

Mensch

Ausgabe Nr. 3

MEYER®

Wo man sich trifft!



Liebe Kunden

die Erntezeit ist bereits im vollen Gange und wird schon bald Hochsaison haben. Daher beinhaltet die aktuelle Ausgabe auch als Hauptthema einige interessante Fakten rund um das gesunde Obst und Gemüse.

Natürlich ist in der Zeit auch viel passiert: Erfahren Sie mehr von der gemeinsamen Ernteaktion der Kita Garstedt und dem Besuch der vierten Klassen der Aue-Grundschule bei EDEKA Meyer.

Lassen Sie sich also überraschen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr Volker Meyer

.....

Themen

- Alles rund um den Kürbis
- Kartoffel-Lieferant: Wiegels
- Leckere Desserts
- Prickelnder Federweißer
- Alles unter einem Dach: Dallmeyers Backhaus
- Impressionen vom gelungenen Weinfest
- Leergut-Bon-Spendenaktion für Tschernobyl-Kinder



Volker Meyer



Steffi Markwort ist seit zehn Jahren die Abteilungsleiterin für Obst und Gemüse von EDEKA Meyer

EDEKA-Kunden können sich übrigens schon jetzt auf die großen Gebinde freuen, die gegen Ende September im Markt zu erwerben sind. Dann gibt es wieder Weißkohl, Rotkohl und Steckrüben im 10-Kilogramm-Netz oder das 5er-Bund Sellerie sowie den 5-Kilogramm-Beutel mit Möhren.

Regionalität wird in der Obst- und Gemüseabteilung großgeschrieben

Frisch, frischer und eine riesige Auswahl: Das ist die großzügig angelegte Obst- und Gemüseabteilung von EDEKA Meyer. Täglich finden hier Marktkunden knackige Salate, frisches Obst und Gemüse sowie köstliche Desserts.

Für die Bestellungen und die Auswahl der frischen Produkte ist Steffi Markwort zuständig. Seit genau zehn Jahren arbeitet sie bei EDEKA Meyer als Abteilungsleiterin für Obst und Gemüse. Aufgrund ihrer langjährigen Berufserfahrung weiß sie genau, was Kunden an

saisonal frischem Obst und Gemüse erwarten. „Qualität ist unser Anliegen und einfach mein Job. Unsere Lieferanten sind über Jahre wohlüberlegt ausgewählt. So beziehen wir beispielsweise von Christoph Eggers aus Pattensen den Spargel, die Erdbeeren und Kürbisse, die Kartoffeln bekommen wir von Ernst-Ulrich Wiegels aus Wulfen, unsere frischen Heidelbeeren stammen aus Hanstedt von der Familie Stüven und knackige Salat- und Minigurken sowie einige Tomaten stammen vom Lieferanten Jürg Bäättger aus

Stöckte“, zählt Markwort auf. Alles hochwertige Erzeugnisse ohne lange Lieferzeiten, die die Qualität mindern können.

Steffi Markwort geht voll in Ihrem Beruf auf. „Hier habe ich freie Hand für meine Ideen und kann mich kreativ entfalten. Ich bin quasi per Du mit meinen Äpfeln und Kartoffeln“, scherzt die engagierte Mitarbeiterin. Dabei ist ihr der freundliche Umgang mit den Marktbesuchern ein großes Anliegen. „Ich bin oftmals die erste Ansprechpartnerin, wenn Kunden den Markt betreten. Gern helfe ich

weiter oder versuche Wünsche zu erfüllen oder Fragen zu beantworten“, erklärt sie. Ihr ist es auch wichtig, immer auf dem aktuellsten Stand der Dinge in ihrer Abteilung zu sein. Daher besucht sie auch regelmäßig Lehrgänge, um ihr bisheriges Wissen zu erweitern oder alles rund um kommende Exoten aus fernen Ländern zu erfahren. „Wenn Sie also Fragen haben, kommen sie einfach auf mich zu! Ich berate Sie gern und helfe weiter“, sagt die Abteilungsleiterin Steffi Markwort abschließend.

Nicht nur hübsches Dekoelement: Kürbisse

Kürbisse werden für die verschiedensten Speisen verwendet oder als saisonale Herbstdekoration genutzt. Doch nicht jeder ist genießbar: Viele Zierkürbisse haben tatsächlich einen rein dekorativen Zweck. Dennoch gibt es auch unter diesen Kürbissen einige Sorten, die roh oder aber auch gekocht essbar sind. Doch Achtung: Einige Zierkürbisse enthalten tatsächlich den Giftstoff Cucurbitacin und gehören daher nicht auf den Teller. Das Kürbisfleisch schmeckt dann sehr bitter und der giftige Stoff wirkt bei Verzehr reizend auf die Magenschleimhäute. Im Handel als Zierkürbisse gekennzeichnete, aber dennoch schmackhafte Kürbisse, sind zum Beispiel Baby Boo, Sweet Dumpling und Jack be Little.

Ein „richtiger Speisekürbis“, wie etwa der Hokkaido, ist ein schmackhaftes und gesundes Gemüse, dessen Fruchtfleisch zu verschiedenen Gerichten zubereitet werden kann. Auch die Kürbiskerne können geröstet oder zu Öl weiterverarbeitet werden. Egal ob süß oder herzhaft, ob als Vorspeise, Snack, Hauptmahlzeit oder Ofengericht: Der Speisekürbis ist vielfältig – und lecker!

Im kühlen Keller oder an einem anderen kühlen, aber frostfreien Ort, können ganze Früchte bis zu zehn Monate eingelagert und bei Bedarf weiterverarbeitet werden. Angeschnittene Kürbisse sind allerdings nur wenige Tage bis maximal zwei Wochen haltbar. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleibt der Kürbis



drei bis vier Tage frisch. Geschälte und angedünstete Kürbiswürfel lassen sich ebenfalls gut einfrieren und zu einem späteren

Zeitpunkt verarbeiten. Roher Kürbis sollte übrigens nicht eingefroren werden, da das Fruchtfleisch zäh wird.

