

Mensch

Ausgabe Nr. 4

MEYER®

Wo man sich trifft!



Themen

- Azubi-Projekt
- Aus der Region: Deutsch Angus
- Frischebox
- handgefertigte Weihnachtspralinen
- Basteltipp
- Weihnachtsbäckerei für Kinder

Liebe Kunden

das Jahr nähert sich in immer größeren Schritten dem Ende zu und die besinnliche Adventszeit steht vor der Tür. Viel ist auch 2016 in unserem Markt passiert: So gab es die „Gemüsebeete für Kids“-Aktion in unserem Kindergarten oder das gemeinsame Kochen mit den Aue-Grundschulkindern. Auch haben wir zusammen mit Ihnen genussvolle Schlemmerevents veranstaltet, das große Weinfest gefeiert und für verschiedene wohltätige Zwecke fleißig Spenden gesammelt. Höchste Zeit Ihnen daher auf diese Weise zu danken. Dankeschön für das Vertrauen und die Treue, die Sie dem gesamten EDEKA-Team stets entgegenbringen! Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie ein frohes und besinnliches Fest sowie einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Ihr Volker Meyer



Volker Meyer

Azubiprojekt „Vitaminstation“: gesunde Beeren und aromatische Zitrusfrüchte

Frisch, fruchtig und saisonal, das ist das vielfältige Sortiment bei EDEKA Meyer in der Obst- und Gemüseabteilung immer. Dass Obst und Gemüse gesund sind und die Abwehrkräfte stärken, weiß eigentlich jeder. Auch, dass Orangen, Clementinen oder Mandarinen auf jeden Fall in den Nikolausschuh und auf den Weihnachtsteller gehören, ist überall bekannt. Doch haben Sie sich schon einmal intensiver mit den gesundheitlichen Aspekten rund um Beeren und Zitrusfrüchte auseinandergesetzt? Wenn nicht, dann ist das gar kein Problem! Denn passend zur kalten Jahreszeit haben die beiden Auszubildenden Ramon Arias und Dennis Nebling gemeinsam das Projekt „Vitaminstation“ ins Leben gerufen. Hierbei dreht sich alles um köstlich-gesunde Beeren und erfrischend-fruchtige Vitaminbomben, wie etwa Blattrorangen und Clementinen.

An der extra dafür vorbereiteten Station in der Obst- und Gemüseabteilung, stehen die jungen und engagierten Mitarbeiter vom 1. Dezember bis zum 3. Dezember von 11 bis 16 Uhr den EDEKA-Kunden Rede und Antwort zu den gesunden Zitrusfrüchten und den wohl-



Die beiden Auszubildenden Ramon Arias und Dennis Nebling erwarten die EDEKA-Marktbesucher an ihrer Vitaminstation. (Foto © Yogi Kaja)

schmeckenden und vitaminreichen Power-Beeren. Neben informativen Erklärungen, die es auch praktischerweise gleich kompensiert zum Mitnehmen auf einem Flyer gibt, finden auch Verköstigungen des gesunden

Obstes direkt vor Ort statt. „Uns war es bei der Konzeptplanung sehr wichtig, dass unsere Kunden die hochwertigen Früchte vorher auch probieren dürfen und sich vielleicht auch auf diese Weise ein wenig zum Verkauf der gesunden Vitaminbomben in dieser kalten Jahreszeit verführen lassen. Denn welche Inhaltsstoffe und Vitamine darin enthalten sind und was diese bewirken, darüber möchten wir die Marktbesucher gern bei Bedarf aufklären“, sagt Ramon Arias über das Konzept der hauseigenen Vitaminstation. Neben frisch aufgeschnittenen Zitrusfrüchten und köstlichen Beerenfrüchten wird es auch wohlschmeckende Säfte zum Kosten geben. Und natürlich haben die Auszubildenden auch noch weitergedacht: Wer sein frisch zubereitetes Lieblingsgetränk gefunden hat, kann auch

gleich das passende Rezept dafür mit nach Hause nehmen. Ein weiteres Highlight ist das Zitrusfrucht-Gewinnspiel. Weitere Informationen dazu erhalten Sie auf der folgenden Seite dieser Ausgabe. „Was uns ebenfalls am Herzen lag, war, dass aus den Erlösen von den verkauften Beeren und Zitrusfrüchten in dem Aktionszeitraum ein Teil für wohltätige Zwecke gespendet wird. Wir möchten damit die Kinderkrebsinitiative Buchholz/Holm-Seppensen unterstützen“, erklärt Azubi Dennis Nebling.

