

Mensch

MEYER®

Wo man sich trifft!



Liebe Kunden,

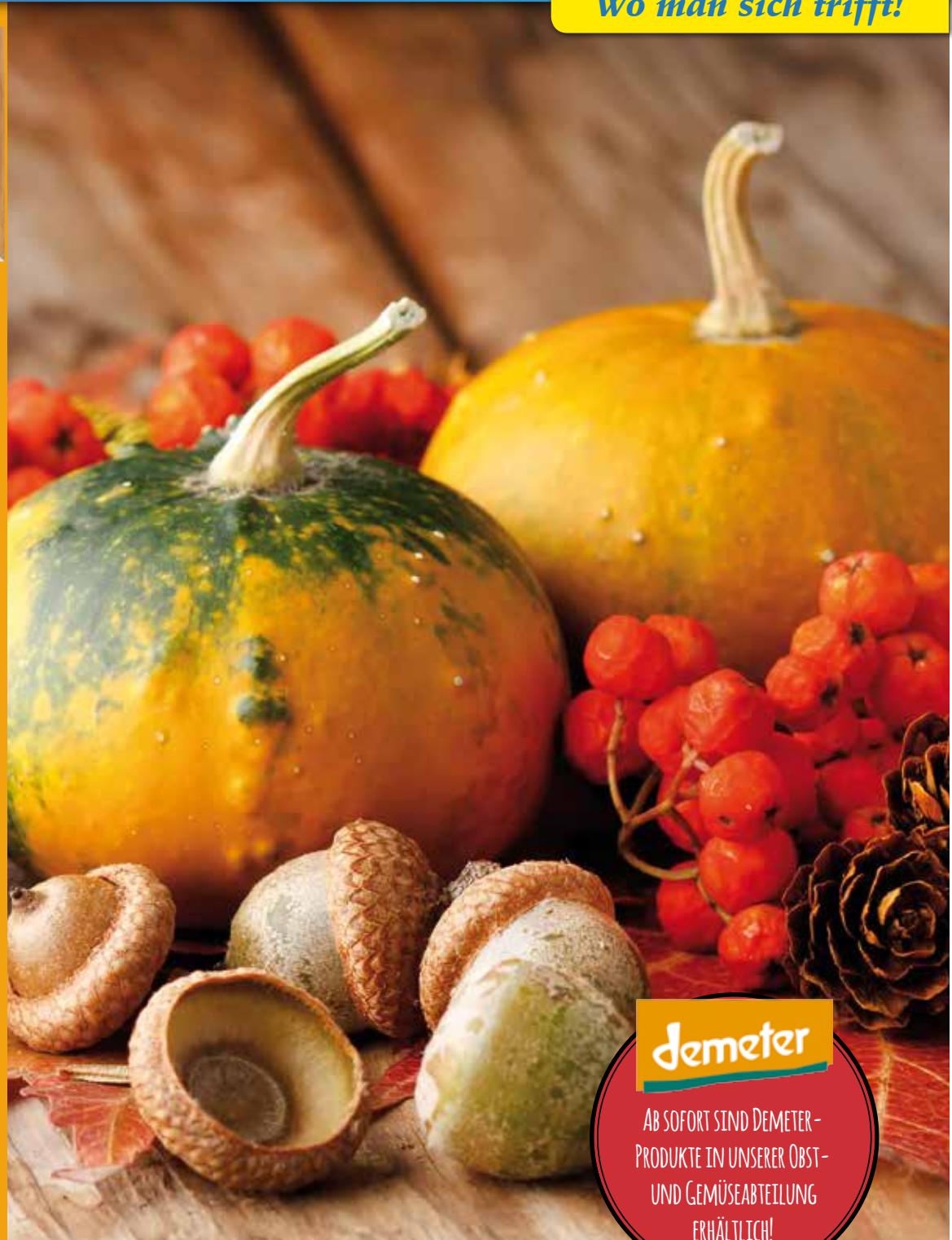
ein langer sonniger Sommer liegt hinter uns und der Herbst steht vor der Tür. Doch das ist kein Grund, um Trübsal zu blasen, denn auch die dritte Jahreszeit hat ihre Reize! Gerade jetzt gibt es frisch geerntetes Obst und Gemüse in Hülle und Fülle aus der Region. Außerdem ist jetzt die Zeit für Federweißen und Grünkohl – auch darum geht es in diesem Heft.

Ich wünsche Ihnen gute Unterhaltung mit der neuen Ausgabe der Marktzeitung! Ich hoffe, dass ich für Sie eine interessante Themenauswahl getroffen habe und Sie viel Informatives und Unterhaltsames im Heft finden. Haben Sie weitere Themenvorschläge, sprechen Sie mich einfach an!

Ihr Volker Meyer

Themen

- Saisongemüse im Herbst
- Milch von Johansson
- Grill-Tasting
- Mittagstisch
- Veranstaltungstipps



demeter

AB SOFORT SIND DEMETER-
PRODUKTE IN UNSERER OBST-
UND GEMÜSEABTEILUNG
ERHÄLTLICH!



Volker Meyer

Frisch und lecker auf den Tisch

Der Herbst ist die beste Zeit des Jahres für Fans der frischen Küche, denn jetzt finden sie eine Riesenauswahl regionaler Sorten am Gemüsestand! Natürlich gibt es heutzutage viele Gemüsesorten auch außerhalb der Erntesaison zu kaufen, doch frisch vom Feld und aus der näheren Umgebung ist die

Qualität der Produkte besonders gut. Das ist der Vorteil der saisonalen Küche: Kurze Transportwege, kurze Lagerung – das Gemüse kommt fast feldfrisch auf den Tisch. Deshalb schmeckt es besonders gut, ist reich an Vitaminen und schont außerdem auch noch die Umwelt!

Blumenkohl

Den Blumenkohl kennt jedes Kind, denn er ist eine der beliebtesten Kohlarten. Was viele jedoch nicht wissen: Es gibt ihn sogar in gelber, grüner und violetter Farbe! Trotzdem sind die Köpfe weder eingefärbt noch genmanipuliert.

Aufbewahrung

Egal ob weiß oder bunt: Blumenkohl sollte möglichst schnell verarbeitet werden, denn er bleibt im Gemüsefach des Kühlschranks nur wenige Tage lang haltbar. Zum Einfrieren sollte der Kopf in Röschen zerteilt und diese in Salzwasser blanchiert werden.