Geschmorte Hokkaido-Kürbisspalten mit Tomaten-Couscous

Zutaten (für 2 Portionen):

- ½ Hokkaido-Kürbis (etwa 500 g Fruchtfleisch)
- ½ Bund Salbei
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- getrocknete Chilischoten-Flocken
- 2 ½ EL Olivenöl
- 200 ml klassische Gemüsebrühe
- 100 g Couscous
- ½ Bund glatte Petersilie
- 3 Tomaten
- Pfeffer, Salz



Zubereitung:

Hokkaido waschen, entkernen und in drei Zentimeter breite Spalten schneiden. Salbei waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und würfeln. Zitrone halbieren und auspressen. Kürbisspalten, Salbei und Knoblauch in eine Auflaufform geben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Zwei EL Öl und zwei EL Zitronensaft verquirlen und darüberträufeln. Kürbis auf dem Backofenrost im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius (Umluft: 160 Grad Celsius, Gas: Stufe 3) etwa 30 Minuten schmoren, dabei gelegentlich wenden. Inzwischen die Brühe in einem Topf aufkochen lassen. Couscous einstreuen, aufkochen lassen und auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt ausquellen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Tomaten waschen und die Stielansätze keilförmig heraus schneiden. Nun die Tomaten würfeln. Anschließend die Petersilie, restlichen Zitronensaft und das Öl unter den Couscous rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatenwürfel untermischen. Geschmorten Kürbis mit dem Tomaten-Couscous anrichten.

Kartoffeln sind ihre Stärke: der Wiegels-Hof

Jeder kennt sie, jeder isst sie: Bei rund 52 Prozent der Deutschen landet die Kartoffel mindestens drei- bis siebenmal die Woche auf dem Teller – und zwar zu Recht! Die Knolle ist eines der Grundnahrungsmittel schlechthin, macht schnell satt und ist gesund. Viele trauen es den Kartoffeln nicht zu, dennoch sind sie wahre Vitaminbomben: Neben Mineralstoffen wie Kalium, Natrium, Kalzium, fällt der hohe Vitamin-C-Gehalt auf. Die Beliebtheit des Erdapfels zeigt sich auch in der schier endlosen Liste an Verarbeitungsmöglichkeiten: von Pell-, Salz-, Ofen- und Bratkartoffeln über Kartoffelpuffer, Aufläufe, Brei, Klöße und Salaten bis hin zu Chips oder Pommes Frites.

Doch bevor die Wunderknolle vom EDEKA-Markt direkt in die Kochtöpfe, Bratpfannen und Auflaufformen landen kann, ist viel Arbeit notwendig. Bereits im Frühjahr trifft Landwirt Ernst-Ulrich Wiegels aus Wulfsen die ersten Vorbereitungen. Der Kartoffelacker wird gepflügt und geeeggt, um den harten Boden für die Pflanzen zu lockern. Zudem muss der Acker entsteint werden, um eine hohe Qualität garantieren zu können. Selbst das Saatgut produziert der Familienbetrieb noch selbst. „Somit wissen wir ganz genau, was wir haben und können das Aller-

beste einpflanzen“, erklärt der leidenschaftliche Kartoffelbauer.

Gepflanzt werden die jungen Sämlinge dann ab April bis Mai. Die frühen Kartoffeln können nach etwa 90 bis 120 Tagen geerntet werden, die späten nach 120 bis 160 Tagen. Einige Sorten der Wiegels, wie beispielsweise

der Experte Ernst-Ulrich Wiegels.

Frisch vom Feld werden die Kartoffeln dann bei fünf bis sechs Grad optimal gelagert. „Bei uns werden die Kartoffeln ausschließlich natürlich gekühlt“, erklärt der Landwirt mit Meistertitel. Er rät auch EDE-

Margarine. Auch Bratkartoffeln mit Ei und Schinken oder Speck sind ein richtig leckeres Essen selbst für den kleinen Geldbeutel“, schwärmt Ernst-Ulrich Wiegels von des Deutschen liebster Knolle. EDEKA Meyer ist von der Qualität des regionalen Lieferanten jedenfalls überzeugt:

Gut zu wissen:

Frühe Kartoffeln sollte man zeitnah nach dem Einkauf verarbeiten und nicht länger als eine Woche lagern. Die Spätkartoffeln hingegen sind schalenfest und können gut eingekellert und somit lange gelagert werden.



Linda, erhalten EDEKA-Kunden als halbfest, obwohl die Sorte eher festkochend ist. „Der Grund dafür ist eine geringere Kalidüngung. Je weniger davon eingesetzt wird, desto weicher werden die Kartoffeln“, verrät

KA-Kunden, die Knollen kühl, dunkel und trocken zu lagern. „Auch sollte eine Kartoffel nach dem Kochen immer noch schön gelbfleischig sein. Und am besten schmecken Kartoffeln natürlich pur mit Butter oder

Seit gut 20 Jahren beliefert der Familienhof mehrfach in der Woche den Markt frisch. Eine große Auswahl von hart- bis mehligkochenden Kartoffeln finden EDEKA-Kunden in der Obst- und Gemüseabteilung.



Täglich frisch und nach eigener Rezeptur



Sind Ihnen schon einmal die köstlichen Desserts in der Kühltruhe der Obst- und Gemüseabteilung aufgefallen? Nein? Dann sollten Sie unbedingt das nächste Mal genauer hinsehen. Täglich stehen dort leckere Quark-, Joghurt- und Puddingspeisen für EDEKA-Kunden bereit. Und das Beste: Sie sind garantiert immer frisch zubereitet und schmecken verführerisch.

