

Mensch

Ausgabe Nr. 7

# MEYER®

*Wo man sich trifft!*

**An uns muss (darf) jeder vorbei!**

**Das Kassenteam wünscht Ihnen einen schönen Tag.**



*Liebe Kunden,*

gut, dass unsere Ausgabe im Saisonübergang vom Sommer zum Herbst erscheint. So können wir das Beste beider Jahreszeiten bieten. Erstens haben wir ausgefallene Grillideen – garniert mit einem attraktiven Gewinnspiel. Zweitens können wir Sie schon mit der (vor-) herbstlichen Küche begeistern: Steinfrüchte, neue Datteln, Kürbisse oder Pilze. Das Sortiment strotzt vor Köstlichkeiten – allen voran mit Federweißem und Zwiebelkuchen. Was auch Ihr Favorit sein mag, Sie geben es in die Hände unseres freundlichen Kassenteams, das wir Ihnen näher vorstellen möchten. Veranstaltungen, Produktneuheiten und vieles mehr runden das Angebot ab.

Ihr Volker Meyer

.....

*Themen*

- Grillen im Spätsommer
- Start in die Weinsaison
- Neuigkeiten aus dem Markt
- Die E-Tankstelle
- Saisonhighlights im Herbst
- Veranstaltungen



**Volker Meyer**

## Es kann noch gegrillt werden

Der Sommer geht auf sein großes Finale zu. Das Wetter beschert uns noch einige Sonnenstunden und die Jahreszeit



will sich noch einmal von ihrer besten Seite zeigen. Wir nutzen die Gelegenheit, die Grills noch einmal richtig anzufeuern. EDEKA Meyer steht bereit! Grillseminare, Grillgewinnspiele und Grillgut sind ein eindeutiges „Ja!“ aus dem Markt an die Freiluftküche!

„Wir haben noch alles da, was auf den Rost kann“, beschreibt Stefan Sbrzesny und fügt hinzu: „Fleisch in bester Qualität, Nacken, Bratwurst und hochka-

rätige Stücke aus der Prime-Cut-Serie. Zum Spätsommergrillen bieten wir sogar noch mehr!“ Denn das Sortiment kann gern und gut mit den Spezialitäten der Saison ergänzt werden. Nicht nur Fleisch oder Gemüse wie Zucchini machen sich gut über der Glut. „Im Sortiment liegen auch Maiskolben mariniert mit einer feinen Kräuterbutter“, bietet der Experte an. Da steigt



die Obst- und Gemüseabteilung ein. Auch gefüllte Pilze (mehr auf S. 11) können herrliche Genüsse hervorrufen, die neuen Datteln (mehr auf S. 10) lassen sich in Speck gehüllt wunder-

bar auf dem Grill zubereiten und sogar die ersten Kürbisse (mehr auf S. 11) lassen sich über der Kohle garen. Auch feinste, vor Ort selbst hergestellte Käsekreationen sind möglich. Die

Vielfalt quer durch den EDEKA-Meyer-Markt scheint schier unerschöpflich. Sprechen Sie die Mitarbeiter an und lassen Sie sich vom Fleisch und vielen tollen Alternativen begeistern.



Ganz frisch von der Theke: Die Mitarbeiter bereiten für Sie einen frischen, aromatischen Grillkäse zu. Ein feiner Schafskäse wird in Öl mit Salz und Pfeffer mariniert und mit Zwiebeln, Lauch und feinen Kräutern garniert. In der Aluschale auf den Grill und das Ergebnis ist ein cremiges Gedicht.

## Mit Weber grillen wie die Profis

Sie sind Grillfan und möchten diesen Markengrill Ihr Eigen nennen? Dann sollte die kommende Aufgabe kein Problem für Sie darstellen.

Es ist ganz einfach. Kaufen Sie Käse, Wurst und Fleisch im Gesamtwert von 30 Euro und mehr an den Frischetheken ein, dann notieren Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihre Telefonnummer auf dem Bon, den Sie an der Kasse erhalten. Werfen Sie diesen in die vorgesehene Box an der Kasse. Schon sind Sie dabei. Das Team lost den Gewinner aus und benachrichtigt diesen. Vielleicht sind Sie es und bereiten Ihr nächstes Steak auf einem Weber-Kugelgrill zu.

Das Team von EDEKA Meyer wünscht viel Erfolg!