Kurz gesagt, eine runde und vor allem gesunde Sache! Die beiden Auszubildenden Dennis Nebling und Ramon Arias freuen sich daher schon jetzt auf Ihren Besuch an der Vitamin-Power-Station und beraten Sie gern rund um die gesunden Vitaminbomben.



GESUNDE FRÜCHTE: MACHEN SIE MIT BEI UNSEREM GEWINNSPIEL AN DER VITAMINSTATION VOM 1. BIS 3. DEZEMBER, JEWEILS VON 11 BIS 16 UHR.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Daher haben sich unsere Auszubildenden eine tolle Aktion mit Gewinnspiel ausgedacht.

MITMACHEN IST GANZ EINFACH:

Schätzen sie richtig, wie viele Früchte sich in dem Behälter befinden. Dann nur noch die Lösungszahl im Markt abgeben und darauf hoffen, einer der glücklichen Gewinner zu sein.*

Das ganze Team von EDEKA Meyer drückt Ihnen die Daumen!

UND DAS SIND DIE GEWINNE:

1. Preis: Smoothie-Maker-Maschine im Wert von 50 Euro plus Präsentkorb mit gesunden Früchten
2. Preis: 30-Euro-Gutschein plus Präsentkorb mit gesunden Früchten
3. Preis: 20-Euro-Gutschein plus Präsentkorb mit gesunden Früchten



* Teilnahmeschluss ist der 03.12.2016. Die Gewinner werden schriftlich oder per E-Mail benachrichtigt. Der Preis ist personen- und fristgebunden. Eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Bei Verweigerung der Preisannahme oder wenn es aus irgendeinem anderen Grund nicht zur Aushändigung des Preises kommt, ist der Preis hinfällig und er bleibt Eigentum des Veranstalters. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es werden keine Daten für werbliche Zwecke bei EDEKA Meyer erhoben. Eine Weitergabe von Daten an Dritte findet nur im Rahmen der Preisübergabe im Gewinnfall statt. Danach werden die Daten gelöscht.

Weihnachtliche Dekorationselemente

Alle Jahre wieder greifen selbst diejenigen, die es eher sparsam in ihrer Inneneinrichtung mögen, zu den bunt glitzernen Kugeln, wenn die besinnliche Adventszeit beginnt. Und endlich dürfen auch Freunde des guten Geschmacks hemmungslos die Wohnräume und Fenster festlich mit Grün, Rot und Gold oder den aktuellen Weihnachtstrendfarben schmücken.

Ob mit viel Deko oder ganz dezent mit einem schlichten Adventskranz – kreative und schöne Ideen gibt es an Weihnachten genug. Die dafür passende Weihnachtsdekoration von modern bis opulent, sowie winterliche Deko von stilvoll-

zurückhaltend bis niedlich-verspielt, gibt es bei EDEKA Meyer. Hier findet garantiert jeder genau das Richtige für sich oder zum Weiterverschenken. Angefangen bei A wie Adventskranz bis hin zu Z wie Zuckerstange – hier werden garantiert Weihnachtsträume wahr! Lassen Sie sich daher in die bunt glitzernde Welt der Adventszeit verführen. Die stilvollen Dekoelemente finden Sie am weihnachtlichen Dekostand direkt vor der Info von Ihrem EDEKA Meyer.

Das gesamte Team rund um Marktinhaber Meyer wünscht Ihnen eine schöne und besinnliche Vorweihnachtszeit und ganz viel Spaß beim Dekorieren und Verschenken!



EDEKA-Mitarbeiterin Sabine Meyer hat bereits die weihnachtliche Dekoration für die EDEKA-Kunden im Eingangsbereich bereitgelegt. Hier werden Winterträume wahr. (Foto © Yogi Kaja)

Höchste Rindfleischqualität für die Festtage aus der Nachbarschaft

Alles begann mit einem Hobby: Sebastian Riekert war schon immer in der Landwirtschaft tätig. Egal, ob während der Schulzeit oder im Studium, der Ackerbau war stets ein präsent Thema für ihn, aber auch die Tierhaltung interessierte ihn sehr. „Irgendwann habe ich mich dazu entschlossen, mit der eigenen Viehhaltung zu beginnen. Angefangen habe ich schließlich 2009 mit erst einmal zwei Rindern“, berichtet der Jungbauer. Keine drei Jahre später konnte er schon einen Nebenbetrieb gründen. Zusammen mit seiner Partnerin Wiebke Schomann besitzt er mittlerweile 32 Tiere der beeindruckenden Rinderasse Deutsch Angus. „Ich hatte mich damals für diese robuste Rasse entschieden, weil diese ganzjährig für die Weidehaltung geeignet ist“, erklärt der 31-Jährige. Somit können die Tiere im Sommer frei auf den Wiesen grasen und im Winter erhalten sie ausschließlich betriebseigenes Heu. Verzichtet wird auch vollständig auf Kraftfutter.

