

Mensch

Ausgabe Nr. 6

MEYER®

Wo man sich trifft!



Liebe Kunden,

wir nehmen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch die Saison. Im Frühling begeistern die Aromen des Königsgemüses Spargel, den wir ganz frisch von den umliegenden Feldern erhalten. Für den Sommer bieten wir Ihnen alles rund um das Angrillen. Passend hierzu geben wir auch Empfehlungen zum Vatertag. Zudem erfahren Sie mehr über die süßen Beeren, die Sie im Sommer mit erfrischenden Noten erfreuen. Auch diese liegen frisch geerntet in unserer Obst- und Gemüseabteilung. Kooperationen, Aktionen und jede Menge wissenswerte Infos aus dem Markt runden unser Angebot ab. Schauen Sie rein.

Ihr Volker Meyer

.....

Themen

- Regionaler Spargel
- Rund ums Grillen
- Neuigkeiten aus dem Markt
- Beeren von regionalen Partnern
- Spanferkelessen 2017
- Veranstaltungstipps



Volker Meyer

Wenn's um Spargel geht – Eggers!

Wenn Sie gerne Spargel essen, dann werden Sie die Erzeugnisse von Hames Hof – geschält und ungeschält – mit Sicherheit lieben. Es mag sein, dass bereits Ihre Großeltern auf eben dieses Königsgemüse der Familie Eggers, die den Hof in Pattensen bewirtschaftet, zugegriffen haben. Denn auf den Feldern in Pattensen vereinen sich die Erfahrung, die Leidenschaft und Tradition im Anbau zu bester Qualität.

Das ist EDEKA Meyer durchaus bewusst, weshalb der Markt seit mindestens schon zehn Jahren mit Eggers bei Spargel, Erdbeeren und Kürbissen im Herbst zusammenarbeitet. Und Christoph Eggers, der zusammen mit seiner Frau Kerstin den Hof führt, kann viele Gründe nennen, warum das so ist: „Unsere Familie lebt bereits seit etwa 1635 auf diesem Hof. In den Aufzeichnungen stand, dass ein Vorfahr um diese Zeit von Kirchwerder über die Elbe kam. Somit sind wir hier die zehnte



Familie Eggers und ihre Hofladenmitarbeiter

Generation. Das ist aber lange Geschichte. So jedenfalls auch unsere Erfahrung im Spargelbau. Bereits seit hundert Jahren ziehen wir die feinen Stangen. Da bleibt Saison für Saison und Generation für Generation Erfahrung hängen. Die Heide war ja schon immer ein gutes Spargelland. Das hat unsere Familie

genutzt. Seitdem ist der Hof dem regionalen Handel treu geblieben. Unser entferntester Stand ist 15 Kilometer weg – der bei EDEKA Meyer gerade einmal drei“, erklärt der Landwirt. Das kommt dem weißen Gold zugute, denn bei Spargel gilt: Regional ist ideal. Nicht nur für den Geschmack und die Frische,

sondern auch die regionale Wirtschaft und die Umwelt.

Zu den Erzeugnissen von den umliegenden Feldern zu greifen ist daher eine gute Idee. Und frischer bekommen Sie die Stangen wirklich nicht. Morgens um 5 Uhr gehen die Erntehelfer schon an die Dämme, stechen den Spargel von Hand. Am Mittag fängt eine Gruppe mit der Aufbereitung an, bevor das Gemüse in die Kühlung und gleich am nächsten Morgen in den Markt geht – jeden einzelnen Tag.

„Unser Spargel kostet vielleicht den einen oder anderen Cent mehr, aber das Vertrauen in die Qualität, das langjährige Wissen und der unvergleichliche Geschmack sind es, denke ich, wert“, fühlt sich Christoph Eggers durch viele seiner Stammkunden bestätigt. Der Fachmann liebt seinen Spargel übrigens klassisch mit Schinken, Kartoffeln und Buttersauce. „Das schmeckt einfach gut“, sagt er schmunzelnd zum Abschluss.



Spargelhelder stechen den Spargel noch von Hand



Gerade gestochen gehen die frischen Spargelstangen schon zur Aufbereitung



Die Spargelaufbereitung erfolgt direkt auf dem Hof



Ein kurzer Weg und der Spargel liegt für Sie bereit

Spargel – Wissenswertes und Tipps

Der Unterschied grünen, weißen und violetten Spargels

Die Färbung des Spargels ist abhängig von der Sonne. Grüner Spargel wächst gänzlich an der frischen Luft. Der violette Spargel hingegen lugt nur zum Teil aus der Erde heraus, wodurch er den Pflanzenfarbstoff Anthocyan bildet. Weißer Spargel wächst in Erdwällen heran und wird gestochen, bevor er mit dem Sonnenlicht in Berührung kommt. Geschmacklich nimmt die Intensität der Aromen vom weißen über violetten bis zum grünen Spargel zu.

Zubereitungstipps der Spargelsorten

Zunächst sollten alle Stangen gründlich abgespült werden. Weißen Spargel schälen Sie vom Kopf immer abwärts und sorgfältig. Die Schale ist hölzern und kann später den Genuss verleiden. Ebenso verfahren Sie mit violetter Spargel. Bei den grünen Varianten reicht es, ihn im unteren Drittel zu schälen. Die Enden schneiden Sie bei allen Sorten ab. Heben Sie die Schalen für das Kochen auf. Sie geben im Wasser mit einem Schuss Zitronensaft, Zucker, Salz und Butterflocken noch mehr Aroma.

Weißer Spargel kann roh gegessen werden, schmeckt aber gedünstet oder gekocht am besten. Erst gegart entwickelt er die typischen Aromen. Grüner Spargel ist gut zum Braten geeignet und ergänzt Salate wunderbar.

Spargel ist gesund

Spargel besteht zu 93 Prozent aus Wasser, womit er zum Gleichgewicht des Flüssigkeitshaushaltes beiträgt. Kohlenhydrate bilden weitere vier Prozent, weshalb er sich gut für die Low-Carb-Ernährung empfiehlt. Zwei Prozent sind Proteine, also Eiweiß. Da er kaum Fett enthält, stecken in einem Kilo Spargel gerade einmal 150 bis 180 Kalorien – dafür umso mehr Mineralstoffe und Vitamine: Kalium, Kalzium, Stickstoff, Vitamin A, E und K, die allesamt positiven Einfluss auf die verschiedensten Körperfunktionen haben.