**Jeder Kunde, der an den Frischetheken Käse, Wurst und Fleisch zum Gesamtpreis von 30 Euro und mehr einkauft, nimmt teil!**





Dieses Gewinnspiel läuft vom 25. August bis zum 9. September 2017



## Kunden werden zu Grillexperten

„Wir haben Mitte Juli erstmalig ein Grillseminar auf unserem Gelände angetestet – und es war spitze“, beschreibt Inhaber Volker Meyer begeistert und schaut voraus: „Diese tolle Veranstaltung wollen wir unseren Kunden nicht vorenthalten und starten in der Grillsaison 2018 eine ganze Grillseminarreihe.“

Bei diesem ersten Basisseminar konnte der Markt Jörg Jelinek aus Wulfsen gewinnen – einen passionierten Griller,

der schon lange erfolgreich Seminare anbietet. „Wir sind per Zufall zusammengekommen. Herr Jelinek kauft bei uns für seine Seminare ein. Kürzlich gab er uns eines seiner Teilnehmer-Handouts, und da stehen wir sogar als Partner drauf. So kamen wir ins Gespräch.“

Für die Tester ging es an diesem Tag rund um das grundlegende Grillwissen – nicht in grauer Theorie, sondern aktiv eingebunden –, alle konnten

schmecken, riechen, schnip-peln, grillen und am Ende natürlich lecker essen. „Ich habe schon in der Vergangenheit an einem Seminar von Weber teilgenommen und muss sagen: Dieses kann da voll und ganz mithalten.“ Zukünftig wird es von April bis September jeden ersten Samstag im Monat Seminare mit wechselnden Themen geben. Näheres erfahren Sie rechtzeitig im Markt und über diese Zeitung.



# Der Start in die Weinsaison beginnt

Winzer sind das ganz Jahr damit beschäftigt, ihre Reben zu pflegen, zu schneiden, zu binden, Weine abzufüllen, die Gärung zu kontrollieren und mehr. Doch die Lese startet jetzt. Jedes Jahr zieht es die Winzer in ihre Weinstöcke und der Schnitt der ersten Trauben beginnt.

Dabei gibt es wie bei anderem Obst auch Reihenfolgen, wann welche Rebsorte zur Lese bereit ist. Die Rivaner sind die ersten. Es folgen Dornfelder, darauf Weiß- und Grauburgunder, wieder etwas später Chardonnay und Spätburgunder. Zum Schluss ist der Riesling dran. Aus ihnen werden je nach Bodenverhältnissen, Witterungsbedingungen, dem Jahresverlauf, der Kenntnis der Winzer in der Weiterverarbeitung, der Lagerung oder der Formung von Cuvées die einzigartigen Tropfen.

Wein ist etwas ganz Besonderes. Ob weiß, rosé oder rot, ob als Perlwein oder klassisch – sie stehen für Mußestunden.



Sie begleiten die leichte Küche genauso wie herzhafte Festessen. Sie finden Einsatz beim Kochen, harmonisieren zu Naschereien oder begeistern solo mit ihren Aromen.

Überaus begehrt sind auch die Vorstufen des Weines, die Federweißen. Sie sind die ersten Eindrücke der neuen Weinsaison, die man gewinnen kann. Dazu mehr auf der folgenden

Seite. Fantastische junge Weine aus dieser umfangreichen Vielfalt, die EDEKA Meyer Ihnen bietet, empfiehlt der Marktleiter und Weinfachmann des Hauses Matti Wessel.

Aus dem Weinhaus Schuster in Krefeld, welches Ihnen auf der folgenden Seite im Zusammenhang mit dem Federweißen näher vorgestellt wird, stammen die Weine „Strandgeflüster“. Sie werden durch die Erfahrung der Winzer und das Geschick des Weinhauses zu runden und schönen Weinen ausgebaut. So sind zwei schöne leichte Sommerweine, frisch und spritzig unkompliziert. Sie sind ideal für den Strand, den Balkon, Garten, Sommerfest oder einfach nur so.

Der „Kopfstand“ stammt vom Rheinhessischen Weingut Lorenz, welches eine 250-jährige Tradition mit modernsten Ideen verbindet. Daraus entstand diese Assemblage aus Rivaner, Cabernet Blanc und Riesling. Frei wachsende Reben, die im Winter händisch bearbeitet werden, bringen viele kleine, hocharomatische Beeren hervor. Eine kleine Revolution im Weinbau und ein großer Schritt zurück zu den Anfängen, bei der die Weinwelt kopfsteht.



Matti Wessel, Marktleiter und Weinverkäufer





# Die Kasse – ein Band, das verbindet

Die Marktzeitung trägt nicht umsonst den Namen „Mensch Meyer“, denn hier im Markt geht es – neben den Lebensmitteln natürlich – auch um die Menschen. Hier an der Kasse treffen sie alle aufeinander. Jeder Kunde wird von einem Mitarbeiter dieses Bereiches begrüßt und freundlich in den Tag entlassen. Da hat es doch Sinn, die Kassierer einmal kennenzulernen. Auf dieser Doppelseite stellen wir sie Ihnen vor.

Es sind 14 Menschen, die gemeinsam an einem Bande ziehen – sozusagen. Sie alle vereint die Passion, Sie als Kunden nett zu begrüßen, Ihnen ein Lächeln zu schenken und Sie für ein Wiedersehen zu begeistern. Dabei arbeiten Sie nicht nur mit Zahlen, Zetteln und Scannern, sondern sie repräsentieren den Markt und pflegen die zwischenmenschlichen Beziehungen. Denn nirgends entstehen

mehr Gespräche als an der Kasse. Angelika Gerdau beispielsweise ist bereits seit 15 Jahren bei EDEKA Meyer und kennt Ihre Stammkunden. Genauso ist es umgekehrt. Und so kommt man ins Gespräch. Themen gibt es viele. In diesem Jahr war der „durchwachsene“ Sommer sicher der Favorit. „Was macht die Gesundheit?“ oder „Wie geht's den Kindern?“ sind weitere Dauerbrenner im Dialog.