Romanesco

Der Romanesco ist anders als sein enger Verwandter, der Blumenkohl, während der Reifung dem Sonnenlicht ausgesetzt, wodurch er seine grüne Farbe erhält. Geschmacklich ähnelt er einer Mischung aus Blumenkohl und Brokkoli.

Aufbewahrung

Im Kühlschrank hält sich Romanesco nur wenige Tage. Genau wie Blumenkohl lässt er sich in Röschen zerteilt und blanchiert gut einfrieren.



Steffi Markwort sorgt für Frische und Vielfalt beim Saisongemüse

Weißkohl

Obwohl die Deutschen im Ausland mit diesem Gemüse unbedingt in Verbindung gebracht werden, ist Weißkohl keine deutsche Erfindung. Er stammt, wie alle Kohlarten, aus dem Mittelmeerraum. Wahr ist allerdings, dass der größte Teil der deutschen Kohlernte für die Sauerkrautproduktion verwendet wird.

Aufbewahrung

Den zarteren Frühkohl kann man nur rund zehn Tage lagern, der robuste Herbst- und Winterkohl hält sich an einem kühlen Ort schon mal zwei Monate. Angeschnittene Weißkohlköpfe können in ein feuchtes Tuch gewickelt im Gemüsefach aufbewahrt werden. Klein geschnitten und gut abgetropft lässt er sich prima einfrieren.



Premium-Bio-Produkte von Demeter!

Was zeichnet biodynamische Demeter-Produkte aus?

- Biodynamisch ist höchste Bioqualität und gilt als die nachhaltigste Form der Landwirtschaft.
- Bei Demeter wird der Stoffwechselprozess im Boden durch Einsatz von Kuhmist und unterstützende biodynamische Präparate angeregt.
- Demeter hat Richtlinien für die Pflanzenzüchtung entwickelt

und zertifiziert biodynamisch gezüchtete Sorten für höchste Nahrungsqualität.

- Demeter-Landwirte lassen Hecken und Ackerränder erblühen und schaffen damit Biotope für kleine und große Lebewesen.



Herbstzeit ist Kürbiszeit

Sie faszinieren durch vielfältige Farben und Formen: Die Kürbisse am Gemüsestand! Sobald sie am Ende des Sommers im Markt auftauchen, sind sie der absolute Hingucker. Dabei waren Kürbisse lange Jahre fast in Vergessenheit geraten und kamen bestenfalls in Form von Zierkürbissen zum Einsatz. Das hat sich in den letzten Jahren langsam, aber stetig gewandelt! Heute sind sie von den meisten herbstlichen Speiseplänen nicht mehr wegzudenken.

Rund 800 verschiedene Kürbissorten gibt es. Genauso ausgefallen wie ihr Aussehen sind oft auch ihre Namen, wenn sie „Türkenturban“ heißen, „Gelber Krummhals“ oder „Blue Banana“.

Viele Sorten sind ungenießbar und werden nur als dekorative Zierkürbisse genutzt. Zu den gängigsten Speisekürbissen gehören der birnenförmige,

TIPP:
BEIM KAUF MIT DEM FINGER-KNÖCHEL LEICHT AUF DEN KÜRBIS KLOPFEN. EIN HOHES GERÄUSCH ZEIGT DEN OPTIMALEN REIFEZUSTAND AN.



hellgelbe Butternutkürbis und natürlich der Hokkaido! Eine Kuriosität ist der Spaghetti-Kürbis, dessen Fruchtfleisch in spaghettiähnliche Fäden zerfällt, wenn man ihn im Ganzen kocht. Eng verwandt mit dem Kürbis sind Gurken, Melonen und Zucchini. Neben dem schmackhaften

Fruchtfleisch werden in der Küche auch die Kürbiskerne besonders in gerösteter Form oder als Öl verwendet.

Aufbewahrung

Kleine Kürbisse passen ins Gemüsefach des Kühlschranks, größere lagern – wegen ihrer

Größe – am besten im Keller. Ganz bleiben sie länger frisch! Normalerweise kann man Kürbisse auf diese Weise mehrere Wochen oder sogar Monate aufbewahren. Wichtig ist, wenigstens ein Stück des Stiels stehen zu lassen, weil sich dadurch die Haltbarkeit verlängern soll.

Rezeptidee: Gemüsepuffer mit Kürbis

Zutaten:

- 1/2 Hokkaido
- 2-3 Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 3-4 Eier
- Salz, Pfeffer, Cayenne-Pfeffer, Paprika, Curry
- Öl zum Braten

Zubereitung:

Hokkaido waschen, aus-

höhlen, in Streifen schneiden und raspeln. Kartoffeln (sie binden die Flüssigkeit) schälen, raspeln, mit den Gewürzen dazugeben und vermengen. Überschüssige Flüssigkeit abschöpfen und Eier dazugeben, um die Gemüsemischung zu binden. Puffer in der Pfanne kurz auf beiden Seiten anbraten. Dazu schmeckt ein Dipp aus saurer Sahne mit Salz, Pfeffer und Frühlingszwiebeln.



Rezeptidee: Kürbissuppe Butternut

Zutaten:

- 1 Butternut-Kürbis
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Kokosfett
- 1 kl. Dose Kokosmilch
- Kurkuma
- Kreuzkümmel
- Paprika edelsüß
- Salz
- wahlweise Cayenne-Pfeffer



Zubereitung:

Die Zwiebeln klein schneiden und in einem großen Topf im Kokosfett anbraten. Die Knoblauchzehen pressen, hinzugeben und mit den Gewürzen kurz andünsten. Dann den geschälten und klein geschnittenen Butternut sowie eine Dose Kokosmilch dazugeben. Mit Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist. Ca. 30 Minuten köcheln lassen und pürieren. Abschmecken und ggf. nachwürzen.

Mit Geschmack zum Erfolg

Milch ist nicht gleich Milch. Das weiß jeder, der gerne Milch trinkt oder hochwertige Produkte daraus herstellt. Deshalb ist die Milch aus der Hofmolkerei Johansson nicht nur in Tangendorf beliebt, sondern steht jetzt auch bei EDEKA Meyer im Kühlregal. Wie es dazu kam und warum die Milch von Sven Ole Johansson sogar von Tim Mälzers Restaurant bezogen wird, erfahren Sie hier.



Herr Johansson, wie sind Sie zur Milchwirtschaft gekommen?

Mir wird nachgesagt, dass ich als Kind, wie eine bekannte Comicfigur, einmal in den Milchtank gefallen bin. Seitdem bestimmt das weiße Gold mein Leben.

Was ist eine Hofmolkerei und was genau machen Sie?

