

V-MARKT

GRATIS

Sep/Okt 26

Vielfalt

SÜSSKARTOFFEL-
REZEPTE S. 14

REZEPTE

10-Minuten-
Snack-Rezepte
zum Kaffee | S. 32

KINDERSEITE

Bastelspaß
mit V-Lino | S. 50

MIT SCHWUNG DURCH DEN HERBST

Alltagstipps für ein starkes
Immunsystem | S. 6



BACARDÍ®

MIX DIR DEINEN EIGENEN BLOOD MOON



REZEPT

50 ML BACARDÍ
CARTA BLANCA

50 ML BLUTORANGENSAFT

100 ML GINGER BEER



VERANTWORTUNGSVOLLER GENUSS AB 18 JAHREN.

BACARDÍ, ITS TRADE DRESS AND THE BAT DEVICE ARE TRADEMARKS OF BACARDI & COMPANY LIMITED.

Liebe Leserinnen und Leser,



der Sommer und die Sommerferien neigen sich dem Ende zu. Dabei werden auch die Tage wieder merklich kürzer. Aber noch genießen wir die kraftvolle Sonne und denken nur ein wenig an den Herbst. Und wenn, dann nur weil wir uns über die Vielfalt an heimischem Obst und Gemüse freuen, die September und Oktober mit sich bringen. Die Zeit der Ernte ist auch immer die Zeit des Dankes: des Erntedanks. Also denken Sie an die regionalen Lieferanten, die ihre Waren an unsere Märkte liefern und Ihnen so nicht nur Frische, sondern auch kurze Wege garantieren.

In dieser Ausgabe des Vielfalt-Magazins haben wir Ihnen zusammengestellt, welche Lebensmittel Ihnen helfen, Ihr Immunsystem zu stärken. Nicht nur um sich vor der nächsten Erkältungswelle zu schützen, sondern auch um mit ausreichend Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen gegen einen möglichen Herbstblues anzuessen. Leider können wir uns nicht so auf den Winter vorbereiten wie die meisten Bärenarten, die dank ihres Herbstspecks schlafend durch den Winter kommen. Obwohl sich das sehr verlockend anhört.

Wir wünschen Ihnen jedenfalls wieder viel Spaß und Unterhaltung mit den vielfältigen Themen im Heft: wie zum Beispiel Wissenswertes rund um Bären, erklärt von V-Lino, Tipps für ein starkes Immunsystem, leckere Herbst-Rezepte und viele Tipps und Tricks rund um frische Lebensmittel.

Ihr Armin Raith

Marktleiter im V-Markt Füssen

Inhalt

Essen & Trinken

- 14** | **REZEPTE**
Süßkartoffel-Rezepte
- 22** | **V-MARKT METZGEREI**
Ochsenfleisch aus der Alpen- und Bergregion; Rezept Rinderbacken; Das Geheimnis der perfekten Kruste
- 30** | **FRISCHE-ECKE**
Die Süßkartoffel
- 32** | **10-MINUTEN-REZEPTE**
Schnelle Snacks zum Kaffee
- 44** | **RAMONAS KOHECKE**
Flammkuchen

Leben & Wohnen

- 06** | **MIT SCHWUNG DURCH DEN HERBST**
Alltagstipps für ein starkes Immunsystem
- 40** | **TAG DES KAFFEES**
Wissenswertes über Kaffee
- 46** | **HOROSKOP**
Monate September / Oktober

Kinderseiten

- 48** | **V-LINO ERKLÄRT**
Bären
- 50** | **BASTELSPASS**
Für Groß und Klein

Über uns

- 52** | **MARKTVORSTELLUNG**
V-Markt Füssen
- 56** | **HERZSTÜCK UNSERER BEDIENTHEKEN**
Unsere Mentorinnen
- 58** | **FEUER.GESCHMACK. LEIDENSCHAFT.**
Die V-Markt-Grillkurse 2026

14



52



22



58





6



32



30



INHALT



Jetzt auch

auf Whatsapp

QR-Code scannen oder „Angebote“ an +49 8341 / 807 - 0 senden, um exklusive Angebote per WhatsApp zu erhalten.



E-Mail-Newsletter

Abonnieren Sie jetzt unseren Newsletter und erhalten Sie schon am Montag unsere Angebote und Infos ganz bequem in Ihr Postfach.
v-markt.de/newsletter



Folgen Sie uns

Folgen Sie uns auf TikTok, Facebook und Instagram.



Impressum

Herausgeber: Georg Jos. Kaes GmbH, 87665 Mauerstetten, Am Ring 15, Tel. 08341/807-0

Verantwortlich für den Inhalt: Michael Stöckle

Anzeigenbetreuung und Grafik: Gloria Zrenner, Corinna Mayer

Herstellung: Druckerei und Verlag Hans Högel KG, Maximilianstr. 14, 87719 Mindelheim

- Alle Angaben in dieser Ausgabe ohne Gewähr - Nicht alle Artikel in allen Märkten erhältlich. Sie finden uns im Internet unter v-markt.de.

Infos zum Thema Datenschutz unter www.v-markt.de/Datenschutz

Bildnachweise: Rezeptbilder 1,4-5,14-16, 18-20, 32-34, 36: Helena Leitner; 3: Hintergrund – olgaarkhipenko /adobe.stock; 6-9: Blätter – lena.livaya/adobe.stock; 5-6: Foto Paar auf Rädern – Halfpoint/adobe.stock; 6-7: Foto schlafende Frau – Ilona/adobe.stock; 5, 8: Foto Pärchen – polinaloves/adobe.stock; 9: Kürbis – PIXbank/adobe.stock, Apfel – Oleh/adobe.stock, Lauch – emuck/adobe.stock, Walnüsse – Alekss/adobe.stock, Sauerkraut – rdnzl/adobe.stock; 10: Foto Kind – Анастасія Стярайло/adobe.stock; 24: Rinderbacken – HLPphoto/adobe.stock; 26: Krustenbraten – Vince Scherer/adobe.stock 5, 30-31: Foto Süßkartoffeln – Надія Коваль/adobe.stock; 40- 43: Grafiken – butenkow/adobe.stock; 40: Foto Frau mit Kaffee – Rido/adobe.stock; 41: Foto Röstung Kaffeebohnen – hedgehog94/adobe.stock; 42: Foto Bialetti – Grafvision/adobe.stock; 46-47: Hintergrund: terra.incognita/adobe.stock, Icons: painterr/adobe.stock; 48: Wald – ActiveLines/adobe.stock; 48-49: Schwarz-, Braun-, Pandabär – Borsha/adobe.stock; 48-49: Eisbär und Hintergrund Eislandschaft – LoveSan/adobe.stock; 49: Tropenwald – Oceloti/adobe.stock; 50-51: hintergrund – titis rahmandhanu/adobe.stock; 50-51: Grafiken – Cozy lifestyle/adobe.stock; 55: Stifte – zilvergolf/adobe.stock;



Mit Schwung durch den Herbst

Alltagstipps

für ein starkes Immunsystem

In den Herbst- und Wintermonaten ist ein starkes Immunsystem besonders wichtig, um sich vor Erkältungen und Grippe zu schützen. Wir stellen Ihnen praktische Tipps vor, um Ihr Immunsystem auf natürliche Weise zu unterstützen und dem Herbstblues vorzubeugen.



Gesunder Darm

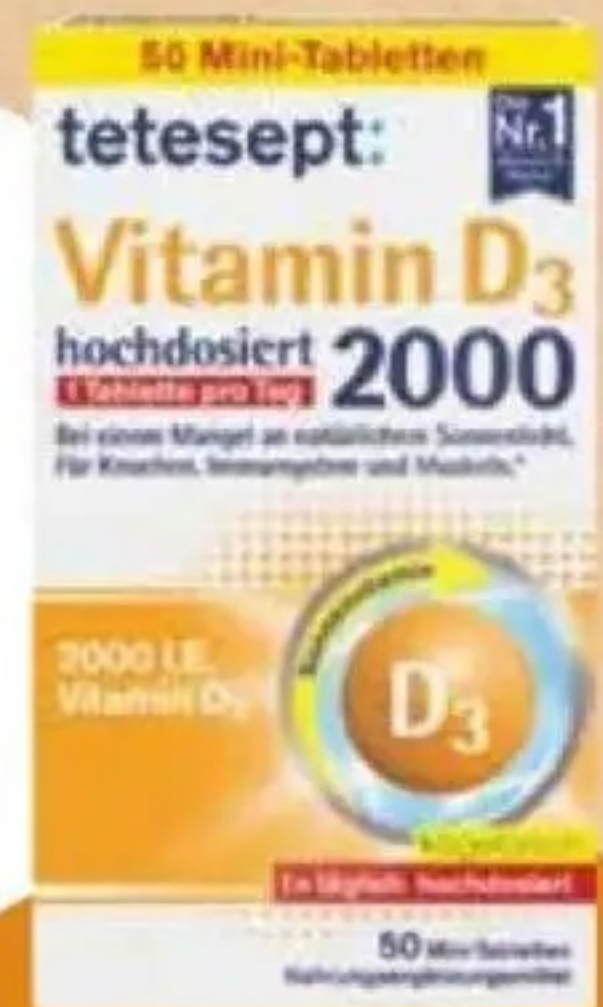
Wer öfter an Erkältungskrankheiten leidet, ist gut beraten, seine Darmflora untersuchen zu lassen. Ist diese aus dem Gleichgewicht geraten, haben Keime leichtes Spiel. Eine Darmsanierung kann helfen, ihn wieder in die Balance zu bringen und so das Immunsystem zu unterstützen.

Schlafhygiene

Ausreichend und guter Schlaf ist für den Körper wichtig, um sich zu erholen und zu regenerieren, was die Immunfunktion unterstützt. Die Schlafumgebung sollte idealerweise kühl, gut gelüftet, möglichst dunkel und still sein. Für einen ruhigen Schlaf ist es förderlich, abends Bildschirme wie Fernseher, Smartphone oder Tablet mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen auszuschalten, da das Blaulicht die Produktion des Schlafhormons Melatonin hemmt. Feste Gewohnheiten wie Lesen, sanfte Dehnübungen oder beruhigende Musik helfen, in den Entspannungsmodus zu wechseln. Zum Abendessen ist es ratsam, zu leicht verdaulicher Kost zu greifen und auf Koffein und Alkohol zu verzichten. Für ein optimal funktionierendes Immunsystem benötigen Erwachsene im Durchschnitt pro Nacht sieben bis acht Stunden Schlaf.



tetesept
Vitamin D3 2000
50 Mini-Tabletten



Vitamine

Neben Vitamin A, C und E trägt Vitamin D zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin D wird zum größten Teil bei Sonneneinstrahlung (UV-B-Strahlung) über die Haut gebildet, weshalb es in den Wintermonaten wichtig ist, auf eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung zu achten. Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D können einen Beitrag zur täglichen Versorgung leisten. Eine Bestimmung des individuellen Vitamin-D-Spiegels kann beim Hausarzt erfolgen.



Ausreichend Flüssigkeit

Ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, ist im Herbst essenziell. Gerade durch die Heizungsluft trocknen Schleimhäute im Nasen- und Rachenraum schnell aus, was die natürliche Barriere für Viren und Bakterien schwächt. Es ist empfehlenswert, täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken, um die Schleimhäute feucht und widerstandsfähig zu halten. Zudem fördert vermehrtes Trinken von Wasser oder Kräutertee die Ausscheidung von Abfall- und Giftstoffen aus dem Körper.

Teekanne
Kräuter
20-Beutel



Sagrotan
No Touch Starterset
Kamille
inkl. 250 ml-Nachfüller



Handhygiene

Durch gründliches Händewaschen mit Seife und Wasser kann die Verbreitung von Krankheitserregern effektiv reduziert werden. Besonders wichtig ist dies vor dem Essen und nach dem Kontakt mit öffentlichen Oberflächen.

Entspannung

Psychologischer Stress kann das Immunsystem aus dem Gleichgewicht bringen, weshalb ausreichend Entspannung ein stabiles Immunsystem erheblich unterstützt. Regelmäßige Pausen und Urlaub sollten eingeplant werden. In die Tagesroutine können beispielsweise Yoga oder Meditation eingebaut werden. Auch bewusstes Atmen und sanfte Bewegung fördern die Entspannung.

Bewegung

Regelmäßige körperliche Aktivität hilft, Stress abzubauen und die Durchblutung zu fördern, was die Abwehrkräfte des Körpers unterstützt. Wichtig ist es, beim Training nicht zu übertreiben. Bewegung an der frischen Luft ist besonders wertvoll, da gleichzeitig die Abwehrmechanismen der Schleimhäute gestärkt werden. Bereits eine halbe Stunde zügiges Spaziergehen pro Tag kurbelt das Immunsystem an.

Vorsicht: Bei einer Erkältung sollte kein Sport getrieben werden. Intensive Belastungen schwächen das Immunsystem zusätzlich und das Risiko einer gefährlichen Herzmuskelentzündung steigt stark an.

Raumklima

Für ein hygienisches Raumklima ist mehrmals täglich für zwei bis fünf Minuten Stoßlüften empfehlenswert. Auf diese Weise wird die schleimhautreizende, trockene Heizungsluft ebenso vertrieben wie Erkältungsviren.

Passende Kleidung

Für den Herbst ist der sogenannte "Zwiebellook" am besten geeignet, bei dem man mehrere dünne Schichten übereinander anzieht und flexibel auf wechselnde Temperaturen reagieren kann. Extreme Kälte oder Feuchtigkeit auf der Haut sollten vermieden werden, weshalb es ratsam ist, atmungsaktive Materialien als unterste Schicht zu tragen. Die äußerste Schicht sollte wind- und wasserabweisend sein, um eine Auskühlung durch kalten Wind zu verhindern. Das Tragen eines Unterhemdes schützt die empfindliche Nieren- und Blasenregion. Neben warmen Socken ist es bei kühlen Temperaturen ratsam, eine Mütze zu tragen, da am meisten Wärme über den Kopf verlorengeht.



