Sonnenblumenöl**
3 El	**Fischsauce**
	Salz
	Pfeffer (aus der Mühle)
400 g	**Entrecôte (alternativ Rinderfilet)**
50 g	**Erdnusskerne (geröstet, gesalzen)**
½ Pck.	**Koriander**
½ Pck.	**Schnittlauch**

Tipps

• Nehmen Sie das Entrecôte ca. 30 Min. vor dem Braten aus dem Kühlschrank, damit es Zimmertemperatur annimmt.
• Lecker auch mit Cashew- anstelle von Erdnusskernen.

1. Spargel waschen, trocknen, harte Enden entfernen. Mango schälen, Fruchthälften vom Stein schneiden, dann längs in feine Streifen schneiden. Gurke waschen, trocknen, fein hobeln. Sprossen mit kochendem Wasser überbrühen, im Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen.
2. Für das Dressing Limette halbieren, auspressen. Limettensaft, Chilisauce, 4 El Sonnenblumenöl und Fischsauce verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Entrecôte in 1 El Sonnenblumenöl von beiden Seiten je 1–2 Min. scharf anbraten, dann Hitze reduzieren, Fleisch auf jeder Seite nochmals ca. 3 Min. bei kleiner Hitze weiterbraten, mit Salz, Pfeffer würzen, herausnehmen und abgedeckt ruhen lassen.
4. Währenddessen Erdnusskerne grob hacken. Spargel in übrigem Sonnenblumenöl (3 El) 8–10 Min. braten, dabei mehrmals wenden, mit Salz würzen. Koriander, Schnittlauch waschen, trocknen, klein zupfen bzw. in feine Röllchen schneiden. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, mit Spargel, Mango, Gurke, Sprossen, Erdnüssen, Dressing und Kräutern anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
GARZEITEN 16–20 Min.

- aromatisch
- gelingt leicht

Schmeckt gut dazu:
grüner Salat mit Radieschen und Kresse

Hähnchen
MIT KRÄUTERKRUSTE

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

1	**Bio-Zitrone**
30 g	**frische Kräuter (je 10 g Thymian, Rosmarin, Salbei)**
2	**Knoblauchzehen**
1 El	**Honig**
8 El	**Olivenöl**
2 El	**Mediterranean Roast Rub* (z. B. tegut..., Würzmischung)**
1	**Hähnchen (ca. 1,2 kg)**
2	**Hähnchenschenkel**
600 g	**Kartoffeln (vorwiegend festkochend)**
	Meersalz
1 Pck.	**glatte Petersilie**

1 Für die Kräutermarinade Zitrone waschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Thymian, Rosmarin, Salbei waschen, trocknen, Blättchen von den Stängeln streifen, fein schneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken. Alles mit Honig, 5 El Olivenöl und Rub verrühren.

2 Hähnchen in sechs Stücke schneiden, zusammen mit den Hähnchenschenkeln mit ¾ der Kräutermarinade bestreichen, mind. 60 Min. abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

3 Kartoffeln waschen, trocknen, längs vierteln, mit restlichem Olivenöl (3 El) vermengen, mit Meersalz würzen. Hähnchen (Hautseite nach oben) und Kartoffeln auf dem Backofenblech verteilen. Blech auf mittlerer Schiene in den kalten Ofen schieben, auf 200 Grad schalten, 70–75 Min. garen – zwischendurch zweimal wenden und Hähnchen ca. 15 Min. vor Garzeitende mit restlicher Marinade (¼) bestreichen.

4 Petersilie waschen, trocknen, grob hacken und vor dem Servieren über Hähnchen und Kartoffeln streuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.
ZIEHZEIT mind. 60 Min.
GARZEIT 70–75 Min.

Tipp
* Rub zum Selbermischen: 1 Tl Meersalz mit 1 Msp. Chiliflocken, 2 Tl Paprikapulver (edelsüß), 2 Tl italienischen Kräutern (getrocknet), ½ Tl Knoblauchpulver vermischen – passt zu Geflügel, Fisch, Fleisch und Kartoffeln.