Die Molkerei ist ein von mir gegründetes Unternehmen auf dem Hof meines Vaters. Die Milch wird vollständig in unserem Familienbetrieb

hergestellt. Natürlich und regional! In unserer Hofmolkerei pasteurisieren wir die Milch von unseren 60 Kühen, d. h. sie wird für 20 Sekunden auf 72,5 °C erhitzt, dann auf 4 °C heruntergekühlt und per Hand in unsere bekannten Flaschen abgefüllt. Bald gibt es von uns vielleicht auch Käsmilch im Kühlregal!

Kommt das Futter für Ihre Tiere auch aus der Region?

Oh ja! Wir sind ein sogenannter Acker-Futterbau-Betrieb, d. h. wir bauen das Futter für unsere 60 Kühe und 120 Rinder selbst an – das sind 25 Hektar Gras und 18 Hektar Mais. Nebenbei bewirtschaften wir noch 100 Hektar Getreide, u. a. Gerste, Raps, Roggen, Hafer und Weizen für unseren Strohbedarf.

Warum haben Sie sich dafür entschieden, Ihre Milch selbst abzufüllen und zu vermarkten?

Wir wollen unseren Kunden mit etwas ganz Natürlichem ein Stück mehr Lebensqualität und Geschmacksgenuss bieten. Unsere Milch hat einen Fettgehalt von 4,8 % und schmeckt damit nach Aussagen vieler Kunden „wie frü-



Volker Meyer freut sich über die Milch von Sven Ole und Jennifer Johansson in seinem Kühlregal.

Sven Ole Johansson ist gelernter Landwirt und macht zurzeit eine Ausbildung zum Landwirtschaftsmeister. Er und seine Frau Jennifer betreiben die Hofmolkerei seit Anfang März dieses Jahres. Die Milch ihrer Kühe ist frei von jeglicher Gen-technik und als Qualitätsmilch zertifiziert. Die Kühe haben das ganze Jahr über uneingeschränkten Weidezugang.



her“, als sie noch zum benachbarten Bauern gegangen sind und sich ihre frische Milch direkt nach dem Melken abgeholt haben.

Außerdem möchten wir ein Zeichen setzen gegen die Dumpingpreise namhafter Molkereien und für heimische Produkte. Dafür erhalten wir von unseren Kunden viel Zuspruch! Zu guter Letzt ist es einfach ein stolzes Gefühl, die eigene Milch im Kühlregal zu sehen.

Welche Kunden kaufen Ihre Milch besonders gern?

Das sind Familien mit kleinen Kindern, denen die Milch wegen des hohen Laktosegehaltes besonders gut schmeckt. Außerdem viele ältere Menschen, die den „Geschmack von früher“ mögen. Und nicht zuletzt sind es Eisdiele und Restaurants, die unsere Milch schätzen, weil sie besonders lecker ist. Unter anderem gehört die „Bullerei“ von Tim Mälzer in Hamburg zu unseren Kunden.



1 Liter = 1,79 €
0,5 Liter = 0,99 €

Neu: Tiefkühlkost von Alnatura

Gesunde Bio-Lebensmittel von Alnatura können Sie schon lange im Sortiment von EDEKA Meyer finden. Neu sind jedoch die Tiefkühlprodukte der Qualitätsmarke. Für Marktleiterin Anke Baumgärtner, auch verantwortlich für den Tiefkühlbereich, war sofort klar, dass sie die auch in Garstedt anbieten will. „Bio-Produkte werden immer häufiger nachgefragt“, erklärt sie. „Viele unserer Kunden greifen schon jetzt gerne zu Alnatura. Da liegt es nahe, auch deren Tiefkühlprodukte anzubieten.“

Warum tiefgeföhlt?

Qualität und Geschmack von Obst und Gemüse nimmt meist schnell ab, besonders durch unsachgemäße Lagerung. Das

sofortige Schockfrosten nach der Ernte wirkt dem entgegen. So bewahren die Produkte auch über einen längeren Zeitraum hinweg ihre hohe Qualität. Praktisch ist außerdem, dass bei Tiefkühlgemüse kein vorheriges Auftauen nötig ist, um es zuzubereiten. Zum Aufwärmen empfiehlt sich das schonende Dämpfen. Tiefgekühlte Lebensmittel haben kürzere Garzeiten als vergleichbare frische Produkte. Das vielleicht wichtigste Argument ist jedoch, dass leckeres Obst und Gemüse durch diese schonende Form der Haltbarmachung das ganze Jahr über verfügbar ist.

Selbstverständlich stammen alle landwirtschaftlichen Zutaten aus Bio-Anbau!



In der Tiefkühltruhe vorrätig

Alnatura Bio-Gemüsepfanne
tiefgeföhrt
versch. Sorten
je 450-g-Packung
(1 kg = 6.64)
2,99



Die tiefgeföhrene Gemüsemischung besteht aus sorgfältig ausgewählten und komponierten Zutaten. Einfach andünsten und mit Beilagen wie Reis oder Fleisch servieren.

Alnatura Bio-Eiscreme
tiefgeföhrt
versch. Sorten
je 500-ml-Packung
(1 Liter = 5.98)
2,99



Eisspezialität für anspruchsvolle Genießer! Die Alnatura-Eiscreme wird mit frischer Sahne hergestellt.

Alnatura Bio-Rahmspinat
tiefgeföhrt
450-g-Packung
(1 kg = 3.31)
1,49

Mild gewürzt und mit Sahne verfeinert. Der Spinat wird sofort nach der Ernte gewaschen, verlesen, verfeinert und tiefgeföhrt.



Alnatura Bio-Pizza Salami
tiefgeföhrt
335-g-Packung
(1 kg = 9.82)
3,29



Traditionelle italienische Steinofenpizza in Bio-Qualität. Durch die lange, schonende Teigführung von bis zu 24 Stunden und das Vorbacken im Steinofen ist ihr Boden besonders luftig und knusprig.

Alnatura Bio-Pizza Margherita
tiefgeföhrt
335-g-Packung
(1 kg = 7.43)
2,49

Spaß und Genuss am Grill

Unter dieser Überschrift luden EDEKA Meyer und Grillmeister Jörg Jelinek am 4. August ab 13 Uhr zu einem Grilltasting der Extraklasse auf dem Parkplatz des EDEKA-Marktes ein. Ein Frontalangriff auf die Geschmacksnerven wurde in der Ankündigung versprochen, und der kam dann auch, denn die von Jörg Jelinek vorbereitete Menüfolge hatte es in sich:

So leicht bringt man Vielfalt auf den Tisch!