Passende Angebote zum Spargeessen



Die Postagentur – Ihr Partner für grundlegende Postangelegenheiten

Der Service wird bei EDEKA Volker Meyer großgeschrieben. In dieser Rubrik stellen wir dieses Mal die Postagentur näher vor.

Die Vorteile dieser Abteilung im Markt liegen auf der Hand. Die Agentur bietet arbeitnehmerfreundliche Öffnungszeiten. Unter der Woche können Sie den Service durchgehend von 8 bis 20 Uhr und samstags von 8 bis 13 Uhr in Anspruch nehmen. Dann haben Sie die Möglichkeit, vor Ort Ihre Briefe und Pakete abzugeben und abzuholen. Zudem erhalten Sie Briefpapier, Briefumschläge und Briefmarken – alles Grundlegende, was Sie für das Versenden Ihrer Post benötigen. Auch in Basisauskünften sind die Mitarbeiter des Marktes rund um Heike Putensen geschult.

„Wir sind eine Postagentur, die unseren Kunden als zusätzlicher Service zur Verfügung steht. Wir vermitteln Ihre Pakete und Briefe, die jeden Tag von der Post um 17 Uhr bei uns abgeholt werden. Was danach bei uns eingeht, wird zum Folgetag rausgeschickt“, beschreibt Heike Putensen, die den Posttresen mit Ihren Kolleginnen Monika Stolarski und Melanie Bohlken betreut, die Aufgaben.

In manch anderen Fragen, wie z. B. der Rückverfolgung von Paketen, wenden Sie sich bitte an die Service-Hotline der Deutschen Post 02 28 / 4 33 31 12. Die dortigen Fachmitarbeiter können Ihnen mit ihren erweiterten Möglichkeiten besser weiterhelfen.

„Wir leisten gern, wozu wir im Stande sind, möchten aber, dass unsere Mitarbeiter der Postagentur Ihnen persönlich zur Verfügung stehen können. Deshalb ist unsere Poststelle telefonisch auch nicht mehr erreichbar. Da bitte ich unsere Kunden um Verständnis“, so Volker Meyer.

Tipps von Heike Putensen: **Sicherheit geht vor!**

- Bei der Paketabholung ist ein Ausweis erforderlich. Die Pakete sind bis 500 Euro versichert.



Sie haben telefonische Anfragen zu Ihren Postangelegenheiten? Bitte wenden Sie sich an die allgemeine Service-Hotline der Post:

02 28 / 4 33 31 12

Heike Putensen berät Sie gerne.

Fisch der Saison: Matjes

Bald geht sie wieder los – die begehrte Zeit des Matjes. Bereits 1395 soll der Fischer Wilhelm Beukelzoon aus Flandern Matjes durch einen Zufall entdeckt haben. Er fing Heringe und nahm sie aus. Dabei entfernte er alles, bis auf die Bauchspeicheldrüse. Die Enzyme ließen den Fisch mithilfe von Salz zum Matjes reifen. Von dieser Entdeckung profitieren Feinschmecker noch heute. Aber was genau macht diese Fischspezialität aus? EDEKA Meyer klärt auf.

Was ist ein Matjes?

Alle Matjes sind auch Heringe – aber nicht jeder Hering kann ein Matjes sein. Als Matjes werden Heringe bezeichnet, die im Jahr ihres Fangs aber noch keine Milch oder Rogen tragen, idealerweise drei bis fünf Jahre alt sind und die speziell verarbeitet werden. Die Bezeichnung „Matjes“ ist vom holländischen „Meisjes“ – übersetzt „Mädchen“ – entlehnt.

Die Saison

Seine Hochsaison hat der leckere

Fisch von Juni bis August. In dieser Zeit sind die Fische fett und fleischig, da ihre Ernährung dann aus ausreichend eiweißhaltigem Plankton besteht.

Wie wird Matjes verarbeitet

Matjes kommt eisgekühlt direkt aus dem Hafen und wird nur nach Gebrauch aufgetaut und ausgenommen. Ein Teil der Innereien bleibt im Fisch erhalten. Die Enzyme lassen ihn schonend reifen. Eine spezielle Salzlake macht ihn haltbar und weitere Konservierungsstoffe

sind nicht vonnöten. Stimmen Reifegrad und Salzgehalt, werden sie filetiert und von Gräten befreit.

Matjesgenuss

Er gilt als einer der nährstoffreichsten Fische. Neben Kalium und Phosphor steckt er voller Vitamine und Omega-3-Fettsäuren. Bei steigenden Temperaturen ist er am besten auf Eis zu verzehren. Mit der rötlichen Filetseite nach unten werden die Matjes kühl und bissfest. Die Oberseite ist etwas wärmer und glänzt schön frisch.

Unsere Empfehlungen von Plotz



Unsere Empfehlungen von „Deutscher See“

Die Deutsche-See-Matjesspezialitäten bei EDEKA Meyer stammen alle aus nachhaltiger, zertifizierter Fischerei.

Ab KW 24 erhältlich



Frisch filetierte Matjes-Doppelfilets

Smoky – der rauchige Matjes

Saisonaler Genuss und Gewinnspiel

Ebenso wie der Matjes, hat auch der Beemster Graskaas im Mai und Juni seine Saison. Die Saisonspezialität aus der ersten frischen Frühlingsmilch im Jahr und einer Reifezeit von fünf Wochen überzeugt mit einer unglaublichen Frische. Darüber hinaus ist er laktose- und glutenfrei – also für nahezu je-

den Käseliebhaber ein wunderbarer Genuss. Diese Spezialität ist ab sofort am Käsetresen erhältlich. Außerdem bietet Ihnen EDEKA Meyer dieses Beemster Gewinnspiel. Als Preis für den Sieger winkt eine original Beemster Schubkarre, für die Zweit- bis Fünftplatzierten die Beemster Kühltaschen. Lösen Sie einfach das Rätsel des nebenstehenden Coupons, füllen die Daten aus und geben ihn am Käsetresen wieder ab – dann heißt es abwarten. Eventuell ist Fortuna Ihnen hold. EDEKA Meyer wünscht viel Erfolg.



Der GRA_K__S kommt!

Machen Sie mit beim Beemster Gewinnspiel und gewinnen Sie eine praktische Beemster Schubkarre oder eine original Beemster Kühltasche. Einfach die fehlenden Buchstaben ergänzen, Adresse eintragen und die Karte hier in die Losbox einwerfen oder an der Käsetheke abgeben.