No-Bake-Cheesecake

MIT KRÄUTERN

- pikant
- für den Osterbrunch

ZUTATEN für ca. 8 Portionen

3 Snack-Paprika (gelb, rot) · je 20 g Rucola, Schnittlauch und Dill · 300 g Frischkäse · 200 g Feta · 200 g Schmand · 1 El Zitronensaft · 15 g Gelatine-Fix · 1 Tl Paprikapulver (edelsüß) · Salz · Pfeffer (aus der Mühle) · 4 Scheiben Pumpernickel · 1 El weiche Butter · 1 Bund Radieschen · 200 g Snack-Möhren
Außerdem: Backpapier, Springform (rund: Ø ca. 20 cm, oder eckig: ca. 15 x 20 cm)*

1. Snack-Paprika waschen, putzen, trocknen, sehr fein würfeln. Rucola, Schnittlauch und Dill waschen, trocknen, putzen, fein schneiden. Frischkäse, zerbröselten Feta, Schmand, Zitronensaft cremig aufschlagen. Gelatine-Fix unterrühren, dann Paprikawürfel, Rucola, Kräuter unterheben, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
2. Pumpernickel fein zerbröseln, ⅔ mit weicher Butter vermengen, in die mit Backpapier ausgelegte Form füllen. Käsemasse daraufgeben, glatt streichen und im Kühlschrank abgedeckt mind. 60 Min. fest werden lassen.
3. Cheesecake aus der Form lösen. Übrigen Pumpernickel (⅓) darauf verteilen. Radieschen, Möhren waschen, trocknen, putzen (etwas Grün dranlassen), Cheesecake damit garnieren. Übrige Radieschen und Möhren dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.
KÜHLZEIT mind. 60 Min.

Tipp
* Alternativ zur Springform können Sie auch einen größenverstellbaren Tortenring bzw. einen Backrahmen verwenden.

FOTO & SETSTYLING Arvid Knoll/Studio Selffie FOODPRODUKTION & STYLING Lukas Fabio Baseda REZEPTE tegut... Kochwerkstatt

- fix gerührt
- fein

Eierlikör-Mousse

MIT MARINIERTEN ERDBEEREN

ZUTATEN für ca. 6 Portionen

½ Bio-Limette · 2 El Honig · 300 g Erdbeeren · 100 g weiße Schokolade · 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker · 150 ml Eierlikör · 400 ml Schlagsahne · 1 Pck. Sahnesteif
Außerdem: 6 Dessertgläser oder Schälchen

1. Limette waschen, trocknen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Limettensaft, 3 El Wasser, Honig erwärmen, bis sich der Honig komplett aufgelöst hat. Erdbeeren waschen, trocknen, putzen und vierteln. Mit der Marinade und Limettenschale vermischen, ca. 30 Min. durchziehen lassen.
2. Weiße Schokolade, Vanillezucker in Eierlikör über dem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen, dann ca. 10 Min. abkühlen lassen. Schlagsahne mit Sahnesteif steif schlagen, abgekühlten Schoko-Eierlikör unterrühren. Eierlikör-Mousse in Gläser füllen, mind. 60 Min. kalt stellen. Kurz vor dem Servieren marinierte Erdbeeren auf der Mousse verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
DURCHZIEH-/KÜHLZEITEN mind. 100 Min.

Tipp:
Himbeeren oder Brombeeren eignen sich ebenfalls super als Beilage für die Mousse.

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 Handarbeit und Hände im Allgemeinen.