Damen und Herren
Thermosocke

mit extra warmem Innenfutter
und bequemem Softbund,
85 % Baumwolle, 13 % Polyester,
2 % Elasthan
Gr. 35/38 – 43/46

2er-Pack

Gesunde Ernährung

Der Grundstein für ein starkes Immunsystem wird im Darm gelegt, weshalb eine gesunde, vitaminreiche Ernährung unerlässlich ist. Ausreichend frisches Obst und Gemüse sollten verzehrt werden, da diese reich an Vitaminen und Antioxidantien sind, die die Abwehrkräfte stärken. Setzen Sie am besten auf eine bunte Vielfalt an regionalem und saisonalem Herbstgemüse und Obst. Diese liefern wertvolle Vitamine und Antioxidantien, die den Körper vor Infekten schützen und entzündungshemmend wirken.



**Seeberger
Walnusskerne**
150-g-Packung



Herbstobst als Vitaminlieferanten

- **Äpfel und Birnen** enthalten Ballaststoffe und Pektine.
- **Hagebutten** enthalten Vitamin A und Vitamin C.
- **Quitten** enthalten Vitamin C.

Herbstgemüse als Immun-Booster

- **Kürbis** enthält Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird.
- **Wurzelgemüse** wie Karotten, Pastinaken und Rote Bete enthalten Eisen und Folsäure.
- **Kohl- und Blattgemüse** wie Grünkohl, Rosenkohl, Wirsing und Weißkohl enthalten Vitamin C.



Nüsse, Kerne und Hülsenfrüchte

Nüsse, Kerne und Hülsenfrüchte stärken das Immunsystem erheblich, da sie eine ideale Kombination aus hochwertigem pflanzlichen Eiweiß, essenziellen Spurenelementen sowie Ballaststoffen liefern, die für eine gesunde Darmflora essenziell sind.

- **Linsen, Kichererbsen und Bohnen** enthalten Zink, Eisen und Kupfer.
- **Walnüsse** enthalten Omega-3-Fettsäuren.
- **Leinsamen & Chiasamen** enthalten Ballaststoffe.
- **Erdnüsse** enthalten Magnesium, Vitamin B und Ballaststoffe.
- **Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne** enthalten Zink.
- **Paranüsse** haben einen hohen Gehalt an Selen.
- **Mandeln** enthalten Vitamin E.



Gewürze und Fermentiertes

- **Ingwer und Meerrettich** wärmen von innen und fördern die Durchblutung.
- **Naturjoghurt** enthält Milchsäurebakterien.
- **Sauerkraut** ist probiotisch und stärkt die Darmflora aktiv.
- **Knoblauch, Lauch und Zwiebeln** wirken antibakteriell und werden oft als „natürliche Antibiotika“ bezeichnet.

**Menz & Gasser
Prima Frutta
Hagebutten-Konfitüre**
aus Südtirol
340-g-Glas



Herbstblues vorbeugen

Sobald es draußen regnerisch, kälter und dunkler wird, rutschen viele Menschen in ein leichtes Stimmungstief, den sogenannten Herbstblues. Die Erklärung hierfür ist, dass es weniger natürliches Tageslicht gibt. Das führt dazu, dass das Gehirn vermehrt das "Schlafhormon" Melatonin produziert und weniger vom "Glückshormon" Serotonin ausschüttet. Typische Symptome sind Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Melancholie und auch Heißhungerattacken. Was man tun kann, um dem Herbstblues entgegenzuwirken.



Bio Zentrale
Bio Amaranth Poffies
125-g-Beutel



Raus ans Tageslicht

Selbst bei grauem und bewölktem Himmel ist natürliches Tageslicht noch drei- bis viermal so stark wie Zimmerbeleuchtung, weshalb man täglich mindestens eine halbe Stunde im Freien verbringen sollte. Wer das Gefühl hat, dass ihm das verfügbare natürliche Tageslicht nicht ausreicht, kann sich eine Tageslichtlampe zulegen. Das sehr helle Licht (in der Regel 10.000 Lux) signalisiert dem Körper, die Melatoninproduktion zu drosseln und stattdessen Serotonin freizusetzen.

Soziale Kontakte

Angenehme Gesellschaft und gute Kommunikation machen glücklich, besonders persönliche Verabredungen.

Bewegung macht glücklich

Sport steigert das psychische Wohlbefinden, weil der Körper Hormone wie Endorphin, Serotonin und Dopamin ausschüttet.

Im Rhythmus bleiben

Wer jeden Tag in etwa zur selben Zeit aufsteht, bleibt im Rhythmus und sorgt nicht für einen Mini-Jetlag an Arbeitstagen.

Ernährung

Es gibt einige Lebensmittel, die die Aminosäure Tryptophan enthalten und damit im Körper für Serotonin-Nachschub sorgen. Das sind zum Beispiel Amaranth, Nüsse, Quinoa, Weizenkeime, Haferflocken und Eier.

Kuscheln

Die fehlenden Glückshormone kann man sich auch durch Kuscheln besorgen. Berührungen sorgen dafür, dass im Gehirn bestimmte Hormone und Neurotransmitter entstehen, die sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken.

Lachen

Lachen hat einen positiven Effekt auf die physische und psychische Gesundheit. Sobald man lacht, sind über hundert Muskeln im Körper aktiv. Die Bronchien werden belüftet, die Zellen bekommen mehr Sauerstoff, Muskeln entspannen sich, Herz und Kreislauf werden angeregt, Stresshormone ausgebremsst und gleichzeitig wird für Serotonin-Nachschub gesorgt.



GEWÜRZVIELFALT, DIE SEIT 1955
KEINE WÜNSCHE OFFEN LÄSST!



EDORA Gewürze Eduard Dornberg GmbH & Co. KG | Industriest. 4 | 63801 Kirschenhain | 06027 809680 | gewuerze@edora.de



Italienische Pasta - in jeder Form
Beste Qualität und guter Geschmack

Unsere mediterrane Vielfalt erkennen Sie am roten **mamma lucia**-Markenzeichen.



eterna Nahrungsmittel GmbH | Hanauer Landstraße 411 | 60314 Frankfurt am Main
Telefon +49 69 380 311-19 | Fax +49 69 380 311-20 | eterna@mamma-lucia.de | www.mamma-lucia.de



Feinste Nudeltradition



Nudeln & Spätzle von
der Schwäbischen Alb

Franz Tress GmbH & Co. KG · Dottinger Str. 69 · 72525 Münsingen · +49 (0) 7381 93 92 0 · oma@tress.de · www.tress.de



FREI VON BÄÄÄÄ,
VOLLER mmmh!

Wenn aus „Mag ich nicht!“ plötzlich „Mehr davon!“ wird.

Ganz ohne Geschmacksverstärker, Hefeextrakt,
Palmöl, Farb- & Konservierungsstoffe.



SO LEICHT GEHT LECKER.

REGIONALE MÜHLENPRODUKTE

Schapfen
Mühle
seit 1452



SchapfenMühle GmbH & Co. KG | Franzenhauserweg 21 | 89081 Ulm | Tel.: + 49 (0) 731 96746-0 | info@schapfenmuehle.de | www.schapfenmuehle.de

DREH AUF –
DREH DURCH!
CRAZY
LECKER!



NEU!

ANDROS
BE
NUTS!



ANDROS

Andros Deutschland GmbH, Bahnhofstraße 31, 64747 Breuberg, www.andros-be-nuts.de, @androsbenuts_de

Heimat ist ein Bauchgefühl.



So isst Bayern.



Der Experte für Reis und Hülsenfrüchte



AHAMA

Reis · Hülsenfrüchte

PALATINA
mühle der pfalz

www.transimpex.de



BREITSAMER HONIGVIELFALT

AUTHENTISCH UND TRADITIONELL GEIMKERTE HONIGKLASSIKER



breitsamer.de Folgen Sie uns auf:

Goldener Genuss

Von der
Kulinavi-
Foodautorin
Cornelia
Trischberger

Rezepte mit Süßkartoffeln

Hähnchenbrust mit Süßkartoffel- Birnen-Kompott

Zutaten

- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 120 g)
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 große Süßkartoffel (ca. 450 g)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Birne (ca. 250 g)
- 1 EL Rotweinessig
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 EL fein gehackte Estragonblättchen (gewaschen und getrocknet)



4 Personen



Mit Fleisch



Maille
Dijon Senf
Originale
200-ml-Glas

Dazu passt:
Baguette mit
Knoblauch- oder
Kräuterbutter

Zubereitungszeit:

35 Minuten

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilets waschen, mit Küchenpapier trockentupfen, salzen und pfeffern.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin in 8 – 10 Minuten goldbraun braten, dabei mehrmals wenden. Herausnehmen und warmhalten.
3. Süßkartoffel schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden, in die Fleischpfanne geben und unter Rühren andünsten. Gemüsebrühe angießen, alles 4 – 5 Minuten köcheln lassen.
4. Birne schälen, Stielansatz und Kerne entfernen, Fruchtfleisch ebenfalls in etwa 1 cm große Würfel schneiden, zu den Süßkartoffeln geben. Alles 3 – 4 Minuten weiter garen.
5. Rotweinessig, Senf und Estragon zugeben, alles gut vermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Süßkartoffel-Birnen-Kompott mit gebratener, in Scheiben geschnittener Hähnchenbrust anrichten.

Zubereitungszeit:

30 Minuten

+ Backzeit: 30 Minuten

**Leimer
Semmelbrösel**
400-g-Packung



Dazu passt:
Brokkoli mit
gerösteten
Mandeln

Chili-Lachs

mit Süßkartoffel-Gratin

Zutaten

- 2 Süßkartoffeln (ca. 900 g)
- 1 weiße Zwiebel (ca. 150 g)
- 70 g Butter
- 2 EL fein gehackte Rosmarinblättchen (gewaschen und getrocknet)
- 250 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- 120 g Cheddar (gerieben)
- 4 EL Semmelbrösel (Paniermehl)
- 4 Lachsfilets (à ca. 120 g)
- 1 TL Chiliflocken
- 1 EL Oregano (gerebelt)
- 2 EL Olivenöl



4 Personen



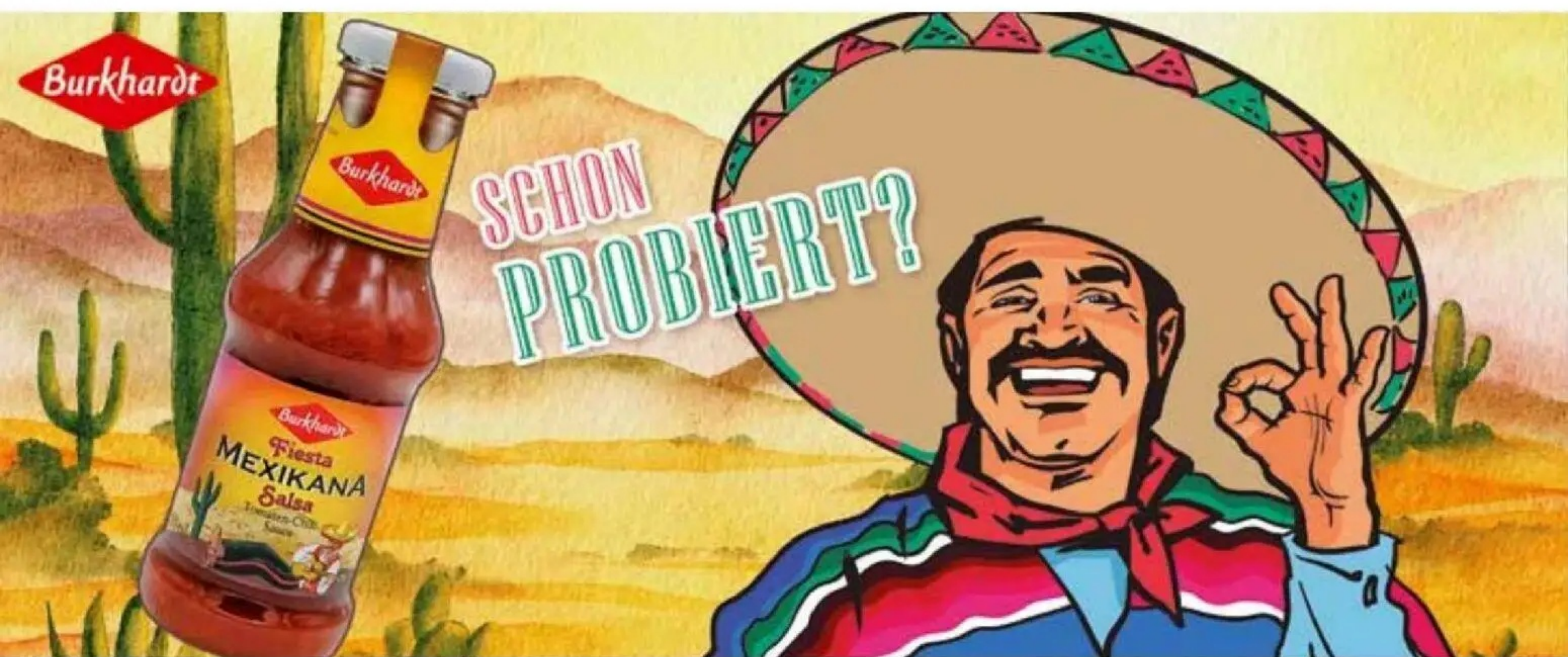
Mit Fisch

Zubereitung

1. Backofen vorheizen (200 Grad Ober- und Unterhitze – 180 Grad Umluft). Süßkartoffeln schälen, auf der Gemüsereibe grob raspeln.
2. Zwiebel schälen und fein hacken. 50 g Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebeln zugeben, bei kleiner Hitze unter Rühren dünsten. Mehl und Rosmarin zugeben, alles gut vermischen. Nach und nach Milch angießen, alles unter Rühren in 4 – 5 Minuten dicklich einkochen lassen.
3. Zwiebel-Mehl-Masse zu den Süßkartoffeln geben, gut vermischen, kräftig salzen und pfeffern. Vier ofenfeste Schüsselchen (ca. 14 cm Durchmesser) mit der restlichen Butter einfetten, Süßkartoffelmasse darauf verteilen. Alles mit Cheddar und Semmelbröseln bestreuen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene in 25 – 30 Minuten goldbraun backen.
4. Lachsfilets waschen, mit Küchenpapier trockentupfen (evtl. vorhandene Gräten und Hautreste entfernen). Chiliflocken, Oregano und 1 TL Salz vermischen, Lachsfilets damit rundherum einreiben.
5. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Lachsfilets darin 6 – 8 Minuten braten, dabei einmal wenden.
6. Lachsfilets mit Süßkartoffeln-Gratin anrichten.