Außerdem sind viele neue Gesichter im Markt, jene jungen Menschen, die ihr Geld während der Schulzeit etwas aufstocken und schon einmal in das Arbeitsleben schnuppern. So sind von Aushilfen über Quereinsteiger, Bürofachkräfte bis hin zu Einzelhandelskauffrauen viele Generationen, viele Charaktere und viele nette Leute beisammen, die Ihr Einkaufserlebnis noch ein bisschen schöner machen möchten.



**Tim Klaaß**

Im Markt seit:  
August 2016

Profession: Aushilfe  
während Schulzeit

„Es ist super, wenn ich in jungen Jahren schon beruflich etwas vorweisen kann.“



**Antonia Sophie Baumgärtner**

Im Markt seit:  
April 2014

Profession: Aushilfe  
während Schulzeit

„Die Aushilfsstelle ist ein absoluter Glücksgriff.“



**Daniela Feindt**

Im Markt seit:  
April 2013

Profession: Aushilfe  
während Schulzeit

„Mir gefällt der Kontakt mit Menschen. Auch wenn nach dem Abi vielleicht etwas anderes ruft – sollte ich noch mal als Aushilfe arbeiten, dann zu 100 Prozent hier.“



**Merle Riemer**

Im Markt seit:  
September 2016

Profession: Aushilfe  
während Schulzeit

„Als Aushilfe kann ich mein Schulgeld aufstocken. Vorher habe ich es als Kundin ausgegeben. Da merkte ich, wie viel Freude das Team hat – und so bewarb ich mich.“



**Malena Beecken**

Im Markt seit:  
Februar 2017

Profession: Aushilfe  
während Schulzeit

„Auch wenn ich an der Kasse arbeite und es mir sehr gut gefällt, muss ich sagen, dass ich den ganzen Markt sehr mag. Schließlich bin ich selbst schon immer Kundin.“



**Saskia Bruns**

Im Markt seit:  
Juli 2017

Profession: Aushilfe  
während Schulzeit

„Ich finde den Markt toll. Auch das Kollegium hat viel Freude miteinander. Da wollte ich gern dabei sein und bin froh, dass es so toll ist, wie ich es mir vorgestellt habe.“

**Joana Zimmermann**

Im Markt seit: April 2017

Profession: Aushilfe  
während Schulzeit

„Ich wollte an die Kasse, da wir hier jedem, der uns besucht, begegnen. Außerdem können wir sie mit einem netten Gruß in den Tag entlassen.“

**Tamina Riesel**Im Markt seit:  
August 2017Profession: Aushilfe  
während Schulzeit

„Ich bin neu, aber es gefiel mir vom ersten Tag. Es sind Gleichaltrige dabei und die Erfahreneren helfen, wo sie können.“

**Sophie Giese**Im Markt seit:  
Juni 2017Profession: Aushilfe wäh-  
rend Fachhochschulreife

„Kasse ist klasse. Die Kunden sind alle sehr freundlich. Da ist es uns ein Leichtes, dieses zurückzugeben.“

**Gudrun Wandamm**Im Markt seit:  
Juli 2000Profession:  
Abteilungsleitung  
gelernte Bürokauffrau

„Mit unseren Kunden ist es so nett – fast schon familiär.“

**Angelika Gerdau**Im Markt seit:  
2002Profession:  
Quereinsteigerin

„Ich kam vor 15 Jahren in den Markt, setzte mich an die Kasse und will hier nun auch gar nicht mehr weg. Ich kenne die Leute und sie mich. Das ist schön.“

**Martina Köster**Im Markt seit:  
2008Profession: gelernte  
Einzelhandelskauffrau

„Unser Kundenstamm ist einfach super. Damals habe ich hier alles gemacht, jetzt kann ich mich voll auf unsere Besucher konzentrieren.“

**Melanie Bohlken**Im Markt seit:  
November 2012Profession: gelernte  
Einzelhandelskauffrau

„Viele, die hier vorbeikommen, halten auch gern einfach ein Pläuschchen. Ist die Zeit mal da, schließe ich mich an. Man kennt seine Kunden schließlich schon gut.“

**Melanie Schomaker**Im Markt seit:  
April 2017Profession: gelernte  
Einzelhandelskauffrau

„Ich bin überall tätig – nun auch für die Post und Info. Diesen Beruf habe ich extra wegen des Kundenkontaktes gewählt und ich bin froh, dass ich an der Kasse so viel davon habe.“



Volker Meyer (l.) geht den umweltfreundlichen Weg. Julien Främbis (r.) von Wolpering automobile lädt hier ein Elektroauto aus der Modellpalette auf

