# V-MARKT

# Vielfalt

GRATIS
Nov/Dez 26

WEIHNACHTS-
REZEPTE S. 12

**REZEPTE**
**10-Minuten-Rezepte mit Roter Bete** | S. 30

**KINDERSEITE**
**Nikolausmalen mit V-Lino** | S. 47

**ANDERE LÄNDER, ANDERE SILVESTERBRÄUCHE**
**Silvester rund um den Globus** | S. 6

# BEST NATURE

- *Ausgewählte Zutaten*
- *Sorgfältig abgestimmte Rezepturen*
- *Ohne zugesetzte Farb-, Konservierungs- und Aromastoffe*
- *Schonende Herstellungsverfahren*
- *Vielfältige Sortenauswahl*

***Dogs Best Nature Hundesnacks***

versch. Sorten
je 40-g - 100-g-Packung

***Dogs Best Nature Hundennahrung***

nass, versch. Sorten
je 150-g-Portionsbeutel

***Cats Best Nature Katzennahrung***

nass, versch. Sorten
je 400-g-Dose

***Cats Best Nature Katzennahrung***

nass, versch. Sorten,
je 200-g-Dose

***Dogs Best Nature Hundenahrung***

nass, versch. Sorten
je 800-g / 400-g-Dose

***Cats Best Nature Katzennahrung***

nass, versch. Sorten
je 85-g-Portionsbeutel

# Fidelio®

Für unsere Wildvögel

## Abwechslungsreiche Fütterung für Wildvögel

Jahrzehntelange Expertise

Premium Qualität

**Sonnenblumenkerne**
2,5 kg

**Meisenknödel 100er**
Eimer (mit und ohne Netz)
8,3 kg

**Meisenknödel 30er**
(mit und ohne Netz im Eimer oder Karton)
2,5 kg

**Sonnenblumenkerne**
geschält
1 kg

**Erdnusskerne**
gehackt
1 kg

**Sonnenblumenkerne**
20 kg

**Streufutter**
20 kg



# Liebe Leserinnen und Leser,

die stade Zeit steht vor der Tür! Doch bis es soweit ist, wird in der Regel noch viel überlegt, besorgt, gebastelt, gebacken und dekoriert. Wie jedes Jahr steht das Vielfalt-Magazin wieder mit Ideen und Tipps an Ihrer Seite. Zum Beispiel mit Wissenswertem rund um die wunderbar leckeren Spekulatiuskekse, die fast schon zur Adventszeit gehören wie die vier Kerzen auf dem Kranz!

Doch nicht nur typisches Weihnachtsgebäck wie Lussekatter aus Schweden, Panettone aus Italien oder Bûche de Noël aus Frankreich finden Sie in unserer Dezember-Ausgabe. Auch Wissenswertes zu gesundem Wintergemüse: diesmal die Rote Bete oder eigentlich Rote Rübe. Sie glänzt nicht nur in Suppen und Eintöpfen mit ihrer Farbe und ihren tollen inneren Werten, sondern bei uns auch in drei leckeren Salat-Rezepten.

Das Schöne am Dezember? Dass es nach der staden Zeit gar nicht mehr lange dauert, bis das neue Jahr beginnt. Und dass man sich nach Lust und Laune in aller Ruhe oder mit großem Tamtam und viel Kawumm vom alten Jahr verabschieden kann. Vielleicht diesmal ja ganz neu mit einer der Silvester- und Neujahrs-Traditionen, aus Südamerika, Japan oder der Schweiz, die wir für Sie zusammengetragen haben? Egal, wie Sie feiern: Wir wünschen Ihnen, dass das neue Jahr für Sie gesund und glücklich verläuft.

Ob mit neuen oder alten Traditionen: Ihnen und Ihren Liebsten frohe Feiertage und einen guten Rutsch ins Jahr 2027!

***Ihre Sandra Scherer***

Marktverantwortliche im V-mini Gablingen

# Inhalt

## Essen & Trinken


**12** | **REZEPTE**
Weihnachtsrezepte
aus anderen Ländern

**20** | **TAFELZEIT**
Unsere neue Feinkostmarke

**22** | **V-MARKT METZGEREI**
Rezept, Schweinefleisch

**28** | **FRISCHE-ECKE**
Rote Bete

**30** | **10-MINUTEN-REZEPTE**
Rote Bete-Salatrezepte

**42** | **RAMONAS KOCHECKE**
Spekulatius-Tiramisu


## Leben & Wohnen


**06** | **ANDERE LÄNDER, ANDERE SILVESTERBRÄUCHE**
Silvester rund um den Globus

**40** | **TAG DES SPEKULATIUS**
Wissenswertes über Spekulatius

**44** | **HOROSKOP**
Monate November / Dezember


## Kinderseiten


**47** | **NIKOLAUSMALEN**
mit V-Lina

**50** | **BASTELSPASS**
Für Groß und Klein


## Über uns


**52** | **MARKTVORSTELLUNG**
V-mini Gablingen

**56** | **MUT, FLEISS UND EIN ZWEITES ZUHAUSE**
Marwas Weg zum
Ausbildungserfolg

**58** | **E-LKWS**
Unser Fuhrpark wird weiter
elektrifiziert



















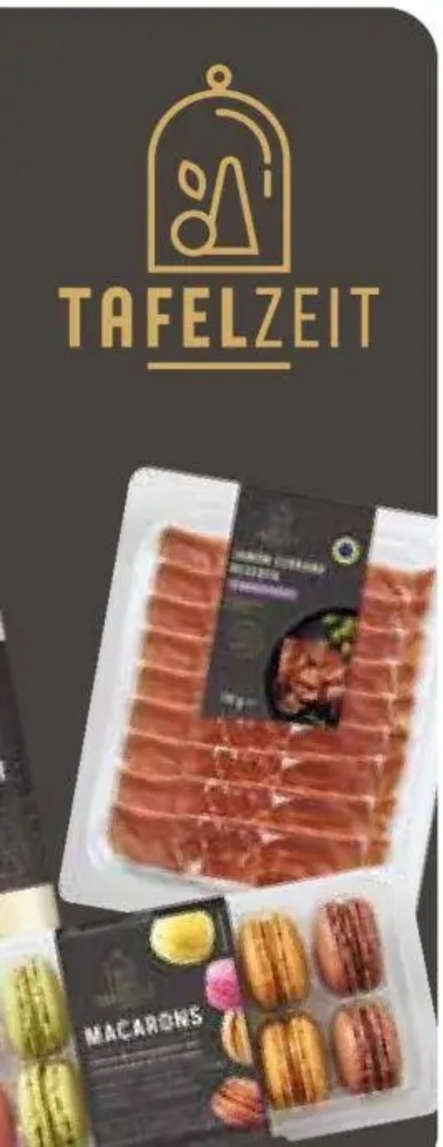
6



30



28







**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
**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 1,4-5,12-14, 16-18, 30-32, 34: Helena Leitner; 3: ActionGP/adobe.stock; 6-10: Grafiken - TALVA/adobe.stock; 6-7: Foto - FornStudio/adobe.stock; 8: Silvesterchlausen links - Yamagiwa /adobe.stock; Silvesterchlaus rechts - Peter/adobe.stock; 9: Foto - Howard Weiss/adobe.stock; 10: Foto - Miramiska/adobe.stock; 22: Carpaccio – HLPhoto/adobe.stock; 24: SERSOLL/adobe.stock; 28-29: Rote Bete – yggdrasil/adobe.stock; 29: Rote Bete Schnitze – supamas/adobe.stock; 38: Zimmerpflanzen - FotoHelin/adobe.stock; 39: Kräuter - Maya Kruchancova/adobe.stock; 39: Amaryllis - photology1971/adobe.stock; 40-41: Foto - photocrew/adobe.stock; 40-41: Grafiken - Kseniia/adobe.stock; 44-45: Hintergrund: terra.incognita/adobe.stock, Icons: painterr/adobe.stock, Grafiken: El Benedikt/adobe.stock; 47: Zeichnung – Julia Preskurel/adobe.stock; 47-48: Hintergrund – KatyaKatya/adobe.stock; 50-51: Hintergrund – Mariia/adobe.stock; 50-51: Grafiken – Инна Музыка/adobe.stock;



# Andere Länder andere Silvesterbräuche

**Silvester rund um den Globus**

Silvester wird in Deutschland gerne in geselliger Runde mit gutem Essen, Wachs- oder Zinngießen und dem absoluten TV-Klassiker "Dinner for One" gefeiert. Um Mitternacht wird das neue Jahr mit buntem Feuerwerk begrüßt, der Lärm der Böller soll nach alter Tradition die bösen Wintergeister vertreiben. Am Neujahrstag verschenkt man gerne kleine Glückbringer.

Doch nicht nur in Deutschland wird der Jahreswechsel mit besonderen Bräuchen und Traditionen gefeiert – auch in anderen Ländern gibt es ganz eigene, teilweise außergewöhnliche Silvester-Rituale. Einige davon möchten wir Ihnen auf den folgenden Seiten vorstellen. Außerdem zeigen wir Ihnen passende Dekorationsideen für einen gelungenen Start ins neue Jahr.

# Internationale Silvester-Traditionen






**Palatina**
**Rote Linsen**
je 500-g-Packung

## Italien

**Rote Unterwäsche:** Zum Jahreswechsel tragen viele Italiener rote Unterwäsche, die Liebe, Leidenschaft und Glück bringen soll.

**Linsen:** Traditionell wird nach Mitternacht ein Teller Linsen gegessen, da die kleinen Hülsenfrüchte an Münzen erinnern und Geldsegen verheißen sollen.

**Altes Geschirr:** Besonders in Neapel gab es früher den Brauch, altes Porzellan aus dem Fenster auf die Straße zu werfen, um das Alte loszulassen – heute belässt man es meist beim vorsichtigen Zerschlagen auf dem Bürgersteig.

## Spanien

**Glückstrauben:** Um Mitternacht essen die Menschen zu jedem Glockenschlag genau eine Weintraube. Die Glockenschläge werden im Fernsehen live in ganz Spanien übertragen. Wer es schafft, alle 12 Trauben im Takt zu verspeisen, dem soll Glück und Wohlstand für die kommenden zwölf Monate sicher sein.

## Griechenland

**Vassilopita:** Um Mitternacht oder am Neujahrsmorgen schneidet der Familienvorstand diesen speziellen Neujahrskuchen an, in den zuvor eine Münze eingebacken wurde. Wer das Stück mit der Münze bekommt, hat im kommenden Jahr besonderen Reichtum und Glück zu erwarten.

## Dänemark

**Neujahrsansprache:** Um Punkt 18:00 Uhr schalten die meisten Dänen den Fernseher ein, um die traditionelle Ansprache des Königs zu sehen.

**Ins neue Jahr springen:** Punkt Mitternacht springen viele Menschen von Stühlen oder Sofas auf den Boden. Der symbolische Sprung ins neue Jahr soll Glück für selbiges bringen.

**Teller werfen:** In früheren Zeiten war es üblich, altes Geschirr an den Türen von Freunden und Familie zu zerbrechen, was Glück bringen sollte. Heute wird diese Tradition nur noch selten praktiziert, ist aber immer noch bekannt.

## Japan

**Toshikoshi Soba:** Am Abend des 31. Dezember essen viele Japaner lange Buchweizen-Nudeln, die ein langes und gesundes Leben symbolisieren sollen.

**Hatsumōde:** Der erste Schrein- oder Tempelbesuch des neuen Jahres findet oft direkt um Mitternacht oder in den ersten Tagen des Januars statt.

**Kein Feuerwerk:** In Japan gibt es zu Silvester kein Feuerwerk, der Jahreswechsel wird als ruhiges und besinnliches Familienfest gefeiert.

**Mochi:** Zu Neujahr werden Mochi gegessen, süßliche Klöße aus sehr stärkehaltigem Reis.




**Günthart Marzipan-Glücksbringer**
verschiedene Sorten
je 27-g – 40-g-Packung

## Österreich

**Donauwalzer um Mitternacht:** Um Mitternacht läutet die "Pummerin" (Großglocke des Wiener Stephansdoms) das neue Jahr ein, was im Radio und Fernsehen übertragen wird. Direkt im Anschluss wird der Donauwalzer von Johann Strauss gespielt und das ganze Land tanzt ins neue Jahr – ob zu Hause, im Club oder auf der Straße.

**Wachs- oder Zinngießen:** Wachs oder Zinn wird über einer Kerze geschmolzen und ins kalte Wasser gegossen. Die entstandene Form soll die Zukunft für das neue Jahr voraussagen.

**Glücksbringer verschenken:** Am Silvesterabend und Neujahrstag verschenkt man kleine Glücksfiguren aus Marzipan, Schokolade oder Plastik. Beliebte Motive sind beispielsweise vierblättrige Kleeblätter, Glücksschweinchen oder Hufeisen.

**Neujahrskonzert:** Das legendäre Neujahrskonzert der Wiener Philharmoniker am 1. Januar wird weltweit in mehr als 90 Länder übertragen.




**Wachsgießen**
mit 6 Flachfiguren
und 1 Gießlöffel

## Schweiz

**Silvesterchlausen im Appenzellerland:** Männer verkleiden sich in drei Gruppen (die Schönen, die Schüli-Schönen und die Wüsten) mit aufwendigen Masken, Hüten und schweren Glocken und ziehen von Haus zu Haus. Sie singen ein traditionelles „Zäuerli" (Jodeln) und wünschen ein gutes neues Jahr.

**Lärmbräuche:** In vielen Schweizer Tälern wird das neue Jahr mit viel Lärm begrüßt, um die bösen Wintergeister zu vertreiben. Dazu gehören das „Silvesterdreschen" (rhythmisches Schlagen mit Holzflegeln) oder Umzüge mit großen Kuhglocken.

**Brunnensingen:** In einigen historischen Städten ziehen am Silvesterabend die „Brunnensinger" komplett in Schwarz gekleidet durch die dunkle Altstadt und singen vor den Brunnen ein jahrhundertealtes Neujahrslied.





## *USA*

**Ball Drop:** In New York versammeln sich Hunderttausende am Times Square, um zu beobachten, wie der berühmte Zeitball die letzten 60 Sekunden des Jahres an einem hohen Mast herabgleitet. Diese Tradition besteht seit 1907 und zählt zu den Höhepunkten der US-amerikanischen Silvesterfeierlichkeiten.

**Aberglaube:** Nach einem bekannten US-Aberglauben darf am Neujahrstag absolut nichts aus dem Haus getragen werden, noch nicht einmal der Müll, da dies sonst Unglück bringt.