Viel Glück!

Name, Vorname

Straße, Nr

Plz, Ort

Telefon

E-Mail-Adresse



Unter allen richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

www.beemster.de

Grillfleisch, das Ihre Sinne verführt

Der Sommer lockt vor die Tür und Genießer verlegen ihre Küche an die frische Luft. Fleisch über dem Rost zu garen, ist eine der archaischesten Zubereitungsformen und für viele auch die köstlichste. Das hängt auch vom Grillgut ab. Damit diese Grundlage gegeben ist, bietet Ihnen EDEKA Meyer eine ansehnliche Vielfalt bester Fleischwaren.

Dabei geht das Angebot weit über die begehrten Klassiker hinaus. Neben Bratwürsten und Nacken- sowie Bauchfleisch oder hausgemachte Spieße – naturbelassen oder vor Ort mariniert – stellt das Team auch Genüsse zur Verfügung, die jedes Grill-event besonders machen. Die Rede ist vom EDEKA-Prime-Cut-Sortiment und dem Steak No. 1. „Diese Stücke von



Schwein, Rind oder Lamm sind ein spezieller Genuss. Aufgrund der Exklusivität sind diese nicht immer vorrätig, aber immer bestellbar. Kurz darauf können Sie sich diese erlesenen Fleischwaren auf dem Grill zubereiten. Ich bin sicher, die exquisiten Aromen werden Sie überzeugen“,

empfiehlt Fleischermeister Stefan Sbrzesny.

Steak No. 1

Das Fleisch deutscher Rinder wird von ausgesuchten Betrieben verarbeitet. Danach reift es nach dem Dry-age-Verfahren einige Wochen am Knochen.

Es verliert Wasser, und Enzyme erzeugen einen wunderbaren Geschmack. Besonders zart und aromatisch.

American Beef

Es glänzt durch seine fantastische Marmorierung, die ihm Saftigkeit und Aroma verleiht.

Wagyu Beef

Die lange dreijährige Aufzucht und das damit verbundene langsame Wachstum erzeugen ein extrem zartes, kräftiges Fleisch.

Irish Angus Beef

Die Nahrung aus Kräutern und Gräsern wirkt sich positiv auf den Fleischgeschmack der feinfaserigen Steaks aus.

Scottish Beef

Natürliche Freilandhaltung mit viel Auslauf an der frischen Luft lassen ein zartes feinfarmoriertes Fleisch entstehen.

Bisonfleisch

Die verschiedensten Kräuter und viele Mineralien der nord-

amerikanischen Prärien verleihen diesem Fleisch Geschmack.

Iberico-Schweinefleisch

Freilauf und Kräuter sowie Eicheln der Korkeiche sind das Markenzeichen der Schweine, die ein Fleisch mit leichter Nussnote geben.

Maredo-Steakfleisch

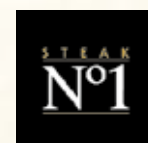
Das Fleisch stammt ausschließlich von dem besten und bekanntesten Rindern, die die Weiden hergeben – Aberdeen Angus, Hereford und Kreuzungen daraus.

Neuseeländisches Lammfleisch

Es ist für Lamm sehr mild und trumpft mit seinen guten Omega-3-Fettsäure- sowie Protein-, Eisen-, Zink- und Selenwerten auf.

Duroc-Schweinefleisch

Das Besondere ist, das in den Muskeln eingebundene Fett, das, wie bei keinem anderen Tier, die Steaks extrem zart macht.



Die neue Kompetenz im Frischebereich

Desiree Klein begegnen Sie seit März im Markt an den Bedientresen. Die freundliche Verkäuferin bringt mit ihrer Ausbildung zur Kauffrau im Einzelhandel an zwei verschiedenen Standorten sowie der EDEKA-Weiterbildung des Junioren-Aufstiegsprogramms (JAP) im Bereich Bedienung alles mit, um Sie bestens beraten zu können. Und das stets mit einem Lächeln. Denn: „Die Arbeit hier bei EDEKA Meyer gefällt mir super. Die Kunden, die Kollegen und der Chef sind supernett und ich wurde gleich voll integriert. Außerdem bin ich im Frischebereich gut aufgehoben. Es passt alles.“ Dem kann sich ihre Kollegin nur anschließen. Alina Losch ist ebenfalls neu im Markt. Sie ist am 1. März als Auszubildende eingestiegen. Sie ist ehrgeizig, en-

gagiert und wissbegierig. „Die Tätigkeiten mit den frischen Artikeln und dieser Vielfalt sind toll. Ich lerne viel über die Hy-

giene und alles, was in diesem Bereich wichtig ist. Später erhalte ich auch noch Einblicke in andere Bereiche des Marktes.

Aber bis es so weit ist, ist dies ganz sicher meine Lieblingsabteilung“, so die sympathische Auszubildende.



Alina Losch (l.) und Desiree Klein (r.) unterstützen neu das Team und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Verfügung

Steakgenuss für Feinschmecker



Wir verraten Ihnen, wie Sie Ihr Steak in ein kulinarisches Meisterwerk verwandeln.



Volker Meyer

Dahnhofstraße 79 • 21441 Garstedt • Tel. 04173/6623

... WO MAN SICH TRIFFT

8 Schritte zum Vier-Sterne-Rindersteak

Auswahl: Die Qualität des Fleisches ist der primäre Faktor für guten Geschmack. Wählen Sie ein Stück Rumpsteak, Entrecote, Filet oder auch Steakhüfte mit zarter Fettmarmorierung für kulinarischen Hochgenuss. Rindfleisch muss gut abgehangen sein!

Vorbereitung: Nehmen Sie das Fleisch etwa 30 Minuten vor dem Garen aus dem Kühlschrank, damit es die Zimmertemperatur annimmt. Greifen Sie zu einem Küchenpapier und tupfen Sie es ab – dadurch spritzt es nachher weniger in der Pfanne. Wichtig: Würzen sollten Sie das Steak unbedingt erst nach dem Braten.

Werkzeug: Mit einer Gusseisenpfanne nimmt Ihr Gourmetfleisch das charakteristische Grillmuster an. Dies gelingt auch in einer klassischen Edelstahlpfanne. Vermeiden Sie die Zubereitung in teflonbeschichteten Brätern. Verzicht auf Sie auf das Wenden mit einer Gabel, da dadurch wertvoller Fleischsaft verlorengeht.