## Energie tanken bei EDEKA Meyer

Bei EDEKA Meyer gute Energie zu tanken, funktioniert auf vielfältige Weise. Im Café im Foyer, durch die tollen Artikel in der Obst- und Gemüseabteilung oder durch neue Smoothies im Sortiment. Das ist bekannt und begehrt. Doch ein neuer Weg ist hinzugekommen. Seit Juli dieses Jahres steht eine Stromtankstelle für Elektroautos auf dem Parkplatz. Was es damit auf sich hat und wie es dazu kam: „Nachhaltigkeit ist auch bei EDEKA ein wichtiges Thema. Uns liegen umweltfreundliche Produkte und ein schonender Umgang mit Ressourcen sehr am Herzen“, so Marktinhaber Volker Meyer. Weiter sagt er: „Natürlich achten wir in unserem Geschäft auf diese Punkte, aber da muss es nicht aufhören. Der Trend geht schließlich zu Elektroautos und erneuerbaren Energien und da haben wir kurzerhand die Ladesäule installieren lassen. Da sind wir dabei.“

So können Kunden – auch zwei gleichzeitig – mit einem Elektrofahrzeug nun zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Sie gehen entspannt durch die Gänge und kaufen ein, während ihr Auto sich an der Säule mit Strom aus regenerativen Energien auflädt. „Mit den Parkplätzen der EDEKA-Märkte statten wir nicht nur sehr prominente, sondern auch sehr sinnvolle Standorte mit elektrischen Ladesäulen aus. So verbessern wir von der EWE die öffentliche Ladeinfrastruktur weiter“, meint Rolf Wellbrock, bei der EWE zuständig für die Geschäftsregion Bremervörde/Seevetal.

Über eine EWE-Kundenkarte oder ein Bezahlportal im Internet, welches beispielsweise über einen QR-Code zugänglich ist, kann sich jeder registrieren lassen. Ein Text an der Seite der Zapfsäule liefert alle nötigen Informationen zur Handhabung.



Die moderne Elektrozapfsäule liefert Ihnen alle Infos zur Handhabung



## Kinder ernten ihr Gemüse



Ist es nicht etwas Feines, wenn die Kleinen viel Gemüse essen? Ja. Gemüse besitzt viele gute Inhaltsstoffe, die im Kindesalter sehr wichtig sind. Damit Gemüse für Kinder attraktiver wird, macht EDEKA Meyer bei der Aktion der EDEKA-Stiftung „Aus Liebe zum Nachwuchs. Gemüsebeete für Kids“ mit. Dabei pflanzen Paten des Marktes gemeinsam mit den Kindern des Kindergartens Garstedt Saat oder Setzlinge in ein Hochbeet, das extra aufgestellt wurde. Die Hobbygärtner kümmern sich um ihre Schützlinge, bis sie reif sind. So entwickeln sie ein starkes Bewusstsein für das Gemüse. Nun ist Erntezeit im Kindergarten und die Kleinen haben gemeinsam mit den Erziehern und den Paten von EDEKA Meyer Salate und Sandwiches gezaubert oder das eine oder andere pur vernascht. So war die Aktion auch in diesem Jahr wieder ein voller Erfolg.

## Das 1 000. Paket zum Leben



Besuchen Sie den EDEKA-Markt Meyer und helfen Sie mit! Am 26. August findet zwischen 10 und 15 Uhr bereits die vierte Aktion unter dem Namen „Bulgarien-Pakete“ im Markt statt. An diesem Termin können Sie als Kunden wieder für zehn Euro Artikel kaufen, am Stand abgeben und eines von etwa 200 Paketen (ca. 2 Tonnen) – darunter das 1 000. aus dem Markt – mit lebenswichtigen Grundnahrungsmitteln für Südosteuropa füllen. Jedes Jahr verschenkt die Auslandshilfe der FeG (Freie evangelische Gemeinden) über 17 800 „Pakete zum Leben“. So sind Karin und Uwe Bruns der FeG Hanstedt zu Gast und freuen sich auf rege Beteiligung. Der Lkw, ein 40-Tonner, wird von den zwei Gödenstorfern Uwe Bruns und Martin Hartig am 15. September nach Sliven in Bulgarien gefahren.



Wir finanzieren Polio-Impfungen durch den Verkauf von Flaschendeckeln an Recyclingunternehmen. Mit 500 Deckeln können wir eine lebenswichtige Impfung bezahlen.

**Deshalb: Mitsammeln und Leben retten – jeder Deckel zählt.**

[www.deckel-gegen-polio.de](http://www.deckel-gegen-polio.de)

**Rotary**  
in Deutschland  
Distrikte 1800-1900/1930-1950

EDEKA Meyer beteiligt sich an der Aktion „Deckel gegen Polio“, die der „Rotary Club“ initiierte. Intention ist es, Menschen vor der lebensbedrohlichen Krankheit Polio zu schützen. Da die lebenswichtigen Impfungen aber viel Geld kosten, das nicht jedem zur Verfügung steht, ist Ihre Unterstützung gefragt. Geben Sie die Kunststoffverschlüsse Ihrer Getränke (Tetrapaks, Saft und Erfrischungsgetränke) in Ihrem Markt in die bereitstehende Box. Die Verantwortlichen reichen sie an ein Recyclingunternehmen weiter. Der Erlös aus dem Verkauf der Deckel an Recyclingbetriebe fließt in die Kampagne „END POLIO NOW“. Bereits 500 Deckel zahlen schon eine Impfung. Gleichzeitig tun Sie etwas Gutes für die Umwelt. Den Behälter finden Sie in der Leergutannahme bei EDEKA Meyer. Helfen Sie mit!