Der KOHLKOPF sagt erschöpft, aber glücklich: Puh, was für ein Tag, heute ging's aber geschäftig zu. Mir brummt richtig der Kopf.
Der KAFFEE ruft aufgedreht: Kohlkopfschmerzen hin oder her – jetzt nicht schlappmachen, die Nacht ist noch jung!
Das EI zum KOHLKOPF: Heute kam ja auch die neue Lieferung, da mussten alle bestellten Lebensmittel erst mal eingeräumt werden.
Die SCHOKOLADE: Stimmt genau! Ich zum Beispiel bin erst heute Morgen angekommen und jetzt schon bei euch im Regal.
Die PRALINE singt in Richtung SCHOKOLADE: Hätt' ich dich heut erwartet, hätt' ich Kuchen gemacht!
Die BACKMISCHUNG etwas verdrießlich: Ja, hättest du mal.
Der KOHLKOPF: Ist euch eigentlich schon mal aufgefallen, dass die tegut… Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter das alles mit ihren Händen machen: bestellen, die Bestellung in Empfang nehmen und uns Lebensmittel einräumen?
Der KETCHUP: Und uns händisch auf unser Mindesthaltbarkeitsdatum prüfen!
Das EI: Nicht zu vergessen die Kassierkräfte, die ziehen alles mit der Hand über den Barcode-Scanner und nehmen dann das Geld im Empfang. Sogar bei Frau Lischkewitz, die immer ganz genau ist und alle Münzen einzeln abzählt.
Der KOHLKOPF: Ja, das ist wirklich eine ganz schöne Leistung, die da jeden Tag vom Marktteam erbracht wird. Denn für gute Handarbeit braucht man eben nicht nur Hände, sondern auch Köpfchen!
Das EI überlegt: Manchmal klopfen sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gegenseitig auf die Schultern. Zählt das eigentlich auch als Handarbeit?
Der KOHLKOPF hat eine plötzliche Erkenntnis: Wow, Leute! Ist euch eigentlich schon mal aufgefallen, DASS WIR LEBENSMITTEL GAR KEINE HÄNDE HABEN?!
Das ist zu viel für den nervösen KAFFEE.
Er ruft erschrocken: DU MEINE GÜTE, DU HAST RECHT!
Das EI fragt in die Runde: Sagt mal, was würdet ihr mit euren Händen machen, wenn ihr welche hättet?
Der KOHLKOPF wie aus der Pistole geschossen: Das ist ja wohl klar! Eine tegut… Bowlingmeisterschaft veranstalten!
Die MELONE: Oh ja! Ich wollte schon immer mal bowlen – aber als Kugel!
Die BACKMISCHUNG: Ich würde aus mir den leckersten Schokokuchen aller Zeiten backen!
Das EI: Und ich würde alle möglichen Schultern klopfen, bis mir meine Hände wehtun!
Der KAFFEE ruft aufgebracht: Aber wir haben doch auch gar KEINE SCHULTERN!
Der KOHLKOPF zum KAFFEE: Ich glaube, es wird langsam Zeit, dass du eine Mütze Schlaf bekommst, mein Lieber.
Der KAMILLENTEE zum KAFFEE: Ich empfehle eine gute Tasse Kamillentee zur Beruhigung.
Der KAFFEE wird langsam müde: Ja, vielleicht ist die Nacht doch nicht so jung, wie ich dachte.
Das EI hat einen Einfall: Also, ich persönlich würde dem gesamten tegut… Team kräftig die Hände schütteln – zum Dank für ihre ganze gute Handarbeit!

Dem wollen sich alle Lebensmittel anschließen. Doch als ihnen klar wird, dass sie dann Tausende Hände schütteln müssten, erfinden sie kurzerhand die „Bedank-Minute", in der sie sich still beim ganzen Team von tegut… bedanken. Und auch danach herrscht weiter zufriedene Stille im tegut… Markt.

Scharfer Allrounder

Als Suppe, zum Verfeinern von Dips, Salaten, zum Rührei oder einfach auf dem Butterbrot – Kresse sieht immer hübsch aus und bereichert mit ihrer nussigen Schärfe viele Speisen. Unsere Kresse der Marke **tegut... Bio** stammt von einem traditionellen fränkischen Familienbetrieb, der sich auf das Kraut mit den kleinen gefiederten Blättern spezialisiert hat. Der Anbau erfolgt nach den strengen Bioland-Richtlinien.

Jetzt in Ihrem tegut... Markt

RAN AN DEN SPECK

Kreative Küche ist toll, aber dieser Klassiker darf beim (Oster-)Brunch nicht fehlen: Rührei mit Speck. Die perfekte Note erhält die Frühstücksspezialität mit den Speck- oder mageren Schinkenwürfeln unserer Marke **tegut... LandPrimus**. Das Fleisch stammt von kleinbäuerlichen Höfen in Deutschland und wurde über Buchenholz geräuchert. Die Produkte sind jeweils im praktischen Doppelpack erhältlich (2 x 100 bzw. 2 x 150 g).

