

Mai & Juni 2024

MARKTPLATZ

DRAUSSEN

NICHTS WIE RAUS!

Die besten Ideen,
sich neu mit der Natur
zu verbinden.

NEUE LIEBLINGE FÜR DEN GRILL

Geniale Rezepte
mit Obst
und Gemüse.

STALL, AUSLAUF, BIO

Im Check: die neuen
Regeln in der Haltung
von Nutztieren.

Weil Gutes Freude macht.

tegut...

güte Lebensmittel

**Gut ist, wenn
es frisch ist.**

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

**Weil Gutes
Freude macht.**

tegut...

gute Lebensmittel



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Im Frühjahr hat es uns nach Rückzug in behagliche Räume und Krafttanken in den Wintermonaten schon wieder häufiger nach draußen gezogen. Aber spätestens jetzt kann uns nichts mehr halten: Sportliche Aktivitäten finden wieder vermehrt draußen statt, Freunde treffen wir viel lieber auf der Terrasse unseres Lieblingscafés statt zu Hause in der Wohnung und auch öffentliche Plätze sind belebter als in den Monaten zuvor. Ob allein oder gemeinsam – wir begeben uns endlich wieder in die Weiten der Landschaft.

Ähnlich verhält es sich mit unseren Gedanken. Einmal genießen wir es, uns mit unseren Gedanken zurückzuziehen, und richten es uns angenehm im eigenen Erleben ein. Dann lockt es uns wieder nach draußen und wir suchen, als soziale Wesen, den Austausch mit anderen.

Beides ist essenziell für unser Wohlbefinden. Wir brauchen den Spiegel unserer Mitmenschen, um uns selbst zu erleben. Das Wechselspiel von Sich-allein-Besinnen und In-der-Gemeinschaft-Aufgehen macht unser Leben so vielfältig und lebenswert. Denn bei jeder Interaktion nehmen wir Empfindungen und Erfahrungen mit, die wir in der Gemeinschaft neu weiterentwickeln. Mit Offenheit für das, was uns im Außen an Vielfältigem begegnet, wächst unser innerer Reichtum und wir schöpfen die Kraft für unsere Entwicklung als Mensch. Viele bereichernde Gemeinschaften wünschend,

Ihr

Thomas Gutberlet

Thomas Gutberlet
Geschäftsführer tegut...



» Haben Sie Fragen oder Anregungen? Schreiben Sie uns: tegut... Marktplatz-Redaktion, Gerloser Weg 72, 36039 Fulda oder per E-Mail an: marktplatz@tegut.com



DRAUSSEN

INHALT

DRAUSSEN

- DAS LEBEN DRAUSSEN GENIESSEN — S. 4
- NEU VERBUNDEN MIT DER NATUR — S. 8
- HIGH HEELS UND HÄNGEMATTE — S. 18
- STALL, AUSLAUF ODER BIO? — 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. 44
- NACHTS IM tegut... — S. 51
- AUFSCHNEIDERWISSEN: DIE ERDBEERE — S. 51

GENIESSEN

- GRILLEN MIT OBST UND GEMÜSE — S. 24
- REGIONAL UNTERWEGS: TATAR-SCHNITTE VON DER LACHSFORELLE — S. 30
- DIE KÖNIGIN DER KRÄUTER — S. 32
- GUT ZU WISSEN: SMOOTHIES MIXEN — S. 37
- GUTES AUS DEM GARTEN — S. 38
- ENDLICH IST SPARGELZEIT — S. 46
- NEWS — S. 29, 45, 50

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

www.tegut.com/marktplatz





**DAS GUTE
LEBEN
GEMEINSAM
GENIESSEN**

DAS GEFÄLLT UNS

Wer mag jetzt drinnen sein, wenn das Draußen so viel zu bieten hat? Hier gibt's frische Highlights im grünen Bereich.



Was ist die Planetary Health Diet?

Sie ist ein Ernährungskonzept, das zum Ziel hat, gut für den Menschen UND die Erde zu sein. Die Planetary Health Diet liefert die Antwort auf die Frage, wie sich eine wachsende Weltbevölkerung bis zum Jahr 2050 ausgewogen ernähren und dabei nachhaltig mit den Ressourcen der Natur umgehen kann. Entwickelt wurde die Diät vom schwedischen Resilienz-Wissenschaftler Johan Rockström und Forschenden aus 16 Ländern. Auf den Speiseplan kommen pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse, ergänzt um wenige tierische Produkte. Gestalten Sie mit uns eine umweltbewusstere Zukunft – wie es geht, steht auf tegut.com/planetary-health-diet

LIEBLING MAIRÜBCHEN

Es trägt den Wonnemonat im Namen und erlebt ein Comeback in unserer Küche. Der mild-süßliche Geschmack der Knolle erinnert an Kohlrabi und Radieschen, das Blattgrün kann wie Spinat verwendet werden. Sie können das Mairübchen auch vornehm Navette nennen, denn es ist feiner als andere Rüben – und (besonders karamellisiert) ein köstlicher Begleiter für Kurzgebratenes.



Schleich-Tier

Wildkatzen waren bei uns fast ausgestorben, mittlerweile leben wieder geschätzte 7.000 bis 8.000 dieser scheuen Waldbewohner in Deutschland. Im Frühjahr kommen die Jungen zur Welt. Wandernde halten die noch kleinen Tiere nicht selten für ausgesetzte Hauskatzen und wollen sie retten. Der Bund für Umwelt und Naturschutz appelliert deshalb eindringlich: Graugetigerte Katzen bitte im Wald lassen! Mehr Infos: bund.net



SPIELEND LERNEN!

Wie sieht die Blüte der Kuhschelle aus? Das wissen die wenigsten Erwachsenen. Ob allein oder zusammen mit Kindern können wir beim „Gedächtnisspiel Wiesenpflanzen“ unseren Blick für die Natur schulen und Spaß haben.

manufactum.de



TOLLE ERFINDUNG

Beim Joggen der Artenvielfalt etwas Gutes tun – das ist die Idee hinter den Sohlen aus dem 3-D-Drucker, die die Produktdesignerin Kiki Grammatopoulos entwickelt hat. Die haarigen Treter nehmen ähnlich wie ein Tierfell beim Laufen Samen auf und verbreiten sie so in der Gegend. Noch ist die Innovation nicht auf dem Markt, Biomimicry aber als Trend in aller Munde.



„Die Natur ist die große Ruhe gegenüber unserer Beweglichkeit. Darum wird sie der Mensch immer mehr lieben, je feiner und beweglicher er werden wird.“

(Schriftsteller Christian Morgenstern, 1871–1914)

Edel, wenn Freunde kommen

CROSTINI MIT SPARGEL & ERDBEEREN

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

- 1 500 g weißen Spargel schälen, harte Enden entfernen, jede Stange schräg in 3 Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser mit 1 Prise Zucker ca. 15 Min. garen, herausnehmen, kurz in kaltes Wasser geben, abtropfen lassen.
- 2 Zwei Knoblauchzehen abziehen, 2 Stängel Thymian und ½ Topf Basilikum waschen, trocknen, Blätter abstreifen. 200 g weiße Riesenbohnen abtropfen lassen, mit 1 Knoblauchzehe, Thymian, 2 El Olivenöl und 1 El Zitronensaft feincremig pürieren, mit einer Prise Salz abschmecken. 300 g Erdbeeren waschen, putzen, trocknen, in Scheiben schneiden.
- 3 12 Ciabattascheiben auf dem Rost unter dem vorgeheizten Backofengrill 2–3 Min. goldgelb rösten, mit übriger Knoblauchzehe abreiben. Bohnenpaste daraufstreichen, mit Spargel und Erdbeeren belegen. Crostini mit 1 El Olivenöl beträufeln, mit frischem Pfeffer und Basilikum bestreut servieren.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

GARZEIT ca. 17–18 Min.



Neu verbunden mit der Natur

Natürlich kann man draußen vor der Tür auch einfach nur spazieren gehen. Immer mehr Menschen wollen aber tiefer eintauchen ins Grün. Wir erkunden die Trends in Sachen Naturabenteuer.

TEXT Franziska Wolffheim





Tree Hugging ist ein Vergnügen, das einen Versuch lohnt. Unser Körper soll durch die Umarmung die heilende Energie der Bäume aufnehmen

Es kann so beglückend sein, die eigene Komfortzone zu verlassen und in die Natur einzutauchen. Über eine blühende Wiese zu laufen, den flatternden Zitronenfaltern hinterherzuschauen, dem Gesang der Vögel zu lauschen. Vielleicht sogar mal im Wald zu übernachten, im Schutz eines zwischen Bäumen aufgespannten Regendachs. Jetzt, im Frühjahr, wo alles wieder sprießt und blüht, die Farben und die Zugvögel zurückgekehrt sind, suchen wir die Nähe zur Natur, um ein Gegengewicht zu finden: zum Achtstundentag am PC, zu den langen Netflix-Abenden auf dem Sofa, zu den endlosen Stunden am Handy.

Die Natur liegt sozusagen im Trend. Waldbaden ist nach wie vor in. Eine Praxis, die aus Japan stammt und dort „Shinrin Yoku“ genannt wird, was in etwa bedeutet: ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen. Auch mal barfuß über den Waldboden gehen – wie fühlt sich das an? Dem Klopfen der Spechte lauschen. „Der Boden ist aufgetaut, der Wald ▶



Einfache Annäherung an das Wunderwerk Wald: Mit nackten Füßen über den weichen Boden gehen – und so dem Tastsinn reichlich Futter bieten

fängt wieder an zu duften“, sagt Naturführerin und -therapeutin Sandra Knümann. Gern fordert sie Teilnehmende in ihren Gruppen dazu auf, mal ein Ohr an die Stämme der Bäume zu legen. Was passiert dann? „Die Bäume ziehen jetzt wieder Wasser aus den Böden. Gelegentlich kann man dann sogar ein Rauschen hören“, so Knümann, „bei Birken mit ihrer dünnen Rinde geht das besonders gut.“ Ein Erlebnis, das ihre Gruppen immer wieder in Staunen versetzt. Zahlreiche Untersuchungen belegen, wie gut uns das Waldbaden tut: Der Körper kommt zur Ruhe, Stresshormone und Blutdruck sinken. „In den Wäldern sind Dinge, über die nachzudenken man jahrelang im Moos liegen könnte“, hat Franz Kafka gesagt. Wie recht er hatte!

Was raschelt denn da?

Die Natur wird immer mehr auch ein Raum für Abenteuer. Und dafür gibt es viele Anbieter. Angeleitet von erfahrenen Guides kann man in kleinen Gruppen die Natur auskundschaften und sich selbst neu erleben, möglichst mal ohne Handyempfang. Das geht bis hin zu Survival-Erfahrungen, bei denen man gemeinsam ein paar Tage im Wald verbringt, sich, soweit es geht, selbst versorgt mit dem, was die Natur hergibt, und aus Holz Unterstände baut, denn das Schlafen im Zelt ist im Wald nicht gestattet. In der Natur zu übernachten ist ein intensives Erlebnis, das bei vielen Outdoor-Fans auf der Wunschliste steht. Wer es etwas weniger abenteuerlich mag, macht eine kürzere Wildniswanderung ohne Übernachtung und lernt dabei die Natur genauer kennen – und sie zu lesen. Auch diese Touren querfeldein, bei denen es nicht um sportliche Höchstleistungen oder Überlebenstechniken

geht, sondern um die möglichst genaue Wahrnehmung der Natur, sind neuerdings gefragt.

Christina Blohm lebt seit fünf Jahren in einer selbstgebauten Jurte am Rande der Müritzregion. Es gibt einen Stromanschluss, eine Ofenheizung und draußen eine Komposttoilette. In der Jurte spüre sie die Elemente ganz nah, sagt die ausgebildete Wildnispädagogin. Sie hört, mit welcher Stärke der Regen auf ihr Dach prasselt, der Wind gegen die Wände peitscht. Die 33-Jährige bietet Wildniswanderungen an, erkundet mit Gruppen von Kindern oder auch Familien die Natur. Besonders beliebt sind die Spurenwanderungen, auf denen nach Trittsiegeln gesucht wird, die



Wildnispädagogin Christina Blohm geht mit Familien auf Spurensuche und hilft Frauen, sich in der Natur wieder zu erden

auf denen nach Trittsiegeln gesucht wird, die die Tiere hinterlassen. „Ich sage nicht gleich, um welches Tier es sich handelt, sondern stelle Fragen zu seinen Eigenarten: War es ein großes oder ein kleines Tier, welche Form haben die Läufe? Wir verfolgen die Fährte, überlegen, welche Gangart das Tier hatte, ob es im Schritt unterwegs war, gelaufen oder auch mal gesprungen ist.“ Egal ob Luchs, Wolf, Hase oder Eichhörnchen, es geht darum, sich Zeit zu nehmen, Geduld zu üben. „Tugenden, die in unserem Alltag oft zu kurz kommen“, meint Blohm. Eltern freuen sich, wenn ihr Kind danach „glücklich, stolz und geerdet“ nach Hause zurückkommt, wie eine Mutter schrieb.