## *Brasilien*

**Weiße Kleidung:** Die Menschen in Brasilien feiern Silvester traditionell in komplett weißer Kleidung, was Frieden, Reinheit und einen guten Neuanfang symbolisiert.

**Weiße Rose:** Ein wichtiges Ritual der Brasilianer ist es, an Silvester der Meeresgöttin Yemanjá zu gedenken und eine weiße Rose ins Meer zu werfen.

**Die sieben Wellen:** Beliebt ist auch der Brauch, um Mitternacht ins Meer zu springen und über sieben aufeinanderfolgende Wellen zu springen. Für jede Welle darf man sich etwas für das neue Jahr wünschen.



**Papier Partyhut-Set "Happy New Year"**
in Schwarz und Gold, mit Neujahrsmotiven und glänzenden Details

## *Argentinien*

**Papierschnipsel-Regen:** Um sich symbolisch von den Lasten des alten Jahres zu befreien, werden alte Akten und Dokumente geschreddert oder zerrissen. Diese Papierschnipsel werden aus dem Fenster geworfen, sodass die Straßen am nächsten Tag wie von Papier-Schnee bedeckt sind.

**Asado:** Im Mittelpunkt steht ein Barbecue mit erstklassigem Fleisch, das oft erst spät am Abend oder in der Nacht beginnt. Da im Dezember in Argentinien Hochsommer ist, feiert man gerne draußen auf der Terrasse, im Garten, am Strand oder bei Straßenfesten.

## *Kolumbien & Ecuador*

**Koffer-Rennen:** Wer im neuen Jahr viel reisen möchte, schnappt sich um Mitternacht einen leeren Koffer und rennt damit eine Runde um den eigenen Häuserblock.

**Gelbe Unterwäsche:** Viele tragen gelbe Unterwäsche, um Glück und Wohlstand anzuziehen.

# Silvesterdekoration

Für eine gelungene Silvesterparty darf die passende Dekoration nicht fehlen. Hierbei verwandeln klassische Metallic-Töne wie Gold, Silber und glänzendes Schwarz jeden Raum im Handumdrehen in eine festliche Partylocation.
Mit den richtigen Akzenten starten Sie perfekt ins neue Jahr. Am Silvesterabend stehen der Esstisch oder das Buffet meistens im Mittelpunkt. Mit wenigen Details sorgen Sie hier für großen Eindruck.



**Streudeko**
**"Happy New Year"**
in Schwarz und Gold, mit „Happy New Year"-Schriftzug

## Gläser-Deko

Versehen Sie die Stiele der Sektgläser mit kleinen selbstgebastelten Namens-Anhängern, damit niemand sein Glas vertauscht.

## Metallic-Highlights

Nutzen Sie Tischläufer oder Konfetti in Gold- oder glitzernder Pailletten-Optik. Teller mit Goldrand, edle Stoffservietten und auf Hochglanz poliertes Besteck passen perfekt dazu.

## Licht & Ambiente

Setzen Sie auf viele kleinere Lichtquellen. Eine Kombination aus Lichterketten, funkelnden Windlichtern und schlanken Stabkerzen in aufeinander abgestimmten Farbtönen sorgt für eine warme, feierliche Stimmung.

## Glückssymbole

Kleine Glücksschweinchen, Hufeisen, Schornsteinfeger oder vierblättrige Kleeblätter aus Marzipan, Filz oder als tolle Streudeko bringen an Silvester jeden Gast zum Lächeln.

## Hängende Riesensterne

Große Papier- oder Faltsterne wirken in Silber oder Gold sehr edel, wenn sie in unterschiedlichen Höhen von der Decke hängen.

## Lametta-Türvorhang

Verkleiden Sie den Türrahmen zum Partyraum mit einem Metallic-Lametta-Vorhang. Das sorgt beim Durchgehen sofort für Club-Feeling.

## Discokugeln

Hängen Sie am besten mehrere Discokugeln in verschiedenen Größen mitten im Raum oder über dem Couchtisch auf und strahlen diese mit einem kleinen Scheinwerfer an, dann tanzen glitzernde Lichtpunkte durch das
ganze Zimmer.

## Zahlenballons

Große Folienballons mit der Jahreszahl des neuen Jahres eignen sich perfekt als zentraler Eyecatcher im Raum.



**Girlande**
**"Happy New Year"**
in Schwarz und Gold, mit „Happy New Year"-Schriftzug, ca. 2 m

## Girlanden

Ein klassischer „Happy New Year"-Schriftzug über dem Buffet oder der Bar ist ein beliebter Blickfang.



# SHAHAN

RARITÄTEN

## Premium Reise

BASMATI . JASMIN . SADRI




HARTKORN

# WEIHNACHTSZEIT
## *ist Backzeit*

HARTKORN-GEWUERZE.DE




DER EXPERTE IN DER

# *Weihnachtsbäckerei*

QUALITÄT AUS BAYERN

DER GEWÜRZ-EXPERTE
EDORA
SEIT 1955




Edora Gewürze
Eduard Dornberg GmbH & Co.KG
Industriestr. 4
63801 Kleinostheim
www.premiumgewuerze.de

# Fern & festlich

Von der Kulinavi-Foodautorin Cornelia Trischberger

## Weihnachtsrezepte aus anderen Ländern



## Panettone

### Zutaten

- 350 g Weizenmehl
- 1 Pkg. Trockenhefe
- 125 ml lauwarme Milch
- 150 g geschmolzene Butter
- 100 g Zucker
- Salz
- 1 EL abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
- 1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss
- 1 Msp. Zimt
- 3 Eigelbe (M)
- 60 g gehackte Mandeln
- 60 g Rosinen
- Butter und Weizenmehl für die Formen
- Puderzucker

1 großer + 4 kleine Kuchen

Vegetarisch

WEIHNACHTS-HEFETEIGKUCHEN AUS ITALIEN

**Zubereitungszeit:**

**30 Minuten**

+ Gehzeit 2 Std.
+ Backzeit 12 Minuten (klein) und 40 Minuten (groß)

## Zubereitung

**1.** Mehl in eine Rührschüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe in die Mulde geben, lauwarme Milch angießen, alles abgedeckt an einem warmen, nicht zugigen Platz 30 Minuten gehen lassen.

**2.** Geschmolzene Butter, Zucker, 1 Prise Salz, Zitronenschale, Muskatnuss, Zimt, Eigelbe, Mandeln und Rosinen zugeben, alles gut vermischen und mit den Händen gründlich verkneten. Teig wieder abgedeckt mindestens 60 Minuten gehen lassen.

**3.** Teig mit etwas Mehl bestäuben und noch einmal ganz gründlich durchkneten. Jetzt 4 kleine, ofenfeste Förmchen (4,5 cm Durchmesser, 4 cm hoch, z. B. nicht glasierte Mini-Tonblumentöpfe) mit Butter einfetten, mit Mehl bestäuben und jeweils 1 etwa pflaumengroße Teigkugel hineinsetzen. Eine größere, runde, ofenfeste Form (13 cm Durchmesser, 11 cm hoch, z. B. einen großen, unbehandelten Ton-Blumentopf) mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Den restlichen Teig zu einer Kugel formen und hineinlegen. Die 4 kleinen und die große Form noch einmal abdecken und weitere 30 Minuten gehen lassen.

**4.** Backofen vorheizen (200 Grad Ober- und Unterhitze – 180 Grad Umluft). Die Mini-Panettone auf ein Blech setzen und auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen 10 – 12 Minuten backen. Mit einem Holz-Schaschlikspieß die „Garprobe“ machen: Es darf kein Teig mehr daran kleben bleiben.

**5.** Großen Panettone ebenfalls auf mittlerer Schiene 35 – 40 Minuten backen. Alles abkühlen lassen, aus den Formen lösen und mit Puderzucker bestreut servieren.




**Ruf Trockenbackhefe**
3 Stück pro Packung
21-g-Packung

Der Drei-Königs-Kuchen wird in Frankreich traditionell am 6. Januar gegessen. Er wird mit einer aus Goldpapier gebastelten Krone verziert – wer die mitgebackene Bohne findet, wird „König" für einen Tag, darf sich eine Königin aussuchen, die Krone aufsetzen und ist der Glückspilz des neuen Jahres! Und immer wenn der „König" trinkt, müssen alle Familienmitglieder rufen: „Le roi boit"! („Der König trinkt"!).




**Dr. Oetker**
**Mandeln gemahlen**
100-g-Packung

DREI-KÖNIGS-KUCHEN AUS FRANKREICH

**Zubereitungszeit:**
**40 Minuten**
+ Antauzeit
10 Minuten
+ Backzeit
35 Minuten

# Galette des Rois

## Zutaten

- 4 rechteckige, tiefgekühlte Blätterteig-Platten (300 g)
- 2 Eier (M)
- 1 Eigelb (M)
- 80 g Zucker
- 2 Pkg. Bourbon-Vanillezucker
- 70 g Butter (geschmolzen und abgekühlt)
- 2 EL frisch gepresster Orangensaft
- 120 g gemahlene Mandeln
- 1 getrocknete weiße Bohne

1 Springform Ø 24 cm

Vegetarisch

## Zubereitung

**1.** Blätterteig 10 Minuten antauen lassen. Backofen vorheizen (180 Grad Ober- und Unterhitze – 160 Grad Umluft). Eier mit Zucker und Vanillezucker schaumig aufschlagen. 60 g geschmolzene Butter, Orangensaft, gemahlene Mandeln und die Bohne zugeben, alles gründlich vermischen.

**2.** Springform mit der restlichen Butter einfetten. Je 2 Blätterteig-Platten leicht überlappend auf die Arbeitsfläche legen und ausrollen, sodass man jeweils einen Kreis von ca. 28 cm Durchmesser ausschneiden kann. Einen Teigkreis in die Form legen, Rand andrücken, Füllung auf dem Teig verteilen. Zweiten Teigkreis darauflegen, Teigränder rundherum gut zusammendrücken.

**3.** Eigelb in einer kleinen Schüssel verrühren, Teigoberfläche damit bestreichen. Kuchen mit einer Gabel 10 – 12 mal gleichmäßig einstechen. Alles auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen in 30 – 35 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.




# GOLDPACK
## FRISCH

Für Goldpack Frisch geriebene Trockenfrüchte wird nur 1A-Rohware aus den besten Ursprungsländern im eigenen Betrieb in Österreich verarbeitet. Die Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln und Mohn werden gerieben und sofort in luftundurchlässigen, alubedampften Folien abgefüllt. Das bewahrt ihr frisches, intensives Aroma und sorgt für lange Haltbarkeit.

Goldpack Frisch steht – wie der Name schon sagt – für besondere Frische von Premiumprodukten.



mamma lucia

# 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**

# Heimat ist ein Bauchgefühl.




Bernbacher

So isst Bayern.

FRANZÖSISCHER WEIHNACHTS-„BAUMSTAMM“

**Zubereitungszeit:**

**45 Minuten**

+ Kühlzeit mindestens 40 Minuten (oder über Nacht)
+ Backzeit 10 Minuten

# Bûche de Noël

## Zutaten

- 500 ml Sahne
- 3 Pkg. Bourbon-Vanillezucker
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 150 g Zartbitter-Schokolade (60 % Kakao)
- 5 Eier (M)
- 70 g Zucker
- 80 g Weizenmehl
- 4 EL frisch gepresster Orangensaft
- 4 EL Himbeermarmelade
- Schokospäne (Fertigprodukt)
- Puderzucker
- 1 Pkg. Rohmarzipan
- Grüne Lebensmittelfarbe

1 Stück | Vegetarisch

Schön dazu: Jeder Gast bekommt ein selbst gemachtes, echt französisches „Advents-Tütchen“ mit Rosinen, Mandeln, Nüssen und getrockneten Früchten!




**Kotanyi**
**Lebkuchen**
**Gewürzzubereitung**
31-g-Packung

## *Zubereitung*

**1.** Sahne mit 2 Tütchen Vanillezucker, Lebkuchengewürz und der grob zerkleinerten Schokolade in einen Topf geben und erhitzen, bis die Schokolade geschmolzen ist. Vom Herd nehmen, alles gut vermischen und abkühlen lassen. Schokosahne für mindestens 4 Stunden (am besten aber über Nacht) abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

**2.** Eier trennen. Eigelbe mit 60 g Zucker und dem restlichen Vanillezucker cremig aufschlagen. Mehl zugeben, alles gut vermischen.

**3.** Backofen vorheizen (200 Grad Ober- und Unterhitze – 180 Grad Umluft). Backblech (30 x 42 cm) mit Backpapier auslegen. Eiweiß steif schlagen, vorsichtig unter die Eier-Mehl-Mischung heben. Teig auf dem vorbereiteten Blech gleichmäßig verteilen, alles auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen 8 – 10 Minuten backen.

**4.** Ein Küchenhandtuch mit dem restlichen Zucker bestreuen. Backblech mit dem Biskuit-Teig darauf stürzen, Backpapier vorsichtig abziehen. Teig auf der langen Seite mit dem Küchenhandtuch einrollen und so abkühlen lassen.

**5.** Gekühlte Schokosahne noch einmal aufschlagen. Abgekühlte Biskuit-Rolle vorsichtig öffnen. Teigrolle mit Orangensaft beträufeln, mit Himbeermarmelade bestreichen, etwa die Hälfte der Schokosahne darauf verteilen und alles vorsichtig aufrollen.

**6.** Restliche Schokosahne in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und auf die Rolle der Länge nach Streifen spritzen. Schokospäne darüber streuen, alles mit etwas Puderzucker bestäuben.

**7.** Rohmarzipan mit Lebensmittelfarbe Grün einfärben, alles gut verkneten. Grünes Marzipan ausrollen, mit einem Plätzchenausstecher Tannenbäume ausstechen und als Deko am und um den Baumstamm anbringen.




**Zentis**
**Marzipan**
**Rohmasse**
200-g-Packung




**Kluth**
**Rosinen Typ Weinbeere**
250-g-Packung

„Lussekatter" oder „Luciakatzen" gibt es in Schweden zum vorweihnachtlichen Luciafest am 13. Dezember. Traditionell bringt dann die älteste Tochter des Hauses als „Luciabraut" in einem weißen Kleid mit roter Schärpe und einer Lichterkrone auf dem Kopf der Familie die „Lussekatter" zum Frühstück. Mittlerweile wird das Luciafest aber auch in allen schwedischen Schulen und Kindergärten gefeiert!