In Ihrem tegut... Markt

KLEIN & HEISS

Pulver rein, heißes Wasser drauf – so einfach geht Kaffeekochen mit der „French Press". In herkömmlichen Geräten kühlt der Kaffee allerdings schnell ab. Die Thermo-Variante aus hochwertigem doppelwandigen Edelstahl hält den Kaffee dagegen warm. 100 % rostfrei, 100 % plastikfreie Kaffeezubereitung.

groenenberg-coffee.de

CREMIGE VERSUCHUNG

Joghurt geht immer – alles andere ist Geschmackssache. Herrlich cremig sind alle Joghurts unserer Marke **tegut... Bio zum kleinen Preis**: Erdbeere, Heidelbeere, Mango-Vanille (mit edler Bourbonvanille) oder Stracciatella (mit feinen Schokoladensplits). Hergestellt werden sie mit Milch von der Schrozberger Molkereigenossenschaft Hohenlohe-Franken.

Jetzt in Ihrem tegut... Markt

LAGERFEUERROMANTIK, ABER SICHER

Drei heiße Tipps für den Gebrauch von Feuerkorb oder Feuerschale: Stellen Sie das Gefäß nur auf sicheren, nicht brennbaren Untergrund. Platzieren Sie Körbe wegen Funkenflugs mit Abstand zu Personen und Gegenständen. Bei Schalen aus Terrakotta oder Keramik nur Holz, keine Kohlen verwenden. Sie sind weniger hitzebeständig als Produkte aus Stahl oder Gusseisen. Mehr Tipps:

mein-schoener-garten.de

FOTOS Shutterstock, PR, iStock

HIER DREHT SICH ALLES RUND UMS EI

Sie sind buchstäblich in aller Munde: Eier. Die kleinen Kraftpakete liefern nicht nur Proteine und Nährstoffe – sie sind auch erstaunlich vielseitig. Alle wichtigen Infos über Eier – von Haltung über Lagerung bis hin zu Zubereitung.

TEXT Bruntje Thielke

Ob weich oder hart gekocht, gerührt, gebraten, als Omelett oder als zu Schaum geschlagene Zutat in Desserts und Kuchen – Eier sind nicht nur zu Ostern ein Hit. 230 von den kleinen Kraftpaketen isst jeder von uns im Durchschnitt pro Jahr. Grund genug, einmal näher hinzuschauen: Was steckt eigentlich drin? Welche Haltungsformen gibt es? Und wie lässt sich ein Hühnerei am besten zubereiten? Wir beantworten die wichtigsten Fragen rund ums Ei.

Manche Menschen, so heißt es, ähneln sich wie ein Ei dem anderen. Dabei können Eier ganz unterschiedlich aussehen: groß, klein, strahlend weiß oder erstaunlich bunt. Die Farbe hängt von der Rasse der Hühner ab. Südamerikanische Araucana-Hühner etwa legen grüne Eier, die der französischen Marans-Hühner haben schokoladenfarbene Schalen. In unseren Supermärkten dagegen haben wir nur die Wahl zwischen weiß und braun.

Für den Inhalt allerdings spielt die Farbe der dünnen Kalkschalen kaum eine Rolle – die Eier haben eine ähnliche ▸

Ein faszinierendes Lebensmittel: Das Hühnerei bringt seine Verpackung selbst mit und ist vollständig biologisch abbaubar

Zusammensetzung. Sie enthalten biologisch wertvolles Eiweiß, das von unserem Körper fast zu 100 Prozent verwertet werden kann. Dazu kommen die Vitamine A, B, D, E und K sowie Mineralstoffe. Gut zu wissen: Fett ist im Eigelb reichlich enthalten, im Eiklar dagegen kaum. Das sprichwörtliche Gelbe vom Ei kommt übrigens auch in verschiedenen Farbtönen daher. Ob es sonnengelb oder eher orange glänzt, hängt von der Art des Futters ab. Je mehr Carotinoide die Hühnerkost enthält, desto dunkler der Dotter.