Fett: Wählen Sie zwischen einem Hauch Butterschmalz oder Pflanzenöl. Butter oder Olivenöl verbrennen schon bei niedrigeren Temperaturen und bilden dabei nur Bitterstoffe.

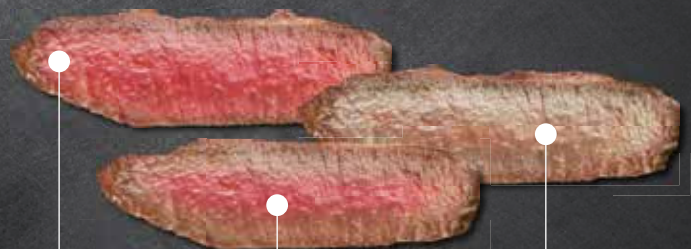
Hitze: Den idealen Röstgrad erhalten Sie ab 180 °C. Braten Sie maximal zwei Steaks gleichzeitig, da die Temperatur sich sonst zu sehr aufteilt und keine knusprige Außenschicht entstehen kann. Von beiden Seiten kurz scharf anbraten und ab in den Ofen. Bei niedriger Temperatur 90–95 °C fertig garen. Das Garen empfiehlt sich vor allem bei Filets.

Zeit: Abhängig von der Dicke des Rohstoffes und seinem Gewicht reichen wenige Minuten völlig aus, um ein harmonisches Geschmackserlebnis zu erreichen. Die weiter unten angegebenen Bratzeiten gelten für Steaks von 2 cm Dicke. Je 1 cm mehr addieren Sie bitte 1 Minute pro Seite dazu.

Geduld: Lassen Sie das gebratene Steak einen Moment ruhen, damit sich der Fleischsaft in den Fasern festigen kann. Für ein bis zwei Minuten können Sie es in Alufolie warmhalten.

Anrichten: Auf einem vorgewärmten Teller behält ihr Gourmetstück länger seine dampfend aromatische Wirkung.

Garstufen beim Steak



Englisch
saftig, innen roh
Bratzeit je Seite: 1–2 Min.
Ruhezeit im Ofen: 6–8 Min.
Gesamtzeit: 10 Min.

Medium
knusprig, im Kern rosa
Bratzeit je Seite: 3 Min.
Ruhezeit im Ofen: 4 Min.
Gesamtzeit: 10 Min.

Well Done
durchgebraten
Bratzeit je Seite: 4,5 Min.
Ruhezeit im Ofen: 1 Min.
Gesamtzeit: 10 Min.

Wenns ums Grillen geht – EDEKA Meyer!

Das Grillen ist das eine. Doch ohne die Vielfalt an Beilagen sowie großen und kleinen Grillhelfern wäre dieser Spaß nur halb so schön. Das weiß EDEKA Meyer und er bietet Ihnen das volle Programm rund um die Freiluftküche an.



Der Markt bietet Ihnen von A wie Anzünder bis zu Z wie Zaziki oder Zange alles, was Sie für perfektes Grillvergnügen suchen!

Das Zubehör

Zunächst einmal ist der richtige Grill das A und O. Wenn Sie auf Ihrem Balkon oder im Garten nicht schon ein Exemplar stehen haben, ist Ihnen EDEKA Meyer behilflich. Das Sortiment bietet eine Auswahl kleiner Grills. Verschiedene Sorten hochwertiger Holzkohle zeigen sich Ihnen bereits im Eingangsbereich. Sie sind leicht entzündbar mit einer lang anhaltenden,



kontinuierlichen Glut. Die richtigen Anzünder stehen gleich daneben. So sind Sie schnell mit allem ausgerüstet, was Sie für Ihr Grillvergnügen benötigen. Die Zangen, Spieße und natürlich das richtige Grillgut runden das Angebot ab.



Die Beilagen

Ein Steak oder eine Bratwurst sind gut und schön. Noch schöner ist es, wenn man seinem Gaumen die kulinarische Abwechslung ermöglicht. Das Team des Marktes hilft Ihnen weiter. Angefangen bei frischen, knackigen Baguettes von Dallmeyers Backhaus bis zu den feinen Salaten im Frischetresen findet jeder etwas für seinen Geschmack. Einige der Köstlichkeiten aus der Bedientheke stammen frisch von vertrauenswürdigen Zulieferern und erfreuen sich großer Beliebtheit. Andere haben die Mitarbeiter erst kurz vor Ihrem Besuch selbst hergestellt. Antipasti, eingelegter Schafskäse, Frischkäsevariationen aus den kreativen Händen der Mitarbeiter, Käse- oder Fischsalate – es gibt nichts, das es nicht gibt. Sprechen Sie die freundlichen Fachkräfte gern an und Sie werden Ihnen mit Tipps behilflich sein. Vielleicht haben Sie sogar eigene Kreationen schon ausprobiert und sind begeistert. Die Tresenkräfte sind auch offen für Ihre Vorschläge.



Claudia Wessels von Dallmeyers Backhaus empfiehlt Tomaten- und Oliven-Baguettes als Grillbegleiter



Die Würze

Die einen lieben es, ihr Fleisch oder Gemüse vom Grill naturbelassen zu genießen. Andere hingegen verfeinern ihr Grillgut gern mit einigen Kräutern, einer pikanten Note und Saucen, die das Gewählte unterstreichen. Rund um die Frischetresen ist Ihnen daher jede Menge Auswahl geboten. Zum Beispiel der Facettenreichtum an Saucen – von Knob-



lauch über Cocktail bis Barbecue. Auch die nötigen Gewürze erhalten Sie bei EDEKA Meyer. Dafür haben Partner wie Ankerkraut oder Hartkorn feinste Gewürzmischungen und reine Kräuter zusammengestellt, die extra für den Grillgenuss entworfen wurden.