**Zubereitungszeit:**
**30 Minuten**
+ Gehzeit
60 Minuten
+ Backzeit
12 Minuten

TEIGRÖLLCHEN MIT ROSINEN AUS SCHWEDEN

# Lussekatter

## Zutaten

- 1/4 l Milch
- 50 g Butter
- 550 g Weizenmehl (Type 550)
- 1 Pkg. Trockenhefe
- Salz
- 3 – 4 Msp. gemahlener Safran
- 100 g Zucker
- 120 g Magerquark
- 2 Eigelbe (M)
- 2 Handvoll Rosinen

12-15 Stück | Vegetarisch

## Zubereitung

**1.** Milch mit Butter erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. 500 g Mehl mit Trockenhefe, Safran, 1 Prise Salz und dem Zucker vermischen. Magerquark und die Milch-Butter-Mischung zugeben, alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort 60 Minuten gehen lassen.

**2.** Backofen vorheizen (200 Grad Ober- und Unterhitze – 180 Grad Umluft). Backblech mit Backpapier auslegen. Teig mit etwas Mehl bestäuben, noch einmal gut durchkneten und zu ca. 3 cm breiten Rollen formen. Rollen in je 14 cm lange Stücke schneiden, Stücke noch einmal rollen, sodass die Enden spitz sind. Teigrollen auf das Blech legen und die Enden in entgegengesetzter Richtung aufrollen, so dass ein „S" entsteht.

**3.** Eigelbe verrühren, Teigröllchen damit bestreichen, in die runden Enden je 1 Rosine stecken. Alles auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen in 10 – 12 Minuten goldbraun backen.

DE CECCO
Mugnai dal 1831

# EINE GROSSARTIGE PASTA

*De Cecco ist seit jeher Synonym für Nudeln höchster Qualität. Der Grund?*

*Unsere Methode.*

Entdecken Sie mehr!




Tress

Wir wünschen ein genuss-volles Weihnachtsfest!

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

MARY LAND

NEU

SNACKS EXTRA FÜR DICH

JETZT PROBIEREN!

# Zeit für Genuss

TAFELZEIT

**Willkommen bei Tafelzeit - Wo Genuss zu Hause ist.**
Wahre Qualität ist niemals Zufall. Sie ist das Ergebnis von Leidenschaft, einer feinsinnigen Auswahl und dem unermüdlichen Streben nach dem besonderen Moment. Mit Tafelzeit wurde eine Marke geschaffen, die weit mehr ist als eine Selektion erlesener Lebensmittel – sie ist eine Einladung, das feine Leben mit allen Sinnen zu zelebrieren. Tafelzeit lädt dazu ein, den Alltag zu veredeln. Wir bieten nicht nur Lebensmittel– wir bieten den Zugang zu einer Welt voller Ästhetik und Geschmack.

## Mit Tafelzeit – der Feinkostmarke für besondere Genussmomente

**Tafelzeit**
**Macarons**
je 144-g-Packung
1 kg = 24.24




**3.49 €**

**Tafelzeit**
**Zimtsterne-Eis**
je 5 x 80-ml-Packung
oder **Tannenbaum-Eis**
je 5 x 85-ml-Packung
tiefgefroren
1 kg = 7.47 / 7.03




**2.99 €**

**Tafelzeit**
**Trüffel**
verschiedene Sorten
je 200-g-Packung
1 kg = 19.95




**3.99 €**

**Tafelzeit**
**Schoko-Datteln**
verschiedene Sorten
je 150-g-Packung
1 kg = 19.93




**2.99 €**

**Tafelzeit**
**Premium Mandeln**
verschiedene Sorten
je 150-g-Packung
1 kg = 19.93



**2.99 €**

**Tafelzeit**
**Salamini Italiani alla Cacciatora g.U.**
mild im Geschmack mit feiner Pfeffernote
je 100-g-Packung
1 kg = 27.90



**2.79 €**

**Tafelzeit**
**Salami mit Sommertrüffeln**
geräuchert & umhüllt mit Parmigiano Reggiano g.U..
je 80-g-Packung
1 kg = 24.88



**1.99 €**

**Tafelzeit**
**Primitivo Appassimento**
je 0,75-Liter-Flasche
1 l = 10.65




**7.99 €**

**Tafelzeit**
**Grauburgunder**
je 0,75-Liter-Flasche
1 l = 9.32




**6.99 €**

**Tafelzeit**
**Jamón Serrano Reserva**
min. 15 Monate gereift, für unverwechselbares Aroma
je 70-g-Packung
1 kg = 28.43



**1.99 €**

**Tafelzeit**
**Jamón Serrano Duroc Gran Reserva**
zart gereift, für höchsten Schinkengenuss
je 70-g-Packung
1 kg = 31.29



**2.19 €**

**Tafelzeit**
**Pinot Grigio Rosato**
je 0,75-Liter-Flasche
1 l = 10.65




**7.99 €**

**Tafelzeit**
**Lugana**
je 0,75-Liter-Flasche
1 l = 15.99




**11.99 €**

**Tafelzeit**
**Saucen**
verschiedene Sorten
je 260- / 265-ml-Packung
1 l = 6.88 / 6.76




**1.79 €**

**Tafelzeit**
**Chianti Riserva**
je 0,75-Liter-Flasche
1 l = 10.65




**7.99 €**

**Tafelzeit**
**Grappa Riserva**
42 % Vol.
je 0,5-Liter-Flasche
1 l = 39.98




**19.99 €**

**Tafelzeit**
**Natives Olivenöl extra PDO**
je 500-ml-Flasche
1 l = 13.98



**6.99 €**

**Tafelzeit**
**Tiramisu**
je 2 x 80-g-Packung
1 kg = 12.44




**1.99 €**

**Tafelzeit**
**Whiskey Bourbon-Style**
40 % Vol.
je 0,5-Liter-Flasche
1 l = 29.98




**14.99 €**

**Tafelzeit**
**Williams-Christ-Birnenbrand**
40 % Vol.
je 0,5-Liter-Flasche
1 l = 39.98




**19.99 €**

# Carpaccio vom Ochsen

METZGEREI
V-MARKT

**„Dolce Vita für zuhause“**



Sie können das Fleisch auch direkt in Ihrer V-Markt Metzgerei aufschneiden lassen. In diesem Fall sollten Sie das Carpaccio jedoch am selben Tag zubereiten.

Viele Liebhaber dieses Klassikers fragen sich, wie der Küchenchef des Lieblingsitalieners die hauchdünnen Scheiben zaubert. Mit einem simplen Trick gelingt dies auch in der heimischen Küche: Das Filetstück vor dem Schneiden ähnlich wie ein Bonbon eng in Frischhaltefolie einwickeln und für ca. 2 Stunden in den Gefrierschrank geben. Durch das Anfrieren lässt sich das Fleisch mit einem scharfen Messer oder einer Aufschnittmaschine mühelos hauchdünn aufschneiden.

## Zutaten

- 300 g Ochsenfilet
- Olivenöl
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- frischer Zitronensaft
- 150 g Parmesan
- Rucola

4 Personen | Mit Fleisch

## Zubereitung

**1.** Das Filet in dünne Scheiben schneiden.

**2.** Die Teller mit Olivenöl bestreichen und das Fleisch leicht überlappend auf den Tellern auslegen.

**3.** Jede Portion salzen und pfeffern. Hier empfehlen wir frisches Meersalz und Pfeffer aus der Mühle.

**4.** Das gewürzte Fleisch mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Eine kleine Sprühflasche kann hier bei der Dosierung helfen. Das Carpaccio soll nicht im Öl schwimmen.

**5.** Zuletzt den gewaschenen Rucola sowie den gehobelten Parmesan auf jeden einzelnen Teller geben und sofort servieren.

HANDL Tyrol

# Genieß das Leben herzhaft. Mit Handl Tyrol.

Familien Tradition seit 1902




*Wir wünschen eine frohe Weihnachtszeit*

Zimmermann SEIT 1894

V-MARKT

***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 bayrische Lebensart täglich genießen kann.

EHEM. KÖNIGLICH-BAYRISCHER Zimmermann SEIT 1894 HOFLIEFERANT

***Genuss ist mehr*** als nur ein kulinarisches Versprechen, sondern ein Anspruch an Qualität, Handwerk, Innovation und Kundenerlebnis.

***Probieren Sie*** unseren **Advents-** und **Glühwein-schinken** aus der Bedienungs-theke. Handgelegte, saftig-zarte Kochschinken in Spitzenqualität!



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

THOMAS NIEDERREUTHER MÜNCHEN

# Exzellente Feinkost ist unsere Passion

Feine Rohschinken-Spezialitäten erhältlich an Ihrer V-Markt Metzgereitheke

**www.niederreuther.de**



# Schweine-fleisch

## – besser als sein Ruf




Fettig, schwer und ungesund? Schweinefleisch hat heutzutage nicht den besten Ruf. Ein genauer Blick zeigt jedoch, dass Schweinefleisch auch problemlos mit Hähnchen oder Rindfleisch mithalten kann.



„Ich bin Max, Metzgermeister und Fleischsommelier und möchte euch im folgenden Text kurz aufzeigen, warum Schweinefleisch besser ist als sein Ruf und warum es Ernährungsphysiologisch mit Hähnchen- und Rindfleisch mithalten kann."

Während Hähnchenbrust als Fitnessklassiker gilt und Rindfleisch als besonders hochwertig, haftet dem Schweinefleisch häufig das Image an, fett und schwer zu sein. Doch dieses Bild greift zu kurz. Zwischen einem Schweinefilet und geräuchertem Schweinebauch liegen Welten. Mageres Schweinefleisch aus dem Filet, dem Rücken oder der Oberschale liefert rund 22 g Protein bei lediglich 2 g Fett und steht somit Hähnchen- oder Rindfleisch in nichts nach.

Der Proteinanteil allein ist jedoch nicht entscheidend. Was leider viel zu oft unter den Tisch fällt, ist die biologische Wertigkeit. Der Begriff sagt aus, wie gut der Körper das Eiweiß der Nahrung in eigenes Körperprotein umwandeln kann. Je besser das Aminosäuren-Profil eines Lebensmittels zu den Bedürfnissen des Menschen passt, desto höher ist der Nutzen für diesen.

| Je 100 g, roh | Protein | Fett |
|---|---|---|
| Mageres Schweinefleisch | ca. 22 g | ca. 2 bis 4 g |
| Mageres Rindfleisch | ca. 21 bis 23 g | ca. 2 bis 5 g |
| Hähnchenbrust ohne Haut | ca. 22 bis 24 g | ca. 1 bis 2 g |

| Proteinquelle | Biologische Wertigkeit |
|---|---|
| Hühnerei | 100 |
| Schweinefleisch | 85 |
| Soja | 84 |
| Rindfleisch | 84 |
| Hähnchenfleisch | 80 |
| Weizen | 60 |

### Mehr als nur Eiweiß

Schweinefleisch liefert außerdem Kalium, Eisen, Zink und Selen sowie verschiedene B-Vitamine. Besonders bemerkenswert ist sein Gehalt an Vitamin B1, auch Thiamin genannt. Dieses Vitamin spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel und bei der normalen Funktion des Nervensystems.
Im Vergleich besitzt jede Fleischart eigene Schwerpunkte. Rindfleisch enthält in der Regel mehr Eisen, Vitamin B12 und Zink. Geflügel ist häufig besonders fettarm, liefert jedoch meist geringere Mengen einiger Mineralstoffe als rotes Fleisch. Mageres Schweinefleisch verbindet viel Protein mit wenig Fett und punktet besonders beim Vitamin B1.

### Fazit

In diesem Vergleich zwischen Schwein, Rind und Hähnchen gibt es demnach keinen eindeutigen Gewinner aber auch keinen Verlierer. Wie bereits erwähnt, steht Schweinefleisch Hähnchen und Rind in nichts nach und hat ohne Frage einen Platz in ausgewogener und bewusster Ernährung verdient. Die mageren Teilstücke sind in den meisten Fällen auch günstiger als Hähnchen- oder Rindfleisch, was somit auch den Geldbeutel schont.

METZGEREI

# PALM BERGER

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 | AUFZUCHT | 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

# MOSER

MAESTRI DELLO SPECK



Südtiroler Speck g.g.A.

geräucherter Bauchspeck

Moser GmbH, Stein 17, 39025 Naturns, ITALIEN




Jetzt QR-Code scannen und Rezept entdecken:
*Darbo Keksbaum*

d'arbo seit 1879




**So köstlich fruchtig schmeckt Weihnachten.**

Ob in fein passierter Konsistenz oder mit Fruchtstücken: Mit den Naturrein Konfitüren von Darbo werden Weihnachtskekse zu einem ganz besonderen Geschmackserlebnis.

**www.darbo.de | darbo_official**

# 6 Gewürztalente
## 1000 MÖGLICHKEITEN

Bringe Abwechslung in deine Küche und
probiere unsere Gewürztalente.

## ...SO WÜRZ'LECKER!




SO **LEICHT** GEHT **LECKER.**

**TELLOFIX.DE**



GREY GOOSE®

GENIEßE DAS JETZT

GREY GOOSE
MARTINI

50 ML GREY GOOSE® VODKA
10 ML NOILLY PRAT®
ORIGINAL WERMUT
+ 1 SPRITZER
ORANGE BITTERS

GREY GOOSE
ESPRESSO MARTINI

50 ML GREY GOOSE® VODKA
30 ML ESPRESSO
20 ML PREMIUM-
KAFFEELIKÖR
+ 1 PRISE SALZ

VERANTWORTUNGSVOLLER GENUSS AB 18 JAHREN.
GREY GOOSE, ITS TRADE DRESS AND THE GEESE DEVICE ARE TRADEMARKS.



# ABERFELDY

HIGHLAND SINGLE MALT SCOTCH WHISKY

VERANTWORTUNGSVOLLER GENUSS AB 18 JAHREN.
ABERFELDY AND ITS TRADE DRESS ARE TRADEMARKS.

SCHELLER MÜHLE

# Mehlzauber

## Kerniger Weihnachts-zauber




**Zutaten für ca. 25 Bratapfelplätzchen:**
100 g Mehlzauber Weizenmehl 405,
100 g Heimatzauber Bio Haferflocken kernig, 1 TL Backpulver,
2 Äpfel, 50 g Mandelplättchen, 50 g Rosinen, 150 g Butter, 1 Ei,
50 g braunen Zucker, 1 TL Zimt

Die Äpfel entkernen, in kleine Würfel schneiden und mit den Mandeln und etwas Butter in einer Pfanne anbraten. Abkühlen lassen. Die restliche Butter mit dem Zucker und dem Ei schaumig schlagen. Die restlichen Zutaten dazugeben und alles zu einem Teig verarbeiten. Kleine Portionen mit einem Löffel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und flach drücken. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten goldbraun backen. Gut auskühlen lassen und genießen!