Weitere Infos:  
[www.deckel-gegenpolio.de](http://www.deckel-gegenpolio.de)



# So schmeckt der Saisonübergang

Es ist noch Sommer, aber der Herbst kündigt sich bereits an – mit allem, was ihn ausmacht. Die Blätter färben sich bunt, das Wetter lädt zu gemütlichen Stunden in der Stube und die kulinarischen Köstlichkeiten der Saison bringen besondere Genüsse auf den Tisch. Die Highlights dieser Jahreszeit sind vielfältig: die saftig-fruchtigen Steinfrüchte wie Kirschen, Pflaumen, Nektarinen,

Pfirsiche und Aprikosen haben genug Sonne getankt und hängen reif und süß an den Bäumen. Die Kürbisse und die Pilze leiten die deftigen Gerichte für den Herbst ein. Und all dies erhalten Sie täglich frisch bei EDEKA Meyer. Hinzu kommen fantastische persische Datteln, die Ihnen das Team besonders ans Herz legt. Was all diese Leckereien ausmacht, erfahren Sie hier.



## Süße Schale – harter Kern



### Kirschen:

Süßliche und säuerliche Sorten dieser begehrten Steinfrüchte bieten Genuss für viele Geschmäcker. Süßkirschen sind früher reif, als ihre sauren Verwandten. Die kalorienarmen Kirschen enthalten durchschnittliche Mengen an Mineralien und Vitaminen und hohe Werte an Anthocyanen mit einer Reihe gesundheitlicher Vor-

teile, insbesondere für die Zellen (höher bei Sauerkirschen).

### Pflaumen:

Pflaumen sind seit 2000 Jahren bekannt. Es gibt auch etwa 2000 Sorten, die unter diesem Namen kursieren. Dabei handelt es sich oft um Verwandte wie Renekloden, Mirabel-len oder Zwetschgen. Ihnen gemein ist, dass sie viele Vitamine und wichtige Mine-



ralstoffe besitzen. Dazu gehören das Provitamin A, B-, C-, E- und K-Vitamine. Zink, Kupfer, Kalzium und Bor stecken ebenfalls in den gesunden violett-blauen Früchten. Da freuen sich Ihr Körper und Ihr Gaumen, wenn Sie häufig zugreifen.

### Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche:

Pfirsiche und Aprikosen sind samtig-flaumig, Nektarinen glatt. Alle gehören zu den Rosengewächsen. Ihr ho-



her Wassergehalt (bei Nektarinen niedriger, aber mehr Zucker) macht die Früchte druckempfindlich aber auch gesund. Außerdem steckt viel Beta-Carotin in diesen Steinfrüchten. Es wirkt positiv auf Haut und Augen. Ein hoher Kaliumgehalt zeichnet die Früchte ebenfalls aus. Weichere Früchte enthalten die meisten Vitamine, Mineralstoffe und das stärkste Aroma.

### Datteln:

Dattelpalmen tragen ihre ersten Früchte erst nach acht oder zehn Jahren. Da heißt es entweder Geduld bewahren oder zu EDEKA Meyer zu gehen. Der Markt hat diese köstlichen und äußerst gesunden Steinfrüchte aus Persien ganz neu im Markt. Sie sind eine ganz besondere Empfehlung. In Afrika sind die Früchte schon lange in aller Munde. Hierzulande kommen sie noch selten auf den Speiseplan. Das sollte sich ändern, denn Datteln sind so lecker und nahrhaft – leicht verdaulicher Fruchtzucker, Eiweiß und Mineralstoffe machen sie für uns so wertvoll. Gedörnte oder getrocknete Datteln punkten mit Magnesium, Phosphor und Kalzium. Die Menge an B- und D-Vitaminen ist außerdem beachtlich. Datteln sind aufgrund des hohen Zuckergehalts kalorienreich, enthalten aber kaum Fett.



Dennis Nebeling, der Auszubildende im dritten Lehrjahr, liebt seine Obst- und Gemüseabteilung und ist begeistert von den neuen Datteln im Markt

# Die größten Beeren der Welt

## Hokkaido:

Der Hokkaido ist ein orangefarbener Kürbis mit großen Kernen. Die Schale wird beim Kochen weich und kann gegessen werden. Das Fruchtfleisch hat eine leicht nussige Note und ist wenig faserig. Die Kerne lassen sich auslösen. Geröstet schmecken sie sehr gut in Brot, Müsli oder einfach zum Naschen.



süßlich und variiert in der Farbe von orange bis grünlich. Kann reif zu Süßigkeiten verarbeitet werden. Samen sind geröstet als Ganzes essbar oder sehr gut für Öle und Eintöpfe zu verwenden.