Am 25. Mai ist Vatertag (Himmelfahrt)

Der Vatertag ist in vielen Kalendern nicht explizit erwähnt. Dennoch gibt es ihn schon länger. Seit dem 19. Jahrhundert gehen die Herren der Schöpfung an einem Tag im Jahr, auch als Herren- oder Männerntag bezeichnet, auf Tour. Mit der Einführung von Christi Himmelfahrt als gesetzlichem Feiertag 1934 wurde ein einheitlicher Termin gefunden. Vom Ostersonntag sind es stets

40 Tage bis Christi Himmelfahrt und 50 bis Pfingsten – so ist der Feiertag an das Osterfest gebunden. Und noch heute macht Mann sich im norddeutschen Raum nach alter Tradition auf den Weg zu den vielen attraktiven Ausflugszielen. Mit auf große Fahrt gehen typischerweise das Rad, ein Bollerwagen, gefüllt mit Grill, Fleisch sowie einigen Getränken, und die Freunde.



Geschenk-Ideen aus dem Hause Meyer

Wer noch auf der Suche nach dem richtigen Vatertagsgeschenk ist, wird bei EDEKA Meyer fündig. Die Besonderheiten an flüssigen Begleitern finden Sie bei uns im Sortiment. Darüber hinaus stellen wir Ihnen Geschenkpakete zusammen, die ein Lächeln in das väterliche Gesicht zaubern. Die Männerhandtasche ist bereits aus dem vergangenen Jahr bekannt und sehr begehrt. Zudem stellt der Markt Kleinigkeiten zur Verfügung, die auch die kleineren Gäste für ihren Vater als Präsent nutzen können. Wenn Sie also noch auf der Suche sind, wenden Sie sich an unsere Mitarbeiter, die Ihnen gern weiterhelfen.



Craft-Bier – Genuss mit Charakter

Während einst Hopfensorten, Herstellungsweisen, Lagerungen und Jahreszeiten den Geschmack ausmachten, sind Produktion und Tanks heute oftmals genormt. Um der einstigen Vielfalt wieder Wertschätzung zu geben, treten charakterstarke Craft-Biere ihren Siegeszug an, die bei EDEKA Meyer ihren Platz finden. Meist sind es kleine Betriebe, die Craft-Biere herstellen. Mit Kreativität, Flexibilität und Mut beleben sie den Biermarkt. Den Brauern des Craft-Biers (frei übersetzt „handwerkliches Bier“) sind kaum Grenzen gesetzt. Zwar verwenden alle Zutaten nach dem deutschen Reinheitsgebot – häufig in hervorragender Qualität und in Bio – als Basis. Aber die Art der Herstellung wie die Rauch-trocknung des Malzes oder die Lagerung im Holzfass sorgen für den speziellen Geschmack. Zusätze aus Whisky, Champagner oder Schokoladen- und Himbeernoten in der Maische geben ihr Weiteres. Oft stehen sie für die Eigenschaft ihrer Region und zeigen unverhohlen ihr experimentelles Wesen. Eine Auswahl charakterstarker, geschmackvoller Biere ist ein gelungenes Vatertagsgeschenk!



EDEKA Meyer hilft, wo es nötig ist

Am 18. März ging es im Markt von Volker Meyer um „Pakete zum Leben“ für Südosteuropa. Doch was ist das eigentlich? Ein „Paket zum Leben“ enthält Grundnahrungsmittel, die festen Vorgaben – primär der Haltbarkeit und der Nährhaftigkeit – folgen. Das sind Öl, Mehl,

Zucker, Multivitamin-Tabletten, Reis und Nudeln. Jedes Jahr verschenkt die Auslandshilfe der FeG (Freie evangelische Gemeinden) über 17 800 „Pakete zum Leben“. Alle anfallenden Kosten werden durch Spenden finanziert. Karin und Uwe Bruns von der FeG Hanstedt waren in



Bei der Aktion bei EDEKA Volker Meyer wurden 1,6 Tonnen Lebensmittel gepackt. Am 28. April gingen sie auf den Weg nach Bulgarien.



Volker Meyer (Mitte), Karin (2. v. r.) und Uwe Bruns (rechts) mit den Helfern der FeG

diesem Zuge bei EDEKA Meyer zu Gast und freuten sich über die rege Beteiligung der Kunden. Sie alle konnten für 10 Euro die besagten Lebensmittel einkaufen und diese an dem extra aufgebauten Stand spenden. Der eigentliche Kaufpreis der Artikel lag insgesamt bei 9,20 Euro. Die übrigen 80 Cent gingen ebenfalls als Spende ein. Karin und Uwe Bruns verpackten gemeinsam mit ihren Hel-

fern der FeG in die „Pakete zum Leben“. Ehrenamtliche Fahrer machen sich daraufhin mit 90 m³ Hilfsgütern auf den Weg nach Südost-Europa.

Die Besucher des Standes erhielten zudem viele Informationen rund um die Auslandshilfe und die FeG. Wer interessiert ist, findet unter folgenden Links Wissenswertes: auslandshilfe.feg.de sowie fegn.de/dienstbereiche/auslandshilfe/.

Keine Verschwendung von Lebensmitteln

Eine WWF (World Wild Fund For Nature)-Studie beschreibt, dass in unserem Land jährlich bis zu 18 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen werden. Einen großen Teil davon hätte man sicher noch verzehren können. Dieser Meinung ist auch das Team von EDEKA Meyer. Es sorgt in seinem Markt

dafür, dass es nicht zur sinnlosen Verschwendung der wichtigen Nahrungsmittel kommt. Aus diesem Grunde arbeitet er mit der Salzhäuser St.-Johannis-Kirche zusammen. Zweimal in der Woche kommen Mitarbeiter dieses Kirchenkreises zu EDEKA Meyer und nehmen die Lebensmittel entgegen,

die nicht mehr in den Verkauf gehen können, aber durchaus noch genießbar sind. Ob es Mehlpackungen mit Loch oder Gemüse mit Druckstellen ist – die Lebensmittel werden aufgenommen und sortiert an bedürftige Menschen abgegeben. Ob als Familie oder Einzelperson – die Bedürftigen

freuen sich sehr über die Lebensmittel und die Hilfe, die sie erhalten. Volker Meyer und sein Team sind dankbar, dass es Organisationen und Vereine wie die Tafel oder eben den Salzhäuser Kirchenkreis gibt, die der Verschwendung mit vorbildlicher Initiative entgegenreten.