**Mehr auf mehlzauber.de**

# Schlemmen und genießen

Unilever




Knorr

Pfanni

# Mit ŠOFKO den Süden schmecken!

ŠOFKO®



FRISCHE ECKE

# Wurzel Wissen

## Rote Bete – das heimische Superfood

### Herkunft

Die wilden Vorfahren der Roten Bete stammen aus dem Mittelmeerraum. Schon in der Antike nutzten die Römer diese Pflanze, allerdings vor allem die Blätter, als Heilmittel und Gemüse. Durch gezielte Züchtungen veränderten sich die schmalen Wurzeln der Wildform im Laufe der Jahrhunderte hin zu der heute bekannten, dicken Knolle. Im 16. Jahrhundert gelangte das Gemüse nach Mitteleuropa und verbreitete sich auch in Deutschland rasch. Dank ihrer hohen Widerstandsfähigkeit entwickelte sich die Rote Bete zu einem beliebten und nahrhaften Wintergemüse in ganz Europa. Die gleichmäßige rote Farbe der Rübe ist ein Resultat der Weiterveredelung im 19. und 20. Jahrhundert. Die Bezeichnung "Rote Bete" stammt aus dem Lateinischen und lässt sich vom Wort „beta“ für "rote Rübe" herleiten.




### Gesunde Eigenschaften

Rote Bete ist ein nährstoffreiches Gemüse, in dem viele essenzielle Vitamine und Mineralstoffe stecken. Sie enthält besonders viel blutbildendes Eisen sowie Folsäure, zudem Vitamin C, B-Vitamine (B1, B2, B6), Beta-Carotin, Vitamin E, Kalium, Magnesium, Phosphor, Kalzium, Mangan, Zink und Selen. Die rote Knolle ist ein richtiges heimisches Superfood, das zahlreiche positive Effekte auf die Gesundheit hat. Der natürliche Farbstoff Betanin verleiht ihr nicht nur ihre intensive rot-violette Farbe, sondern wirkt im Körper stark antioxidativ sowie entzündungshemmend. Reich an Ballaststoffen kurbelt Rote Bete die Verdauung an und unterstützt eine gesunde Darmflora. Zudem soll sie der Leber beim Entgiften helfen und den Abbau von Fettstoffen fördern. Auch Sportler schätzen Rote Bete, da sie die Sauerstoffaufnahme in den Muskeln verbessert.

## Einkauf & Lagerung

Beim Einkauf von Roter Bete ist es wichtig, auf feste, unbeschädigte Knollen mit einer glatten Schale zu achten. Die Haut sollte glatt und frei von Rissen oder Druckstellen sein. Kleinere bis mittelgroße Exemplare schmecken besonders intensiv. Wird die Rote Bete mit Blättern angeboten, sollten diese knackig, saftig und frei von gelben oder braunen Stellen sein. Die Knollen ungewaschen lassen, lediglich die Erde vorsichtig abklopfen oder abbürsten. Das Blattgrün nicht abschneiden, sondern circa 2 bis 3 cm über der Knolle abdrehen. Im Gemüsefach des Kühlschranks hält sich Rote Bete etwa 3 Wochen, wenn sie in ein feuchtes Tuch eingewickelt wird. Alternativ lässt sich das Gemüse in einer Kiste mit feuchtem Sand an einem kühlen, dunklen Ort wie dem Keller bis zu 6 Monate aufbewahren. Wer Rote Bete noch länger konservieren möchte, kann sie vorkochen und anschließend einfrieren oder sauer einlegen.




## Erntemenge & Pro-Kopf-Verbrauch

In Deutschland betrug die kommerzielle Erntemenge von Roter Bete im Jahr 2025 rund 168.133 Tonnen. Der Pro-Kopf-Verbrauch von Roter Bete wird in amtlichen Statistiken zusammen mit Möhren und Karotten erfasst („Möhren, Karotten und Rote Rüben") und liegt gemeinsam bei rund 11 Kilogramm pro Jahr. Schätzungen zufolge liegt der Pro-Kopf-Verbrauch von Roter Bete als Einzelgemüse bei etwa 1kg pro Jahr.

## Eigenanbau

Der Eigenanbau von Roter Bete ist unkompliziert und eignet sich sehr gut für Anfänger im eigenen Garten. Sie bevorzugt einen sonnigen bis halbschattigen Platz mit einem lockeren, nährstoffreichen Boden. Die Samen werden von April bis Juli direkt ins Freiland oder in Hochbeete gesät und regelmäßig gegossen. Damit die Knollen genug Platz zur Entfaltung haben, sollten die Jungpflanzen auf einen Abstand von etwa 10 Zentimetern ausgedünnt werden. Nach drei bis vier Monaten ist die Rote Bete erntereif.

## Genießen

Rote Bete hat ein erdig-süßliches Aroma und kann sehr vielfältig verwendet werden. Sie schmeckt sowohl gekocht als auch als Rohkost beispielsweise in Kombination mit geraspelten Äpfeln, Walnüssen und einem Zitronen-Dressing hervorragend. Als frisch gepresster Saft ist sie pur oder mit anderen Gemüse- oder Obstsorten ein Genuss. Süß-säuerlich eingelegt kann sie als Beilage punkten. Auch in einer cremigen Kartoffel-Gemüsesuppe kann sie zum Star werden oder in einen farbenfrohen Dip eingearbeitet werden. In Spalten geschnitten und mit Olivenöl, Kräutern sowie etwas Honig im Ofen geröstet wird sie zum süßlichen Ofengemüse.

## FUN FACTS

Sowohl der Weltrekord für das Gewicht als auch für die Länge einer Roten Bete werden von britischen Gärtnern gehalten und sind im Guinness-Buch der Rekorde verzeichnet.

Die schwerste Rote Bete der Welt wiegt 23,995 Kilogramm. Sie wurde von Familie Fortey (Jamie, Gareth, Marjorie und Kevin Fortey) in Cwmbran, Wales (Großbritannien) gezüchtet und am 23. Mai 2019 offiziell gewogen.

Die längste Rote Bete der Welt misst erstaunliche 8,56 Meter. Sie wurde von dem bekannten Riesengemüsezüchter Joe Atherton in Mansfield, England (Großbritannien) gezüchtet und am 26. September 2020 offiziell vermessen.

# Die rote Knolle in der Hauptrolle

10 MINUTEN

## Salatrezepte mit Rote Bete

### Rote-Bete-Salat mit Karotten, Sesam und Zitrusdressing

**Zutaten**

- 400 g Rote Bete (vorgegart, eingeschweißt)
- 300 g Karotten
- Salz
- 4 EL Pflanzenöl
- 4 EL Apfelessig
- Je 1 TL fein abgeriebene Zitronen- und Orangenschale (unbehandelt)
- Je 2 EL frisch gepresster Zitronen- und Orangensaft
- 1 EL Honig
- Pfeffer
- 2 Handvoll Rucolablättchen (geputzt, gewaschen und getrocknet)
- 2 TL Sesamsaat

4 Personen | Vegetarisch

**Von der Kulinavi-Foodautorin Cornelia Trischberger**

**Leni's Bio Apfelessig naturtrüb**
500-ml-Flasche




## Zubereitung

**1.** Rote Bete abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen, mit dem Spiralschneider in feine Streifen schneiden oder grob raspeln.

**2.** Karotten schälen, ebenfalls mit dem Spiralschneider in feine Streifen schneiden oder grob raspeln. Karottenstreifen in kochendem Salzwasser 2 – 3 Minuten garen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

**3.** Öl mit Apfelessig, Zitrusschale, Zitrussaft und Honig vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete und Karotten mit der Vinaigrette vermischen, auf 4 Bowls oder tiefe Teller verteilen und mit Rucolablättchen und Sesam bestreut servieren.




**Edora**
**Harissa**
**Gewürzzubereitung**
75-g-Glas

# Rote-Bete-Salat mit Orangenfilets, Oliven und Harissadressing

## Zutaten

- 2 Orangen
- 1 EL brauner Zucker
- Je ½ TL Zimtpulver und Ras el-Hanout (Gewürzmischung)
- 2 Msp. Harissa (Peperonizubereitung, a. d. Glas oder a. d. Tube)
- Salz
- 400 g Rote Bete (vorgegart und eingeschweißt)
- 100 g schwarze Oliven (ohne Kerne, z. B. getrocknete schwarze Marokko-Oliven)
- 1 Handvoll Korianderblättchen (gewaschen und getrocknet)

4 Personen | Vegetarisch

## Zubereitung

**1.** Orangen wie einen Apfel rundherum mit einem scharfen Messer schälen, dabei die weiße Haut mitentfernen. Fruchtfilets über einer Schüssel zwischen den Trennhäutchen herausschneiden, Fruchtsaft auffangen.

**2.** 100 ml Orangensaft mit Zucker, Zimt, Ras el-Hanout und Harissa verrühren, mit Salz abschmecken.

**3.** Rote Bete abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und mit der Marinade vermischen.

**4.** Rote Bete mit Orangenfilets und Oliven auf tiefen Tellern oder in Bowls anrichten und mit Korianderblättchen bestreut servieren.


So edel, so einzigartig! Die feine HELLRIEGEL-Trüffelvielfalt.
Pures Aroma, voller Geschmack, unvergleichlicher Genuss. Du wirst es lieben!
HELLRIEGEL
HELLRIEGEL GmbH & Co. KG
In der Schneithohl 3
61476 Kronberg /Ts.
+49 6173 / 9377-0
info@hellriegel.com
hellriegel.com


Jetzt probieren
Die neue Art Pasta-Sauce!
PURO GUSTO
DELVERDE
Cremoso
VERDURE GRIGLIATE
PURO GUSTO
DELVERDE
Cremoso
TOMATE MOZZARELLA
DELVERDE
Spaghetti 72
SEMOLA SELEZIONATA DI GRANO DURO
11 MIN
500 g
Verwenden wie Pesto – direkt auf die Pasta.


Bonduelle
KI-generierter Inhalt.
DAMIT DAS GUTE GEWINNT
auch wenn es am Festtag chaotisch wird.
Bonduelle
ERBSEN & MÖHRCHEN
Bonduelle
GOLDMAIS
Bonduelle
GOLDMAIS
MEXIKO MIX
100% NATÜRLICHE ZUTATEN*
OHNE GENTECHNIK
*Nur für ausgewählte Produkte




# Rote-Bete-Salat mit Birnen, Ziegenfrischkäse und Apfeldressing

## Zutaten

- 400 g Rote Bete (vorgegart, eingeschweißt)
- 2 Bio-Birnen
- 1 milde rote Peperoni
- 4 EL Pflanzenöl
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Apfelsaft
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 EL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer
- 2 Handvoll kleine Basilikumblättchen (gewaschen und getrocknet)
- 2 Handvoll Babyleaf-Salatmix (geputzt, gewaschen und getrocknet)
- 200 g Ziegenfrischkäse oder Fetakäse

4 Personen | Vegetarisch

## Zubereitung

**1.** Rote Bete abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und in feine Scheiben hobeln. Birnen waschen, entkernen, längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Peperoni waschen, längs halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, Fruchtfleisch fein hacken.

**2.** Öl mit Apfelessig, Apfelsaft, Zitronensaft und Ahornsirup vermischen, alles mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Rote Bete- und Birnenscheiben mit Peperoniwürfelchen, Basilikumblättchen und Babyleaf-Salatmix auf Tellern anrichten. Ziegenfrischkäse fein zerbröseln, Käse gleichmäßig auf den Salaten verteilen. Alles mit der Vinaigrette beträufeln und gleich servieren.




CIRIO
1856

# VON LANDWIRTEN. FÜR MEHR GESCHMACK.

***100 % italienische Tomaten. Angebaut von unseren Landwirten.***

cirio1856.com






WZG
Weine zum Genießen

# Geschmackvolle ALLTAGSWEINE



**Unsere Serie Württemberger Original ist ein verlässlicher Partner für den Genuss im Alltag:**

Gemütlich den Tag ausklingen lassen, das Essen geschmackvoll begleiten oder auf dem Sofa entspannen. Die Weinauswahl ist perfekt für die kleinen Anlässe im Leben. Mit Trollinger, Lemberger oder Müller-Thurgau habt ihr die Wahl der besten Weine unter 10 Euro. Unkompliziert und lecker.

Saliter

SEIT 1713




WWW.SALITER.DE

ROGG

**Produktion**
**Zunftweg 3 • 87496 Untrasried**
**Tel: + 49 (0)8372 9238 606**

**Besuchen Sie uns**
**auf unserer Website**
**www.rogg-spezialitaeten.de**
**rogg_allgaeu_spezialitaeten/**




Cremissimo

**Soft & Crunchy**

Topp' dein Eis!



AI GENERATED

# NEU: ULTRAFLACH STATT AUFGEROLLT

Toppits®

## JETZT DEN UNTERSCHIED ERLEBEN!




Außen Toppits® – Innen Geschmack

www.toppits.de | toppits_de | toppitsgermany

®Reg. Marke eines Unternehmens der Melitta Gruppe

# JOHNNIE WALKER

## BLACK LABEL

## EIN BESONDERES GESCHENK – 12 JAHRE GELAGERT




DRINKIQ.com

BITTE TRINKE VERANTWORTUNGSVOLL.

# Es grünt so grün

## Winterpflege für Ihre Zimmerpflanzen

Indoor-Gärtnern im Winter bringt lebendiges Grün ins Haus und sorgt für ein gesundes Raumklima. Damit die Pflanzen auch in der kalten Jahreszeit gut gedeihen, gibt es einige Besonderheiten bei ihrer Pflege zu beachten.





LEIFHEIT

**Sprühflasche**
aus Kunststoff,
600 ml

### Zimmerpflanzen

Zimmerpflanzen brauchen im Winter unbedingt viel Licht, weshalb sie möglichst nah am Fenster platziert werden sollten. Wischen Sie die Blätter regelmäßig mit einem feuchten Tuch ab, damit sie das Licht optimal aufnehmen können, denn: Eine feine Staubschicht auf den Blättern wirkt wie ein Filter und kann die Lichtaufnahme um bis zu 30 Prozent reduzieren. Schützen Sie ihre grünen Lieblinge beim Lüften vor Zugluft. Zimmerpflanzen befinden sich im Winter im Ruhemodus und benötigen aufgrund ihres geringeren Wachstums zu dieser Zeit sehr viel weniger Wasser und Nährstoffe. Gießen Sie deshalb sparsam, meist ist einmal pro Woche ausreichend. Stellen Sie das Düngen bis zum Frühjahr ein oder reduzieren es erheblich. Gegen Heizungsluft hilft regelmäßiges Besprühen oder ein Luftbefeuchter.

