Ihr kostenloses Kunden-Magazin

inkoop

August 2019

kiek an!

FRISCHE, VIELFALT und KOMPETENZ seit 1963

EINSCHULUNG AM 17.08.2019!
Die perfekte Schultüte I *Seite 6*

Granatapfel
Kernige Frucht – exotisches Aroma I *Seite 14*

OKTOBERFEST
O'zapft is! I *Seite 22*

NACHHALTIGKEIT
Verantwortung schreiben wir groß – unser Angebot I *Seite 8*

TOLLE TIPPS, REZEPTE UND RÄTSEL auf 36 Seiten!

FRISCH
UND KUNTERBUNT

www.inkoop.de

Historisch verbrieft:
Qualität aus Rheinhessen

www.weinhaus-kessler.de
WEINHAUS KESSLER
Weine in der
umweltfreundlichen
Mehrwegflasche

WEINHAUS KESSLER
An der Dohlmühle 3
55237 Flonheim
Tel.: 06734 9410-0
Fax: 06734 9410-20
info@kessler-zink.de

Offizieller Team 11-Sponsor von Werder Bremen

Friebel
Qualität aus Meisterhand!

Bestes aus unserer Region
Qualität seit 1930

Grill und Produktvielfalt aus unserem Hause bietet nicht nur für jeden Geschmack das Richtige, es wird ausschließlich aus bestem Fleisch der Region in handwerklicher Meisterkunst und können hergestellt.

Seit über 85 Jahren.

Friebel Wurst und Feinkost GmbH & Co. KG
Schulstraße 95-97 · 28816 Stuhr
www.friebel-wurst.com
www.stadionbratwurst.org

Böklunder®

Die beliebteste Wurst Deutschlands

Quelle: GfK Consumer Scan, 30.000 Haushalte, 2014

Petra Kosten
Geschäftsführerin

Kundenbefragung
Bitte teilen Sie uns Ihre Tipps und Anregungen mit:
www.inkoop.de/kundenbefragung

INHALT

AUSBILDUNG BEI INKOOP	4
EINSCHULUNG	6
NACHHALTIGKEIT	8
IN UNSEREN FILIALEN	10
LECKERES EIS	12
GRANATAPFEL	14
FEDERWEISSER	16
GETRÄNKEMÄRKTE	18
KAKI	20

OKTOBERFEST	22
KÜRBIS AN HALLOWEEN	24
HAUSGEMACHTE BURGER	26
PILZSAISON	27
DIE WAFFELMACHER	28
SENSODYNE®	30
RADIO 90.VIER	32
SCHLEMMERABEND 2019	33
UNTERHALTUNG	34
REZEPTE	35

Liebe Kundinnen und Kunden,

zum Ende der Sommerferien, möchten wir Sie wieder im Alltag begrüßen ... die Kleinen werden eingeschult und für die jungen Erwachsenen beginnt mit der Ausbildung der „Ernst des Lebens". Für viele eine abenteuerliche Zeit! Obwohl der diesjährige Sommer nicht ganz so heiß wie der im letzten Jahr war, so konnten wir doch schon viele schöne Tage mit der ganzen Familie oder Freunden genießen. In unserem Spätsommer-Magazin haben wir eine Vielzahl von Themen für Sie und wie immer Rezepte, ein wenig Lebensmittelkunde und unser Appell verantwortungsvoll und nachhaltig einzukaufen. Mehrweg statt Einweg, lose statt verpackt. Lebensmittel aus der Region und Produkte des täglichen Bedarfs beim Händler vor Ort und nicht aufwendig verpackt aus dem Internet. Es sind nur kleine Schritte für einen besseren und nachhaltigen Umweltschutz, aber sie addieren sich. Als einer der Hauptsponsoren des Delmenhorster SV Atlas hatten wir eine aufregende Zeit während der letzten Wochen. Das ausgeloste ‚Jahrhundertspiel' im Weserstadion fasziniert alle großen und kleinen Sportsfreunde in der Region. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine wunderbare zweiten Jahreshälfte und hoffen, dass allen das Spiel vom SV Atlas im Weserstadion immer in guter Erinnerung bleiben wird.

Herzlich Ihre

Petra Kosten
Geschäftsführerin

Nutzen Sie auch unsere inkoop-App für Ihr Smartphone! Infos auf: inkoop.de

Besuchen Sie uns auf: instagram.com/inkoop_verbrauchermarkt

Besuchen Sie uns auf: facebook.com/inkoop

30 neue Auszubildende starten am 01.08.2019 ihre Karriere bei inkoop

AUSBILDUNG BEI inkoop

Der Abschlussjahrgang 2019 hat gemeinsam auf der Bowlingbahn gefeiert.

Frau Mleziva (Filiale Ganderkesee) und Frau Bondang (Filliale Brinkum) haben die Verkäuferinnenprüfung in diesem Jahr mit der Bestnote abgeschlossen!

Maurice Kaulicke, Personalleiter

Der 1. August ist für unser Unternehmen immer ein ganz besonderes Datum. Wir freuen uns an diesem Tag über eine Vielzahl neuer Nachwuchskräfte in unseren Filialen.

Im letzten Jahr starteten 30 Auszubildende ihren Weg in ein aufregendes Berufsleben mit vielen Chancen, Herausforderungen und Spaß in einem sehr vielseitigen Berufsfeld. Frische und gesunde Lebensmittel vorzubereiten, anzubieten und zu verkaufen macht die Ausbildungszeit zu einem „Vielseitigkeitslauf" durch viele Warengruppen und Sortimente aus allen Teilen dieser Welt. Hinzu kommen eine umfassende begleitende Ausbildung in hauseigenen Seminaren und intensive schulische Unterstützungen, damit die Prüfungsergebnisse am Ende eine gute Grundlage für weitere Karriere-schritte sind.

Komm zu uns und lass dich überzeugen, dass eine Ausbildung bei uns mit neuen Herausforderungen und Verantwortung verbunden ist. Langeweile hat hier keine Chance.

Euer
Maurice Kaulicke

UND SO GEHT´S:

Bewerbungsunterlagen bitte per E-Mail an:
bewerbung@inkoop.de
Betreff „Azubi 2020"

Oder per Post an:
inkoop Zentrale
Betreff „Azubi 2020"
Elbinger Str. 32
27755 Delmenhorst

Den Flyer mit allen Informationen zur Ausbildung findest du auf: www.inkoop.de/karriere/

Bewirb dich jetzt zum 01.08.2020:

- **Teilzeitausbildung für Mütter/Väter**
- **Verkäufer/in Einzelhandel**
- **Kaufmann/Kauffrau Einzelhandel**

0%
ZUCKER
SÜßSTOFFE

100%
NATÜRLICHE
FRUCHT- &
PFLANZEN-
EXTRAKTE

Gourmet Küche

Essen Sie Zuhause wie im 5 Sterne Restaurant.

VICTORINOX

Schweizer Qualität für Ihre Küche

EINSCHULUNG

AM 17.08.2019 IST SCHULSTART

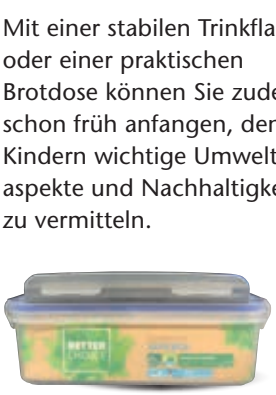
Eltern und Kinder schwanken zwischen Vorfreude und Angst, wenn mit der Einschulung plötzlich ein neuer Lebensabschnitt beginnt.

DIE MEISTEN KINDER empfinden den ersten Schultag als den aufregendsten Tag ihres jungen Lebens. Umso wichtiger ist es, dass Eltern, Freunde und Familienangehörige in gemeinsamer Unterstützung für einen freudigen und furchtlosen Start einstehen. Gute Vorbereitung, positive Bestätigung und eine Schultüte mit sinnvollen Geschenken versüßen den großen Schritt in den neuen Lebensabschnitt.

Zuckertüten oder Schultüten gibt es schon seit dem 19. Jahrhundert. Zunächst in Sachsen und Thüringen bekannt, sollten sie den Schulanfängern den Weg in die Schule erleichtern. Heute ist die Auswahl an Kauf-Schultüten im Handel riesengroß. Verschiedene Größen, Farben und Motive für jeden Kinderwunsch werden angeboten. Darüber hinaus sind kreative Eigenbauten von Eltern oder Paten natürlich immer eine individuelle Alternative. Früher wurden die Schultüten vor allem mit Süßigkeiten, Früchten und Nüssen gefüllt, während heute oft kleine (und auch manchmal überraschend große) Geschenke eingepackt werden. Ein gesunder Mittelweg ist natürlich auch hier die beste Wahl.

Es dürfen ruhig ein paar Naschereien wie Buchstabenkekse, Gummibärchen oder Nüsse in der Schultüte sein. Schön ist es, wenn sich daneben kleine Geschenke in der Tüte finden, die mit der zukünftigen Rolle des Schulkindes zu tun haben. Das kann zum Beispiel eine kindgerechte Uhr oder ein hübsches Schreibheft sein.

