# kiek an!

Mai 2013

Das kostenlose Jubiläums-Magazin

50 JAHRE inkoop

Frische, Vielfalt und Kompetenz seit 1963

Mit Tipps, Rezepten und Gewinnspiel

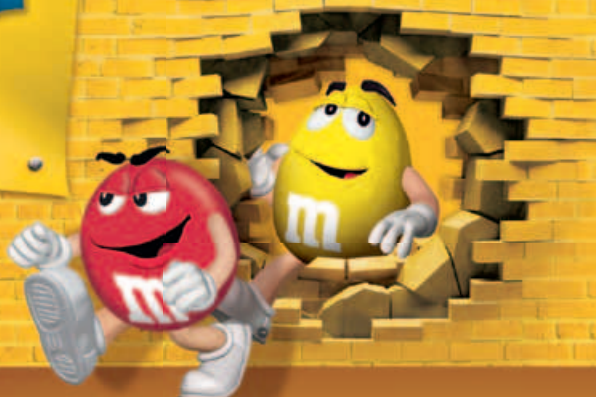
## Saisonales aus der Region

# Spargel

www.inkoop.de

# WANTED

DENN SIE SIND KRIMINELL LECKER



™ ® Registered trademark © MARS 2013

## Frische, Vielfalt und Kompetenz seit 1963:

# 50 Jahre inkoop

## Liebe Kundinnen und Kunden!

Am 27. Juni 1963, also vor 50 Jahren, wurde unser erster Supermarkt in der Elbinger Straße 32 in Delmenhorst eröffnet.

**Der Name ‚inkoop' bürgt mittlerweile für eine kompetente Frische und Vielfalt an Lebensmitteln in Ihrer Nachbarschaft.** Und das nicht nur in Delmenhorst. Seit 1983 sind wir auch in den Umlandgemeinden aktiv und bieten Ihnen attraktive Märkte mit einem großen Sortiment für die ganze Familie.

Die freundliche Beratung in unseren Märkten ist uns in all den Jahren ein ganz besonderes Anliegen gewesen. **Wir sind sehr stolz auf das tägliche Engagement unserer Mitarbeiter,** von denen die meisten in der Firma gelernt und uns von da an die Treue gehalten haben.

In den kommenden Wochen werden wir mit ihnen, verehrte Kundinnen und Kunden, dieses Jubiläum gebührend feiern. Dieses Magazin wird Sie im monatlichen Rhythmus begleiten und auf eine Zeitreise durch die letzten 50 Jahre mitnehmen. Dazu kommen viele interessante Informationen aus unseren Märkten und über unsere Sortimente.

Wir wünschen ihnen ein tolles Lesevergnügen und einen schönen Einkauf bei inkoop.

Helmut Kosten
Geschäftsführer

Petra Kosten
Geschäftsführerin

Bernd Oetken
Geschäftsführer

## Inhalt

**SPARGEL** . . . . . 4
**INKOOP** Historie . . . . . 8
**FILIALE:** Schönemoorer Straße . 10
**HOROSKOP** . . . . . 12
**MUTTERTAG** . . . . . 14

**HAUTPFLEGE-TIPPS** . . . . . 16
**RÄTSEL/GEWINNSPIEL** . . . . . 17
**FILIALE:** Oldenburger Straße . . . 18
**INKOOP** im Internet . . . . . 20
**KINDERSEITE** . . . . . 22
**VORSCHAU** . . . . . 23

# SPARGEL

## Spargel und gutes Benehmen: Wie isst man eigentlich Spargel in „besserer Gesellschaft“?

Gute Umgangsformen und die Einhaltung formeller Ess-Regeln sind bei verschiedenen Anlässen von hoher Bedeutung. Zunehmend wird auch bei jungen Leuten wieder mehr Wert auf ein gediegenes Ambiente und stilvolles Essen gelegt. Auch wenn viele der einst sehr strengen Vorschriften heute etwas flexibler gehandhabt werden, kann die Kenntnis der üblichen Regeln nicht schaden...

Früher wurde Spargel ziemlich umständlich mit den Fingern gegessen. Man versuchte dabei, die Spargelstangen möglichst elegant mit den Fingern in den Mund zu führen. Da das natürlich immer problematisch war, wurde zum Spargelessen das berüchtigte, mit warmem Wasser gefüllte Fingerschälchen gereicht. Außerdem wurden Zitronenscheiben angeboten. Im Laufe des Spargelessens konnte man seine Finger immer wieder vorsichtig und unter Verwendung einer leicht zusammengepressten Zitronenscheibe in der Schale reinigen...

Aus heutiger Sicht erscheint es merkwürdig, Spargel mit den Fingern zu essen, aber es gab dafür einen plausiblen Grund. Die Messer waren nämlich einfach nicht zum Schneiden von Spargel (oder auch Kartoffeln) geeignet, da sie schnell anliefen, wenn sie aus Silber waren oder im Falle von einfacheren Metallen schlichtweg nicht rostfrei waren!

### TIPP

**Schauen Sie genau auf die saftigen, nicht ausgetrockneten Schnittenden.**

Zur Probe drücken Sie das Schnittende vorsichtig zusammen. Lässt der Spargel Saft, so ist der Spargel frisch. Der Saft sollte auch angenehm duften und darf nicht säuerlich schmecken. Frischer Spargel lässt sich gut mit dem Fingernagel einritzen und gibt leichtem Druck nicht nach.

### Messer und Gabel sind beim Spargelessen erlaubt

Wenn Sie die alten Sitten huldigen möchten, dürfen Sie den Spargel natürlich auch heute noch mit den Fingern essen. Sie können sich heute aber auch über rostfreie Messer freuen und Ihren Spargel ganz normal mit Messer und Gabel essen. Die Spargelstangen dürfen also auch bei besonders feierlichen Anlässen mit dem Messer zerkleinert und mit der Gabel zum Mund geführt werden. Aber das Messer sollte grundsätzlich nur zum Schneiden und nicht zum Schieben verwendet werden.