### Indoor-Garten

In Innenräumen können schnell wachsende Blattgemüse und Salate besonders gut gezogen werden. So können beispielsweise Rucola, Feldsalat und Spinat in kühlen Wohnräumen gedeihen. Ein ungeheiztes Schlafzimmer, ein kühler Flur oder ein helles Treppenhaus sind ideal. Der Lichtbedarf kann an einem hellen Südfenster aufgrund der kurzen Wintertage nicht immer gedeckt werden, eine LED-Pflanzenlampe führt zu besseren Ergebnissen. Nutzen Sie zur Aussaat flache Schalen oder Töpfe mit nährstoffarmer Anzuchterde und säen Sie dicht aus. Feldsalat ist ein Dunkelkeimer und muss ca. 1 cm mit Erde bedeckt werden. Schneiden Sie die jungen Blätter nach wenigen Wochen mit der Schere ab und lassen Sie das Herz der Pflanze stehen, dann wachsen sie mehrmals nach.

**Osram Pflanzenwachstumslampe**
10 W / 20 W
E27, 3 verschiedene Lichtspektren, unterstützt das Wachstum von Zimmerpflanzen



*nur in unseren V-Baumärkten erhältlich*



## DIY-Gewächshaus

Perfekt für die Anzucht von Stecklingen oder empfindlichen Kräutern ist ein "Do it yourself"-Gewächshaus. Die Mini-Variante lässt sich ganz einfach mittels sauberer, transparenter Plastikbox mit Deckel und Luftlöchern zaubern. Einfach eine dünne Schicht Anzuchterde einfüllen, Samen aussäen und Deckel schließen. Der geschlossene Kreislauf sorgt für eine konstant hohe Luftfeuchtigkeit. Ganzjährig nutzbar und ein echter Hingucker für Ihr Wohnzimmer ist eine zum Indoor-Treibhaus umfunktionierte normale Glasvitrine. Diese stattet man mit LED-Pflanzenlichtern, kleinen USB-Ventilatoren für die Luftzirkulation und Abdichtungsbändern aus, um die Luftfeuchtigkeit hochzuhalten.

rotho

**Aufbewahrungsbox „Lona“**
aus Kunststoff, transparent, inkl. Deckel, in verschiedenen Größen



## Kräuter

Platzieren Sie Ihre Kräuter am hellsten verfügbaren Ort, idealerweise an einem Südfenster. Kräuter benötigen im Winter oft mehr Licht als das Tageslicht bietet, hier helfen spezielle LED-Pflanzenlampen, den Lichtmangel auszugleichen. Stellen Sie die Töpfe nicht direkt über eine laufende Heizung. Gießen Sie regelmäßig, aber sparsam und direkt auf die Erde, Staunässe ist unbedingt zu vermeiden.
Wenn Ihre Kräuter in einem unbeheizten Wintergarten stehen, ist die Frostempfindlichkeit zu beachten. Winterharte Kräuter sind beispielsweise Schnittlauch, Petersilie, Minze und Oregano. Bedingt winterhart sind beispielsweise Rosmarin, Thymian, Salbei, Lorbeer und Lavendel, sie vertragen leichten, kurzzeitigen Frost. Sehr frostempfindlich sind zum Beispiel Basilikum, Zitronengras und Zitronenverbene. Für alle Kräuter gilt: Niemals bei gefrorenem Boden ernten oder zurückschneiden.

## Sukkulenten

Ein möglichst heller, kühler Standort bei 5 – 12 °C ist im Winter ideal und fördert eine schöne Blüte im nächsten Sommer. Vor dem Umzug sollte das Gießen reduziert werden; die Pflanze darf nicht frisch gegossen ins Winterquartier kommen. Heizkörper sind zu meiden. Gegossen wird nur alle paar Wochen sparsam. Die Erde sollte nicht dauerhaft feucht sein, der Wurzelballen aber auch nicht vollständig austrocknen. Je kühler die Pflanze steht, desto weniger Wasser benötigt sie.

## Frühblüher für Weihnachten vorbereiten

Damit Frühblüher wie Hyazinthen, Tulpen oder Narzissen pünktlich zu Weihnachten blühen, müssen die Zwiebeln künstlich vorgetrieben werden. Dafür brauchen sie zunächst eine Kälteperiode, die den Winter simuliert.
Setzen Sie die Zwiebeln dicht in Töpfe oder Schalen mit lockerer Blumenerde, sodass die Spitzen leicht herausschauen. Stellen Sie sie an einen dunklen, kalten Ort, z. B. in einen kühlen Keller oder eine unbeheizte Garage, und halten Sie die Erde mäßig feucht.

Sobald sich nach einigen Wochen erste Triebspitzen zeigen, kommen die Töpfe an einen hellen Ort. Bei Hyazinthen stülpt man zunächst ein Alufolien-Hütchen über den Trieb, damit sich der Blütenstand nach oben streckt. Anfang Dezember können die Töpfe in die Wohnung. Je kühler der Standort, desto länger hält die Blüte. Heizungsnähe vermeiden und bei stärkerem Wachstum etwas mehr gießen. Das Hütchen bei Hyazinthen entfernen, sobald der Trieb es fast anhebt.



Die Amaryllis gehört mit ihren riesigen, majestätischen Blüten zu den beliebtesten Weihnachts- und Winterblumen. Damit sie pünktlich zum Fest in voller Pracht erblüht, pflanzen Sie die Zwiebel Anfang bis Mitte November ein. Wählen Sie einen Pflanztopf, der nur wenig größer als die Blumenzwiebel ist. Als unterste Schicht geben Sie eine Drainage aus Blähton hinein und befüllen Sie den Topf mit einem Gemisch aus Blumenerde und Sand oder Tongranulat. Entfernen Sie nun vertrocknete Wurzelspitzen und setzen Sie die Zwiebel bis zu ihrer dicksten Stelle in die Erde, der obere Teil sollte hinausschauen. Drücken Sie die Erde rundherum an und wässern Sie die Pflanze.

# Rein spekulativ



## Tag des Spekulatius am 2. Dezember

Der bundesweite Tag des Spekulatius wird in Deutschland seit 2019 jedes Jahr am 2. Dezember gefeiert. Ins Leben gerufen hat ihn Sven Giese, Inhaber und Betreiber des Online-Kalenders der kuriosen Feiertage. Bei der Terminauswahl war ihm wichtig, diesen kuriosen Feiertag relativ früh in die Adventszeit zu legen. Der Ehrentag würdigt das beliebte flache Formgebäck aus gewürztem Mürbeteig in Form von figürlichen Darstellungen und schenkt ihm eine eigene Bühne.

### Herkunft

Die genaue Herkunft des Spekulatius ist nicht hinreichend geklärt. Historiker vermuten die Ursprünge in Belgien und den Niederlanden, wobei auch deutsche Regionen wie der Niederrhein oder Westfalen Anspruch auf die Erfindung des Spekulatius erheben. Früher war er aufgrund seiner wertvollen Zutaten ein Luxusgebäck. Die für den typischen Geschmack unverzichtbaren Gewürze wie beispielsweise Zimt, Gewürznelken und Kardamom mussten teuer aus Asien importiert werden, nur wohlhabende Bürger und der Adel konnten sich das leisten. In einigen Regionen war es Brauch, dass wohlhabende Taufpaten ihren Patenkindern zu Nikolaus einen großen, kunstvoll verzierten Spekulatius schenkten. Erst mit der Industrialisierung, sinkenden Preisen für Übersee-Importe und der Erfindung von Maschinen, die den Teig automatisch in Formen pressten, wandelte sich das edle Festgebäck zum erschwinglichen Volksgebäck. Inzwischen ist der Spekulatius hierzulande ein beliebtes Weihnachtsgebäck der Adventszeit. In Belgien, den Niederlanden und Indonesien ist der Spekulatius ein beliebtes Ganzjahresgebäck.

### Woher kommt der Name?

Woher das Gebäck seinen Namen hat, ist nicht zweifelsfrei geklärt. Die wohl wahrscheinlichste Theorie leitet das Wort vom lateinischen Begriff speculator ab, was übersetzt „Aufseher“ oder „Beobachter“ bedeutet. Im christlichen Kontext war dies eine gängige Bezeichnung für einen Bischof. Zudem gilt Speculator als Beiname des Nikolaus. Da der Spekulatius traditionell mit dem heiligen Nikolaus von Myra verbunden ist, liegt es nahe, dass das traditionelle Gebäck nach ihm benannt wurde. Eine zweite Theorie verweist auf das lateinische Wort speculum, das übersetzt "Spiegel" bedeutet. Dies kann sich auf das Herstellungsverfahren beziehen, da der Teig in Formen gedrückt wird, sodass die fertigen Kekse ein spiegelverkehrtes Abbild der Motive zeigen.

### Internationale Namensvarianten

Während sich im deutschsprachigen Raum die Bezeichnung Spekulatius durchgesetzt hat, ist das Gebäck in den Niederlanden als Speculaas, in Frankreich als Spéculoos und im angelsächsischen Sprachraum als Spiced Biscuit (britisches Englisch) oder Spiced Cookie (amerikanisches Englisch) bekannt.





**Coppenrath Gewürzspekulatius**
600-g-Packung

## Motive

Neben dem unverwechselbaren Geschmack ist der Spekulatius auch für seine besonderen Formen und Motive bekannt, die ursprünglich die Nikolausgeschichte darstellten. Menschen, Tiere und Dinge wurden abgebildet, die dem heiligen Nikolaus von Myra auf seinen Reisen begegneten. Heutzutage gibt es auch andere Motive, allen voran die Windmühle, ein landestypisches Bild der Niederlande, die damit ein Stück ihrer Heimat in die Welt bringen. Damals wie heute beschränken sich die Spekulatius-Motive in der Regel auf eine kleine Auswahl an Figuren, da der Teig mit einer ganz speziellen Form, dem sogenannten Model, geprägt wird. Früher wurde das Model per Hand geschnitzt.

## Grundformen

Ein guter Spekulatius-Keks ist sehr knusprig, was am verwendeten Mürbeteig liegt. Dieser wird klassischerweise aus Mehl, Zucker, Butter und dem besonderen Spekulatius-Gewürz hergestellt. Es haben sich drei Grundformen durchgesetzt:

**Gewürzspekulatius:** Dies ist die traditionelle Form des Gebäcks. Die Rezeptur zeichnet sich hauptsächlich durch die Verwendung der Gewürze Kardamom, Gewürznelke, Zimt und Muskatnuss aus und ist in der Weihnachtsbäckerei besonders beliebt.

**Mandelspekulatius:** Etwas dezenter gewürzt, typisch ist hier die Verwendung von größeren Mengen Mandelmehl und die Beschichtung der Rückseite mit Mandelblättchen.

**Butterspekulatius:** Diese Variante des Gebäcks enthält neben den typischen Gewürzen auch einen erheblichen Anteil der namensgebenden Butter, die den Keks besonders mild und lieblich macht.

## Ideen für die Feier des Tages

**Selber backen:** Selbstgemachter Spekulatius schmeckt durch die frischen Gewürze viel intensiver als gekaufter. Mit einer Spekulatiuswalze oder Spekulatiusform kann das gut gelingen.

**Kreative Küche:** Spekulatius eignet sich fantastisch als Zutat für Desserts. Für ein Spekulatius-Tiramisu werden die Löffelbiskuits durch Spekulatius ersetzt. Für ein Spekulatius-Crunch im Eis diese einfach grob zerbröseln und unter einfaches Vanille- oder Walnusseis rühren.

**Spekulatius-Kaffeeklatsch:** Laden Sie Freunde oder Familie ein und servieren Sie verschiedene Arten von Spekulatius zu Kaffee, Tee oder Kakao.

**Wohlfühlabend:** Mit einer großen Schale Spekulatius, einer Kuscheldecke und einem Weihnachtsfilm einfach mal gemütlich machen.

Ramonas Kochecke



**Hallo zusammen,**

*endlich ist wieder Lebkuchen- und Spekulatiuszeit!*

*Im Advent gibt es zahlreiche Veranstaltungen, zu denen ein leckeres Dessert einfach dazugehört. Laible sind dabei oft ein fester Bestandteil und auf vielen Dessertbuffets zu finden.*

*Mit diesem Spekulatius-Tiramisu kommt einmal etwas Abwechslung auf den Tisch. Es ist für alle Spekulatius-Liebhaber ein absolutes Muss und passt mit seiner winterlichen Note perfekt in die Advents- und Weihnachtszeit.*

*Viel Spaß beim Zubereiten*

***Eure Ramona***

# Spekulatius-Tiramisu

**Zubereitungszeit:**

**30 Minuten**

**TIPP**

***Statt Spekulatius-creme kann auch Erdnussbutter verwendet werden.***



## Zutaten

- 1 Packung Spekulatius
- 80 ml Espresso
- 600 g Schlagsahne
- 2 Päckchen Sahnesteif
- 500 g Mascarpone
- 3 EL Puderzucker
- 4 EL Spekulatiuscreme
- 4 EL Marmelade
- 250 g Himbeeren

***Außerdem:***

Eine Auflaufform, in der 3 × 6 Spekulatius Platz haben.

## Zubereitung

**1.** Spekulatius kurz in den Espresso tauchen und eine Schicht in die Auflaufform legen.

**2.** Die Schlagsahne mit dem Sahnesteif steif schlagen. Mascarpone und Puderzucker hinzufügen und 2 EL Spekulatiuscreme unterrühren.

**3.** Etwa ein Drittel der Creme auf der Spekulatius-Schicht verstreichen. Die Hälfte der Himbeeren darauf verteilen und anschließend 2 EL Marmelade darüber geben.

**4.** Eine zweite Schicht Spekulatius kurz in den Espresso tauchen und in die Auflaufform legen.

**5.** Erneut ein Drittel der Creme darauf verstreichen und die restlichen Himbeeren sowie 2 EL Marmelade darauf verteilen.

**6.** Mit einer letzten Schicht Spekulatius abschließen und die übrige Creme gleichmäßig darauf verstreichen.

**7.** Die restlichen 2 EL Spekulatiuscreme leicht erwärmen und mit einem Löffel als Gitter darüberziehen.
Zwei Spekulatius in einen Gefrierbeutel geben, fein zerbröseln und den Rand des Tiramisus damit dekorieren.