Mit einer stabilen Trinkflasche oder einer praktischen Brotdose können Sie zudem schon früh anfangen, den Kindern wichtige Umweltaspekte und Nachhaltigkeit zu vermitteln.



DAS GEHÖRT IN JEDE SCHULTÜTE:

Büchereiausweis der Stadt (DEL)

Die Karte kostet für Kinder einmalig 3,50 EUR und ist bis zum 16. Lebensjahr gültig. Mama oder Papa unterschreiben einfach ein Anmeldeformular und schon kann es losgehen: Bücher zum Lesen lernen, Vorlesegeschichten, Hörbücher, Musik, Filme, Spiele und vieles mehr warten in der Stadtbücherei darauf, entdeckt zu werden.

Nudelgenuss – für jeden Tag

Oliven-Schafskäse-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

350 g	Tomate Basilikum Nudeln von Birkel	4 EL	Öl
150 g	frischer (Baby-) Spinat	4 EL	Essig
200 g	Schafskäse	1 TL	Senf
1	rote Paprikaschote	1 TL	Honig
1 EL	kl. Kapern	12	schwarze Oliven
			Salz und Pfeffer

Zubereitung: (30 Minuten)

1. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Spinat, Schafskäse- u. Paprikawürfeln, Kapern, 100 ml Nudelwasser, Öl, Essig, Senf und Honig vermischen, würzen.
3. Oliven darübergeben. Nach Wunsch in kleinen Glasschalen servieren.

Pro Portion: Brennwert 2.419 kJ (578 kcal), Eiweiß 20,8 g, Fett 24,5 g, Kohlenhydrate 64,9 g

www.birkel.de

WIR FÖRDERN:

Regionalität und Nachhaltigkeit mit vielen zertifizierten Produkten.

Bei inkoop erwerben & Umwelt schonen

VERANTWORTUNG
SCHREIBEN WIR GROSS!

WIR BIETEN IHNEN

MEHRWEGNETZE FÜR OBST UND GEMÜSE
Noch nachhaltiger als unsere Papiertüten sind die Mehrwegnetze, die wir für den Kauf von losem Obst und Gemüse anbieten. Die transparenten Netze ermöglichen es unserer Kassenkraft, die Ware zu erkennen und zu zählen, sodass es auch hier zu keiner Verzögerung kommt.

FALTBARE EINKAUFSKÖRBE AUS PAPPE
Stabil, gut tragbar und aus 100 % Altpapier sind unsere faltbaren Pappkörbe, die mehrfach und vielseitig zu verwenden sind. Später landen sie wieder im Altpapier-Recycling und können einem neuen Dasein zugeführt werden.

REISSFESTE GEWEBE-TRAGETASCHEN
Kein Naturprodukt, aber wegen der extremen Belastbarkeit lange und vielseitig einsetzbar. Unsere Gewebe-Tragetaschen sind reiß- und stichfest und erzielen durch die lange Lebensdauer eine sehr gute Ökobilanz. Auch größere Gewichte können damit sicher transportiert werden.

GROSSZÜGIGE BAUMWOLL-SHOPPER
Lässig und schick kaufen Sie mit unseren großen Umhängetaschen aus 100 % Baumwolle ein. Robust, natürlich und bei Bedarf auf kleine Größe faltbar, bietet die Tasche immer komfortable Unabhängigkeit.

NEU! Große Baumwolltasche

BEIM EINKAUFEN

MÜNZGELD TAUSCHEN ODER GEBÜHRENFREI BARGELD ABHEBEN.

COINSTAR
Automatische Münzgeldannahme für weniger Gewicht und bessere Übersicht in Ihrem Portemonnaie.
Wenn Sie zu viel Kleingeld angesammelt haben, bieten wir Ihnen in der Filiale Bremer Straße (Delmenhorst) ab sofort die Möglichkeit, alle Euro- und Cent-Münzen ungezählt in unseren Coinstar-Automaten zu werfen. Gegen eine kleine Gebühr erhalten Sie dann einen Wertcoupon, den Sie an unseren Kassen zum Bezahlen Ihrer Einkäufe oder zur Barauszahlung benutzen können.

In allen inkoop Märkten können Sie außerdem schnell, bequem und sicher auch Bargeld von Ihrem Konto abheben. Sie sparen sich den Weg zum Geldautomaten, profitieren von unseren langen Öffnungszeiten und bekommen direkt an der Kasse Ihren Wunschbetrag (max. 200 EUR) in der gewünschten Stückelung.

DIESEN SERVICE
bieten wir Ihnen kostenlos und beliebig oft an. So können Sie zum Beispiel regelmäßig kleinere Beträge abheben und dadurch das Risiko einer großen Bargeldmenge in Ihrem Portemonnaie umgehen.

TREUEKARTEN
Stammkunden können bei inkoop von einigen Treuekarten profitieren. Neben der dk-Card und der Stuhr-Weyhe-Syke-Card unterstützen wir auch sehr gern die dk-VereinsCard, mit der Sie Ihren gesammelten Bonus an einen Verein Ihrer Wahl übertragen können.

COSMEA®

Nur Natur auf zarter Haut

AUS LIEBE ZUR UMWELT & RESPEKT FÜR DIE NATUR DER FRAU.

Vegan®

AB SOFORT ERHÄLTLICH:
BIO MAXI BINDEN & BIO TAMPONS

www.cosmea.de

Frosch für Wohlfühl-Wäsche

hautschonende Sauberkeit

IM BRENDELWEG ZATUNIA FEINKOST

INFO

Zatunia Feinkost finden Sie jetzt auch am Freitag Nachmittag, sowie Samstags (ganztägig) in unserem Markt in Ganderkesee.

Der inkoop Markt im Brendelweg hat sein Angebot vor einiger Zeit um einen zusätzlichen Frische-Tresen erweitert. Der Feinkosthandel Zatunia bietet dort internationale Spezialitäten mit mediterranem Flair und kompetenter Beratung an.

Schon in den ersten Monaten ist die Nachfrage nach verschiedenen Olivensorten, Frischkäsecremes und Peperonis sehr stark angewachsen und das freundliche Team hat den überraschend schnellen Erfolg durch viel Arbeit und Engagement in höchstem Maße verdient. Inzwischen haben sich intensive Kundenbindungen ergeben, die regelmäßig von der Qualität und vom Geschmack der gefüllten Weinblätter, Salatspezialitäten, Brotaufstrich oder Tipps profitieren. Alles ist frisch zubereitet und wird nach Ihren Wünschen zusammengestellt. Die freundliche Beratung animiert regelmäßig zum Probieren, damit Sie die Qualität direkt am Tresen mit allen Sinnen wahrnehmen können. Eine echte Erfolgsgeschichte in unserem Unternehmen, über die wir uns sehr freuen!

TÄGLICH FRISCH IN DER BACKSTATION

IM BRENDELWEG (DEL), OLDENBURGER STR. (DEL), BREMER STR. (DEL), BASSUM, BRINKUM UND GANDERKESEE

Mit unseren Backstationen haben wir in vielen Märkten ein weiteres Angebot für frische Snacks, schnelle Mahlzeiten und süße Leckereien aufgenommen. Mehrmals täglich wird dort frisch für Sie gebacken.

DER VERFÜHRERISCHE DUFT
von warmen Brötchen und verschiedenen Back-Spezialitäten unterstreicht die Frische-Kompetenz der inkoop Verbrauchermärkte und ergänzt das Sortiment um eine besonders beliebte Warengruppe, die zu jeder Tageszeit ein passendes Angebot bereit hält. Lassen Sie sich von der Auswahl und von den Gerüchen inspirieren und genießen Sie die Ofenfrische und das sehr gute Preis-Leistungs-Verhältnis an unseren Backstationen.

IN UNSEREM SORTIMENT FINDEN SIE BEISPIELSWEISE:
Roggenmischbrot, Vollkornbrot, Weizenbrot, Mehrkornbrot, Croissants, Laugenbrötchen, Laugenecken, Weizen-, Chia-, Käse-, Weltmeister-, Roggen-, Kürbiskern-, Sonnenblumenkernbrötchen und viele weitere Mehrkornbrötchen.

WARME SNACKS WIE:
Schinken-Käse-Croissants, diverse Pizzen, Spinat-Käse-Schiffchen, Geflügelrollen oder auch Börek-Sticks.

SÜSSE SNACKS WIE:
Quarktaschen, Donuts (z. B. Pink-, Schoko- und Puderzucker-Donuts), Vanille-Knusperstangen, Schoko-Croissants und einige weitere Leckereien.

Petra Kosten
Geschäftsführerin inkoop
ATLAS-Sponsor

Wilhelm Haferkamp
Geschäftsführer Haferkamp
Werder-Bäcker

Wir unterstützen den SV ATLAS DELMENHORST E. V.

ANPFIFF

IN DER OBERLIGA.

