

marktplatz

Gut essen, besser leben

November 2010



Erlebnis Backen!

Seite 2 > Selbst zu backen, ist ein großes Vergnügen. Welches Mehl für welches Gebäck das beste ist, was die „Type“ aussagt und vieles mehr gibt es hier, tolle Rezepte ab Seite 20

unser lebensgut

Seite 8 > Ein Quellwasser der besonderen Art. Ergebnisse der tegut... Aktion „Wasser-tester“

Ausbilder des Jahres 2010

Seite 11 > Platz 1 für Dietrich Darscht, Filial-Geschäftsführer des tegut... Marktes in Bebra

tegut...

gute Lebensmittel



Erlebnis Backen

Mit hochwertigen Backzutaten der tegut... Märkte

Ein unnachahmlicher Duft durchzieht das Haus – frisch Gebackenes ist einfach unvergleichlich! Selbst backen ist Lebensqualität. Die Wahl der leckeren Zutaten, das Kneten und Verrühren nach neuen oder überlieferten Rezepten – kleine Ruheoasen im hektischen Alltag. Wissen Sie noch, wie Sie als Kind die Rührquirle abschlecken durften und staunten, wenn aus dem Teig in der Form ein Gugelhupfwunder wurde? Genießen Sie es, wenn Sie Teige rühren, ausprobieren und gewagte Mischungs-Experimente machen. Lebensfreude und purer Genuss werden Sie belohnen. Ihr tegut... unterstützt Sie gerne mit besten Zutaten und tollen Rezepten.



Lust auf Selbstgebackenes?

Leckere Rezepte für den Herbst und die Adventszeit finden Sie auf den Seiten 20 und 21.



Seit 1452 wird in der Ulmer SchapfenMühle aus Getreide Mehl; hier werden auch die Mehlsorten der tegut... Eigenmarke „Deutsche Küche“ sorgfältig gemahlen. Für vielfältige Backfreuden gibt es vier Weizenmehle: Type 405, Type 550, Weizenvollkorn- sowie doppelgriffiges Mehl, dazu ein Eigenmarken-Dinkelmehl der Type 630 und ein Eigenmarken-Roggenmehl der Type 997.

„Alle Mehlsorten, die bei uns in der SchapfenMühle für tegut... hergestellt werden, sind qualitativ sehr hochwertig. Wir beraten die Landwirte bei der Auswahl des Saatguts und begleiten das Getreide dann von der Ernte über die Reinigung bis hin zur Lagerung. Damit sind alle Arbeitsschritte inklusive der Produktion und Verpackung in einer Hand“, sagt Ulrike Seibold aus der Marketingabteilung der SchapfenMühle. „Die Landwirte, die uns das Getreide liefern, geben jeweils an, welche Sorte sie angebaut haben, bei Dinkel z.B. Franckenkorn, Schwabekorn, Badengold, Zollernspelz etc. Die Sorten werden innerhalb einer Getreideart gemischt, sodass wir eine konstante Backqualität des jeweiligen Mehls gewährleisten können.“

Ulrike Seibold hat auch gleich noch einen praktischen Tipp für die Zubereitung parat: „Für Spätzle ruhig einmal halb Dinkel- und halb Weizenmehl nehmen. Das schmeckt klasse!“

Was ist das für eine „Type“?

Alle Mehle werden nach ihrem Ausmahlungsgrad unterschieden, der „Type“. Sie besagt, wie viel Milligramm Mineralstoffe in 100 Gramm Mehl enthalten sind, ein Mehl der Type 405 enthält also 405 Milligramm Mineralstoffe in 100 Gramm Mehl. Mineralstoffe, wie auch Vitamine, befinden sich in der äußeren Schale des Getreidekorns; grob ausgemahlenes Mehl hat deshalb eine höhere Typenzahl. Je feiner und ausgesiebter ein Mehl ist, desto geringer ist die Typenzahl. Vollkornmehl besitzt keine Typenbezeichnung, da dort das gesamte Korn vermahlen ist. Je feiner (und damit haltbarer) ein Mehl ist, desto feiner wird das Gebäck daraus.

Welches Mehl ist für welches Gebäck oder welche Speise das beste?

Bei tegut... finden Sie die Klassiker der feinen Bäckerei, das Weizenmehl Type 405 sowie das ebenfalls helle Weizenmehl Type 550. Das Weizenvollkornmehl besitzt die ganze Kraft des Kornes und hat andere Backeigenschaften: Teige aus Vollkornmehl brauchen mehr Flüssigkeit, werden nur ganz kurz gerührt und sind herzhafter im Geschmack.

Kuchen, Torten und Plätzchen werden meist mit Weizenmehl gebacken, während Brot und Brötchen oft aus Mischungen, vor allem mit Roggenmehl, bestehen.

Ganz neu im Regal steht das „Doppelgriffige Weizenmehl“ – der Geheimtipp aus Süddeutschland und dem alpenländischen Raum – und endlich gelingen Strudel- und Hefeteige sowie selbstgemachte Spätzle auf Anhieb! Ein Mehl der Type 405 ist ganz fein und weich. Ein doppelgriffiges Mehl ist gröber vermahlen: sein Mahlgrad liegt zwischen Mehl und Grieß. Wenn Sie mit einem Löffel ins Mehl gehen, „rieselt“ es und es lässt sich ohne zu klumpen in Flüssigkeiten einrühren – von daher wird es auch als Instantmehl bezeichnet. Für Biskuitteige ist es geeignet, weil es sich rasch unterheben lässt. Zudem nimmt es Flüssigkeiten langsamer auf; der Teig steift also beim Stehenlassen nach, was speziell für elastische Teige perfekt ist – besonders wichtig beim Strudelbacken!

Die verschiedenen Mehlsorten der tegut... Mehle laden zum Experimentieren ein. Entdecken Sie die Vielfalt der Getreidesorten und der Mahlgrade!

Christine Krokauer

Freie Journalistin, Würzburg.

Sie denken beim Backen auch an den Umweltschutz?

Tipps zum Thema Energiesparen finden Sie unter www.tegut.com



Welches Mehl für welches Gebäck?

Weizenmehl Type 405

Für alle feinen Backwaren (Torten, Kuchen, vor allem Biskuit, Sandteige, Plätzchen)

Weizenmehl Type 550

Für helles Brot, Brötchen, Kleingebäck, Stollen, Hefeteig, Pizza

Weizenvollkornmehl

Für alle Vollkornteige (Kuchen, Brot, Brötchen, Pizza etc.)

Doppelgriffiges Weizenmehl

Für zum Beispiel Biskuitteige oder Strudel und Spätzle

Roggenmehl Type 997

Für alle Grau- und Mischbrote, Krustenbrote, Roggenbrötchen

Dinkelmehl Type 630

Verwendbar wie das Weizenmehl Type 550, ausgeprägterer Geschmack

Wichtiges und Interessantes rund ums Backen kurz notiert:

Backtriebmittel

Teige werden erst locker und gehen auf, wenn Backtriebmittel zugesetzt werden – das weiß jeder, der schon einmal beim Sonntagskuchen das Backpulver vergessen hat. Biologische Triebmittel sind überwiegend Hefen wie in der bekannten Bäckerhefe, im Sauerteig oder Backferment. Chemische Triebmittel sind Backpulver, Hirschhornsalz (ABC-Trieb) und Pottasche, die mit Wasser, Säure und Hitze reagieren und so das Kohlendioxid für die Lockerung bilden. Im Blätterteig wirkt Wasser Wunder: Die Fettschichten im Teig agieren als Dampfsperre, durch das verdampfende Wasser wird der Teig gehoben. Bei Biskuitteigen bewirkt das Einschlagen von Luft eine zusätzliche Lockerung. Klassiker in der Weihnachtsbäckerei sind Hirschhornsalz und Pottasche. Hirschhornsalz ist typisch für flaches Gebäck wie z.B. Lebkuchenherzen. Die Gebäcke sind lange haltbar, weil sich durch das Hirschhornsalz kein Schimmel ansiedelt. Pottasche sorgt z.B. in Aachener Printen, den Lebkuchen fürs Häuschen oder in Braunen Kuchen für Lockerung. Feine Kuchen und Gebäcke gelingen mit Backpulver am besten. Backferment wird ähnlich wie Sauerteig verwendet. Grundlage ist Honig und Getreide. In der Küche wird es überwiegend zum Brotbacken eingesetzt, das damit gebackene Brot ist oft besser verträglich als solches mit Sauerteig/Hefe.

Neben ihren Eigenmarken-Mehlen führen die tegut... Märkte ebenso unter anderem Bio-Getreide und Bio-Mehle von Alnatura sowie Demeter Bio-Mehle vom Bauckhof, Bio-Weinstein-Backpulver und viele weitere Bio-Backzutaten.

Backen komplett in Bio-Qualität

Backen komplett in Bio-Qualität

Neben ihren Eigenmarken-Mehlen führen die tegut... Märkte ebenso unter anderem Bio-Getreide und Bio-Mehle von Alnatura sowie Demeter Bio-Mehle vom Bauckhof, Bio-Weinstein-Backpulver und viele weitere Bio-Backzutaten.

Täglich auf dem Tisch: Brot

94 Prozent der Deutschen essen täglich Brot, rund 300 Sorten Brot und 1200 Sorten Kleingebäck aus Mehl zählte der Verband Deutscher Mühlen. Dafür verbraucht der Bundesbürger im Jahr etwa 70 Kilogramm Mehl. Auch in Pizza und Pasta, in Saucen und Babynahrung, Fertigerichten und vielem mehr steckt Mehl.

Hilfe für Glutenallergiker

Gluten ist das Klebereiweiß im Weizen, es klebt gut und ist elastisch. Weizen, Hafer, Gerste, Roggen und Dinkel enthalten Gluten, auch einige Gewürzmischungen und sogar Medikamente. Allergiker finden bei tegut... eine große Auswahl glutenfreier Nahrungsmittel der Marken Hammermühle, Alnavit, Bauckhof und Pema. Die herzberger bäckerei bietet mit dem Bio-Buchweizen- und dem Bio-Reisbrot ebenso glutenfreie Alternativen.