Auch Selbsterfahrung in der Natur bietet Christina Blohm für Einzelpersonen und kleine Gruppen von Frauen an, die mit Trauer, Stress im Job, Beziehungskrisen oder einfach dem Wunsch nach Veränderung zu tun haben. Auch das ist ein wachsender Trend: unter Anleitung der Natur nahezukommen und dabei Klarheit zu gewinnen, wo man steht und was man will. Element der Selbsterkundung ▶

Zusammen ein Tipi aus
herumliegenden Ästen bauen
und dann vielleicht sogar darin
picknicken: für Kinder ein
unvergessliches Abenteuer

**Auch eine Familie ist
wie ein Baum. Die Zweige
wachsen in viele Richtungen,
doch die Wurzeln halten
alles zusammen.**



ist die „Baumzeit“. Jede Frau sucht sich „ihren“ Baum aus, befühlt ihn, nimmt ihn mit allen Sinnen wahr, setzt sich eine Stunde lang neben ihn hin. „Es stärkt ungemein, wenn wir uns mit der Natur verbinden“, weiß Christina Blohm. Viele Menschen fühlten sich überfordert von Arbeitsverdichtung, Care-Arbeit und Digitalisierung, litten unter einem Burnout. „Die Natur schafft ein Gegengewicht, die Wildnis ist gleich hinter der Hecke, wir müssen sie nur aufsuchen. Sie will nichts von uns, verlangt nichts von uns, wir müssen keine Rollen übernehmen. Das ist für alle sehr entspannend und entlastend.“ In der Natur, so die Wildnispädagogin, erleben wir deshalb eine stille Freude, die sich von kurzfristiger guter Laune unterscheidet. Oder, in den Worten von Naturtherapeutin Sandra Knümann: „Die Natur lehrt uns Präsenz, auf das Hier und Jetzt zu achten. So können wir unseren unruhigen Geist auf das lenken, was wir mit all unseren Sinnen wahrnehmen und erleben. Die Natur bringt uns bei, uns zu fokussieren.“

Auf zur Wildkräuterwanderung!

Natur ist aber nicht nur Abenteuer und Selbsterfahrung, sondern auch Reichtum – mit allem, was in ihr wächst. Im Frühjahr können wir zum Beispiel Giersch, Bärlauch, Schafgarbe, Sauerampfer oder Spitzwegerich finden und ernten. Alles ist essbar, landet in Salat, Pesto oder Quark. Auch Smoothies lassen sich herstellen, etwa ein Baumblättersmoothie. Denn die zarten, frisch ausgetriebenen Blätter von Spitzahorn, Buche, Birke oder Eiche eignen sich im Frühjahr besonders gut. Dazu passen Löwenzahn, Sauerklee oder Wiesen-schaumkraut und frisches Obst. Ein gesunder und vitaminreicher Smoothie, der nach Frühling schmeckt. Wer das

KOSTENLOSE APPS, DIE UNS DIE NATUR NAHEBRINGEN

- » **„Flora Incognita“**: zur Bestimmung einheimischer Pflanzen mit spannenden Steckbriefen.
- » **„PlantNet“**: von Forschungseinrichtungen entwickelt, erkennt auch fremdländische Pflanzen. Vorteil bei beiden Apps: Wer ohne Internet unterwegs ist, kann seine Fotos zu Hause mit den Datenbanken abgleichen.
- » **„Vogelwelt“**: Der NABU (Naturschutzbund Deutschland) informiert mit vielen Fotos über mehr als 300 Vogelarten. Vogelstimmen und Videos können dazugekauft werden.
- » **„NABU Insektensommer“**: Marienkäfer oder Mistkäfer? Web-App mit mehr als 450 Insektenporträts und hilfreichen Bildern.
- » **„Komoot“**: Routenplaner und Navigationshilfe in einem mit vielen Tourenvorschlägen in der Natur von leicht bis anspruchsvoll.



Grün macht glücklich: Aus selbst gesammeltem Löwenzahn, Sauerklee und frisch ausgetriebenen Baumblättern wird im Nu ein einzigartiger Smoothie. Ein schönes Mitbringsel nach einer Nacht im Freien





DIE SCHÖNSTEN NATURPARKS UND AUSSICHTSPUNKTE

» **Bergpark Wilhelmshöhe, Kassel**
(Bild oben): Größter Bergpark Europas, zählt zum UNESCO-Weltkulturerbe und bietet einen fantastischen Blick über die Gegend. Die berühmten Wasserspiele locken viele Gäste an.

» **Nationalpark Bayerischer Wald:** Im ältesten Nationalpark Deutschlands nahe der tschechischen Grenze kommt echtes Wildnisgefühl auf. Berühmt ist vor allem der Baumwipfelpfad, auf dem man bei klarem Wetter bis zu den Alpen schauen kann.

» **Nationalpark Eifel:** Besonders zur Blütezeit des Ginsters ab etwa Mitte Mai einen Besuch wert, dann ist man hier umgeben von einem Meer aus gelben Blüten. Highlight: Der 85 km lange Wildnis-Trail, der in vier Tagesetappen quer durch den Park führt.

» **Schneekopf, Thüringer Wald:** Vom zweithöchsten Berg des Thüringer Walds hat man einen tollen Rundblick übers Thüringer Land, bei gutem Wetter sieht man sogar den Brocken im Harz.

» **Luitpoldpark, München:** Mitten in Schwabing gibt es hier eine beeindruckende Baumvielfalt von Gingko bis zum Urwelt-Mammutbaum. Labyrinthische Hecken, Liegewiesen, Biergarten und eine tolle Aussicht vom Luitpoldhügel machen das Ganze zum gepflegten Naturvergnügen.

Aroma des Waldes auf der Zunge spüren will, probiert es mit selbst gemachtem Fichtensirup, früher auch als „Arme-Leute-Honig“ bekannt. Die jungen, harzigen Triebe der Fichten bieten sich an, um daraus mit Wasser und Zucker einen Sirup zu kochen, der köstlich als Begleiter zu Vanilleeis ist oder auch im Tee gut schmeckt.

Lust, auf Morchelsuche zu gehen?

Wer mehr über Wildkräuter und Pilze wissen will, bucht eine Wanderung, es gibt mittlerweile in ganz Deutschland etliche Anbieter. Was weniger bekannt ist: Pilze lassen sich fast das ganze Jahr hindurch sammeln, im Frühjahr etwa findet man verschiedene Sorten schmackhafter Morcheln. Ein Anbieter, der sogar bundesweit Wanderungen im Programm hat, heißt Wildschytz (wildschytz.com). „Bei uns geht es nicht nur darum, Kräuter und Pilze kennenzulernen und einzusammeln – nach dem Motto: Ich nehme alles mit, was geht“, betont Tobias Wasle, einer der beiden Wildschytz-Gründer. „Wichtig ist uns auch das Innehalten. Die Natur lädt uns ein, ihre Gaben wertzuschätzen, das Lebensgefühl von Wald oder Wiese zu spüren.“ Zum Lebensgefühl gehört für Wasle auch: die Nase in den Dreck halten, um etwas am Boden zu riechen, mit schmutzigen Fingernägeln nach Hause kommen, nicht instagramable aussehen müssen. „Auf den Wanderungen hat man die Erlaubnis, mal etwas ganz anderes zu tun als sonst in unserem Alltag.“ Die Kundschaft ist bunt gestreut: Familien, Singles, Paare, Junge und Alte, Verkäuferinnen und Softwareentwickler.

Eines der schönsten Erlebnisse, an das sich Tobias Wasle erinnert: Eine alte Dame fing bei einer seiner Pilzwanderungen an zu weinen – nicht aus Kummer, sondern aus Rührung. Der Geruch nach Erde und feuchten Blättern erinnerte sie an früher, als sie als Kind begeistert mit ihrem Großvater im Wald unterwegs war.

WIR VON tegut...

... möchten Sie dabei unterstützen, sich ausgewogen und bewusst zu ernähren – unsere Onlineservices helfen dabei.

REZEPTE FÜR DIE GANZE FAMILIE

Sich bewusst und ausgewogen ernähren im trubeligen Alltag mit Job, Kindern und Terminen? Das geht! Entdecken Sie unsere große Auswahl an unkomplizierten und leckeren Rezepten für die ganze Familie. Ob vegetarisch und vegan oder schnell und günstig zubereitet – in unserer abwechslungsreichen Rezeptsammlung finden Sie genau das richtige Gericht für Ihre Bedürfnisse.

tegut.com/familienrezepte



Die tegut... Kochwerkstatt stellt sich vor

Kennen Sie schon unsere tegut... Kochwerkstatt? Hier entwickeln und testen unsere Ökotrophologinnen jedes Rezept selbst, damit Sie zu Hause anhand von Step-by-Step-Anleitungen die köstlichen Gerichte ganz leicht nachkochen können. Mit persönlichen Tipps und Tricks ist Freude am Kochen garantiert. Wer und was genau hinter der tegut... Kochwerkstatt steckt, erfahren Sie unter

tegut.com/kochwerkstatt



ZAHLEN, BITTE!

100



Jahre biodynamische Landwirtschaft –
der Beginn von Demeter!

tegut... gratuliert zum Jubiläum!

Demeter steht für konsequente Bio-Lebensmittel, die im Einklang mit der Natur erzeugt werden. Aufgrund der lebendigen Kreislaufwirtschaft gilt Demeter-Landwirtschaft als nachhaltigste Form der Landwirtschaft, die weit über die Vorgaben der EU-Öko-Verordnung hinausgeht. Überzeugen Sie sich von bester Bio-Qualität und entdecken

Sie die große Auswahl an Demeter-zertifizierten Produkten in unserem Sortiment!

Mehr zum Jubiläum:

www.demeter.de/100jahre

ENTDECKEN SIE DEN TEGUT... ONLINESHOP

Gute Lebensmittel jetzt bequem online einkaufen: Mit der Amazon-App oder auf amazon.de/tegut können Amazon-Prime-Mitglieder Lebensmittel mit ein paar Klicks bestellen und sich in 2 Stunden nach Hause liefern lassen. Das Sortiment umfasst das Angebot eines tegut... Marktes – sogar Artikel aus der Bedientheke, frisches Obst und Gemüse und tiefgekühlte Produkte. Zudem gibt es attraktive Wochenangebote und Aktionen. So sparen Sie nicht nur Zeit, sondern auch Geld. Das aktuelle Liefergebiet und weitere Informationen erfahren Sie unter

tegut.com/onlineshop oder amazon.de/tegut



Gutes liegt so nah

Frische Salatgurken, Kirschen oder Erdbeeren direkt vom Feld nebenan – endlich ist wieder Zeit für heimisches Obst und Gemüse! Doch was bedeutet Regionalität bei tegut...? Und wie erkennen Sie regionale Produkte in Ihrem tegut... Markt? Das lesen Sie in unseren Beiträgen zum Thema „Vor der Tür“. Lassen Sie sich dort auch von saisonalen Rezepten und Snackideen für unterwegs inspirieren. Und werfen Sie einen Blick in unseren Saisonkalender.

tegut.com/vordertuer





ALNATURA

40 JAHRE

Sinnvoll für
Mensch und Erde

Hier schmecke ich,
worauf ich
Wert lege



Bio-Genuss seit 40 Jahren

- Nur drin, was nötig ist
- Schonende Verarbeitung
- Strenge Qualitätsgrundsätze

Mehr erfahren: alnatura.de



BLICK HINTER DIE KULISSEN

WAS MACHEN SIE DA, CAROLIN SCHUCHERT?

Die Abteilungsleiterin Customer Relations Management (CRM) und Loyalty-Programm über angenehmes Einkaufen, Kundenbindung und Lieblingsprodukte.

INTERVIEW Uly Foerster

Manchmal kann Carolin Schuchert direkt spüren, wie sehr sich Kundinnen und Kunden mit tegut... verbunden fühlen. Der eine bedankt sich schriftlich für eine Geburtstagskarte, die andere verfasst eine rührende E-Mail, weil sie bei einer Aktion des tebonus Programms gewonnen hat. Menschen für tegut... zu begeistern – das ist die Aufgabe der Abteilungsleiterin im Marketing. Dafür setzt sie mit ihrem fünfköpfigen Team ein umfassendes Bündel von Angeboten ein. „Ich bin verantwortlich für das Kundenbindungsprogramm tebonus, die dazugehörige App sowie für das E-Mail-Marketing“, sagt sie.