Als Sponsor des SV ATLAS Delmenhorst freuen wir uns natürlich auch außerhalb des DFB-Pokals auf viele spannende Spiele in der Oberliga. Wir wünschen den Akteuren des Vereins, den Spielern und den Fans eine erfolgreiche Saison und wir hoffen auf volle Tribünen bei allen Heimspielen. Dazu haben wir Ihnen hier auch die Termine aufgelistet.

10.08.2019 · 20:45	SV Atlas	:	SV Werder Bremen
18.08.2019 · 15:00	FC Hagen/Uthlede	:	SV Atlas
24.08.2019 · 16:00	SV Atlas	:	1. FC Germ.Egestorf/ L.
28.08.2019 · 18:30	SV Atlas	:	MTV Eintracht Celle
01.09.2019 · 15:00	SV Arminia Hannover	:	SV Atlas
07.09.2019 · 16:00	SV Atlas	:	Lupo Martini Wolfsburg
15.09.2019 · 15:00	TB Uphusen	:	SV Atlas
21.09.2019 · 16:00	SV Atlas	:	MTV Wolfenbüttel
27.09.2019 · 20:00	BSV Kickers Emden	:	SV Atlas
05.10.2019 · 16:00	SV Atlas	:	SC Spelle-Venhaus
13.10.2019 · 14:00	FC Eintracht	:	SV Atlas
19.10.2019 · 16:00	SV Atlas	:	Heeslinger SC
31.10.2019 · 15:00	TuS Bersenbrück	:	SV Atlas
02.11.2019 · 14:00	SV Atlas	:	VfV 06 Hildesheim
10.11.2019 · 14:00	MTV Gifhorn	:	SV Atlas
17.11.2019 · 14:00	FT Braunschweig	:	SV Atlas
24.11.2019 · 14:00	MTV Eintracht Celle	:	SV Atlas
30.11.2019 · 14:00	SV Atlas	:	FC Hagen/Uthlede

Quelle: www.svatlas.de

Einkaufs- und Vertriebsleiter **Christian Krzefski:**

„Unterstützen Sie Ihren Verein mit jedem Einkauf!"

Wenn Sie Ihrem Verein noch zusätzlich helfen möchten, können Sie das mit der dk-VereinsCard machen. Über 30 Vereine in Delmenhorst und Umgebung nehmen schon teil. Lassen Sie sich eine Karte vom Verein geben und sammeln Sie bei Ihren Einkäufen (bei inkoop und bei anderen lokalen Geschäften) Punkte, die dann dem Verein gutgeschrieben werden. So werden Sie Teil eines großen Unterstützer-Netzwerkes und können einen wichtigen Beitrag leisten.

EISZEIT

An heißen Sommertagen sind die Eisdielen oft überfüllt und man findet keinen der begehrten Sitzplätze im Schatten. Das kann aber unsere Leidenschaft für Eiscreme absolut nicht stoppen, denn wir haben sehr viele, variantenreiche Eiscreme-Spezialitäten in unseren Kühltruhen, mit denen Sie das Flair der italienischen Eiscafés auch auf Ihre Terrasse oder Ihren Balkon holen können!

Jennifer Diehl:
„Slush-Eis – die coole Erfrischung – finden Sie während der Sommermonate in allen inkoop Märken. An unseren Automaten können Sie sich selbst bedienen und die gewünschten Geschmacksrichtungen nach Belieben mischen.

Ob in der Waffel, am Stiel oder im Becher: Die cremig-süße Erfrischung ist in allen Geschmacksrichtungen eine gute Basis für ein leckeres Dessert.

QUALITÄTS-EISCREME in vielen Sorten, Packungsgrößen und von vielen bekannten Marken. Dazu verschiedene Dessertsaucen, Liköre, Streusel und Waffeln, mit denen Sie das Eis aufwerten und dekorieren können. Mit etwas Phantasie kreieren Sie schnell eine ganz eigene Komposition aus verschiedenen Eissorten, garniert mit Nüssen, Saucen, Pralinen oder Keksen.
Die Kombinationsmöglichkeiten sind praktisch unerschöpflich und unterstreichen die Lust und die Freude am Sommer.

Verfeinern Sie Ihren Eisbecher doch mal mit unserem leckeren Eierlikör von Philipp Koch, feiner Sauce, Waffeln oder bunten Streuseln.

EINFACH UNWIDERSTEHLICH!

VEGETARISCH

Rezept-Tipp zur Saison:
Raffaello-Eis
Seite 35/36 VEGETARISCH

MAGNUM®
Lebe deinen Genuss

NEU

GRANATAPFEL

EXOTISCHE SÜSSE UND SÄURE

Der Granatapfel wird immer beliebter. Er ist nicht nur besonders gesund – die Kerne enthalten viel Eisen, Kalzium, Kalium, Vitamin C, Polyphenole und Flavonoide – sondern besticht auch durch seinen süßlich-herben Geschmack. Mit Granatapfelkernen lassen sich Fleischgerichte, Salate und Desserts verfeinern. Darüber hinaus sind die leuchtend roten Kerne natürlich auch optisch ein Leckerbissen.

DIE GRANATAPFELKERNE
aus der Schale zu lösen, ist allerdings gar nicht so einfach.
Hier unser Tipp:

Füllen Sie eine große Schüssel mit kaltem Wasser. Schneiden Sie den Granatapfel in zwei Hälften. Lösen Sie die Kerne unter Wasser von der Schale. Da der Granatapfel vollständig von Wasser umgeben ist, kann der Saft nicht herausspritzen. Die Kerne sinken zu Boden und können ganz leicht abgeschöpft werden.

INFO

Prickelnder Wein und herber Fruchtsaft – genießen Sie den exotischen Fruchtsecco mit der Powerfrucht Granatapfel von Rotkäppchen.

Marktleiter
Sven Ohlsen:
„Genießen Sie das fruchtig-herbe Geschmackserlebnis an heißen Sommertagen am besten gut gekühlt auf Desserts oder frischen Salaten."

FRUCHTIGER SALAT
mit Granatapfel

REZEPT:

Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 300 g junger Blattspinat
- 120 g Ziegenkäse
- 80 g Pekannüsse
- 1 Granatapfel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Apfel

Für das Dressing:

- 6 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer

1. Blattspinat waschen und sehr gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Den Apfel in dünne Scheiben schneiden. Ziegenkäse zerbröckeln.
2. Alles auf vier Tellern anrichten, mit Ziegenkäse und den Pekannüssen bestreuen. Wer mag, kann die Pekannüsse vorher noch klein hacken.
3. Zitrone auspressen. Den Saft mit Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing über die Salate geben und servieren. Dazu passt Baguette oder Olivenbrot.

Zubereitungsdauer:
etwa 20 Minuten

Unser Tipp:
MEGGLE Mediterranes Brot – mediterrane Kräuter-Füllung, fein abgestimmt mit nativem Olivenöl.

Fisch & Feinkost für die Grillsaison

deutschesee® Fischmanufaktur

Mini Plankenlachs „Barbecue“

Frische Lachsfiletportion (150-170 g), praktisch grätenfrei, ohne Haut, mit einer aromatischen Barbecue-Würzung, **auf eine kleine Holzplanke gesteckt**

Das Brett schützt vor dem Anbrennen am Grillrost und veredelt das Lachsfleisch gleichzeitig mit einem feinen Raucharoma

Antipasti-Salat

Gebackenes Gemüse wie Zucchini, gelbe und rote Paprika, Karotten und sonnengetrocknete Tomaten, in einer Kräutervinaigrette mit weißem Aceto Balsamico, Thymian und Rosmarin, mit frischer Blattpetersilie

www.deutschesee.de/grillen

FEDERWEISSER

VORGESCHMACK AUF DEN HERBST

INFO

Der Federweißer ist bei maßvollem Genuss ein sehr gesundes Getränk mit großen Mengen an Vitamin B1 und B2. Zudem hat er eine blutreinigende und verdauungsfördernde Wirkung.

Die fortschreitende Gärung lässt sich verlangsamen, wenn Sie die Flaschen kalt und dunkel lagern, trotzdem sollte ein Federweißer innerhalb von zehn Tagen getrunken werden. Bitte immer mit Vorsicht genießen, denn der Alkoholgehalt kann bei schlechter Lagerung überraschend hoch sein.

Man serviert Federweißer gut gekühlt und traditionell zusammen mit frischem Flammkuchen.

Der Federweißer ist auch als Bitzler, Rauscher oder Sauser bekannt. Er überbringt alljährlich die erste Herbstbotschaft an die Freunde des leichten Weins, obwohl er eigentlich noch gar kein Wein ist, denn die alkoholische Gärung hat gerade erst begonnen. Es handelt sich also um eine Zwischenstufe vom Traubensaft zum Wein.

SEINEN NAMEN VERDANKT DER FEDERWEISSER
den noch aktiven Hefen, weil die Hefeteilchen mit der entstehenden Kohlensäure wie winzige Federchen im Glas tanzen.