Der Singkreis Auetal lädt ein:

Herzlich willkommen zum „Dinner in Blau“

In der Vorstellung des Chors in der Februar-Ausgabe von „Mensch Meyer“ wurde es schon angedeutet – das „Dinner in Blau“. Jetzt stehen die Rahmenbedingungen fest und das von dem engagierten, gutgelaunten Verein organisierte Event kann starten. Am 20. Mai zu 15 Uhr sind alle Interessierten zu einem gemeinsamen Groß-Picknick im Bahnhofsgarten (vor dem Gasthof Große) in Wulfsen eingeladen. Das Motto dieser außergewöhnlichen Veranstaltung: Blau! Aus diesem Grunde ist es Voraussetzung aller Beteiligten, in blauer Kleidung zu erscheinen (Schuhe ausgenommen). Ebenfalls sollten Teilnehmer ihre blaue Picknickdecke sowie

ihren Picknickkorb gefüllt mit Lieblingsleckereien mitbringen. Wahlweise kann auch ein Tisch mit Stühlen – natürlich nur mit blauer Tischdecke dekoriert – zum Einsatz kommen. Kerzenleuchter, Blumen, blaue Deko, alles, was der Stimmung dient, ist nach Belieben willkommen. Eine Platzreservierung ist nicht nötig bzw. möglich. Ab 11 Uhr darf aufgebaut werden und wer zuerst kommt, darf sich den schönsten Platz aussu-

chen. Selbstverständlich ist es, den Müll wieder mitzunehmen. Die – natürlich – blauen Tüten stellt der Singkreis. Die

Teilnahme ist kostenfrei, völlig unpolitisch oder unkommerziell. Es geht einfach darum, gemeinsam einen tollen, genussreichen Tag zu verbringen. Sicherlich erhalten die Gäste auch ein kostenloses Ständchen der Chormitglieder, die mittlerweile seit 40 Jahren zusammen musizieren und 2017 ihr Jubiläum feiern.



Am 20. Mai ab 15 Uhr heißt es: Freunde, Freundesfreunde, Nachbarn, Familien – alle, die Lust und Zeit haben, sind herzlich willkommen zum „Dinner in Blau“!

EDEKA Meyer on tour

Das Team von EDEKA Meyer schlug bei seinem vergangenen Ausflug gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe. Auf der einen Seite hatten die Mitarbeiter einen tollen Tag abseits des Tagesgeschäftes. Auf der anderen Seite waren sie auf Informationsreise, um Sie über die Eier und das hochwertige Geflügelfleisch von Schönecke noch besser beraten zu können.

fanden es wirklich positiv, dass er uns alle Fragen ganz offen beantwortet hat“, beschreibt Volker Meyer.

Der zweite Teil galt dem teaminternen Vergnügen. Dafür hatte der Markt einen festlich eingerichteten Saal im Gasthaus Große in Wulfsen angemietet und es sich richtig gut gehen lassen. Die Begeisterung war durchaus zu spüren. Alle hatten



Dafür hatten sich die 42 Meyer-Mitarbeiter mit einem Mietbus von Luhdorf nach Neu Wulmsdorf zum Geflügelhof Schönecke begeben. „Es war ein klasse Tag. Der Inhaber Henner Schönecke hat uns freundlich begrüßt und uns alles gezeigt – von den Hühnerställen und -wiesen bis zu den Maschinen für das Sortieren und Verpacken. Wir emp-

Spaß und das Büfett war toll. Auch bei der Tischdeko hat sich das Restaurant einiges einfallen lassen. „Nur schade, dass wir solche Events wegen der Sechstageswoche auf Sonntage legen müssen. Dennoch waren alle mit Freude dabei. Das ist schön und zeigt den Zusammenhalt und die Atmosphäre in unserem Team“, schließt Volker Meyer ab.



Die süßen Früchtchen vom Hof Hames

Gerade bei den sensiblen Erdbeeren sollten Sie keine Wagnisse eingehen. Greifen Sie gleich zu den wunderbaren Früchten von Hames Hofladen der Landwirte Eggers in Pattensen. „Diese Beeren können Sie ohne Probleme pur aus der Schale verzehren – ohne waschen oder weitere Zubereitungen. Das ist der reine Genuss“, verspricht Christoph Eggers, Inhaber. Die Früchte werden bereits frühmorgens von geübten Händen gepflückt, direkt sortiert und in Schalen verpackt. Dann gehen sie zwei Stunden später schon auf den gerade einmal drei Kilometer kurzen



Weg zu EDEKA Meyer. „In diesem Jahr sind uns Landwirten durch den Frost bis zu 70 Prozent der Früchte eingegangen. Da wir nur ganz konventionell auf dem Feld anbauen und nicht in Gewächshäusern, fällt die Ernte geringer aus und wir warten auf die etwas späteren Sorten, sodass wir Anfang Juni Erdbeeren ernten können“, so Eggers ehrlich. Dann sollten Sie aber spätestens zugreifen und die Köstlichkeiten aus der Region genießen.

Erdbeeren – rote, süße Alleskönner

Bei den duftenden süßen Erdbeeren darf man gern und häufig zugreifen. Denn neben



Vom Hof Hames in Pattensen stammen reife süße Erdbeeren, die zum Naschen einladen

den hohen Vitamin-C-Werten – mehr als bei Zitronen – überzeugen sie durch Inhaltsstoffe wie Vitamin K, Folsäure und Biotin. Auch ihre Vielseitig-

keit in der Küche macht sie so begehrt. Als Marmelade, im Kuchen, im Müsli oder als Salatzutat empfehlen sich die Erdbeeren immer.

Leckere Beeren von Stüven's

Wer sich schon auf den Verzehr frischer Heidelbeeren freut, liegt bei den Erzeugnissen vom Hof Stüven aus Hanstedt richtig. Jeden zweiten Tag erhält EDEKA Meyer neue Früchte direkt vom Strauch. Auf die Qualität ist Verlass – daher arbeitet der Markt bereits seit der Eröff-

betrieb, den Antje Stüven und Yvonne Kaeslau leiten, durch. Dann gehen sie durch die 8000 Sträucher und pflücken die reifen Beeren von Hand. Umgehend werden sie aussortiert und abgewogen, gehen abends ins Kühlhaus und am nächsten Morgen bereits auf

sich aus eigenem Interesse an den Früchten und war erfolgreich. Heute bietet die Familie neun Sorten von der frühen „Blueetta“ bis zur späten „Elisabeth“ an, die allesamt richtig fruchtig-süß schmecken und Lust auf mehr machen.