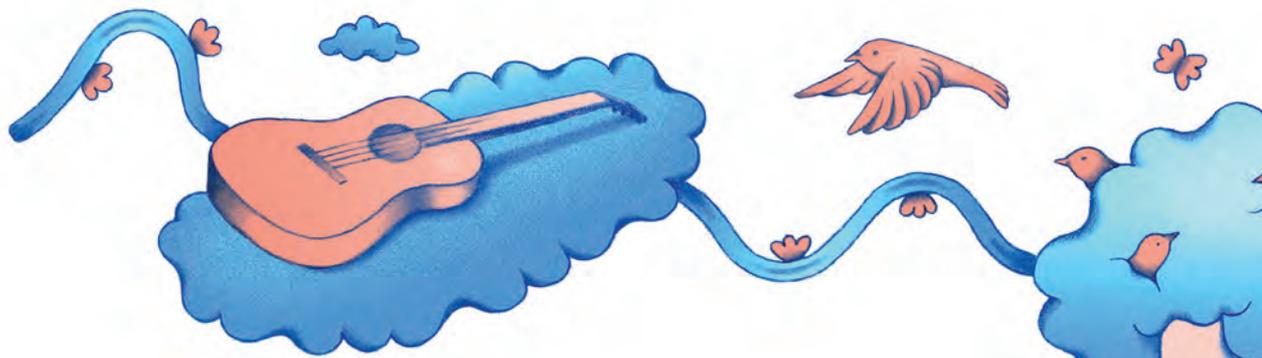
Ihr Ziel ist es, Kundinnen und Kunden mit tebonus persönliche Vorteile für den Einkauf zu bieten, ganz nach dem Motto: Punkten, sparen, freuen. Zusätzlich werden über die App und den Newsletter Informationen und Tipps rund um den Einkauf bereitgestellt. Die Teilnahme am Programm bringt bares Geld: Bei jedem Einkauf ab 2 Euro sammeln Teilnehmende Punkte, die sie bei einem nächsten Einkauf einlösen und so Geld sparen können. Mit

der dazugehörigen App lässt sich zusätzlich punkten. Jeden Monat lassen sich „drei Lieblingsprodukte“ auswählen, die bis zu 20-mal mehr Punkte bringen – „so können an tebonus Teilnehmende mit den Produkten sparen, die ihnen am liebsten sind“. Programm und App entwickelt Carolin Schuchert ständig weiter. Von der Idee bis zur Umsetzung arbeiten sie und ihr Team dabei eng mit den Bereichen Marktforschung, IT, Datenschutz und Kundenbetreuung zusammen.

Carolin Schuchert hat Betriebswirtschaft mit dem Schwerpunkt Marketing studiert. Dass sie vor über zehn Jahren bei tegut... eingestiegen ist, hat mit den Grundsätzen des Unternehmens zu tun, für die sie auch ihre Klientel einnehmen will. „Marke und Werte begeistern mich, der Bio-Fokus

und der Schwerpunkt auf regionale Produkte, aber auch die Kundenzentrierung und der Innovationsgedanke.“ Die Leidenschaft überträgt sich auf ihren Bereich. „Ich kann die Kundenbeziehung durch das Programm und die stetige Erweiterung von individuellen Vorteilen und Services immer weiter ausbauen.“

„MIT DEM TEBONUS
PROGRAMM KANN
ICH TEILNEHMENDEN
FREUDE BEIM EIN-
KAUFEN BEREITEN.“

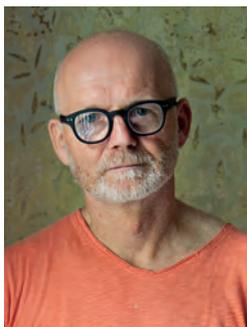


HIGH HEELS UND HÄNGEMATTE



Unser Autor ist vor einiger Zeit aus der Großstadt aufs platte Land gezogen. Und stellt fest, dass sein Freundeskreis nicht unbedingt gummistiefelkompatibel ist.

TEXT Harald Braun
ILLUSTRATION Hanneke Rozemuller



HARALD BRAUN
Der Journalist liebt Sydney und reist mit seiner Frau, einer Fotografin, für Reportagen um die ganze Welt. Ist er wieder zu Hause in der Pampa, hat er viel Zeit zum Schreiben – und der Provinz nachzuspüren, so etwa in „Das Gummistiefel-Gefühl“.

Seitdem ich direkt neben einem Acker auf dem platten Land lebe, habe ich eine erstaunliche Erkenntnis gewonnen: Viele Stadtmenschen fühlen sich auf dem Land nicht wohl. Gute Luft ist ihnen wumpe, das Gefühl der Verlorenheit irgendwo in JWD sehr groß. Es gibt Leute in meinem Bekanntenkreis, für die sich ein Wochenende bei uns anfühlt wie eine dreiwöchige Verbannung ins Landschulheim. Allein diese Fahrt: „Das dauert ja ewig!“ Es dauert nicht ewig. Wir reden über 45 Minuten. Maximal. Einige meiner besten Freundinnen und Freunde haben es bis heute nicht geschafft, die 35 Kilometer von Hamburg zu uns in Angriff zu nehmen. Verrückt. Der Rest der Landskeptikerinnen und -skeptiker schafft es immerhin, so ein- oder zweimal im Jahr bei uns aufzuschlagen. Spaß haben sie dabei offenbar nicht.

Ich erkenne das inzwischen routiniert an ihren flackern- den Blicken, die in Großbuchstaben fragen: Was zum Teufel ist denn hier los? (Plus den Antworten in ihren ratlosen Gesichtern: „Offenbar gar nichts!“) So viel Stille ist für so manchen halt schwer auszuhalten. Und dann sind da auch noch diese nervösen Fragen, die die Landskeptikerinnen und Provinzverächter gleich verraten.

„Wird hier viel eingebrochen?“ lautet eine der üblichen Erkundungen oder „Gibt es hier auch Pferderipper?“. Beliebte sind auch die besorgten Fragen nach unseren infrastruktu- rellen Möglichkeiten. 1. Medizinisch: „Gibt’s in der Nähe



einen Arzt?“ 2. Gastronomisch: „Pizzadienst in der Nähe?“ 3. Politisch: „Viel AfD in der Nachbarschaft?“ 4. Kulturell: „Ich wette, die haben hier einen geilen Feuerwehrball!“ 5. Kommunikativ: „Habt ihr hier überhaupt WLAN?“ (Hier meine Antworten, für diejenigen, die es wirklich wissen wollen: 1. Ja; 2. Doch, sogar sehr gut; 3. Geht so – aber gar keine Reichsbürgerinnen und -bürger; 4. Keine Ahnung!; 5. Bestes Breitbandkabel.)

Weibliche Gäste kommen gern mal im kurzen Rock und tragen Stiefel mit spitzen Absätzen oder High Heels. Ich glaube ihnen, dass sie einfach nicht darüber nachgedacht haben, dass man in Manolo Blahniks besser nicht über sumpfige Wiesen läuft. Kuhdung und Schlammputzen sind auch keine Vorboten der Apokalypse, sondern ganz normale Kulissen der Provinz. Es ist offenbar schwer, den Unterschied von „Draußen“ auf dem Land und, sagen wir, an der Hamburger Außenalster zu antizipieren.

Auf Wunsch lasse ich meine Freunde auch schon mal mit unserem Hund eine kleine Runde drehen. Hinterher werden dann gern verschmutzte Kamelhaarmäntel oder tau-benblaue Gigli-Anzüge herumgezeigt, die von braunen Erdklumpen neu gemustert worden sind. Ich gestehe, dass mich das jedes Mal aufs Neue amüsiert. Selbst schuld! Ich kann zu meiner Entlastung vorbringen, dass ich meinen Gästen jedes Mal Gummistiefel und einen alten Parka

anbiete, bevor sie sich auf den Weg ins Gelände machen. Das wird in der Regel aber als Zumutung abgelehnt. In modischer Hinsicht scheint mein Freundeskreis zu wenigen Kompromissen bereit. Nicht mal hier bei mir auf dem Land. Ich schätze, das ist eine Frage der inneren Haltung, unter normalen Umständen unterstütze ich das. Aber hier im Off? Was glauben diese Leute denn, wer ihnen da draußen im Gehölz wohl begegnet? Heidi Klum?

Ich habe ein Jahr gebraucht, um mich selbst mit meiner neuen Heimat anzufreunden. Zwei bis drei Jahre dauerte es dann, bis sich auch mein Freundeskreis stabil neu aufgestellt hatte. Mit einigen alten Freunden und Freundinnen kommuniziere ich mittlerweile nicht mehr live, sondern nur noch via Facetime, der Alternative für Leute mit Real-Life-Allergie. Der Rest kommt regelmäßig zu uns raus, wobei sich die Wochenenden im Sommer und Winter nicht nur klimatisch deutlich unterscheiden. Ursprünglich hatte ich befürchtet, dass sich zwischen Oktober und April nur der Wasserableser bei uns sehen lassen würde – und vielleicht noch ein paar unerschrockene Dorfyugendliche als Kürbis verkleidet zu „Halloween“. Weit gefehlt. Es gibt auch in der Stadt Menschen, die Herbstmelancholie und Wintergrauen auf dem Land lieben. Sie rücken im luftdichten Zwiebellook mit Decken und hochprozentigen Getränken bei uns an und richten sich auf ein Kuschelcamp vor dem Kamin ein. Das Schöne an Schleswig-Holstein ist ja, dass man sich nie Gedanken über das Wetter machen muss. Wir wischen uns auf langen Spaziergängen die Regentropfen aus dem Gesicht und stemmen uns gegen den Wind, die Mäntel aufgebläht wie Fallschirme.

Im Frühjahr und Sommer sieht so ein Wochenende auf dem Land natürlich anders aus. Ab 15 Grad aufwärts reist die langsam größer werdende Fraktion meiner Freiluftfreundinnen und -freunde an. Sie schleppt Hängematten, vegane Würstchen und Bierkästen in den Garten und gruppiert sich vor dem Lagerfeuer. Es geht offenbar um Entschleunigung. Wer sich eine der Gartenliegen gesichert hat, rührt sich nicht vom Fleck und schaut selbst bei akutem Getränkemangel erst mal in die Runde, ob sich nicht ein anderer versehentlich zuerst bewegt. Gastgeber bin ich bei diesen Gelegenheiten nur auf dem Papier. Meine Leute wissen inzwischen ganz genau, wo der Kühlschrank steht und was zu tun ist, wenn das Feuer schwächelt. Meinen Segen braucht dafür niemand, als Dienstleister bin ich aus dem Rennen. Ich glaube, dass unser Freundeskreis es genießt, nicht den ganzen Tag wie Gäste behandelt zu werden. Das ist doch auch anstrengend. Bisher hat sich jedenfalls noch niemand beschwert, und die meisten kommen wieder. Sie lieben die Ruhe und die Einfachheit bei uns hier draußen, lebendige Tiere, Gülle, furchige Wege.

Aber selbst einen Ortswechsel in Erwägung ziehen? Niemals. Für die meisten nicht vorstellbar. Ohne ihre lieb gewonnenen urbanen Segnungen, so sagen sie, können sie sich das Leben nicht vorstellen. Dafür kommen sie aber sehr gerne raus zu uns. Jedes zweite Wochenende. ●

Bewegungsfreiheit garantiert: Die Rinder der
Eigenmarke tegut... LandPrimus leben ein halbes
Jahr draußen auf weitläufigen Wiesen



STALL, AUSLAUF ODER BIO?

Bald muss in Deutschland bei Fleischprodukten die Art der Tierhaltung verpflichtend gekennzeichnet werden. Das ermöglicht eine bewusstere Entscheidung beim Kauf. Wir geben einen Überblick über die Änderungen.



Das neue staatliche Kennzeichen gilt zunächst für frisches Schweinefleisch aus Deutschland. In der nächsten Stufe soll es auf Fleisch von Rindern und Geflügel ausgedehnt werden

TEXT Raimund Witkop

Das Huhn scharrt. Das Schwein wühlt. Das Lamm springt über die Wiese, niedlich! So lernen kleine Kinder im Bilderbuch. Später dann, dass die allermeisten der Nutztiere eben nicht so leben. Ein hochemotionales Thema, das viele Menschen in einen dauernden inneren Konflikt bringt. In Umfragen sagen regelmäßig etwa 90 Prozent der Befragten, dass ihnen das Tierwohl wichtig sei. In ihren Konsumententscheidungen bei Fleisch, Milch und Eiern schlägt sich das allenfalls zum Teil nieder.

Im Alltag können wir leicht ausblenden, wie Nutztiere tatsächlich bis zur Schlachtung gehalten werden. Doch jetzt konfrontieren uns eine Reihe neuer Gesetze eben mit dieser Frage. Dabei wird es etwas kompliziert, denn in diesem Jahr ist ein Bündel neuer Regelungen auf den Weg gebracht worden. Seit Februar 2024 muss die Herkunft von allen Fleischprodukten auf den Verpackungen gekennzeichnet sein. Daneben wird das Tierschutzgesetz verschärft, das die Mindestanforderungen für die Haltung setzt. Gerade geht ein Verbot der Anbindehaltung von Rindern in die ▶

Abstimmung. Und, vielleicht am wichtigsten: Schon im August 2023 wurde das Gesetz für eine verpflichtende, staatlich kontrollierte Tierhaltungskennzeichnung verabschiedet, das nun nach und nach umgesetzt wird. Es beginnt mit Schweinefleisch: Eine von fünf Haltungsformen muss angegeben sein, von „Stall“ (am billigsten) bis zu „Bio“.

Der Kampf gegen die Käfighaltung

Der Begriff „Tierwohl“ umfasst das Leben von vielen Millionen Tieren, die für unseren Nutzen gezüchtet und gehalten werden. Dass deren Lebensbedingungen schützenswert sind, war nicht immer so selbstverständlich, wie es uns heute erscheinen mag. Das Verbot der Käfighaltung für Legehennen („Legebatterien“), 2009 endlich in Deutschland beschlossen, musste beispielsweise gegen erhebliche Widerstände durchgekämpft werden. Schon zuvor, seit 2004, gab es in diesem Bereich europaweit die Pflicht, die jeweilige Haltungsform des Gefieders zu kennzeichnen: Wer bereit war, mehr Geld für Eier aus Freilandhaltung auszugeben, tat das fortan mit der Gewissheit, damit etwas zugunsten des Tierwohls zu tun.