### Wann ist eigentlich Spargelsaison?

Abhängig von der jeweiligen Witterung beginnt die Spargelernte etwa Ende April und dauert traditionell bis zum 24. Juni (Johanni). Dann wird die Ernte abgebrochen, damit die Pflanzen sich ausreichend regenerieren können und im folgenden Jahr ausreichend Kraft zur Bildung neuer Sprossen haben.

REZEPTIDEE:

## Fischfilet mit Spargel

4 Portionen ca. 20 Min.

**Für vier Personen:** 1 kg Spargel, 150 ml lieblicher Weißwein, 5 cl trockener Wermut, 4 Fischfilets à 200 g (Kabeljau, Seelachs), 2 EL Zitronensaft, 200 ml Sahne, 1 EL Speisestärke, 1/2 unbehandelte Zitrone (abgeriebene Schale), Salz, weißer Pfeffer.

**1. Spargel dünsten**
Spargel waschen, schälen und quer halbieren. Wein und Wermut in einer beschichteten Pfanne erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Spargel darin 15 Minuten dünsten. Anschließend abtropfen lassen und warm stellen.

**2. Fischfilets im Spargelfonds dünsten**
Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln und einige Minuten ziehen lassen. Die Filets in den Spargelfond geben und in 15 - 20 Minuten gardünsten. Herausnehmen und warm stellen.

**3. Soße zubereiten und anrichten**
Sahne und Speisestärke verquirlen, mit dem Schneebesen in den Fond rühren und einige Minuten sämig köcheln lassen. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfilet auf dem Spargel anrichten und die Sauce darüberziehen. Dazu passen: Petersilienkartoffeln und grüner Salat.

## Diverse Saucen zum Spargel

### Frischkäse-Sauce

**Zutaten für vier Personen:**
3 EL süße Sahne, 5 EL Milch, 1 Eigelb, 200 g cremigen Frischkäse, 150 g Nussschinken oder gek. Schinken, 1/2 TL Salz, je 1 Prise Selleriesalz, Muskatnuss, weißer Pfeffer

**Zubereitung:**
Zutaten in angegebener Reihenfolge langsam erhitzen. Spargel wie gewohnt zubereiten und mit der Sauce servieren.

### Malta-Sauce

**Zutaten für vier Personen:**
125 ml Orangensaft, 1 Pk. Sauce Hollandaise, 125 g Butter, 1 Prise Zucker

**Zubereitung:**
Den Orangensaft erwärmen, Sauce Hollandaise mit dem Schneebesen einrühren und zum Kochen bringen. Nach und nach Butter unterschlagen und mit Zucker würzen und abschmecken.

### Estragonsauce

**Zutaten für vier Personen:**
1 Ei, Saft einer halben Zitrone, 200 ml Sahne, 2 Tl. mittelscharfer Senf, 2 El. Weißweinessig oder Estragonessig, 1 El. Estragon oder frische glatte Petersilie, 1/2 Tasse Olivenöl, Salz, Pfeffer, evtl. Fleisch von 3 Tomaten

**Zubereitung:**
Alle Zutaten in einen Topf geben und mit dem Stabmixer aufmixen. Wer keinen Estragon mag, nimmt frische Petersilie und Weißweinessig. Wer möchte, gibt zum Schluss noch entkerntes, enthäutetes und gewürfeltes Tomatenfleisch dazu. Die Sauce sollte eine sämige Konsistenz haben, also evtl. mehr Sahne oder Senf nehmen.

*Wir wünschen guten Appetit!*

## Welcher Wein passt gut zum Spargel-Essen?

Früher galt, dass zum Spargel grundsätzlich nur Weißwein getrunken werden darf. Wie Sie an unseren Weinempfehlungen erkennen, sind Weißweine auch heute noch die erste Wahl unter Kennern – verpflichtend sind die einst strengen Regeln heute jedoch nicht mehr und Ihr persönliche Geschmack sollte letztlich entscheiden.

TIPP

### Gazela Vinho Verde

...ist der bekannteste Weißwein Portugals. Er ist ebenso leicht und frisch wie aromatisch. Sein niedriger Alkoholgehalt machen ihn zu einem gleichermaßen bekömmlichen wie genussreichen Aperitif und Tischgenossen.

„Denn Spargel, Schinken, Koteletts sind doch mitunter auch was Netts."

Wilhelm Busch, Die fromme Helene

# LECKERER SPARGELGENUSS!

Im Zeichen des geflügelten venezianischen Löwen verkörpert MONTECELLI die ruhmreiche Tradition des Weinbaus im Veneto. Schon im frühen Mittelalter reichte der Ruf der Weine aus den malerischen Weinbergen zwischen Verona und Venedig bis an die erlauchtesten europäischen Königshöfe. Heute zählen die Klassiker von MONTECELLI zu den beliebtesten Weinen aus Italien.

## Spargel-Salat mit Rucola



**Zutaten für 2 Personen:**
1 kg weißen/grünen Spargel
Wasser, Salz, Zucker
80 g Rucola-Salat
4 Cherrytomaten
8 Scheiben Parma-Schinken
etwas Parmesan

**Für die Vinaigrette:**
1–2 Schalotten
2–3 EL Essig
(weißer Balsamico)
2 EL gehackte Petersilie
2 hartgekochte Eier
½ TL Senf, Pfeffer,
Salz, Zucker
6 EL sehr mildes Olivenöl

**Zubereitung:**
Spargel waschen, schälen und in 3–4 cm lange Stücke schneiden. In wenig Salzwasser mit etwas Zucker ca. 10 Minuten bissfest kochen. Spargel anschließend ab-tropfen lassen. Schalotten abziehen und feinhacken und mit Senf, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Danach das Olivenöl hinzufügen und gut verrühren. Anschließend die gehackte Petersilie und ein fein zerkleinertes hartgekochtes Ei hinzu geben, verrühren. Den noch warmen Spargel vorsichtig unterheben. Mindestens ½ Stunde ziehen lassen. Vor dem Servieren, den Rucola waschen und abtropfen lassen und auf die Teller verteilen. Den Spargelsalat darauf anrichten. Das andere hartgekochte Ei sorgfältig würfeln, über den Salat streuen und den Parmesan über den Salat hobeln. Den Spargelsalat mit Schinkenröschen und halbierten Cherrytomaten anrichten und mit einem Glas MONTECELLI genießen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde (inkl. 30 min Ziehzeit)