Heidelbeeren – gesunde Kugeln

Heidelbeeren haben einiges zu bieten: Sie beweisen ihre Vielseitigkeit in Säften, Konfitüren, bunten Obstsalaten, Muffins, Eisspeisen oder einer schwedischen Blaubeersuppe mit Zimt, Zitronensaft und einer Prise Zucker. Außerdem glänzen sie mit einer guten Portion Vita-



mine und Ballaststoffe sowie dem natürlichen Farbstoff Myrtellin, welcher freie Radikale neutralisiert und chronischen Beschwerden oder Herz- und Kreislaufkrankheiten vorbeugt.



nung mit den regionalen Partnern zusammen.

Ab Mitte Juli starten die zwölf Saisonhelfer bei dem Familien-

den kurzen Weg nach Garstedt. Bereits in den 70er-Jahren kaufte Hans Stüven seine ersten 1000 Sträucher, versuchte



Eine gesunde Farbenpracht mit Beeren



Brombeeren – schwarzer Genuss

Ihr Beiname „Schwarzbeeren“ verrät ihre charakteristische Färbung. Doch nichts über ihre botanische Zugehörigkeit zu den Sammelsteinfrüchten. Im Anfangsstadium weist die Brombeere eine säuerliche Note auf, die mit zunehmender Reife süßer wird. Zudem entwickeln sich ihre Inhaltsstoffe wie Vitamin C, Ballast- und Mineralstoffe, welche die Eisenaufnahme des Körpers erleichtert und zur optimalen Funktion des Immunsystems beitragen. Die Beeren verleihen Konfitüren, Gelees, Quark- oder Mascarponecremes eine wundervolle Note und eine schöne blaue Farbe.

Pur schmecken beide und aufgrund ihrer gesunden Art darf gern öfter zugegriffen werden. Johannisbeeren besitzen einen hohen Anteil an wertvollem Vitamin C und A und gepaart mit den sekundären Pflanzstoffen, den Anthocyanen – eine Wohltat für den Körper.



Himbeeren – vielseitig lecker

Himbeeren sind so lecker wie vielfältig und gut für den Körper: pur, im Kompott, im Salat, zu Milchreis oder Wildfleisch. Dafür sind säuerliche Aromen verantwortlich, die von Juni bis September begeistern. Sie enthalten zwar Zucker, aber auch viel Wasser. Das macht sie kalorienarm. Außerdem sind sie reich an Vitamin C, Folsäure und Mineralstoffen. Dazu gehören Phosphor, Kalzium, Magnesium und Eisen – natürliche Helfer für starke Knochen, Zähne und eine optimale Muskelarbeit.



Johannisbeeren – saure Nascherei

Der Spargel geht, die Johannisbeeren kommen: Ab dem Johannistag sind die ersten Trauben an den Rispen gussreif. Während sich die rote Sorte für Säfte, Liköre und Rote Grütze eignet, ist die schwarze Variante einige Wochen später reif und ergänzt Konfitüren sowie herzhaftes Geflügelgerichte.



Extra-Saisonstipp: Rhabarber

Rhabarber ergänzt Früchte z. B. in einem Erdbeer-Rhabarber-Kuchen ganz hervorragend. Außerdem glänzt er ebenfalls mit guten Inhaltsstoffen wie Mineralstoffen, Vitamin C sowie wenigen Kalorien, wenig Zucker. Dabei ist er vollkommen fettfrei.

Kälteschock:

Frische Beeren halten sich auch im Kühlschrank nur wenige Tage. Mit Einfrieren allerdings hat man lange etwas von ihnen. Dafür die gewaschenen und entstieltten Früchte auf einem Tablett ausbreiten, kurz vorfrieren und dann in einem Beutel verpackt im Eisfach lagern.

Herzlich willkommen in EDEKA Meyers Früchteparadies
Hier finden Sie eine reiche Auswahl frischer Erzeugnisse in allerbesten Qualität. Für die köstlichen Naschereien hat der Markt extra eine Truhe für Beeren geschaffen. Ihr Inhalt sieht nicht nur lecker aus, er ist es auch. Mit einer Vielfalt aus Beeren und frisch zubereiteten Quarkspeisen und Obstsalaten bietet sie gesunden Genuss für Zwischendurch. Auch erfrischend spritzige Proseccos mit Erdbeergeschmack (Erdbeerseccos) sind im Markt zu finden.



Guter Service kann so einfach sein

Der Markt von Volker Meyer bietet viele Dienstleistungen an, die das Einkaufen für Sie angenehm gestalten. Erst kürzlich führte das Team eine neue Hilfestellung auf dem Parkplatz ein. „Wir sind immer auf der Suche nach Verbesserungen für unsere Kunden. Auf der vergangenen EDEKA-Messe sind wir wieder einmal fündig geworden“, so Volker Meyer – einer der ersten norddeutschen Kaufleute, der den sogenannten „Trolleyfix“ installiert hat. Diese neue Errungenschaft im Sektorservice ist ebenso simpel wie genial. Denn wer kennt nicht das Problem, dass sich bei leicht abschüssigen Parkplätzen oder hohem Windaufkommen der Einkaufswagen plötzlich wie von Geisterhand

verselbstständigt. Schon droht er, in das benachbarte Auto zu rollen. Das verhindern zukünftig die kleinen gelben und blauen 28 Gramm leichten Kunststoffplättchen, die vor jedem Parkplatz angebracht sind. Sie brauchen nur ein Rad des Einkaufswagens in die Mulde zu fahren, schon steht er fest, Sie können mit beiden Händen umladen und die anderen Autos sind sicher. Aufgrund ihrer flachen Form und der Hartkunststoffverarbeitung sind diese kleinen Helferlein zudem robust, sodass Sie problemlos mit dem Auto darüberfahren können. Klein, aber oho. Das durchweg positive Feedback der Kunden bestätigt: Der „Trolleyfix“ ist ein simpler, aber effektiver Service.



© Wochenblatt Marsch & Heide

Ganz neu – die EDEKA-Gutscheinkarte

Gutscheine der EDEKA als Geschenk für Ihre Liebsten sind im Grunde nicht neu. Aber die Handhabung wurde nun wesentlich vereinfacht. Im Kassensbereich finden Sie den Aufsteller mit den beliebten H&M-, Douglas- oder iTunes-Karten. Dabei hängen nun auch die neuen EDEKA-Gutscheinkarten in drei Varianten: 10, 25 und 50

Euro. „Die praktischen neuen Geschenke sind bereits aufgeladen und können in jedem teilnehmenden EDEKA-Markt gekauft und auch eingelöst werden – ganz einfach also“, beschreibt Volker Meyer die Neuerung. Das Guthaben können Sie übrigens ganz mühelos an der Kasse oder online mithilfe der vierstelligen PIN und der Kartenummer abrufen.