Beste Bohnen von langjährigen Partnern

tegut... vom Feinsten Kaffeebohnen aus Naturland-Bio-Anbau

Handgeerntete Arabica-Hochland-Bohnen aus besonderen Anbaugebieten, beste Naturland-Bio-Qualität und eine schonende Langzeitröstung, das sind kurz gefasst die Vorteile der zwei neuen Bio-Kaffees (Ganze Bohnen) der tegut... Eigenmarke „vom Feinsten“: Der Bio-Espresso und der Bio-Café-Crema sind für Kaffee-Vollautomaten bestens geeignet. „Die Arabica-Bohnen sorgen bei aller Würze für ausreichend feine Nuancen. So zeichnet sich der Espresso durch einen kräftigen, aber zugleich sehr runden, weichen Geschmack aus. Und der Café Crema schmeckt ausgewogen, mild und leicht nach Karamell“, sagt Pia Niehoff von Niehoffs Kaffeerösterei GmbH, in welcher die Bohnen speziell für die tegut... Märkte geröstet werden. Das Familienunternehmen aus dem westfälischen Gronau-Epe stellt ausschließlich hochwertige Kaffeespezialitäten her und ist als Verarbeiter fairer und biologisch erzeugter Kaffees Marktführer. Seinen Rohkaffee bezieht der Betrieb von festen Lieferanten, zu denen Mitarbeiter regelmäßig vor Ort reisen, wie beispielsweise die Finca Brack im Amazonas-Hochland im Norden Perus. Seit mehr als 80 Jahren baut die Familie Brack dort in 1400 Metern Höhe Kaffee an. Oder die Bauernkooperative De La Selva im Hochland der Region Chiapas in Mexiko. Die Region ist bekannt für ihren milden, säurearmen Kaffee. 866 Bauern gehören der Erzeugergemeinschaft an. „Unsere Lieferanten partnerschaftlich zu behandeln und sie vor Ort fachlich zu unterstützen, ist Bestandteil unserer Unternehmensphilosophie“, sagt Pia Niehoff. Sie verweist darauf, dass Naturland-zertifizierte Kaffee-Produzenten neben ökologischen stets soziale Standards einhalten müssen. Bio-Kaffee wird in Mischkultur angebaut. Die bis zu vier Meter hohen Kaffeepflanzen wachsen unter schattenspendenden Bäumen. Auch weitere Früchte und Getreide bauen die Erzeuger auf den Plantagen an. Die Vielfalt der Pflanzen versorgt die Böden mit Nährstoffen und bewahrt sie vor Erosion. Vögel und andere Nützlinge finden in den Plantagen optimale Lebensräume vor. Schädlinge und Krankheiten haben es dagegen schwerer, sich auszubreiten. Konventioneller Kaffee wird hingegen häufig in Monokulturen erzeugt. Probleme wie ausgelaugte Böden, Pilzbefall und Schädlinge können die Produzenten oft nur mit chemisch-synthetischen Spritzmitteln und Mineraldünger bekämpfen. Dies ist Bio-Bauern untersagt. Auch werden die Kaffee-Kirschen, aus denen die Bohnen der vom Feinsten Bio-Kaffees stammen, ausschließlich von Hand gepflückt. „Das hat den Vorteil, dass nur Früchte mit optimaler Reife geerntet werden. Eine Qualität, die man schmeckt“, sagt Pia Niehoff. Wichtig hierfür ist allerdings auch, dass die Bohnen unter optimalen Bedingungen getrocknet, transportiert und geröstet werden. „Unsere Ware kommt in Jutesäcken. Das hat den Vorteil, dass die Bohnen atmen können“, sagt



Pia Niehoff. Geröstet werden sie in traditioneller Langzeitröstung im Trommelröster. Das geschieht mindestens zehn Minuten lang bei niedrigen Temperaturen unter permanentem Wenden. Ein Röstmeister überwacht den Prozess und kann jederzeit eingreifen. Das Ergebnis ist ein Aroma, das die vielfältigen Geschmacksnuancen gerade hochwertiger Bohnen voll entfaltet.

Gisela Burger

Freie Journalistin und Autorin, Würzburg.

Die Kaffee-Kirschen, aus denen die Bohnen der „vom Feinsten“ Bio-Kaffees stammen, werden ausschließlich von Hand gepflückt. Das hat den Vorteil, dass nur Früchte mit optimaler Reife geerntet werden.

Arabica-Bohnen aus Anbaugebieten im Hochland Mexikos oder Perus, beste Naturland-Bio-Qualität und eine schonende Langzeitröstung sind kurz gefasst die Vorteile der zwei neuen Bio-Kaffees der tegut... Eigenmarke „vom Feinsten“: Bio-Espresso und Bio-Café-Crema, ganze Bohnen jeweils im 1000-g-Aromabeutel. Beide sind für Kaffee-Vollautomaten bestens geeignet.



**Brot-Pass: Bio-Firmamentbrot**

- 100 % Bio-Roggenbrot aus 100 % Bio-Firmamentroggen
- Teiglockerung: Bio-Backferment auf Honig-Salz-Basis
- ohne Backhefe, ohne Sauerteig

Ganzheitlicher Wohlgenuss

Die inneren Werte des Bio-Firmamentbrot, einer Neuentwicklung der herzberger bäckerei

So ungewöhnlich der Name auf den ersten Blick erscheint, so ungewöhnlich sind auch das Brot, das ihn trägt, seine Herstellung und die besondere Getreidesorte, aus dem das Brot zu 100 Prozent besteht. Es ist die Roggensorte „Firmament“, die dem Brot ihren Namen gibt; ein ganz besonderes Korn, das auf eine alte Sorte zurückgeht, die über 50 Jahre gemäß den Demeter-Richtlinien angebaut wurde. Anschließend entwickelte Dr. Hartmut Spieß vom Dottenfelderhof bei Bad Vilbel diese Roggensorte weiter, hegte und pflegte sie, bis sie jene inneren Qualitäten entfaltete, die Brotkenner heute an ihr rühmen, wie ihre hohe und sehr wertvolle Nahrungsqualität.

Auch der Backprozess ist besonders

Damit die dem Bio-Firmament-Getreide inwohnenden Kräfte vollständig zur Geltung kommen, wird zur Lockerung des Brotteiges ein Bio-Backferment verwendet, das auf einer Honig-Salz-Gärung basiert. Das heißt, das Fir-

mamentbrot wird ohne Backhefe oder Sauerteig gebacken. Durch diese Form der Teiglockerung wird das Brot besonders bekömmlich. Auch werden so all jene „inneren Kräfte“ des Getreides in bester Weise verfügbar gemacht, die die Natur durch die Bedingungen der Saat (Saatzeitpunkt, Standort, Klima), des Wachstums (Temperatur, Regenmenge, Sonnenstrahlung) und der Ernte (Zeitpunkt, Reifezustand) in ihm hervorgebracht haben.

Gute Bäcker arbeiten mit Fingerspitzengefühl

Doch bis das 100-Prozent-sortenreine-Biobrot schließlich in der Ladentheke liegt, ist es noch ein langer Weg, der den Bäckern der herzberger bäckerei außerordentlich viel Fingerspitzengefühl abverlangt. Denn wann der Brotteig in den exakt temperierten Ofen kommt und wann das Brot schließlich reif ist, das Wissen liegt in den Händen der Bäcker und ist ein weiterer „Baustein“ für die hohe Qualität des Brotes. Durch die lange Teigführung werden die Inhaltsstoffe des Getrei-

des für die Verdauung gut aufgeschlossen. Der schonende Backprozess bildet überdies die bekömmlichen Geschmacks- und Aromastoffe des Brotes aus. Damit nicht genug an Backhandwerk: denn die Brote werden nicht, wie sonst üblich, in Kästen gebacken, sondern „frei geschoben“ – auch hierfür braucht man „ein Händchen“. „Das neue Brot benötigt bei allen Arbeitsprozessen größte Sorgfalt und Wachheit – und das jeden Tag von jedem, der an dieser Arbeit beteiligt ist“, lobt der Geschäftsführer der herzberger bäckerei Dr. Eckhart Schlinzig, der gemeinsam mit dem Seniorchef von tegut... Wolfgang Gutberlet die Idee zum Bio-Firmamentbrot hatte. Vom Ergebnis begeistert sind beide. Kein Wunder: Seine besonderen inneren Werte, die hohe Ernährungsqualität, der angenehm milde und harmonische Geschmack sowie die sehr gute Bekömmlichkeit sorgen für einen ganzheitlichen Genuss und ein spürbar inneres Wohlgefühl.

Reinhold Jordan

Textstudio Poppenhausen, Rhön.



Getreide aus fairem Handel: Bio-Firmamentroggen aus Demeter-Anbau

Für das herzberger Bio-Firmamentbrot wird die gleichnamige Roggensorte von Erzeugergemeinschaften in Demeter-Qualität angebaut. Die herzberger bäckerei hat dabei mit den Erzeugergemeinschaften langfristige Verträge abgeschlossen. Das öffnet den beteiligten Betrieben wirtschaftliche Perspektiven und der herzberger bäckerei die Möglichkeit, dauerhaft höchste Qualität zu bieten.

Liebe Leserinnen, liebe Leser

was ist ein guter Rat?

Menschen fragen oft: „Ja was soll ich denn tun?“, wenn sie vor einer Situation stehen, die sie bedrängt oder bedrückt. Die einen haben Angst, können deshalb keinen klaren Gedanken fassen (die Situation nicht analysieren), und kommen deshalb zu keinem Entschluss. Die anderen wüssten wohl schon, was zu tun wäre, finden aber den Mut nicht dazu oder die nötigen Willenskräfte. Man kann Verständnis für beides haben. Aber das verbessert noch nicht die Lage, die sich sogar zusätzlich verschlechtern kann, wenn sich ein bedauerndes Lebensgefühl („ach, ich Arme/r“), ein Hoffen oder gar ein Spielen auf Glück einstellt.

Das Glück gehört den Tüchtigen, den Tuenden. Daraus folgt, dass etwas getan werden muss, wenn etwas besser werden soll. Nicht kopflos voranzugehen, gilt es, sondern vielmehr, erst zu denken und dann zu handeln und dabei das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

Was soll man Menschen, die sich in schwierigen oder ausweglosen Situationen erleben, nun raten? Zuvor muss man sich allerdings fragen, ob man zum Rat berufen ist. Falls man das so empfindet, ist zu prüfen, ob man sich frei machen kann von eigennütigen und eigenwilligen Interessen, die den Ratschlag sonst leicht verfälschen. Weil das so schwer und selten ist, heißt es wohl „guter Rat ist teuer“.

Den Rat selbst erteilen wir dann einerseits auf Basis unserer eigenen Lebenserfahrung. Andererseits braucht es unbedingt ein ehrliches echtes Interesse an der Situation des Anderen und ein sich Vertiefen in dessen spezielle Gegebenheiten. Beherzigen sollte man zudem den Rat Albert Einsteins, der ihm sicher zur eigenen Genialität mitverholfen hat: „Man kann ein Problem nicht mit den gleichen Denkstrukturen lösen, die zu seiner Entstehung beigetragen haben.“ Man muss auf- oder durchsteigen zu den gestaltenden und treibenden Kräften.

Statt in dieser Art und Weise Lösungen zu erarbeiten, reagiert man heute zu oft mit Verboten und Einschränkungen: zum Beispiel, um das zunehmende Ausrasten von Menschen, das vermehrt in Amokläufen es-

kaliert, zu verhindern; oder das bis auf 20 % in der Bevölkerung angewachsene Gesundheitsproblem der Adipositas (Fettsucht) zu reduzieren. Die diktatorischen Maßnahmen, die hierzu diskutiert werden – die Verfügbarkeit von bestimmten Lebensmitteln durch Verbote und Warnungen einzuschränken; und als Waffen geeignete Gegenstände durch Wegschließen unerreichbar zu machen – werden die Probleme nicht lösen. Man kann doch selbst sehen: Das Land mit der ausgefeiltesten Diätkultur, die USA, hat die meisten adipösen Menschen, und Länder mit der leichtesten Waffenverfügbarkeit, zum Beispiel Kanada, nicht die meisten Amokläufe.