1960 1962 1963 1964 1966 1968 1970 1972 1974 1976 1978 1980 1982 1984 1986

# HISTORIE

## Wie alles begann

*Unternehmensgründer Helmut Kosten 1963 in seiner damaligen Arnbeitsumgebung.*

### Juni 1963

- Für die **katholische Kirche** brach eine neue Zeit an, weil das Pontifikat Papst Paul VI. begann.
- Für die Gleichberechtigung brach eine neue Zeit an, weil Walentina Tereschkova als **erste Frau ins Weltall** flog.
- Für Deutschland brach eine neue Zeit an, weil US-Präsidenten **John F. Kennedy in West-Berlin** rief: „Ich bin ein Berliner".
- Für Delmenhorst brach eine neue Zeit an, weil **Helmut Kosten seinen ersten Lebensmittelmarkt** eröffnete…

**Eine** Erwähnung in den Geschichtsbüchern konnte er damit zwar nicht erreichen, stattdessen fand er aber einen direkten Weg in die Herzen seiner Kunden und legte den Grundstein für ein Unternehmen, das heute unter dem Namen inkoop mit 9 Verbrauchermärkten täglich rund 10.000 Kunden mit Frische, Vielfalt und Kompetenz versorgt.

Der erste Markt wurde in der Elbinger Straße 32 eröffnet und noch als SPAR-Markt betrieben. Dort befindet sich heute der Hauptsitz der inkoop-Verwaltung. Das über die Jahrzehnte immer weiter verbesserte Konzept eines modernen und kundenorientierten

50 JAHRE inkoop

**Frische, Vielfalt und Kompetenz seit 1963**

*Das waren noch Zeiten: Impressionen aus dem Stadtteil Düsternort, wo der erste (Spar-)Markt entstand.*

Verbrauchermarktes ließ sich wegen der räumlichen und logistischen Beschränkungen an diesem Standort nicht mehr umsetzen, so dass neue Standorte gesucht wurden und der Ursprungsmarkt zum Bürogebäude für eine zentrale Verwaltung umgebaut wurde.

Auch mit der Eröffnung aller folgenden Märkte blieb die Familie Kosten dem Grundsatz von Kundenorientierung und Persönlichkeit treu, sodass man bis heute den Charakter eines familiären Nahversorgers spüren und erleben kann – auch wenn natürlich inzwischen alle Filialen zu modernen Verbrauchermärkten mit wegweisenden Frische-Konzepten geworden sind.

inkoop beschäftigt heute in Verwaltung, Verkauf und Logistik mehr als 400 Mitarbeiter, die sich mit allen Kunden und Lieferanten auf ein bedeutendes Firmenjubiläum freuen: Im Juni 2013 besteht das Unternehmen seit 50 Jahren!

## Ein guter Grund zum Feiern –

**eine gute Gelegenheit sich bei treuen Kunden zu bedanken und der ideale Zeitpunkt um zu zeigen, warum es sich immer lohnt, bei inkoop einzukaufen.**

## PREISVERGLEICH

**500g Kaffee** im Preisvergleich:

| | |
|---|---|
| Juni 1963 | **7,90 DM** |
| März 2013 | **3,99 EUR** |

» **nahezu gleich teuer!**

1963

2013

Einweihung: 23.9.1971

# Schönemoorer Straße

MARKTLEITER:

## Süleyman Dikmen

**Liebe Kundinnen und Kunden!**

Auf dem Dach dieser Filiale prangte im Jahre 1971 das erste inkoop-Schild, nachdem wir bis dahin unter ‚SPAR' unsere Waren anboten.

Als diese Filiale nach mehreren Teilerweiterungen vor 5 Jahren von Grund auf neu eröffnet wurde, hätten wir alle nicht gedacht, mit welcher Begeisterung diese Erweiterung angenommen wurde.

Wir konnten in der Zwischenzeit zahlreiche neue Kunden aus dem Umland begrüßen. Viele halten uns als Stammkunden seither fest die Treue.

Das macht unser Team besonders stolz und Sie können sicher sein, dass wir Ihnen täglich ein ganz besonderes Frischeerlebnis hier an der Schönemoorer Straße bieten werden.

Ihr Süleyman Dikmen

**Schönemoorer Straße 72**
**27753 Delmenhorst**

**Öffnungszeiten:**
Montag - Samstag 7-21 Uhr

**Telefon** 04221 9353-0
**E-Mail** fil03@inkoop.de

**Parkplätze:** 100
(inkl. Behind.-Parkpl.)

**Fahrrad-ständer**

**Kunden-WC, auch behindertengerecht**

**Kartenzahlung:**

**Vorteilskarten:** dk-CARD, dk-Vereins-CARD, Syke-, Weyhe- und Stuhr-Card

### In direkter Nähe:

- **Sofortreinigung**
- **Grillhähnchen-Wagen (mittwochs)**

### Partner:

MÜLLER'S Wurst-Diele Gut Nutzhorn

### Waren-/Serviceleistungen:

- Fleisch-, Wursttheke
- Käsetheke
- Fischtheke
- Backshop/Bäckerei
- Caféteria
- Rezeptautomat
- Ernährungsservice
- Gift Cards
- PostAgentur
- Lotto
- Kopierer
- Blumenshop
- Ausbildender Betrieb
- Kostenloser Taxiruf

*Großzügige Frischtheken in einem modernen lichtdurchfluteten Ambiente, Fleisch- und Wurstspezialitäten aus Gut Nutzhorn, Frischfisch und Räucherfisch täglich frisch aus Bremerhaven. Dazu ein Riesenangebot an Tiefkühlartikeln sowie Obst & Gemüsesorten aus der ganzen Welt.*

MARKE Frosch®

Kraftvolle Wirkstoffe aus europäischem Anbau!