Kaum zu glauben – aber wahr, wie die bunt gemischte Gruppe von acht Grillfans mit eigenen Augen sehen konnte: All diese Köstlichkeiten können auf einem ganz normalen Grill zubereitet werden, egal ob Gas- oder Kohlegrill. „Mit einem Deckel ist vieles einfacher“, gibt Jelinek zu, aber sogar ohne einen solchen geht's. Das beeindruckte die Teilnehmer, unter denen sich auch ein ausgebildeter Koch befand, der sich von Jelinek inspirieren ließ.

Doch nicht nur die Vielseitigkeit des Grills, auch die der Zutaten sorgte für Überraschungsmomente. „Meine Gäste waren erstaunt, was man aus ganz normalen Lebensmitteln machen kann und wie schnell aus einem einfachen Schweinekotelett ein besonderes Geschmackserlebnis wird. Das geht so einfach,

IM NÄCHSTEN JAHR
GEHT'S WEITER MIT
TOLLEN GRILLEVENTS!



dass jeder es zu Hause nachgrillen kann.“

Für die ausgefallenen Kreationen seiner Menüfolge braucht man natürlich schon ein wenig Fantasie, von der der Grillmeister allerdings eine Menge hat. „Die Teilnehmer waren fasziniert davon, wie die unterschiedlichsten Geschmäcker miteinander harmonieren können, wenn man sie passend zusammenstellt. Schließlich gehören Apfel, Minze und Speck auf den ersten Blick nicht unbedingt zusammen. Doch es schmeckt einfach großartig!“

Probieren, probieren, probieren

Wenn man Jörg Jelinek darauf anspricht, woher er seine vielen Ideen nimmt, antwortet er ganz bescheiden: „Man guckt mal hier, man guckt mal da und probiert dieses und jenes aus.“

Begonnen hat er seine Grillmeister-Karriere, weil er keine Lust mehr hatte, einfach nur Steaks und Würstchen auf den Grill zu schmeißen. Also hat er sich nach Variationsmöglichkeiten umgesehen, diverse Grillkurse besucht, in Kochbüchern und im Internet gestöbert und bei Profiköchen in seiner Umgebung nach Tipps gefragt. „Wenn man die richtigen Tricks kennt, dann kann jeder solche Sachen grillen!“, macht er Anfängern Mut. Auch er probiert immer noch ständig Neues aus. Wenn dabei mal etwas daneingeht, „dann lernt man, dass man das so nicht machen muss“, erklärt er lachend.

Menü

Starter

- Mit Walnuss gefüllte Datteln im Speckmantel
- Apfelspalten mit Minzeblatt im Speckmantel

Hauptgerichte

- Chicken-Lolli: marinierte und mit BBQ-Honig-Sauce überzogene Hähnchen-Unterkeule
- Western-Sushi: Hüftsteak, eingewickelt in ein mit Frischkäse bestrichenes Wirsingblatt und knusprigen Bacon; nach dem Grillen wie Sushi aufgeschnitten und mit angerösteten Sesamkörnern bestreut
- Schweinekotelett mit Senfkruste

Nachtisch

- Apple Crumble



Gereifte Rindfleischqualität von Garstedter Weiden

Nur ein paar Schritte vom EDEKA-Markt entfernt die Straße hinunter liegt der Hof von Sebastian Riekert, den er gemeinsam mit seiner Frau Wiebke bewirtschaftet. Dort wachsen Rinder der Rasse Deutsch Angus langsam und ohne Kraftfutter drei Jahre auf der Weide heran, bis sie von einem speziell geschulten Metzger stressfrei geschlachtet werden.

Die artgerechte Haltung seiner Tiere ist Sebastian Riekert

dem in diesem Jahr ist das allerdings nicht selbstverständlich. „Wir müssen Futter zukaufen und haben sogar erstmals Grünland beregnet. Das kostet eine Menge Geld“, erzählt der Bauer aus Leidenschaft. „Die Alternative wäre, dass wir Rinder, für die unser Futter nicht reicht, einfach an Mastbetriebe weiterverkaufen. Uns ist jedoch wichtig, dass unsere Rinder gut leben – deshalb verzichten wir darauf.“



wichtig. „Ich habe mich bewusst für diese Rasse entschieden, weil sie ganz natürlich das ganze Jahr über auf der Weide gehalten werden kann. Die Kälber werden auf der Weide geboren und wachsen bei ihren Müttern auf. Sie trinken die gesunde Muttermilch – so viel sie wollen. Alle Rinder fressen im Sommer ausschließlich frisches Gras und in den Wintermonaten selbst geerntetes Heu.“

In trockenen Sommern wie

Qualität, die man schmeckt

Das langsame Wachstum der Tiere, die ganzjährige Weidehaltung, der stressfreie Ablauf der Schlachtung und natürlich die kurzen Transportwege tragen zur hohen Qualität des Fleisches bei. Vollendet wird diese durch das Abhängen der Schlachthälften. Das Rindfleisch reift dabei in ca. 14 Tagen zu seinem vollen Aroma und höchster Zartheit heran. So wird das Fleisch der Angusrinder feinfaserig und

wunderbar marmoriert, wodurch es nach dem Braten zart und saftig bleibt und durch seinen hervorragenden Eigengeschmack überzeugt.

AB 21. NOVEMBER AN
DER FLEISCHTHEKE VON EDEKA
MEYER: DAS QUALITÄTSFLEISCH VOM
HOF RIEKERT AUS GARSTEDT! JETZT
VORBESTELLEN! NUR SOLANGE DER
VORRAT REICHT.

Deutsch Angus

gereifte Rindfleischqualität von Garstedter Weiden

Gerne nehmen wir Ihre Bestellung entgegen.
Exklusiv bei uns – nur solange Vorrat reicht!
Wir beraten Sie gerne! Ihr EDEKA-Meyer-Team



- ★ Filet
- ★ Rumpsteak
- ★ Entrecote
- ★ Hüftsteak
- ★ Beefsteak

Menge:	<input type="checkbox"/> kg	<input type="checkbox"/> Scheiben	<input type="checkbox"/> Stück
Menge:	<input type="checkbox"/> kg	<input type="checkbox"/> Scheiben	<input type="checkbox"/> Stück
Menge:	<input type="checkbox"/> kg	<input type="checkbox"/> Scheiben	<input type="checkbox"/> Stück
Menge:	<input type="checkbox"/> kg	<input type="checkbox"/> Scheiben	<input type="checkbox"/> Stück
Menge:	<input type="checkbox"/> kg	<input type="checkbox"/> Scheiben	<input type="checkbox"/> Stück

Bitte gewünschte Einheit ankreuzen.