Besser als ihr Ruf

Lange galten Eier als bedenklich für Menschen mit zu hohem Cholesterinspiegel. Die gute Nachricht für Eierfans: Aktuelle Studien lassen keinen klaren Zusammenhang von Cholesterinspiegel und über die Nahrung aufgenommenem Cholesterin erkennen. Zudem ist Cholesterin ausschließlich im Eigelb enthalten – im Durchschnitt rund 240 Milligramm. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung legt deshalb keine Obergrenze für den Verzehr von Eiern fest.

Immer mehr Freilandeier

Erfreulich ist der Trend weg von den Legebatterien der Vergangenheit. Eier aus Bodenhaltung bilden mit knapp 60 Prozent zwar immer noch den größten Marktanteil in Deutschland. Doch das Angebot aus Freilandhaltung steigt stetig – im letzten Jahr immerhin auf 21,5 Prozent. Und auch Bio-Eier sind mit inzwischen knapp 14 Prozent auf dem Vormarsch.

Aus welcher Haltungsform die Eier kommen, können Kundinnen und Kunden am Stempel auf dem Ei ablesen: Ist eine 0 die erste Ziffer, kommt das Ei aus Ökohaltung, eine 1 bedeutet Freilandhaltung, eine 2 Bodenhaltung und die 3 Käfig- oder Kleingruppenhaltung (siehe Kasten).

Eier sind für viele Menschen gerade morgens unverzichtbar – 46 Prozent der Deutschen essen am liebsten ein weich gekochtes Frühstücksei

Hierzulande kommen nur Eier der Güteklasse A, also frische Ware, in den Handel. Unterschiede gibt es bei der Größe, die vom Alter und von der Rasse der Hühner abhängt. Eier werden nach Gewichtsklassen sortiert: XL: ab 73 Gramm, L: 63 bis 73 Gramm, M: 53 bis 63 Gramm und S: unter 53 Gramm.

Bitte kühl lagern

Eier sind nach dem Legen rund einen Monat haltbar und sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden. Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen, zeigt ein einfacher Test, ob sie noch genießbar sind. Sinken sie im Wassertopf nach unten, kann man sie – durchgegart – noch essen. Schwimmen sie an der Oberfläche, sollte vom Verzehr abgesehen werden.

Die Einsatzmöglichkeiten von Eiern in der Küche sind so vielseitig wie bei kaum einem anderen Lebensmittel: Neben ihrer klassischen Zubereitung in Kochtopf oder Bratpfanne

KLEINE EIERKUNDE: VON MINI BIS RIESIG

In Supermärkten gibt es vor allem Hühner- und Wachteleier. Doch auch Gänseeier und sogar Straußeneier sind zum Verzehr geeignet.

Wachtel

Gewicht: 10–12 Gramm
Verwendung: Ideal als Frühstücksei – perfekt für unterwegs, in Salaten, als kleiner Snack. Vom Geschmack etwas intensiver als Hühnereier. Kochzeit: 2 Min. (weich) bis 4 Min. (hart).

Huhn

Gewicht: 53–63 Gramm (M)
Verwendung: Als Frühstücksei, in Kuchen, Aufläufen oder Omeletts. Kochzeit: 3 Min. (weich) bis 10 Min. (hart). Übrigens: Als „Ei“ darf rechtlich nur das Hühnerei bezeichnet werden.

Ente

Gewicht: 70–90 Gramm
Verwendung: Wegen Salmonellengefahr nur gegart verzehren – gekocht (etwa 10 Min.) oder gebraten. Als Rührei, Spiegelei, gekochtes Ei oder zum Backen geeignet. Vom Geschmack herzhafter als Hühnereier.