Die grundlegende Abwägung zwischen Kosten und Moral wiederholt sich gerade, diesmal für fast alles, was tierischen Ursprungs ist. Wie bei den Eiern steht das „Tierwohl“ auf der einen Seite, der Wunsch nach möglichst günstigen – aus Sicht vieler Menschen: bezahlbaren – Lebensmitteln auf der

WAS tegut... FÜRS TIERWOHL TUT: DIE SELBSTVERPFLICHTUNG

Verantwortungsvolle Tierhaltung ist für tegut... so wichtig, dass sich das Unternehmen in seinem „Beschaffungsgrundsatz Tierwohl“ selbst zu Standards verpflichtet, die deutlich über den gesetzlichen Vorgaben liegen. Laut dem aktuellen Bericht (November 2023) liegt der Anteil von Produkten mit „verbessertem Tierwohl“ bereits bei 59 Prozent (Fleisch) beziehungsweise 38 Prozent (Wurstwaren). Diese außergewöhnlich hohen Werte gehen auf den großen Anteil von Bio-Produkten und der Eigenmarke tegut... LandPrimus im Sortiment zurück.

Wichtige Grundsätze für tegut... Bio und tegut... LandPrimus:

- » Transportzeiten von maximal 4 Stunden
- » keine Antibiotika über das therapeutische Maß hinaus
- » natürliche und homöopathische Mittel in der tierärztlichen Versorgung
- » keine Eingriffe am Tier wie Enthornung und Schnabelstutzen
- » eigene und externe Kontrollen

Dieses Huhn vom Mustergeflügelhof Leonhard Häde, einem tegut... Lieferanten, legt Bio-Eier. Im Stall hat es genügend Abstand zu anderen Öko-Hennen und Auslauf auf Obstbaumwiesen mit Sträuchern und Hecken



anderen. Das Gesetz ermöglicht für alle Konsumentinnen und Konsumenten eine bewusste Kaufentscheidung. Selbstverständlich steht „Bio“ an der Spitze der Kennzeichnungspyramide. Bei diesem Prädikat geht es nicht nur um Fütterung mit biologisch erzeugter Nahrung und die Einschränkung von Medikamenten. Vielmehr wurde eine ethisch vertretbare Haltungsart der Mitkreaturen von Beginn an mit in den Blick genommen. Das bedeutet zum Beispiel, dass Schweine Frischluft, Einstreu und verschiedene Aufenthaltsbereiche erhalten, die ihren natürlichen Bedürfnissen entsprechen.

Unterstützung für den Stallumbau

In absteigender Rangfolge geht es weiter mit „Auslauf/Weide“, „Frischlufstall“, „Stall + Platz“ und schließlich „Stall“. Bei der letztgenannten Bezeichnung gelten die gesetzlichen Mindestanforderungen: mindestens



TIERHALTUNGSLABEL

Bislang ist auf vielen Fleischpackungen im Handel eine Haltungsform der Tiere zwischen 1 (Stall) und 4 (Premium) angegeben. Diese Angabe ist freiwillig. Künftig muss die Tierhaltungsform bei Fleisch aus Deutschland verpflichtend angegeben werden. Das neue staatliche Tierhaltungslabel (siehe unten) wird erst einmal nur auf Schweinefleisch zu finden sein.



0,75 Quadratmeter Platz für ein Mastschwein von 50 bis 110 Kilo Gewicht. In der Politik wird schon länger diskutiert, dieses Minimum zu erhöhen, für den nötigen Umbau der Ställe sind Anreize und Unterstützungen im Gespräch.

Zugleich ist offensichtlich, dass das Leben von Schweinen, Rindern, Hühnern und Lämmern nicht so paradiesisch im Freien und Grünen spielen kann, wie es die Werbung gerne suggeriert. Die Haltung von rund 26 Millionen Schweinen in Deutschland auf Bio-Niveau umzustellen, würde einen enormen Flächenbedarf auslösen und Fleisch umgehend stark verteuern.

Wohl aber können Politik, Landwirtinnen, Landwirte und die Kundschaft gemeinsam darauf hinwirken, dass das Tierwohl sich verbessert – zumal das in vielen Aspekten mit einer Verbesserung der Qualität der Produkte einhergeht. In der Selbstverpflichtung von tegut... (siehe Kasten links) wird etwa der Einsatz von Antibiotika über das therapeutische

Maß hinaus ausgeschlossen. Tierwohl betrifft aber nicht nur die Mast, sondern die gesamte Kette des tierischen Lebens, bis hin zu Transport und Schlachtung. Auch dabei hat sich tegut... strengen Maßstäben verpflichtet.

LandPrimus setzt den Maßstab

Das gilt gerade für die Eigenmarke tegut... LandPrimus. Die Erzeugnisse der kleinbäuerlichen Betriebe unterliegen hier in vielen Aspekten strengeren Regeln als „Bio“ nach EU-Maßstäben. Ziel von tegut... ist es, die konventionellen Produkte im Sortiment kontinuierlich auf LandPrimus-Qualität umzustellen.

Im Zuge der Bauernproteste kam im Januar 2024 neuer Schwung in die Tierwohldebatte, als Minister Cem Özdemir einen „Tierwohl-Cent“ ins Gespräch brachte. Das ist eine seit Langem diskutierte Sonderabgabe auf tierische Produkte, die den Lebensbedingungen der Nutztiere zugutekommen würde. Die Reaktionen der Erzeugenden waren so gespalten wie die Gesellschaft insgesamt in dieser Frage.

Es ist gut möglich, dass schon die Kennzeichnungspflicht positive Effekte hin zu mehr Tierwohl auslöst. Dafür spricht das Vorbild der Eierkennzeichnung: Durch das Sichtbarmachen ist der Anteil von Bio- und Freilandhaltung von 19,1 Prozent im Jahr 2010 auf 34,8 Prozent (2022) gestiegen. ●

GENIAL GRILLEN MIT GEMÜSE!

Endlich ist es wieder Zeit, den Grill anzuzünden und draußen zu genießen. Lassen Sie sich von unseren leckeren Ideen ganz ohne Fleisch inspirieren.

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

Schmeckt gut dazu:
**geröstetes
Fladenbrot**

Tipp

200 g Pimientos (alternativ gegrillte Paprika) oder eingelegte Peperoni anstelle der Rispetomaten mitgrillen.

- raffiniert
- harmonisch

VEGETARISCH

SALAT mit Ananas & Ziegenkäse vom Grill

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

- 150 g Salat-Mix
- 200 g kleine Rispentomaten
- 1 kleine Ananas
- 3 El Condimento Bianco
- ½ Tl Senf
- 1 El Honig
- 4 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer (aus der Mühle)
- 4 Scheiben Ziegenweichkäse mit Edelschimmel (à ca. 100 g)
- 4 El Pinienkerne

Außerdem: 12 Holzspieße, Grillschale

- 1 Salat waschen, putzen, trocknen. Tomaten mit Rispfen waschen, trocknen, an den Rispfen in vier Portionen aufteilen. Ananas schälen, harten Strunk entfernen, Fruchtfleisch (ca. 600 g) in 2–3 cm dicke Stücke schneiden, auf Holzspieße stecken.
- 2 Condimento Bianco, Senf, Honig, Olivenöl, Salz, Pfeffer verrühren.
- 3 Ananas auf dem gefetteten Grillrost auf jeder Seite ca. 5 Min. bei direkter mittlerer Hitze grillen. Ziegenkäse in die leicht gefettete Grillschale legen, mit je 1 El Pinienkernen bestreuen, im geschlossenen Grill ca. 10 Min. grillen, bis der Käse leicht gebräunt ist und zu schmelzen beginnt – Rispentomaten ca. 5 Min. mitgrillen.
- 4 Salat-Mix mit Ananas, Ziegenkäse, Rispentomaten und Dressing genießen.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
GRILLZEITEN ca. 20 Min.



- mit leckerer Kruste
- saftig

VEGAN
LADENIA

griechisches Fladenbrot vom Grill

ZUTATEN für 2–3 Portionen

400 g Mehl · 1 Pck. Trockenhefe · 1 Tl Salz, 1 Tl Zucker · 6 El Olivenöl · 250 g Mini-Datteltomaten (rot, gelb) · 1 rote Zwiebel · 3 Stängel Rosmarin · 3 Stängel Oregano · 1 Tl Salzflöckchen · Außerdem: Pizzastein, Gasgrill

- 1 Mehl, Trockenhefe, Salz, Zucker vermischen, mit 3 El Olivenöl und 250 ml lauwarmem Wasser verkneten. Hefeteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Min. gehen lassen.
- 2 Tomaten waschen, trocknen, halbieren. Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocknen, Rosmarin fein schneiden, Oregano klein zupfen.
- 3 Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Fladen (ca. 25 x 30 cm) formen, mit den Fingerspitzen tiefe Mulden eindrücken. Tomaten ebenfalls in den Teig drücken, Zwiebel und die Hälfte der Kräuter auf dem Fladen verteilen. Ladenia mit übrigem Olivenöl (3 El) beträufeln, mit Salzflöckchen bestreuen, nochmals zugedeckt ca. 30 Min. gehen lassen. Dann auf dem vorgeheizten Pizzastein im ca. 230 Grad heißen Grill mit geschlossenem Deckel 12–15 Min. backen. Ladenia mit übrigem Kräutern (Hälfte) anrichten.

Tipp

Schmeckt super mit einem frischen Salat oder als Beilage zu aromatischen Grillspezialitäten.

- ✓ **ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 30 Min.
- GEHZEITEN** ca. 90 Min.
- BACKZEIT** 12–15 Min.

- würzig
- solo oder als Beilage

VEGETARISCH

CHAMPIGNON-KNOBLAUCH-PFANNE

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

2 Knoblauchzehen · 200 g Crème fraîche · Salz · Pfeffer (aus der Mühle) · 500 g Champignons · 2 El Pflanzenöl · 80 g Kräuterbutter · 1 Tl Paprikapulver (edelsüß) · 2 El Gyrosgewürz · ½ Pck. glatte Petersilie · 1 Baguette (ca. 300 g) · Außerdem: 1 Grillschale

- 1 Knoblauch abziehen. Crème fraîche glatt rühren, Knoblauch hinzupressen, Creme mit Salz, Pfeffer abschmecken.
- 2 Champignons putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Pilze in der heißen Grillschale in Pflanzenöl rundum bei starker direkter Hitze ca. 5 Min. grillen. Kräuterbutter in Flöckchen zugeben, schmelzen lassen, mit Paprikapulver und Gyrosgewürz würzen, unter Rühren ca. 5 Min. weitergaren, mit Salz, Pfeffer würzen.
- 3 Petersilie waschen, putzen, trocknen, fein schneiden, über die Champignons geben. Baguette in Scheiben schneiden. Champignons mit Knoblauchcreme und Baguette genießen.

Tipp

Sie können die Champignons auch portionsweise in 4 Grillpfännchen zubereiten.

- ✓ **ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 30 Min.
- GARZEIT** ca. 10 Min.



Schmeckt gut dazu:
**Tomatensalat
mit
Basilikum**

Tipp

Verfeinern Sie die Tapenade mit dem Saft und Schalenabrieb von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone. Wer gerne scharf isst, kann 1 Peperoni- oder Chilischote (gewaschen, geputzt) mitpürieren.

- mediterran
- ganz einfach

VEGAN

POLENTASPIESSE mit Oliven-Tapenade

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

- 1 l Gemüsebrühe
- 250 g Polenta
- Salz
- 7 El vegane Streukäsealternative
- 5 El Olivenöl
- Pfeffer (aus der Mühle)
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Kalamata-Oliven (ohne Stein)
- 30 g Kapern
- 80 g Soft-Tomaten

Außerdem: Auflaufform (ca. 24 x 24 cm), Mixer, 12 lange Holzspieße, Grillschale oder gusseiserne Grillpfanne

- 1 Gemüsebrühe aufkochen, Polenta, 1 TL Salz, 3 El Streukäsealternative, 1 El Olivenöl einrühren, bei kleiner Hitze ca. 10 Min. ausquellen lassen, mit Pfeffer würzen. Polenta in die gefettete Form füllen, glatt streichen, abkühlen lassen, anschließend abgedeckt ca. 60 Min. kühl stellen.
- 2 Für die Tapenade Knoblauch abziehen, mit Oliven, Kapern, 20 g Soft-Tomaten und 2 El Olivenöl im Mixer pürieren.
- 3 Polenta in Würfel (ca. 4 x 4 cm) schneiden. Je 3 Polenta-würfel und übrige Soft-Tomaten (ca. 60 g) im Wechsel auf 12 Holzspieße stecken. Polentaspieße von beiden Seiten in übrigem Olivenöl (2 El) in der heißen Grillschale/-pfanne bei mittlerer Hitze jeweils ca. 5 Min. goldbraun grillen. Mit restlicher Streukäsealternative (4 El) bestreuen und mit Tapenade genießen.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.
QUELL-/KÜHLZEITEN ca. 70 Min.
GRILLZEIT ca. 10 Min.

Schmeckt gut dazu:
Paprika- oder Spinatsalat

Tipp

Zum Binden der Masse eignet sich auch Lupinen- oder Kichererbsenmehl. Ist die Masse sehr bröselig, kneten Sie 1–2 El zusätzlich hinzu.