Dafür zuständig ist die engagierte EDEKA-Mitarbeiterin Josephine Nagel-Fölsch. Zusammen mit ihren zwei Kolleginnen Susanne Päper und

Margitta Gosch bereitet sie seit vier Jahren neben den leckeren Desserts auch die verschieden gefüllten Schalen für die Salatbar vor. Auch die köstlichen Blatt- oder Obstsalate gehören zu ihrem Zuständigkeitsbereich. „Bei uns ist garantiert alles frisch“, verspricht Josephine Nagel-Fölsch. Selbst das Salatdressing oder das angebotene Pesto wird frisch in der hauseigenen Küche neben der Obst- und Gemüseabteilung zubereitet. Und auch bei den Zutaten wird stets auf Qualität und Frische geachtet. „Wir ver-

wenden zum Beispiel auch nur richtige Kokosnüsse, aber das ist nur ein Beispiel von vielen! Im Prinzip kann man sagen, dass alles, was unsere Kunden hier an hochwertigen Produkten sowie Obst und Gemüse finden, auch für die Salatbar, Snacks und Desserts verwendet wird“, erklärt die Fachfrau.

So etwa der frische Pfefferminz-Quark, den EDEKA-Kunden in der Kühltruhe direkt am Eingang der Obst- und Gemüseabteilung finden: Hier kommt nur bester Sahnequark zusammen mit feinstem Bourbon-

Vanillezucker rein. Der verwendete Pfefferminzsirup wird mit aufgelösten Pfefferminzbonbons verfeinert. Kurzum: Die Damen der Salatbar sind stets kreativ und probieren gern neue Rezepte aus. „Wir halten alle immer die Augen und Ohren offen, was vielleicht für unsere Kunden interessant sein könnte, probieren das dann zu Hause aus und verfeinern es, bevor es im Markt angeboten wird“, erklärt die erfahrene EDEKA-Mitarbeiterin Josephine Nagel-Fölsch. Höchste Zeit also die süßen Verführungen selbst zu testen!



Die Salatbar-Mitarbeiterinnen machen nicht nur Salate. Auch köstliche Desserts gehören dazu



Josephine Nagel-Fölsch ist für die Salatbar und die köstlichen Desserts zuständig. Hier bereitet sie gerade den frischen Pfefferminz-Quark für EDEKA-Kunden zu



Deutscher Federweißer vom Weinhaus Uwe Schuster in Krefeld

Jedes Jahr ab Mitte August beginnt für das Weinhaus Uwe Schuster in Krefeld die arbeitsreichste Zeit des Jahres – der Federweiße wird wieder abgefüllt und vermarktet.

Auf der eigenen Abfüllanlage in Krefeld wird der neue Wein, aus Rheinhessen sowie der Pfalz bezogen und in die handelsüblichen 1-Liter-Flaschen gefüllt. Je nach Erntestadium liefert Schuster den erntefrischen Federweißen aus den Rebsorten Ortega, Kerner, Müller-Thurgau und Riesling.

Auch als Bitzler, Rauscher oder Sauser bekannt, ist der Federweiße ein beliebtes Getränk, das alljährlich die erste Herbstbotschaft an die Weinfreunde überbringt. Sein Name ist auf die Hefen zurückzuführen, die im Glas wie winzige Federchen tanzen. Diese Hefen sind auch für das leichte Prickeln des Federweißens verantwortlich: Die biologisch aktiven Hefen spalten während der Gärung die im Most enthaltene Glukose und Fruktose in Alkohol und Kohlensäure – das äußert sich als „Prickeln“ im Federweißen. Je süßer der Federweiße ist, desto geringer ist sein Alkoholgehalt. Kun-

den, die ihn etwas herber lieben, empfiehlt der Winzer Uwe Schuster, die Flaschen an einem wärmeren Ort zu lagern, bis der richtige Geschmacksgrad erreicht ist und den Federweißen dann zum Genuss gut zu kühlen. Im weiteren Verlauf der Gärung weicht die anfängliche Süße nach und nach dem Alkohol und verleiht dem neuen Wein eine herbe Note. Der weiter durchgare Federweiße zeigt auch schon in ersten Ansätzen Merkmale und Fruchtaromen des neuen Jahrgangs.

Auch aus gesundheitlichem Gesichtspunkt ist der Federweiße ein Volltreffer: Die enthaltenen Hefen und Milchsäurebakterien, sowie ein hoher Anteil an den Vitaminen B1 und B2 machen den neuen Wein zu einem wertvollen Nahrungsmittel.

Traditionell passt ein herzhafter Zwiebelkuchen gut zu diesem süßigen Herbstgetränk, aber auch weitere herzhaftere Gerichte oder eine feine Käseauswahl sind gute Begleiter. Während der Rotwein-Ernte gibt es zudem den „Roten Bitzler“ und Federweißer Rosé aus den Rebsorten Regent und Portugieser. Um die Top-Qualität zu gewähren, sollte der Federweiße bei zwei bis fünf Grad Celsius gut gekühlt werden.

Das Weinhaus Uwe Schuster ist ein überregional tätiges Weinhandelshaus. Die Gründung geht auf das Jahr 1980 zurück und seit 2000 ist Uwe Schuster, der Sohn des Gründers, alleiniger Inhaber. Durch die Lehre zum Winzer, die Uwe Schuster in St. Martin beim „Consulat des Weins“ und bei „Dr. Bassermann“ in Deidesheim absolvierte, wurden die Grundlagen für die Kenntnisse zum sachkundigen Arbeiten mit und um den Wein gelegt.



Federweißer – Transport und Lagerung

Wegen der Kohlensäure, die bei der alkoholischen Gärung entsteht, sind die Flaschen mit dem Federweißen nicht fest verschlossen. Deshalb ist beim Transport Vorsicht geboten: Die Flaschen sollten nur stehend transportiert und natürlich auch gelagert werden. Der Federweiße schmeckt am besten frisch und gut gekühlt.