Im Gärungsprozess zerlegt die Hefe den natürlichen Zuckergehalt des Traubensaftes in Alkohol und Kohlensäure, sodass sich der Federweißer im Geschmack und im Alkoholgehalt schnell verändert. Er kommt mit einem gasdurchlässigen Deckel in den Handel und darf nur stehend gelagert werden, weil fortlaufend weitere Kohlensäure freigesetzt wird.

Anzeige

NEU BEI INKOOP: **FJU-DRINKS**

Was FJU mit Sicherheit ist: der wahrscheinlich ehrlichste Drink der Welt. Denn in FJU kommt nur hinein, was auch wirklich reingehört: viel Fruchtsaft, hochwertiger Alkohol und kein Scheiß! Farbstoffe, künstliche Aromen und Einhornglitter findest Du bei der Konkurrenz.

Hier erwartest Du jetzt sicherlich eine hippe, spektakuläre Gründungsgeschichte. Aber die Wahrheit ist: FJU ist wie Du – real und von hier. Kein Produkt von ausgebufften Managern, überbezahlten Produktdesignern oder Marktforschern mit drei Doktortiteln, kein neuer Hype aus Berlin – sondern die Leidenschaft von zwei Jungs, die gerne feiern und dabei etwas Leckeres trinken. Diese Jungs sind wir: Finn und Julian aus Hatten bei Oldenburg. Als beste Freunde sind wir angetreten, um den perfekten Drink zu kreieren für alle, die es fruchtig, süß und 100 % natürlich mögen. Bis wir das Rezept rund hatten, mussten wir so einige Ehrenrunden drehen. Doch halbe Miete gibt es nicht: Wir wollten einen Drink, der richtig gut schmeckt, nur auf natürliche Zutaten setzt und Dich nicht gleich nach dem ersten Glas unter den Tisch schickt. Kurzum: richtig gutes Zeug. Zu einem fairen Preis. Gesagt … getan: Aus einer "Schnapsidee" unter Freunden wurde schließlich Wirklichkeit:
FJU – 30 % Fruchtgehalt. 15 % Alkohol.
Have a FJU. Cheers!

FJU
30 % Fruchtgehalt
15 % Alkohol

Getränkemarktleiter Oldenburger Str. (DEL) **Sascha Giessler:** „In unserem Getränkemarkt Oldenburger Straße haben wir viele Getränke auch kistenweise gekühlt vorrätig."

Suleyman Dikmen, Marktleiter in der Oldenburger Str. (DEL)

UNSERE GETRÄNKEMÄRKTE

in der Bremer Str. und in der Oldenburger Str.

DER NEUE INKOOP GETRÄNKEMARKT: NOCH BESSER FÜR SIE.

Eine große Leidenschaft für Lebensmittel und konsequente Kundenorientierung – das sind die Grundsteine für unsere inkoop Getränkemärkte in der Bremer Straße und in der Oldenburger Straße.

Das moderne Konzept bietet nicht nur großzügige Räumlichkeiten, sondern auch viele strukturelle Vorteile für unsere Kunden. Neben den klassischen Getränkesortimenten – die hier auch noch deutlich erweitert wurden – finden sich auch viele weitere Produkt-, und Service-Angebote auf der Verkaufsfläche.

Natürlich liegt der Schwerpunkt auf dem großzügigen und gut sortierten Getränke-Angebot in Flaschen und Kisten. Wir bieten Ihnen eine umfassende Auswahl an Mix- und Erfrischungsgetränken, Bieren, Weinen und Spirituosen. In umfangreichen Kühlregalen finden Sie gut gekühlte Flaschen mit Limonade, Saft, Wein, Champagner, Spirituosen und Milchmixgetränken.

Mehmet Ceylan und Mario Schmidt, Bremer Str. (DEL)

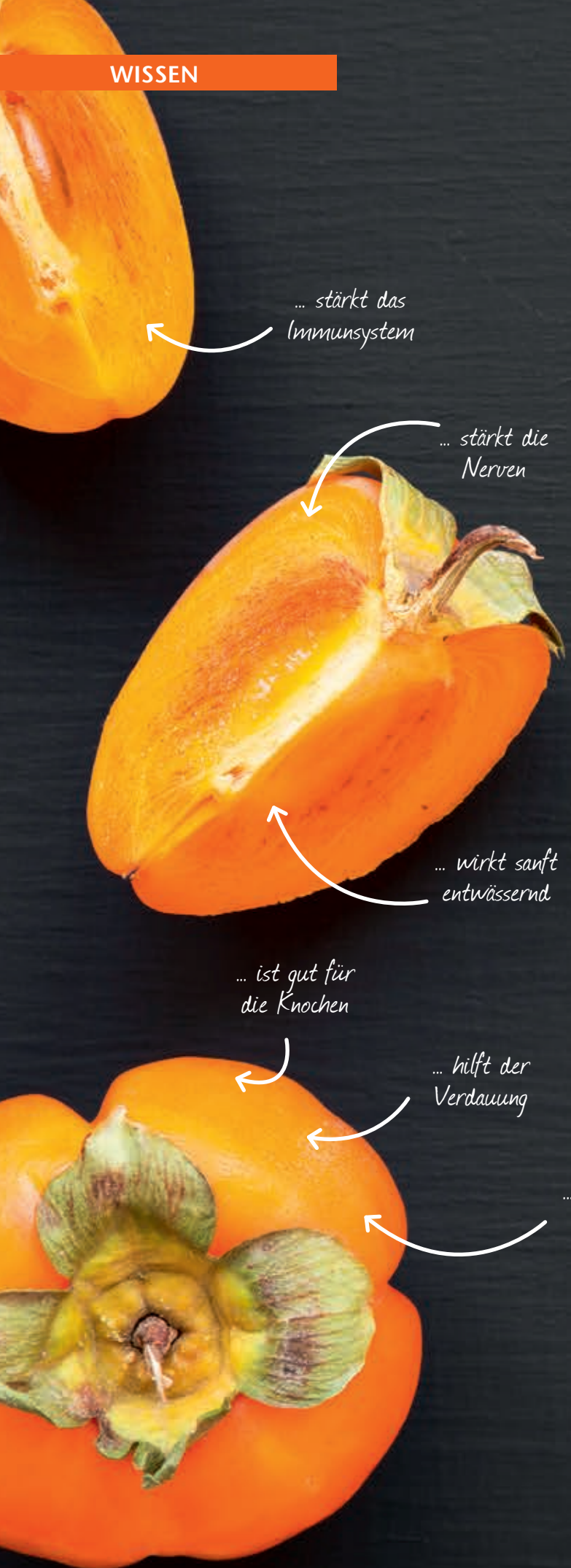
Einen einzigartigen Mehrwert bietet der Markt in der Oldenburger Straße mit seiner XXL-Kühlzone! Hier stehen ganze Getränkekisten und Partyfässer gut durchgekühlt und warten auf ihren Einsatz. Gleich nebenan stehen sechs Gefriertruhen mit Pizza, Pommes Frites, Fertiggerichten und Eis. Dort findet man viele inspirierende Grillspezialitäten und natürlich werden auch Eiswürfel und Crushed Ice in großer Menge angeboten.

Auch die Pfandrücknahme ist in unseren Getränkemärkten innovativ: Mit hochmodernen Maschinen wird die Rückgabe des Leergutes besonders komfortabel, denn sie erkennt Einweg- und Mehrwegflaschen völlig automatisch. Dadurch können Sie Flaschen oder Kisten einfach unsortiert abgeben und viel Zeit sparen.

KAKI

Saison von Oktober bis Januar

WENN ES DRAUSSEN KALT IST, ist die Kaki die perfekte Frucht, um die Abwehrkräfte zu stärken. Kakis sind wegen ihrer vielen Vitamine besonders gesund. Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte, Provitamin A ist gut für Augen und Nerven und Vitamin B versorgt den Stoffwechsel. Außerdem enthalten Kaki-Früchte vor allem die Mineralstoffe Kalium und Phosphor und mehrere antioxidativ wirkende Phenolverbindungen, die Herz und Kreislauf stärken. Die größte Wirksamkeit erzielen reife Kakis aber auf der Zunge, denn sie schmecken köstlich süß und aromatisch.



NÄHRWERTANGABEN PRO 100 GRAMM:

ENERGIE	70 KCAL
FETTGEHALT	0,2 G
KOHLENHYDRATE	19 G
DAVON ZUCKER	13 G
KALZIUM	8 MG
VITAMIN C	7,5 MG
MAGNESIUM	9 MG

Sonja Janik:
„Kaki oder Sharon? Die Sharon-Frucht ist eine veredelte Zuchtform der Kaki. Während die Kaki ursprünglich aus Asien stammt, kommt die Sharon aus Israel."

Reife Kakis schmecken sehr süß mit einer leichten Vanille-Note.

NICHT NUR PUR EIN GENUSS

Die Kaki wird meistens roh und mit Schale gegessen. Sie kann wie eine Tomate aufgeschnitten oder wie ein Apfel angebissen werden (die Früchte können aber innen sehr weich und saftig sein).
Die aromatische Frucht kann aber noch viel mehr:

IN HAUPTGERICHTEN,
Salaten, Desserts oder beim Backen verleiht sie den Köstlichkeiten ein exotisches Aroma. Kleingeschnitten können Sie Eis, Müsli, Obstsalaten und Quarkspeisen mit Kaki eine besondere Note verleihen. Außerdem lässt sich die Frucht wunderbar zu Marmelade, Konfitüre, Chutney oder Kompott verarbeiten.