Vielmehr müssen wir uns fragen, welche Lebensentwürfe wir heute als Vorbild geben, persönlich und in unseren Medien. Erziehung heißt nicht, Gefängnisse bauen, also Erziehung oder Erdrückung, sondern anziehende Ideale zu bieten und bereits im Kindesalter zu ermutigen, die eigenen Willenskräfte daran zu stärken. Unsere „Nimm-was-du-kriegest“- und „Geiz-ist-geil“-Kultur sind schlechte Ratgeber.

„Helfen hilft“, das wäre eine heilsame Lebensregel. Wenn zukünftig bei uns weder Diktatur noch Willkür herrschen soll, müssen wir uns selbstkritisch mit unseren Idealen und Grundsätzen beschäftigen.

Offensichtlich ist: Lebensmittel sind nicht nur sättigend und genussvoll, sie wirken auch auf das Denken und die Willenskräfte. Deshalb bemühen wir uns bei tegut..., für Sie Lebensmittel zur Verfügung zu stellen, die wertvolle Beiträge hierfür leisten. Der marktplatz vermittelt entsprechende Beispiele jeden Monat aufs Neue, auch in diesem Heft.

Ein gutes Leben ist ein helfendes Leben, das wünscht Ihnen

Wolfgang Gutberlet

Ihr Wolfgang Gutberlet

tegut..., Gerloser Weg 72, 36039 Fulda oder per E-Mail unter: guteLebensmittel@tegut.com



Kochen mit tegut... bankett in Wiesbaden

In Kooperation mit der vbs Schierstein bietet tegut... bankett Kochkurse auch in Wiesbaden an.

Im November 2010

Besondere Desserts für die Feiertage

Ein Essen ohne Dessert ist ... – für viele Menschen wäre es schlichtweg unvollendet. Es gibt sogar eine wissenschaftliche Begründung für den Löffel Süßes zum Abschluss einer Mahlzeit. Denn ohne ihn fehlt dem „Ich bin satt“-Gefühl oft der letzte Kick. Freuen Sie sich in diesem Kochkurs auf süße Rezeptideen, die leicht und fruchtig, eventuell auch eine Spur exotisch und immer bestens geeignet sind, ein Festtagsessen richtig gut abzurunden.

Termin: Dienstag, 30.11.2010, 18:00-21:30 Uhr.

Im Dezember 2010

Das alternative Weihnachtsmenü

Weihnachten ohne Festmenü – das wäre wie Silvester ohne Feuerwerk. Doch soll es wie immer sein oder lieber mal was Neues? Dieser Kochkurs verbindet Tradition und Moderne – zudem bleibt noch reichlich Zeit zum festlichen Dekorieren der Tafel. Das alternative Weihnachtsmenü lässt sich sehr gut vor- und ganz einfach zubereiten. Es berücksichtigt Fleisch, Geflügel und Fisch. Entscheidend für den Erfolg sind wie immer absolut frische, herrlich aromatische Lebensmittel bis hin zu den Gewürzen.

Termin: Dienstag, 07.12.2010, 18:00-21:30 Uhr.

Ort: Wolfram-von-Eschenbach-Schule, Eingang Hebbelschule, Raabestraße 2, 65187 Wiesbaden.

Kosten: 45,- Euro pro Teilnehmer inkl. Speisen, Rezepten und Kochschürze.

Anmeldung jeweils bei der Volksbildungsstätte (vbs) Schierstein e.V., Karl-Lehr-Straße 6, 65201 Wiesbaden, Tel. 0611-29711, Fax 0611-5324804, E-Mail: info@vbs-schierstein.de, Internet: www.vbs-schierstein.de



Ein Quellwasser der besonderen Art

Ergebnisse der tegut... Aktion „Wassertester“



Zahlreiche Studien belegen: Wir Menschen trinken zu wenig. Dabei benötigen wir ausreichend Flüssigkeit, um leistungsfähig zu bleiben.

Im Rahmen einer tegut... Wassertester-Aktion konnten im Sommer 2010 Kunden das hauseigene Quellwasser „unser lebensgut“ testen. Zehn Wochen lang hatten sie Zeit, um herauszufinden, was das Wasser in ihrem Körper bewirkt. Ihr Ergebnis: lebensgut ist lecker und tut Körper und Seele gut.

Schon Goethe wusste: Wasser ist das elementare Lebenselixier. Es in ausreichender Menge täglich zu trinken, vernachlässigen wir allerdings häufig. tegut... hat dies zum Anlass genommen und seine Kunden aufgerufen, sich als Wassertester zu bewerben; und ihnen damit im Sommer 2010 die Möglichkeit gegeben, das Quellwasser „unser lebensgut“, das am Rande der Rhön in Fulda entspringt, zu testen. Aus rund 2000 Bewerbern/innen wurden 30 Tester ausgelost, die über zehn Wochen mit wöchentlich jeweils

zwei Flaschen (je fünf Liter) lebensgut-Quellwasser sowie vielen Tipps und Informationen rund um das elementare Thema Wasser versorgt wurden.

Am Ende der Aktion kommen die Tester zu überraschenden Ergebnissen: Für viele von ihnen ist das Wasser ein Genuss. Es schmeckt rein, samtig und lässt sich angenehm trinken, selbst in größeren Mengen. Doch weil Wasser nicht gleich Wasser ist, war einer von vielen wertvollen Tipps während der Testwochen: Versuchen Sie, Kaffee, Tee oder andere zuckerhaltige Getränke wegzulassen und sich nur auf das Wasser zu konzentrieren! Für Ernährungsexpertin Petra Kühne vom Arbeitskreis für Ernährungsforschung in Bad Vilbel gibt es dafür einen stichhaltigen Grund: „Um Unterschiede zwischen dem einen und anderen Wasser herauszufinden, müssen unsere Geschmacksknospen vernünftig arbeiten.“ Das Problem dabei: „Wir sind meist so sehr an geschmacksintensive Getränke wie Kaffee oder Zuckergetränke gewöhnt, dass wir im Vergleich dazu Wasser schon als langweilig empfinden.“

Wasser als Genuss

Die Expertin Kühne vergleicht die Wassersensorik mit dem Testen von Wein. „Wichtig ist, dass wir das Wasser bewusst eine kleine Weile im Mund lassen, es leicht bewegen, es spüren und dann die Eindrücke wahrnehmen.“ Oft gelinge dies besser, wenn man ein anderes Wasser im Vergleich hinzuziehe. „Sie werden überrascht sein, dass Unterschiede zu bemerken sind.“ Und in der Tat – einer der Tester berichtet, dass er richtig auf den Geschmack von Wasser gekommen ist. „Im Vergleich zum lebensgut schmeckt unser Leitungswasser jetzt sogar hart“, berichtet er.



Monika Iffert aus Salz

Doch es geht um mehr als nur den Genuss beim Trinken. Monika Iffert, eine Testerin aus Salz, bemerkt Auswirkungen auf ihre innere Vitalität. „Ich habe weniger Kopfschmerzen. Außerdem sieht meine Haut frischer aus.“ Nur ein Zufall? Mitnichten. Denn beim Quellwasser ist die Bewegung eines der entscheidenden Merkmale für die Qualität. Petra Kühne dazu: „Das Wasser strömt im Fluss und aus der Quelle oder versprüht in der Gischt und nimmt dabei auf natürlichem Weg Sauerstoff auf.“ Deutlich merke man den Unterschied von abgestandenem Wasser in der Leitung

oder von frisch entnommenem.

So auch beim lebensgut aus der Quelle am tegut... Hauptsitz in Fulda. Das Wasser, das aus einem 270 Meter tiefen Brunnen – geschützt vor Umwelteinflüssen unter tiefen Gesteinsschichten – gewonnen wird, plätschert jeden Tag über 41 Stufen des 12 Meter hohen Wasserturms, der einem natürlichen Gebirgsbach nachempfunden wurde. Bevor es in die Weiterverarbeitung geht, fließt es am Ende durch sieben Verwirbelungsbecken. Auf natürlichem Weg nimmt das lebensgut-Quellwasser dadurch Sauerstoff aus der Luft auf (8,5 Milligramm pro Liter) und erhält einen basischen pH-Wert von 8,1. Damit unterstützt das lebensgut-Quellwasser das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper. In der Abfüll-



Martina Ickler aus Wiesbaden

anlage kommt das Wasser, das sowohl die Anforderungen der Mineral- und Tafelwasser-Verordnung als auch der Trinkwasser-Verordnung erfüllt, in die 5-Liter-PET-Vorratsflaschen, bevor es in die Märkte ausgeliefert wird. Das Besondere beim lebensgut: Es enthält keine weiteren Zusätze wie zum Beispiel Kohlensäure, dafür aber wichtige Mineralstoffe wie Magnesium und Calcium.

Die große Flasche hat, so die Tester, auch im Gebrauch einen entscheidenden Vorteil. Fast alle Kunden geben an, während der Aktion mehr getrunken zu haben.

Testerin Martina Ickler dazu: „Seitdem die Flasche Wasser wieder in der Küche steht, geht die Familie oft dort vorbei, um sich einen Schluck zu zapfen.“

Simone Orlik

Freie Journalistin, Melsungen.



Das Quellwasser „unser lebensgut“, das aus einem 270 Meter tiefen Brunnen – geschützt vor Umwelteinflüssen unter tiefen Gesteinsschichten – gewonnen wird, plätschert jeden Tag über 41 Stufen des 12 Meter hohen Wasserturms, der einem natürlichen Gebirgsbach nachempfunden wurde. Sie finden es in allen tegut... Märkten in 5-Liter-PET-Flaschen. Eine Pumpe wird dort ebenfalls zum Verkauf mitangeboten. Mehr Informationen unter www.unser-lebensgut.de

Und das sagen weitere Wassertester:



Bettina Nowak aus Wiesbaden: „Ich bin froh, dass ich teilnehmen konnte. Wir hatten das Wasser früher gelegentlich aufgrund der praktischen Größe, hatten es aber sonst nicht im Hinblick auf die gute Qualität wahrgenommen. Jetzt bin ich ein echter ‚Fan‘. Außerdem gebe ich es jetzt sehr gerne meinen kleinen Kindern zu trinken.“



Nicole Schmidt aus Neuho: „Ich habe mich jede Woche auf „mein“ Wasser gefreut. Da ich schon immer viel Wasser getrunken habe, ist es für mich kein Problem, die 1,5 Liter täglich (und mehr) zu trinken. Das lebensgut Wasser ist frisch und lecker.“



Helmuth Kemmer aus Elfershausen: „Das Wasser schmeckt nach meinem Empfinden neutral und ich habe den Eindruck, dass es sehr rein und bekömmlich ist. Ich kann davon ohne Probleme größere Mengen trinken, was sich, wie ich festgestellt habe, positiv auf meinen Körper auswirkt. Ich werde das jetzt natürlich beibehalten. Auch die zahlreichen Informationen rund ums Wasser sind sehr wertvoll für mich. Fazit: Es lohnt sich, viel Wasser zu trinken. Vielen Dank.“

Bevor es einen kalt erwischt

Die pure Kraft des Pflanzensafts



Die kalte Jahreszeit ist voller Tücken – vor allem für die Gesundheit. Da ist es von Hause aus sinnvoll, mit bewusster und gesunder Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung vorzubeugen. Wem das nicht gelingt oder nicht genügt, weil er aus Erfahrung weiß, dass er etwas anfälliger ist gegen die Unbill sinkender Temperaturen und nasskalter Wettertiraden, der kann sich auch ganz gezielt wappnen.