33% GRATIS
Frosch
Zitronen Reiniger
Kraftvolle Sauberkeit in Küche und Bad
KALKLÖSEND mit Zitrone

Frosch
Citrus Dusche & Bad-Reinig
Stark gegen Kalk

NEU
Frosch
Zitronen Scheuermilch
Reinigt Bad und Küche kraftvoll
FETTLÖSEND mit Zitrone
Bio-Qualität seit 1986*

Frosch
Zitronen WC-Reiniger
Wirkt kraftvoll gegen Kalk und Urinstein
KALKLÖSEND mit Zitrone

Frosch Bio-Qualität zum Wohlfühlen – seit 1986

# „Kochoskop“

## Widder

Sie stehen ganz im Zeichen der Liebe und der Leidenschaft und sollten Ihren Schatz mit einem umwerfenden Maimenü verwöhnen. Wie wäre es denn mit Avocados mit Krabben, Lammrücken an Grünen Bohnen und danach ein Zimtparfait. Lassen Sie Ihre kulinarische Fantasie spielen und freuen Sie sich auf die tollen Stunden zu zweit.

## Löwe

Uranus macht es den Löwen in diesem Monat nicht leicht und auch in der Menüwahl zum Muttertag sind diese noch unschlüssig. Hier unser Menüvorschlag: Gratinierte Lauchsuppe, Rehrücken, Karamell-Pfirsiche und dazu einen Rheinpfälzer Rotwein. Immer noch nicht überzeugt? Keine Sorge, ein Stier hilft Ihnen bei der Entscheidung.

## Schütze

Venus zieht Sie in ihren Bann und lässt Sie so mancher Versuchung nur schwer widerstehen. Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen. Und auch Sie werden ganz schwach bei gebeiztem Lachs, Gazpacho oder Minestrone. Da hat wohl jemand sehr gut recherchiert, um Sie mit Köstlichkeiten um den Finger zu wickeln.

## Stier

Lassen Sie sich von Ihren Ideen nicht abbringen, nur weil manch einer meint, er weiß es besser. Überlegen Sie sich bei einem Filet „Wellington“ mit Sauce Béarnaise und einem Glas Franken-Weißwein, welches die beste Strategie wäre, um diesen Neider zu überzeugen. Genießen Sie die kulinarische Inspiration und gehen Sie dann aufs Ganze.

## Jungfrau

Sie können langsam die warme Jahreszeit einläuten und Ihre Freunde zu einem geselligen Beisammensein einladen. Dazu eignet sich vorzüglich eine Rohkostauswahl aus buntem Kartoffelsalat, Brunnenkresse-Salat und Krabbensalat. Mit Ihrem ansteckenden Frohsinn können Sie alle verzaubern und empfangen den Frühling mit offenen Armen.

## Steinbock

Sie sind ja jetzt schon wie ein wilder Vogel und total flatterhaft. Machen Sie sich doch nicht so verrückt, nur weil Sie am Muttertag die ganze Familie bekochen sollen. Merkur steht zu Ihnen und gibt Power! Apropos Vogel: Wie wäre es mit einem spanischen Hühnertopf und als Nachtisch ein Omelette mit gezuckerten Beerenfrüchten?

## Zwillinge

Mars macht Ihren Monat bunt und genau so sollten Sie sich auch ernähren. Gurken-Apfelsinensalat oder Rotkohl-Selleriesalat passen ganz zu Ihrem Typ und sind auch im Handumdrehen zubereitet. Als Zwilling, der manchmal zu Übertreibungen neigt, sollten Sie aber beim Einkauf darauf achten, nicht zu viel von allem zu nehmen.

## Waage

Sie sollten sich etwas mehr entspannen und den Alltag vor der Haustüre ablegen. Freuen Sie sich auf das Familientreffen, das bei Ihnen an Muttertag stattfinden wird. Legen Sie sich aber jetzt schon das passende Rezept parat. Bei gefüllten Eiern mit Toast und Butter kommen Ihnen und Ihrem Partner ganz bestimmt die richtigen Ideen.

## Wassermann

Derzeit fehlen Ihnen irgendwie Antrieb und Power? Da wären scharf gewürzte Speisen genau das Richtige. Ein feuriges Chili oder ein Risotto mit Knoblauch und Paprikaschoten machen Sie munter und fit. Achten Sie darauf, dass Sie auch mehr Frisches essen. Ein Ananas-Salat oder ein Dill-Gurkensalat rundet das Ganze ab.

## Krebs

Sind Sie gewappnet für den bevorstehenden Muttertag? Alles eingekauft, wenn Mama zu Besuch kommt? Bleiben Sie ganz ruhig, denn Sie glänzen mit den besten Kochfähigkeiten, welche Sie an diesem besonderen Tag mit einem Melonencocktail, Kaninchen in Senf-Estragonsauce und einem Schokoladengelee unter Beweis stellen können.

## Skorpion

Machen Sie nicht den Fehler zu versuchen, ein Streitthema auf Biegen und Brechen zu lösen. Gehen Sie es gemächlich an und machen Sie nicht aus einer Mücke einen Elefanten. Beim Kochen sollten Sie sich nicht mit Ihrem Schatz anlegen, denn dann müssen Sie sich mehr für ein Versöhnungsmahl einfallen lassen, als einfache Frikadellen und Gurkensalat.

## Fische

Die Sterne meinen es gut mit den Fischen. Jetzt können Sie zeigen, was in Ihnen steckt. Der Energieschub bezieht sich nicht nur auf den beruflichen Weg. Nein, auch im privaten Bereich läuft es rund. Dazu unsere Empfehlung des Monats: Leberpastete mit Weißbrot und dazu ein Glas Maibowle. Lassen Sie es sich schmecken und genießen Sie den Erfolg.

ZUEGG

*Passion for fruit, love for life*

*Diese besonders schmackhaften Fruchtaufstriche entwickeln Ihre Vorteile aus erlesenem Obst, was einen hervorragenden und delikaten Geschmack hervorbringt. Der beste Weg ein Frühstück in vollen Zügen zu genießen.*

***Ohne Kristallzucker***

*Der Holunderblüten Sirup wird ohne die Zugabe von künstlichen Konservierungs-, Farb- oder Aromastoffen hergestellt. Leicht, bekömmlich und geschmacklich unverwechselbar*

***Ideal für den HUGO Cocktail.***

JOHN FRIEDA®
LONDON PARIS NEW YORK

# Endlich mehr Volumen.

ENDLICH FÜHLBAR NATÜRLICH

NEU LUXURIOUS volume

**Für sichtbar mehr Volumen, das fühlbar natürlich bleibt.**
Feines Haar ohne Griffigkeit erhält Textur und Volumen.
Kreiert einen fülligen Style – wie nach einem Salonbesuch.
Das Haar fühlt sich natürlich voller an, nicht voller Produkte.