EBENFALLS SCHMACKHAFT:
Herzhafte Eintöpfe oder pikante Currys mit exotischen Gewürzen wie z. B. Ingwer, Curcuma, Zimt oder Koriander.

OKTOBERFEST

Am 21. September heißt es auf der Münchner Wiesn wieder: O'zapft is! 16 Tage lang werden rund 6 Millionen Menschen auf dem größten Volksfest der Welt erwartet.

DIE HOCHZEIT DES KRONPRINZEN LUDWIG – dem späteren König Ludwig I. – mit Prinzessin Therese von Sachsen-Hildburghausen am 12. Oktober 1810 legte den Grundstein für das heute weltweit bekannte Oktoberfest. Im Rahmen der Feierlichkeiten wurde die Festwiese zu Ehren der Braut „Theresienwiese" genannt – im Münchner Sprachgebrauch kurz „die Wiesn".

HEUTE – MEHR ALS 200 JAHRE SPÄTER – feiern, trinken und tanzen auf dem Oktoberfest zwei Wochen lang Menschen aus aller Welt, vor allem aus Italien, Österreich, Frankreich, Australien und den USA. Neben der Maß Bier gibt es bayerische Schmankerln wie Brezeln, Weißwurst, Leberkäs und Schweinshaxe. Viele Besucher erscheinen traditionell im bayerischen Trachten-Look mit Dirndl oder Lederhose. Inzwischen wird das Oktoberfest auch in anderen Teilen der Welt gefeiert. Allerdings sind diese Feste natürlich kein Vergleich zum Original.

Das größte Volksfest der Welt!

INFO

Passend zum Oktoberfest ist das original „Löwenbräu Oktoberfestbier" von einer der ältesten Münchner Brauereien in allen inkoop Filialen erhältlich.

PRODUKTE

Damit Sie auch zu Hause Ihr eigenes, kleines Oktoberfest zelebrieren können, haben wir ein paar passende Produkte in unser Sortiment aufgenommen.

Hengstenberg Krautvielfalt – Genuss für jeden Geschmack!

Ob fruchtig, herzhaft oder traditionell: **Mildessa von Hengstenberg** bringt die ganze geschmackliche Vielfalt von Sauerkraut auf den Tisch. Vom puren Klassiker, der nach Belieben weiter verfeinert werden kann, bis hin zu schonend vorgekochten und raffiniert abgeschmeckten Sauerkrautspezialitäten bietet Hengstenberg für jeden Geschmack etwas. Die leckeren Mildessa Sauerkraut-Variationen gibt es im praktischen Beutel und in der Dose – in verschiedenen Portionsgrößen für Groß und Klein, für Familien oder Singles. Rezeptideen unter www.hengstenberg.de

Hengstenberg

Aus Gutem das Beste.
Seit 1876.

KÜRBISLATERNEN AN HALLOWEEN

Ein Pakt mit dem Teufel

Halloween gehört zu den ältesten Feiertagen unserer Geschichte. Doch warum werden jedes Jahr am 31. Oktober Kürbisse ausgehüllt und beleuchtet?

DIE IRISCHE SAGE

Der ewig ruhelose Trunkenbold Jack O'Lantern war ein irischer Hufschmied und schaffte es tatsächlich, den Teufel auszutricksen. An einem 31. Oktober war Jack, wie jeden Abend, ziemlich betrunken. An diesem Abend sollte er vom Teufel geholt werden. Den letzten Drink wollte er sich vom Teufel spendieren lassen. Um diesen zu bezahlen, verwandelte sich der Teufel in ein Geldstück, welches Jack jedoch in seinen Geldbeutel steckte, worin er auch ein Silberkreuz trug. Dies hielt den Teufel dort gefangen. Er ließ den Teufel erst frei, nachdem der versprochen hatte, Jack das nächste Jahr lang in Ruhe zu lassen.

Genau ein Jahr später – am 31. Oktober – kehrte der Teufel zurück, um Jack zu holen. Wieder durfte Jack sich etwas wünschen und er bat den Teufel, ihm einen letzten Apfel von einem Apfelbaum zu pflücken. Als der Teufel auf den Baum geklettert war, ritzte Jack schnell ein Kreuz in den Stamm, sodass der Teufel nicht mehr herunter konnte. Der Teufel musste ihm versprechen, Jacks Seele bis in alle Ewigkeit in Ruhe zu lassen.

Die Jahre vergingen und Jack starb schließlich im hohen Alter. Allerdings konnte er wegen seiner Taten weder in den Himmel noch in die Hölle. Aus Mitleid gab der Teufel ihm ein glühendes Kohlestück, welches niemals erlosch. Jack steckte die Kohle in eine ausgehöhlte Rübe, die er als Wegzehrung mitgenommen hatte. Seither wandert Jack mit seiner leuchtenden Rübe auf Erden umher.

Durch eine Hungersnot wanderten vor 150 Jahren viele Iren nach Nordamerika aus und feierten auch dort die Legende von Jack O´Lantern weiter. Da es dort mehr Kürbisse als Rüben gab wurde der Brauch kurzerhand angepasst und bis heute soll durch den leuchtenden Kürbis der Teufel ferngehalten werden.

ACHTUNG

Süßigkeiten an Halloween bereit halten!

Am 31. Oktober machen viele Kinder „Süßes oder Saures"-Touren.

Rezept-Tipp zur Saison:
Cremige Kürbissuppe
Seite 35/36 VEGAN

TIPP

Versuchen Sie doch Kürbis auch einmal in süßen Kombinationen beim Backen oder in Desserts.

FLEDERMAUS-MUFFINS

REZEPT:

Zutaten für ca. 12 Stück:

Für den Teig:
- 2 Eier
- 150 g Butter
- 170 g Mehl
- 160 g Zucker
- 50 ml Milch
- 2 Pck. Vanillezucker
- 2 EL Backkakao
- 1 TL Backpulver

Für die Creme:
- 300 ml Schlagsahne
- 200 g Zartbitterschokolade
- schwarze / braune Lebensmittelfarbe

Für die Dekoration:
- 12 Papierförmchen
- 12 Oreo Kekse
- 24 Zuckeraugen

1. Für die Creme die Schlagsahne im Topf kurz zum Kochen bringen. Den Topf sofort wieder von der Herdplatte nehmen. Die Schokolade und Lebensmittelfarbe in die heiße Sahne geben und rühren, bis alles geschmolzen ist. Die Schokocreme in einer Schüssel bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten auskühlen lassen. Danach die Creme für 2–3 Stunden in den Kühlschrank stellen.
2. In der Zwischenzeit werden Mehl, Backkakao und Backpulver miteinander verrührt. Die Butter mit Zucker und Vanillezucker ca. 4 Minuten „weißcremig" schlagen. Die Eier zu der Buttermasse geben und ebenfalls verrühren. Danach die Mehlmischung und die Milch so schnell wie möglich unter die Buttercreme heben.
3. Die Muffinform mit 12 Papierförmchen auslegen und den Teig darauf verteilen. Die Muffins bei 170 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen für ca. 17 Minuten backen und anschließend abkühlen lassen.
4. Die kalte Schokocreme kurz aufschlagen, in einen Spritzbeutel füllen und Sahnehauben auf die Muffins spritzen. Für die Dekoration die Oreo Kekse halbieren, seitlich in die Sahne stecken und kleinen Zuckeraugen in die Creme drücken.

Zubereitungsdauer:
etwa 60 Minuten

Rezept-Tipp zur Saison:
Hausgemachte Burger
Seite 35/36

RINDFLEISCH-BURGER

HAUSGEMACHTE BURGER MIT CHAMPIGNONS UND SPIEGELEI

Burger-Läden schwimmen seit einigen Jahren auf einer riesigen Erfolgswelle. Obwohl schon fast jede Stadt mindestens ein spezialisiertes Burger-Lokal vorweisen kann, reißt der Hype rund um den beliebten Klassiker einfach nicht ab. Durch eine Vielzahl von trendigen Kreationen wird fast jeder Geschmack getroffen und kaum ein Grill- oder Fleisch-Fan kann sich der Faszination des frischen Burgers entziehen. Handgemachte Burger haben nicht viele Gemeinsamkeiten mit ihren gleichnamigen Vertretern aus Fastfood-Restaurants und sie passen einfach zu jeder Mahlzeit. Ob zum Mittagessen oder am Abend in gemütlicher Runde. Die Individualität eines Burgers lässt keine Wünsche offen. Wir wollen uns diesem Trend nicht entgegenstellen und haben für Sie einen saftigen Rindfleisch-Burger mit selbst gemachtem Brötchen, Spiegelei und gebratenen Champignons kreiert. Das Rezept finden Sie auf Seite 35.