Ein guter Weg sind hier zum Beispiel naturreine Pflanzensäfte. Das Wissen über die Heilkraft von Pflanzen-Presssäften ist schon jahrhundertealt und wurde einem größeren Markt durch die schwäbische Firma Schoenenberger zugänglich, deren Gründer sich in den 1920er Jahren auf die Tradition der Frischpflanzen-Therapie besann. Ob Echinacea, Sanddorn oder Acerola, ob Spitzwegerich oder Thymian: Frisch vom Feld gelangt die Kraft der Bio-Pflanzen ohne Zucker, Alkohol oder Zusatzstoffe in die Flaschen, schonend verarbeitet, in ihrer Wirksamkeit getestet und deshalb vom Bundesgesundheitsministerium schon seit 1961 als Naturheilmittel für den Fachhandel zugelassen.

Kurze Wege sind bei Schoenenberger selbstverständlich, denn viele der Pflanzen werden seit Generationen direkt vor Ort von Vertragsgärtnern angebaut und noch am Tag der Ernte direkt weiterverarbeitet.

Und dass man auf den Bio-Pflanzensäften keine EU-Bio-Kennzeichnung findet, hat einen einfachen Grund: Für Arzneimittel gibt es keine Bio-Zertifizierung, deshalb wurde ein eigenes Bio-Label entwickelt. Heute ist das Unternehmen Schoenenberger, zu dem unter anderem auch die Firma Salus gehört, nach Aussagen der Produktmanagerin Andrea Frank-Bühler in ganz Europa einmalig mit seinen Bio-Pflanzensaft-Produkten.

Was sagt die Wissenschaft zur Wirksamkeit von Pflanzensäften?

Über 40 Jahre Erfahrung in der Anwendung von Pflanzensäften hat der in Stuttgart lebende 70-jährige Naturwissenschaftler, Apotheker, Heilpraktiker und Fachjournalist Dr. rer. nat. Wolfgang Widmaier gesammelt – bei sich selbst und seinen Patienten.

Warum empfehlen Sie den Gebrauch von Pflanzensäften?

Dr. Widmaier: Das Besondere an Pflanzensäften ist, dass sie das gesamte Wirkstoffspektrum der Pflanze enthalten. Das heißt: In ihnen sind nicht einzelne Inhaltsstoffe wirksam, sondern ihr gemeinsames und einzigartiges Zusammenspiel, ganz so wie es der Philosoph Aristoteles ausdrückte, dass das Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile. Und in Pflanzen-

säften kommen alle Inhaltsstoffe der Pflanze in gelöster Form vor. Deshalb können sie vom Körper sehr gut aufgenommen werden.

Wie wendet man Pflanzensäfte am sinnvollsten an?

Dr. Widmaier: Pflanzensäfte stimulieren das Immunsystem. Das heißt: Sie regen die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Zur Stärkung des Immunsystems empfehle ich immer eine zweiwöchige Kur mit den Pflanzensäften aus Echinacea (Sonnenhut) und Acerola. Die positiven Eigenschaften des Sonnenhutes auf das Immunsystem sind ja weithin bekannt, und Acerola ist ein überragender Vitamin-C-Spender. Oftmals nehme ich persönlich dazu noch Granatapfelsaft, der vor allem gegen Zellalterung und entzündliche Prozesse wirkt. Eine Kur sollte jedoch nicht länger als zwei Wochen dauern und man sollte unbedingt die Einnahmeempfehlungen beachten, denn es geht wirklich um die Anregung der eigenen Heilkräfte – und nicht um eine Behandlung! Ein Zuviel ist auch nicht nützlich, denn dann wird das Immunsystem überangeregt. In der Naturheilkunde orientieren wir uns an der sogenannten Arndt-Schulz-Regel, eine Richtlinie zur Stimulierung des Immunsystems, die besagt: schwache Reize fachen die Lebenstätigkeit an, mittelstarke fördern sie, starke hemmen sie, stärkste heben sie auf.

Reinhold Jordan

Textstudio Poppenhausen, Rhön.

Vorerst rund 30 tegut... Fachmärkte bieten ganzjährig verschiedene Pflanzensäfte, Tees und andere Präparate der Firmen Schoenenberger und Salus an. Welche es im Einzelnen sind, erfahren Sie unter www.tegut.com oder bei der tegut... Kundenbetreuung – Kontakt siehe Impressum Seite 24.

Acerola

Die Acerola-Kirsche, die auch Ahornkirsche oder Antillenkirsche genannt wird, wächst vorwiegend in Mittel- und Südamerika. Sie gehört weltweit zu den Früchten mit dem höchsten Vitamin-C-Gehalt – sie besitzt bis zu 30-mal mehr Vitamin C als Orangen oder Zitronen. Von daher ist sie auch ideal für Zitrusfruchtallergiker.



Marcello P. B. Silva

Ausbilder des Jahres 2010

Platz 1 für Dietrich Darscht, Filial-Geschäftsführer des tegut... Marktes in Bebra, in der Kategorie Super- und Verbrauchermärkte

Der Branchenwettbewerb „Ausbilder des Jahres“ prämiiert jährlich die besten Ausbilder/innen im deutschen Lebensmitteleinzelhandel. Die Fachzeitschrift Lebensmittel Praxis hat den Wettbewerb 2010 zum siebten Mal in Folge bundesweit ausgeschrieben. Ziel ist es, die Attraktivität der Ausbildung im Handel deutlich zu machen und das überdurchschnittliche Engagement der Branche zu würdigen. Schon heute ist der Lebensmitteleinzelhandel einer der größten Ausbilder in Deutschland.

Die Jury hob besonders die Ausbildungsphilosophie von Dietrich Darscht hervor: „Der Mann, der den Berg abtrug, war derselbe, der anfangs, kleine Steine wegzutragen.“ Getreu diesem chinesischen Sprichwort lässt er seine Lernenden (so heißen die Auszubildenden bei tegut...; Anm. d. Red.) vieles selbst ausprobieren und fördert damit ihr eigenständiges Handeln im Sinne des Ganzen. Eine Ausbildung bei ihm bedeutet mehr, als täglich nur Ware zu verräumen oder abzukassieren. So bekommen die Lernenden bereits nach der Einarbeitungszeit sehr viel freie Hand: Zum Beispiel für die Organisation eines gesunden Frühstücks für Kinder oder das Gestalten eines Thementaufbaus zur Erdbeersaison. Dabei erleben sie das tegut... Prinzip „lernend arbeiten und arbeitend lernen“. Aktionen wie „Lernende führen einen Markt“ oder die Unterschriftenaktion gegen Genfood fördern und stärken zudem ihr Selbstbewusstsein und ihre soziale Verantwortung. So ist es nicht verwunderlich, dass Dietrich Darscht außerdem soziale Bildungsträger unterstützt, indem er Plätze für die praktische Ausbildung in seinem Markt zur Verfügung stellt. Auch unabhängig davon fördert er Menschen aus sozial schwachen Verhältnissen: Beispielsweise ermöglichte er einer Mutter mit zwei kleinen Kindern durch eine Ausbildung in Teilzeit den Einstieg in das Berufsleben. Darüber hinaus ist Dietrich Darscht ehrenamtlich in einer Kinderkrippe in Bebra tätig.

Sein beruflicher Werdegang bei tegut...

Dietrich Darscht, geboren in Russland, begann als Handelsfachwirt seine Laufbahn 1999 im tegut... Markt in Eschwege. Durch interne Fort- und Weiterbildungen erarbeitete er sich



Über die Auszeichnung „Ausbilder des Jahres 2010“ für tegut... freuen sich von links: Dieter Grunewald, Gebietsverantwortlicher, Dietrich Darscht, Filial-Geschäftsführer in Bebra, Eva-Maria Eckart, Leitung Bildung und Förderung.

die Kompetenz für die Funktion des Filial-Geschäftsführers. Nach verschiedenen Stationen, zu denen unter anderem die Verantwortung für die Neueröffnungen zweier Märkte gehörte,

ist er nun als Filial-Geschäftsführer für den tegut... Markt in Bebra verantwortlich.

Beatrice Brähler
Referentin Bildung und Förderung.

Interesse an einer Ausbildung bei tegut...?

Jetzt für 2011 bewerben!

Bewerbungen bitte an den tegut... Markt in Ihrer Nähe oder an Alexander Vogt, tegut... Bildung und Förderung, Gerloser Weg 72 in 36039 Fulda senden.

Weitere Informationen sowie eine Übersicht der freien Stellen gibt's unter www.tegut.com





Mit richtigen Steinen bauen zu können, macht neugierig, damit zu experimentieren. Ankersteine sind eine echte Herausforderung für kleine Architekten.

Steine, die Neugier und Kreativität wecken

Sie begeistern seit 130 Jahren nicht nur Kinder. Und das vermutlich auch, weil sie aus Natur-Rohstoffen wie Quarzsand, Kreide, Leinöl und Farbpigmenten bestehen. Die Bausteine der Marke Anker, die im thüringischen Rudolstadt produziert werden, gelten seit 1880 als das erste Systemspielzeug weltweit. Jetzt, im November, gibt es das Starter-Set vor allem in großen tegut... Märkten. Aus den 42 Steinen können ein Traktor, eine Brücke, ein Gebäude oder sogar Tiere gebaut werden.

„Mit den Ankersteinen wird bei Kindern ein Gefühl für ein ganz anderes Material, nämlich für richtigen Stein, geweckt. Das macht sie neugierig, damit zu experimentieren“, sagt Katja Ruge vom Vertrieb des Unternehmens Gollnest & Kiesel KG aus Güster, das seit einem Jahr Inhaber der Steinbaukasten GmbH Rudolstadt ist und die Ankersteine weltweit anbietet. Zunächst seien die Bausteine noch rau, wenn sie frisch aus der Packung kommen. „Doch im Laufe ihres Gebrauchs werden sie immer glatter. Hinzu kommt der Duft nach Leinöl, dem eine beruhigende Wirkung zugeschrieben wird“, ergänzt Ruge. Die lange und bewegte Tradition der Ankersteine gehe zurück auf den deutschen Pädagogen Friedrich Fröbel, den Begründer der Spielpädagogik und Erfinder des Kindergartens. Das Starter-Set enthalte zwar genau wie die Grund- und Ergänzungskästen gewisse Vorlagen, um beispielsweise Gebäude exakt nachbauen zu können. „Aber der Kreativität sind damit keine Grenzen gesetzt. Studien haben gezeigt, dass die Kombination von Ankersteinen durch die Ideen der Kinder zu den verschiedensten Ergebnissen führen kann“, sagt Katja Ruge. Hier reiche das Spektrum von ganz einfachen viereckigen Häusern bis hin zu absoluten Fantasiefiguren.