- knusprig
- lässt sich gut vorbereiten

VEGAN
VEGANE ČEVAPČIĆI
mit Ajvar

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sojagranulat (von Davert)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Senf
- 1 El Tomatenmark
- 1 El Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 3 El Sojasauce
- 3 El Olivenöl
- 2 El Semmelbrösel
- 5 El Sojamehl
- Salz
- Pfeffer (aus der Mühle)
- 200 g Ajvar

- 1 Gemüsebrühe aufkochen, Sojagranulat einrühren, zugedeckt ca. 15 Min. ausquellen, anschließend sehr gut abtropfen lassen.
- 2 Knoblauch, Zwiebel abziehen, fein würfeln, mit ausgequollenem Sojagranulat, Senf, Tomatenmark, Paprikapulver, Kreuzkümmel, 2 El Sojasauce, 1 El Olivenöl, Semmelbröseln und Sojamehl verkneten, mit Salz, Pfeffer würzen.
- 3 Aus der Masse ca. 12 Röllchen (ca. 7 cm lang) formen. Übrige Sojasauce (1 El) mit Olivenöl (2 El) verrühren. Čevapčići auf dem gefetteten Grillrost bei mittlerer direkter Hitze rundum ca. 15 Min. grillen, bis sie goldbraun und knusprig sind – dabei zwischendurch noch zweimal mit der Soja-Öl-Mischung bestreichen. Vegane Čevapčići mit Ajvar servieren.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

QUELLZEIT ca. 15 Min.

GRILLZEIT ca. 15 Min.



Rot, gelb oder grün?

Entweder Pfirsich oder Zitrone – das war einmal! Immer neue Eistee-Kreationen kommen auf den Markt. Der Eistee unserer Marke **tegut... Bio zum kleinen Preis** lockt als Erfrischung an warmen Tagen in den drei Geschmacksrichtungen Zitronengras Ingwer, Rote Früchte und Grüner Tee Minze. Alle aus frisch gebrühtem Tee und Zutaten aus ökologischer Erzeugung. **In Ihrem tegut... Markt**



VIELSEITIG & HERZHAFT

Klassisch als Bratling, als Patty auf einem Burger oder zu Bällchen geformt in einer Bowl – die Bio-Trockenmischung für saftige Getreidebratlinge mit Grünkern unserer Marke **tegut... Bio vegan** ist vielseitig verwendbar. Abgesehen von seinem herzhaft-nussigen Geschmack gilt das Trendgetreide Grünkern als besonders ballaststoffreich.

Jetzt in Ihrem tegut... Markt

GLEICH REINBEISSEN

Leckere Pausenbrote halten auch uns Erwachsene bei Laune – ob an langen Arbeitstagen oder unterwegs. Wem die Zeit fehlt, der wird die belegten Brote unserer Marke **tegut... DAILY** lieben: Hildes Hähnchen Gouda Brotzeit, Antjes Gouda Brotzeit und Guidos Salami Gouda Brotzeit überzeugen mit knackigem Gemüse und ausgewählten Zutaten. **In Ihrem tegut... Markt**



sÜSS!

Lust auf eine Rezeptidee mit unserer Lieblingsommerfrucht? Probieren Sie doch mal Erdbeer-Macchiato: 500 g Erdbeeren vierteln. Mit dem Saft einer halben Zitrone, 40 g Puderzucker, einem Päckchen Vanillezucker pürieren. 200 ml kalte Milch aufschäumen. Erdbeerpüree auf Gläser verteilen, Milchschaum drauf. Genießen. Mehr tolle Rezepte und Tipps: tegut.com/erdbeere



PIEPMATZ-POOL

Während wir einen kühlen Drink im Schatten genießen, sollten unsere gefiederten Gartenfreunde nicht leiden. Schauen wir ihnen lieber bei einem Bad in der Vogeltränke zu, z. B. in diesen Yin-und-Yang-Modellen aus Naturstein. Sie sind weitestgehend in Handarbeit gefertigt, witterungs- und frostbeständig (über gartensteinkunst.de).



Michael Hergenröder vom Landgasthof Zum Weißen Rössl in Stralsbach

Der Gourmetkoch veredelt im Familienbetrieb Wirtshausklassiker.

Michael Hergenröder führt den Betrieb gemeinsam mit seiner Mama und seiner Lebensgefährtin. Vater und Schwester betreiben ein Lokal in der Nähe. Wer seinen Ausflug verlängern möchte, kann im Landgasthof übernachten: weisses-roessl-rhoen.de



Bei meiner Oma war das „Rössl“ die Dorfwirtschaft für Stammtische mit Kleinigkeiten zum Essen, bei meinem Vater eine Speisegaststätte mit exzellentem Ruf für Schnitzel & Co. Als ich vor sechs Jahren in vierter Generation dazukam, habe ich das Ganze peu à peu modernisiert. Die Tradition bleibt, aber zum Sauerbraten serviere ich heute zum Beispiel Ravioli mit Rotkohlschaum. Ähnlich verhält es sich mit dem Forellentatar, einem meiner Lieblingsgerichte, das ich in dieser Ausgabe vorstelle: Früher gab es die Räucherforelle klassisch auf Toast mit Meerrettich, wir haben die Forelle nun gebeizt für einen klaren Geschmack und bessere Textur.

Für mich ist diese Vorspeise perfekt, ein frischer Starter in den Sommer. Wir sitzen oft lange im Team zusammen und

tüfteln, ehe wir etwas Neues auf die Karte setzen. Fast immer deckt die Rhön mit den Tisch: Fisch, Fleisch, Gemüse, Obst, fast alles stammt aus Franken, Bier und Weine auch, und die Obstbrände erzeugt mein Vater in der eigenen Brennerei selbst.

Ihm habe ich meinen Traumjob überhaupt erst zu verdanken. Ursprünglich wollte ich nämlich kein Koch werden, weil ich am Wochenende lieber Fußball gespielt habe. Dann habe ich ein paarmal ausgeholfen, um mir ein Taschengeld dazuzuverdienen. Heute liebe ich es, in der Küche zu stehen. Auch zu Hause. Wenn's schnell gehen soll, gibt's Toast und Käse – in der Pfanne als Sandwich zubereitet.



Tatarschnitte von der Hassenbacher Lachsforelle

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

LACHSFORELLENBEIZE: 100 g Salz · 80 g Zucker · Abrieb von 1 Bio-Zitrone · 5 Wacholderbeeren · 5 Pimentkörner · je 1 Tl Koriandersaat, Senfkörner und Fenchelsaat · ca. 400 g Lachsforellenfilet ohne Haut
Salz und Zucker mischen. Abrieb, Beeren und Körner andrücken und zugeben. Den Fisch in die Beize legen, bedecken, eine Stunde in den Kühlschrank. Danach abspülen und trocken tupfen.

TATAR: Gebeizte Lachsforelle · Salz und Pfeffer · Abrieb von 1 Bio-Zitrone · 1 El Crème fraîche · Je ¼ Bund Dill, Schnittlauch oder Petersilie

Lachsforelle fein würfeln. In einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Crème fraîche verrühren. Gehackte Kräuter zugeben.

GURKENSALAT: Halbe Salatgurke · Salz · Zucker · 60 g Reissessig · Schuss Sojasauce

Gurke fein hobeln. Mit den Zutaten 30 Min. marinieren.

REMOULADE: 100 g Mayonnaise · 2 Schalotten, fein gewürfelt · 2 Gewürzgurken, fein gewürfelt · Je ¼ Bund Dill, Petersilie & Schnittlauch, fein geschnitten · 2 Kapern, fein gehackt

Zutaten verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SENFKAVIAR: 80 g Senfkörner · 240 ml Apfelsaft · Prise Salz · 1 Tl Zucker

Senfkörner mit allen Zutaten zusammen weich kochen und gelegentlich rühren. Der Senfkaviar kann in einem Schraub- oder Weckglas im Kühlschrank gelagert werden.

BROT: 8 Riegel vom Brioche-Brötchen, Alternative: Sauerteigbrot · 2 El Butter

Brötchen in Butter goldbraun braten, auf Küchenpapier von Fett befreien.

ANRICHTEN: Fisch auf den Brötchen verteilen, Remoulade, Gurkensalat und Senfkaviar daraufgeben. Veredelungstipp: ein Löffel Forellenkaviar und frisch geriebener Meerrettich.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.



Ausflugstipps
IN DER NÄHE

Nix wie raus! Kleine und große Abenteuer im Frühsommer.



MULTIMEDIA-BRUNNEN IN BAD KISSINGEN

Magische Nächte: Der Springbrunnen im Rosengarten verzaubert mit tanzenden Wasserfontänen, Lichtspielen und Beamer-Shows, projiziert auf eine Leinwand aus Millionen von Wassertropfen. Einmalig in Deutschland.

badkissingen.de

MICHAEL HERGENRÖDER VOM LANDGASTHOF EMPFIEHLT:

Die Region ist ein Paradies für Naturliebhaber. Wandern Sie z. B. zum historischen Jagdhaus Hermannsruh und genießen Sie den tollen Ausblick am „Tor zur Rhön“. Von unserem Gasthof sind Sie in 45 Minuten dort.

SOMMERSPASS AUF DER WASSERKUPPE

Sommerrodeln? Im Kletterwald toben? Die Fuldaquelle besuchen? Oder vom höchsten Punkt des mit 950 Metern höchsten Berges der Rhön, einer früheren Radarkuppel, weit gucken? Geht alles hier. Und es gibt noch viel mehr zu bestaunen: Die Wasserkuppe gilt als Wiege des Segelfliegens.

wasserkuppe.net

FLOWTRAIL BEI BISCHOFSHHEIM

Eine flüssig zu fahrende Mountainbike-Strecke nennt man Flowtrail – und ein Prachtexemplar schlängelt sich hier durchs Gelände: zwei Kilometer lang, mit 180 Höhenmetern und 53 Wellen und Sprüngen. Abfahrt!

flowtrail-kreuzberg.com



SCHWARZES MOOR BEI FLADUNGEN

Wissen im Vorbeispazieren: Moore gelten als besonderer Lebensraum und wichtig fürs Klima. Dieses hier zählt zu den schönsten Geotopen Bayerns und liefert auf 2,5 Kilometern Fakten zur Entstehung und Gefährdung.

biosphaerenreservat-rhoen.de

Königin der Kräuter

Von Klassikern wie Petersilie bis zu Exoten namens Hexenfinger: Tanja Dworschak-Fleischmann vom fränkischen KräuterGut setzt konsequent auf Bioland-Qualität – und lässt nichts unversucht, den Anbau noch umweltfreundlicher zu gestalten. Ein Rundgang durchs grüne Reich.

TEXT Kerstin Smirr — FOTO Simeon Johnke

Ob Thai-Basilikum mit seiner anis-zimtigen Note, erfrischende marokkanische Minze oder das würzige Käsekraut aus Vietnam: Die Aromen dieser Welt haben ihr Zuhause in Kraftshof nahe Nürnberg. Unter den weiten Glasflächen zweier riesiger Gewächshäuser gedeihen bis zu 240 Kräutersorten – je nach Saison und Kundenwünschen. Tanja Dworschak-Fleischmann kennt jede einzelne Pflanze inklusive ihrer Geschmacksnote: „Kräuter sind einfach meine Passion.“

In fünfter Generation führt sie den Hof im sogenannten Knoblauchsland. Im Dreieck zwischen Fürth, Nürnberg und Erlangen prägt der Gemüseanbau seit Jahrhunderten das Bild. 1994 entschied Tanja Dworschak-Fleischmann, auf Bio-Kräuter umzustellen. Dafür braucht es wenig Fläche in einem Gebiet, in dem landwirtschaftliche Betriebe mit Industrie und Wohnungsbau um den knappen Raum konkurrieren. „Wir nutzen jeden Quadratzentimeter“, sagt sie.

Die Not machte sie und ihren Vater erfinderisch. Zunächst starteten sie versuchsweise, Kräuter auf übereinanderliegenden Etagen anzubauen. Mit Erfolg. „2015 haben wir das erste moderne Doppelstock-Gewächshaus in Europa gebaut“, erzählt sie. Inzwischen wächst das KräuterGut außerhalb der Grenzen des Knoblauchslandes. Neuerdings produziert die Gärtnermeisterin Bio-Kresse und einen Bio-Kresse-Mix in einem spezialisierten Betrieb in Kitzingen. ▶



Tausende Töpfe verschmelzen im Gewächshaus zu einem grasgrünen Teppich. „Kräuter sind einfach meine Passion“, sagt Tanja Dworschak-Fleischmann, die den Hof in fünfter Generation führt



Neben stark nachgefragten Sorten wachsen auch seltene Kräuter wie der Society Garlic (rechts) im KräuterGut. Unten: Per Computer werden die Kräutertöpfe beleuchtet, gewässert, gedüngt und temperiert



Doch zurück nach Kraftshof. Dort reckt gerade ein Evergreen – das Basilikum – seine Stängel in die Höhe. Tausende Töpfe verschmelzen zu einem grasgrünen Teppich. „Durch die Bauweise ist das Gewächshaus hochenergieeffizient“, erklärt Tanja Dworschak-Fleischmann. Die Abwärme ihres Blockheizkraftwerks sorgt selbst im Winter für Temperaturen über 20 Grad. Ideale Bedingungen für die Kräuter, die Licht und Wärme zum Wachstum benötigen. Das Regenwasser, das auf das Glasdach prasselt, nutzt die Gärtnerei zum Gießen. Was aus den Töpfen rinnt, wird dank eines geschlossenen Kreislaufes gefiltert und wiederverwendet.