SHIITAKE PILZE

Pilze sind nicht nur aromatisch und schmackhaft, sie tragen auch zur gesunden Ernährung bei. Vor allem glänzen sie mit ihrem Reichtum an essenziellen Aminosäuren und mit einem sparsamen Fettgehalt.

ÜBERALL IN DEUTSCHLAND
sind heimische Pilze als kulinarische Köstlichkeit so beliebt, dass die positive Wirkung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden fast zur Nebensache wird. Pilze sind wichtige Lieferanten für Kalzium, Magnesium und andere Mineralstoffe und Spurenelemente (z. B. Mangan, Zink und Selen). Außerdem enthalten sie viele B-Vitamine und teilweise auch Vitamin C und sogar Vitamin D, das wir sonst nur durch die Sonne aufnehmen können. Mit ihrem Reichtum an essenziellen Aminosäuren unterstützen sie zudem viele wichtige Körperfunktionen.

Nicht heimisch bei uns – aber seit einiger Zeit schon sehr beliebt – ist der Shiitake. Er kommt ursprünglich aus China, wird aber inzwischen überall in Zuchtbetrieben kultiviert und ist nach dem Champignon der meistangebaute Speisepilz der Welt.
Einzigartig ist der Shiitake, weil er die Geschmacksqualität Umami enthält. Die moderne Wissenschaft hat inzwischen Umami als fünfte über die Zunge wahrnehmbare Geschmacksqualität neben süß, salzig, bitter und sauer anerkannt. Umami entsteht durch das Vorhandensein von Glutamat und aktiviert spezielle Geschmacksrezeptoren auf der Zunge.

DIE WAFFELMACHER

SEIT 1925 STEHT DAS SÜDTIROLER FAMILIENUNTERNEHMEN LOACKER FÜR HOCHWERTIGE WAFFEL- UND SCHOKOLADENSPEZIALITÄTEN.

Natürlicher Genuss, höchste Qualität und die Liebe zur Natur vereint in köstlichen Waffel- und Schokoladenspezialitäten. Das von Alfons Loacker gegründete Familienunternehmen entwickelte sich über die letzten 94 Jahre von einer kleinen, regionalen Konditorei in der Bozner Altstadt zu einer weltweit bekannten Marke, deren Produkte in über 100 Ländern begeistern. Noch heute werden alle Loacker Produkte im Herzen der Alpen, in Unterinn (Südtirol) und in Heinfels (Osttirol), auf über 1.000 Meter Meereshöhe nach höchsten Qualitätsmaßstäben sowie mit modernsten Verfahren hergestellt. Das Unternehmen legt dabei besonderen Wert auf ausgewählte, natürliche Zutaten und verzichtet vollkommen auf den Zusatz von Aromen, Farbstoffen und Konservierungsstoffen. Trotz internationaler Ausrichtung steht für Loacker vor allem eine nachhaltige, umweltfreundliche und faire Wirtschaftsweise im Vordergrund. Das Familienunternehmen versucht in allen Bereichen ressourcenschonend zu arbeiten und engagiert sich sozial sowie ökologisch in seinem Umfeld. Heute kann das Unternehmen auf eine große Anerkennung verweisen, denn die Loacker-Produkte überzeugen nicht nur bei Konsumenten. Auch Fachleute und Juroren haben die traditionellen und gleichzeitig oft innovativen Leckereien schon mit vielen bedeutenden Auszeichnungen geehrt.

Ausgezeichnet für Qualität und Nachhaltigkeit

Naturtrübe
Spezialitäten
Grevensteiner
C&A.Veltins
HELLES
ORIGINAL
UR-RADLER

Die knusprig-cremigen Klassiker mit unvergleichlichem Geschmack
Natürlicher Genuss!
Che bontà!™
Loacker
NAPOLITANER
Loacker
VANILLE
Loacker

Süße Begleiter
für köstliche Momente
TURM
VANILLE
ERDBEER
KAKAO
DRINK
TURM
Allererste Sahne
TURM-Sahne GmbH
Westerender Weg 24 a · D-26125 Oldenburg
Tel. 0441 93298-0 · info@turm-sahne.de

SENSODYNE®

SENSODYNE® MULTICARE FÜR DIE INDIVIDUELLEN BEDÜRFNISSE DER TÄGLICHEN MUNDHYGIENE

Kein Kaffeeklatsch mit der besten Freundin, kein kühles Feierabendbier mit Kollegen, kein erfrischendes Eis am See: Schmerzempfindliche Zähne sind nicht nur unangenehm, sie können den Alltag von Betroffenen auch deutlich einschränken. Dabei kann man den Schmerzen mit der entsprechenden Zahnpflege oft gut und relativ einfach vorbeugen. Die fünf Zahnpasten der SENSODYNE® MultiCare Produktreihe bieten 24 Stunden lang Schutz vor Schmerzempfindlichkeit[1] und erfüllen zudem weitere Bedürfnisse der täglichen Mundhygiene. Neu dabei sind SENSODYNE® MultiCare Tiefenreinigung und SENSODYNE® Multicare Zahnfleischschutz.

24H SCHUTZ VOR SCHMERZEMPFINDLICHKEIT[1] – MIT ZWEI NEUEINSTEIGERN UND DREI KLASSIKERN

Egal ob Tiefenreinigung, Entfernung von Plaque oder einfach nur ein frisches Mundgefühl – für jedes individuelle Bedürfnis bieten die MultiCare Produkte von SENSODYNE® den richtigen Partner bei der täglichen Zahnpflege schmerzempfindlicher Zähne und schützen dazu 24 Stunden vor Schmerzempfindlichkeit. Mitte April wurde das Sortiment mit der SENSODYNE® MultiCare Tiefenreinigung erweitert. Dank der Schaum-Boost-Technologie dringt sie bis in die Zahnzwischenräume vor und reinigt diese.

Auch erstmals erhältlich ist SENSODYNE® MultiCare Zahnfleischschutz. Mit ihrem bakterienhemmenden Inhaltsstoff hilft sie, Plaque zu reduzieren und das Zahnfleisch gesund zu halten. Die beiden Neueinsteiger ergänzen die Produktreihe mit den beliebten Klassikern SENSODYNE® MultiCare Original und den Varianten Extra Fresh und Dental White. Die fünf Zahnpasten bieten alle Vorteile einer normalen Zahnpasta und fördern die Plaqueentfernung.[2]

[1] Bei zweimal täglichem Zähneputzen, nach 2 – 4 Wochen Anwendung.

[2] Bei zweimal täglichem Zähneputzen.

REPARIERT*
NACHWEISLICH
GESCHWÄCHTEN ZAHNSCHMELZ

* Mineralien dringen tief in die Zahnschmelzoberfläche ein.

Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert.

CHDE/CHSEN/0014/19 – 20190206

NEU
ENERGY
THE ONLY ENERGY DRINK WITH A GREAT COCA-COLA TASTE
HIGH CAFFEINE • GUARANA • B VITAMINS
Coca-Cola
OHNE ZUCKER
DER EINZIGE ENERGY DRINK MIT COCA-COLA GESCHMACK
Erhöhter Koffeingehalt.
Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen (32 mg Koffein /100 ml). Maßvoll genießen.Niacin und Vitamin B6 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Als Teil einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung und eines gesunden Lebensstils genießen.
Coca-Cola und das rote Rundlogo sind eingetragene Schutzmarken der The Coca-Cola Company.

NEUES BEI Radio 90.vier

Startknopf für DAB+

MIT DEM TAXI NACH PARIS … ODER EINFACH ZU INKOOP!

Es gibt ja seit einiger Zeit das inkoop-Taxi, mit dem man für 5 EUR pro Strecke aus Delmenhorst, Ganderkesee oder Bookholzberg zum nächstgelegenen inkoop fährt. Und jetzt geht das auch mit dem Radio 90.vier inkoop-Taxi. Taxe Borkus hat zwei seiner Fahrzeuge mit dem Radio 90.vier-Logo bedrucken lassen und im Auto gibt es ab sofort die neuesten Nachrichten aus der Region!

Taxe Borkus

PROMINENTER BESUCH BEI RADIO 90.VIER

Im Frühling waren zwei bekannte Gesichter aus Funk und Fernsehen zu Gast im Flugplatzstudio in Ganderkesee. Roland Kaiser nutzte einen privaten Besuch auch zu einem kleinen Interview bei Radio 90.vier.
Er war sehr begeistert von der Lage des Studios und wünschte dem Team viel Glück und Erfolg.
Ein weiterer prominenter Gast war Ranga Yogeshwar, der ebenfalls spontan im Studio vorbeischaute. Er ist u. a. als Moderator naturwissenschaftlicher Dokumentationen und Sendungen wie zum Beispiel Quarks, Wissen vor acht und Globus bekannt. Er gab Jochen Klein ein Interview und fachsimpelte mit ihm über die Fliegerei.