17 weitere Baukästen mit Ankersteinen gibt es nach dem Starter-Set. Bis zu 1000 verschiedene Bausteine stehen damit zur Verfügung – genug, um beispielsweise den Wiener Dom, den Berliner Hauptbahnhof, ein gotisches Schloss, ein Sägewerk, eine osmanische Kuppelmoschee oder auch das Brandenburger Tor in Berlin zu bauen. „Ankersteine sind eine echte Herausforderung für kleine Architekten“, meint Katja Ruge. Bei Kindern ab sechs Jahren könne das Systemspielzeug aus Stein eine Hilfe sein, um logisches Denken und räumliches Verständnis zu fördern. Das Bauen mit Ankersteinen sei eine Beschäftigung, bei der das Kind sieht, was es geschaffen habe. Das führe dazu, dass sich selbst hyperaktive Kinder sehr lange mit diesem Spielzeug beschäftigen.

Das Starter-Set wird vom Hersteller für Kinder ab vier Jahren empfohlen. Die Bausteine werden traditionell von Hand ge-

fertigt und haben die gleichen natürlichen Farben wie die der Grund- und Ergänzungskästen, nämlich sanfte Rot-, Blau- und Beigetöne.

Carsten Kallenbach

Freies Journalistenbüro der Rhön, Oberweid.

Mehr Informationen zu den Anker-Bausteinen gibt es auch im Internet unter www.ankerstein.de



Gepüft und zertifiziert

Ankersteine tragen das Siegel des Vereins „spiel gut Arbeitsausschuss Kinderspiel + Spielzeug e.V.“ mit Sitz in Ulm und werden damit als bedeutsam für die geistige, körperliche und soziale Entwicklung von Kindern eingestuft.

Alles fertig für den Winter?!

Hui, wie das draußen tobt und rauscht! Der November ist die Zeit der Herbststürme. Wie gemütlich ist es da zu Hause! Genau die richtige Zeit, um Ordnung für den Winter zu machen, zu basteln, zu kochen oder auf dem Sofa in einem guten Buch zu stöbern. Doch auch draußen gibt es eine ganze Menge zu erleben. Gut eingepackt, mit Regenjacke und Gummistiefeln – kein Problem! Sofie und Hannes haben für Euch wieder viele Bastelideen, Geschichten, eine Rätselfrage sowie spannende Buch- und Spieletipps gesammelt: Los geht's!

Zugvögel: Die Reise in den Süden

Viele Vögel, die bei uns nicht genug Futter finden, bereiten sich schon seit Tagen auf eine Reise vor. Die Körnerfresser bleiben hier, die meisten Insektenfresser fliegen weg. Sie ziehen für mehrere Monate in den wärmeren Süden. Diese Zugvögel überwintern jedes Jahr am gleichen Ort. Viele fliegen dafür sogar nach Afrika und legen bis zu 10 000 Kilometer zurück! Wie die Vögel ihren Weg finden? Sie wissen von Geburt an, in welche Richtung sie fliegen müssen. Hierfür benutzen sie eine Art Magnetkompass im Kopf, den sie regelrecht „sehen“ können und mithilfe dessen sie ihre Flugrichtung am Magnetfeld der Erde ausrichten. Die Bastelanleitung für einen Kompass findet Ihr auf Seite 15 unten.

Sofies Rätselfrage:

Ein Vorhang aus Luft und Duft gewoben und wie der Wind geschwind zerstoßen. Was ist das?

Ordnung im Garten und auf dem Balkon

Wenn die Blumen verwelkt sind und die Blätter von den Bäumen fallen, solltet Ihr Euren Garten oder Balkon winterfest machen. Blumenkästen sehen auch ohne blühende Pflanzen schön aus. Einfach Zweige in die leeren Kästen stecken, ein paar selbst gebastelte Windlichter (die Anleitung gab es im August-Heft!) an die Zweige oder ans Balkongeländer hängen – fertig. Auch der Garten sollte für den Winter vorbereitet werden: Welche Blätter vom Rasen auf den Kompost tragen, damit die Grashalme nicht faulen. Oder die Blätter auf den winterfesten Kübelpflanzen und nackten Beeten verteilen, damit sie gut geschützt sind. So können sich hier auch kleine Lebewesen im kalten Winter verstecken. Und wie wäre es mit einem Futterhäuschen für Tiere? Ein Blumentopf-Untersetzer, den Ihr ein bisschen erhöht hinstellt und an klirrend kalten Tagen mit Vogelfutter füllt, reicht. Auf dem Balkon könnt Ihr Meisenknödel oder Futterringe aufhängen. Das sieht hübsch aus!

Welches Tier knabbert am liebsten Meisenknödel? Verbindet die Linie, dann wisst Ihr es!



Sofies Basteltipp für drinnen: Streichholzschachtel-Kommode

Bestimmt haben sich in Eurem Zimmer auch einige Schätze aus dem Sommer oder Herbst angesammelt: Eicheln, Muscheln, witzige Knöpfe, kleine Bilder oder ähnliches. Sammeln ist toll, aber es wird ungemütlich, wenn Ihr nichts mehr wiederfindet. Eine Mini-Kommode bringt Ordnung: Nehmt dazu vier bis acht leere Streichholzschachteln. Die klebt Ihr zusammen und verkleidet sie rundherum mit hübschem Geschenkpapier. Nun mit Nadel und Faden eine dicke Perle an jede „Schublade“ nähen, damit Ihr Eure Kommode aufziehen könnt (siehe Zeichnung). Wenn alles fertig ist, ordnet Eure geheimnisvollen Schätze hinein. Und wenn Ihr noch mehr sammelt – kein Problem. Einfach Eure Kommode vergrößern und um ein paar Schubladen erweitern!



Sofies Lesetipp:

Von Eva Ibbotson: **Das Geheimnis der schottischen Füße**, Cecilie-Dressler-Verlag (240 Seiten; 12,90 Euro). Wer an einem grauen Novembertag mal so richtig lachen und sich gleichzeitig auch ein bisschen gruseln möchte, der sollte dieses Buch lesen: Die Kinder Madlyn und Rollo verbringen ihre Ferien auf Clawstone Castle, einem heruntergekommenen Schloss. Erst sind sie überhaupt nicht begeistert, aber dann entpuppt sich ihr Cousin als waschechter Geist, im Park tummelt sich eine geheimnisvolle Herde weißer Kühe und schließlich werben die Kinder auch noch selbst ein paar Gespenster als Touristenattraktion an. Und die schottischen Füße? Die gehören zu ... ach, lest doch einfach selbst! Schaurig-schön und lustig! (ab 10 Jahren)



Hannes' Rezeptvorschlag: Knabber-Tiere

Aus Kartoffeln könnt Ihr leckere Knabbertiere machen. Sie schmecken wie Pommes frites, sehen aber viel schöner aus! Pro Person etwa vier bis fünf große Kartoffeln waschen und in dicke Scheiben schneiden. Mit Förmchen (von der Weihnachtsbäckerei) Tiere ausstechen. Diese auf ein Blech mit Backpapier legen, mit einem Backpinsel etwas Öl daraufstreichen und im 200 Grad heißen Ofen etwa 15 Minuten backen, dann die Tiere umdrehen und von der anderen Seite noch einmal etwa 15 Minuten backen. Etwas Salz drüberstreuen, ein bisschen abkühlen lassen – fertig.



Sofies Basteltipp für drinnen und draußen: Kompass selbst bauen

Das braucht Ihr:

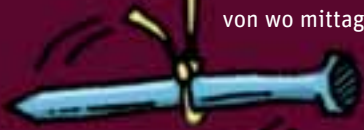
- 1 Magneten
- 1 Nagel
- 1 langen, dünnen Faden

Zuerst den Nagel mehrmals – immer in derselben Richtung – über einen Magneten streichen. Der Nagel wird dadurch magnetisch und kann als Kompassnadel benutzt werden. Magneten findet Ihr an Eurem Kühlschrank oder am Memobrett als Zettelhalter. Dann den Nagel an einem langen, dünnen Faden befestigen. Er wird erstmal einige Zeit schwingen und sich drehen, aber irgendwann bleibt er in Nord-Süd-Ausrichtung stehen. Falls Ihr überprüfen wollt, ob der Kompass die Richtung korrekt anzeigt: Süden ist da, von wo mittags die Sonne scheint!



Beschriftet bitte unseren Kompass. Kennt Ihr die Himmelsrichtungen? Unsere Lösung hilft.

Lösungen: Meisenknödel: Blaumeise 4; Kompass: schreibt N wie Norden oben an die Spitze der Nadel, S wie Süden unter die Nadel, O wie Osten rechts, W wie Westen links von der Nadel. **Sofies Rätselfrage:** Der Nebel
Barbara Rose Journalistin und Autorin, Fellbach.





Echt stark!

Bio-Möhren der Sorte „Rodelika“ – schmackhaft und kräftigend

Man kann es ihr geradezu ansehen: Diese Möhre schmeckt ursprünglich – kräftig möhrig und süß. Das liegt daran, dass sie anders ist als die heute vielfach üblichen Hybridsorten, denn sie hat sich aus einem „samenfesten Saatgut“ (mehr hierzu auf Seite 17) in Demeter-Anbau entwickeln dürfen. Das bedeutet, dass ihr vom Saatgut bis zur Ernte eine ganz besondere Zuwendung zuteil wird. Schmecken Sie den Unterschied! Probieren Sie diese besonders aromatischen Bio-Möhren: entweder gleich roh geknabbert oder gedünstet, geschmort, gebraten, gebacken... Sie werden sehen, dass Sie diese Möhre am liebsten täglich essen wollen!

Möhren putzen, vorbereiten – wie geht man vor?

Schritt 1: Möhre waschen oder mit dem Sparschäler dünn schälen, Blattansatz abschneiden, fertig ist ein praktischer Rohkost-Snack!

Schritt 2 : Je nach Rezept weiterverarbeiten zu

1. **Scheiben** – rund werden diese, wenn Sie das Messer quer zur Möhre ansetzen; oval werden die Scheiben, wenn Sie es schräg zur Möhre ansetzen.
2. **Streifen** (frz. julienne) – dafür Möhre zunächst in ca. 5 cm lange Stücke, diese längs in dünne Scheiben schneiden und dann wiederum längs in feine Streifen: ideal als Suppeneinlage, zum Kurzbraten für Pfannen-, Wokgerichte oder Salate.
3. **Würfel** (frz. brunoise) – hierfür Möhren zunächst in ca. 10 cm lange Stücke schneiden, dann weiter wie unter „Streifen“ beschrieben. Anschließend Streifen quer in Würfel schneiden: passen gut in Suppen, Saucen, Pfannen-, Wokgerichte, Salate.
4. **Raspel** – gehen schnell mit der Gemüseraspel; fein für Rohkostsalate, grob für Möhrenpuffer, Gemüsesaucen oder -suppen.
5. **Kugeln** – gelingen mit einem speziellen Kugelausstecher; Blickfänge in Suppen und Salaten.

6. **Motiven** – Möhre längs in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden, mit Plätzchenausstechern daraus Sterne, Herzen, Tiere usw. ausstechen; hübsch als Suppeneinlage oder Teller-Deko.