JOHN FRIEDA® Expect Perfect.™

# Wie kam es eigentlich zum Muttertag?

Die meisten unserer heutigen Feste und Ehrentage wurden in ähnlicher Form auch schon im Altertum gefeiert.

Den Ursprung des Muttertages sehen viele Forscher im großen Frühlingsfest der griechischen Antike. Das Fest wurde zu Ehren der Göttin Rhea („Fluss des Lebens“) veranstaltet. Rhea ist als Mutter aller Gottheiten der alten Griechen die einzige Instanz, die maßregelnd auf die Götter einwirken konnte.

Dadurch entwickelte sich ein Mutterkult, der die Grundlage für viele gesellschaftliche Strömungen in der Geschichte der Menschheit bildet.

In der Encyclopædia Britannica (1959, Bd. 15, S. 849) ist folgendes zu lesen:

**„Ein Fest, das von dem Brauch des Mutterkults im alten Griechenland abgeleitet wurde. Ein förmlicher Mutterkult mit Zeremonien für Kybele oder Rhea, die große Göttermutter, wurde an den Iden des März in ganz Kleinasien getrieben.“**

Im England des 13. Jahrhunderts wurde der Laetare aus dem Kirchenkalender als „mothering sunday“ begangen, an dem man der Mutter Kirche für ihre Mutterschaft dankte und infolgedessen auch der leiblichen Mutter Dank abstattete.

RUDI RINGELHAUS BASTELSCHULE MIT

## ORDEN FÜR MUTTI

**RUDIS TIPP:**
So ein Orden ist auch toll, wenn du jemandem „Dankeschön“ sagen möchtest.

**DU BRAUCHST:**
- Karton in zwei Farben
- Schere
- Klebstoff
- Klebeband
- pinkes Stoffband
- Buntstifte
- Sicherheitsnadel

**1** Schneide aus einem Karton einen Kreis und aus den anderen einen Stern aus. Klebe beides zusammen.

**2** Klebe auf die Rückseite mit etwas Klebeband die Sicherheitsnadel und das pinke Stoffband.

**3** Nun musst du deinen Orden nur noch beschriften und bemalen. Ein tolles Geschenk für Muttertag!

# Muttertags-Geschenke zum Kochen

## Erdbeer-Rumkugeln

**Zutaten für 30 Stück:**
250 g Löffelbiskuit
350 g weiße Kuvertüre
2-3 EL Erdbeer-Konfitüre
ca. 100 ml Rum, rosa Zucker und evtl. Erdbeeren zum Verzieren

**Zubereitung:**

Biskuits zerbröseln. 100 g Kuvertüre hacken und in einer Schüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen. Kuvertüre, Konfitüre, Biskuit und Rum verkneten. Mit feuchten Händen ca. 30 kleine Kugeln formen und ca. 1 Std. kalt stellen. 250 g Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über dem warmen Wasserbad schmelzen. Pralinen mit einer Gabel durch die Kuvertüre ziehen, abtropfen lassen und auf ein Kuchengitter setzen. Pralinen ca. 1 Std. kalt stellen. Vor dem Servieren mit rosa Zucker und evtl. einer Erdbeerspalte verzieren.

**Zubereitungszeit:**
ca. 30 Min., 2 Std. Wartezeit

## Rhabarber-Sirup

**Zutaten:**
2 kg Rhabarber, 450 g Zucker, Saft von 1 Zitrone

**Zubereitung:**

Rhabarber putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zucker und 2 l Wasser in einem Topf unter Rühren aufkochen. Rhabarber zufügen, ca. 30 Minuten köcheln.

Rhabarber durch ein Sieb gießen und den Sud in einem zweiten Topf auffangen. Die Rhabarberreste im Sieb mit einer Kelle gut ausdrücken. Sud offen auf ca. 3/4 l einkochen – das dauert je nach Topfgröße 30-40 Minuten.

Zitronensaft nach 20 Min. zum Rhabarbersud geben und mit kochen. Sirup kurz abkühlen lassen.

Noch heiß in eine vorbereitete saubere Flasche füllen, fest verschließen und auskühlen lassen.

Schmeckt z. B. mit kaltem Mineralwasser oder Sekt aufgefüllt (Mischungsverhältnis: 2-3 EL Sirup auf 300 ml Flüssigkeit).

**Haltbarkeit:** 10-12 Monate

*Wir wünschen guten Appetit!*

MUTTERTAG

# 10 Tipps für eine schöne Haut

## ...und der Sommer kann kommen

### 1. Frische-Peeling

Die Haut erscheint stumpf, wenn Hornschüppchen nicht entfernt werden. Mit einem Peeling aus zermahlenen Aprikosenkernen, Kleie oder Meersand und etwas Olivenöl entfernen Sie sanft die ungewollten Anhaftungen und sorgen für eine rosige Hautfarbe.

### 2. Eleganter Teint

Gesichtshaut, Hals und Dekolleté mit Apfelessig oder Zitrone einreiben – das klärt und macht einen eleganten Teint.

### 3. Behandlung für unreine Haut

Rühren Sie zwei Tropfen reines Lavendelöl unter Ihre Tagescreme. Das enthaltene Linaol wirkt antiseptisch und lindert Irritationen.

### 4. Entspannende Avocado-Maske

Einfach das Fleisch einer halben Avocado zerdrücken, den Brei mit 1 TL Joghurt und 1/2 TL Honig verrühren und die entstandene Masse vorsichtig auftragen. Dies hält die Haut elastisch und unterbindet kleine Fältchen. Mindestens 10 Minuten wirken lassen und anschließend mit lauwarmem Wasser abspülen.