Ein weiterer Grund für die Entscheidung dieser Rasse war, dass diese Tiere langsam wachsen. „Dadurch lagert sich



Vom Hobby zum Nebenbetrieb: Stolz präsentieren Wiebke Schomann und Sebastian Riekert ihre Deutsch-Angus-Rinder. (Foto © Yogi Kaja)

besonders viel von dem gesunden intramuskulären Fett ein, das dem Rindfleisch eine sehr feine Marmorierung gibt und somit ein besonders guter Geschmacksträger ist“, erklärt der Landwirt.



Doch weitere Aspekte spielen eine entscheidende Rolle für die hochwertige Qualität des Fleisches von Sebastian Riekert. Das beginnt schon bei der Aufzucht der Jungtiere: Die Kälber bleiben das ganze Jahr bei der Mutterkuh und die Milch steht somit den Kälbern in dieser Zeit komplett zur Verfügung. Die Tiere bleiben anschließend insgesamt zwei weitere Jahre auf den Weiden von Riekert. Die männlichen Tiere werden fachmännisch von einem spezialisierten Tierarzt kastriert. „Was

viele nicht wissen, aber Ochsen geben einfach das bessere Fleisch ab. Sie wachsen nach der Kastrierung langsamer und bleiben dadurch ein Jahr länger bei uns auf den Weiden als es bei Bullen der Fall wäre“, weiß Riekert.

Ein weiterer positiver Faktor für die ganzjährige Weidehaltung ist, dass die Tiere abgehärtet sind, nicht krank werden und somit nicht auf Antibiotika angewiesen sind. Und natürlich sind die kurzen Lieferwege der Tiere ein gro-

ßer Vorteil, die auch Frische für den Verbraucher garantieren. Dabei ist Riekert auch die schonende Schlachtung sehr wichtig. „Wir haben uns daher für ein Familienunternehmen entschieden. Dort wird in Ruhe geschlachtet und sich für jedes Tier die nötige Zeit genommen. Auch war uns eine zweiwöchige Fleischreifung am Knochen sehr wichtig, denn dadurch wird das Rindfleisch noch zarter als bei der üblichen einwöchigen Reifung“, erklärt der junge Bauer abschließend.

Probieren Sie das hochwertige Deutsch-Angus-Rindfleisch aus Ihrer Region. Ab dem 1. Dezember gibt es dieses außergewöhnliche Fleisch in Ihrem EDEKA Meyer an der Frischetheke zu kaufen. Natürlich nur solange der Vorrat reicht!



Das ganze Jahr über können die 32 robusten Rinder auf rund 18 Hektar Weidefläche in Garstedt und Umgebung grasen. Bei Regen und Schnee finden die Tiere einen Unterstand.

Frischebox statt Plastikberge

Bei EDEKA Meyer in der Obst- und Gemüseabteilung sowie direkt an den Kassen werden bereits anstatt des schädlichen Plastiks umweltfreundliche Alternativen angeboten: Papiertüten, Bring-Bag-Mehrwegtaschen und natürlich die umweltfreundlich produzierten Recycling-PET-Schalen sind bereits dafür im Einsatz. Doch an dieser Stelle will Marktinhaber Volker Meyer noch nicht haltmachen. Um weiterhin die Menge des Plastiks zu reduzieren, kommt jetzt eine weitere umweltfreundliche und vor allem praktische Alternative – die „Frischebox“.