Diese Artikel sollten Sie versuchen

Glück Konfitüren

Ausgewählte, hochwertige Produkte der Marke GLÜCK® mit besonderen Rezepturen. In speziellen Verfahren für höchsten Genuss gefertigt. Als Rhabarber, Aprikose und Erdbeere zu genießen.



Panificio Italiano Veritas

- Focaccia – die typische italienische Brotspezialität in drei Varianten Oregano, Olive und Formaggio – heiß serviert ein Genuss
- Bruschetta – der Antipasti-Begleiter schlechthin – lecker und schnell zubereitet
- Ciambella – das Bauernbrot in charakteristischer Rundform nach altem Rezept – auch mit Oliven erhältlich
- Tramezzini – der Bar-Snack, der eine Basis für jedes Büfett, jeden Aperitivo oder jede Mahlzeit ermöglicht



Sante vegane Zahncreme und Zahngel

Die SANTE Dental mit Zahncremes und -gels pflegen und schützen Zähne und Zahnfleisch: mit getesteten Wirkstoffkomplex aus Salbei, Bio-Grüntee-Extrakt und Xylitol. Natürliche Putzkörper aus echter Kreide sorgen für sanfte Reinigung - mikroplastikfrei, vegan und glutenfrei.



Diese Artikel erhalten Sie ab sofort bei uns im Markt!

Dörrwerk Tomatenchips

Snacks – aber bewusst? Mit den Tomaten-Chips vom Dörrwerk gelingt das. Der Inhalt sind luftgetrocknete Tomatenscheiben – nicht frittiert oder gebacken – aus 100% natürlichen Zutaten.



Fiensmecker Saucen

Mit diesen Grillsaucen verfeinern Sie gekonnt Ihr Grillgut – feine Zutaten kombiniert zu einem harmonischen Aromenspiel in den Sorten Steak- und Grillsauce, Bier-Steak-Sauce mit Dithmarscher Dunkel, Chili-Senf-Sauce und Rosmarin-Knoblauch-Sauce.



Kühne Gemüsechips

Rote Bete, Pastinake und Süßkartoffel – diese köstlichen Gemüse bieten die Grundlage für diese wunderbare Nascherei aus dem Hause Kühne. Verfeinert mit Kräutern oder pikanter Paprikasnote.



Leev Säfte

Leev mostet jede Apfelsorte mit Liebe für sich! So entstehen die Sorten Elstar, Holsteiner Cox und Boskoop, die so vielfältig schmecken wie die echten Äpfel – sortenrein, anders und erfrischend lecker!



Bangs

Ingwer Shot

Kein Ingwerschälen und -pressen mehr. Mit dem Bangs Ingwershot – verfeinert mit Zitrone, Orange und Apfel – aus dem Kassenbereich von EDEKA Meyer erhalten Sie den gesunden Schuss des Ingwers auf die Schnelle.



Großes Spanferkelessen

7. Juni

2. August

20. September

**von 11 Uhr
bis 13 Uhr**



5 €

Save the date!

Vom 18. bis 20. Mai
Messerschleifer Hannes
vor dem Markt

Vom 24. bis 28. Mai
Stadtfest in Winsen/L.

Samstag, 10. Juni
Schützenfest in Tangendorf

Vom 16. bis 18. Juni
Schützenfest in Pattensen

Vom 22. bis 25. Juni
Schützenfest in Garstedt

Vom 7. bis 9. Juli
Schützenfest in Toppenstedt

Samstag, 12. August
Eichhoffest in Wulfsen

Samstag, 17. Juni
TSV Auetal Sommerfest

Sonntag, 18. Juni
20. Auetal-Triathlon
Start: Waldbad Salzhausen
Ziel: Auetalhalle Garstedt
Anmeldung erforderlich.
Weitere Informationen unter www.tsv-auetal.de oder bei Facebook

Mensch
MEYER

Wo man sich trifft!

Auflage: 10 000 Exemplare
Kostenlose Zustellung im
dreimonatlichen Rhythmus an
alle erreichbaren Haushalte in
Garstedt und Umgebung.

Objektleitung:
ProExakt GmbH
Bahnhofstraße 17
38170 Schöppenstedt
Tel.: (0 53 32) 96 86-54
Fax: (0 53 32) 96 86-58
E-Mail: info@proexakt.de
www.proexakt.de

Herausgeber (v. i. S. d. P.):
EDEKA Volker Meyer e. K.
Volker Meyer
Bahnhofstraße 79
21441 Garstedt
Tel.: (0 41 73) 66 23

Redaktionsleitung:
Margarethe Bayer
Tel.: (0 53 32) 96 86-433
Fax: (0 53 32) 96 86-51
E-Mail: medien@proexakt.de

Gestaltung/Anzeigensatz:
Karin Stein
Tel.: (0 53 32) 96 86-55
Fax: (0 53 32) 96 86-58
E-Mail: info@proexakt.de

Druck: ProExakt GmbH
Mediengestaltung, Druck,
Verlag & Presseagentur
Bahnhofstraße 17
38170 Schöppenstedt
Tel.: (0 53 32) 96 86-54
Fax: (0 53 32) 96 86-58
E-Mail: info@proexakt.de

Das geistige Eigentum in Wort, Bild, Idee und Design liegt, soweit nicht anders angegeben, bei der ProExakt GmbH. Alle gestalteten Anzeigen sind ebenfalls urheberrechtlich geschützt. Nutzung und Nachdruck sind nur mit schriftlicher Genehmigung der ProExakt GmbH gestattet. Angaben zu Terminen etc. sind ohne Gewähr. Bei dem Projekt Marktzeitung mit einer Gesamtauflage von zurzeit ca. 1 800 000 Exemplaren handelt es sich um ein marktbezogenes individuelles Printprodukt für selbstständige EDEKA-Kaufleute.



Volker Meyer

EDEKA Volker Meyer
Bahnhofstraße 79
21441 Garstedt-Wulfsen
Telefon: 0 41 73 / 66 23

Unsere Öffnungszeiten:
Mo. bis Sa.: 8:00 - 20:00 Uhr
www.edeka-meyer.com
info@edeka-meyer.com