### 5. Ölwickel für die Halspartie

Mit zunehmendem Alter sollte auch etwas für die Halspartie getan werden. Mit einfachen Ölwickeln können Sie die Haut jung halten: zwei Esslöffel warmes Öl (z.B. Mandel- oder Sonnenblumenöl) mit der gleichen Menge flüssigem Honig verrühren und mit einem Pinsel zwischen Kinn und Schlüsselbein streichen, mit einem feuchten Tuch abdecken und mit einem weichen Frotteetuch umwickeln. Ungefähr eine halbe Stunde einwirken lassen.

### 6. Richtige Pflege für rissige Lippen

Sonne und Wind führen schnell zu trockenen oder rissigen Lippen. Pflegestifte und spezielle Cremes sorgen für bessere Durchblutung und verhindern, dass die hauteigene Feuchtigkeit zu schnell verdunstet. Wer unter chronisch trockenen Lippen leidet, sollte mit einem Pflegestift auf Naturölbasis (z.B. Mandel- oder Jojoba-Öl) oder einem Klecks Honig behandeln.

### 7. Frische und Klarheit mit Jadeschaum

In Japan gilt eine Tinktur aus zwei Teelöffeln Grünteepulver (Asia-Shop) und 120 ml heißem Wasser als Wundermittel. Schlagen Sie die Masse schaumig auf und verteilen Sie die Tinktur dann großzügig. Die Gerbstoffe machen Bakterien unschädlich.

### 8. Aktiv gegen geschwollene Augen

Dermatologen empfehlen Soja- oder Milchkompressen. Wattepads ca. 10 Sek. in kalte Milch tauchen und 10 Min. auf die Augen legen. Milchfett und -säure, Eiweißverbindungen und Lactose wirken beruhigend, fördern die Elastizität der Haut und spenden Feuchtigkeit.

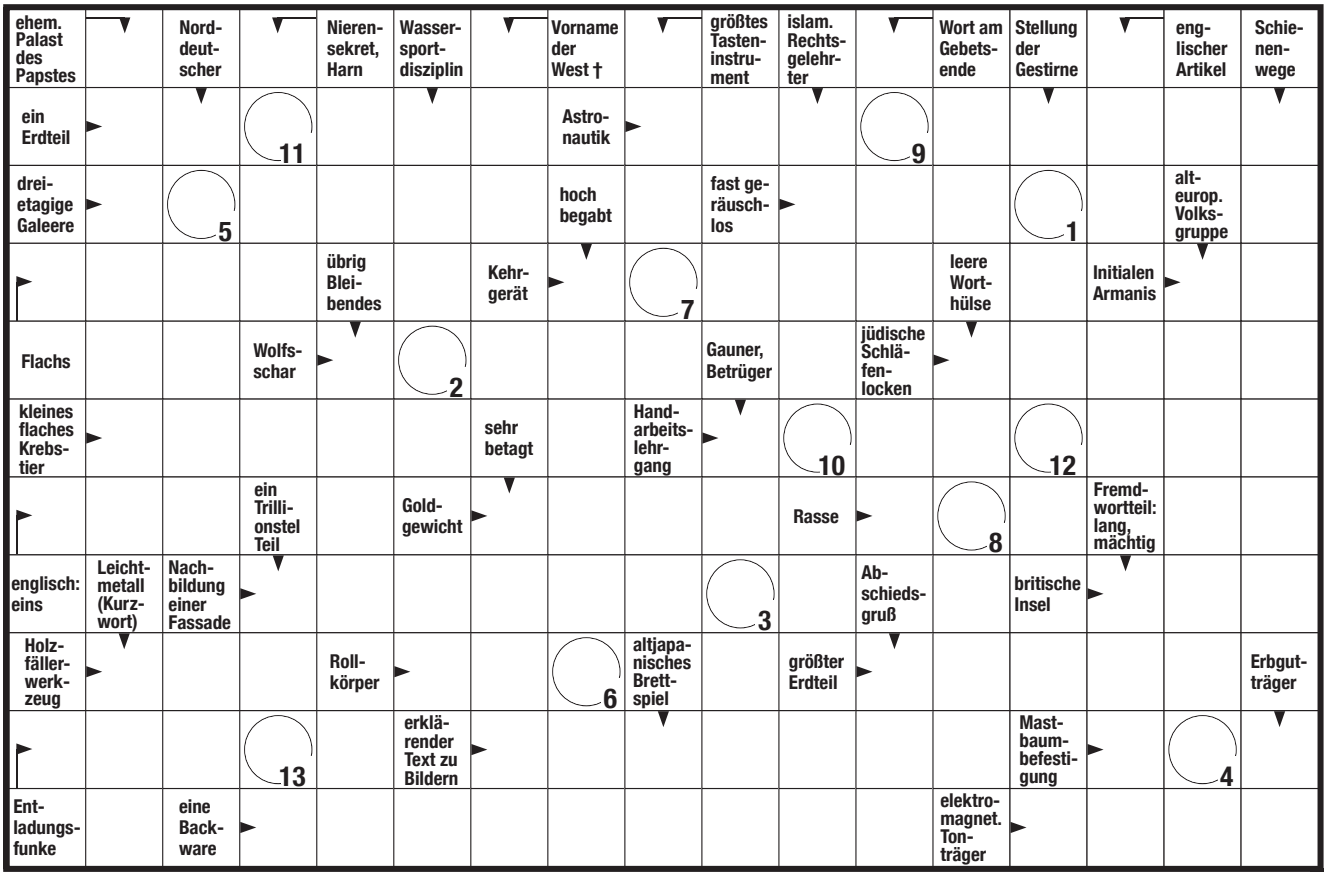
### 9. Raue Hände nach Erdarbeiten

In der Pflanzzeit leiden die Hände unter Rauheit und schwer zu entfernenden Erdresten. Durch Waschen mit Essig werden die Hände wieder sauber und die Haut glatter. Anschließend unbedingt eincremen.

### 10. Beanspruchte Hände richtig versorgen

Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit, um Hände und Nägel zu pflegen. Verrühren Sie 2 EL Olivenöl und 1 EL Zucker. Diese Mischung reiben Sie gründlich in die Hände ein. Nägel und Nagelhaut nicht vergessen. Nach einigen Minuten mit viel warmem Wasser abspülen und sanft trocknen.