**GUT UND
BEWÄHRT**



BURKHARDT FEINKOSTWERKE GMBH - OBERDIEBERG 2 - 83544 ALBACHING - WWW.BURKHARDT-FEINKOSTWERKE.DE

Brändle
Seit 1851

**Rein.
Regional.
Richtig gut.**

P. Brändle GmbH · Ölmühle
Robert-Bosch-Str. 10 · 72186 Empfingen
www.braendle.de



MIT KÜRBIS UND
SÜSSKARTOFFELN



Kreolischer Hähnchentopf

Zutaten

- 300 g Tomaten
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 150 g Kürbis
- 250 g Süßkartoffel
- 200 g rote Paprikaschote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 weiße Zwiebel
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 l Hühnerbrühe (Fertigprodukt)
- 1 Döschen Safranpulver
- Je 1 Handvoll Petersilien-, Koriander- und Minzblättchen (gewaschen und getrocknet)
- 100 g Langkorn-Schnellkochreis
- 3 EL Limettensaft
- Salz, Cayennepfeffer
- Sambal Oelek (Peperoni-zubereitung, a. d. Glas)



4 Personen



Mit Fleisch



Müller's Mühle
2-Minuten-Langkorn-Reis
250-g-Packung

Zubereitungszeit:

45 Minuten

Dazu passen:
Taco-Chips



**Lien Ying
Sambal Oelek**
212-ml-Glas

Zubereitung

1. Tomaten häuten, vierteln, Stielansätze und Kerne entfernen, Fruchtfleisch würfeln.
2. Hähnchenbrustfilets waschen, mit Küchenpapier trockentupfen, evtl. vorhandene Sehnen und Fett entfernen. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Kürbis und Süßkartoffel schälen, vom Kürbis Kerne und Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
4. Paprika waschen, längs halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen. Fruchtfleisch in ca. 2 cm große Rauten schneiden.
5. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel schälen, längs in Spalten schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, quer in Ringe schneiden.
6. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Zwiebelspalten und Frühlingszwiebeln darin andünsten. Restliches Gemüse zugeben, alles unter Rühren andünsten.
7. Hühnerbrühe angießen, alles mit Safran, Salz und Pfeffer würzen und einmal aufkochen lassen. Hähnchenfleisch zugeben, alles bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
7. Kräuter und Reis zugeben, alles bei kleiner Hitze ca. 8 – 10 Minuten (je nach Reis-Garzeit) köcheln lassen.
8. Hähnchentopf kräftig mit Limettensaft, Salz, Cayenne-pfeffer und Sambal Oelek abschmecken und servieren.

MIT GEGRILLTEN
NEKTARINEN
UND SCHAFSKÄSE

Zubereitungszeit:

30 Minuten

Kühne
Balsamico Creme
150-ml-Flasche



Dazu passt:
Pita-Brot



Rucola-Süßkartoffel-Salat

Zutaten

- 2 Nektarinen
- 6 EL Olivenöl
- 1 Süßkartoffel (ca. 450 g)
- Salz
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 EL frisch gepresster Limettensaft
- 2 EL frisch gepresster Orangensaft
- 2 EL Balsamico bianco
- 2 TL Honig
- Pfeffer
- 4 Handvoll Rucola-blättchen (geputzt, gewaschen und getrocknet)
- 2 Packungen Fetakäse
- 4 TL Balsamicocreme



4 Personen



Vegetarisch

Zubereitung

1. Nektarinen waschen, längs halbieren, Kerne entfernen, Hälften der Länge nach in Spalten schneiden. Nektarinspalten in Grillschalen legen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und unter dem Backofengrill hellbraun grillen.
2. Süßkartoffel schälen, Fruchtfleisch in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Süßkartoffelwürfel in kochendem Salzwasser 5 – 6 Minuten garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, schräg in feine Ringe schneiden.
4. Restliches Olivenöl mit Limettensaft, Orangensaft, Balsamico bianco und Honig vermischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Rucolablättchen mit gegrillten Nektarinspalten, Süßkartoffelwürfeln und Frühlingszwiebeln dekorativ auf Tellern oder in Schüsseln anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.
6. Fetakäse grob zerbröseln, gleichmäßig auf den Salaten verteilen, alles mit Balsamicocreme beträufeln und gleich servieren.

d'aucy Gemüsegenuss für jeden Tag.
Jetzt probieren!

d'aucy
MARKE DER GEMÜSEBAUERN



Entdecken Sie mehr! daucy.de



Süß oder salzig?
Bio-Genuss für jede Laune

bio
ZENTRALE



Entdecke jetzt deinen Lieblingssnack!



www.biozentrale.de



THE TASTE OF NATURE

Ochsen- fleisch

aus der Alpen-
und Bergregion

Die Blätter werden bunter und die Tage langsam kürzer. Mit den im Herbst bevorstehenden Almadrieben läuten wir auch im Jahr 2026 die Ochsenaison ein.

Ab dem
24.09.2026 finden Sie
in ihrer V-Markt
Lieblingstheke wieder
Ochsenfleisch aus den
Alpen- und Bergregionen
Österreichs.

Was zeichnet das Ochsen-Programm aus?

Ursprünglich wurden Ochsen nicht wegen ihrer hervorragenden Fleischqualität gezüchtet, sondern als Arbeitstiere. Über Jahrhunderte waren sie die Motoren der Landwirtschaft und wurden als Zugtiere für Pflug oder Wagen eingesetzt. Mit der fortschreitenden technischen Entwicklung verschwanden sie in den 1950er Jahren fast vollständig aus der Agrarwirtschaft.

Die Ochsen werden heute jedoch nicht ausschließlich zur Fleischgewinnung gezüchtet. Viele Tiere verbringen die Sommermonate auf den Almen und übernehmen dort einen Teil der Landschaftspflege. Durch das Grasen halten sie die Flächen offen und verhindern somit, dass die Almwiesen zunehmend verbuschen. Dadurch bleibt artenreiches Weideland erhalten und bietet nicht nur zahlreichen Insekten einen

Lebensraum. Der Mist der Tiere verbleibt auf den Flächen, wodurch der natürliche Nährstoffkreislauf erhalten bleibt. Durch ihre Trittsicherheit in steilem Gelände pflegen Ochsen auch Flächen, auf denen Maschinen nicht gefahrlos eingesetzt werden können. Die Vermarktung des Fleisches ist daher ein wichtiger Faktor zur Erhaltung dieser natürlichen Form der Landschaftspflege.

Wir weisen im Zuge der Transparenz darauf hin, dass nicht alle Tiere des Ochsenprogramms den Sommer auf den Almen verbringen. Ein Teil der Tiere wird in offenen Ställen mit Stroh eingestreut gehalten. Die Landwirte setzen hierbei auf hofeigenes oder regional angebautes Futter.



Wie unterscheidet sich Fleisch

von Ochsen und Jungbullen?

Im Vergleich zum Jungbullen wachsen Ochsen langsamer und bauen Muskelmasse in der Regel langsamer auf. Dadurch hat das Fleisch Zeit, eine feine intramuskuläre Fettverteilung (Marmorierung) auszubilden. Die Fett-Marmorierung sorgt für mehr Saftigkeit, intensiven Geschmack und ein feines Mundgefühl. Jungbullen erreichen ihr Schlachtgewicht häufig bereits nach 18 bis 24 Monaten, während Ochsen häufig 24 bis 36 Monate oder länger gehalten werden. Die längere Mastdauer trägt einen wesentlichen Teil zur hervorragenden Fleischqualität bei. Das Fleisch ist aromatisch und saftet beim Braten weniger stark aus. Egal, ob für saftige Schmorgerichte oder Steaks: Ochsenfleisch darf ohne Zweifel als Premiumprodukt bezeichnet werden und ist weltweit in der Spitzengastronomie etabliert.

Wir wünschen Ihnen schon einmal einen guten Appetit!



Rinderbacken

in Dunkelbiersoße

Geschmorte Rinderbacken gibt es in unzähligen Varianten und Formen. Vom herzhaften Schmankerl im Festzelt bis zum raffinierten Genuss in der Sterneküche. Rinderbacken sind richtig zubereitet in jeder Variante ein Genuss.

Zutaten

- ca. 1,2 kg Rinderbacken
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 1 Stück Knollensellerie (ca. 150 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 330 ml Dunkelbier
- 500 ml Rinderfond
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zweige Rosmarin
- 3 Zweige Thymian
- 1 EL kalte Butter
- 1 TL Johannisbeergelee


4 Personen

Mit Fleisch

Zubereitung

1. Rinderbacken von eventuell vorhandenen Sehnen befreien, trocken tupfen und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Öl in einem Bräter erhitzen und die Rinderbacken von allen Seiten kräftig anbraten. Anschließend herausnehmen.
3. Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Knoblauch grob würfeln und im Bräter anrösten. Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten.
4. Mit dem Dunkelbier ablöschen und den Bratensatz lösen. Das Bier etwa 5 Minuten einkochen lassen. Anschließend den Rinderfond angießen.
5. Kräuter und Lorbeer zugeben, die Rinderbacken zurück in den Bräter legen und zugedeckt bei 160 °C Ober- / Unterhitze etwa 3 bis 3,5 Stunden schmoren, bis das Fleisch wunderbar zart ist.
6. Die Rinderbacken aus dem Bräter nehmen und warmhalten. Die Soße durch ein feines Sieb passieren und anschließend auf die gewünschte Konsistenz einkochen lassen.
7. Für eine besonders sämige Soße die kalte Butter einrühren. Wer eine leichte Süße bevorzugt, kann zusätzlich etwas Preiselbeeren oder Johannisbeergelee hinzufügen.
8. Die Rinderbacken in der Soße servieren.

Bard SPEZIALITÄTEN

ERHÄLTICH IN DEN V-MARKT BEDIENUNGSTHEKEN



KOHLROULADEN AUS „FILDERSTÄDTER“ KOHL

Frische, ofenfertige Kohlrouladen, gefüllt mit würziger Hackfleischzubereitung aus Rind- und Schweinefleisch, gegart, mit feinstem Bacon umwickelt.



PFANNEN-SCHNITZEL AUS DER GUSSBRATPFANNE

Frische Schnitzel aus dem Schweinelachs geschnitten, gold-gelb mit Rapsöl in der Gussbratpfanne gebraten, flüssig gewürzt. Wie hausgemacht.



WIRSINGROULADEN AUS „FILDERSTÄDTER“ WIRSING

Frische, ofenfertige Wirsingrouladen, gefüllt mit würziger Hackfleischzubereitung aus Rind- und Schweinefleisch, gegart, mit feinstem Bacon umwickelt.



PFANNEN-FRIKADELLEN AUS DER GUSSBRATPFANNE

Frikadellen aus Rind- und Schweinefleisch mit in Milch eingeweichten Semmelbröseln, Zwiebeln und frischer Petersilie, in der Gussbratpfanne gebraten.

WWW.BARD-FRISCHEKUECHE.DE

Regionale Vielfalt

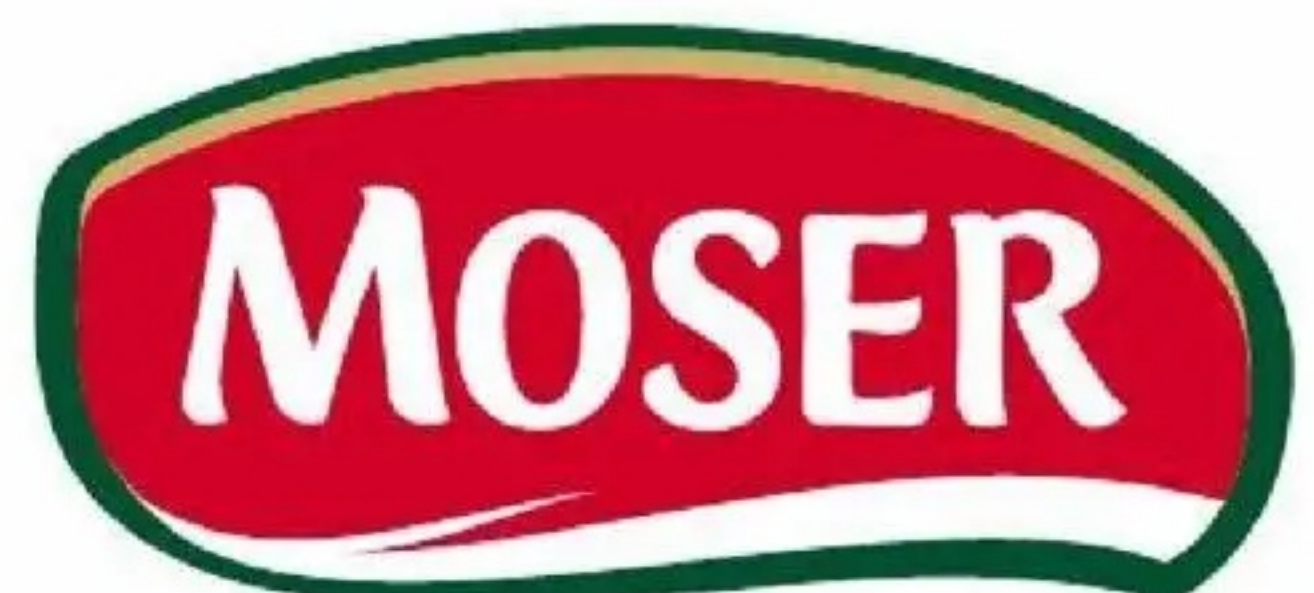


Bestes Handwerk von Anfang an ist eines der Erfolgsgeheimnisse der Genusswelt Zimmermann aus dem bayrischen Thannhausen. Denn alles begann mit einer einfachen Metzgerei, die aufgrund der hohen Qualität ihrer Produkte 1906 zum königlich bayrischen Hoflieferanten ernannt wurde.

Das 1894 gegründete, traditionsreiche Unternehmen legt großen Wert auf Regionalität. Zahlreiche Rezepturen sind traditionelle, regional typische Spezialitäten, mit denen man Heimat und Vielfalt täglich genießen kann.