- ★ Braten
- ★ Tafelspitz
- ★ Rouladen
- ★ Gulasch

Menge:	<input type="checkbox"/> kg	<input type="checkbox"/> Scheiben
Menge:	<input type="checkbox"/> kg	<input type="checkbox"/> Scheiben
Menge:	<input type="checkbox"/> kg	<input type="checkbox"/> Scheiben
Menge:	<input type="checkbox"/> kg	<input type="checkbox"/> Scheiben

Bitte gewünschte Einheit ankreuzen.

- ★ Hohe Rippe
- ★ Beinscheibe
- ★ Hackfleisch

Menge:	<input type="checkbox"/> kg
Menge:	<input type="checkbox"/> kg
Menge:	<input type="checkbox"/> kg

Bitte gewünschte Einheit ankreuzen.

Diese Bestellung ist für:

- ★ Vor- & Zuname
- ★ Telefonnummer (für eventuelle Rückfragen)
- ★ Abholtermin



Badische Weine vom Weingut Karl Karle

Das Weingut am Kaiserstuhl

Der alteingesessene Kaiserstühler Traditionsbetrieb, das Weingut Karl Karle, blickt auf eine lange Weinbaugeschichte zurück. Bereits im Jahr 1920 entschied der Urgroßvater Karl, den Betrieb weiterzuentwickeln und sich auf den Weinanbau zu konzentrieren. Seine Frau Emma, die mit einem besonderen Genusstalent gesegnet war, wusste die Qualität eines klassischen Ihringer Silvaners oder Ruländers zu schätzen und vorteilhaft einzusetzen. Ihre „Weinzunge“ brachte die Familie dazu, von Anfang an runde, charaktervolle Weine zu produzieren und erfolgreich zu vertreiben. Dabei scheuteten die Karles keine Mühen, ihre Weine vom ländlichen Ihringen aus auf die Reise in die weite Welt zu schicken.

Besonders während der letzten 20 Jahre ist das Weingut und mit ihm die Mitarbeiterzahl gewachsen. Wurden 1920 noch etwa vier Hektar hauptsächlich manuell bewirtschaftet, umfasst das Weingut Karl

ÜBERZEUGEN SIE SICH
PERSÖNLICH VON DER QUALITÄT
DER KAISERSTÜHLER WEINE IN
UNSEREM WEINREGAL!



Karle mittlerweile 45 Hektar. Ein überzeugendes Zeichen für den Erfolg der Produkte!

Heute arbeiten unter der Leitung von Thomas Wihler und Gaby Karle elf Mitarbeiter Hand in Hand, um die Rebfläche zu bewirtschaften und die Kaiserstühler Spät-, Weiß- und Grauburgunder in die Weinregale des Einzelhandels und damit zu Weinkennern und -genießern zu bringen.



Ihringer Winklerberg Muskateller Kabinett

Dieser ausdrucksstarke Bukettwein ist sehr fruchtig, duftet intensiv nach Holunderblüten und frischen Mirabellen und enthält eine anmierende Säure. Er eignet sich wunderbar als sommerlicher Aperitifwein.

Alkohol: 12 % Vol.
Trinktemperatur: 10°



SONDERPREIS:
0,75-L-FLASCHE
FÜR 6,99 €
(1 LITER = 9,32 €)



Ihringer Vulkanfelsen Spätburgunder Rotwein

Ein Spätburgunder-Qualitätswein mit klassisch fruchtigem Aroma, leicht und rund. Ideal zu dunklem Fleisch, Pasta und Käse aufgrund seiner milden Süße.

Alkohol: 12 % Vol.
Trinktemperatur: 16 bis 18°

1-Liter-Flasche
für 5,99 €



Wissenswertes rund um Wein

Wein ist kein Alltagsgetränk, sondern eines, das man bewusst genießen sollte. Dazu haben wir hier einige Genuss-Tipps für Sie zusammengestellt:

Temperatur

Die richtige Temperatur ist wichtig, damit sich die Aromen des Weines voll entfalten können. Da die Inhaltsstoffe unterschiedlich sind, sind mal niedrige, mal höhere Temperaturen richtig. Grundsätzlich gilt: Je leichter ein Wein ist, desto kühler sollte er serviert werden. Weinkenner empfehlen folgende Trinktemperaturen:

Weißwein: 8 °C bis 12 °C
 Roséwein: 10 °C bis 14 °C
 Rotwein: 14 °C bis 18 °C

Auswahl

Welcher Wein passt zu welchem Essen? Bei der Antwort auf diese Frage ist heute (fast) alles erlaubt. Entscheidend ist, eine harmonische Verbindung herzustellen zwischen Speise und Wein – deshalb probieren Sie am besten aus, was Ihnen gut schmeckt! Im Zweifelsfall helfen vielleicht folgende Regeln: Zu leichten Gerichten sollte man leichte Weine servieren. Das sind Weine mit einem niedrigen Alkoholgehalt von 10 bis maximal 12 %. Fischgerichte, Spargel oder Hühnerfrikassee werden daher oft von leichten Weißweinen begleitet, kräftige Rindfleisch- oder Wildgerichte eher von vollmundigen Rotweinen. Entscheidend ist jedoch die Zubereitungsart: So passt zum Beispiel Weißwein zu einem Lammcurry, zu geschmortem Lamm eher ein kräftiger Rotwein und zu gebratenem Lamm ein leichter Roter. Oft hängt es von der Soße ab, was gut harmoniert: Eine cremige Soße ergänzt sich mit einem Weißwein, eine schwere Pastasoße wie Bolognese wird besser begleitet von einem Rotwein.

Zu einer süßen Nachspeise empfehlen sich oft spritzige, süße Weine.