Roland Kaiser

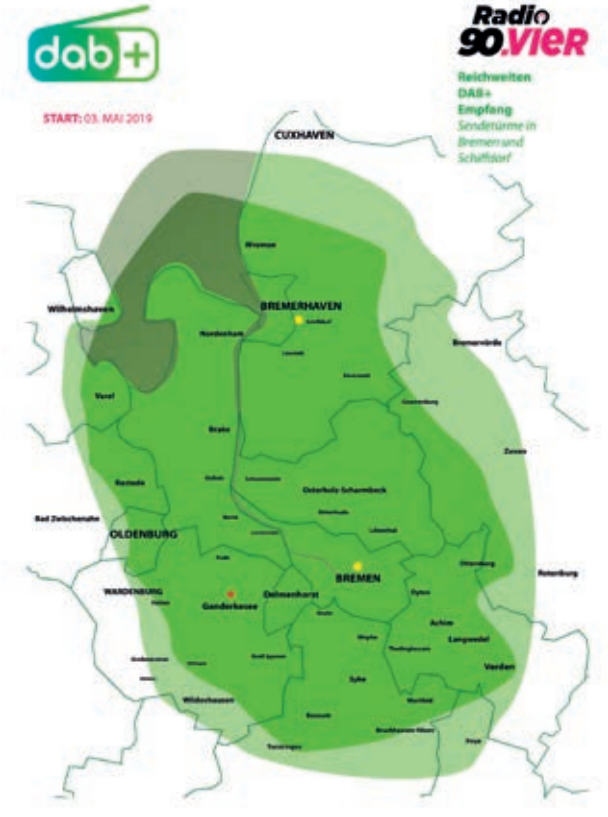
Ranga Yogeshwar

VON DER NORDSEE BIS VERDEN UND VON ZEVEN BIS OLDENBURG

Anfang Mai 2019 hat Radio 90.vier sein Sendegebiet drastisch vergrößert, denn neben UKW ist Radio 90.vier jetzt auch über das digitale System **DAB+** gestartet.
Damit ist Radio 90.vier dann von der Nordsee bis Verden/Aller und von Zeven bis Oldenburg zu hören und erreicht ca. 1,2 Mio. potenzielle Hörer. Dabei sendet Radio 90.vier von den Fernmeldetürmen Bremen-Walle und Schiffdorf (bei Bremerhaven). Im Beisein von **Dr. Gerd Ukena, Alice Gerken** (Bürgermeisterin der Gem. Ganderkesee) und den Bundestagsabgeordneten **Susanne Mittag** und **Astrid Grotelüschen** sowie dem Moderations-Team von Radio 90.vier wurde am 3. Mai 2019 der obligatorische magentafarbene Startknopf gedrückt.

DAB+ ist der neue zusätzliche Radiostandard, der in vielen Ländern der Welt bereits eingeführt ist und nun auch in Norddeutschland nutzbar ist. Autoradios müssen in der EU ab 2020 ab Werk zudem mit einem Digitalradio ausgestattet sein und immer mehr Heimradios können UKW und DAB+ empfangen.

Weitere Informationen dazu unter www.dabplus.de.
Radio 90.vier sendet somit neben der **UKW-Frequenz 90.4 MHz** auch über den regionalen Bremer DAB+ Multiplex im **Kanal 7D.**



AM 12.11. IST SCHLEMMERABEND!

Nach dem riesigen Erfolg des letzten Schlemmerabends wurde die Nachfrage nach einer nächsten Ausgabe des inkoop Top-Events schnell deutlich. Der Termin steht bereits und das bewährte Konzept wird unverändert fortgeführt, wenn wir am Abend des 12.11.2019 die Gäste in unserem Markt an der Oldenburger Straße begrüßen werden.

Erfahrungsgemäß sind die Karten sehr schnell ausverkauft, denn das entspannte Treffen von Gourmets und Neugierigen, die das unglaublich vielfältige Angebot durchprobieren wollen, hat schon lange Tradition. Die Eintrittskarten werden wieder über den Ticket-Shop des Delmenhorster Kreisblatts verkauft und der Vorverkauf wird Ende September oder Anfang Oktober beginnen (eine rechtzeitige Ankündigung des genauen Termins wird im Delmenhorster Kreisblatt, auf unserer Website und über unsere Facebookseite stattfinden).

Wenn Sie also einen legendären Abend mit vielen Leckereien, tollen Getränken und der Gemeinschaft von netten Leuten verbringen möchten, sollten Sie sich diesen Termin schon einmal vormerken.

Wir verlosen:

4 x 2 Eintrittskarten für den „Schlemmerabend" am 12.11.2019

Verlost werden die Karten in diesem Jahr über unseren Partner-Radio-Sender Radio 90.VIER. Reinhören und gewinnen!

Viel Erfolg!

Sicher hin und zurück! T.: (0800) 3555 3555 *

inkoop TAXI
sicher und bequem einkaufen

*Es gelten die regulären Preise und nicht der inkoop-Service-Tarif.

IN 20 WOCHEN IST WEIHNACHTEN – ZEIT FÜR DAS HERBSTGEBÄCK!

Gehören Sie auch zu denen, die es nach 8-monatiger Lieferunterbrechung kaum noch abwarten können, endlich wieder in saftige Lebkuchen, fruchtige Printen oder süße Dominosteine zu beißen? Den meisten scheint es so zu gehen, denn die alljährliche und immer lauter werdende Kritik am frühen Verkaufsbeginn des Herbstgebäcks wird nur von einem Phänomen übertroffen: von der gewaltigen Nachfrage!
Übrigens stimmt es nicht, dass die Ware jedes Jahr noch früher in die Regale kommt – sie landet nämlich meist schon im Einkaufswagen, bevor sie das Regal erreicht.

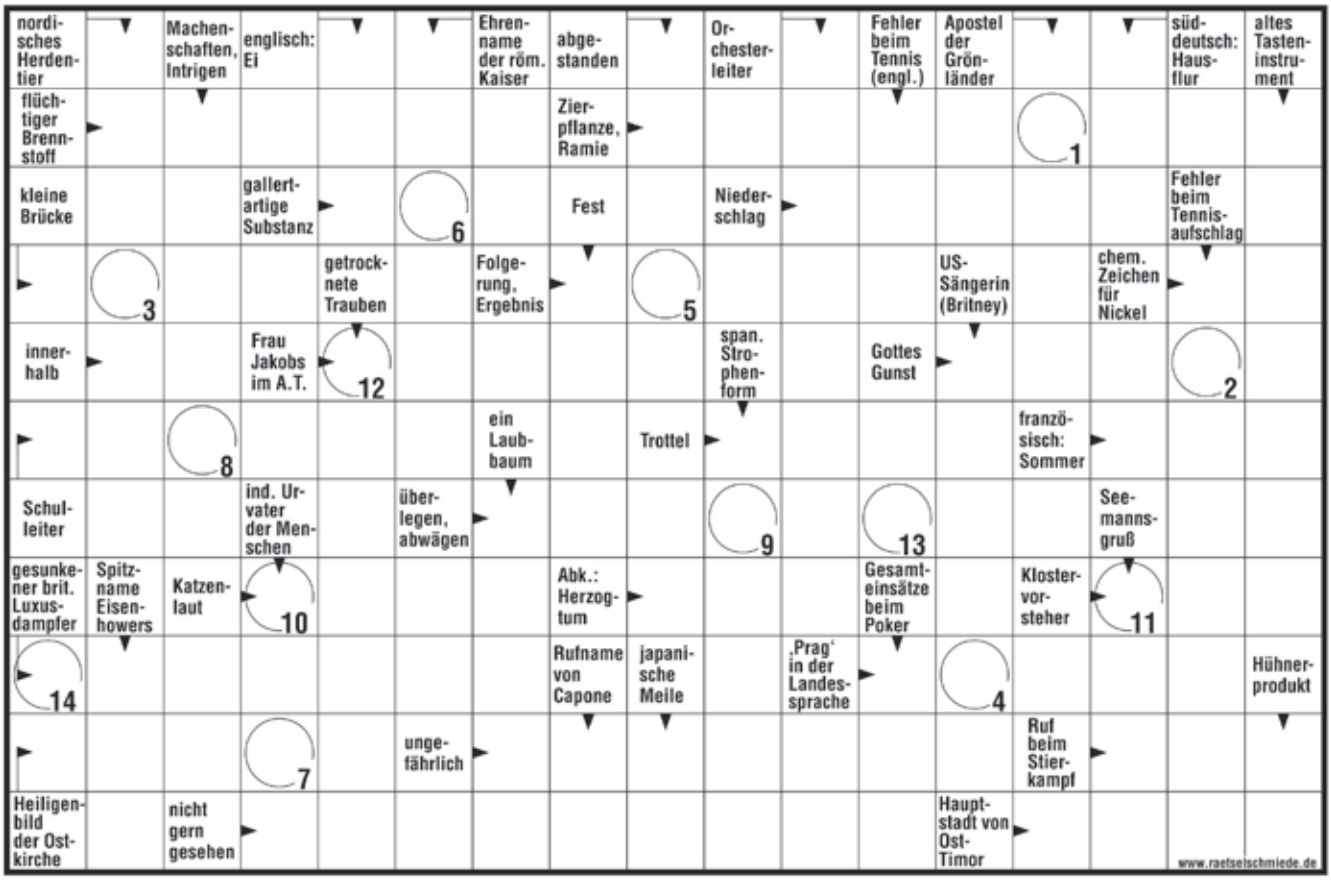
Nichts gegen den Spätsommer … aber wir freuen uns drauf!