Tipp: Möhren-Spaghetti

Möhren längs in feine Streifen schneiden (z.B. mit dem Sparschäler) oder hobeln, ca. eine Minute vor Ende der Garzeit zu den Spaghetti ins Kochwasser geben, zusammen abgießen und mit Gemüse-Bolognese, Sahnesauce oder Pesto servieren.

Entsafter im Haus? Rodelika rein!! Denn auch als Gemüsesaft überzeugt die samenfeste Bio-Möhre mit ihrem Wohlgeschmack. Für alle, die keinen Entsafter haben, halten vor allem große tegut... Märkte Bio-Rodelika-Möhrensaft von Beutelsbacher bereit.

Lieblings-Drink für die ganze Familie: 200 ml Möhrensaft, 600 ml frisch gepresster Orangensaft, einen Spritzer Weizenkeimöl, reichlich Eiswürfel im Mixer verquirlen, in Gläser füllen, mit Strohhalmen servieren.

Was kann ich mit Möhren kochen?

- Snacks oder Vorspeisen: z.B. Möhren-Crudités mit würzigem Kräuterquark zum Dippen.
- variantenreiche Salate: Möhren in feine Scheibchen oder Streifen schneiden bzw. Möhren raspeln. Vor allem Kinder lieben saftig-süßen Apfel-Möhrensalat. Dazu schmecken Joghurt-, Sauerrahmdressings oder Vinaigrettes mit duftendem Nussöl.
- Gemüsegerichte, Suppen, Eintöpfe und Schmorgerichte: toll auch in Kombination mit Kürbis, Pastinaken, Petersilienwurzeln, Sellerie, Erbsen, Zuckerschoten und Kartoffeln.



Appetit auf die Bio-Möhre Rodelika bekommen?

Sechs Rezepte, z.B. „Möhrenkuchen mit Zitronen-Frischkäse-Glasur“ oder „Möhrencurry mit Cashewkernen“ finden sie auf den Seiten 18 + 19.

- raffinierte Gemüsebeilagen: ganz köstlich schmecken sie als Honigmöhren bissfest gedünstet, mit etwas Butter und Honig in der Pfanne leicht karamellisiert.
- Pürees: Kartoffeln und Möhren weich kochen, mit Butter zerdrücken (Kartoffelstampfer benutzen), anschließend mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Tipp: Möhren sind ein Gemüse, mit dem man prima saftige Kuchen und sogar Brote backen kann (siehe Rezepte Seite 18).

Möhren – welche Gewürze und Kräuter passen dazu?

Frische Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Koriander, Zitronenmelisse, Thymian, außerdem Gewürze wie Kardamom, Kreuzkümmel, Kurkuma, Ingwer, Chili, Knoblauch.

Und sonst? Der kräftige Möhregeschmack harmonisiert vollendet mit Wal- oder Haselnüssen, Mandeln, Pinien-, Kürbis- oder Cashewkernen. Auch etwas Nussöl in Saucen, Dressings oder Marinaden korrespondiert exzellent mit der Süße der Möhren. Besonders köstlich: Nüsse vor dem Essen in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.

Was steckt Besonderes drin?

Schon die leuchtend orange-gelbe Farbe signalisiert, dass dieses Gemüse reichlich Beta-Carotin enthält, eine Vorstufe von Vitamin A, das von Bedeutung ist für das Wachstum und die Funktion von Haut und Schleimhäuten sowie den Sehvorgang. Entscheidend für seine Verfügbarkeit ist die Zubereitungsart, denn die harten Zellwände der Möhren müssen aufgeschlossen werden. Dies wird erreicht durch schonendes Garen – Dünsten, Dämpfen, sanftes Schmoren – oder durch mechanisches Zerkleinern mit

Raspel, Reibe oder Saftpresse. Außerdem wichtig: Immer etwas Fett mit-verzehren! Dies fördert die Aufnahme des fettlöslichen Beta-Carotins.

Wo kann ich Möhren am besten aufbewahren und wie lange?

Im Gemüsefach des Kühlschranks bleibt das Wurzelgemüse ca. eine Woche lang frisch.

Rodelika ist eine samenfeste Möhrensorte – was heißt das?

Pflanzen blühen, tragen Früchte – darin sind Samen, aus denen neue Pflanzen entstehen. Gängig sind Hybridsorten, deren Saatgut nicht für eine erneute Aussaat geeignet ist. Das Saatgut samenfester Sorten bringt wieder Pflanzen mit genau denselben Eigenschaften hervor. Das Saatgut der Rodelika-Möhre kommt zudem aus biologisch-dynamischer Züchtung. Also Bio vom Saatgut an!

Wie Sie als Hobbygärtner an Saatgut für die leckeren Rodelika-Bio-Möhren kommen? Ab nächstem Frühjahr bieten es wieder vor allem große tegut... Märkte von der Bingenheimer Saatgut AG an.

Was bedeutet Bio-mit-Gesicht?

Der Schriftzug Bio-mit-Gesicht weist auf eine Initiative des qualitätsorientierten Ökolandbaus im Internet hin. Ihr Ziel ist es, den Anbau von Lebensmitteln nach kontrolliert biologischen Richtlinien stärker auszuweiten und für den Endverbraucher erlebbar zu machen. Auch die Rodelika-Möhren tragen bmg-Nummern, anhand derer Sie sich unter www.bio-mit-gesicht.de über die dahinterstehenden Bio-Bauernhöfe und deren Anbau im Detail informieren können.

Ines Teitge-Blaha

Foodjournalistin und Ökotrophologin, Weimar/Lahn.



Gut gekocht und gebacken mit Rodelika-Möhren



Möhrenkuchen mit Zitronen-Frischkäse-Glasur

• saftig • gelingt leicht

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Backzeit ca. 55 Min.

Zutaten für ca. 12 Stücke

300 g Möhren (z.B. Bio-Rodelika) • 3 Eier • 220 g Zucker • 180 g Weizenmehl Type 550 • 3 TL Backpulver • 2 TL Vanillezucker • 1 TL Ingwerpulver • 150 ml Sonnenblumenöl • Fett und Semmelbrösel für die Form • 100 g Frischkäse • 60 g weiche Butter • 220 g Puderzucker • 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

Zubereitung

1. Möhren schälen, fein raspeln. Eier, Zucker schaumig schlagen. Mehl, Backpulver vermengen, mit 1 TL Vanillezucker, Ingwerpulver unterrühren, zuletzt Sonnenblumenöl und Möhrenraspel darunterühren.
2. Teig in eine gefettete, mit Semmelbrösel ausgestreute Backform (Ø 26 cm) füllen, im 150 Grad heißen Ofen auf mittlerer Schiene ca. 55 Min. backen, herausnehmen, abkühlen lassen.
3. Für die Glasur Frischkäse, Butter, Puderzucker, Zitronenschale, restlichen Vanillezucker (1 TL) glatt verrühren, auf den Kuchen streichen.



Möhren-Walnussbrot

• würzig • für die Party

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Gehzeit ca. 75 Min.

Backzeit ca. 30 Min.

Zutaten für 1 Partybrot

250 ml Milch • 250 ml Möhrensaft (z.B. von Beutelsbacher) • 1 Würfel frische Hefe • 75 ml Honig • 75 g weiche Butter • 2 TL Salz • 2 TL Ingwerpulver • 500 g Möhren (z.B. Bio-Rodelika) • 100 g tegut... Walnusskerne • 1 kg tegut... doppelgriffiges Weizenmehl • grobes Meersalz zum Bestreuen

Zubereitung

1. Milch, Möhrensaft lauwarm erhitzen, mit zerbröckelter Hefe, Honig, Butter, Salz, Ingwerpulver verrühren.
2. Möhren schälen, fein raspeln, Walnusskerne grob hacken. Beides in einer Schüssel mit der Hefemilch vermengen, Mehl nach und nach unterkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. An einem warmen Ort zugedeckt ca. 45 Min. gehen lassen.
3. Teig dritteln, ein Drittel zu einem runden Laib formen, mittig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Aus dem restlichen Teig 12-14 Kugeln formen, rundherum an das Brot legen, zugedeckt weitere 30 Min. gehen lassen.
4. Brot mit Wasser bestreichen, grobes Meersalz darüberstreuen, im 200 Grad heißen Ofen auf unterster Schiene ca. 30 Min. goldbraun backen.



Glasierete Möhren mit Kräutern

• einfach • leckere Beilage

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Garzeit ca. 10 Min.

Glasierzeit ca. 2 Min.

Zutaten für ca. 2 Portionen

300 g Möhren (z.B. Bio-Rodelika) • Salz • 2-3 El Butter • ½ TL Zucker • 2 El gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Kerbel, Koriander)

Zubereitung

1. Möhren schälen, schräg in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Prise Salz, 1 El Butter in einen weiten Topf oder in eine Pfanne geben, 150 ml Wasser angießen, ca. 10 Min. offen köcheln lassen, bis die Flüssigkeit nahezu aufgebraucht ist und die Möhren bissfest gegart sind.
2. Hitze reduzieren, restliche Butter (1-2 El) zugeben, Möhren mit Zucker bestreut 2-3 Min. glänzend karamellisieren lassen. Kräuter unterheben, mit Salz würzen.

Schmecken gut zu gebratenem Geflügel, Koteletts, Schnitzel, Braten.

Tipp

Eine orientalische Note bekommen die glasierten Möhren durch gerösteten Sesam, Ingwer, Chili und frischen Koriander.



Gut gekocht und gebacken mit Rodelika-Möhren



Möhrencurry mit Cashewkernen

• aromatisch • gelingt leicht

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Garzeit ca. 10 Min.

Zutaten für ca. 4 Portionen

500 g Schweinerücken • 500 g Möhren (z.B. Bio-Rodelika) • 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) • 4 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 50 g Bio-Cashewkerne • 40 g Butterschmalz • 2 El Honig • 2 Tl Currypulver • Salz • Pfeffer aus der Mühle • Zitronensaft • 2 El Petersilie (gehackt)

Zubereitung

1. Schweinefleisch würfeln. Möhren gründlich waschen oder dünn schälen, längs halbieren, schräg in Scheiben schneiden. Ingwer schälen, Zwiebeln, Knoblauch abziehen. Zwiebeln längs achteln, Knoblauch, Ingwer fein würfeln.
2. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett bei geringer Hitze rösten, herausnehmen. Butterschmalz, Honig in der Pfanne zerlassen, Curry unterrühren. Fleisch darin unter Rühren kräftig anbraten, Möhren, Zwiebeln zugeben, ca. 10 Min. garen. Alles mit Knoblauch, Ingwer, Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen. Möhrencurry mit Cashewkernen und Petersilie bestreut servieren.

Schmecken gut dazu: Salzkartoffeln oder Reis.



Möhren-Gnocchi mit Käsesauce

• vegetarisch • für die Familie

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Ruhezeit ca. 10 Min.

Garzeiten ca. 45 Min.