Rotweinflecken entfernen

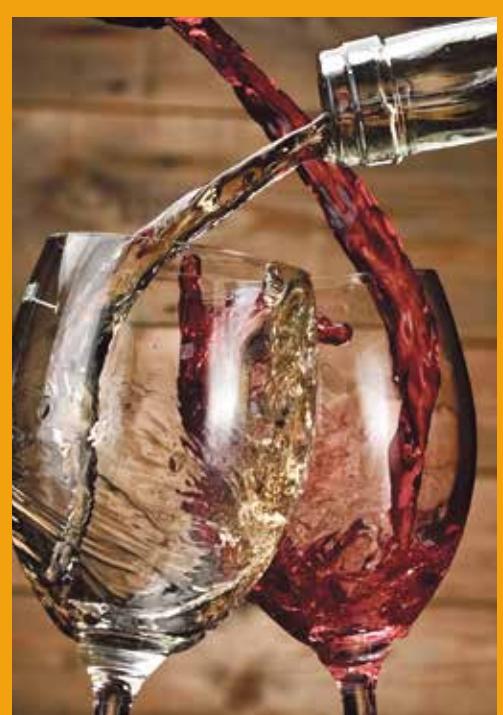
Manche schwören auf das gute alte Salz, das sie eine halbe Stunde einwirken lassen und dann mit Schwamm oder Staubsauger entfernen. Andere

empfehlen kohlensäurehaltiges Mineralwasser oder sogar Fensterreiniger, um den Fleck einzutrocknen und anschließend von außen nach innen abzutupfen, niemals zu wischen!

Entscheidend ist, dass Sie sofort handeln, bevor der Rotwein eine Chance hat einzutrocknen, und dass Sie mit einem farblosen Schwamm oder Tuch arbeiten.

Wussten Sie schon ...?

- Als „Cuvée“ bezeichnet man einen Wein, der aus verschiedenen Rebsorten zusammengestellt ist. Auf diese Weise versuchen Winzer, die optimale Balance für ihr Produkt zu finden.
- Weine mit Schraubverschluss sind nicht schlechter als solche mit Korken. Dieses Vorurteil stammt noch aus einer Zeit, als vor allem bei Billigweinen auf Korken verzichtet wurde. Vorteil der Schraubverschlüsse: Das Risiko eines „Korkschmeckers“ wird ausgeschlossen.
- Roséweine sind hellfarbige Weine aus roten Trauben, die wie Weißwein hergestellt werden. Nur billige Roséweine von außerhalb der EU können auch aus weißen und roten Weinen gemischt sein.
- Alkoholfreier Wein ist ungeeignet für Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen auf Alkohol verzichten. Da er durch Entzug von Alkohol gewonnen wird, kann er immer noch bis zu 0,5 Volumenprozent Alkohol enthalten.



Großes Grünkohlessen

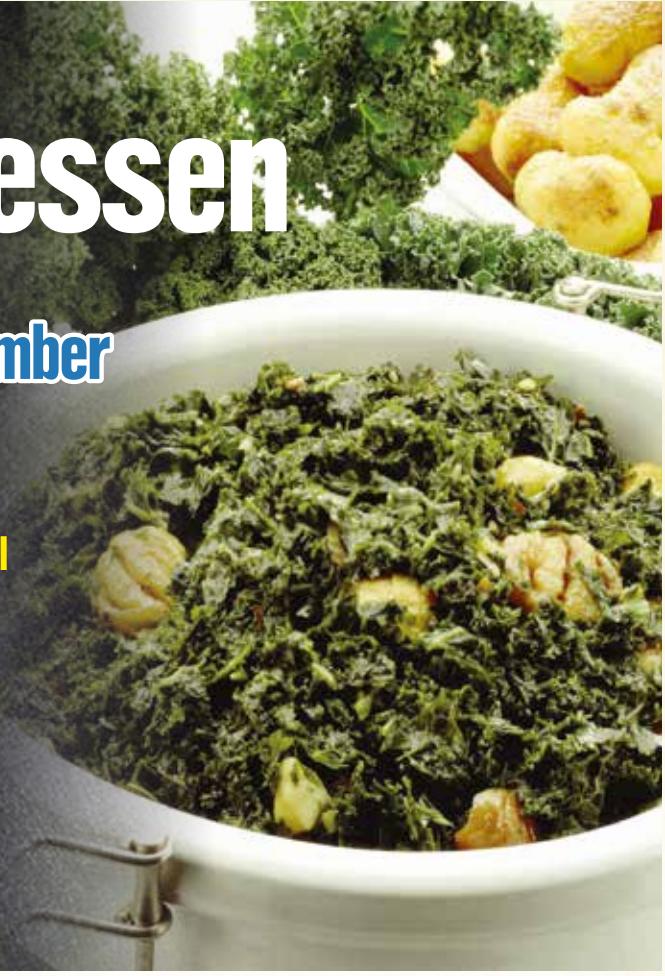
Am Mittwoch, den 7. und 21. November
von 11 bis 13 Uhr

Für nur 5 Euro erhalten Sie eine große Portion **Grünkohl**
mit einer deftigen **Kohlwurst** und **Kartoffeln**.



... WO MAN SICH TRIFFT

Nur solange der Vorrat reicht.



Schlemmerfleisch mit Bratkartoffeln

Am Mittwoch, den 17. Oktober von 11 bis 13 Uhr

Für nur 5 Euro erhalten Sie eine große Portion **Schlemmerfleisch** mit **Bratkartoffeln**. Ein Genuss, den Sie sich nicht entgehen lassen sollten!



... WO MAN SICH TRIFFT

Nur solange der Vorrat reicht.



450 Portionen in zwei Stunden

Das Spanferkelessen ist bei EDEKA Meyer mittlerweile zur Tradition geworden, und das aus gutem Grund! Fleischermeister Stefan Sbrzesny und sein Team – dieses Mal bestehend aus Susanne Päper, Saskia Bruns und Daniel Theus – vermögen immer wieder, mit knusprig-saftigem Spanferkel, dem guten Hausmacher-Kartoffelsalat, Krautsalat und natürlich Zaziki zu überzeugen. Doch dass sich sogar bei über 30 Grad im Schatten lange Schlangen vor der Essensausgabe bildeten und sich so viele Menschen auf das leckere Mittagessen freuten, erstaunte sogar Volker Meyer. „Wegen der Hitze hatten wir vorgesorgt und den Stand von draußen in den kühleren Eingangsbereich des Marktes verlegt“, erzählt er. „Als die Schlange immer länger wurde, haben wir außerdem Wasser an die Wartenden ausgeschenkt“, erzählt er. „Aber wir freuen uns natürlich, dass das Spanferkel-essen trotz der großen Hitze auch dieses Mal so gut ankam. Eine Kundin freute sich sogar, weil sie bei dieser Hitze nicht selbst kochen musste!“



Saskia Bruns, Susanne Päper, Stefan Sbrzesny und Daniel Theus waren auf den Ansturm vorbereitet

Glückliche Gewinner!

Die deutsche Fußballnationalmannschaft hat leider nicht gewonnen. Die Kunden von EDEKA Meyer hingegen schon!