Genusswelt Zimmermann GmbH & Co. KG, Edmund-Zimmermann-Str. 29, 86470 Thannhausen - www.genusswelt-zimmermann.de



MAESTRI DELLO SPECK



Moser GmbH
Stein 17, 39025 Naturns, ITALIEN

Knusprig & goldbraun

das Geheimnis der perfekten Kruste

Ein guter Krustenbraten begeistert nicht nur durch sein saftiges Fleisch, sondern vor allem durch die herrlich knusprige Kruste. Sie ist das Highlight eines jeden Sonntagsbratens und sorgt beim Anschneiden für den besonderen Genussmoment. Mit einigen einfachen Tricks gelingt die perfekte Kruste garantiert auch zuhause.

Die richtige Vorbereitung

Egal ob Wammerl, Braten oder Haxe, die Schwarte sollte gleichmäßig eingeschnitten sein. Die Schnitte dürfen dabei nur durch die Schwarte gehen und nicht in das Fleisch reichen. So kann das Fett während des Garens austreten und die Kruste wird besonders knusprig.

Salz – der wichtigste Helfer

Die Schwarte großzügig mit Salz einreiben. Das Salz entzieht der Oberfläche Feuchtigkeit und unterstützt die Bildung einer krossen Kruste. Wer mag, kann zusätzlich Kümmel, Pfeffer oder Knoblauch für das typische Bratenaroma verwenden.

Tipp: Wammerl oder Bratenstücke am besten bereits am Vortag mit der eingeschnittenen Schwarte im Kühlschrank auf ein Salzbett legen.

Langsam garen für saftiges Fleisch

Der Braten wird zunächst bei mittlerer Temperatur von etwa 140 bis 160 °C gegart. Dabei bleibt das Fleisch schön saftig und entwickelt sein volles Aroma. Ein wenig Brühe oder dunkles Bier in der Bratform sorgt zusätzlich für Geschmack und eine hervorragende Grundlage für die Soße.

Die Schwarte sollte dabei immer möglichst trocken bleiben. Die Flüssigkeit im Bräter darf die Schwarte nicht berühren.



Der entscheidende Moment

Erst zum Ende der Garzeit wird die Temperatur erhöht. Für die letzten 15 bis 20 Minuten den Backofen auf 220 bis 240 °C Oberhitze oder Grillfunktion stellen.

Jetzt beginnt die Kruste aufzupoppen und ihre typische goldbraune Farbe zu entwickeln.

Sollten einzelne Stellen noch nicht perfekt knusprig sein, kann die Schwarte vorsichtig mit etwas Salzwasser bestrichen werden. Dabei den Braten stets im Auge behalten, damit die Kruste nicht verbrennt.

**Wir wünschen guten Appetit
und viel Freude beim Genießen!**



Bayerische Qualität aus Familientradition

- große Vielfalt an herzhaften & leichten Geflügel-Produkten
- Spitzenqualität - echter Geschmack
- wenig Fett – viel hochwertiges Eiweiß



Puten-Käsekrainer



Puten-Paprikabrust



Puten-Aufschnitt 5-fach



Höhenrainer Delikatessen GmbH

Lauser Str. 1 - 83620 Großhöhenrain - www.hoehenrainer.de

METZGEREI

PALMBERGER SEIT 1954

**GEMEINSAM FÜR EINE TRENDWENDE
IN DER SCHWEINEHALTUNG!**

- Herkunft ausschließlich aus Bayern
- Die Aufzucht der Schweine auf Stroh ist besonders tiergerecht, gesund und schmerzfrei
- Mind. 30 % mehr Platz mit Spielmöglichkeiten
- Ausschließlich hofeigenes Futter und regionaler Zukauf
- Gentechnikfreie Fütterung
- Weniger Krankheiten und dadurch kaum Einsatz von Medikamenten
- Durch die gewollt verlängerte Mastdauer bildet sich die Muskulatur sehr gut aus
- Gleichzeitig unterstützen Sie mit Ihrem "Strohschwein"-Einkauf die Wirtschaft der Region und die Erhaltung der kleinbäuerlichen Landwirtschaft
- GQ-Bayern zertifiziert

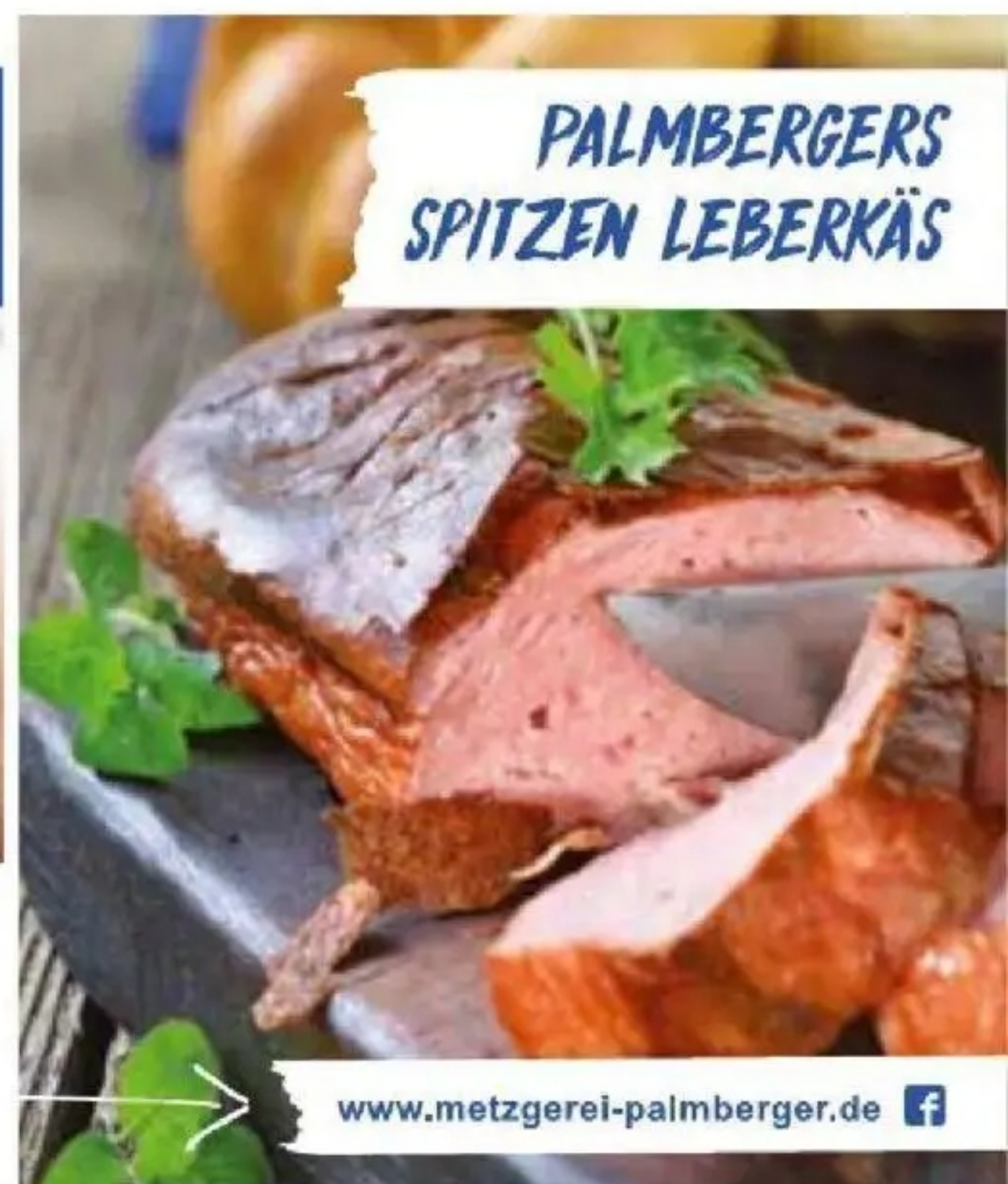


**RUND UM'S
STROHSCHWEIN**



HERKUNFT | AUZUCHT | STALLUNG | FÜTTERUNG

**PALMBERGERS
SPITZEN LEBERKÄS**



www.metzgerei-palmberger.de

In der Schmucken 12 | 83022 Rosenheim | Tel.: 080 31 / 370 87 | Fax: 080 31 / 339 58



Houdek

**und der Tag
schmeckt.**

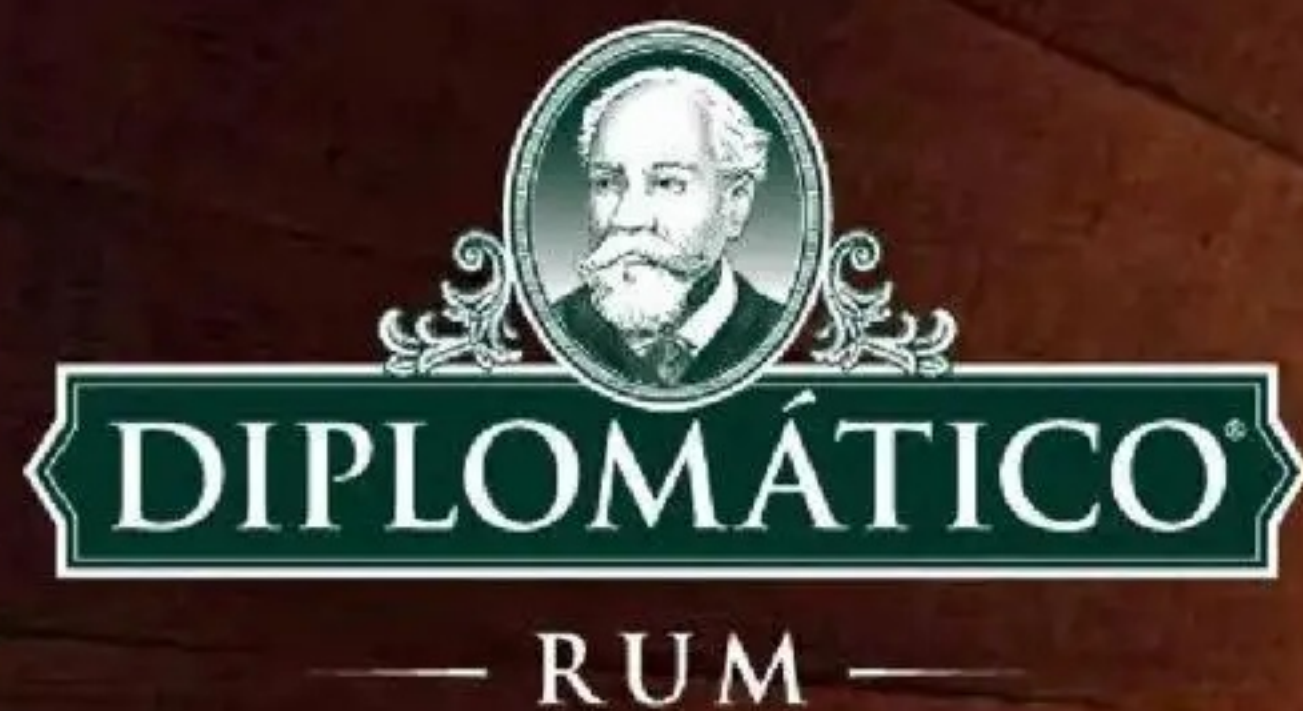


WWW.HOUDEK.BAYERN



INSTAGRAM: **HOUDEK_GMBH**





EINZIGARTIG
IM GESCHMACK.
VIELFACH PRÄMIERT.



RESPONSIBLEdrinking.eu Bitte genieße verantwortungsbewusst.
Diplomático ist eine eingetragene Marke. © 2026 Diplomático Branding,
Unipessoal LDA. Alle Rechte vorbehalten.



**Hubauer
Orangen- oder Zitronenlimonade**
je 20 x 0,5-Liter-Kiste



Eine Bayern Halbe
verschiedene Sorten
je 20 x 0,5-Liter-Kiste



**Hubauer
Cola-Mix**
je 20 x 0,5-Liter-Kiste



**Hubauer
Apfelschorle**
je 20 x 0,5-Liter-Kiste





100% italienische Tomaten!
Mit Leidenschaft & Herz
von unseren Landwirten!

cirio1856.de



© Eingetragene Marke der Käfer AG



www.catsbest.de

Die erste
 Katzenstreu,
 bei der alle sich
 wohlfühlen:

Katze, Mensch, Klima
 und die Natur.

**JETZT
 TESTEN!**

Cat's Best®
 100% Pflanzliche Streu





Wurzel mit Wau

Herkunft

Die Süßkartoffel zählt zu den ältesten Gemüsesorten der Welt. Höhlenmalereien aus Peru deuten darauf hin, dass sie bereits vor über 10.000 Jahren in Zentral- und Südamerika verzehrt wurde. Vermutlich gelangte sie um 1492 mit den Schiffen von Christopher Columbus nach Europa. Botanisch gehört sie zur Familie der Windengewächse und ist – anders als ihr Name vermuten lässt – nur entfernt mit der Kartoffel verwandt, die zu den Nachtschattengewächsen zählt. Gegessen werden vor allem ihre unterirdischen Speicherwurzeln. Dank ihrer natürlichen Süße und ihrer vielseitigen Verwendung ist die Süßkartoffel heute in vielen Ländern ein wichtiges Grundnahrungsmittel.

Gesunde Eigenschaften

Süßkartoffeln gelten als nährstoffreich und gesund. Sie haben einen hohen Ballaststoffanteil, der die Verdauung fördert und für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl sorgt. Beim Verzehr steigt der Blutzuckerspiegel langsamer an, als bei herkömmlichen Kartoffeln, was sie zu einer guten Beilage bei einer bewussten Ernährung macht. Sie sind reich an Mineralstoffen wie Kalium und Magnesium sowie an Vitaminen. Besonders hoch ist der Gehalt an Beta-Carotin, einer Vorstufe von Vitamin A, das bei der Sehkraft eine Rolle spielt und wichtig für die Erhaltung gesunder Haut und Schleimhäute ist.

Da das fettlösliche Vitamin A für die Aufnahme im Körper Fett benötigt, sollten die Knollen immer zusammen mit etwas hochwertigem Fett verzehrt werden. Das reichlich enthaltene Vitamin C fördert unter anderem ein intaktes Immunsystem. Darüber hinaus enthalten Süßkartoffeln wertvolle Antioxidantien und Vitamin E, welches die Zellen vor vorzeitiger Alterung schützt.