Kuscheln in der Keimkammer

Zwischen drei Wochen und einem Jahr – je nach Wachstumsgeschwindigkeit – gedeihen die Kräuter. „Unsere Pflanzen sind sehr stabil, weil sie bei uns überdurchschnittlich lange stehen“, sagt die Chefin. Viele Sorten wie Basilikum und Petersilie werden maschinell in Töpfe ausgesät. Für sie wird

es in der beheizten Keimkammer erst einmal kuschelig. Zeigen sie nach wenigen Tagen ihre Fühler, dürfen sie hinaus ins helle Gewächshaus. Dort rollen sie auf mobilen Tischen weiter und werden zum Abhärten kühleren Temperaturen ausgesetzt. Im Doppelstock-Gewächshaus geht es für das Basilikum zum letzten Wachstumsschub auf die obere der beiden Etagen. Auf Rinnen platziert, erhalten die Pflanzen mehr Abstand zueinander und können ihre Stängel weiter ausstrecken. Den Platz im zweiten Treibhaus teilt sich die Petersilie mit exotischen und seltenen Küchen- und Heilkräutern. Hexenfingerring, Puerto-Rico-Oregano, Zitronenkraut, Blutampfer und zig Minzsorten: Tanja Dworschak-Fleischmann baut an, was Sternerestaurants und Menschen, die gerne kochen oder gärtnern, nachfragen. Natürlich immer in bester Bioland-Qualität. Ihr Liebling? „Das ist der Society Garlic. Er schmeckt nach Knoblauch, aber man riecht nicht danach. Perfekt für Kräuterbutter. Die violetten Blüten sind essbar und sehen so schön aus“, schwärmt sie.

Mehr als 60 Mitarbeitende sorgen dafür, dass alles rundläuft. „Jeder Topf geht mindestens viermal durch unsere Hände“, erzählt Tanja Dworschak-Fleischmann. Ein Teil ihrer Belegschaft sind Menschen mit einer Behinderung oder die auf dem Arbeitsmarkt nur schwer eine Stelle finden. Drei ihrer vier Söhne unterstützen sie in Technik, Logistik und Produktion, während sie sich um die Vermarktung und Qualitätssicherung kümmert. Nebenbei hält die Landwirtin einige Rinder und Schafe auf ihrem „Gut Aiderbichl“, wie sie ihren privaten Gnadenhof nennt.

Bio bedeutet für Tanja Dworschak-Fleischmann, schonend mit den Ressourcen umzugehen, die die Natur bietet. Stetig sucht sie nach Verbesserungspotenzial, aktuell testet sie mit einem Start-up Pflanztöpfe aus Hanf, die sich kompostieren lassen. Bei der Verpackung hat sie Plastik schon länger verboten. Ihre Kräuter verlassen den Hof in Papier eingehüllt.

Aus FSC-zertifiziertem Material natürlich, also aus nachhaltiger Waldwirtschaft. Für ihr Engagement erhielt sie 2023 den Klimapreis des Bayerischen Landwirtschaftsministeriums.

Zum Wohl von Mensch und Natur

Statt tierischem Dünger wie Hornspäne und Knochenmehl gelangen inzwischen nur noch pflanzliche Mittel zur Kräftigung an die zarten Wurzeln ihrer Schützlinge – ganz nach den Anforderungen des bio-vegane Anbaus. Was sie zur Umstellung brachte? Das Gespräch mit ihren Kundinnen und Kunden, die sich vegan ernähren und sich bei ihrem Hofverkauf mit vitaminreichen Gräsern eindeckten. „Ich möchte meine Produkte allen ehrlich anbieten können“, sagt Tanja Dworschak-Fleischmann.

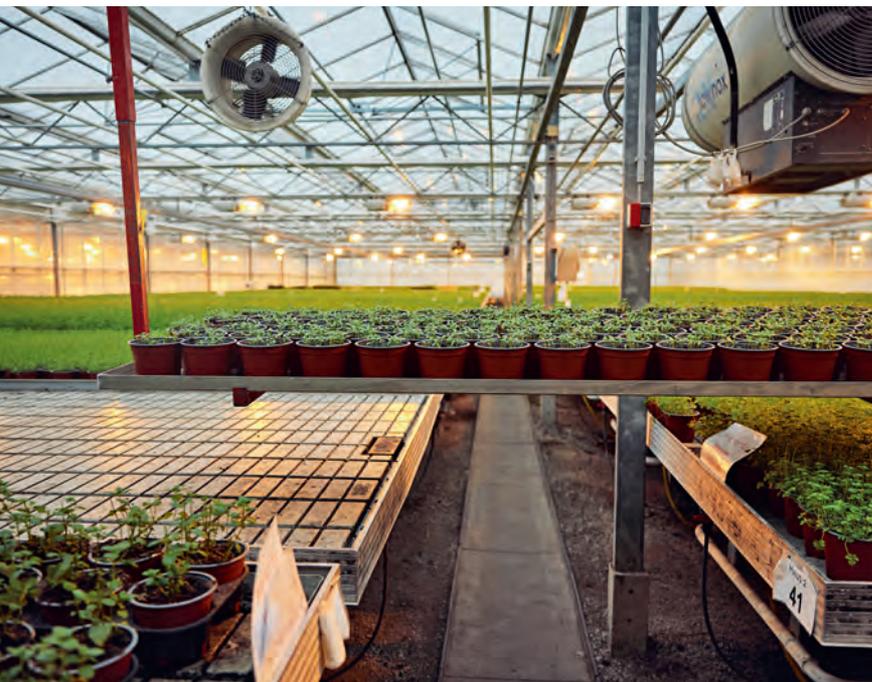
Außerdem setzt sie auf Nützlinge wie Florfliegen und Raubmilben, die sich von Schädlingen ernähren und die

Kräuter vor einem Befall schützen. So benötigt sie weniger ökologische Pflanzenschutzmittel, um etwa Läuse zu bekämpfen. „Ich habe erst erfolgreich Bio produziert, als ich verstanden habe, dass Vorbeugen besser ist, als Symptome zu behandeln“, zeigt sie sich überzeugt.

6,5 Millionen Töpfe verlassen jährlich das KräuterGut. Einige Tausend werden es auch an diesem Tag sein. Sobald die Bestellungen ihrer Kundinnen und Kunden um die Mittagszeit eintreffen, beginnen Mitarbeitende direkt mit dem Verpacken der Kräutertöpfe. Noch am gleichen Tag machen sich die Pflanzen per Lastwagen auf den Weg. Am Lenkrad sitzt übrigens die Chefin auch schon mal gerne selbst. „Das Lkw-Fahren ist einfach meins. Da bin ich die Heldin vom Feld“, sagt sie lachend.



Oben: Haben Sie wahrscheinlich gewusst – so sieht Zahnlavendel aus. Unten: Vom Samen bis zur verkaufsfertigen Pflanze durchlaufen die Kräuter mehrere Positionen im Gewächshaus. In jeder Wachstumsphase profitieren sie so von den jeweils besten Licht- und Temperaturbedingungen



KRÄUTERGUT BEI tegut...

Seit vielen Jahren bezieht tegut... Topfkräuter in Bio-Land-Qualität vom KräuterGut. Je nach Saison sind Minze, Basilikum, Rosmarin, Schnittlauch, Petersilie sowie ein Topf mit gemischten Kräutern im Angebot. Seit Kurzem gehört auch Bio-Kresse zum Sortiment. Die Papierverpackungen sind FSC-zertifiziert und bestehen zu 100 % aus nachwachsenden Rohstoffen.



KREUZWORTRÄTSEL

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

5 tegut...
Geschenkkarten
zu verlosen!



LÖSUNGSWORT

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

Die Lösung der Ausgabe Januar/Februar 2024 lautet: **BRATHERING** Die Gewinnerinnen und Gewinner der 5 tegut... Geschenkkarten sind: Lydia B. aus Bruchköbel, Theodor B. aus Essingen, Mario G. aus Körle, Angelika S. aus Schwalmstadt, Detlef S. aus München. Herzlichen Glückwunsch!

beliebtes Obst für Marmelade	Gebäck mit Obst	urtümlich, urwüchsig	Hast	Farbe der Liebe	Darlehen	US-Soulsängerin (Aethia, † 2018)	Abkürzung: Seine Exzellenz	Flugzeugbesatzung	kürbisähnliche Südfrucht	US-Filmstar (Jennifer)	Obstspeise	Grundzutut für Paella	Nordwestfranzose
				6							Kurort im Spessart (Bad ...)		
Klostervorsteher						Wortteil: Luft				jederzeit	3		
Flüssigkeiten reinigen							österreichischer Donauzufluss				englische Pastete		
				Überbringer		exotische Frucht		1		Irland in der Landessprache	Himmelsrichtung		5
aktiv, munter	Apfel-, Pfaffenbrot		Wortteil: zwei			Niedererschlag aus Eiskörnern	Fluss in Böhmen	Wortteil: Erde			schmutziger Abfall		an Vitamin C reiche Frucht
Getränk aus püriertem Obst								Stunden					
lateinisch: du		8	Kindertrompete		Hobbyfischer	7				fleischige Südfrucht	Skatansage		
					Südfrucht, Maulbeergewächs		schlechte Angelegenheit	englischer Dramenkönig		10	Höhenzug mit der Wasserkuppe		aufhören
Siegerin beim Wettkampf	Lochstechwerkzeug			alter Brandwarnruf						Spur einer verheilten Wunde		9	
Früchte einer Palmenart							4	Kurzform von Maria	Insel in der Irischen See		griechische Hauptstadt		
Lebensbund				lateinisch: und		Paar von Körperteilen				Papyrusboot Heyerdahls	einsam, trostlos		
			römische Quellnymphe						seltener				
Universum	Gänsevogel	2				knappe Badeanzüge					salopp: einen		

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden unter sämtlichen richtigen Einsendungen ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Daten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden nach Beendigung des Gewinnspiels vernichtet und nicht an Dritte weitergegeben. Gewinnspielagenturen, Sammel- und Mehrfacheinsendungen sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Lösung sowie die Namen der fünf Gewinnerinnen und Gewinner finden Sie im tegut... Marktplatz September/Oktober 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 Baumdruck
Der Marktplatz wird auf 100 % Recyclingpapier gedruckt.

SMOOTHIES MIXEN - SO EINFACH GEHT'S

Lust auf einen fruchtig-frischen Sommer-Smoothie? Dann nichts wie los! Einfach verschiedene Zutaten auswählen und mixen. Mit unserer Übersicht geht das ganz leicht.



5. Extra Geschmack (OPTIONAL)



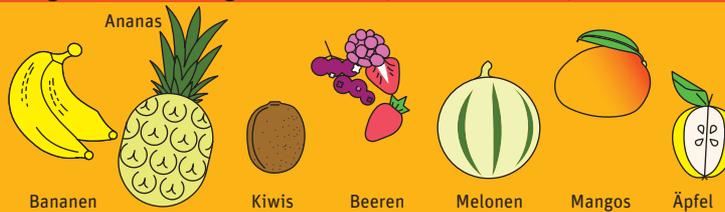
4. Noch mehr Nährstoffe (OPTIONAL)



3. Mach deinen Smoothie grün (OPTIONAL/1-2 auswählen)



2. Füge dein Lieblingsobst hinzu (1-2 auswählen)



1. Wähle eine Flüssigkeit als Basis



TIPP

Für den besonderen Erfrischungskick Crushed Ice dazugeben oder gefrorene Früchte verwenden.

- ganz einfach
- aromatisch

Schmeckt gut dazu:
**Jasminreis
oder Tagliatelle**

Fisch IN ERBSEN-MINZ-SAUCE

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

- 450 g Rotbarsch-Naturfilets (tiefgekühlt),
- 2 Stängel Minze
- 1 Bio-Zitrone
- 100 g Zuckerschoten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 El Rapsöl
- 300 g junge Erbsen (tiefgekühlt)
- 1 Tl Gemüsebrühe (Instant)
- 250 g Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer (aus der Mühle)

- 1 Rotbarsch nach Packungsanleitung auftauen lassen, dann kalt abspülen, trocken tupfen, Filets halbieren. Minze waschen, trocknen, Blättchen abzupfen, Hälfte fein schneiden. Zitrone waschen, trocknen, Hälfte in dünne Scheiben schneiden, übrige Hälfte auspressen. Zuckerschoten waschen, trocknen, halbieren.
- 2 Frühlingszwiebeln waschen, trocknen, putzen, in Röllchen schneiden. Das Weiße der Zwiebeln in Rapsöl glasig dünsten. Geschnittene Minze, Fischfilets, Zuckerschoten, gefrorene Erbsen, 100 ml Wasser, Gemüsebrühe, Crème fraîche zugeben, zugedeckt 6–8 Min. köcheln lassen.
- 3 Fisch mit Salz, Pfeffer und 1–2 El Zitronensaft abschmecken, mit Zitronenscheiben, Frühlingszwiebelgrün und Minzblättchen (Hälfte) anrichten.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
GARZEIT 6–8 Min.