Zutaten für ca. 4 Portionen

600 g Kartoffeln (mehligkochend) • Salz • 300 g Möhren (z.B. Bio-Rodelika) • 2 Eigelb • Muskatnuss • 3 El Parmesan (frisch gerieben) • 220 g doppelgriffiges Weizenmehl + Mehl für die Arbeitsfläche • 200 g Edelpilzkäse (z.B. Gorgonzola, Roquefort) • 150 g Schlagsahne • 100 ml Milch • Pfeffer aus der Mühle • Petersilie

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, mit Schale in Salzwasser ca. 25 Min. garen, abgießen, pellen. Möhren waschen oder schälen, in Stücke schneiden, in einem zweiten Topf in Salzwasser ca. 15 Min. garen, abgießen, abtropfen lassen. Beides noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken, Masse abkühlen lassen.
2. Dann mit Eigelb, 1 Tl Salz, Prise geriebener Muskatnuss, Parmesan, Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Auf bemehlter Arbeitsfläche fingerdicke Rollen formen, in 2-3 cm lange Stücke schneiden, mit der Gabel leicht flach drücken, ca. 10 Min. ruhen lassen.
3. Währenddessen für die Sauce Käse (von der Rinde befreit) in Stücke schneiden, mit Sahne und Milch zum Kochen bringen, etwas einköcheln lassen, mit Salz, Pfeffer abschmecken.
4. Gnocchi in Salzwasser ca. 4 Min. garziehen lassen, mit Käsesauce und Petersilie bestreut servieren.

Tipps

- Frischkäse für die Sauce verwenden.
- Möhren-Gnocchi mit gerösteten, grob gehackten Nusskernen (z.B. von Hasel-, Walnüssen oder Mandeln) überstreut servieren.



Herbstsalat mit Bio-Möhren und Kürbiskernen

• raffiniert • für Gäste

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Durchziehzeit ca. 5 Min.

Zutaten für ca. 2 Portionen

1 Tl Senf • 1-2 El Zitronensaft • 2 El tegut... Sonnenblumenöl • 2 El Kürbiskernöl • 1-2 El Apfelsaft • Salz • Pfeffer aus der Mühle • 150 g Rodelika-Möhren • 1 säuerlicher Apfel • 1 kleiner Radicchio • 30 g tegut... Kürbiskerne • ½ El Butter • 1 El Zucker • 100 g kernlose Weintrauben

Zubereitung

1. Senf, Zitronensaft mit den Ölen und Apfelsaft verrühren, mit Salz, Pfeffer abschmecken.
2. Möhren schälen, Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, Radicchio putzen. Möhren fein raspeln, Apfel in feine Scheiben, Radicchio in feine Streifen schneiden.
3. Alles getrennt mit Salatsauce vermengen, auf Tellern anrichten, ca. 5 Min. durchziehen lassen. Kürbiskerne grob hacken, in einer Pfanne mit Butter und Zucker karamellisieren lassen. Herbstsalat mit karamellisierten Kürbiskernen und Weintrauben servieren.

Schmeckt gut dazu: knuspriges herzberger Bio-Baguette.



Gut gebacken im Herbst und zu Weihnachten



Feine Elisen-Lebkuchen

- schnell gemacht • gut zum Verschenken

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Backzeit ca. 15 Min.

Zutaten für ca. 50 Lebkuchen

4 Eier • 180 g Puderzucker • je 1 Msp. gemahlene Nelken und Muskatblüte (Macis) • 1 El gemahlener Zimt • Salz • abgeriebene Schale 1 Bio-Zitrone • 175 g gemahlene Mandeln • 175 g gemahlene Haselnüsse • 175 g fein gehacktes Zitronat • 85 g Orangeat • ca. 50 runde Oblaten Oblaten (Ø 5 cm) • 150 g Kuvertüre

Zubereitung

1. Eier mit Puderzucker gut schaumig rühren. Gewürze, Prise Salz, Zitronenschale, Mandeln, Haselnüsse, fein gehacktes Zitronat, Orangeat unterheben.
2. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf die Oblaten setzen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech auf mittlerer Schiene im 200 Grad heißen Ofen (Umluft 175 Grad) ca. 15 Min. backen.
3. Kuvertüre über dem heißen Wasserbad schmelzen. Noch heiße Lebkuchen damit bestreichen. Auf einem Gitter trocknen und abkühlen lassen. Dann in einer Blechdose aufbewahren.

Tipp

Im November backen, bis Weihnachten sind sie perfekt. Gewürze je nach Geschmack variieren!



Schwarzwälder Lebkuchen

- lecker • leicht gemacht

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Abkühlzeit ca. 20 Min.

Backzeit ca. 20 Min.

Zutaten für ca. 40 Stück

500 g Honig • 250 g Zucker • 200 g Butter • abgeriebene Schale 1 Bio-Zitrone • 1 Pk. Lebkuchengewürz • 1 Prise Salz • 4 Eier • 300 g gemahlene Haselnüsse • 750 g Weizenmehl Type 405 • ein Schnapsglas Kirschwasser • 10 g Hirschhornsalz • 170 g Puderzucker • 3-4 El Zitronensaft

Zubereitung

1. Honig, Zucker, Butter im Kochtopf zerlassen, ständig rühren, nicht zu heiß werden lassen. Gewürze, Salz nach und nach unter stetem Rühren zugeben. Dann Masse erkalten lassen. Eier unterrühren, ebenso gemahlene Nüsse, Mehl und in Kirschwasser angerührtes Hirschhornsalz.
2. Teig auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech streichen und auf mittlerer Schiene im 175 Grad heißen Ofen ca. 20 Min. backen.
3. Währenddessen aus Puderzucker, Zitronensaft und evtl. etwas Wasser einen Guss rühren, auf den noch heißen Lebkuchen streichen. Lebkuchen ganz nach Wunsch in Stücke schneiden. In einer Blechdose aufbewahren.

Tipp

Sie können die Lebkuchen auch mit Kuvertüre anstelle Puderzucker-Zitronenglasur bestreichen!



Butterkekse à la Großmama

- gelingen leicht • für die Familie

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Kühlzeit ca. 90 Min.

Backzeit ca. 10 Min. pro Blech

Zutaten für ca. 70 Stück

250 g Butter Raumtemperatur • 300 g Weizenmehl Type 550 + Mehl für die Arbeitsfläche • Salz • 125 g Puderzucker

Zubereitung

1. Butter, Mehl, Prise Salz, Zucker zu einem glatten Teig verarbeiten. Auf einer mit Mehl bestäubten Fläche in vier gleiche Teile schneiden. Jedes Teil zu einer Rolle formen, in Folie wickeln und im Kühlschrank ca. 90 Min. ruhen lassen.
2. Rollen in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, im 180 Grad heißen Ofen auf mittlerer Schiene in ca. 10 Min. goldgelb backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen und in einer gut verschließbaren Blechdose aufbewahren.

Tipp

Schmecken nach ein paar Tagen noch besser!



Gut gebacken im Herbst und zu Weihnachten



Schwiegermutter's Walnussknacker

• nussig • schokoladig

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Kühlzeit ca. 90 Min.

Backzeit ca. 10 Min. pro Blech

Zutaten für ca. 60 Stück

250 g weiche Butter • 100 g Puderzucker • 1 Pk. Vanillezucker • 1 Eigelb • 125 g gehackte Walnusskerne + ca. 200 g Walnusskernhälften • 300 g Weizenmehl Type 550 • Salz • 150 g Kuvertüre

Zubereitung

1. Butter mit Puder-, Vanillezucker, Eigelb glattrühren. Gehackte Walnusskerne mit Mehl, Prise Salz unter die Zucker-Butter-Masse arbeiten. Aus dem Teig Rollen von etwa 4 cm Durchmesser formen. In Folie gewickelt im Kühlschrank ca. 90 Min. ruhen lassen.
2. Teigrollen mit einem scharfen Messer in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, jeweils auf der mittleren Schiene im 175 Grad heißen Ofen ca. 10 Min. goldgelb backen.
3. Kuvertüre über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen, Plätzchen damit bestreichen. Auf die warme Kuvertüre je eine Walnusskernhälfte setzen.

Tipp

Statt der Walnusskerne können Sie auch Pekan-, Haselnusskerne oder Mandeln nehmen!



Mandarinen- Käsesahnetorte

• leicht und frisch • für Gäste

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Kühlzeit über Nacht

Backzeit ca. 15 Min.

Zutaten für 1 Torte

4 Eier • 275 g Zucker • 1 Pk. Vanillezucker • 150 g doppelgriffiges Weizenmehl • 1 Tl Backpulver • 6 Blatt Gelatine • Saft und Schale 1 Bio-Zitrone • 500 g Magerquark • 500 g Schlagsahne • 2 Pk. Sahnesteif • 2 Dosen Mandarinen

Zubereitung

1. Eier mit 4 El heißem Wasser in 1 Min. schaumig aufschlagen. 100 g Zucker, Vanillezucker zufügen, ca. 2 Min. weiterschlagen. Mehl mit Backpulver vermengen, rasch unter die Eiermasse ziehen.
2. Springform mit Backpapier auslegen, Rand nicht fetten, Teig hineinfüllen, im 200 Grad heißen Ofen auf 2. Schiene von unten ca. 15 Min. backen. Garprobe: es darf kein flüssiger Teig mehr am Stäbchen hängen bleiben. Boden auskühlen lassen, Backpapier abziehen.
3. Indessen Gelatine in kaltem Wasser 5 Min. einweichen, ausdrücken, in warmem Zitronensaft auflösen. Quark, 175 g Zucker, Zitronenschale glattrühren. Gelatine rasch unterrühren. Masse kühl stellen. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen, unter die gelierende Masse ziehen. Biskuit waagrecht teilen.
4. Mandarinen abtropfen lassen, unteren Boden damit auslegen – einige für die Deko zurückhalten. Springformring um den Boden legen, ½ der Käsesahne aufstreichen, 2. Boden auflegen, restliche Masse daraufstreichen. Mit Mandarinen garnieren. Über Nacht kühl stellen.

Tipp

Anstelle von Zitronensaft 80 ml abgetropften Mandarinensaft und nur 150 g Zucker nehmen.



Dinkel-Beerenkuchen

• schnell gemacht • fruchtig

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Backzeit ca. 25 Min.

Zutaten für 1 Kuchen

750 g TK-Beerenmischung • 250 g weiche Butter + Fett für die Form • 200 g + 2 El Rohrohrzucker • Salz • 4 Eier • 400 g Dinkelmehl Type 630 • 2 Tl Backpulver • 7-8 El Apfelsaft • 125 ml Schwarzer Johannisbeernektar • 1 Pk. Agartine

Zubereitung

1. Beerenmischung auftauen lassen. Butter mit 200 g Rohrohrzucker, Prise Salz cremig rühren, nach und nach Eier zugeben. Mehl und Backpulver vermengen, mit Apfelsaft kurz unterrühren.
2. Teig in eine gefettete Springform geben, auf der mittleren Schiene im 190 Grad heißen Ofen (Umluft 175 Grad) ca. 25 Min. backen. Aus der Springform nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen, Oberfläche evtl. flach schneiden.
3. Rand der Springform wieder um den erkalteten Boden legen. Johannisbeernektar erhitzen, mit Agartine, restlichem Zucker (2 El) verrühren, unter ständigem Rühren mind. 2 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Beeren zugeben, Beerenguss auf dem Boden verteilen. Erkalten lassen.