# GEWINNSPIEL: Schwedenrätsel




| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

| 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|
| | | |

| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

**Was Sie gewinnen können, lesen Sie auf Seite 23.**

## Silbenrätsel

Aus den folgenden Silben sind 13 Wörter mit den unten aufgeführten Bedeutungen zu bilden:

AB - AB - BE - BE - BE - BRO - CHEN - ER - FEU - GA - GARN - GE - GE - KANNT - KON - KUEHL - KUR - LIP - MA - MANN - MANNS - ME - PE - PER - PFLICHT - RE - REI - RUNGS - SCHLOS - SCHLOS - SCHRANK - SCHUE - SE - SEE - SEN - SEN - TER - TIER - TRAEU - TRO - UN - VER - VER - WEHR - WIM - WUSST

Bei richtiger Lösung ergeben die dritten und die zehnten Buchstaben – jeweils von unten nach oben gelesen – ein Sprichwort.

1 _____
verriegelt

2 _____
Disput, Streit

3 _____
Versonnenheit

4 _____
gewissenhaft

5 _____
Teil des Mundes

6 _____
eine Diät

7 _____
Einzeller

8 _____
Informationsheft

9 _____
Veröffentlichung

10 _____
Erzählung von Matrosen

11 _____
prof. Brandbekämpfer

12 _____
Kücheneinrichtung

13 _____
verriegelt

## Sudoku

Das Raster ist mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen. In jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem 3x3 Quadrat dürfen die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen. Viel Spaß!

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

**Die Lösungen finden Sie auf Seite 23.**

Einweihung: 20.9.1973

# Oldenburger Straße

MARKTLEITER:
## Udo Brand

**Liebe Kundinnen und Kunden!**

Unser Team an der Oldenburger Straße steht Ihnen täglich in einem nicht ganz so großen, aber dafür umso engagierter geführten Markt mit Rat und Tat zur Seite.

Im Herzen von Deichhorst finden Sie ein großes Sortiment an frischen Lebensmitteln. Dazu einen Getränkemarkt mit allen aktuellen Bier-, Sprudel- und Wasserspezialitäten.

Besonders freuen wir uns hier an der Oldenburger Straße auf unseren neuen Markt, der im Herbst 2014 eröffnet und Sie mit seinem ganz tollen Ambiente überzeugen wird.

Ihr Udo Brand

**Oldenburger Straße 74**
**27753 Delmenhorst**

**Öffnungszeiten:**
Montag - Samstag 7-21 Uhr

**Telefon** 04221 9354-0
**E-Mail** fil04@inkoop.de

**Parkplätze:** 120
(inkl. Behind.-Parkpl.)

**Fahrrad-ständer**

**Kartenzahlung:**

**Vorteilskarten:** dk-CARD, dk-Vereins-CARD, Syke-, Weyhe- und Stuhr-Card

### In direkter Nähe:

- **Sofortreinigung**
- **Grillhähnchen-Wagen (montags)**

### Partner:

MÜLLER'S Wurst-Diele Gut Nutzhorn

### Waren-/Serviceleistungen:

- Fleisch-, Wursttheke
- Käsetheke
- Fischtheke
- Backshop/Bäckerei
- Caféteria
- Ernährungsservice
- Getränkemarkt
- Gift Cards
- PostAgentur
- Lotto
- Blumenshop
- Ausbildender Betrieb
- Kostenloser Taxiruf

*Hier kann man mit den Kassiererinnen noch ein kleines Wörtchen reden. Das Wort ‚Stammkundschaft' hat in dieser Filiale eine ganz besondere Bedeutung. Hier trifft man sich in Deichhorst…*

*Noch im traditionellen Stile. Aber bald werden die Käse-, Fisch- sowie die Fleischabteilung im neuen Glanz einer runderneuerten und deutlich größeren Filiale erstrahlen.*


# Die großen Snackvarianten aus der Rügenwalder Mühle!

**Mühlen Würstchen geräuchert, aus 100% Geflügel und als Wiener und jetzt NEU Mühlen Frikadellen klassisch und 100% Geflügel**

www.ruegenwalder.de

RÜGENWALDER MÜHLE 18 34

Rügenwalder Mühle

# inkoop auf allen Kanälen

## Immer und überall informiert

*Mit dem Smartphone direkt zur inkoop-Internet-Seite:*

Als Helmut Kosten 1963 den Spar-Markt an der Elbinger Straße eröffnet hat, wurde er neben seinem hohen Engagement vor allem für seinen Mut zur Innovation gelobt. Mit seinem neuartigen Konzept hatte er den ersten Selbstbedienungsmarkt in Delmenhorst vorbereitet und in der Folge noch viele wegweisende Neuerungen durchgesetzt, die heute längst alltäglich geworden sind.

Der technologische Fortschritt hat zwischenzeitlich viele Dinge hervorgebracht, deren Nutzen heute fragwürdig erscheint, umso bemerkenswerter ist die Tatsache, dass alle inkoop-Märkte immer auf dem aktuellen Stand der etablierten Technik waren und bis heute in vielen Bereichen als Vorreiter der Branche gelten – ganz der Tradition der ursprünglichen Firmenphilosophie folgend.

**Ein gutes Beispiel dafür ist die moderne, medienübergreifende Vernetzung des Unternehmens.**

Auf allen gängigen Kommunikations- und Recherche-Kanälen stehen Informationen und Kontaktmöglichkeiten für Kunden, Lieferanten, Mitarbeiter und Presse bereit.

Telefone und Faxgeräte sind noch da, die Bedeutung von Internet und Sozialen Medien, wie z.B. Facebook, nimmt aber gewaltig zu. Die schnelle Verbreitung von mobilen Endgeräten macht es für inkoop-Freunde einfach, über alle Informationen zu verfügen – **zu jeder Zeit und an jedem Ort!**

### » www.inkoop.de

**Hier finden Sie:**

- **neue Produkte**
- **Infos über unsere Märkte**
- **Presseberichte**
- **Einkaufstipps**
- **Rezeptideen**
- **tagesaktuelle Angebote**
- **Ernährungsberatung u.v.m.**

### » www.facebook.com/inkoop

**Hier finden Sie:**

- **Neuheiten im Sortiment**
- **Einkaufstipps**
- **Rezeptideen u.v.m.**

NEU

## Der Rezeptberater

In unseren Filialen in der Schönemoorer Straße und in Brinkum können Sie aus einem Riesenangebot an laufend aktualisierten Rezeptideen für die ganze Familie auswählen.