Ab dem 1. Dezember werden an der Frischetheke die umweltfreundlichen Boxen angeboten. Die Nutzung ist dabei ganz simpel: Im Markt können Sie die praktische Box für 4,99 Euro an den Bedientheken der Frischeabteilungen erwerben. Anstatt, dass die Mitarbeiter Fleisch, Wurst oder Käse in spezielles Papier wickeln und anschließend in eine Plastiktüte packen, legen sie nun die frische Ware in das Behältnis. Bei Ihrem nächsten Einkauf können Sie die umwelt-

freundliche Frischebox einfach in die dafür vorgesehene Hygienebox einwerfen und erhalten eine neue und saubere Schale für Ihren weiteren Einkauf. Ein Aufreißen der Tüten, ein Auswickeln und ein Umpacken in die eigenen Frischedosens entfallen. Nach dem Einkauf kann die Box in den Kühlschrank und dann heißt es nur noch: Deckel auf, Produkt raus, Deckel zu und wieder bei Bedarf kühl stellen. Nach Gebrauch kann die Frischebox ohne Sorge sogar in die Spülmaschine. Zudem ist die praktische Box tiefkühl- und mikrowellengeeignet. Weitere Verwendungsmöglichkeiten wie etwa für Babynahrung oder für ein Picknick sind auch kein Problem.

Helfen Sie Ihrer Umwelt, indem Sie auf die Frischeboxen zurückgreifen und das Plastikproblem gemeinsam mit uns reduzieren. Bei Fragen wenden Sie sich einfach vertrauensvoll an das freundliche Team von EDEKA Meyer.



Der umweltfreundliche Helfer

Und so einfach funktioniert es:

1. Frischebox erwerben
2. Mit frischer Ware befüllen lassen
3. Wieder mitbringen, in Hygienebox legen und neue Frischebox bekommen

Hergestellt in Deutschland

Die EDEKA-Frischebox ist geeignet für:



bis -30 °C



bis +80 °C



Spülmaschine



Babynahrung



Empfehlungen aus der Käse- und Feinkostabteilung

Zur Weihnachtszeit und zum Neujahrsanfang darf so richtig geschlemmt werden. EDEKA-Mitarbeiterin Katrin Bockelmann hat daher einige exquisite Empfehlungen für ihre Kunden zusammengestellt: „Für die Festtage kann ich ein herzhaftes Raclette empfehlen“, erklärt die Expertin aus der Feinkostabteilung. Besonders raffiniert sind dafür verschiedene Kräuterkäsesorten. Auch der sehr würzige Käse namens „Alter Schwede“ von Rücker passt hervorragend dazu. Daneben hat Katrin Bockelmann auch Tipps für köstliche Käse-Fondues. Der Käse hierfür wird auf Kundenwunsch fertig gerieben und vorbereitet, sodass er vier bis fünf Tage ohne Bedenken im Kühlschrank über die Feiertä-

ge gelagert werden kann. Zum Raclette bieten sich auch verschiedene Weichkäsesorten

an, wie zum Beispiel Gorgonzola oder der sanftere Camembert. Daneben hat die Käsethe-

ke einige laktosefreie Sorten zu bieten, die sich auch für ein Raclette eignen: Neben verschiedenen Ziegenkäsesorten gibt es das Beemstersortiment und alle Sorten Appenzeller. „Pro Person kann im Schnitt mit rund 200 bis 250 Gramm Käse und mit 100 bis 120 Gramm Fleisch oder Meeresfrüchten bei einem Fondue oder Raclette gerechnet werden“, erklärt Katrin Bockelmann.

Ebenfalls ein Geheimtipp sind die hauseigenen und stets frisch zubereiten Frischkäsekreationen: Etwa der Wallnuss-Frischkäse mit karamellisiertem Ahornsirup oder der mit Mohn und Marzipan verfeinerte Frischkäse, die ab jetzt in der Käse- und Feinkostabteilung erhältlich sind.



Birgit Brinckmann, Heidrun Meyer und Katrin Bockelmann nehmen Ihre Bestellungen für die Festtage gern entgegen.

SO SCHMECKT DAS FEST!

Mit den Räucherfischspezialitäten von Deutsche See.
Das Team der Feinkosttheke berät Sie gern!



AKTION!
Nur für kurze Zeit!



Die beliebtesten
Räucherfische in
der 550 g Mixkiste

Schwarzer Heilbutt, Goldlocke aus Tilapiafilet, Lachsfiletstücke mit Kabeljau-Kräuter-Knoblauch-Farce, Makrelenfilet mit Haut und bunter Auflage

Nur über Vorbestellung!