Tipp

Mit Zimt- oder Vanillesahne besonders lecker!



Sie planen eine Weihnachtsfeier?

Gute Ideen hält das Team von tegut... bankett für Sie bereit!

Ob klassisch oder in Form eines Kochkurses mit Weihnachtsmenü, die tegut... lernstatt in Fulda bietet für Ihre Feier bestimmt die geeignete Plattform mit besonders hohem Erlebniswert. Genießen Sie leckere Menüs in gemütlicher Atmosphäre!

Das Team von tegut... bankett berät Sie gerne. Rufen Sie an unter Tel. 0661-2509869 oder informieren Sie sich unter www.tegut-bankett.com



(Vor)Lesen geht überall: zum Beispiel auch beim Schäfer in der Rhön.

Bundesweiter Vorlesetag

am Freitag, 26. November 2010

Die Stiftung Lesen und die Wochenzeitung DIE ZEIT rufen gemeinsam mit ihrem Hauptpartner Deutsche Bahn in diesem Jahr bereits zum 7. Mal zu der Initiative „Wir lesen vor“ auf.

Durch zahlreiche (Vor)Leseaktionen an den unterschiedlichsten Orten bundesweit soll die Vorlesekultur in Deutschland gestärkt werden.

Dies ist eine Aktion für alle, die gerne vorgelesen bekommen, aber auch für alle, die Freude am Vorlesen haben.

Wer Interesse hat, bei einem der angebotenen Events dabei zu sein oder selbst einen Vorlesetag auf die Beine zu stellen, findet alle weiteren Informationen unter www.wirlesenvor.de



Wettbewerb „Büro & Umwelt“ 2010

Besondere Anerkennung für tegut...

Rund 17 Millionen Menschen arbeiten in Deutschland an Büroarbeitsplätzen, wo rund 800 000 Tonnen Papier pro Jahr eingesetzt werden. Ein damit beladener Güterzug wäre ca. 600 Kilometer lang. Hinzu kommen der hohe Bedarf an Tonerpatronen und -kartuschen und der steigende Energieverbrauch durch Bürogeräte. Daher sind ressourcenschonendes Verhalten im Büroalltag sowie die Beachtung von Umweltaspekten bei der Büroartikelbeschaffung von großer Bedeutung. Hierauf macht B.A.U.M., Bundesdeutscher Arbeitskreis für Umweltbewusstes Management e.V., mit dem Wettbewerb „Büro & Umwelt“, aufmerksam. 50 Unternehmen und andere Einrichtungen haben dieses Jahr teilgenommen. Eine unabhängige Jury – aus Umweltverbänden, Stiftungen und der Wirtschaft – hat die umweltfreundlichsten Büros ausgezeichnet. So wurde tegut... für sein erfolgreiches Engagement zum Umweltschutz im Büro mit einer besonderen Anerkennung geehrt. Matthias Zinn (li.), Zentraleinkäufer für Ge- und Verbrauchsartikel, nahm die Anerkennungsurkunde – überreicht von B.A.U.M.-Vorstand Dieter Brübach (re.) – im Rahmen der Preisverleihung (kombiniert mit einer Fachtagung/Bürofachmesse) in Düsseldorf entgegen.

Neu im tegut... Sortiment

Paratea – Bio-Fertigtees mit Stevia

Die Mensch & Natur AG, Spezialist für Tee, Kakao und Kaffee aus Bio-Anbau, hat neue Fertigtees auf den Markt gebracht. Paratea sind Tee-Erfrischungsgetränke komplett aus Bio-Zutaten. Das Einzigartige: Sie sind ohne Zucker und ohne Zusatzstoffe. Für die Süße sorgt Stevia, eine Pflanze aus Südamerika, die bis zu 300-mal süßer ist als Zucker, jedoch keine Kalorien liefert. Paratea ist in zwei Sorten ab sofort vor allem in großen tegut... Märkten erhältlich. Mehr Infos unter www.menschundnatur.de



Herbert-Meder-Schule Unsleben

Sonderpädagogisches Förderzentrum mit Schwerpunkt geistige Entwicklung

Die Herbert-Meder-Schule in Unsleben (Bayern) ist ein staatlich anerkanntes privates sonderpädagogisches Förderzentrum mit dem Schwerpunkt geistige Entwicklung. Hier befinden sich drei Einrichtungen für Kinder mit geistiger und/oder mehrfacher Behinderung unter einem Dach: die schulvorbereitende Einrichtung (SVE), die Schule und die Tagesstätte. Träger ist die Lebenshilfe Rhön-Grabfeld e.V. In der schulvorbereitenden Einrichtung werden Kinder mit geistiger Behinderung und von Behinderung bedrohte Kinder ab dem 3. Lebensjahr in Kleingruppen von einer Heilpädagogin/Erzieherin, einem Sonderschullehrer sowie einer weiteren Fachkraft betreut. Ältere Kinder und Jugendliche werden in der Schule ganz individuell gefördert und in ihrer sozialen Entwicklung wie auch Persönlichkeitsbildung unterstützt. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, die Kinder außerhalb der Unterrichtszeiten in der angeschlossenen Tagesstätte zu betreuen, wo je nach Bedarf Therapieangebote wie Logopädie, Ergo- oder Musiktherapie genutzt werden können.

Unterstützen und helfen

Für die Schülerinnen und Schüler werden viele Ausflüge und Projekte organisiert. Hierfür steht der Schule ein Kleinbus zur Verfügung. Ein weiterer – allerdings rollstuhlgeeigneter – Kleinbus wird für die mehrfach behinderten Kinder und Jugendlichen, die nur mit Rollstuhl transportiert werden können, noch benötigt. Für dessen Anschaffung bittet die Schule um Unterstützung. Sie würde sich auch über einen Bus, der rollstuhlgerecht



Das Leben in der Herbert-Meder-Schule ist sehr abwechslungsreich: Auch außerhalb der Unterrichtszeiten bestehen in der angeschlossenen Tagesstätte je nach Bedarf Therapieangebote wie Logopädie, Ergo- oder Musiktherapie.

umgebaut wird, sehr freuen. Ihre Spende hilft unter dem Stichwort „Rollibus für die Schule“ auf das Konto 4242 der Lebenshilfe Rhön-Grabfeld e.V., Sparkasse Bad Neustadt, BLZ 79353090.

Kontakt

Ansprechpartner ist Schulleiter Dr. Peter Heinrich, Herbert-Meder-Schule Unsleben, Ringstraße 2, 97618 Unsleben, Tel. 09773-91230, E-Mail: hms@lebenshilfe-rhoen-grabfeld.de, weitere Informationen unter www.lebenshilfe-rhoen-grabfeld.de

Integrierte Gesamtschule Wallrabenstein

Projekt „Schönes Schulgelände“

Die IGS Wallrabenstein ist eine von zwei integrierten Gesamtschulen des Rheingau-Taunus-Kreises (Hessen), in der junge Menschen den Haupt- und Realschulabschluss sowie die Versetzung in die Oberstufe erreichen können. Sie ist eine Alternative zu den gängigen Schulformen, denn es gibt hier keine vorzeitige Festlegung des Bildungsweges und außerdem mehr Zeit zum Lernen. Unter dem Motto „Wissen vermitteln und den Menschen stärken“ möchte die IGS den Kindern und Jugendlichen ermöglichen, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu entwickeln. Dabei legt sie in gleicher Weise besonderen Wert auf das Fördern und das Fordern der Schülerinnen und Schüler.

Zudem achtet sie auf ein gesundes Schulklima. So bilden sich im Arbeitslehreunterricht Gruppen, die unterschiedliche Projekte planen und umsetzen. Eines davon ist die Neugestaltung des Schulgeländes. Mit großem Engagement widmen sich die Schülerinnen und Schüler diesem Projekt, sei es durch den Bau von Sitzbänken, die Anlage einer Kräuterspirale oder die Planung und Bepflanzung des Eingangsbereiches der Schule.

Die Schule bittet um Unterstützung

Ein neues Projekt muss noch finanziert werden. Dabei soll aus dem ehemaligen Teich auf dem Pausenhof eine attraktive Sitzlandschaft entstehen. Hierzu benötigt die Schule Spenden, mit denen die Materialien (Holz,



Im Rahmen des Projektes „Schönes Schulgelände“ wurde unter anderem eine Kräuterspirale (im Bild) durch die Schülerinnen und Schüler angelegt. Jetzt soll zudem auf dem Pausenhof eine schöne Sitzlandschaft folgen.

Steine und Pflanzen) angeschafft werden können, da im Schuletat für diese Maßnahmen keine Mittel vorgesehen sind. Spender wenden sich bitte an Frau Porkert, die Vorsitzende des Fördervereins der Gesamtschule Wallrabenstein, E-Mail: angelap@onlinehome.de – der Förderverein stellt gerne Spendenquittungen aus.

Kontakt

IGS Wallrabenstein, Auf der Weid, 65510 Hünstetten, Tel. 06126-2250, E-Mail: mail@igs-wallrabenstein.de, weitere Informationen gibt es unter www.igs-wallrabenstein.de

Platz für Initiativen!

Haben auch Sie eine Idee für eine gemeinnützige Initiative und suchen noch Sponsoren bzw. geeignete Mitstreiter? Schreiben Sie an die [tegut... marktplatz-Redaktion](mailto:tegut...marktplatz-Redaktion), Gerloser Weg 72, 36039 Fulda, Stichwort: Platz für Initiativen oder per E-Mail an: marktplatz@tegut.com – wir setzen uns dann mit Ihnen in Verbindung.

marktplatz

Gut essen, besser leben

November 2010

Impressum

Herausgeber

tegut..., Gerloser Weg 72, 36039 Fulda,
Tel. 0661-104-0, Fax 0661-104-990435,
tegut... Kundentelefon: 01805-235272
(0,14 Euro/Min. aus dem dt. Festnetz,
Mobilfunk max. 0,42 Euro/Min.),
montags bis freitags von 8-18 Uhr oder
24 Std. per E-Mail bei: info@tegut.com
Internet: www.tegut.com

Gesamtleitung

Rainer Rausch, Tel. -639

Chefredaktion

Andrea Rehnert, Tel. -435
E-Mail: marktplatz@tegut.com

Redaktion tegut...

Ines Teitge-Blaha, Iris Reutter, Ingrid Hildebrandt,
Anja Roßmann, Anne Biendara, Herwart Groll, Giannina
Feuerstein, Monika Kohl, Katharina Göller-Trost.

Bildredaktion

Raban Wahler, Tel. -582

Gestaltung & Umsetzung

himbeerblau design, Darmstadt

Fotos

André Druschel, Fulda
Wolfgang Fallier, Poppenhausen
Marcus Hahn, Trebur
Annika Schmitt, Frankfurt

Papier

Charisma Silk, 100% Altpapier,
Steinbeis Papier Glückstadt GmbH & Co. KG,
Deutscher Nachhaltigkeitspreis 2008

Druck

SocietätsDruck, Mörfelden-Walldorf

Jahrgang 15/Ausgabe 11

Vorschau
Dezember

Das besondere Geschenk



tegut...

gute Lebensmittel