## Pumpkin:

Der Pumpkin oder Winter Squash ist etwas größer als der Hokkaido, aber sonst in Form, Farbe und Weiterverwendung sehr ähnlich. Er eignet sich aufgrund der Größe und der relativ dünnen Schale ganz besonders für das Kürbisschnitzen und somit hervorragend als dekoratives Mittel zu Halloween.

## Zierkürbis:

Zierkürbisse enthalten den Bitterstoff Cucurbitacin, welcher Magenverstimungen hervorrufen kann. Somit sind sie für den Verzehr nicht geeignet. Allerdings haben Zierkürbisse ein umso schöneres Äußeres. Mit großen Blüten, verschiedensten Farben und den ausgefallensten Formen sind sie als Dekoration ein echter Hingucker – als Vase, Halloweenlampe oder unbearbeitet.

## Zucchini:

Die Zucchini – gelb, schwarz oder grün – kann auch als Winterkürbis gezüchtet werden.



werden. So ist sie anstatt zwölf Tage als Sommerkürbis bis zu zwei Monate haltbar und kann ein Gewicht von fünf Kilogramm erreichen. Die Zucchini kann dann wie andere Winterkürbisse geschmort und ohne Kerne gegessen werden.



## Moschuskürbis:

Ein rundes, grünes Gemüse mit glatter Schale und Rippen. Das Fleisch ist weich, leicht bis sehr



# So klein mit Hut – aber riesig lecker



## Champignons:

Die beliebteste Pilzsorte ist der Champignon. Von ihnen sind weltweit mehr als 60 Arten gelistet. Es gibt sie in verschiedenen Farben und Größen. Mit einem Wasseranteil von 91 % und 1 % Fett schmeicheln die Champignons der schlanken Linie. Sie sind das ganze Jahr über erhältlich.

Ballaststoffe und passen zu Leichtem und Deftigem. Pfifferlinge sollten am besten scharf angebraten werden, um eventuell auftretende Keimlinge zu zerstören.

## Steinpilze:

Wer es etwas intensiver mag, der greift zu den besonders geschmackvollen Steinpilzen. Als Verfeinerung zum bekömmlichen Ofengemüse, zu klassischem Risotto oder für die pikant-würzige Füllung sind Steinpilze eine bemerkenswerte Gaumenfreude.



Folsäure und essenziellen Aminosäuren ist er eine gesunde Geschmacksergänzung für traditionelle und ausgefallene Wildfleischgerichte sowie bunte Gemüsepfannen für Vegetarier.

## Kräuterseitlinge:

Sie erinnern geschmacklich an die Steinpilze. Sie stammen ausschließlich aus Zucht, die sehr aufwendig ist und den Preis hebt. Aber gönnen sollte man sich diese Genüsse unbedingt. Auch wegen der beachtlichen Menge Vitamin B3 und B5, welche dem Nervensystem zuträglich sind. Eine ordentliche Portion Proteine helfen, den Eiweißbedarf bei Vegetariern und Veganern zu decken.

## Austernpilze:

Ein besonderer Zuchtpilz, der in den Wintermonaten Saison hat, ist der Austernpilz. Reich an Vitamin B,



## Pfifferlinge:

Sie haben ihre Saison von Juni bis Oktober. Sie stecken ebenfalls voller Wasser und





# Iberico Licious

07.09.2017



Achtung!  
Neuer Termin!

Wir freuen uns sehr, Sie wieder einmal zu unserem wunderbaren Schlemmerevent begrüßen zu dürfen. Dieses Mal wollen wir Ihnen das ganz besondere Fleisch des Ibéricoschweins aus dem warmen Spanien präsentieren.

Die Ibéricoschweine werden freilaufend gehalten und ausschließlich mit Eichen gefüttert. Jürgen Niehoff wird für Sie **Schinken**, **French-Rack** und **Medaillons** aus der Ibéricolende in außergewöhnlichen Kreationen zaubern. Handgemachte Chutney- und ausgefallene Ketchupsorten der Familie Wenck aus der Elbmarsch wird er in seine Gerichte integrieren. Auch für eine ländlich passende Weinbegleitung ist gesorgt.

Wir beginnen am **7. September** um **19 Uhr** in unserem Café. Die Karten erhalten Sie wie gewohnt an unserer Information.

Eine Kooperation von:



25 €

**Volker Meyer**

# Das Beste, was aus Milch entstehen kann

Wenn Sie einen Käse suchen, der nach Käse schmeckt, aromatisch und frisch ist, dann liegen Sie mit den Produkten der Landkäserei Fehling genau richtig. Beste gesunde Rohmilch ohne Umwege schmackhaft zum Käse zu veredeln und daraus ein naturbelassenes Produkt entstehen zu lassen – das ist die Philosophie der Inhaber. Aus gutem Grund wurde die Landkäserei von der Fachzeitschrift „Feinschmecker“ zu einem der besten Käseproduzenten Deutschlands gekürt.