Den Ausdruck können Sie gleich mitnehmen und alle Zutaten direkt einkaufen…

…Bequemer geht es nicht!

VILSA

PRODUKT DES JAHRES 2013
GOLD
LEBENSMITTEL PRAXIS.

Diese Woche mit leckeren Nudelrezepten in Ihrem Markt!

Birkel

# Von dicken, fetten und ganz dünnen Pfannkuchen

Während Papa Pia und ihrem kleinen Bruder Steffen die Geschichte vom dicken fetten Pfannkuchen vorliest, bekommen alle großen Appetit auf frische Pfannkuchen. Leider rollt gerade kein dicker und großer, runder Pfannkuchen an ihnen vorbei. So ist guter Rat teuer. Steffen fängt an zu meckern.
„Mama würde uns jetzt Pfannkuchen machen, wenn sie da wäre."
„Sie muss aber leider heute im Krankenhaus arbeiten", antwortet Papa, der nämlich nicht kochen kann.
„Ich weiß aber wie es geht. Das ist doch kinderleicht. Mama hat es mir gezeigt", strahlt Pia.

„Und weil heute Muttertag ist, können wir gleich auch einen Pfannkuchen für Mama machen. Sie hat bestimmt Hunger wenn sie heim kommt und freut sich darüber."

BACKEN MACHT SPASS!

Papa schaut skeptisch, gibt Pia aber eine Chance. Steffen findet die Idee prima. Alle zusammen gehen sie in die Küche. Pia weiß ganz genau, was sie brauchen und zählt auf:

*Schreibe die gezeichneten Begriffe in das Rätselgitter. Die blauen Kästchen ergeben das Lösungswort. Bringe die zwölf Buchstaben in die richtige Reihenfolge und bekomme kleine Samtpfoten heraus.*

### Pfannkuchen – so geht's

1 Ei, 6 Esslöffel Mehl,
1 – 2 Esslöffel Zucker, eine Prise Salz und etwas Milch.
Zum Ausbacken in der Pfanne brauchen wir dann noch Öl.

Alle Zutaten, bis auf das Öl, darf Steffen in die Schüssel geben und Papa muss daraus einen Teig rühren und kommt sich irgendwie so vor, als würden die Küchengeräte ihn auslachen. Vielleicht waren es ja aber auch nur die Kinder.

Danach backen sie in einer Bratpfanne mit heißem Öl aus dem Teig ganz dünne Pfannkuchen.
„Mama gibt uns immer Apfelmus, Marmelade oder Nougatcreme dazu. Dann schmecken sie noch viel besser", weiß Pia.

Die drei machen sich schmatzend über das Essen her und Pia ist ganz stolz, dass sie Papa beigebracht hat, wie man Pfannkuchen macht. Natürlich heben sie für Mama einen Pfannkuchen auf.

# Die nächste Ausgabe finden Sie im Juni 2013 in Ihrer inkoop-Filiale!

Vorschau

## Thema des Monats: Erdbeeren und Matjes

**IM JUNI-HEFT** erfahren Sie viele erfrischende Tipps rund um die Erdbeere. Und die Matjeszeit naht – alles Wissenswerte rund um den jungen Hering, dazu tolle Rezeptideen.

## COMIC

## SCHWEDENRÄTSEL (S.17)

**Wir verlosen:**

- **5 Einkaufsgutscheine im Wert von je € 50,-**

**UND SO WIRD´S GEMACHT:**
Einfach das Lösungswort per E-Mail bis 31. Mai 2013 unter Angabe Ihres Namens schicken an:

preisausschreiben@inkoop.de

Bitte in Betreffzeile angeben:
„inkoop, Mai 2013“

Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt.

Viel Erfolg!

50 JAHRE inkoop

## RÄTSEL-AUFLÖSUNGEN

### Silbenrätsel

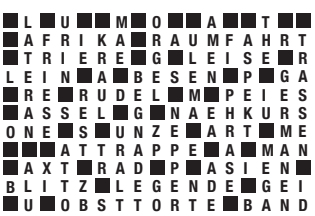
1. ABGESCHLOSSEN, 2. KONTROVERSE, 3. TRAEUMEREI, 4. PFLICHTBEWUSST, 5. UNTERLIPPE, 6. ABMAGERUNGSKUR, 7. WIMPERTIERCHEN, 8. BROSCHUERE, 9. BEKANNTGABE, 10. SEEMANNSGARN, 11. FEUERWEHRMANN, 12. KUEHLSCHRANK, 13. VERSCHLOSSEN

Reue kommt langsam, aber gewiss

### Sudoku

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

### Schwedenrätsel




### Kinderkreuzworträtsel

Lösungswort: KATZENKINDER

**IMPRESSUM** HERAUSGEBER: inkoop Verbrauchermärkte GmbH, Elbinger Straße 32, 27755 Delmenhorst, Telefon: 04221 9621-0, Fax: 9621-45, E-Mail: info@inkoop.de, www.inkoop.de; REDAKTION: Bernd Oetken (V.i.S.d.P.), LAYOUT/REALISATION: public emotions Marketing- und Medienagentur GmbH, www.public-emotions.de; FOTOS: inkoop, www.masterfile.com, www.fotolia.de, www.panthermedia.net, www.shutterstock.com, Rätselschmiede, public emotions

# 50 Jahre Partnerschaft, das verbindet!

**Lieken Brot- und Backwaren** und seine Marken
**LIEKEN URKORN** und **GOLDEN TOAST** gratulieren **inkoop**
zum 50-jährigen Jubiläum und bedanken sich
für die ebenso lange und sehr erfolgreiche Zusammenarbeit.

**Lieken Brot- und Backwaren GmbH**
Auf'm Halskamp 11 • 49681 Garrel
www.lieken.de

Lieken
Brot- und Backwaren GmbH