Die Süßkartoffel

VITAMIN A

MAGNESIUM



Einkauf & Lagerung

Beim Kauf darauf achten, dass die Knollen fest und nicht schrumpelig sind sowie eine unversehrte Schale aufweisen. Sie sollten idealerweise dunkel, trocken und kühl bei Temperaturen zwischen 12 °C und 15 °C gelagert werden, beispielsweise im Keller oder einer Speisekammer. In einem luftdurchlässigen Korb oder einer Holzkiste können sie so mehrere Wochen aufbewahrt werden. Sie sollten nicht im Kühlschrank gelagert werden, da sie kälteempfindlich sind und der Geschmack sowie die Konsistenz negativ beeinflusst werden können. Geschält, in Stücke geschnitten und für etwa 3 bis 5 Minuten blanchiert, lassen sich Süßkartoffeln nach dem vollständigen Abkühlen sehr gut portionsweise in luftdichten Gefrierbeuteln einfrieren.

Eigenanbau

Der heimische Anbau ist extrem anspruchsvoll, da die tropische Knolle keinerlei Frost oder anhaltende Kälte verträgt, leichte, sandige Böden benötigt und im Sommer intensiv beregnet werden muss. Die vorgezogenen Pflanzen können nach den Eisheiligen Mitte Mai ins Freiland gepflanzt werden, die Knollen im Wurzelbereich wachsen erst ab September heran. Die Ernte muss vor dem ersten Frost und am besten per Hand erfolgen, da Süßkartoffeln eine sehr dünne Schale haben, die leicht beschädigt werden kann.

Erntemenge & Pro-Kopf-Verbrauch

Weltweit werden jährlich über 90 Millionen Tonnen Süßkartoffeln geerntet, der mit Abstand größte Produzent ist die Volksrepublik China. Da die Süßkartoffel in Deutschland eine reine Nischenkultur ist, wird ihre genaue Erntemenge nicht offiziell erfasst. Der Pro-Kopf-Verbrauch hierzulande liegt in etwa bei 1 bis 1,5 kg pro Jahr, was deutlich unter dem Konsum der klassischen Speisekartoffel liegt.

Genießen

Süßkartoffeln sind extrem vielseitig und lassen sich ähnlich wie normale Kartoffeln in gewaschenem und gegebenenfalls geschältem Zustand kochen, backen, braten oder frittieren. Da sie von Natur aus süßlich schmecken, harmonisieren sie perfekt mit intensiven Gewürzen wie beispielsweise Chili, Paprika, Curry, Rosmarin oder Zimt. Auch als Pürree, Pommes, Süßkartoffelsuppen, in Eintöpfen, farbenfrohen Currys oder als Basis für vegetarische Bratlinge sind sie ein Genuss. In der süßen Küche können sie als saftige Zutat in Kuchen, Brownies oder Muffins Verwendung finden. Roh sollte man Süßkartoffeln nur in geringen Mengen verzehren, da sie Oxalsäure enthalten, die im Körper die Aufnahme wichtiger Mineralstoffe wie Kalzium blockieren kann. Durch Schälen, Kochen und Weggießen des Kochwassers wird der Oxalsäure-Gehalt erheblich gesenkt.

FUN FACTS

- Die Weltraumorganisation NASA wählte die Süßkartoffel als mögliche Nutzpflanze für längere Weltraumexpeditionen, beispielsweise zum Mars, aus. Der Grund: Die Knolle ist extrem widerstandsfähig, passt sich gut an äußere Umstände an, wächst unter künstlichem Licht und liefert eine hohe Dichte an Energie und Nährstoffen pro Fläche und Anbauzeit.
- Die derzeit schwerste Süßkartoffel der Welt wog 43,2 Kilogramm. Gezüchtet wurde sie vom Schweizer Rekordzüchter Beni Meier. Der Weltrekord wurde am 4. Oktober 2025 bei den "Swiss Pumpkin Weighing Championships" in Jona, Kanton St. Gallen in der Schweiz, verifiziert. Die Knolle war damit mehr als 200-mal so schwer wie eine durchschnittliche Süßkartoffel aus dem Supermarkt.

BETA-CAROTIN

VITAMIN C

VITAMIN E



Kaffee-Komplizen

Schnelle Snacks zum Kaffee

Avocado-Bagel

Zutaten

- 3 EL Frischkäse
- 3 EL Schnittlauchröllchen
- 40 g Avocadofruchtfleisch (fein gewürfelt)
- Salz, Cayennepfeffer
- 2 Bagel-Ringe
- 2 Tomaten
- 4 kleine grüne Salatblätter (geputzt, gewaschen und getrocknet)
- 40 g Gurkenscheiben
- 40 g fein gehobelter Cheddar
- 4 EL Kresse



2 Personen



Vegetarisch

Von der
Kulinavi-
Foodautorin
Cornelia
Trischberger



Woerle
Bio Frischkäse
Natur
160-g-Packung

MIT FRISCHKÄSE
UND CHEDDAR

Zubereitung

1. Frischkäse mit Schnittlauchröllchen und Avocadofruchtfleisch gut vermischen, mit Salz und Cayennepeffer abschmecken.
2. Bagel quer halbieren, auf beiden Seiten mit der Avocado-Frischkäse-Creme bestreichen.
3. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen. Tomaten quer in feine Scheiben schneiden.
4. Bagel-Ringe gleichmäßig mit Tomaten, Salat, Gurken, Cheddar und Kresse belegen, zusammenklappen, gut andrücken und gleich servieren.

Gadeschi
Amarettini
200-g-Beutel



Amarettini- Beeren-Gratin

Zutaten

- 1 Päckchen TK-Waldbeeren-Mix
- 1 Tütchen Bourbon-Vanillezucker
- 2 Eiweiß (M)
- 40 g Amarettini (ital. Mandelkekse)
- 2 EL Zucker
- 2 EL Ricotta (ital. Quark)
- 2 EL Puderzucker



2 Personen



Zubereitung

1. Backofen-Grill einschalten. Tiefgekühlte Beeren auf zwei große, feuerfeste Teller oder flache Schüsseln verteilen, mit Vanillezucker bestreuen.
2. Amarettini in einen Gefrierbeutel geben, mit den Handballen fein zerkleinern, in der Mitte der Beeren verteilen.
3. Eiweiß mit 2 EL Zucker steif schlagen, Eischnee mit Ricotta vermischen. Masse so auf den Beeren verteilen, dass ein kleiner Rand bleibt.
4. Teller auf einen Backofen-Rost stellen, alles unter dem vorgeheizten Grill hellbraun überbacken.
5. Amarettini-Beeren-Gratin mit Puderzucker bestreut servieren.

Das Geheimnis liegt in der Stille.



Black Forest Das stille Mineralwasser aus dem Schwarzwald



NEU BEI V-MARKT
**DER MEDITERRANE
SPRITZ VON TANQUERAY**

REZEPTEMPFEHLUNG

50 ml Tanqueray Aperitivo
50 ml Prosecco
50 ml Soda
Auf Eis mit einer
Grapefruitscheibe genießen.

Ein Drink enthält 10,5 g Alkohol.



Croque-Monsieur

Zutaten

- 150 g Ziegenfrischkäserolle
- 1 EL Crème Fraîche
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- 4 Scheiben Brioche-Brot (oder Toastbrot)
- 4 dünne Scheiben roher Schinken (ca. 60 g)
- 2 Handvoll Rucolablättchen (geputzt, gewaschen und getrocknet)
- 2 EL Meersalzbutter



2 Personen

Vegetarisch

MIT ZIEGENFRISCHKÄSE

Zubereitung

1. 100 g Ziegenfrischkäse fein würfeln, mit einer Gabel leicht zerdrücken, mit Crème Fraîche und Honig vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Ziegenfrischkäserolle in 4 Scheiben schneiden.
2. Backofen vorheizen (180 Grad Ober- und Unterhitze – 160 Grad Umluft). Brotscheiben jeweils von einer Seite mit dem Käse-Mix bestreichen, zwei Brotscheiben gleichmäßig mit Schinken und Rucola belegen, restliche Brotscheiben mit der bestrichenen Seite darauflegen und leicht andrücken.
3. Meersalzbutter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Brote hineingeben und mit den Ziegenfrischkäse-Scheiben belegen. Alles im Ofen auf mittlerer Schiene überbacken, herausnehmen und gleich servieren.



Président
Meersalz-Butter
250-g-Becher



**BIO. PFLANZLICH.
LECKER.**



GAZI

**Für alle,
die Vielfalt
genießen!**

Jetzt leckere
Rezepte
nachkochen!



gazi.de



Genuss auf
dem Grill &
in der Pfanne!



KÄSE REBELLEN

**Rebellische Vielfalt
aus den Bergen**



Kürbiskern Rebell

Mit Kürbiskernen verfeinert
Schnittkäse • laktosefrei



Weißer Walnuss Rebell

Die knackig-nussige Käseverführung
Weichkäse • laktosefrei

aus Heumilch g.t.S.



**BERG
BAUERN**

Heumilch



König Ludwig Königs Käse

Königlich. Köstlich. Märchenhaft gut.
Schnittkäse • laktosefrei



Heumilch Butter

Traditionell aus Sauerrahm
200g-Stück

www.kaeserebellen.com

Wieder bei **V-MARKT** im Sortiment!

KLOSTERFRAU
Wo Wirksamkeit wächst.
taxofit
anginetten

Klosterfrau
Mobilind
Franzbranntwein
Latschenkiefer 400 ml

Klosterfrau
Schmerzfluid Spray
150 ml



Klosterfrau
Arnika Intensiv-Creme
100 ml

taxofit
Zink+Histidin+Selen Depot
40 Tabletten



anginetten
Halstabletten
Kirsche zuckerfrei 24er



Beispielbilder: weitere Produkte finden Sie in unseren V-Märkten

Pflege die jede Babyhaut
versteht. Von Anfang an.

HiPP
Für das Wertvollste im Leben.



AXE
FINE FRAGRANCE COLLECTION

**FÜR MEHR
GENUSS
IN DER DUSCHE**

GENUSS MIT PLUS

Jetzt erfrischen



*Sport Grapefruit-Zitrus: Vitamin C und B7 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

*Sport Kirsch: Vitamin B5 und B6 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei.

ALLGÄUER BRAUKUNST.



Allgäu

Nicht in allen Märkten erhältlich.



Richtig aufgeweckt

Am 01. Oktober

ist Tag des Kaffees

Mit durchschnittlich 163 Litern jährlich pro Kopf ist Kaffee ein absolutes Lieblingsgetränk der Deutschen. Als Hommage an die aromatischen Bohnen hat der Deutsche Kaffeeverband deshalb im Jahr 2006 den „Tag des Kaffees“ ins Leben gerufen. Seitdem sind Kaffeeliebhaber jedes Jahr aufgerufen, sich mit kleinen und großen Aktionen rund um Kaffee daran zu beteiligen. Ob Rösterei, Café oder Verein, am „Tag des Kaffees“ kann jeder teilnehmen, der sich eine tolle Aktion zur aromatischen Bohne ausgedacht hat. Der Ehrentag findet zusammen mit dem „International Coffee Day“ am 01. Oktober statt.



**Meinl Melange
ganze Bohne
1-kg-Packung**

Herkunft

Kaffee stammt ursprünglich aus dem Hochland im Südwesten Äthiopiens, der Region Kaffa. Der Legende nach beobachtete ein äthiopischer Ziegenhirte seine Tiere dabei, wie sie rote Kaffeekirschen fraßen und danach voller Energie herum sprangen, woraufhin er die Früchte selbst probierte. Von dort aus verbreitete sich die anregende Pflanze über den Jemen in die arabische Welt und trat ab dem 17. Jahrhundert ihren weltweiten Siegeszug als beliebtes Genuss- und Wachmachergetränk an. Die Arabica-Pflanze wächst im Hochland Äthiopiens zwischen 1.000 und 3.000 Metern, wichtige Anbauländer sind heute auch Brasilien und Kolumbien. Die Robusta wächst auch im Flachland und benötigt ein tropisches Klima, wichtige Anbauggebiete sind Brasilien, Indonesien, Vietnam und Uganda.

Arten

Die meisten Kaffeespezialitäten werden weltweit aus den Bohnen der beiden Kaffeepflanzen Arabica und Robusta hergestellt, den mit etwa 70 Prozent größten Anteil hat die Sorte Arabica. Sie gilt als besonders aromatisch und aufgrund des vergleichsweise geringen Säureanteils als eher mild. Die Robusta-Bohne hat einen eher herben und erdigen Geschmack, sie enthält deutlich mehr Koffein.

Im Handel sind häufig Mischungen dieser beiden Bohnensorten zu finden. Weitere Kaffee-Bohnen-sorten, die jedoch nur einen geringen Anteil an der weltweiten Produktion haben, sind beispielsweise die für ihren hohen Koffeingehalt bekannte Liberica, die ein besonders mildes Aroma schenkende Maragogype und die erdig-kraftige Sorte Excelsa.

Gesundheit

In Maßen genossen ist Kaffee keinesfalls ungesund, er soll sich sogar positiv auf den Leberstoffwechsel auswirken. Zudem ist Kaffee kalorienfrei und enthält Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium sowie zellschützende Antioxidantien. Wer einen empfindlichen Magen hat, sollte dennoch auf Kaffee verzichten, da die enthaltene Chlorogensäure den Magen reizt. Da er die Eisenaufnahme hemmt, sollten Menschen mit Eisenmangel ihn nur selten genießen. Auch Schwangere sollten den Konsum drosseln, da das Koffein in den Stoffwechsel des Kindes gelangt.

Röstung

Das Rösten macht aus dem geschmacksneutralen Rohkaffee durch Hitzeeinwirkung ein aromatisches Genussmittel. Helle Röstungen werden meist kürzer geröstet und betonen die feine, fruchtige Säure des Kaffees, dunkle Röstungen schmecken kräftiger und bitterstoffärmer. Bei der schonenden Trommelröstung werden die Kaffeebohnen in kleinen Chargen langsam und gleichmäßig bei moderaten Temperaturen 12 bis 20 Minuten geröstet. Die industrielle Röstung erfolgt meist in riesigen Heißluftanlagen innerhalb weniger Minuten.