Gutes aus dem Garten

Erbsen, Zucchini, Tomaten und Beeren: Jetzt haben viele heimische Lebensmittel Saison – und wir können kulinarisch aus dem Vollen schöpfen.

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



Tipp

Anstelle des Rotbarschs können Sie die Fischpfanne auch mit Kabeljau- oder Seebarschfilets zubereiten.

Zucchinirollchen MIT BOHNENPÜREE

ZUTATEN für ca. 4 Portionen (ca. 12 Stück)

240 g weiße Cannellini-Bohnen (Dose) ·
2 Knoblauchzehen · 6 Stängel Thymian ·
6 El Olivenöl · 2 El Zitronensaft · Salz ·
Pfeffer (aus der Mühle) · 300 g Zucchini ·
300 g Halloumi (Grillkäse) ·

Außerdem: Grillpfanne, 12 Holzspießchen

- raffinierte Vorspeise
- vegetarisch

- 1 Bohnen abtropfen lassen. Knoblauch abziehen. Thymian waschen, trocknen, Blättchen von 2 Stängeln abstreifen, klein hacken, mit 1 gepressten Knoblauchzehe, Cannellini-Bohnen und 3 El Olivenöl fein pürieren, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer würzen.
- 2 Zucchini waschen, trocknen, längs halbieren, längs in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden/hobeln, in der Grillpfanne in 1 El Olivenöl von jeder Seite ca. 2 Min. braten, herausnehmen. Halloumi in 12 längliche Stücke schneiden, jeweils mit Zucchini umwickeln und mit je 1 Holzspießchen feststecken.
- 3 Röllchen in restlichem Olivenöl (2 El) rundum 3–4 Min. braten, restlichen Thymian (4 Stängel) zugeben, Knoblauch (1 Zehe) dazupressen, kurz mitbraten. Zucchinirollchen auf Bohnenpüree servieren.

✓ ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
BRATZEITEN 7–8 Min.

Tipp

Schmeckt auch sehr gut mit Feta. Wer mag, kann anstelle des Thymians auch andere mediterrane Kräuter wie Rosmarin oder Salbei zum Würzen verwenden.

Tipps

- Schmeckt ebenso lecker mit alkoholfreiem Wein oder Sekt.
- Wer noch tiefgekühlte Beeren im Eisfach hat, kann diese direkt verwenden.

- erfrischend
- Blitzrezept für Gäste

Wein-Slushies MIT BEEREN

ZUTATEN für 4 große Weingläser (à ca. 300 ml)

500 g gemischte Beeren (Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren)

1 Stängel Zitronenmelisse

400 g Crushed Ice

400 ml Rotwein (trocken)

80 g Zucker

Außerdem: Mixer (alternativ Blender)

4 Trinkhalme

- 1 Beeren verlesen, waschen, trocknen, auf einem Tablett ca. 30 Min. gefrieren lassen.
- 2 Zitronenmelisse waschen, trocknen. Beeren mit Eis, Wein und Zucker im Mixer auf höchster Stufe zu einem Püree verarbeiten.
- 3 Slushies in Gläser füllen, Trinkhalme hineinstellen, mit Zitronenmelisse garniert genießen.

✓ **ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 15 Min.
GEFRIERZEIT ca. 30 Min.



- schnell zubereitet
- großartig fruchtig

Chia-Joghurt-Pudding

MIT HIMBEEREN

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

300 g Himbeeren

60 g Chiasamen

4 El Agavendicksaft

250 g griechischer Joghurt

150 ml Milch

Außerdem: 4 Gläser (à ca. 250 ml)

- 1 Beeren verlesen, waschen, trocknen. 200 g Beeren pürieren, mit 10 g Chiasamen und 2 El Agavendicksaft verrühren.
- 2 Joghurt, Milch und restlichen Agavendicksaft (2 El) mit übrigen Chiasamen (50 g) verrühren, auf 4 Gläser verteilen, zusammen mit dem Beerenpüree ca. 60 Min. kühl stellen.
- 3 Beerenpüree auf der Joghurtcreme verteilen, mit restlichen Himbeeren (100 g) garnieren.

✓ ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.
KÜHLZEIT ca. 60 Min.

Tipps

- Chia-Joghurt-Pudding abends zubereiten, über Nacht in den Kühlschrank stellen und zum Frühstück genießen.
- Sehr fein auch mit Erdbeeren, Brombeeren oder einem Beeren-Mix.

- gar nicht schwer
- low carb

Mediterrane Schnitzeltaschen MIT TOMATENTATAR

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

- 4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g)**
Salz
Pfeffer (aus der Mühle)
 - 80 g Feta**
 - 4 Scheiben Parmaschinken**
 - 50 g halbtrocknete Tomaten (Glas)**
 - 2 Stängel Thymian**
 - 1 kg Tomaten**
 - 2 Schalotten**
 - 1 Stängel Basilikum**
 - 1 Stängel Rosmarin**
 - 1 El Weißweinessig**
 - Zucker**
 - 1 El Rapsöl**
- Außerdem: Fleischklopfer, Zahnstocher**

- 1** Schnitzel mit dem Fleischklopfer flach klopfen, mit Salz, Pfeffer würzen. Feta zerbröseln, Parmaschinken klein zupfen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, dabei 3 El des Tomatenöls auffangen, Tomaten in kleine Stücke schneiden. Thymian waschen, trocknen, Blättchen abzupfen, klein hacken. Schnitzel mit je ¼ Feta, Parmaschinken, getrockneten Tomaten und Thymianblättchen belegen, zusammenklappen, mit einem Zahnstocher fixieren.
- 2** Tomaten waschen, trocknen, Strunk herausschneiden, kreuzweise auf der Unterseite einschneiden, ca. 30 Sek. in kochendes Wasser tauchen, kalt abspülen, dann Tomatenhaut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen. Schalotten abziehen, mit Tomaten klein würfeln.
- 3** Basilikum, Rosmarin waschen, trocknen. Basilikumblätter abzupfen, 5 Blätter in dünne Streifen schneiden, restliche Blätter beiseitelegen, Rosmarinnadeln abzupfen, klein hacken.
- 4** Basilikumstreifen, Rosmarin, Salz, Pfeffer, Essig, 1 Prise Zucker und das aufgefangene Tomatenöl mit Tomaten und Schalotten vermengen.
- 5** Schnitzel in Rapsöl von jeder Seite ca. 1 Min. scharf anbraten, dann ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze weiterbraten, dabei mehrmals wenden. Schnitzeltaschen mit Tomatentatar und übrigem Basilikum garniert servieren.

Schmeckt gut dazu:
**knuspriges
Baguette**



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
GARZEIT ca. 12 Min.

NACHTS im tegut

Wenn abends im tegut... die Lichter ausgehen, wird es still in den Gängen. Dafür umso lebhafter in den Regalen. Endlich können sich die Lebensmittel ungestört unterhalten. Zum Beispiel über das Leben und Überleben unter freiem Himmel.

Ein Gewitter zieht über den tegut... Markt. Ein gleißender Blitz erhellt kurz die Gänge und ein grollender Donner ertönt.

Das EI zuckt erschrocken zusammen und ruft: Hui, ist das laut! Da bekommt man es ja mit der Angst zu tun!

Das RADIESCHEN kichert: Kein Wunder, dass man euch Eier nach dem Kochen abschrecken soll – ihr scheint ja wirklich schreckhaft zu sein!

Der APFEL doziert: Das kommt davon, wenn man erst in ein gemütliches Nest gelegt und dann noch in einen Karton verpackt wird – das sorgt nicht gerade für Abhärtung!

Das EI zum APFEL: Meine Schale besteht zu mindestens 90 % aus Kalk – und ist damit definitiv viel härter als deine!

Der SALAT mischt sich ein: Was soll ich denn sagen, ich hab nicht mal eine Schale und bin auf dem Feld groß geworden. Die Sonnenuntergänge dort waren traumhaft – die Schnecken hingegen ganz und gar nicht.

Das RADIESCHEN: Also, der Bio-Landwirt, bei dem ich aufgewachsen bin, hat extra Hecken am Feldrand gepflanzt, als Unterschlupf für die Igel. Deren Leibspeise sind nämlich Schnecken!

Die TOMATE: Meiner war so clever und hat Schlupfwespen gegen Schädlinge eingesetzt.

Das EI ruft aufgeregt: Was? Schlupfwespen? Sind die klein und blau?

Die TOMATE lacht: Nicht Schlumpf! Schlupfwespen! Klein sind die zwar, aber nicht blau. Sondern eher schwarzbraun. Und ich weiß nicht, ob Schlümpfe sooo nützlich sind – Schlupfwespen aber ganz sicher! Die legen nämlich ihre eigenen Eier in die Eier von Schädlingen oder in die Schädlinge selbst.

Das EI schockiert: Oh, das ist aber nicht sehr nett!

Die TOMATE: Aber dafür sehr nützlich gegen Blattläuse oder Raupen. Ich persönlich würde mich unserer Kundschaft nur sehr ungerne löchrig geknabbert präsentieren!

Der EMMENTALER: Also, so ein paar Löcher können auch ganz adrett aussehen ...

Die GURKE meldet sich zu Wort: Es gibt aber auch echt üble Pilze, die uns Gurken schaden wollen – gegen die kann man dann als Bio-Landwirt oder -Landwirtin wiederum gute Pilze einsetzen.

Das EI: Insekten gegen Insekten und Pilze gegen Pilze! Das ist ja käum zu glauben!

Der APFEL zum EI: Kannste aber glauben. Und besser als irgendwelche Pestizide ist es allemal.

Die TOMATE: Und das ist noch längst nicht alles, Bio-Schädlingsbekämpfung funktioniert nämlich auch mit Florfliegen, Spitzmäusen, Bakterien ...

Die Aufzählung der TOMATE wird von einem lauten Donnern unterbrochen, woraufhin das EI erneut vor Schreck zusammenzuckt.

Das RADIESCHEN witzelt: Okay, fassen wir mal zusammen: Schädlinge schreckt man also mit ihresgleichen ab. Und Eier schreckt man entweder mit kaltem Wasser ab – oder mit einem kräftigen Donnern!

Da muss das EI kurz lachen. Und dann herrscht, abgesehen von ein paar leise aufs Dach prasselnden Regentropfen, wieder Stille im tegut... Markt.

Krönung fürs Steak

Fleisch ohne Gewürz? Das ist wie ein Sommer ohne Sonne. Die Rubs unserer Marke mit dem **tegut... Reinheitsversprechen** veredeln verschiedenste Fleischkreationen. Fünf Geschmacksrichtungen stehen zur Auswahl, darunter Steakhouse Texas Style (BBQ-Geschmack, würzig & leicht süßlich), Mediterranean Roast (aromatisch feine Zitronennote) und Chipotle (feurig scharf). Unsere Gewürzmischungen sind frei von Geschmacksverstärkern, Farbstoffen oder Süßungsmitteln.

In Ihrem tegut... Markt



GRILLFERTIG

Schweinerückensteaks gehören zu den Favoriten auf dem Grill und in der Pfanne. Sie zeichnen sich durch feinfaseriges, zartes Fleisch mit geringem Fettanteil aus. Praktisch und zeitsparend: Die Schweinerückensteaks unserer Marke **tegut... LandPrimus** sind in Paprikamarinade eingelegt erhältlich. Noch ein großes Plus für den Genuss: Das Fleisch stammt von kleinbäuerlichen Höfen in Deutschland.

In Ihrem tegut... Markt



SÜSS & SAUER

Food Pairing heißt das Phänomen, wenn unterschiedliche Lebensmittel mit gemeinsamen Aromakomponenten in Kombination besondere Geschmackserlebnisse hervorrufen. Unser aktueller Liebling: Mozzarella & Mango. Beides in Scheiben schneiden, abwechselnd auf einem Teller schichten. Salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Mit Balsamico und Basilikum anrichten. Köstlich!

SCHNELLE NUDEL

Ursprünglich als Resteessen erfunden, sind Ravioli heute absolut salonfähig.

Einfacher kann man italienische Genussmomente kaum auf den Tisch zaubern. Die frischen Ravioli mit Tomate-Mozzarella-Füllung unserer Marke **tegut... Bio zum kleinen Preis** sind in fünf Minuten fertig.

Jetzt in Ihrem tegut... Markt



LIFEHACKS AUS DER KOCHWERKSTATT

Schnelle Hilfe gegen lästige Fruchtfliegen im Sommer: 100 ml Fruchtsaft oder Wein, 2 El Essig und einen Spritzer Spülmittel in einer kleinen Schale verrühren und neben das begehrte Obst stellen. Das lockt die Fruchtfliegen – und sie ertrinken beim Naschen. Mehr Lifehacks:

tegut.com/lifehacks-fuer-die-kueche





Spargelernte ist aufwendig:
Weißer Spargel muss erst
vorsichtig freigelegt werden



Der Kult ums weiße Gold

Heiß ersehnt: Endlich ist wieder Spargelzeit. Das Königsgemüse erfreut sich hierzulande größter Beliebtheit – ob klassisch mit Schinken, Kartoffeln und Butter oder in Suppen, Quiches und Salaten.

TEXT Bruntje Thielke

Von seinen Fans wird er „Königsgemüse“ genannt, „weißes Gold“ oder gar „Elfenbein zum Essen“. Die Rede ist von deutschem Spargel, einer Delikatesse, die frisch nur wenige Monate im Jahr genossen werden kann – und die trotzdem, oder vielleicht gerade deswegen, eines der beliebtesten Saisongerichte auf unseren Tellern ist.