*1 Auflaufform* *Vegetarisch*

BULLEIT
FRONTIER
WHISKEY

## REZEPTEMPFEHLUNG:
## BULLEIT ICE TEA

**40 ml Bulleit Bourbon,
120 ml Sparkling Eistee,
Minze und Zitronenschnitz
als Garnitur**




# SANFT IM ABGANG, STARK IM CHARAKTER

Bitte trinke verantwortungsvoll. | DRINKIQ.com



Stettner

# Winterlicher Genuss von Stettner

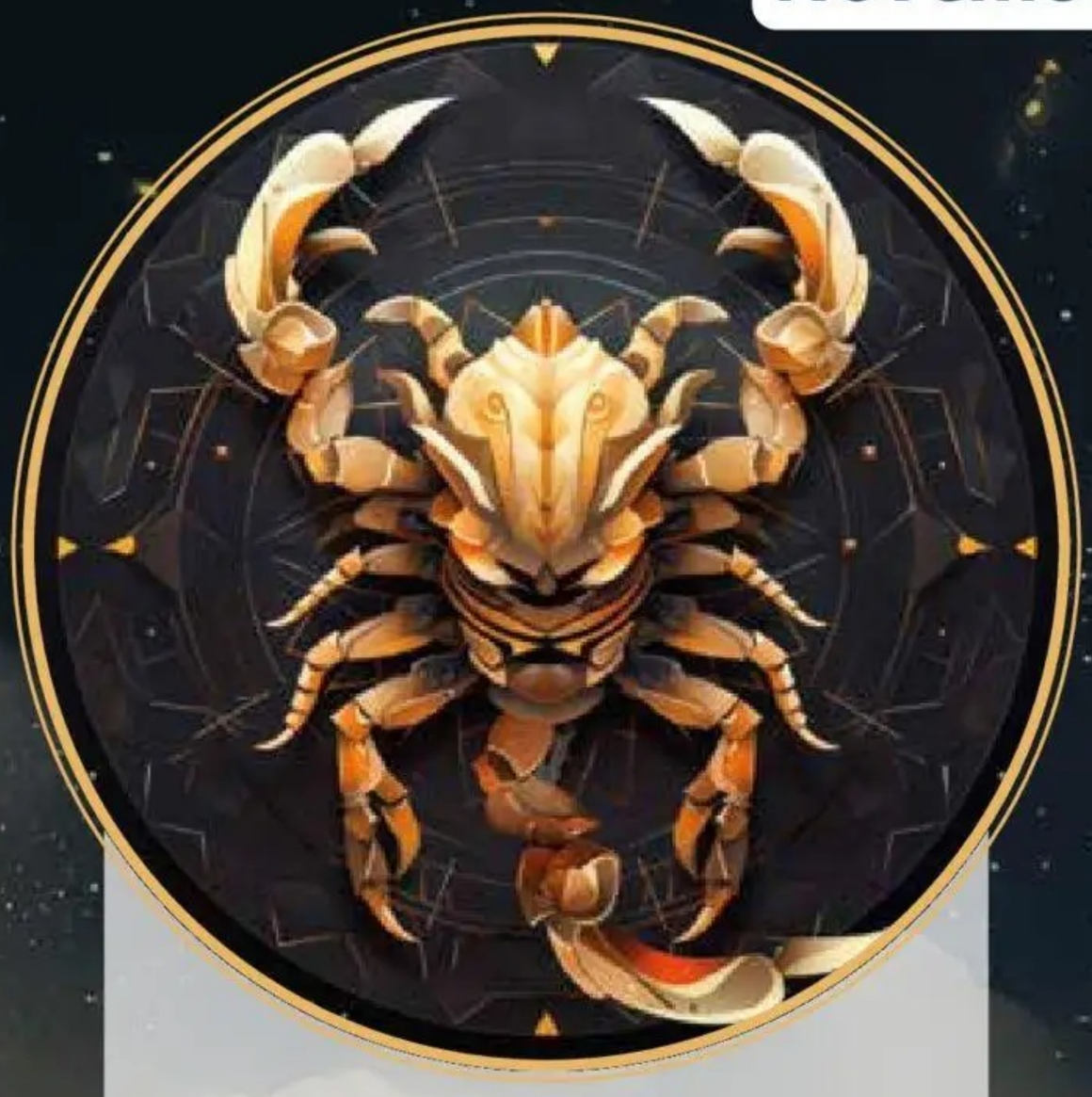
Die traditionelle Flaschenform und der hohe urige Wiedererkennungswert spiegeln den Ursprung der Firma Stettner und der damit verbundene Heimatliebe Bayerns wieder.

Entdecke **Stettner Bio Glühwein, Bio Kinderpunsch und Bio Feuerzangenbowle** – fein abgestimmt, aromatisch und in bester Bio-Qualität. Ob gemütlicher Abend, Weihnachtsmarkt-Feeling oder gesellige Runde: **einschenken, erwärmen und genießen!**



# Horoskop

## November/Dezember



## SKORPION
24.10. - 22.11.

**Liebe:**

Pluto und Mars als beherrschende Planeten des Skorpions: Bleibt da überhaupt Platz für die Liebe, wenn diese beiden Kraftpakete im Spiel sind? Selbstverständlich – denn Gefühle sind nicht planbar. Sie kommen überraschend und vieles ändert sich über Nacht.

**Beruf:**

Einfache Lösungen – schön wäre es, wenn es sie gäbe. Aber die Herausforderungen sind komplex, die Aufgabenstellungen erfordern viel Kraft und Flexibilität. Skorpione sind hartnäckig, sie geben nicht so ohne weiteres auf. Vor allem dann nicht, wenn sich endlich das Licht am Ende des Tunnels abzuzeichnen beginnt. Ein letzter Schuss Kreativität, noch ein kleines Quäntchen Glück und Sie sind am Ziel. Die nächsten Erfolg versprechenden Projekte warten bereits.

## SCHÜTZE
23.11. - 21.12.

**Liebe:**

Manchmal scheint die Sonne, manchmal sind die Wolken grau. So ist es auch mit der Liebe, einiges ist in Bewegung. Neues entdecken, warum nicht? Aber ist eine Beziehung erst einmal gefestigt, dann gibt es keinen Platz mehr für Abenteuer. Schützen sind treue Seelen.

**Beruf:**

Mit Powerplanet Jupiter an seiner Seite geht der Schütze durchs Leben. Für ihn gibt es keine Fragen, sondern nur Lösungen. Mit Spontanität und Optimismus, so steckt der Schütze mit seiner Begeisterung zwar sein Umfeld an, doch trotz seiner ausgeprägten Individualität gleichzeitig auch Kollegialität zu pflegen, dies fällt dem selbstbewussten Schützen manchmal nicht leicht. Dass man gemeinsam mehr erreicht als im Alleingang – das ist keine neue Erkenntnis.



## STEINBOCK
22.12. - 20.1.

Mal ist etwas eckig und das, was Sie wollen, will einfach nicht gelingen, dann aber wieder ist etwas rund und alles fügt sich wie von selbst zusammen, ohne dass Sie sich verbiegen müssen. Warten Sie ab! Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es nicht auf Anhieb klappen sollte, denn mit ein wenig Geduld wird das Eckige wieder rund. Es ist manchmal nur eine Frage der Zeit.

## WASSERMANN
21.1 - 19.2.

Eins und eins ergibt zwei, oder vielleicht doch drei? Sie sind Wassermann, Sie wollen Dinge hinterfragen und verschlossene Türen öffnen. Manche Überraschungen könnten warten, aber mit Herausforderungen umzugehen, ist für Sie kein Problem. Langeweile darf es für Sie nicht geben, Stillstand ist ebenfalls keine Option. Bleiben Sie neugierig, kreativ und mutig!

## FISCHE
20.2. - 20.3.

Gefühle können ebenso aufwühlend sein wie die Wellen des Meeres nach einem Sturm. Planet Neptun, der Meeresgott, glättet die Wogen wieder und für den Fisch beginnt eine ruhige Zeit. Aber nach dem Sturm ist vor dem Sturm. Setzen Sie jetzt die Segel Ihres Schiffes und stechen in See, bevor Sie vielleicht schon bald in den Schutz eines Hafens zurückkehren müssen.

## WIDDER
21.3. - 20.4.

Interessant klingende Angebote sind mit Vorsicht zu genießen, auch wenn Sie als Widder am liebsten schnell und spontan handeln und entscheiden. Ihr Planet ist der stürmische Mars und lange zu überlegen, bevor etwas passiert, gehört nicht zu den Charaktereigenschaften des Widders. Aber in Ruhe abwägen und prüfen kann nicht schaden und könnte zu Ihrem Vorteil sein.

## STIER
21.4. - 20.5.

Ein bisschen Übermut, etwas Temperament und ein Stück Neugierde – ein wenig von all diesen Eigenschaften würde dem Stier ganz gut zu Gesicht stehen. Schließlich zieht er sich doch gerne in seine Komfortzone zurück, betrachtet träumerisch Sonne, Mond und Sterne. Warum sollte sich etwas ändern, wenn alles so ist wie es ist. Wagen Sie ruhig etwas mehr Abenteuerlust!

## ZWILLINGE
21.5. - 21.6.

Doppelte Freude ist etwas Wunderbares. Teilen Sie Ihr Glück mit anderen und Sie werden viel Positives zurückbekommen. Aber denken Sie daran, auch geteiltes Leid ist halbes Leid. Immer ein- und derselben Meinung zu sein, ist nicht das angestrebte Ziel. Verschiedene Standpunkte müssen angesprochen und geklärt werden, damit Gemeinsamkeiten dauerhaft bleiben.

## KREBS
22.6. - 22.7.

Der sanfte Mond ist sein Planet, das stille Wasser sein Element: Gefühle bestimmen oft das Leben der Krebs-Geborenen. Herz und Verstand in Einklang zu bringen, ist manchmal schwierig. Doch es gelingt! Ausgeglichenheit und Optimismus gehen Hand in Hand, nicht immer ergibt sich ein klares Bild, aber deutlich zeichnen sich Harmonie und Einklang für die Krebse ab.

## LÖWE
23.7. - 23.8.

Pure Energie und Überzeugungskraft: Sie können sich auf Ihre Stärken verlassen und dürfen sich sicher sein, dass vieles nach Ihrem Wunsch verläuft. Störungen und leichte Irritationen sind zwar möglich, nehmen aber keinen entscheidenden Einfluss. Sie stehen gerne im Mittelpunkt, gerade deshalb sollten Sie sorgsam darauf achten, was sich um Sie herum ereignet.

## JUNGFRAU
24.8. - 23.9.

Auf Fragen gibt es nicht nur eine, sondern viele Antworten, um niemanden vor den Kopf zu stoßen. Es jedem recht zu machen, ist eine Kunst, die Jungfrauen gut beherrschen. Doch nicht immer ist dies möglich. Es kommt zu Momenten der Entscheidung, ob der Weg nach links, nach rechts oder geradeaus weitergeht. Nehmen Sie Ihr Herz in die Hand und folgen Sie ihm!

## WAAGE
24.9. - 23.10.

Die Liebe spielt eine wichtige Rolle, denn die Venus ist der bestimmende Planet der Waage und beeinflusst gerne ihr Handeln. Alles ist Liebe, Liebe ist alles, das würde der Waage gut gefallen. Doch leider ist es eben nicht so. Neben den großen Gefühlen, gibt es auch ein Alltagsleben mit Hürden und Problemen. Aber mit der Kraft der Liebe kann die Waage alles überwinden!

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




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

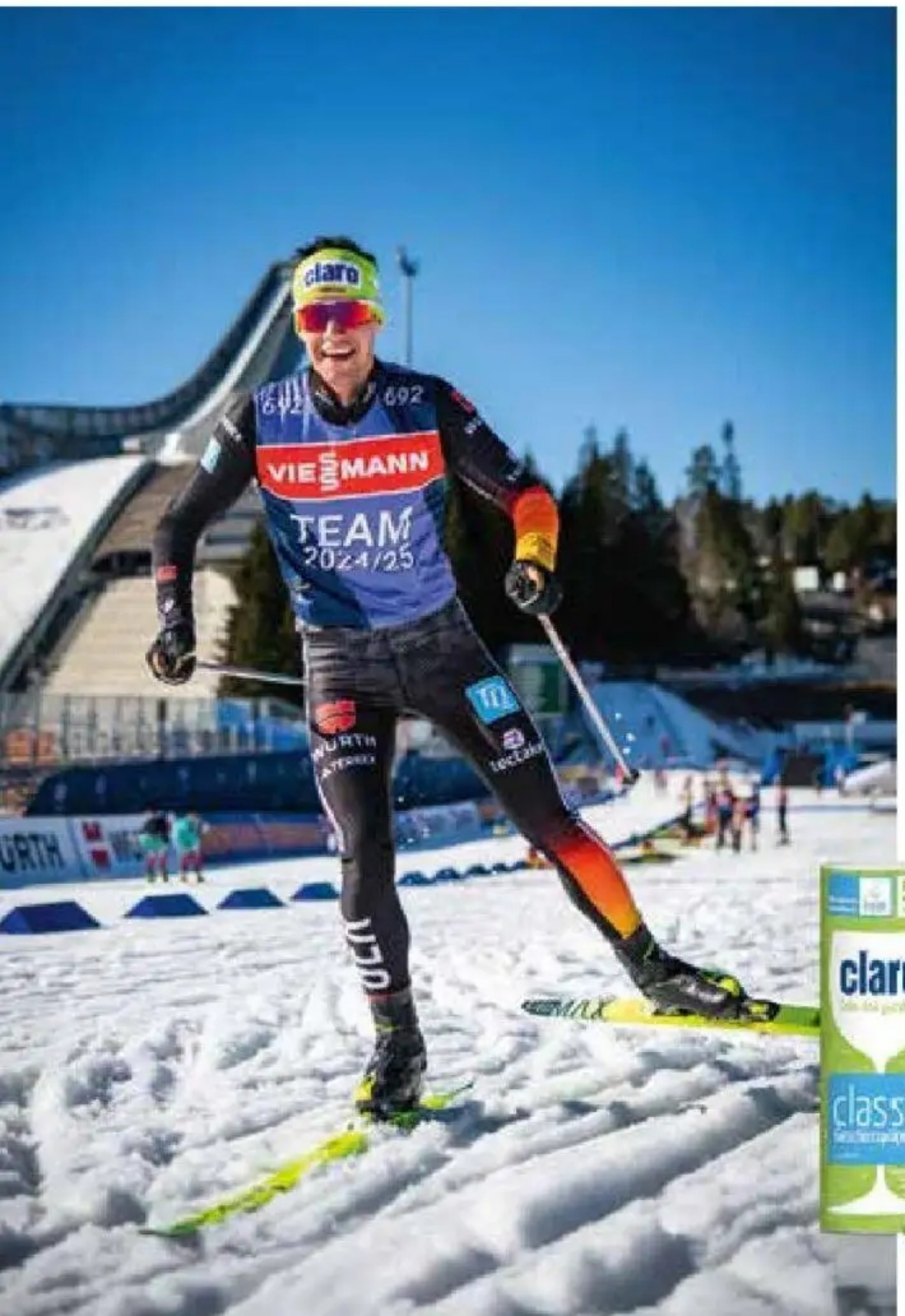



**Hubauer**
**Cola-Mix**
je 20 x 0,5-Liter-Kiste




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




claro bringt dich zum

# Biathlon Weltcup!

**Gewinne 2 VIP-Tickets für den Biathlon-Weltcup in Ruhpolding am 9. Januar 2027 und zusätzlich 5 x 1 claro Glanzpaket!**