Große Käseverkostung bei EDEKA Meyer

Das Käse-Bistro ist bei EDEKA Meyer für vier Tage zu Besuch: Lassen Sie sich verführen und probieren Sie ein Stück Frankreich! EDEKA-Kunden können sich auf eine besondere Inszenierung mit einem stilvollen Verkostungsstand namens „Käse-Bistro“ und sieben verschiedenen Käsesorten freuen. Der Stand lädt schon von Weitem ein, in einer typisch französischen Bistro-Atmosphäre etwas völlig Neues auszu-

probieren. Jede Käsesorte wird getreu dem Motto „So haben Sie Käse noch nie gegessen!“ auf einem Verkostungslöffel mit einer fein abgestimmten Zutat angeboten. Zum Beispiel Rochebaron mit gerösteten Pistazien oder Etorki mit getrockneten Aprikosen. So können sich EDEKA-Kunden inspirieren lassen und die Köstlichkeiten völlig neu entdecken. Ein toller Käsegenuss, den Sie sich nicht entgehen lassen sollten!



Von Donnerstag,
6. Oktober bis Samstag,
8. Oktober sowie am
Montag, 10. Oktober,

können Sie sich auf folgende Käsesorten freuen:

- Weichkäse: L'Affiné de Saint Albay, Chaumes und Peyrigoux
- Schnittkäse: Fol Epi und Etorki
- Blauschimmelkäse: Saint Agur und Rochebaron



Comtesse Valérie: ein Stück Frankreich zum Genießen

Erleben Sie den unglaublichen Geschmack der Comtesse Valérie: Ab 1. September erhalten EDEKA-Kunden den Schnittkäse frisch an der Käsetheke. Nachdem sich bereits im vergangenen Jahr die Verkostung des besonderen Käses großer Beliebtheit erfreute, dürfen Marktkunden schon jetzt auf den 40 Kilogramm schweren Käselaiab gespannt sein.

Die Comtesse Valérie ist ein Hartkäse aus der Ortschaft Yenne, die im Alpgebiet der Savoye liegt. Die Kühe der Rassen Abondance, Tarine und Montbéliarde weiden im Sommer auf den Hochalmen inmitten von Klee- und Löwenzahnfeldern und geben ihre beste Milch für den Käse. Rund zehn Monate reift der Laib, um seinen Geschmack

voll zu entfalten, der aromatisch, fruchtig, dabei leicht nussig und cremig ist. „Die Comtesse Valérie passt hervorragend zum klassischen Brot, zum Frühstück oder für die Käseplatte. Er harmonisiert auch wunderbar zu einem gemütlichen Glas Wein und ist sogar zum Gratinieren geeignet“, erklärt Abteilungsleiterin Katrin Bockelmann.

Ein großer Käse – im wahrsten Sinne des Wortes.



Französischer Käse

Käse gehört in Frankreich wie in keinem anderen Land der Erde zum normalen Menü und bildet den Abschluss einer Mahlzeit. Über 1 000 Käsesorten soll es in der Grande Nation geben, wobei fast jede Region für eine andere Käsespezialität bekannt ist. Die meisten Käse-Köstlichkeiten kommen allerdings aus dem Osten und der Mitte Frankreichs. Bekannte Käseregionen sind die Rhône-Alpes-Region und die Auvergne, Heimat des Roquefort. Die klassischen Regionen der Milchwirtschaft sind allerdings die Normandie, wo der Camembert seinen Ursprung hat, und die Bretagne, wo der Ziegenbrie hergestellt wird.





Die freundlichen Mitarbeiterinnen Hariett Knop und Claudia Wessels von Dallmeyers Backhaus haben für jeden Geschmack das Passende in der Backwarenauslage

Über Dallmeyers Backhaus:

In über 100 Filialen werden Sie kompetent beraten, bekommen frisches Gebäck, köstliche Snacks und duftende Kaffeespezialitäten. Als Tochterunternehmen der EDEKA Nord sind die Filialen im Vorkassenbereich der EDEKA-Märkte in Hamburg, Schleswig-Holstein, Niedersachsen und Mecklenburg-Vorpommern zu finden.

Frische Backwaren bei Dallmeyers Backhaus

Neben dem klassischen Bäckerassortiment lädt Dallmeyers Backhaus zu Frühstück, Kaffee und Kuchen sowie verschiedenen Snacks für zwischendurch ein. Tag für Tag und Nacht für Nacht sorgen die Bäcker für die tägliche Frische in den Filialen. Handwerklich gebackene Brote mit sorgfältig ausgewählten Zutaten und eine ständige Produktionskontrolle gehören zum qualitativ hoch angesetzten Standard. Back-Spezialitäten, wie etwa Croissants oder das neue Dinkel-Emmer-Vollkorn, erhalten Kunden in der Filiale in

Garstedt frisch zubereitet, veredelt und in dem Steinbackofen gebacken. Purer Genuss, den man nicht nur schmecken kann, sondern auch sehen!

Neben den verschiedenen Brotsorten und der riesigen Auswahl an frischen Brötchen bietet auch das Feingebäck- und Kuchensortiment für jeden Geschmack etwas: Ob fruchtig, süß

oder sahnig, auch hier steht die Frische ganz klar an oberster Stelle. Lassen Sie sich zum Beispiel von feinen Konditor-Sahnetorten oder schmackhaften Obst- und Streuselkuchen verführen, wie etwa vom saisonalen Pflaumenkuchen. Ob für die Kaffeetafel oder als Nascherei für zwischendurch: Dallmeyers Backhaus hat für jeden das richtige Stückchen.

Darf es dazu auch einen Kaffee geben? Kein Problem! Ob Café Creme, Espresso, Latte Macchiato oder Kakao, ob Tasse, Becher oder Coffee-to-go – die Heißgetränke und Kaffeespezialitäten sind immer ein wahrer Genuss. Der Kaffee ist dabei zu 100 Prozent aus erlesenen Arabica-Bohnen und in einem besonders schonenden Röstverfahren hergestellt worden. Der aromatische Duft von Kaffee und die köstlichen Backwaren laden EDEKA-Kunden in dem stilvollen Bistro von Dallmeyers Backhaus daher gern zum Verweilen ein.