Der Deutsche Kaffeeverband hat "10 Fakten zum Kaffeeland Deutschland" veröffentlicht:

- 93 Prozent aller Erwachsenen trinken Kaffee.
- Über 900 Röstereien gibt es in der Bundesrepublik – sie rösten auf Röstmaschinen mit Kapazitäten von 50 g bis 750 kg.
- 19 Prozent aller verkauften Kaffees sind nachhaltig und zertifiziert gekennzeichnet.
- 100 Prozent Reinheitsgebot garantiert: In Kaffee steckt nur Kaffee.
- 163 Liter Kaffee trinkt jeder jährlich pro Kopf.
- 44 Prozent aller unserer Rohkaffeeimporte 2024 stammen aus Brasilien.
- Über eine Million Tonnen Rohkaffee importiert Deutschland jährlich – Platz 2 weltweit nach den USA.
- Nummer 1: Wir sind Weltmeister im Entkoffeinieren.
- Am 01. Oktober ist „Tag des Kaffees“ – weltweit.
- Top 5 Zubereitungsarten zu Hause:
Das nutzen Kaffeetrinker am liebsten: 42 Prozent Filterkaffeemaschine, 31 Prozent Kaffeefullautomat, 19 Prozent löslicher Kaffee, 19 Prozent Kaffeepadmaschine, 17 Prozent Kapselmaschine.
(Mehrfachnennungen möglich)



ZUBEREITUNGS- ARTEN

Ob per Kaffeevollautomat, klassischem Handfilter oder Espressokocher – Kaffee lässt sich auf viele verschiedene Arten zubereiten. Jede Methode hat ihre eigenen Besonderheiten und prägt Geschmack und Aroma des Kaffees. Gleichzeitig gewinnen traditionelle Zubereitungsarten im Zuge des Trends zur bewussten Entschleunigung wieder an Beliebtheit. Besonders intensiv entfaltet sich das Aroma, wenn die Bohnen erst kurz vor der Zubereitung frisch gemahlen werden. Nachfolgend werden die wichtigsten Zubereitungsarten vorgestellt.



Filterkaffee

Die Zubereitung ist einfach und kostengünstig. Pro 100 ml Wasser werden etwa 6 bis 7 g frisch gemahlener Kaffee verwendet. Der Papierfilter wird zunächst mit heißem Wasser ausgespült, um Papieraromen zu entfernen. Anschließend wird das Kaffeemehl eingefüllt, mit etwas heißem Wasser angegossen und etwa 30 Sekunden quellen gelassen. Danach wird das restliche Wasser langsam in kreisenden Bewegungen von innen nach außen über das Kaffeemehl gegossen.

French Press

Für die Zubereitung mit der French Press wird das Kaffeepulver in die Kanne gegeben und mit heißem Wasser aufgegossen. Nach dem Umrühren wird der Deckel aufgesetzt und der Kaffee etwa 4 Minuten ziehen gelassen. Anschließend wird der Stempel langsam und gleichmäßig nach unten gedrückt, sodass der Kaffeesatz auf den Boden der Kanne gepresst und vom Kaffee getrennt wird.

Kaffeevollautomat

Ein solcher Alleskönner vereint Kaffeemühle, Brühgruppe und meist auch ein Milchsistem in einem einzigen Gerät. Auf Knopfdruck mahlt er die Bohnen und bereitet vollautomatisch Getränke wie Cappuccino, Latte Macchiato, Caffè Latte oder Espresso zu.

Siebträgermaschine

Frisch gemahlener Kaffee wird in den Siebträger gefüllt, mit einem sogenannten Tamper fest angedrückt und in die Brühgruppe der Maschine eingespannt. Ein Boiler oder Thermoblock erhitzt das Wasser und presst es mit hohem Druck durch das Kaffeemehl wodurch sich die Aromen lösen und die typische Crema entsteht.

Kaffee-Kapselautomat oder -padmaschine

Beide Systeme arbeiten mit vorportionierten Einheiten und ermöglichen eine schnelle, saubere Zubereitung. Die luftdicht versiegelten Portionskapseln sorgen dafür, das Aroma bis zur Zubereitung optimal zu schützen während Kaffeepadmaschinen den Komfort von Portionsmaschinen mit der Nachhaltigkeit kompostierbarer Pads und frischem Geschmack vereinen.

kela

Fühl dich Zuhause.

Kaffeebereiter "Verona"

aus Glas und Edelstahl, 1 Liter, für etwa 7 – 8 herkömmliche Kaffeetassen, schnell und ganz einfach per Hand, Temperaturbeständigkeit bis 150 °C, in verschiedenen Farben



Espressokanne

Die achteckige italienische Espressokanne ist der Inbegriff der italienischen Kaffeekultur. Es wird Wasser im unteren Behälter erhitzt und der entstehende Druck drückt das kochende Wasser nach oben durch das Kaffeemehl, wodurch ein besonders kräftiger und aromatischer Kaffee entsteht.

Türkischer Mokka

Türkischer Mokka wird in einem Ibrik, einer kleinen Kanne mit langem Griff, zubereitet. Dafür wird extrafein gemahlener Kaffee, nach Belieben Zucker und Gewürze wie Kardamom oder Zimt mit kaltem Wasser vermischt und unter Rühren langsam erhitzt. Nach dem Aufkochen wird der Schaum auf die Tassen verteilt und der Kaffee ein weiteres Mal aufgekocht. Vor dem Trinken sollte der Mokka etwa zwei Minuten ruhen, damit sich der Kaffeesatz am Boden der Tasse absetzen kann.

Cold Brew

Grob gemahlener Kaffee wird mit kaltem Wasser vermischt und für 12 bis 24 Stunden ziehen gelassen, anschließend wird das Kaffeepulver herausgefiltert. Durch diese langsame Zubereitung schmeckt er besonders mild, fruchtig und natürlich süß, während er gleichzeitig deutlich weniger Säure und Bitterstoffe enthält als heiß gebrühter Kaffee.

KAFFEETRENDS

Die Kaffeewelt erfindet sich stetig neu, der Fokus liegt heute auf Premium-Qualität und bewusstem Genuss. Diese Entwicklungen gibt es aktuell:

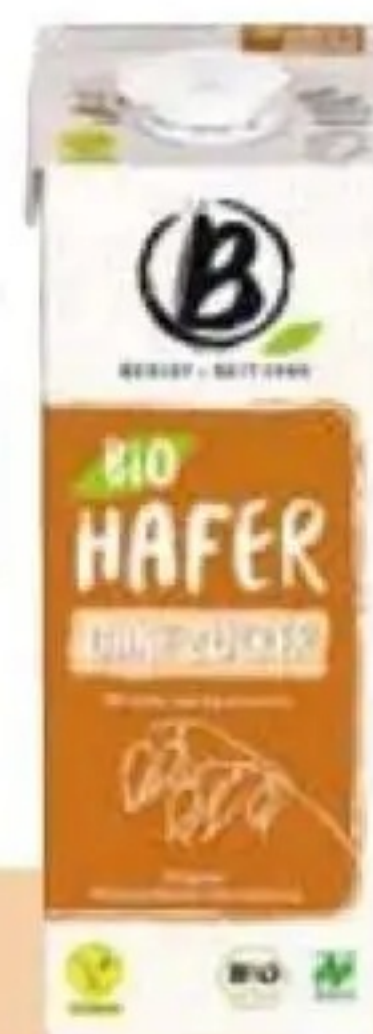
Functional Coffee

Durch das Hinzufügen von gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Pflanzenextrakten, Proteinen oder Pilzen soll der Kaffeegenuss mit einem gezielten, gesundheitlichen Mehrwert verbunden werden.

Nachhaltigkeit

Transparenter Direkthandel, umweltschonende Verpackungen und Zero-Waste-Konzepte werden immer beliebter. Fair gehandelte Produkte, etwa mit dem Fairtrade-Label, helfen den Menschen in den Anbauregionen. Häufig stammen die Fairtrade-Produkte zugleich aus Bio-Anbau, dieser Kaffee wird ohne Pestizideinsatz und in Misch- statt in Monokulturen angebaut.

Berief Bio
Drink Hafer
ohne Zucker
1-Liter-Packung



Kalter Genuss

Neben klassischem Cold Brew ist Nitro Cold Brew beliebt. Dieser wird typischerweise aus dem Zapfhahn serviert, der Stickstoff erzeugt ultrafeine Bläschen, die dem Kaffee eine samtige, sahnige Textur und eine dichte Schaumkrone (Crema) verleihen. Auch Kaffee-Longdrinks wie ein aus eiskaltem Tonic Water, Eiswürfeln und einem frisch gebrühten Espresso bestehender Espresso-Tonic oder ein Espresso-Limoncello Spritz sind gefragt.

Kaffeecocktails

Ob Coffee Negroni, Espresso Martini oder raffinierte alkoholfreie Mocktails, Kaffee fusioniert immer öfter mit feinen Spirituosen und Aromen.

Pflanzliche Milch

Hafer-, Mandel- oder Erbsenmilch sind in etlichen Coffee-Shops attraktive Alternativen zu Kuhmilch.

20%

Feiern Sie mit uns den Tag des Kaffees.



AKTIONSWOCHE
20% auf unser Sortiment
vom 1. bis 7. Oktober 2026



www.murnauer-kaffeeeroesterei.de





Hallo zusammen,
wenn es einmal schnell gehen muss, gehört Flammkuchen zu meinen absoluten Lieblingsrezepten. Die Zutaten sind lange haltbar und lassen sich problemlos auf Vorrat im Kühlschrank lagern. Die übrigen Zutaten habe ich ohnehin meist zu Hause.

Ich backe meinen Flammkuchen meistens auf einem Backstein, den wir für den Ofen haben. Darauf wird der Boden besonders knusprig. Aber natürlich gelingt der Flammkuchen auch auf einem normalen Backblech hervorragend.

Viel Spaß beim Backen
Eure Ramona

Knuspriger Flammkuchen

Zubereitungszeit:

40 Minuten

Zutaten

Für den Teig:

- 250 g Mehl
- 5 EL Olivenöl
- 120 ml Wasser
- ½ TL Salz

Für den Belag:

- 200 g Schmand
- 2 Zwiebeln
- 125 g Schinkenwürfel
- Gewürze nach Belieben

Zubereitung

1. Alle Zutaten für den Teig miteinander verkneten.
2. Den Teig dünn ausrollen und je nach gewünschter Teigdicke auf ein oder zwei Backbleche verteilen.
3. Den Backofen bei Verwendung eines Backblechs auf 250°C Ober- / Unterhitze vorheizen. Werden zwei Backbleche gleichzeitig verwendet, den Ofen auf 230°C Umluft einstellen.
4. Den Schmand gleichmäßig auf dem Teig verteilen und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.
5. Die Zwiebeln in Ringe schneiden und zusammen mit den Schinkenwürfeln auf dem Teig verteilen.
6. Den Flammkuchen 20 – 25 Minuten goldbraun und knusprig backen.



2 Portionen



Mit Fleisch

KEINE CHANCE FÜR EINGEBRANNNTES

MIT

finish

OFFIZIELLER PARTNER VON

the taste



EMPFOHLEN VON
ALEXANDER KUMPTNER

MICHELIN-STERN RESTAURANT
ESSZIMMER, WIEN

ECHT GRÜN. ECHT STARK.

Beste Waschkraft auf Pflanzenbasis



Frosch
Waschmittel
versch. Sorten
25WL



Frosch
Sensitiv
Weichspüler
versch. Sorten
40WL



Kaufe Zewa – Artikel im Wert
von mind. 11€ und erhalte

3€ SOFORT- RABATT

gegen Vorlage dieses Coupons.



GEWINNE DEINEN GLÜCKSMOMENT!

Alle Zewa Produkte
nehmen am
Gewinnspiel teil.



Jetzt scannen!

Teilnahme über einen
gültigen Kassenzettel.
Aktionszeitraum:
Bis zur Ausspielung
aller Gewinne, spätestens
bis zum 31.12.2026
Weitere Informationen und
Teilnahmebedingungen
per QR-Code oder unter
[www.zewa.net/de/gewinnspiele/
gluecksmomente-2026](http://www.zewa.net/de/gewinnspiele/gluecksmomente-2026)



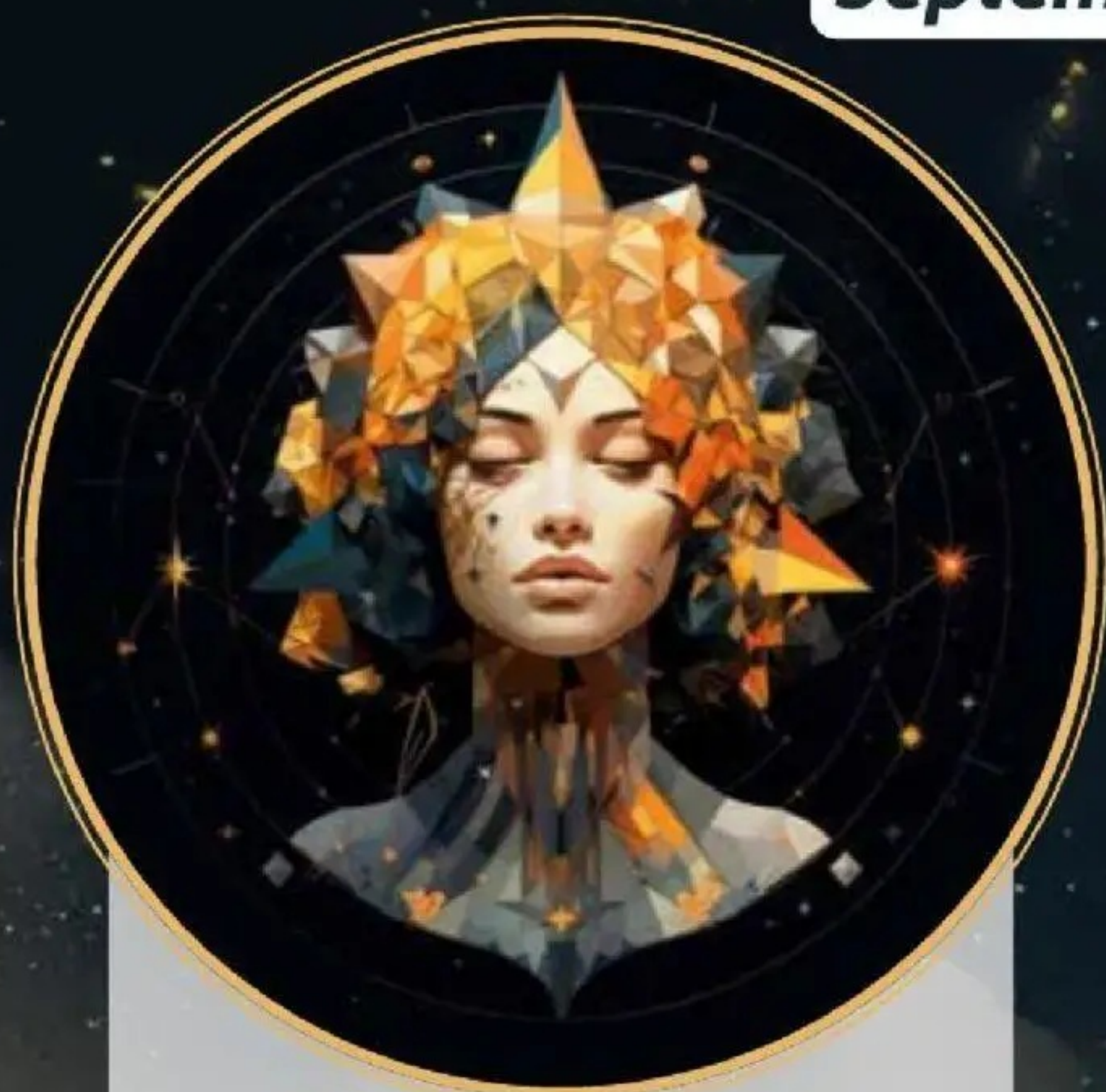
9 823200 533007

Einlösezeitraum: 27.12.2026

Zewa V-MARKT

Horoskop

September / Oktober



JUNGFRAU
24.8. - 23.9.