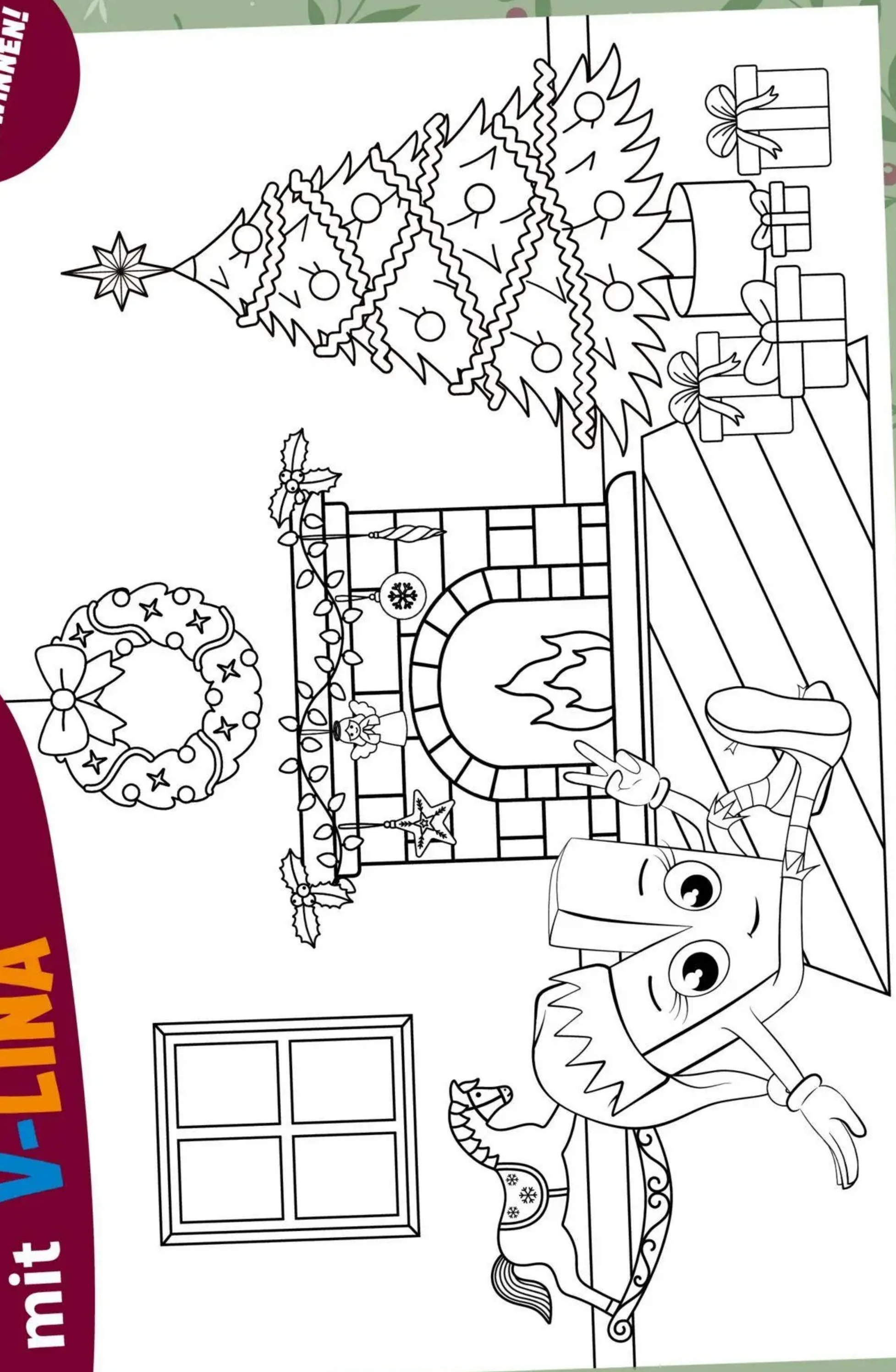
Jetzt teilnehmen und mit etwas Glück live dabei sein.

Teilnahmeschluss 16. 12. 2026




claro.at

AUSMALEN UND GEWINNEN!



# NIKOLAUS MALEN mit V-LINA

KINDERSEITE

# NIKOLAUSMALEN mit V-LINA



**Das gesamte V-Markt und V-Baumarkt Team und ich freuen uns auf viele tolle Nikolausbilder!**

**V-LINO**

## DEIN KUNSTWERK IST FERTIG?

*Dann bring es vom 16.11. bis zum 12.12. in deinem Lieblings V-Markt oder V-Baumarkt vorbei und gib es an unserer Information ab.*

*Als Dankeschön bekommst du ein kleines Geschenk*!*

*Nur solange der Vorrat reicht.

Hiermit willige ich ein, dass das Unternehmen Georg Jos. Kaes GmbH, Am Ring 15, 87665 Mauerstetten als Verantwortlicher gem. Art. 4 Ziff. 7 DSGVO, das von meinem Kind

_____ _____

Vorname Alter

im Rahmen der Aktion Nikolausmalen angefertigte Bild inkl. Vorname und Alter des Kindes auf den zum Unternehmen gehörenden Online- und Printmedien (Webseite, Facebook, Instagram, Kataloge/Prospekte) veröffentlichen darf.

_____ _____

Name Erziehungsberechtigte/r Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

Diese Einwilligung ist freiwillig. Ich kann sie ohne Angabe von Gründen verweigern, ohne dass ich deswegen Nachteile zu befürchten hätte. Ich kann diese Einwilligung zudem jederzeit in Textform (z. B. Brief, E-Mail) mit Wirkung für die Zukunft widerrufen oder einschränken. Der Widerruf ist zu richten an Georg Jos. Kaes GmbH, Am Ring 15, Mauerstetten. Im Falle des Widerrufs werden alle Bilder inkl. Namen und Alter unverzüglich aus dem Internetangebot entfernt, soweit dies möglich ist. Bilder in bereits im Umlauf befindlichen Printmedien (z. B. Flyer, Kataloge, Prospekte) können nicht gelöscht werden. Eine darüber hinausgehende Verwendung für neue Drucksachen findet nicht mehr statt. Die Betroffenenrechte i. S. d. Art. 13 DSGVO hängen in unseren Märkten aus. Weitere Informationen zur Verarbeitung der Daten gemäß Art. 13 DSGVO finden Sie unter v-markt.de/datenschutz.




durex®

# ENTDECKE AUFREGENDE VIELFALT




# Alles, was dein Bäuchlein braucht.

**HiPP BIO COMBIOTIK® Folgemilch** mit natürlichen Milchsäurekulturen. Nach dem Vorbild der Natur.




# DIE SELBST AKTIV WC REVOLUTION

## INNOVATIVE SELBST AKTIV TECHNOLOGIE

- *Die Formel sorgt für eine kontinuierliche Reinigung sogar zwischen den Spülungen*
- *Enthaltene Bio-Inhaltsstoffe erkennen organischen Schmutz und wirken genau dort, wo sie gebraucht werden*

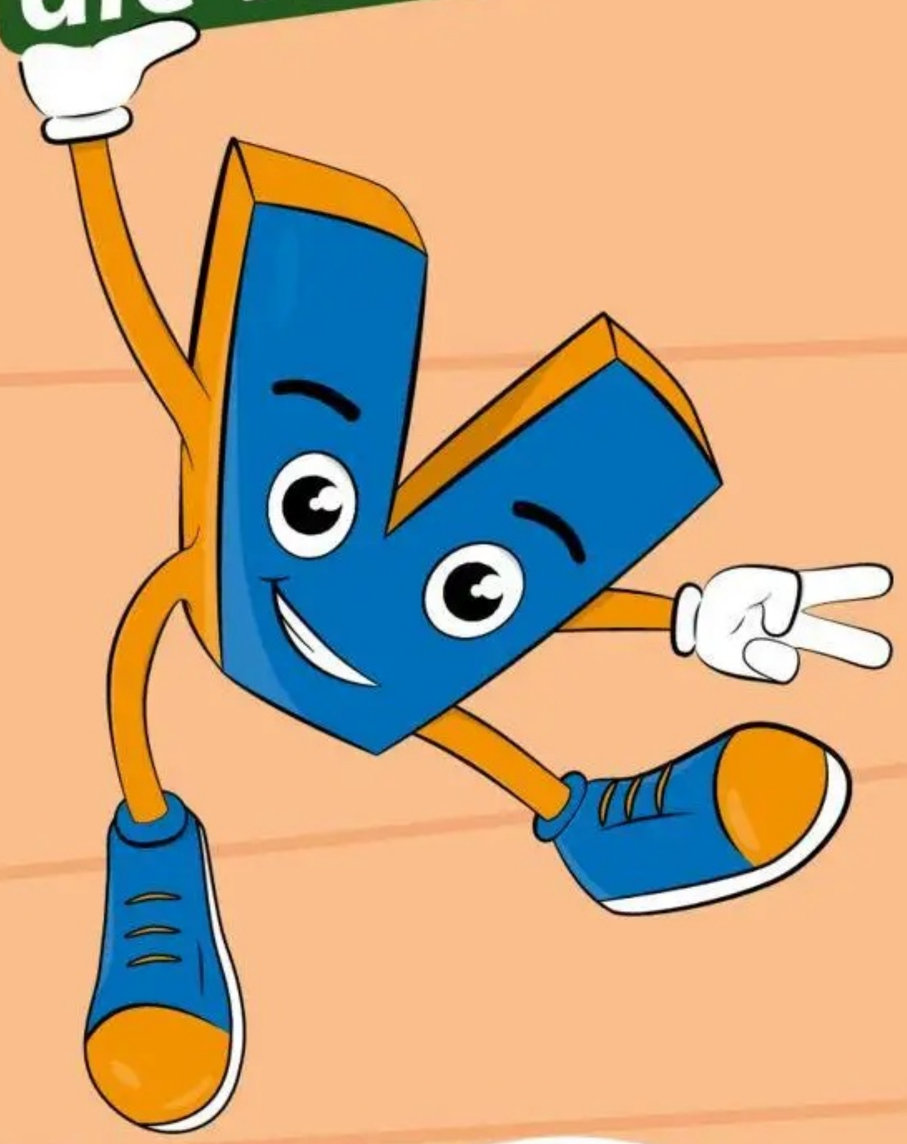
**+100% MEHR REINIGUNGSKRAFT***




*Gegen organischen Schmutz im Vergleich zu anderen WC FRISCH WC-Steinen

KINDERSEITE

## Entdecke mit V-LINO die Welt



# SALZTEIGANHÄNGER BASTELN

**Ob als Baumschmuck, Geschenkanhänger oder Dekoration für die Weihnachtstafel: Aus Salzteig lassen sich mit Hilfe von weihnachtlichen Ausstecherformen ganz einfach Anhänger basteln.**





### *Das brauchst du:*

**Für den Teig:**
- 1 Tasse Mehl
- 1 Tasse Salz
- 3/4 – 1 Tasse Wasser
- 1 EL Pflanzenöl
- große Schüssel
- Handrührgerät mit Knethaken
- ein großes Holzbrett
- ein Nudelholz
- Plätzchenausstecher
- einen Holzspieß
- evtl. Backpapier und Backblech

**Zum Verzieren:**
- Stifte, Schnüre, Bänder

**1.** Aus Mehl, Salz, Öl und Wasser mithilfe des Handrührgeräts einen Knetteig herstellen. Sollte er zu weich sein, mehr Mehl einarbeiten. Ist er zu fest, ein bisschen Wasser dazugeben.



**2.** Den Teig auf dem gut bemehlten Brett mit Hilfe des Nudelholzes ausrollen. Eine Dicke von 2 bis 3 mm ist optimal. Wer stabilere Anhänger möchte, kann den Teig dicker ausrollen, muss diese dann jedoch auch länger trocknen.





**3.** Mithilfe der Ausstecher die gewünschten Motive ausstechen. Mit dem Holzspieß an einer geeigneten Stelle Löcher in die einzelnen Anhänger stechen.



**4.** Auf einer flachen Unterlage trocknen lassen, beim Umdrehen nach ca. 2 Stunden das Loch nochmal nachformen.

**5.** Salzteig kann an der Luft getrocknet werden. Der Vorteil: Er bekommt keine Risse und verfärbt sich nicht. Mindestens 3 bis 4 Tage trocknen lassen, regelmäßig wenden, damit die Anhänger gleichmäßig durchtrocknen können.



Wer es eilig hat, kann die Anhänger auch im Backofen trocknen. Vorher trotzdem zwei Stunden an der Luft trocknen lassen und dann bei 50 Grad Ober/Unterhitze eine Stunde lang in den Ofen schieben. Damit die Feuchtigkeit entweichen kann, einen Holz-Kochlöffel in die Tür stecken. Die Anhänger nochmals wenden, dann weitere zwei Stunden auf 100 Grad weitertrocknen lassen.

**6.** Die getrockneten Anhänger können dann mit Filz- oder Glitzerstiften bemalt werden. Wer die Anhänger draußen als Deko verwenden möchte, sollte die Anhänger nach dem Trocknen und Bemalen mit Klarlack versiegeln. Die Anhänger können auch auf eine Schnur gefädelt werden.








**TIPP**

Wer die Anhänger nicht anmalen möchte, kann auch den Teig einfärben. Gelb mit Hilfe von Kurkuma, grün mit Matcha Pulver, rot mit Rote-Bete-Saft oder bräunlich mit ein bisschen Kaffee.