Öffnungszeiten

Montag bis Samstag: 7.30 bis 20 Uhr

Sonntag: 8 bis 12 Uhr



Vegane Alternativen für eine gesunde und leckere Ernährung

The Coconut Collaborative

Hier kommen innovative und spannende vegane Produkte: „The Coconut Collaborative“ beweist, dass gesund und lecker auch ohne Zuckerzusätze funktionieren. Die veganen Köstlichkeiten bestehen nämlich zu 95 Prozent aus Kokos und zu 5 Prozent aus Mais- und Kartoffelstärke, dem aus Früchten gewonnenen Verdickungsmittel Pektin sowie veganen Joghurtkulturen.

Dass eine Joghurtalternative mit einem in Deutschland bisher einzigartig hohen Kokosanteil etwas ganz Besonderes ist, ist einfach zu erklären: Die

Kokosnuss ist keine Kuh. Es ist relativ aufwendig, Kokosmilch zu gewinnen, ohne dass die Qualität dabei leidet. Für den Preis von einem Liter Kuhmilch erhält man in der Herstellung lediglich einen Bruchteil an Kokosmilch. Zudem setzt das Unternehmen in der Pro-

duktionsphase alles daran, das Beste aus der Frucht zu erhalten. Neben der puren Natur-Geschmacksrichtung sind zudem die Fruchtsorten Heidelbeere und Mango-Passionsfrucht bei EDEKA Meyer erhältlich.



Die Joghurtalternative in aller Kürze:

- 100 % vegan, 95 % Kokos, 0 % Zuckerzusätze, 0 % Soja und 0 % Gluten
- Die enthaltenen kurz- und mittelkettigen Fettsäuren sind leicht verdaulich und werden vom Körper in Energie und nicht in Fett umgewandelt
- Reich an Vitaminen, Antioxidantien, Ketonen und Elektrolyten
- Vielseitig einsetzbar: Für Dips, Dressings, Müsli, zum Kochen und Backen

Made with Luve

Luve steht für LUPINE und VEGAN. Und natürlich für die Liebe, mit der das Unternehmen das einzigartige Lupinen-Eiweiß in die leckersten Produkte verwandelt. Ob als vegane Alternative zu Joghurt oder als Dessert, die EDEKA Meyer in seinem vielfältigen Sortiment hat: Alle „Made with Luve“-Produkte liefern einen abwechslungsreichen Beitrag für die gesunde Ernährung – als Snack oder köstlichen Nachtisch.

Und auch Menschen mit einer Lebensmittelunverträglichkeit oder -allergie dürfen sich in „Made with Luve“ guten Gewissens verlieben und genießen. Denn diese Lupinen-Leckereien sind garantiert ohne Gentechnik und darüber hinaus laktose-, cholesterin- und glutenfrei. Warum also mit Soja-, Reis-, Mandel- oder Kokosprodukten in die Ferne schweifen, wenn das Gute mit der heimischen Lupine so nah liegt?

Lupinen-Desserts mit Schokolade und Vanille:

Das sind mal richtig köstliche Desserts: Probieren Sie die Geschmacksrichtungen in Schokolade oder Vanille. Beide sind rein pflanzlich und mit dem Eiweiß der Blauen Süßlupine hergestellt. Man nimmt einen Löffel und lässt sich vom Schokoladen- oder Vanille-Geschmack verführen.



Lupinen-Joghurt-Alternativen in Natur, Himbeer oder Mango:

Die Lupinen-Joghurt-Alternative bringt nur das Beste zusammen: natürlichen Geschmack und die einzigartige Herstellung mit dem Eiweiß der Lupine. Alles rein pflanzlich und natürlich unglaublich lecker – vor allem zu einem richtig guten Müsli oder als raffiniert verfeinertes Joghurt-Dessert. Neben der Naturjoghurt-Alternative gibt es auch die mit Früchten verfeinerten Geschmacksrichtungen Himbeer und Mango bei EDEKA Meyer.



Vielen Dank für Ihren Besuch zum Weinfest bei EDEKA Meyer

Bei herrlichem Sonnenschein feierten nicht nur die Garstedter das große Weinfest bei EDEKA Meyer: Rund 500 Besucher probierten die köstlichen Weine, genossen das Wetter in geselliger Runde und lauschten gemeinsam der Musik am Abend. Die Auswahl an exklusiven Weinen und das schmackhafte Essen fanden bei den Gästen großen Anklang. Vielen Dank an alle, die gekommen sind! Wir finden: ein rundum gelungenes Fest, bei dem es schwer fiel, den Heimweg anzutreten.



Gut vorbereitet ist halb gewonnen: Mit Spannung erwartete das Team rund um EDEKA Meyer die vielen Gäste



Mit Liebe wurden die Kaffeespezialitäten am Tchibostand von dem professionellen Barista namens Graziano vorbereitet



Unsere Weinlieferanten stellten sich den Weinfest-Besuchern gern auch persönlich vor



Wir waren dabei und für unsere Gäste stets da: Das EDEKA-Team hatte ganz viel Spaß – dank Ihnen! Und das trotz Arbeit!



Verschiedene Musiker von SAM, dem Musikertreff in Garstedt, begeisterten auf der Bühne das Publikum und sorgten für ordentliche Stimmung



Entspannt mit Freunden und Familie hochwertigen Wein verkosten: Das Weinfest von EDEKA Meyer kam bei allen Gästen gut an



Ob jung oder alt – hier hatte jede Altersgruppe seinen Spaß und konnten den sonnigen Tag unbeschwert genießen!



Glückliche Gäste so weit das Auge reicht: Und so soll es ja auch sein! Vielen Dank an alle Besucher für die schöne, gemeinsame Zeit!