Liebe:

Unerwartet und unverhofft in Situationen zu geraten, die man eigentlich nicht für möglich gehalten hätte – für Sie eine Herausforderung! Doch Jungfrauen können improvisieren, und gerade in der Liebe zählt der Überraschungsmoment. Nutzen Sie jetzt Ihre Chancen!

Beruf:

Es kommt darauf an, Probleme zu lösen. Ein Weg dahin ist schnell gefunden, Sie haben die Entwicklungen unter Kontrolle und sind bereit, sich neuen Herausforderungen zu stellen. Aber Sie dürfen nicht zu ungeduldig werden, manchmal braucht es eben etwas Zeit, die Sie sich nehmen sollten. Stolpersteine könnten unvermittelt auftauchen und womöglich gute Ansätze blockieren. Es gilt, ruhig zu bleiben und sich keinesfalls in die Irre führen zu lassen.



WAAGE
24.9. - 23.10.

Liebe:

Seinen Gefühlen zu folgen, ist kein Wagnis, sondern der Weg ins Glück. Der Planet der Waage ist die Venus, sie blickt auf die Liebenden und stellt die Weichen für die Harmonie. Die romantischen Momente für lange Zeit festzuhalten – was kann es Schöneres für Sie geben!

Beruf:

Erfolg ist wichtig, aber dem Erfolg alles unterzuordnen? Für Waage-Geborene zählt ein kollegiales und vertrauensvolles Umfeld oft noch mehr. Gute Ergebnisse stellen sich dann wie von selbst ein. Das Team darf sich gemeinsam freuen und sich neue Ziele stecken. In dieser Komfortzone fühlt sich die Waage wohl und vollbringt Höchstleistungen. Aber für den dauerhaften Erhalt dieser Wohlfühl-Atmosphäre müssen Sie selbst immer wieder aktiv werden.



**SKORPION**

24.10. - 22.11.

Es kommt, wie es kommt, so heißt es. Aber das, was kommt, bleibt es auch oder geht es wieder? Skorpione sind neugierig, sie stellen gerne Fragen und sie wollen Antworten wissen. Den Lauf der Dinge dem Zufall zu überlassen, ist zwar möglich, bietet aber für Skorpione keine gute Perspektive. Sie wollen selbst bestimmen, was kommt, was geht und was bleibt.

**SCHÜTZE**

23.11. - 21.12.

Den Zauber des Augenblicks wirken zu lassen, warum nicht? Unerwartete Begegnungen mit nicht vorhersehbarem Ausgang könnten passieren – und bringen durchaus Abwechslung in Ihr Leben. Als Schütze nähern Sie sich Neuem aber immer mit Vorsicht, doch Ihr Planet Jupiter ist die feste Größe an Ihrer Seite und gibt Ihnen Zuversicht und Vertrauen für gewagte Schritte.

**STEINBOCK**

22.12. - 20.1.

Einen Steinbock aus der Ruhe zu bringen – wie soll das gelingen? Gefestigt, bodenständig und mit Überzeugung stehen Steinböcke mitten im Leben. Dass alles so bleibt wie es ist, für den Steinbock wäre dies der ideale Zustand. Doch Veränderungen sind eben manchmal unvermeidlich, es kann viel passieren, aber lassen Sie sich nicht aus der Bahn werfen, Sie sind Steinbock!

**WASSERMANN**

21.1 - 19.2.

Wer Angst vorm Fliegen hat, kann seine Träume niemals verwirklichen. Mit Energie und Willensstärke geht es hoch hinaus. Saturn und Uranus laden ein, Wünsche wahr werden zu lassen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, denn die Individualität des Wassermanns schafft Freiräume, immer begleitet von einem freundlichen Lächeln und großer Lebensfreude.

**FISCHE**

20.2. - 20.3.

Sie sind gefühlsbetont und nicht selten ist Ihr Verhalten von Emotionen bestimmt. Neptun, der Meeresgott, ist Ihr Planet und Ihr Element ist das Wasser. Wie der unvorhersehbare Gang der Wellen, passieren auch in Ihrem Leben immer wieder überraschende Dinge. Lassen Sie sich nicht aus der Bahn werfen, selbst wenn sich die Ereignisse zu überschlagen scheinen.

**WIDDER**

21.3. - 20.4.

Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen: Widder sind voller Energie und kennen scheinbar keine Atempause. Aber versäumen Sie nicht, auch immer wieder Ruhe zu suchen. Laden Sie Ihre Batterien regelmäßig auf, denn nur mit purer Kraft lässt sich nichts erzwingen. Manchmal ist die feine Klinge erforderlich, um vorwärtszukommen und Fortschritte zu erzielen.

**STIER**

21.4. - 20.5.

Natürlich ist der Stier eine wahre Frohnatur. Wie über eine blühende Blumenwiese im Frühling geht der Stier durchs Leben, sein Kopf ist hoch oben in den weißen Wölkchen und am liebsten möchte er die ganze Welt umarmen. So viel Optimismus ist ansteckend. Geselligkeit und Harmonie, so könnte jeder Tag ein Freudentag sein, wären da nicht doch ein paar kleine Schatten.

**ZWILLINGE**

21.5. - 21.6.

Sie hören gerne zu, reden aber auch selbst viel. Sie lieben es zu verreisen, schätzen es aber ebenso, ihre Zeit zu Hause in gewohnter Umgebung zu verbringen. Sie sind eben im Luftzeichen des Zwillinges geboren und Ihre Gegensätzlichkeit ist ein Teil von Ihnen, es ist nichts, was Sie stören würde. Das Eine schließt das Andere ja nicht aus, alles passt und ergibt einen Sinn.

**KREBS**

22.6. - 22.7.

Einige Dinge verändern sich rasch, Wandlungsfähigkeit ist jetzt gefragt. Sich anzupassen und auf neue Entwicklungen einzustellen, wer könnte das besser als der Krebs. Mit Ihrer feinen Antenne spüren Sie die Signale Ihrer Umgebung. Mit Ihrer Ruhe und Vernunft bringen Sie gezielt Ordnung in unvorhergesehene Entwicklungen. Im Handumdrehen lösen sich die Knoten.

**LÖWE**

23.7. - 23.8.

Ihr Planet ist die Sonne, Ihr Zeichen das Feuer: Löwen sind voller Temperament und Leidenschaft! Sie können laut brüllen, aber auch das Leben ganz entspannt genießen. Begegnungen mit Löwen sind mitreißend, aufregend und stets gewinnbringend. Langweilig wird es dem Löwen nicht: Mutig probiert er Neues, Furcht kennt er nicht und ist sich seiner Stärke ständig bewusst.

Entdecke mit

V-LINO
die Welt

V-Lino erklärt

BÄREN

Bären sind große, starke Tiere, die in vielen Teilen der Welt leben. Die Familie der Bären umfasst acht Arten, wie zum Beispiel den Braunbären, den Eisbären und den Panda. Manche Bären leben in Wäldern, andere in kalten Eislandschaften. Trotz ihrer Größe können Bären erstaunlich gut klettern und sogar schnell laufen.



Während Eisbären reine Fleischfresser sind und sich große Pandas von Bambus ernähren, gehören die anderen Bären zu den Allesfressern. Das bedeutet, sie fressen sowohl Pflanzen als auch Fleisch. Sie mögen Beeren, Nüsse, Honig und Fische. Besonders bekannt ist, dass Bären gerne Lachs aus Flüssen fangen. Mit ihren kräftigen Tatzen können sie auch gut graben und Nahrung in der Erde suchen.

Im Winter halten viele Bären Winterschlaf. Das heißt, sie schlafen mehrere Monate lang in einer Höhle oder einem geschützten Platz. In dieser Zeit fressen sie nichts und leben von ihren Fettreserven, die sie sich im Herbst angelegt haben. Im Frühling wachen sie wieder auf und machen sich auf die Suche nach Futter.

Bären sind meistens Einzelgänger. Nur Mütter bleiben bei ihren Jungen und kümmern sich um sie. Die Bärenjungtiere halten über viele Jahre zusammen, da sie von der Mutter bis zu vier Jahre gesäugt und begleitet werden, um zu lernen, wie sie Nahrung finden und sich schützen können.

Auch wenn Bären oft gemütlich aussehen, sind sie wilde Tiere und sollten nicht gestört werden. In der Natur ist es wichtig, Abstand zu halten und sie in Ruhe zu lassen.

Dinge über Bären, die du vielleicht noch nicht wusstest:

- Eisbärenfell erscheint nur weiß, eigentlich haben sie schwarze Haut und durchsichtige Haare, damit sie besser die Sonnenenergie aufnehmen können.
- Braunbären können bis zu 50 km/h schnell laufen, schneller als viele Menschen denken.
- Pandas fressen fast den ganzen Tag Bambus, manchmal bis zu 12 Stunden am Tag.
- Bären haben einen sehr guten Geruchssinn und können Futter aus mehreren Kilometern Entfernung riechen.
- Pandababys sind winzig, sie wiegen zwischen 80 und 200 Gramm. Das ist der größte Gewichtsunterschied zwischen Muttertier und Jungtier im ganzen Tierreich.

Bären haben eine recht hohe Lebenserwartung. Eisbären leben in freier Wildbahn bis zu 30 Jahre, Braunbären bis zu 35.

Entdecke mit
V-LINO
die Welt



KASTANIENTIERE BASTELN

Das brauchst du:

- Jede Menge frische Kastanien
- ein Nagelbohrer/Kastanienbohrer-Set
- Streichhölzer
- Schaschlikspieße
- Zahnstocher
- eventuell Klebstoff
- Klebeaugen oder Lackstifte
- eventuell eine Schere



EINFACHES FANTASIETIER

Unser Fantasietier hat zwei Körperteile und einen Kopf, vier Beine und zwei Fühler.

Dazu bohrst du mit dem Nagelbohrer in eine Kastanie gegenüberliegend je ein Loch und in die beiden anderen jeweils eines. Dann verbindest du die drei Kastanien jeweils mit einem kleinen Stück Streichholz (ca. 1 cm lang).

Definiere, welche Seite oben und welche Seite unten ist und bohre unten Löcher für die Beine. Streichhölzer eindrücken, dann kann das Tier stehen.

Am Kopf oben zwei Löcher für die Fühler bohren und die Stücke mit den bunten Zündköpfen anbringen.

Dann Augen aufkleben und fertig!



TAUSENDFÜSSLER

Suche ungefähr fünf bis sechs gleich große Kastanien aus, die den Körper bilden sollen.

Bohre seitlich Löcher, damit die Kastanien alle miteinander mit Hilfe von ca. 1 cm langen Streichholzteilen verbunden werden können.

Bohre leicht schräg an die Unterseite der Kastanien jeweils vier Löcher für die Beine. Setz die Beine ein. Am Kopf eventuell nur ein Beinpaar einsetzen.

Streichholzteile mit dem bunten Zündkopf werden als Fühler angebracht. Augen aufkleben, fertig!

Der Tausendfüßler kann problemlos immer weiter verlängert werden, dazu einfach hinten weitere Kastanien mit jeweils vier Beinen anbringen.



GIRAFFE

In eine große Kastanie unten vier Löcher für die Beine anbringen. Streichhölzer einstecken und auf der oberen Seite zwei relativ eng aneinanderliegende Löcher für den Kopf vorbohren.

In eine kleinere Kastanie ebenfalls zwei relativ eng beeinanderliegende Löcher vorbohren. Zwei Zahnstocher in die Löcher drücken, dann den Kopf am Körper anbringen.

Zwei Zündköpfe für die typischen Hörner anbringen und Augen aufkleben. Dann noch am Körper einen kurzen Schwanz anbringen.



TIPPS

- Je frischer die Kastanien sind, desto weicher sind sie und desto einfacher lassen sie sich bearbeiten. Schon nach zwei bis drei Wochen bei Zimmertemperatur sind die Kastanien zum Teil äußerst hart.
- Der 2 mm Nagelbohrer reicht in der Regel aus, um vorzubohren, damit die Streichhölzer gut halten.
- Wenn sich die Streichhölzer nicht präzise mit den Fingern abbrechen lassen, nimm die Schere zur Hilfe.
- Die Tiere stehen besser, je mehr Füße oder Beine angebracht werden. Eventuell musst du den Kopf anders anbringen oder die Beine versetzen, damit die Tiere nicht nach vorne kippen.
- Mund, Nase und Augen können natürlich auch mit Hilfe von Lackstiften aufgemalt werden.