Und das sind sie, die Gewinner des Fußball-WM-Gewinnspiels aus der letzten Ausgabe der Marktzeitung: Den 1. Preis, eine original DFB-Sporttasche, gewann Sanny Hensan (leider nicht mit auf dem Foto). Über den 2. Preis, einen Fußball von Adidas, freuten sich Bianca Heinrich mit ihren Kindern Thade und Benno. Den 3. Preis, einen Präsentkorb im Wert von 25 €, nahmen Mathias Grimm und seine Frau Svenja entgegen.



Von links nach rechts: Bianca Heinrich mit Thade und Benno, Volker Meyer, Mathias und Svenja Grimm

Macht euch den Herbst noch gemütlicher!

Draußen ist es im Herbst oft nass und kalt. Ein guter Grund, es sich drinnen richtig gemütlich zu machen! Zum Beispiel mit hübschen selbstgemachten Laternen. Die sind kinderleicht hergestellt, machen viel Spaß beim Basteln und Anschauen und sehen super aus!



Kreiert eure eigenen Laternen

Zum Basteln benötigt ihr:

- Tonkarton in Schwarz
- Serviette mit Motiv eurer Wahl (Motiv soll die halbe Serviette bedecken)
- 16 x 32 cm große feste, selbst klebende Folie (im Bastelgeschäft erhältlich)
- eine runde Schachtel mit einem Durchmesser von 11 cm, zum Beispiel eine runde „Käseschachtel“ (wenn nicht vorhanden, ebenfalls im Bastelgeschäft erhältlich)
- doppelseitige Klebefolie

Bastelanleitung:

Für das Gehäuse wird aus dem Karton zuerst ein 20 x 37 cm großes Rechteck geschnitten. Dann mit dem Cuttermesser drei Fenster nach Wahl hineinschneiden. Eine Serviette hat drei Lagen. Ihr braucht nur die oberste bedruckte Schicht der halben Serviette. Beklebt die Serviette mit der Klebefolie. Überschüssige Folie exakt mit dem Cuttermesser abschneiden. Nun die beklebte Serviette mit der doppelseitigen Klebefolie hinter den Karton kleben. Dann den Tonkarton um den Rand des Bodens (z. B. Käseschachtel-Boden) kleben und die noch offenen Längsseiten des Kartons zusammenkleben. Das Teelicht in den Boden einsetzen. Fertig.



Beim Flohmarkt mit dabei: Singkreis Auetal

Der Singkreis Auetal gibt sich die Ehre, beim Flohmarkt am 3. Oktober einen kurzen Ausschnitt aus seinem Programm zum Besten zu geben. Außerdem sind die Damen mit einem eigenen Stand vertreten.

„So ein Chor kostet mehr, als viele denken“, erläutert Silvia Leschitzki, Mitglied des Chores und bei EDEKA Meyer in der Buchhaltung beschäftigt. „Die Ausstattung des Chores mit Notenblättern für ein neues Lied kostet schnell zwischen 80 und 100 EUR. Das können wir nicht nur mit unseren Beiträgen finanzieren. Deshalb verkaufen wir auf dem Flohmarkt Trödel, den unsere Mitglieder zur Verfügung stellen: Spielzeug, getragene, aber gut erhaltene Kleidung, Groschenromane und vieles mehr. Außerdem kann man uns natürlich buchen! Für Jubiläen und Geburtstage haben wir genau das richtige Programm.“

Ab und zu gönnt sich der Singkreis auch mal einen Ausflug. Gemeinsam mit passiven Mitgliedern ging es nach Büttenwarder und die Damen hat-

ten viel Spaß dort. Bei dieser Gelegenheit möchten wir uns bei allen passiven Mitgliedern für ihre Unterstützung bedanken!

Übrigens: Der Singkreis Auetal ist immer offen für neue Mitglieder! Unter der Leitung von Kristof Skladanowski findet jeden Dienstag von 18:45

bis 20:30 Uhr die Chorprobe statt. Interessierte können gerne im Gasthaus zur Kleinbahn in Wulfsen vorbeischauen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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.

EDEKA **Volker Meyer**

... WO MAN SICH TRIFFT



Der Singkreis Auetal in Büttenwarder

10 Jahre bei EDEKA Meyer

Angelika Ruppelt-Arndt

Als es Angelika Ruppelt-Arndt durch einen Umzug in die Gegend verschlug, hörte die gelernte Fleischerin, dass bei EDEKA Meyer eine Stelle frei wäre. Sie bewarb sich und es klappte sofort: Von da an war sie Teil des EDEKA Meyer-Teams! Das war vor 10 Jahren, und immer noch gefällt es ihr prima im Markt. „Das Team ist toll, es harmoniert einfach gut“, freut sich die Abteilungsleiterin Frischwurst.



Marion Riesel

Vor zehn Jahren fragte eine Bekannte Marion Riesel, ob diese nicht Lust hätte, im Garstedter EDEKA-Markt zu arbeiten. „Es sprach nichts dagegen, und so habe ich hier angefangen“, erklärt die gelernte Einzelhandelskauffrau fröhlich. Heute ist sie hauptsächlich für die Disposition von Waren zuständig, berät aber ebenso gerne Kunden. „Man kennt sich hier und ich weiß, wer welche Vorlieben hat. Das mag ich besonders!“



Neu bei EDEKA Meyer

Melanie Anderke

Frau Melanie Anderke arbeitet seit dem 1.9. als Verkäuferin im Frischbereich von EDEKA Meyer. Ursprünglich hat sie Bäckereifachverkäuferin gelernt, ist aber schon kurze Zeit später in den Einzelhandel gegangen. Als sie sich vor einiger Zeit beruflich verändern wollte, bewarb sie sich bei EDEKA Meyer – dem Markt, in dem sie sowieso häufig einkauft. Sie unterhielt sich mit Herrn Meyer und beide fanden: Das passt!



Mohammed Almahi

Der sympathische Sudanese Mohammed Almahi ist schon seit drei Monaten bei EDEKA Meyer angestellt und arbeitet bisher hauptsächlich im Leergutbereich. Er hat sich schnell und gut in seine neuen Aufgaben eingearbeitet und verfügt auch schon über viele Deutschkenntnisse. Er fühlt sich wohl im Team des EDEKA-Marktes und die Kollegen sind froh, dass sie in ihm eine zuverlässige Unterstützung gefunden haben.