Bereits seit 1664 – so sagt es die erste urkundliche Erwähnung – ist der Hof im Familienbesitz und lebt von der Landwirtschaft. Im Jahr 1994 entstand die Idee, die eigene Milch direkt zu vermarkten und den eigenen Käse herzustellen. Heute leben zwei Familien auf dem Hof und sind alle mit Leib und Seele mit der natürlichen Käseherstellung aus Milch der eigenen kleinen Herde verbunden.

In Fehlings handwerklicher Käsevielfalt findet jeder seinen Favoriten.

## Elbmarscher

Der feinwürzige „Klassiker“ aus Rohmilch. Ein Schnittkäse in den Sorten Natur, Schnittlauch, Bockshornklee, italienische Mischung, Knoblauch, Kümmel, Basilikum und Knoblauch und Pfeffer. „Den Käse bieten wir primär zur Verkostung an. Er ist ein handwerkliches Meisterstück mit frischen Zutaten, ohne Gewürzmischungen“, beschreibt Ulrike Fehling. Auf Dauer soll auch ein neun Monate gereifter Käse ins Sortiment.

## Weichkäse in Öl

Spezialität der Landkäserei, Weichkäse in Pflanzenöl, kräftig gesalzen, gewürfelt und mit frischen Kräutern gewürzt, passt



VERKOSTUNG  
AM 15. + 16. SEPTEMBER  
IM MARKT

gut zu frischem Salat oder pur zum Genießen.

## Frischkäse

Basiert auf einer cremig gerührten Quarkmasse, zergeht auf der Zunge, ohne süße oder pikante Zutaten ein Genuss.

## Fahrenholzer Käsetopf

In Rapsöl, gewürzt mit frischen Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin, Pfeffer, eingelegte Käsescheiben. Eignet sich zu Salat, zum Überbacken, als Pizzatopping und auf Gemüse vom Grill und über Nudeln, die das tolle Aroma aufnehmen.

## Kräuterfrischkäse

Zeichnet sich durch heimische Kräutermischung aus Kümmel, Salz, Pfeffer, Zwiebeln und Schnittlauch aus. Alle Kräuter sind frisch. Ideal als Aufstrich für ein Bauernbrot!



Ulrike Fehling mit den Erzeugern und dem Endprodukt



Handwerk und frische Zutaten sind das A und O bei der Landkäserei Fehling

## Ein aromatisches Stück vom cremig-zarten Regenbogen

Wie ein Anklang an die Welt der Feen und Einhörner, so mild und frisch kommt der Einhornkäse daher. Erdverbunden und doch vom Himmel hoch – das sind die sagenhaften Einhörner, die Idole unserer Kinder und nicht nur dieser ... Die Aromen von Milch und Butter, sowie die leicht nussige Note verleihen dem Gaumen Flügel. It's magic!

Der Einhornkäse ist ein niederländischer Schnittkäse mit 48 % Fett i. Tr. und einer Reifezeit von 4 bis 6 Wochen.



## Chaosgarten

### Chutneys und Sirups

Der Name ist Programm. Aus einer kreativ-chaotischen Produktentwicklung und frischen Erzeugnissen aus dem Garten entstehen im jungen Winsener Familienbetrieb ausgefallene Feinkostkreationen. So werden zum Beispiel Rote Bete, Zucchini und Rhabarber zu feinen Ketchup und Chutneys und Blüten und Kräuter zu leckeren Getränkesirups und Würzsalzen veredelt. Freunden schmeckten die Produkte so gut, dass Thiemo Wenck und seine Mutter sie in den Handel brachten. Eine Auswahl dieser regionalen Spezialitäten gibt es jetzt in Ihrem EDEKA-Markt Meyer.



VERKOSTUNG  
AM 25. AUGUST  
IM MARKT

## Dermaris

### Pizzabrötchen und -schnecken

Sie sind der ideale deftige Snack – Pizzabrötchen. Drei Sorten Pizzabrötchen und drei Sorten Pizzaschnecken mit verschiedenen mediterranen Belägen wie Tomate oder Schinken stehen zur Verfügung. Dabei achtet die Firma Dermaris auf Geschmack und Qualität. Mehrfache Auszeichnungen kann sie für ihre Produkte schon verzeichnen. Das ist hochwertigster Geschmack.



## Ergüllü

### Mediterrane Dips

Ob Brotaufstrich oder Dip – die Cremes von Ergüllü begeistern mit ihren mediterranen Aromen aus besten Zutaten. Findet auch EDEKA Meyer und nimmt gleich zehn Sorten ins Kühlregal auf. Hochwertige Rohstoffe finden in der Basilikumcreme, im „Scharfen Griechen“, in der Haydari-creme, der Auberginencreme Platz – bei der Vielfalt bleiben keine Wünsche offen.



## Farmer's Snack

### Nusskerne und Früchte

Geht der Akku aus? Haben Sie Lust auf etwas Knackiges? Die Farmer's-Snack-Artikel sind genau das Richtige. Eine atemberaubende Vielfalt an Nüssen und Nussmischungen oder schonend veredelte Trockenfrüchte sind im Angebot. Neben dem reinen Genuss geben sie Ihnen Energie und Freude am Naschen.