FOTOS Stocksy (2), iStock (5)

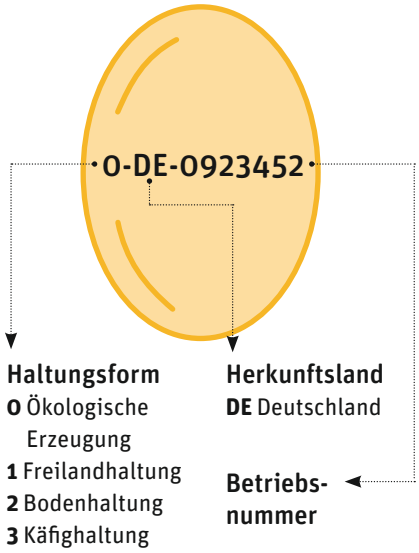
dienen sie als Lockerungsmittel für Gebäck und Aufläufe, als Bindemittel in Klößen, Suppen und Saucen, als Emulgator etwa in Mayonnaise, als Klebemittel beim Panieren von Fleisch oder Fisch, als Klärmittel in Brühe und Sülze oder als Färbemittel für die Oberfläche von Teigen.

Ostereier anmalen

Wer Ostern gerne Eier auspustet und anschließend zu viel rohe Eimasse hat, kann diese auch einfrieren. Dazu vorsichtig zwei Gramm Salz oder fünf Gramm Zucker pro 100 Gramm Ei einrühren – aber dabei nicht schaumig schlagen. Bei minus 18 Grad sind die rohen Eier so bis zu einem halben Jahr haltbar.

CODECHECK: WOHER KOMMT DAS EI?

In Deutschland tragen Eier einen Erzeugercode – er zeigt an, woher sie stammen (Haltung und Ort).



Gans

Gewicht: etwa 180 Gramm
Verwendung: Ebenfalls nur durchgegart essen. Gekocht oder als Rührei. Zum Backen geeignet. Der Geschmack ist intensiv. Kochzeit: etwa 15 Min. Beim Backen ersetzt ein Gänseei drei Hühnereier.

Strauß

Gewicht: 1,2–1,9 Kilo
Verwendung: Wie andere Eier auch vielseitig zuzubereiten – aber für große Portionen. Kochzeit für ein Straußen-Frühstücksei: 90 Min. Für Rührei: Loch in harte Schale bohren und durch das Loch verquirlen.

Junghahn Aufzucht

tegut…Bio Eier mit Junghahn-Aufzucht

Wir sind der Meinung: „Wer Huhn sagt, muss auch Hahn sagen!“ Daher stammen die Eier unserer Marke **tegut… Bio** von Höfen, bei denen neben den Legehennen auch die Junghähne weiter aufgezogen werden. Diese Eier sind wenige Cent teurer, damit mit dem Erlös die Mast der männlichen Küken finanziert wird. Deshalb beim Kauf auf das Logo „Junghahn Aufzucht“ achten – damit auch männliche Küken leben dürfen.

Putzen mit gutem Gewissen

Kalk, Schmutz und Seifenreste verschwinden schnell beim Frühjahrsputz mit dem Essigreiniger von sodasan. Und schon glänzen Armaturen, Fliesen und glatte Oberflächen wieder. Sogar gegen störende Küchengerüche ist die Kraft des Bio-Essigs wirksam. Der öko-zertifizierte Reiniger besteht aus natürlichen, biologisch abbaubaren Rohstoffen und ist gut hautverträglich.

In Ihrem tegut… Markt

PFLANZ-GUT

Ein Sortiment an hochwertigem Bio-Saatgut unserer Marke **tegut… Bio zum kleinen Preis** wartet darauf, eingepflanzt zu werden. Die Samen für Gemüse, Kräuter und Blumen stammen aus ökologischer Landwirtschaft und dürfen zum Teil jetzt schon in die Erde. Empfindlichere Sorten können auf der Fensterbank für den Balkonkasten oder das Gartenbeet vorgezogen werden.

Jetzt in Ihrem tegut… Markt

RÜCKEN FIT

Ein paar Tipps, damit Ihnen das Graben, Zupfen, Rechen nicht ins Kreuz fährt: Beim Knien ein Bein nach vorn aufstellen und den Oberkörper darauf abstützen. Bei Arbeiten im Stehen die Knie immer leicht beugen und den Rücken gerade halten. Beim Aufheben von schweren Töpfen oder Säcken das Gewicht aus den Beinen stemmen und die Gegenstände dann körpernah tragen.