Der Damengesangsverein „Singkreis Auetal“ erfreute am Nachmittag die Gäste mit ihren Liedern

Rückblick: alles aus Liebe zum Nachwuchs und für gesunde Ernährung

Erntetag im Kindergarten Garstedt

Erinnern Sie sich? EDEKA Meyer war Anfang Mai zu Besuch im Kindergarten Garstedt. Der Grund war die EDEKA-Pflanzaktion „Aus Liebe zum Nachwuchs: Gemüsebeete für Kids“. Im Juni war es dann so weit: Die ersten Radieschen, Kohlrabi-Knollen, Kopf- und Römorsa-

late konnten endlich geerntet werden. Im Anschluss wuschen die Kinder ihr frisches Gemüse und die Salate, schnitten es auf und verspeisten es mit großer Begeisterung zum Frühstück. Als Pate der Aktion „Gemüsebeete für Kids“ spendete Marktinhaber Volker Meyer

den Kindern für ihr gesundes Frühstück die passenden Teller sowie das Besteck – alles aus wiederverwendbarem Bambus.

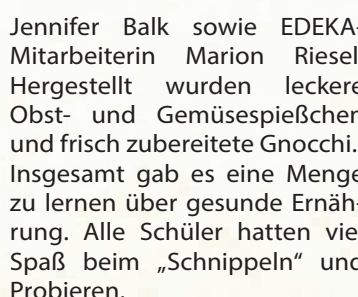
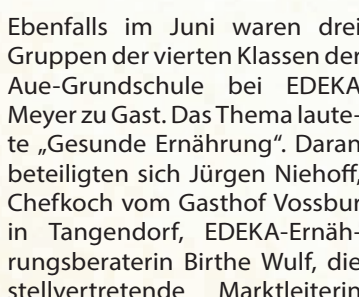
Und schon jetzt freut sich die Kita zusammen mit EDEKA Meyer auf die nächste gemeinsame Pflanzaktion.



Aue-Grundschüler bei EDEKA Meyer

Ebenfalls im Juni waren drei Gruppen der vierten Klassen der Aue-Grundschule bei EDEKA Meyer zu Gast. Das Thema lautete „Gesunde Ernährung“. Daran beteiligten sich Jürgen Niehoff, Chefkoch vom Gasthof Vossbur in Tangendorf, EDEKA-Ernährungsberaterin Birthe Wulf, die stellvertretende Marktleiterin

Jennifer Balk sowie EDEKA-Mitarbeiterin Marion Riesel. Hergestellt wurden leckere Obst- und Gemüsespießchen und frisch zubereitete Gnocchi. Insgesamt gab es eine Menge zu lernen über gesunde Ernährung. Alle Schüler hatten viel Spaß beim „Schnippeln“ und Probieren.



Jung und dynamisch: Das ist unser EDEKA-Nachwuchs



Ramon Arias

Ramon Arias macht eine Turboausbildung im Einzelhandel mit integriertem Handelsfachwirt. Das bedeutet, dass er innerhalb von nur anderthalb Jahren den gleichen Stoff lernen muss, wie Azubis, die ihre Ausbildung als Einzelhandelskaufmann in drei Jahren ablegen. Hinzu kommt die anderthalbjährige Weiterbildung zum Handelsfachwirt. Der 20-Jährige hat aber schon

erste Erfahrungen bei EDEKA Meyer im Vorfeld sammeln können. Noch während seiner Gymnasialzeit hat er als Schüler im Markt ausgeholfen. Später folgte eine Aufstockung des Vertrags und schließlich nun die Ausbildung. Somit bringt er schon drei Jahre Markterfahrung mit.

„Ich habe sehr viel Spaß an der Arbeit und ich finde, dass

das sehr wichtig ist. Allerdings muss man auch zielstrebig bei dieser Form der Ausbildung sein und besonders wichtig ist selbstverständlich der Kontakt zu den Kunden. Aber auch das bereitet mir Freude, nicht zuletzt, weil ich hier viele bekannte Gesichter im Markt sehe“, berichtet der Azubi, der sich als Garstedter mit Land und Leuten verbunden fühlt.



Daniel Theus

Mit Azubi Daniel Theus bildet EDEKA Meyer zum ersten Mal auch einen Fleischer aus. Der 22-Jährige ist in Garstedt aufgewachsen und möchte nun seine große Chance im EDEKA-Markt mit dieser verkaufsbetonten Ausbildung nutzen. „Besonders wichtig ist der freundliche Umgang mit unseren Kunden und die richtige Beratung. Außerdem

sollte man stets auf ein gepflegtes Äußeres achten“, zählt Daniel Theus auf. Seit dem 1. August arbeitet er nun bei EDEKA Meyer. Von Aufregung keine Spur, obwohl alles für ihn ganz neu ist. Drei Jahre geht die Ausbildung. Zweimal die Woche muss er seitdem die Schulbank drücken, den Rest der Zeit arbeitet er im Markt. „Meine ersten Aufgaben wa-

ren Fleisch marinieren, würzen und den Tresen der Frischetheke ansprechend einzuräumen“, berichtet der junge Mann von seiner ersten Woche. Dass er die Stelle für die Ausbildung bekommen hat, freut ihn. „Es ist wirklich ein ganz angenehmes Arbeiten hier, auch weil die Kollegen sehr freundlich und hilfsbereit sind“, sagt er abschließend.



Felix Adler

Felix Adler hat seine dreijährige Ausbildung bei EDEKA Meyer hinter sich und kann auf eine schöne Zeit in Garstedt zurückblicken: Während dieser Zeit erhielt er in alle Bereiche des Einzelhandels einen ersten Einblick. Unter anderem gehörten zu seinen Aufgaben Bestellungen, Frischekontrollen, Kassenendabrechnungen oder Gespräche mit Vertretern. „Die Ausbildung und überhaupt der Beruf ist sehr vielseitig. Aber man sollte auch einiges mitbringen: An erster Stelle steht da Freundlichkeit und Verständnis für unsere Kunden, zudem ist Teamfähigkeit unglaublich wichtig, um die Planungen überhaupt realisieren zu können“, erklärt der 24-Jährige. Der gebürtige Hamburger hat seine Abschlussprüfung

zum Einzelhandelskaufmann jedenfalls schon seit Mitte Juni in der Tasche. Besonders in der mündlichen Prüfung konnte er voll überzeugen und erhielt eine eins als Note. Seit dem 1. September arbeitet Felix Adler nun bei einem EDEKA-Kollegen in Amelinghausen. Dort wird er ab dem 1. Oktober eine Weiterbildung durch das sogenannte Junioren-Aufstiegsprogramm der EDEKA erhalten. Das ganze EDEKA-Team Meyer wünscht für die weitere Laufbahn alles Gute, viel Erfolg und dankt für die gemeinsame Zeit!