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!

Die Lösungen finden Sie im Internet unter www.inkoop.de

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



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

IMPRESSUM HERAUSGEBER: inkoop Verbrauchermärkte GmbH, Elbinger Straße 32, 27755 Delmenhorst, Telefon: 04221 9621-0, Fax: 9621-145, E-Mail: info@inkoop.de, www.inkoop.de; REDAKTION: Bernd Oetken (V.i.S.d.P.), LAYOUT/REALISATION: Die Alchemisten AG; FOTOS: inkoop, fotolia.de, shutterstock.de, panthermedia.net, istockphoto.com, Freepik.com, pixabay.com, Rätselschmiede

Raffaello-Ei mit Grenadine

Zutaten für 8 Personen:
- 150 g Raffaello
- 1 Becher Sahne (= 200 ml)
- 1 Becher Joghurt (= 500 g)
- 100 g Puderzucker
- 2 Granatäpfel

VEGETARISCH

1. Raffaello (bis auf 8 Stück für die Garnitur) in grobe Stücke hacken, mit Sahne, Joghurt und 60 g Puderzucker in der Eismaschine oder in der Tiefkühlung gefrieren lassen.
2. Granatäpfel halbieren und mit einer Zitruspresse den Saft auspressen. Saft mit restlichem Puderzucker sirupartig einkochen lassen, Kerne dazugeben und kurze Zeit kalt stellen.
3. Eis portionieren, mit Sirup auf Tellern oder in Schalen anrichten, mit übrigen Raffaello garnieren und servieren.

Tipp:
Wenn Sie das Eis in der Tiefkühlung zubereiten, sollten Sie während des Gefrierprozesses mehrfach durchrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden und das Eis schön cremig wird.

Zubereitungsdauer:
etwa 15 Minuten

Gefrierzeit:
ca. 30 Minuten in der Eismaschine oder 3 – 4 Stunden in der Tiefkühlung

Cremige Kürbissuppe mit Kokosmilch und Ingwer

Zutaten für 4 Personen:
- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 400 g Möhren
- 1 Stück Ingwer (daumengroß)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 700 ml Gemüsebrühe (vegan)
- 350 ml Kokosmilch (Dose)
- Saft einer halben Zitrone
- etwas Salz und Cayennepfeffer
- etwas Knoblauch
- Kürbiskerne zur Dekoration

VEGAN

1. Die Möhren schälen, waschen und würfeln. Den Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Der Hokkaido-Kürbis muss nicht geschält werden, da die Schale essbar ist. Die Zwiebel schälen und ebenfalls klein schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben.
2. Alles in einen großen Topf geben und mit dem Öl zusammen andünsten. Anschließend mit der Brühe ablöschen und etwa 20 Minuten weich kochen. Das Gemüse im Topf sehr fein pürieren und anschließend die Kokosmilch unterrühren.
3. Alles mit Salz, Cayennepfeffer, Knoblauch sowie Zitronensaft abschmecken und nochmals erwärmen. Die Suppe auf einem Teller mit einem Klecks Kokosmilch und Kürbiskernen Garniert servieren.

Tipp: Die Kürbiskerne vor dem Garnieren kurz anrösten.

Zubereitungsdauer:
etwa 45 Minuten

Hausgemachte Rindfleisch-Burger mit Champignons und Spiegelei

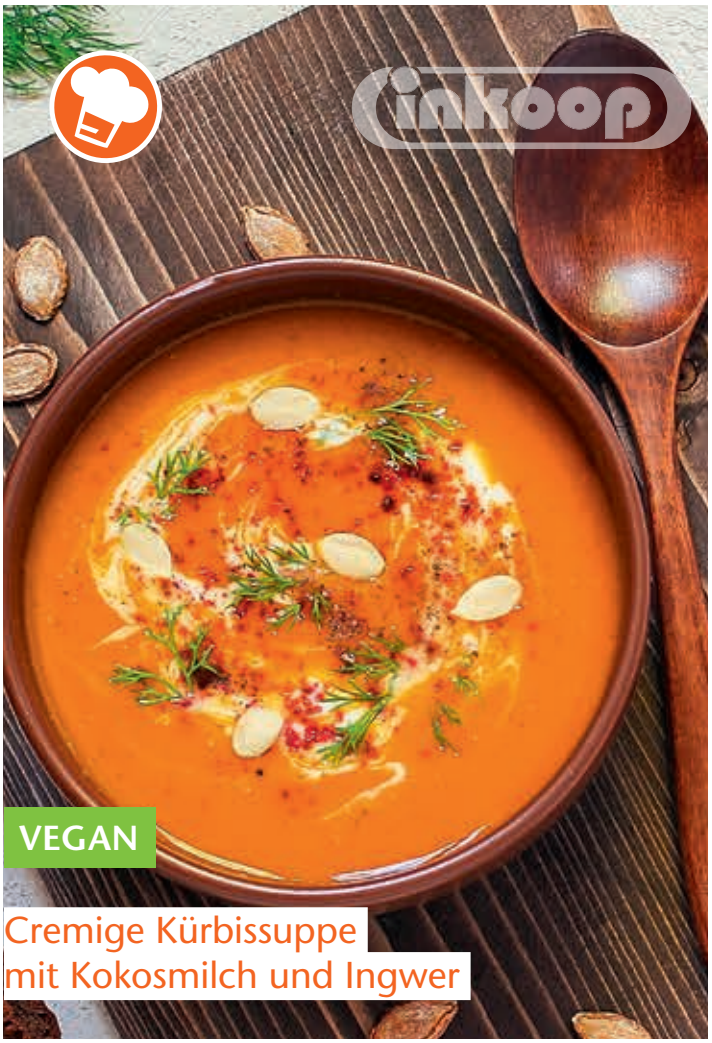
Zutaten „Buns" für 4 Burger:
- 180 g Mehl Typ 550
- 20 g Hartweizengrieß
- 40 g Milch
- 100 g lauwarmes Wasser
- 10 g Hefe
- 5 g Butter
- 4 g Salz
- 10 g Zucker

Zutaten Tomatensauce für 4 Burger:
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Honig
- 2 Schuss Sojasauce
- 250 g passierte Tomaten
- ½ TL frischer Ingwer
- Öl, Pfeffer, Salz

Zutaten „Patties" für 4 Burger:
- 800 g Rinderhackfleisch
- 1 EL Worcestersauce
- 1 EL Butterschmalz
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Kresse
- 400 g Champignons
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 4 Eier

1. Für die Buns die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Restliche Zutaten hinzugeben, gründlich vermengen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. Anschließend etwa vier gleichgroße Teigbälle formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Der Teig muss erneut ruhen und sein Volumen verdoppeln. Anschließend mit etwas geschmolzener Butter bestreichen und im Ofen bei 180 °C ca. 15 – 20 Minuten backen.
2. Für die Sauce Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch in sehr kleine Stücke zerhacken und in einem Topf mit etwas Öl andünsten. Den Honig dazugeben und kurz karamellisieren lassen. Das Tomatenmark dazugeben und mit anbraten lassen. Nach wenigen Minuten mit Sojasauce und passierten Tomaten ablöschen und zehn Minuten köcheln lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das Hackfleisch für die Patties mit einem Löffel Worcestersauce in eine Schüssel geben und alles mit den Händen gut vermengen. Danach möglichst vier gleichmäßige Patties formen (damit diese gleichmäßig garen). Nun Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch wird sich beim Braten zusammenziehen, sodass die Patties nochmal deutlich dicker und schmaler werden. Nach ca. 2,5 Minuten die Patties wenden und weitere 2,5 Minuten braten. Danach können die Patties zum Abtropfen auf ein Stück Küchenrolle gelegt werden. Nach dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen und kurz warm stellen.
4. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Sie können die Pilze einfach in der genutzten „Pattie-Pfanne" anbraten und nach Belieben würzen. Die Spiegeleier parallel in einer separaten Pfanne braten. Zwiebeln in Scheiben schneiden.
5. Die fertigen Burger Buns aufschneiden, die Sauce und Zwiebeln auf dem unteren Teil des Brötchens verteilen. Dann nacheinander Pattie, gebratene Pilze, Spiegelei, Kresse und Brötchendeckel stapeln. Zum Schluss dem Burger mit einem Holzspieß den entsprechenden Halt geben und auf einem Holzbrett servieren.

Zubereitungsdauer:
etwa 120 Minuten



VEGAN

Cremige Kürbissuppe
mit Kokosmilch und Ingwer

VEGETARISCH

Raffaello-Eis
mit Grenadine

Hausgemachte Rindfleisch-Burger
mit Champignons und Spiegelei