Die Begeisterung für die zart-bitteren Stangen ist ein deutsches Phänomen: In keinem anderen Land wird mehr Spargel gegessen als bei uns. Und mit 17 Prozent der Anbauflächen beansprucht der Spargel hierzulande mehr Platz als jedes andere Gemüse. 1,6 Kilogramm essen die Deutschen davon durchschnittlich pro Jahr – also sechsmal so viel wie beispielsweise unsere Nachbarn in den Niederlanden. ▶



SPARGEL- CONSOMMÉ

mit Nordseekrabben

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

- 1 Gemüsezwiebel**
- 2 Möhren**
- 1 Bund Petersilie (gehackt)**
- 500 g weißer Spargel**
- 1 El Rapsöl**
- 750 ml Gemüsfond**
- 150 ml Weißwein (trocken)**
- 1 Prise Salz**
- 1 Tl Pfefferkörner**
- 100 g Nordseekrabben**

- 1** Zwiebel abziehen, Möhren schälen, beides in grobe Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, 3 Stängel beiseitelegen. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden, Schalen aufheben. Stangen schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.
- 2** Zwiebel- und Möhrenstücke in Rapsöl andünsten. Fond und Wein angießen, Petersilie, Spargelschalen, Salz, Pfefferkörner zufügen und alles ca. 25 Min. mit Deckel köcheln lassen.
- 3** Brühe durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, Spargelstücke zufügen und ca. 10 Min. weich garen. Übrige Petersilie (3 Stängel) fein hacken. Spargel-Consommé mit Petersilie sowie Nordseekrabben garniert servieren.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
GARZEITEN ca. 35 Min.

Dabei gibt es die Stangenware frisch nur zwischen April und Juni. Dann ist „Spargelzeit“ und das Edelgemüse nahezu allgegenwärtig: an Straßenständen, in Pop-up-Buden, auf Bauern- und Supermärkten und auf Festivals. Restaurants haben, auch das nur in Deutschland, in dieser Zeit Extra-Spargelkarten, es gibt Gourmet-Routen in den bekanntesten Anbaugebieten (Badische und Niedersächsische Spargelstraße) und es werden sogar Spargelköniginnen gekrönt.

Die Londoner Foodjournalistin Christie Dietz rät Deutschlandreisenden in ihrem englischsprachigen Blog: „Lasst euch einfach auf den Spargelwahnsinn ein und esst so viel davon wie möglich.“

300 verschiedene Arten bekannt

Doch was macht den Spargel eigentlich zur derart gehypten Delikatesse? Weckt das Spargelgewächs Frühlingsgefühle? Ist es sein Ruf als einstiges „Gemüse der Könige“? Oder gelten die weißen Stangen wegen der vor allem zu Saisonbeginn gesalzenen Preise bei ihren Fans als Statussymbol? Die nüchternen Fakten: Die beliebten Stangen entstammen botanisch der Familie der Spargelgewächse. Weltweit gibt es rund 300 verschiedene Arten, wir verzehren vor allem die weitverbreitete Sorte „*Asparagus officinalis*“. Wobei „*officinalis*“ übersetzt „heilkräftig“ bedeutet – und auf die alte Nutzung von Spargel als Heilpflanze hindeutet.

Und woher kommt der typische Spargelgeschmack? Das Gemüse ist botanisch mit Zwiebeln und Knoblauch verwandt, daher kommen die leichten Schwefelnoten, für die aromatische Milde ist die Asparagussäure zuständig. Expertinnen und Experten adeln Spargel als Lebensmittel, das zu einer gesunden Ernährungsweise beiträgt. Er hat wegen seines hohen Wassergehalts nur wenig Kalorien, aber viele wertvolle Inhaltsstoffe – unter anderem die Vitamine C und E, Folsäure, Kalium und sekundäre Pflanzenstoffe. Dazu kommt: Spargel verweilt relativ lange im Magen und sättigt deshalb gut.

Schon im alten Rom waren die schlanken Stangen eine wichtige Zutat auf Festtafeln in wohlhabenden Kreisen. Cato beschrieb 175 vor Christus ausführlich das Anbauverfahren von grünem Spargel. Auch der Sonnenkönig Ludwig XIV. war ein großer Fan des knackigen Gemüses, das seine Köche



Spargel (weißer) wird von oben nach unten geschält – allerdings nicht der zarte Kopf

„Bis Johanni nicht
vergessen: sieben Wochen
Spargel essen.“



Weißer Spargel wird ohne Sonnenlicht
in Erddämmen angebaut. Grüner
Spargel hingegen wächst oberirdisch
und entwickelt so seine Farbe



Weißer Spargel kocht je nach Dicke 15–20 Minuten
in Salzwasser (eine Prise Zucker dazugeben)

ihm sogar im Winter servieren mussten. In Deutschland wurde Spargel im Mittelalter als Heilpflanze verwendet. Sein erster hierzulande urkundlich belegter Anbau als Lebensmittel – im Stuttgarter Lustgarten – datiert auf 1565.

Wurde er bis dahin nur als geschmacksintensiver Grünspargel angebaut, trat nun der zartere und mildere weiße Spargel seinen Siegeszug an. Das war eher einem Zufall zu verdanken: Tonkrüge sollten die jungen Triebe vor Wetter und Ungeziefer schützen – und ohne Sonneneinstrahlung blieben die Stangen darunter bleich. Lässt man den Spargel durch die Erdoberfläche schießen, verfärbt er sich durchs Sonnenlicht violett und danach grün.

Beim Kauf darf Spargel quietschen

Seit mehreren Jahrzehnten wird Spargel in Deutschland vorwiegend unter der Erde angebaut. Und das ist ein mühsames Geschäft. Das Edelgemüse wächst am besten in sandigen Böden, da die sich schneller aufwärmen. Drei Jahre lang muss ein Feld vorbereitet werden, bis die Pflanzen kräftig genug sind, um geerntet zu werden. Und das ist nicht der aufwendigste Teil des Prozesses: Jedes Jahr reisen viele Tausend Erntehilfskräfte ein, um den Spargelhöfen beim „Stechen“ zu helfen. Dabei wird die Erde rund um jede der erntereifen Stangen bis in 40 Zentimeter Tiefe vorsichtig entfernt, bevor der Spargel mit einem Spezialmesser abgeschnitten und das Loch anschließend mit einer Kelle wieder aufgefüllt wird.

Beim Kauf ist es entscheidend, dass der Spargel so frisch wie möglich ist. Er sollte leicht glänzen, sich prall und fest anfühlen und einen geschlossenen Kopf haben. Bei frischem Spargel tritt Saft aus, wenn man ihn anschneidet, und die Stangen quietschen, wenn man sie aneinanderreibt. Früher aß man Spargel, indem man das dicke Ende aufspießte und die Stange dann in den Mund balancierte. Heute gilt als kultivierter, auch ein Messer einzusetzen.

Zu Ende ist der Hype um das weiße Gold traditionell am 24. Juni, dem sogenannten Spargelsilvester. Danach wird nicht mehr geerntet und alle, die keinen Spargel mögen, zum Beispiel die meisten Kinder, können aufatmen.

Denn dann gilt die alte Bauernweisheit: „Kirschen rot, Spargel tot.“



Umwelt- freundlich trinken

Manche Drinks schmecken mit Trinkhalm einfach besser. Gut, dass es eine umweltfreundliche Alternative zu Einwegprodukten gibt: zum Beispiel unsere Glas-Trinkhalm von Wenco – Better Choice. Aus stabilem und geschmacksneutralem Borosilikatglas. Zum 6er-Pack gehört eine Reinigungsbürste; in die Spülmaschine dürfen die Halme aber auch.

In Ihrem tegut... Markt



SONNENALARM

Draußen spielen ist toll! Aber Kinder sind besonders sonnenempfindlich. Mit dem Hagemann UV-Alarm-Armband zum Selberbasteln werden die Kids sensibilisiert: Es warnt durch Verfärbung der Perlen rechtzeitig vor zu hoher UV-Strahlung.

hagemann.de



SO FRISCH



Auf den veganen Deo-Stick von Speick ist Verlass. Seine schützende und pflegende Wirkung verdankt er Auszügen aus Salbei und ausgewählten Pflegesubstanzen sowie dem Extrakt der hochalpinen Speick-Pflanze. Es sind keine Aluminiumsalze, synthetischen Farbstoffe, Silikone, Parabene und Mineralöle enthalten.

Die Rohstoffe stammen aus biologischem Anbau. Das Produkt ist allergologisch und dermatologisch getestet.

In Ihrem tegut... Markt

COOL BLEIBEN

Baumwollsatin ist die perfekte Lösung für guten Schlaf in heißen Sommernächten.

Das Material kühlt, ist weich und atmungsaktiv – und der leichte Glanz zaubert Eleganz ins Schlafzimmer. Erhältlich z. B. über Blue Moon, wo die angebotene Mako-Satin-Bettwäsche nach dem ÖKO-TEX-100-Standard produziert wird.

bluemoon-shop.com



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



Jede Menge Sommerspaß, viele Aha-Momente und Neues aus der köstlich-leichten Mittelmeerküche. Der neue tegut... Marktplatz zum Thema:

„WASSER“

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

AUFSCNEIDER- WISSEN

ERDBEERE

Wer bestens über Dinge informiert ist und dies auch zum Besten gibt, kann anderen durchaus auf die Nuss gehen, aber das ist im Falle der Erdbeere genau richtig:

ECHT JETZT? ECHT!

Die Erdbeere ist eine Frucht. Oder? ODER?! Es ist ein bisschen kompliziert: Denn genau genommen ist die Erdbeere eine Nuss. Noch genauer: eine Sammelnussfrucht. Und die klitzekleinen Samen sind die eigentlichen Früchte. Lassen Sie das einfach mal auf sich wirken.

MIEZE & FURORE

Es gibt weit über 600 Erdbeerarten. Und damit weit über 600 Erdbeerarten-Namen. Von denen ein paar ziemlich unterhaltsam sind. Wir stellen vor: „Mieze Schindler“, „Furore“ und „Lambada“. Eine weiße Art heißt übrigens treffenderweise „Snow White“.

LIEBESTOLL? TOLL!

Im Mittelalter galt die Erdbeere als Symbol für Verlockung und Lust. Das bedeutete damals: Männer durften sie bedenkenlos essen, aber für Frauen galten sie als ungesund. Zum Glück können wir uns heute alle sorglos von der süßen Frucht verführen lassen.



AUFSCHLAGSAHNE

Der beliebteste Snack beim berühmten Wimbledon-Tennisturnier: Erdbeeren mit Sahne! Und als wäre das nicht schon brisant genug: mit ungeschlagener Sahne. Die Erdbeeren werden dafür extra morgens um 4 Uhr gepflückt und ab 9 Uhr verkauft. Der Preis liegt dabei seit 2010 stabil bei umgerechnet etwa 3 Euro.

POTZBLITZ!

60,48 m lang, 11,5 cm hoch und 40 cm breit – das sind die Eckdaten des Rekordhalters unter den Erdbeerkuchen, der 2019 in Italien gebacken wurde und – völlig zu Recht – im Guinnessbuch landete. Noch mehr Zahlen gefällig? Er enthielt 800 kg Erdbeeren und wurde von 3.000 Leuten verspeist.

A(UFRÄUM-) MEISEN

Auch Ameisen lieben Erdbeeren: Sie transportieren sie in ihre Bauten, um damit ihre Larven zu füttern. Und weil Ameisen der Aufräumtrupp der Tierwelt sind, tragen sie danach die vom Festmahl verbliebenen Kerne wieder nach draußen.

Das große Wunschpunkten

Zum 2. tebonus Geburtstag
nach Herzenslust punkten, sparen, freuen.

Dienstag ist Punktetag!

400
Extra-Punkte

Am 14. und 28. Mai erhalten Sie
automatisch 400 Extra-Punkte
auf Ihren Einkauf ab 50€.*

Zusatzvorteil für neue Teilnehmende:
300 Extra-Punkte für Ihre**
Anmeldung zum tebonus Programm.

Melden Sie sich jetzt in der
tebonus App oder im tegut...
Markt zum tebonus Programm
an und sichern Sie sich 300
Extra-Punkte** bei Ihrem ersten
Einkauf **bis 11. Mai 2024.**



Mehr zu tebonus unter tegut.com/tebonus



*400 Extra-Punkte werden einmalig und nicht nachträglich am 14.05. und 28.05.2024 auf einen Einkauf¹ ab 50 € in Verbindung mit Ihrer tebonus Karte gewährt. ¹Vorteile werden nicht gewährt für den Kauf von Tabakwaren, Verlagsserzeugnissen, Handyguthaben, Geschenkgutscheinen, sonstigen Wertkarten, Tchibo-Artikeln, Lotterie-Produkten sowie auf Postdienstleistungen, Pfandbeträge und alle weiteren entsprechend gekennzeichneten Leistungen.

**Neukunden erhalten im Zeitraum 27.04. bis 11.05.2024 300 Extra-Punkte nach erstmaliger Anmeldung zum tebonus Programm und erstem Einkauf mit der tebonus Karte über mindestens 2 € punktefähigen Betrag.