# Der Größte seiner Art

## Der V-mini in Gablingen

Der im März 2024 eröffnete V-mini Gablingen ist der größte von fünf teilautonomen innovativen Kleinflächenmärkten für den unkomplizierten Einkauf des täglichen Bedarfs in ländlicheren Gegenden. Als einziger V-mini hat er auch eine Bargeldkasse, es kann daher in bar oder mit Karte bezahlt werden. Der Markt ist ohne kartenbasierte Zutrittskontrolle zugänglich. Während der gesamten Öffnungszeiten von Montag bis Samstag von 7 bis 20 Uhr ist Personal vor Ort. Das Konzept komme bei den Kundinnen und Kunden sehr gut an, freut sich Marktverantwortliche Sandra Scherer. Die Dankbarkeit, einen Nahversorger zu haben, sei groß.

Angeboten wird auf einer Verkaufsfläche von rund 745 Quadratmetern alles, was man zum täglichen Leben braucht. Ein großes Sortiment an Lebensmitteln inklusive frischem Obst und Gemüse, Molkereitheke, Getränke, Käse, Wurst- und Fleischwaren von der örtlichen Metzgerei und frisch gebackenes Brot, Semmeln, Brezen, Plunder und mehr stehen an Selbstbedienungstheken abgepackt zur Auswahl. Auch der Non-Food-Bereich ist erstaunlich umfangreich. Von Schreibwaren, Zeitschriften und Büchern über Spielwaren, Elektroartikel, Haushaltswaren, Heimwerker- und Gartenbedarf, Drogerieartikel bis hin zu einer kleinen Textil- und Schuhauswahl findet man zahlreiche Artikel, die der Kunde im Alltag spontan benötigen könnte. "Im Endeffekt haben wir alle alltäglichen Gegenstände da, die wichtig sind", betont die Marktverantwortliche. Und nicht nur hierfür erntet das Team Lob. "Wir hören oft, dass man bei uns gerne einkauft, weil die Mitarbeiter immer so nett, freundlich und hilfsbereit sind", freut sie sich. Zudem trage die Ordnung und Sauberkeit des Marktes zum entspannten Einkaufserlebnis bei.

Aus Gründen des Jugendschutzes gibt es einen abgetrennten Bereich für alkoholische Getränke, Feueranzünder und Feuerzeuge, der Zugang erfolgt mittels modernem KI-System, das anhand des Gesichtes prüft, ob das Mindestalter von 18 Jahren erreicht ist. Zigaretten werden an zwei Automaten mit Altersprüfung im Eingangsbereich angeboten.




**2**
***Parkplätze mit E-Ladestationen bis zu 22 kW Ladeleistung***

Während des Einkaufs stehen den Kundinnen und Kunden zwei E-Ladestationen mit bis zu 22 kW Ladeleistung zur Verfügung, an denen das Elektroauto bequem und günstig geladen werden kann. Mittels Wallboxen (Wandladestationen) ist dies bei Nutzung der Virta App für 29 Cent pro Kilowattstunde möglich.

**45**
***Parkplätze***

**8**
***Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter***

### *Unsere Serviceleistungen*

- Backwaren
- Bargeldkasse
- WLAN
- Coffee to go



## *Sandra Scherer*

*Marktverantwortliche*

Die heute 34-jährige Sandra Scherer begann im Jahr 2014 beim V-Markt Kissing ein dreijähriges duales Studium zur Handelsfachwirtin. Nach Abschluss der Ausbildung arbeitete sie ein Jahr lang in unterschiedlichen Abteilungen des V-Marktes Kissing. 2018 wurde sie Substitutenanwärterin und war in mehreren V-Märkten tätig. "Hier habe ich auch viele verschiedene Führungsstile anschauen können, was echt super war." 2020 übernahm sie ihre erste stellvertretende Marktleitung im V-Markt Erkheim, bis sie 2022 in die Personalabteilung der Unternehmenszentrale wechselte und für das Recruiting zuständig war. "Es war spannend, aber mein Herz ist einfach auf der Fläche zu Hause", erzählt sie und ist glücklich, seit Februar 2024 die Marktverantwortung des V-mini Gablingen übernommen zu haben. An ihrem Arbeitgeber schätze sie besonders das Familiäre, "dass man hier nicht das Gefühl hat, einfach nur eine Nummer zu sein". Auch die kurzen Wege und die bei Bedarf gern gewährte Hilfestellung durch freundliche Ansprechpartner mag sie sehr.

JETZT NEU!

# Glade® eins

Eine Duftkapsel passt in alle Glade® **eins** Geräte.

glade eins

## So einfach funktioniert´s:

1 GERÄT WÄHLEN

2 DUFTKASPEL AUSSUCHEN

3 FRISCHE GENIEßEN







*Abbildung zu Illustrationszwecken simuliert. Tatsächliches Etikett kann abweichen.

# Espresso wie in deinem Lieblingscafé.

GEPA
Taste a fair world!

**Unsere Barista-Espressi**
vereinen hochwertige Bio-Bohnen,
faire Partnerschaften und
handwerkliche Röstkompetenz
zu echtem Kaffee-Genuss.
**gepa.de**




DE-ÖKO-006
Nicht-EU-Landwirtschaft

# Mehr Geschmack
## passt in keine Tasse.




MÖVENPICK
FINE FOOD

# Meßmer

## Entdecke die Meßmer Vielfalt!



# Mut, Fleiß und ein zweites Zuhause




## Marwas Weg zum Ausbildungserfolg

### Marwas Weg zur Jahrgangsbesten

Es gibt Geschichten, die zeigen, wozu Mut wirklich fähig ist. Die Geschichte von Marwa Ayoubi ist so eine Geschichte – und wir bei V-Markt sind unglaublich stolz auf sie und darauf, ein Teil davon sein zu dürfen.

### Ein Sprung ins Ungewisse

Marwa wurde 2003 in der afghanischen Provinz Balkh geboren. Sie begann ein Biologiestudium – Träume, die sie sich für ihr Leben aufgebaut hatte. Doch die politischen Veränderungen in ihrer Heimat machten einen Strich durch diese Pläne. Statt aufzugeben, entschied sich Marwa für einen mutigen Neuanfang: Über ihren Verlobten erfuhr sie von der Möglichkeit, in Deutschland eine Ausbildung zu beginnen. Mit Unterstützung von V-Markt machte sie sich auf den langen Weg über Pakistan – hinein in ein fremdes Land, eine fremde Sprache, ein komplett neues Leben.

Im September 2024 kam sie in Deutschland an und startete bei uns ihre Ausbildung zur Verkäuferin im Bereich Haushaltswaren.





> Für mich ist V-Markt fast wie ein zweites Zuhause.

## *Der erste Tag in einer neuen Zukunft*

Ein neues Land, eine Sprache, die man kaum versteht, eine Kultur, die einem fremd ist– und mittendrin Marwa, aufgeregt und unsicher. Doch was sie an ihrem allerersten Arbeitstag erlebte, hat sie bis heute nicht vergessen: die Freundlichkeit und Geduld ihrer neuen Kolleginnen und Kollegen. Ein Gefühl von Willkommensein.

Genau das ist es, was uns bei V-Markt antreibt: Wir wollen ein Ort sein, an dem sich Menschen von Tag eins an aufgehoben fühlen – ganz gleich, woher sie kommen. Marwa selbst bringt es auf den Punkt: „Für mich ist V-Markt fast wie ein zweites Zuhause." Ein Satz, der uns mit Stolz erfüllt. Denn genau dieses Gefühl der Zugehörigkeit ist es, das aus einer Ausbildung mehr macht als nur einen Job – es macht sie zu einem echten Neuanfang.

## *Schritt für Schritt zum Erfolg*

Die deutsche Sprache war für Marwa die größte Hürde. Doch sie gab nicht auf. In der Berufsschule, am Arbeitsplatz, im täglichen Kontakt mit unseren Kundinnen und Kunden – überall lernte sie dazu, Wort für Wort, Tag für Tag. Ihre Kolleginnen und Kollegen sowie ihre Lehrkräfte standen ihr dabei zur Seite und wurden zu einem wichtigen Teil ihres Erfolgs.
Diese Beharrlichkeit hat sich ausgezahlt: Marwa hat ihre Abschlussprüfung nicht nur bestanden – sie wurde Jahrgangsbeste. Als sie von diesem Ergebnis erfuhr, konnte sie es selbst kaum glauben. Wir schon: Wer mit so viel Herzblut, Fleiß und Willen an sich arbeitet, verdient genau diesen Erfolg.

## *Mehr als nur ein Beruf*

Was Marwa an ihrer Arbeit bei V-Markt besonders schätzt, ist der Kontakt zu unseren Kundinnen und Kunden. Menschen zu helfen, die passende Lösung zu finden, für andere da zu sein – das macht ihr sichtlich Freude. Für sie war ihre Ausbildung nie nur ein beruflicher Einstieg, sondern eine echte persönliche Entwicklungschance. Und sie macht weiter: Marwa möchte ihre Deutschkenntnisse bis zum Niveau B2 ausbauen und ihre Ausbildung zur Kauffrau im Einzelhandel fortsetzen. Wir freuen uns, sie auch auf diesem nächsten Abschnitt begleiten zu dürfen. Auf die Frage, wie sie ihre Ausbildung in drei Worten beschreiben würde, antwortet Marwa: „Herausfordernd. Lehrreich. Unvergesslich." Drei Worte, die zeigen: Eine Ausbildung bei V-Markt ist mehr als Theorie und Praxis. Sie ist ein Ort, an dem man wachsen kann – fachlich und persönlich.

Marwas Geschichte ist ein Beweis dafür, was möglich ist, wenn Mut auf Unterstützung trifft. Sie hat gezeigt, dass Herkunft, Sprache oder ein steiniger Start kein Hindernis sein müssen, um Großes zu erreichen – wenn man an sich glaubt und das richtige Umfeld findet.

**Herzlichen Glückwunsch, Marwa –
wir sind mächtig stolz auf dich!**

***Wir bei V-Markt sind stolz, dieses Umfeld für Marwa und viele weitere Auszubildende sein zu dürfen. Wenn auch du auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz bist, an dem du wirklich willkommen bist, wachsen kannst und gefördert wirst – dann bist du bei uns genau richtig.***

***Mehr Infos zur Karriere bei uns:***

# Unser Fuhrpark wird weiter elektrifiziert





Im Herbst 2023 war es so weit: Die ersten vier elektrischen Sattelzugmaschinen haben ihren Betrieb bei uns aufgenommen. Seitdem ist viel passiert und viele Erfahrungen konnten gesammelt werden – nicht nur positive.

Fahrkomfort und Unterhaltskosten überzeugen. Deshalb wurde kürzlich der neunte Elektro-Lkw übernommen: ein eActros mit rund 600 kWh Akkukapazität, 400 kW Ladeleistung und über 500 km Reichweite. Somit kann er problemlos die Strecke Kaufbeuren – Regensburg fahren und wieder bequem im Depot laden. Hier wurde die bestehende Schnellladesäulen-Infrastruktur erweitert: eine HYC1000 von Alpitronic verteilt 1 Megawatt Leistung intelligent an 8 Ladepunkte. Ein Teil der Energie wird über die Photovoltaikanlage erzeugt, die sich auf dem Zentrallager befindet.

Auch die bisherige Bilanz kann sich sehen lassen: Rund 1,8 Millionen Kilometer wurden bereits elektrisch zurückgelegt – das entspricht etwa 45 Erdumrundungen. Dadurch konnten rund 450.000 Liter Diesel* eingespart werden, also ungefähr 9.000 Pkw-Tankfüllungen mit jeweils 50 Litern.
Die eLKWs stammen von den Herstellern Volvo, Iveco und Mercedes und verfügen alle über eine Anschlussmöglichkeit (ePTO), damit der Kühlauflieger auch unterwegs mit Strom versorgt und somit die Kühlkette sichergestellt werden kann. Gerade in Innenstädten profitieren die Anwohner somit von sehr leisen und abgasfreien Transporten.



Mittlerweile sind bereits 45 % unserer Lkw elektrisch unterwegs. Damit der Anteil in Zukunft weiter steigt, finden Planungen für weitere Fahrzeugtypen statt, beispielsweise Hängerzüge. Dabei müssen die Fahrzeuge vor allem im täglichen Betrieb überzeugen. Nutzlast, Reichweite und Tourenplanung müssen zu den jeweiligen Anforderungen passen. Denn die E-Fahrzeuge sollen sich nahtlos in das bestehende Logistikkonzept einfügen.

58 % der Pkw-Flotte sind bereits vollelektrisch oder als Plug-in-Hybrid-Fahrzeug unterwegs und unterstreichen unsere Vision der Elektrifizierung des Fuhrparks. Die passende Ladeinfrastruktur wächst dabei mit: Insgesamt stehen an unseren Märkten 450 Wallboxen zur Verfügung. An ausgewählten Standorten gibt es zudem insgesamt 40 Schnellladepunkte mit einer Ladeleistung von bis zu 300 kW.

Damit wird Elektromobilität Schritt für Schritt zu einem festen Bestandteil unseres Fuhrparks – auf der Straße und an unseren Märkten.

*Bei einem LKW Durchschnittsverbrauch von 25 Liter Diesel / 100 km.

KÄSE REBELLEN

# Rebellische Vielfalt aus den Bergen



## Rotwein Rebell

Der Milde mit der feinen Rotweinnote

Schnittkäse • laktosefrei



## Weißer Walnuss Rebell

Die knackig-nussige Käseverführung

Weichkäse • laktosefrei

aus Heumilch g.t.S.



## König Ludwig Königskäse

Königlich. Köstlich. Märchenhaft gut.

Schnittkäse • laktosefrei



## Heumilch Butter

Traditionell aus Sauerrahm

200g-Stück

BERG BAUERN Heumilch

www.kaeserebellen.com

ORIGINAL Wagner

# Mach dein Zuhause zur Pizzeria!




Jetzt probieren & sparen!

NEU IM KÄSE-REGAL

# MORE CHEESE, PLEASE!




CHEESE SAUCE ZUM KOCHEN & DIPPEN.




**Milka Schokolade**
versch. Sorten
je 250-g - 300-g-Tafel

**Milka Pralinen**
versch. Sorten
je 110-g-Packung

**Milka Favourites**
versch. Sorten
je 140-g - 141-g-Packung

**OREO**
versch. Sorten
je 170-g - 176-g-Packung

**OREO Rolle**
versch. Sorten
je 154-g - 156-g-Rolle

**Milka Kekse & Küchlein**
versch. Sorten
je 110-g - 260-g-Packung

**Milka Haselnusscreme**
350-g-Glas

**TUC Bake Rolls**
versch. Sorten
je 150-g-Packung

**TUC**
versch. Sorten
je 100-g-Packung