Erleben Sie die große Vielfalt an köstlichen Burgern und Craft-Bieren

Am Donnerstag, 1. September, um 19 Uhr ist es wieder so weit: Wir veranstalten ein unvergessliches Schlemmerevent für unsere Marktkunden. Dieses Mal stellen wir Ihnen zusammen mit unserem Chefkoch Jürgen Niehoff verschiedene Burgervarianten vom Rind, Schwein und Geflügel vor. Begleiten wird die gemeinsame Kochaktion die Brauerei „Ratsherrn“ mit einer Auswahl an wohl ausgewählten Craft-Bieren. Ein absolutes Muss für alle, die es deftig lieben und Burger-Freunde sind!

Wir begrüßen Sie herzlich um 19 Uhr in unserem Café. Hier erwarten Sie drei Gänge der unterschiedlichsten Burgerkreationen. Abschließend können Sie ein verzauberndes, selbstkreatives Dessert unseres Koches genießen.

Die Eintrittskarten erhalten Sie bereits für 22 Euro an unserem EDEKA-Infoschalter.

Wir freuen uns auf einen wunderbaren Abend mit Ihnen zusammen zum großen Schlemmerevent mit Best-Burger-Quality. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gern unter der folgenden Telefonnummer zur Verfügung: 04173 / 6623



Best Burger Quality

01.09.2016



Eine Kooperation von:



Volker Meyer



Hier durfte wild geplantscht werden im Freizeitbad „Die Insel“ in Winsen. Dies war möglich, weil der Eintritt gesponsert wurde

Spendenaktion für Kinder aus der Ukraine

Mit einem einfachen Leergut-Bon etwas Gutes tun. Das haben EDEKA-Kunden innerhalb von nur zehn Wochen erreicht! Für den eingetragenen Verein „Hilfe für Tschernobyl-Kinder“ konnten in dieser kurzen Zeit 710,80 Euro gesammelt werden. EDEKA Meyer möchte sich zusammen mit dem Verein an dieser Stelle bei allen hilfsbereiten Kunden herzlich für die rege Beteiligung bedanken.

Seit rund 20 Jahren kümmern sich die ehrenamtlichen

Helfer rund um den Initiator Christoph Rödiger um strahlengeschädigte Kinder aus der Stadt Bila Zerkwa in der Ukraine. Sie sorgen gemeinsam dafür, dass rund 22 Kinder einen mehrwöchigen Erholungsaufenthalt in Scharmbeck bei Winsen sowie die entsprechende Verpflegung erhalten. Die Schützlinge stammen aus kinderreichen Familien, aber auch körperlich oder geistig benachteiligte Schützlinge sowie Halbweisen oder elternlose Kinder erhalten somit eine un-

vergessliche Zeit und ein wenig Hoffnung.

In diesem Jahr war die Kindergruppe aus Bila Zerkwa vom 15. Juli bis 17. August in Scharmbeck zu Besuch. Die 8- bis 12-Jährigen erwartete wie immer ein buntes Programm: Darunter zählten auch Unternehmungen wie Zirkusbesuch, Spiel und Spaß im Serengeti- und Heide-Park oder ein spannender Ausflug an die Ostsee.

Wer für kommende Aktionen spenden möchte, kann gern

mit dem Verein Kontakt aufnehmen.

Selbstverständlich können EDEKA-Kunden sich auch im Markt weiterhin sozial engagieren und ihre Pfandbons für verschiedene Aktionen in der dafür vorgesehenen Box in der Leergutannahme spenden. EDEKA Meyer sammelte schon für viele soziale Projekte und Vereine, wie beispielsweise für den Tiergnadenhof. Aktuell können EDEKA-Kunden den örtlichen Schulförderverein unterstützen.



Spiel und Spaß für alle: In der Unterkunft Scharmbeck gibt es eine Vielzahl an Freizeitmöglichkeiten

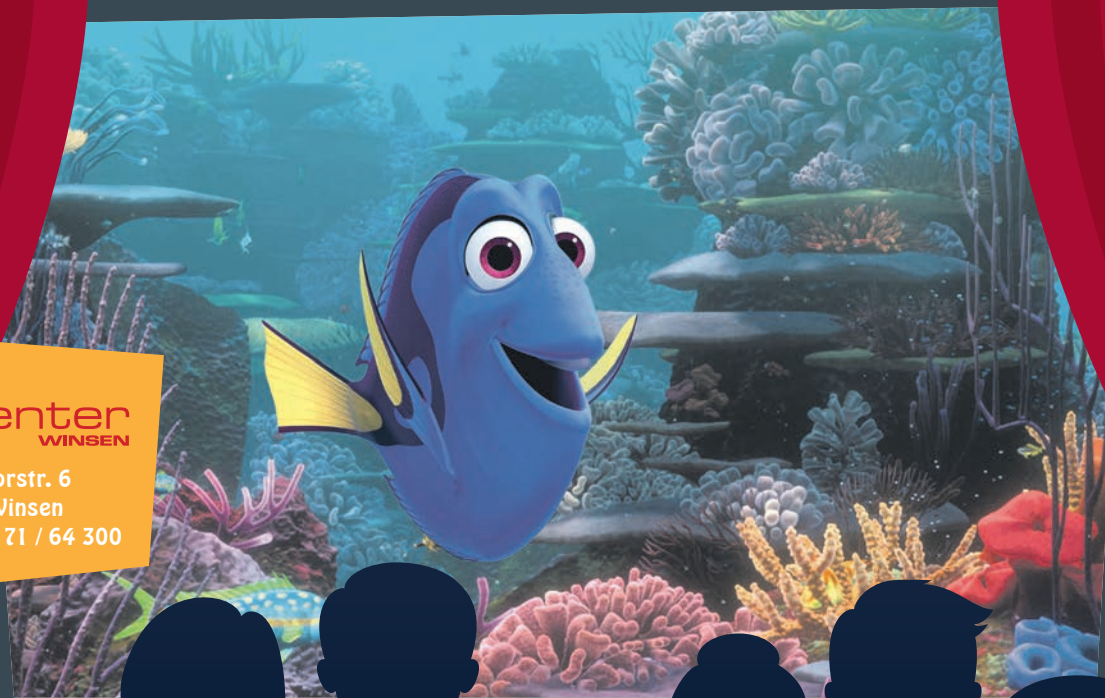


Natürlich darf auch der Kontakt sowie Spiel und Spaß auch mit den einheimischen Kindern nicht zu kurz kommen! Berührungsängste? Keine Spur!