KUGEL FRISCH

Müde Finger? Vielleicht helfen zwei Kugeln: In der traditionellen chinesischen Medizin werden sie so in der Hand bewegt, dass die Reflexzonen an den Handinnenflächen aktiviert, die Feinmotorik der Finger trainiert und die Handmuskulatur gestärkt wird. Die Übung soll auch die Konzentration fördern. Hübsch sind die kleinen Kugeln aus Olivenholz auf jeden Fall.

avocadostore.de

HOME ERNÄHRUNG VOR ORT WEITERDENKEN MAGAZINE

MARKTPLATZ

tegut…

DIGITALER MARKTPLATZ

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

tegut.com/marktplatz

DIE NÄCHSTE AUSGABE

Wunderbare Ideen, die Natur neu zu entdecken. Grillgenuss ohne Fleisch. Und: Leckeres aus dem Garten. Der neue tegut… Marktplatz zum Thema:

„DRAUSSEN“

Die Mai-/Juni-Ausgabe finden Sie Anfang Mai 2024 in Ihrem tegut… Markt!

FOTOS Shutterstock, iStock, PR, Getty Images

AUFSCHNEIDER-WISSEN

ROTE ZWIEBEL

Schicht für Schicht werden hier die interessantesten Fakten über die rote Zwiebel entblättert. Zum Lachen, zum Weinen und vor allem: zum Weitererzählen.

HEUL DOCH!

Zwiebel rund: Nix passiert. Zwiebel angeschnitten: Alle weinen. Für den tränenlastigen Effekt sind zwei Stoffe verantwortlich: das Enzym Alliinase und die Aminosäure Isoalliin. Wird die Zwiebel geschnitten, kommen diese beiden zusammen und erzeugen den gasförmigen Tränenreizstoff Propanthialoxid.

EIN ECHTES ORIGINAL

Man könnte vermuten, die rote Zwiebel mit dem klangvollen Namen „Cipolla di Tropea“ wäre die Neuerfindung eines hippen Berliner Fooddesigners. Doch weit gefehlt: Sie wird bereits seit 2000 (in Worten: ZWEITAUSEND) Jahren in Italien angebaut.

MACHT SCHULE

Die rote Zwiebel ist nicht nur in der Küche sehr beliebt, sondern auch in der Schule. Genauer: im Bio-Unterricht. Denn der rote Farbstoff sorgt dafür, dass sich die Bestandteile der Zwiebelzellen besonders gut unter dem Mikroskop erkennen lassen.

SAFETY FIRST

Folgendes hilft, um beim Zwiebelschneiden weniger zu weinen: ein scharfes Messer benutzen. Die Zwiebel unter Wasser schneiden. Im Sitzen schneiden (ja, wirklich). Die Zwiebel vorher mindestens eine Stunde lang in den Kühlschrank legen. Oder einfach eine Taucherbrille tragen.

WEGZEHRUNG INS JENSEITS

Zwiebeln wurden im alten Ägypten nicht nur als Währung genutzt, um die Erbauer der Pyramiden zu bezahlen, sondern auch als Grabbeigabe. Ob es sich dabei um rote oder weiße Zwiebeln handelte, ist uns nicht bekannt. Und auch nicht, ob es in den ägyptischen Gräbern zwiebelig roch.

BEATLES-ZWIEBEL

Die Beatles schrieben mit „Glass Onion“ ein Lied über eine Zwiebel – in dem es eigentlich gar nicht um eine Zwiebel geht. Sondern darum, dass die Texte von vorhergegangenen Beatles-Liedern oft fehlinterpretiert wurden. Mit dem Lied nahmen die Beatles das und auch sich selbst ein bisschen auf die Schippe. Oder die Zwiebel.

FOTO d&p

Gut ist, wenn nur beste Zutaten drin sind.
tegut... ist, wenn es ein Reinheitsversprechen gibt.
Reinheitsversprechen
Weil Gutes Freude macht.
Frühstücks-Direktsaft
Frühstücks-Direktsaft
Muss-Nougat
tegut...
gute Lebensmittel
tegut.com