## True fruits Smoothies

True fruits betitelt es passend neudeutsch als „Nuss-Have des Sommers“. Die neuen white smoothies begeistern mit einer weißen Basis aus Kokosnuss und Cashew und werden mit weiteren Zutaten wie Apfel, Banane, Key Lime und Matcha ergänzt. Dabei werden keine Tricks eingesetzt – keine Konzentrate, Farbstoffe, Zuckerzusätze, Stabilisatoren oder andere unnatürliche Zutaten. Außerdem bietet EDEKA Meyer einen Chia-, einen Kurkuma- und einen Vanille-Smoothie neu im Sortiment. Eine gesunde und erfrischende Empfehlung.

## Roman's Bester

### Ketchup

Die Ketchup-Kreationen aus dem Hause Roman's Bester sind optimale Begleiter zum Grillen. Ob zur Brat- sowie Currywurst, zum Steak oder als Grundlage eines Dips – sie überzeugen durch die frischen, leckeren Noten hochwertiger, ausgesuchter Zutaten und ihren besonderen Pfiff aus raffinierten Knoblauch-, exotischen Currynoten oder aber durch die leichte Schärfe der Paprika. Verleihen Sie ihrem Grillgut das spezielle Extra mit Roman's Bestem Ketchup.



## Panificio Italiano Veritas

### Brotspezialitäten nach italienischer Art

Diese italienischen Brotspezialitäten passen super zu den Ergüllü-Artikeln oder anders herum. Sechs Sorten von Focaccia über Framazzini, von Baguettino zu Bruschetta eignen sich darüber hinaus noch für viel mehr. Pur erleben Sie den reinen Geschmack des Mehls und des Olivenöls, das zum Einsatz kommt. Doch auch belegt und überbacken, geröstet und zum Sandwich veredelt schmecken diese Teigwaren einfach nach „Dolce Vita“.



## Teatone Tee-Sticks

Wer sich Momente mit Tee genuss gönnt, sollte sich diese neuen Artikel nicht entgehen lassen. Ob Earl Grey, schwarzer oder grüner Tee, mit Mint oder Jasmin – sie überzeugen durch hervorragenden aromatischen Geschmack. Dafür sind hochwertige Rohstoffe und die besondere Stick-Form verantwortlich. In den Sticks befinden sich große Blattstücke anstatt Pulver. Diese können Sie wie ein Teesieb in die Tasse geben und damit auch umrühren. Auch für unterwegs.

## Old el Paso

### Mexikanische Spezialitäten

Lust auf Abwechslung? Wie wäre es mal mit der mexikanischen Küche. Dann am besten mit Old el Paso. Die Marke begeistert mit originalen Rezepturen für Ihre Tortillas, Tacos, Saucen und Chips. Auch ganze Kits – Baukästen für den authentisch mexikanischen Snack sind im Sortiment. Greifen Sie zu und genießen Sie die Fiesta am Gaumen. Mucho gusto!



**Diese Artikel erhalten Sie  
ab sofort bei uns im Markt!**

# Großes Spanferkelessen

Mittwoch, 20. September 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.



## GROSSER FLOHMARKT

am Tag der Deutschen Einheit

**3. OKTOBER**  
von 8 bis 15 Uhr

EDEKA Meyer Garstedt  
Bahnhofstraße 79

Anmeldung unter Telefon: 0176 / 17 31 68 02 oder 0152 / 53 70 86 90.

Ganzer Stand mit PKW: 10 Euro. Die Einnahmen spenden wir für einen wohltätigen Zweck.



Spielzeug



Trödel

Mit  
Frühschoppen!  
Fürs leibliche Wohl  
ist gesorgt!

Kinder-  
Flohmarkt ohne  
Standgebühr  
(15 Plätze frei)

NEU!

Mensch  
**MEYER**

Wo man sich trifft!

**Auflage:** 9 600 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.

# Save the date!

**2. September**  
**Swim & Run des TSV Auetal**  
Ort: Schwimmbad Salzhausen

**2. September**  
**Second-Home-Elektrofestival**  
Ort: Am Kieswerk, Tangendorf

**2. bis 4. September**  
**Erntefest**  
Mal modern, mal historisch mit  
ca. 20 Umzugswagen  
Ort: Scharmbeck

**9. September**  
**Grill- und Vogelschießen**  
Schützenverein Toppenstedt  
Ort: Schützenhaus Toppenstedt

**16. und 17. September**  
**Mud Master 2017**  
Das berühmte Querfeldein-  
Action-Matschrennen für Freun-  
desgruppen und Solo-Helden in  
verschiedenen Distanzen  
Ort: Turniergelände Luhmühlen

**22. September, 15 bis 17 Uhr**  
**Herbstbasteln für Kinder**  
Ab 5 Jahren mit dem DRK  
Ort: Feuerwehrhaus, Hauptstr.

**24. September, 8 bis 18 Uhr**  
**Bundestagswahl**  
Bitte wählen gehen!

**24. September, 15 Uhr**  
**Erntedankfeier**  
Singkreis Auetal  
Ort: Zur Kleinbahn, Wulfen



**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