Findet Dori – Kinostart: 29. September

kinocenter
WINSEN

Nordertorstr. 6
21423 Winsen
Telefon: 0 41 71 / 64 300



Mit Disney Pixars Comedy-Hit „Findet Dorie“ kehrt Publikumsliebbling Dorie auf die Leinwand zurück. Die blaue Paletten-Doktorfisch-Dame ohne Kurzzeitgedächtnis lebt inzwischen glücklich und zufrieden mit Nemo und Marlin im Korallenriff, als sie einen Geistesblitz hat: Irgendwo da draußen müsste doch ihre Familie sein, die vielleicht längst nach ihr sucht. Und so startet Dorie mit Marlin und Nemo in das größte Abenteuer ihres Lebens, das sie durch den Ozean bis zum berühmten Meeresbiologischen Institut in Kalifornien führt.

Gefährlich-süße Monster selbst gemacht

Das brauchst du:

- verschiedenfarbige Filze
- Pappe (als Schablonen)
- Stift
- Zirkel (für Schablonen)
- Schere
- Nähnaedel
- zu den Filzen passende Nähfäden
- Watte zum Ausstopfen

Nadel und Faden. Als Erstes überlegst du dir eine Grundform für dein Monster und malst diese auf ein dickes Stück Pappe auf. Natürlich braucht das Monster auch mindestens ein Auge! Aber auch zwei oder drei stehen deinem gefährlich-süßen Gefährten gut. Dafür mit einem Zirkel verschieden große Kreise für die Augen mit Iris und Pupille aufmalen und diese ausschneiden. Daneben kannst du noch Dreiecke für die scharfen Zähne aufmalen. Selten sind Monster einfarbig, daher kann man auch noch ein paar Flecken, Punkte oder Streifen für

das Ungeheuer vorbereiten. Nun alles entlang der Linien ausschneiden und als Vorlagen für die bunten Filzstoffe nehmen. Dann die vorbereitete Schablone vom Körper nehmen und zweimal den Grundriss des Ungeheuers mit einem Stift auf zum Beispiel pink-farbigen



Filz übertragen. Jetzt das Ganze mit einer Schere vorsichtig ausschneiden. Gleiches machst du mit den Augen und Zähnen. Ist alles sauber ausgeschnitten, kannst du anfangen, die Augen, Zähne und Flecken auf eines der Körpergrundformen zu nähen. Bist du damit fertig, nähst du die beiden Körperteile zusammen. Achtung, eine Öffnung übrig lassen, damit du noch dein Monster ordentlich mit Watte ausstopfen kannst! Ist das Monster dick und rund, kannst du die Öffnung ebenfalls zunähen. Fertig ist dein kleiner Freund!

Dein eigenes Monster zum Leben zu erwecken ist gar nicht schwer: Du brauchst dafür nur ein wenig Fantasie, verschiedenfarbige Filze, Schere sowie

Messerschleifer Hannes

im EDEKA-Markt am Freitag, 26. August, und am Samstag, 27. August

Messerschleifer Hannes ist bei EDEKA Meyer zu Besuch. Einfach Messer, Scheren und Co. abgeben, gemütlich einkaufen gehen und anschließend frisch geschliffenen abholen. Geschliffen werden Tafel-, Fisch- und Jagd- sowie professionelle Küchenmesser, Trennscheiben an Brotschneidemaschinen, manuelle Hecken- und Rosenscheren und Rasenmähdresser. Der gelernte Schleifer mit 25-jähriger Berufserfahrung bietet sogar Wellenschliff an. Und auch die Preise können sich sehen lassen: So kostet zum Beispiel ein Küchenmesser bis 14 Zentimeter 3,50 Euro, größere Messer werden schon für 5 Euro geschliffen.



Best Burger Quality

01.09.2016 ab 19 Uhr



Wir bieten Ihnen drei Gänge verschiedener Burgervarianten von Rind, Schwein und Geflügel, dazu gibt es ein Dessert. Begleitet wird das Schlemmerevent von der Brauerei Ratsherrn mit einer Auswahl an Craft-Bieren. Eintrittskarten erhalten Sie für 22 Euro am Infoschalter. Wir freuen uns auf einen wunderbaren Abend mit Ihnen!

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gern unter der folgenden Telefonnummer zur Verfügung: 041 73 / 66 23

Für Käseliebhaber: große Verkostungsaktion

Von Donnerstag, 6. Oktober
bis Samstag, 8. Oktober
sowie am Montag, 10. Oktober

Das Käse-Bistro ist bei EDEKA Meyer zu Besuch: Lassen Sie sich verführen und probieren Sie die verschiedenen Sorten. Ein Käsegenuss, den sie sich nicht entgehen lassen sollten!



Großes Spanferkelessen

Mittwoch, 19. Oktober von 11 Uhr bis 13 Uhr

Für nur 5 Euro erhalten Sie eine große Portion **Spanferkel** samt einer reichhaltigen Beilage aus leckerem **Kartoffelsalat**, saftigem **Krautsalat** und frischem **Zaziki**.

Ein Genuss, den Sie sich nicht entgehen lassen sollten.



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-Wulfen
Telefon: 041 73 / 66 23

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