Neuigkeiten aus dem Markt

Freies WLAN

Ab jetzt können Sie im Ladenbereich von EDEKA Meyer kostenfrei im Internet surfen. Sie haben die Zutatenliste für ein Rezept vergessen? Sie suchen Informationen zu einem bestimmten Artikel? Sie wollen sich vergewissern, dass der Grillabend auch wirklich nichts ins Wasser fällt, und lieber noch einmal die Wettervorhersage ansehen? Dann schauen Sie rasch in Ihrem Mobilgerät, wo Sie „FreeWiFi-E-H-Meyer“ als verfügbares Netzwerk finden, klicken Sie es an und surfen Sie los!

„Wir brauchen WLAN für die neue Technik im Markt, zum Beispiel die neuen Waagen an der Frischetheke oder in der Obst- und Gemüseabteilung. Dafür mussten wir Schnittstellen installieren – sogenannte Access Points – über die die kabellose Kommunikation funktioniert“, erklärt Volker Meyer. „Davon sollen auch unsere Kunden profitieren, die sich jetzt kostenlos mit unserem WLAN verbinden können.“



Hilfe für Bulgarien

Anfang Oktober startet wieder ein großer LKW mit „Pakete zum Leben“ für Sliven in Bulgarien. Außerdem sammeln Karin und Uwe Bruns von der Auslandshilfe der freien evangelischen Gemeinden in Deutschland Hilfsgüter wie gut erhaltene Kleidung und Inkontinenzmaterial, das Sie bei der Familie Bruns in der Hauptstraße 57 in 21376 Gödenstorf abgeben können. Bedürftige Menschen in Bulgarien freuen sich darüber. Deshalb vielen Dank für Ihre Unterstützung, auch bei der letzten Aktion am Samstag, den 8. September bei EDEKA Meyer!



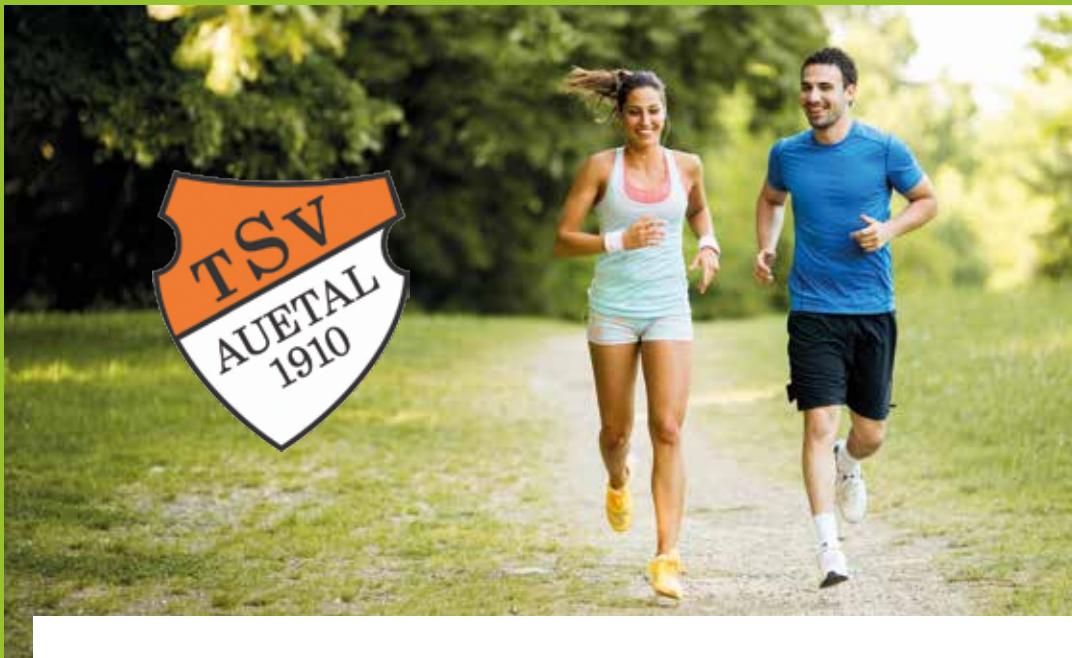
Unser Bargeld-Service für Sie:

Cash back



Sie brauchen Bargeld, am besten sofort? Dann lassen Sie sich doch einfach an der Kasse von EDEKA Meyer einen Betrag auszahlen! Ab einem Mindesteinkaufswert von 10 EUR haben Sie bei Zahlung mit der EC-Karte die Möglichkeit, bis zu 200 Euro von Ihrem Konto abzuheben. Probieren Sie es aus und nutzen Sie die Gelegenheit zur kostenlosen Bargeldabhebung!





12. Auetal-Oktobерlauf

Ab 2018 offizieller Wertungslauf
des Sparkassen-Heidjer-Cups!

Am Sonntag, den 14.10.2018, geht es
rund um den Hamberg in Garstedt!



Anmeldung:
Bis zum 09.10.2018 ist
die Online-Anmel-
dung geöffnet. Nach-
meldungen sind am
Veranstaltungstag
bis 30 Minuten vor
dem jeweiligen Lauf
möglich.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt! Im Zielbereich
stehen Wasser, Tee und Obst bereit, Duschen und
Umkleiden stehen in der Auetalhalle zur Verfügung.

Startzeiten:

- 09:30 Uhr 21 km Halbmarathon
- 09:45 Uhr 10,5 km Heidjer-Cup
- 10:00 Uhr 7,5 km Nordic-Walking
- 10:15 Uhr 5,5 km Volkslauf
- 11:30 Uhr 200 m Bambini-Lauf
- 11:45 Uhr 800 m Schülerlauf
- 12:00 Uhr 1,7 km Crosslauf

Start und Ziel: Sportplatz hinter der
Auetalhalle, Bahnhofstr. 81a in Garstedt

Startgebühr:

6,00 €, bei Nachmeldungen zzgl. 2,00 €

Mehr Informationen und Anmeldung unter www.auetal-events.de



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:
Gesa Walkhoff
Tel.: (01 77) 3 31 22 69
Fax: (0 53 32) 96 86-58
E-Mail:
marktzeitung@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 gesta-
tet. Angaben zu Terminen etc. sind ohne
Gewähr. Bei dem Projekt Marktzeitung
mit einer Gesamtauflage von zurzeit ca.
1800000 Exemplaren handelt es sich
um ein marktbezogenes individuelles
Printprodukt für selbstständige EDEKA-
Kaufleute.



Volker Meyer

EDEKA Volker Meyer
Bahnhofstraße 79
21441 Garstedt-Wulfsen
Telefon: 041 73 / 66 23

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