Mitten im Urlaubs- paradies

V-Markt in Füssen

Armin Raith

Marktleiter

Armin Raith ist 59 Jahre alt und seit Beginn seiner beruflichen Laufbahn bei der Georg Jos. Kaes GmbH beschäftigt. Er absolvierte ab August 1983 seine Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann im V-Markt Türkheim und wurde nach dem Abschluss als Abteilungserstkraft der Auto- und Elektroabteilung übernommen. Bereits 1989 begann er die Ausbildung zum Substitutenanwärter im V-Markt Mindelheim. 1990 wurde er stellvertretender Marktleiter des V-Markts Neugablonz, ein Jahr später des V-Markts Ichenhausen. Im Februar 1993 übernahm er seine erste Marktleiterposition im V-Markt Kirchheim. In derselben Position arbeitete er in den V-Märkten Thannhausen, Bobingen, Landsberg, Weißenhorn, Günzburg und Immenstadt, bevor er im Februar 2023 die Leitung des V-Marktes Füssen übernahm. "Mittlerweile bin ich 43 Jahre dabei und ich denke, es werden noch mindestens vier weitere Jahre werden", erzählt er und lächelt, "es macht mir einfach Spaß". Seinen Arbeitgeber schätze er sehr, das gute Miteinander auf Augenhöhe und ein gutes Maß an Entscheidungsfreiheit mache das Arbeiten zusätzlich wertvoll.



ca.
100.000
Artikel

6.934 M²
Verkaufsfläche

Der V-Markt Füssen blickt auf eine 51-jährige Geschichte zurück. Mit der Zeit ist er durch mehrere Umbauten immer größer geworden und bietet seinen Kundinnen und Kunden heute mit fast 7.000 Quadratmetern und rund 100.000 Artikeln ein besonders umfangreiches Vollsortiment.

"Da kriegt man schon sehr viel Lob, weil wir eben alles haben", freut sich Marktleiter Armin Raith. Auch Touristen aus ganz Deutschland und Österreich zeigen sich begeistert. "Der V-Markt in Füssen ist für viele Urlauber selbst zum Ausflugsziel geworden". Neben einer großen Lebensmittelabteilung mit beliebter Frischeabteilung für Obst und Gemüse, einer umfangreichen Molkereiabteilung, einer 19 Meter langen Metzgerei-Bedientheke, Spielwaren, Haushaltswaren, Elektroartikeln bis hin zu Waschmaschinen und Trocknern, Drogerieartikeln, Schreibwaren, Heimwerker- und Gartenbedarf, Autozubehör, Campingbedarf und Geschenkartikeln punktet der Markt mit einem großen Modemarkt samt Schuhabteilung. Hier sind unter anderem Modemarken wie Icepeak, Killtec, Maul Sport, Whistler, Weather Report, GTS, Puma und Jako vertreten.

Ein separater Getränkemarkt mit eigenem Eingang und zwei Kassen sorgt ebenso für Begeisterung. Das Brothaus verwöhnt mit einer riesigen Auswahl an frischen Backwaren, hierbei



In diesem Jahr wurde eine neue CO₂-Kälteanlage mit neuen Kühlregalen für die riesengroße Molkereiprodukte-Abteilung und neue Tiefkühltruhen eingebaut. Die Beleuchtung wurde komplett auf LED umgestellt. Mit der auf dem Dach befindlichen Photovoltaikanlage wird ein Großteil des für den Markt benötigten Stroms selbst erzeugt und die E-Ladestationen gespeist, die den Kundinnen und Kunden während des Einkaufs zur Verfügung stehen.

Bequem und günstig kann das Elektroauto mittels Wallboxen (Wandladestationen) geladen werden. Für die 18 E-Ladestationen bis zu 22 kW Ladeleistung entstehen bei Nutzung der Virta App Kosten von 29 Cent pro Kilowattstunde. Ein besonderes Highlight sind die zusätzlichen acht superschnellen E-Ladestationen mit einer Ladeleistung von bis zu 300 kW. Bei Nutzung der Virta App entstehen hierfür Kosten von 49 Cent pro kWh.

18
Parkplätze mit
E-Ladestationen bis zu
22 kW Ladeleistung

24 H
Tankstelle

136
Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter

setzt der Markt besonders auf die regionalen Produkte von Lieferanten aus der Umgebung. Im angeschlossenen Café mit großem Sitzbereich kann auch ein täglich wechselnder Mittagstisch genossen werden. Extrem breite Gänge, die auch sehr gut mit Kinderwagen und Rollstuhl befahren werden können und den Kunden viel Bewegungsfreiheit bieten, machen das Einkaufserlebnis perfekt. Als zusätzliches Angebot befindet sich ein Lotto-Geschäft mit Lotto-Annahmestelle, Zeitungen, Zeitschriften, Tabakwaren und Hermes PaketShop im Gebäude, ebenso eine kleine Filiale der Metzgerei Vinzenzmurr. An der 24h-Tankstelle kann man beim Tanken ab dem zwanzigsten Liter 2 Cent pro Liter sparen, indem man einen Wertcoupon erhält, den man beim Einkaufen einlösen kann.

Zum Team des V-Marktes Füssen gehören sehr viele langjährige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, deren Freundlichkeit und Kompetenz die Kundinnen und Kunden sehr schätzen.

Zwanzig Mitarbeitende sind bereits über 20 Jahre hier tätig, acht über 30 Jahre, zwei über 40 Jahre und Drogistin Christine Guggemoos bereits seit der Markteröffnung vor 51 Jahren.

"Mir hat die Arbeit wirklich immer sehr viel Freude gemacht, es passt einfach", freut sie sich. Das gute Arbeitsklima und der Umgang mit den Kundinnen und Kunden, von denen über die Jahrzehnte sehr viele zur Stammkundschaft geworden sind, erfreuen auch heute noch ihr Herz.

Ein Auszug aus

unseren Serviceleistungen



Angebotspreis-Garantie



Bargeld abheben



Frische-Garantie



Brot schneiden



Geschenkkörbe



Gutscheinkarte



Probier-Service



Regionale Produkte



Tanken & Sparen



Vorbestell-Service

COOKIE COOKIE DOUGH COOKIE

BEN & JERRY'S



Ganz ohne
Löffel!

© Ben & Jerry's Homemade, Inc. 2025 Cows: © Woody Jackson, 1997 43072

PURINA
GOURMET
★ ★ ★

ENTDECKE UNENDLICHE

Vielfalt



GOURMET Perle
versch. Sorten
85-g-Packung



GOURMET Soup Royale
versch. Sorten
6x45-g-Packung



GOURMET Mon Petit
versch. Sorten
6x50-g-Packung



GOURMET Revelations Gelée
versch. Sorten
4 x 57-g-Packung



PURINA

Ihr Haustier, unsere Leidenschaft*

ZELEBRIERE JEDEN MOMENT

Wicklein
SEIT 1615
The GRINCH
Dr. Seuss

Jetzt mehr
erfahren



GRINCH & LEBKUCHEN – SO FRECH SCHMECKT WEIHNACHTEN

Unsere limitierte Grinch Edition bringt
freche Weihnachtsmomente, ikonische Motive und
echten Nürnberger Lebkuchengenuss zusammen.

Ein bisschen frech und ziemlich lecker!

neu
**Limited
Edition**

TM & © 2026 Dr. Seuss Enterprises, L.P.
All rights reserved.

V-MARKT

WIR FÜLLEN **DEINE** **SCHULTÜTE**

GRATIS
ÜBERRASCHUNGS-
FÜLLUNG

Komm mit deinen Eltern
und deiner leeren Schultüte

vom 12.09. bis 15.09.2026

im V-Markt vorbei und du
erhältst eine Gratis-Füllung
mit Snacks, Drinks und
weiteren nützlichen Artikeln!



Henkel

HENKEL FEIERT – FEIERE MIT!

150 JAHRE

QUALITÄT
AUS
DEUTSCHLAND



Beispielbilder. Nicht alle abgebildeten Artikel sind jederzeit verfügbar.

Herzstück unserer Bedientheken

Mentorinnen, die Wissen weitergeben und Talente fördern

Wer an unsere Frischetheken und Brothäuser denkt, hat meistens sofort Bilder im Kopf: richtig gute Qualität, ehrliche Beratung und vor allem: freundliche Verkäuferinnen und Verkäufer.

Bei uns stehen nicht einfach Kolleginnen und Kollegen nebeneinander. Hier wird zusammen gelacht, unterstützt, ausprobiert und manchmal auch gemeinsam über die „perfekte“ Zutat diskutiert. Genau dieses Miteinander macht den Unterschied für unsere Kunden und vor allem für uns selbst.

Und damit man sich vom ersten Tag an wohlfühlt, gibt es bei uns Menschen, die genau dafür da sind: unsere Mentorinnen. Sie sorgen nicht nur dafür, dass man schnell fachlich reinkommt, sondern vor allem, dass man sich schnell zuhause fühlt. Egal ob Azubi, Fachkraft oder Quereinsteiger, niemand wird ins kalte Wasser geworfen.

Eine von ihnen ist Sabine. Offen, herzlich und immer mit einem guten Gespür für Menschen steht sie stellvertretend für viele, die bei uns Verantwortung füreinander übernehmen. Als sie gefragt wurde, ob sie Mentorin werden möchte, war ihre Antwort ziemlich klar: „Na logisch.“ Ihr Antrieb? Ganz einfach: Sie wollte das weitergeben, was sie sich selbst am Anfang gewünscht hätte. „Früher musste man sich seinen Mentor oft selbst suchen. Ich finde, das geht auch anders – persönlicher, einfacher, menschlicher.“

Und genauso lebt sie es auch. Für Sabine ist Mentoring mehr als Einarbeitung. Es geht um Vertrauen, ums Zuhören und darum, Sicherheit zu geben – gerade dann, wenn alles neu ist. Denn Fachwissen kann man lernen. Ein gutes Gefühl im Team das entsteht nur gemeinsam.

“

„Früher musste man sich seinen Mentor oft selbst suchen. Ich finde, das geht auch anders – persönlicher, einfacher, menschlicher.“

SABINE
HOFFMANN





Wie schön das aussehen kann, zeigt ein besonderes Projekt: Gemeinsam mit unseren Auszubildenden aus Vietnam und Myanmar organisierte Sabine im vergangenen Jahr einen eigenen Verkaufsstand mit traditionellen Pho-Paketen. Und das schmeckt genauso gut, wie es klingt.

Dabei geht es aber um viel mehr als ums Verkaufen. Es geht darum, Selbstvertrauen aufzubauen, mit Kunden ins Gespräch zu kommen und die eigene Geschichte zu erzählen. Anfangs noch etwas schüchtern und ein paar Gespräche später schon mittendrin statt nur dabei.

Und genau diese Momente sind es, die hängen bleiben: Wenn aus Unsicherheit plötzlich Stolz wird. Wenn aus „Ich traue mich noch nicht so richtig“ ein „Darf ich Ihnen etwas empfehlen?“ wird.

Eine Geschichte hat Sabine besonders im Kopf: Eine neue Kollegin, viele Fragen, viele Telefonate am Abend – und heute? Leitet genau diese Kollegin ihr eigenes Team. Sicher, selbstbewusst und mit genau dem Teamgeist, der bei uns so wichtig ist. Das ist es, was unsere Theken ausmacht. Hier wird nicht nur beraten und verkauft. Hier wird unterstützt, gelernt, gelacht und manchmal auch zusammen gefeiert, wenn der Tag richtig gut war.

Und genau deshalb investieren wir in Menschen. In Teams. In ein Arbeitsumfeld, in dem man gerne ankommt und bleibt. Ein riesiges Danke an all unsere Mentorinnen: Ihr macht aus einem Arbeitsplatz einen Ort, an dem man wachsen kann.

Und wer weiß, vielleicht passen Sie ja perfekt zu uns?

Egal ob Sie schon Erfahrung haben, ganz neu starten wollen oder einfach Lust auf etwas anderes haben: Bei uns finden Sie Menschen, die Sie an die Hand nehmen, Ihnen den Einstieg leicht machen und Sie herzlich aufnehmen.

Kommen Sie vorbei, lernen Sie uns kennen und spüren Sie selbst, wie sich echtes Teamgefühl anfühlt.

Mehr Infos zu Ihrer Karriere

bei uns finden Sie hier:



Feuer. Geschmack. Leidenschaft.

Die V-Markt-Grillkurse 2026

Auch in diesem Sommer standen unsere beliebten Grillkurse wieder ganz im Zeichen von Genuss, hochwertigem Fleisch und der gemeinsamen Leidenschaft fürs Grillen. Von Mai bis Juli fanden in insgesamt fünf V-Märkten abwechslungsreiche Grillabende statt, bei denen unsere Kundinnen und Kunden viele neue Ideen und wertvolle Tipps für die Grillsaison mit nach Hause nehmen konnten.

Unter der fachkundigen Leitung unserer Fleisch-Sommeliers Thomas Vogelsang, Josef März und Peter Hindelang wurde gemeinsam vorbereitet, gegrillt, probiert und genossen. Die Teilnehmer erfuhren Wissenswertes über verschiedene Fleischzuschnitte, die richtige Vorbereitung, Grilltechniken und Garstufen sowie die Zubereitung besonderer Grillspezialitäten. Dabei standen nicht nur klassische Grillgerichte auf dem Programm, sondern auch kreative Rezeptideen und abwechslungsreiche Kombinationen, die zum Nachgrillen inspirieren.



Neben dem kulinarischen Erlebnis boten die Grillkurse vor allem eines: eine entspannte Atmosphäre, in der sich Grillbegeisterte austauschen, Fragen stellen und gemeinsam einen genussvollen Abend verbringen konnten.

Die persönliche Betreuung durch unsere Fleisch-Sommeliers machte jeden Termin zu einem besonderen Erlebnis und zeigte einmal mehr, wie viel Leidenschaft und Fachwissen in den V-Markt Metzgereien steckt.

Wir freuen uns sehr über das durchweg positive Feedback und bedanken uns herzlich bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die unsere Grillkurse auch in diesem Jahr zu einem Erfolg gemacht haben.



Käsekuchen mit Biscoff®
Im Spinnennetz-Design -
genussvoll und gruselig

Purer Genuss mit jedem Biss


Biscoff®

Lotus Biscoff Kekse sind mit ihrem einzigartigen Karamellgeschmack und überraschend knusprigen Biss unverwechselbar lecker – auch als cremiger Brotaufstrich.





Seit über 55 Jahren frische Spätzle und mehr...

www.settele.de



Eilles

**GENUSS,
DER VERBINDET.**



granini

**DIE LIMO.
ECHT.
FRUCHTIG.**