1 | Arctic Rose – Räucherlachs

IKARIMI-Lachsfilet mit feiner Mäersalz-mischung im Reiberrauch geräuchert

2 | Der Indianer – Räucherlachs

IKARIMI-Lachsfilet nach indianischem Vorbild streifenförmig eingeschnitten, hängend getrocknet, im Reiberrauch mit Walnussholz und im Kaltrauch getrockneter Maisspindeln veredelt

3 | Räuchergarnele „Naturell“

Garnele (Seawater), geschält, entdarmt und heißgeräuchert

4 | IKARIMI-Räucherlachs

IKARIMI-Lachsfilet, über Buchenholz-spänen geräuchert

5 | Garnelensalat „Pesto Genovese“

Knackige Riesengarnelen, mit echtem Parmigiano Reggiano, gerösteten Pinienkernen, Basilikum, Blattpetersilie und aromatischem Olivenöl

Köstliche Wagner-Pralinen – Handgefertigt aus Leidenschaft

Original Wagner-Pralinen werden seit Generationen aus besten natürlichen Zutaten von Hand gefertigt. Mit Leidenschaft, Sorgfalt und meisterlichem Können entsteht Stück für Stück ein individuelles kleines Kunstwerk, das sich wesentlich von maschinell produzierten Industriepralinen unterscheidet. Jedes Wagner-Produkt ist dabei ein Unikat. Original Wagner-Pralinen werden in vielen einzelnen Arbeitsschritten per Hand von innen nach außen hergestellt. Kuvertüren von ausgesuchten Kakaoarten, Butter und Sahne sowie andere erlesene Zutaten bilden den Kern jeder einzelnen Praline. Ein hauchdünner Schokoladenüberzug schützt das Geschmackserlebnis dieser feinsten Confiterie-Trüffelmasse.

Mit aufwendigen, kunstvollen Garnierungen geben die brillanten Meister-Chocolatiers den Wagner-Produkten ihr unverwechselbares Aussehen. Frische

Wagner-Pralinen sind für Feinschmecker und Kenner in aller Welt der Inbegriff des vollen Hochgenusses. Doch probieren Sie am besten selbst die Köst-

lichkeiten oder verschenken Sie diese in der Weihnachtszeit an Ihre Liebsten. Bei EDEKA Meyer finden Sie eine große Auswahl der erlesenen Pralinen.



Edle Tropfen für die Weihnachtszeit

Tierisch guter Glühwein: Heiße Hirsch

Der „heiße Hirsch“ ist ein Qualitätsglühwein mit Charakter. Sein Körper bildet ein dunkelroter, fruchtig-kraftiger Merlotwein, der mit hochwertigen und natürlichen Gewürzextrakten verfeinert wird. Die Aromen aus Zimt, Nelken, Vanilleschoten, Kardamom, Piment, Macisblüten, Sternanis, Ingwer, Orange und Zitrone verschmelzen mit Wein und Zucker zu einer Verbindung mit Suchtpotenzial – einfach tierisch gut und dabei 100 Prozent Bio sowie vegan! Denn das Leben ist zu kurz, um schlechten Glühwein zu trinken ...



Edler Rotwein: Los Vascos Cabernet Sauvignon

Der rote Klassiker von Viña Los Vascos brilliert mit einem nuancenreichen Bouquet mit Anklängen von schwarzen Johannisbeeren, Kirschen und Pflaumen. Der im Barrique (Eichenfass) ausgebaute Los Vascos Cabernet Sauvignon besitzt eine lebendig rubinrote Farbe im Glas. Der edle Tropfen zeigt dabei ein elegantes und gekonnt ausbalanciertes Spiel von reifer Frucht sowie samtigen Tannin. Genießen Sie den Los Vascos nach einstündiger Dekantierzeit zum Beispiel zu einem deftigen Steak mit Speckbohnen oder zur zarten Entenbrust mit Rotkohl.



Entdecken Sie die tollen Angebote in der EDEKA-Weihnachtsbroschüre

Tolle Weihnachtsangebote vom 12. bis 24. Dezember warten nur darauf von Ihnen entdeckt zu werden. Die achtseitige EDEKA-Broschüre mit den Spitzenangeboten erhalten Sie in der 50. Kalenderwoche in Ihrem Briefkasten. Eine kleine Auswahl an Sonderangeboten sowie tollen Produkten außerhalb des Standardsortiments finden Sie hier:

Emmi Tête de Moine
Schweizer Schnittkäse
51 % Fett i. Tr.
100 g im Stück

1.99

Highland Park
Single Malt
Scotch Whisky
12 Years
40 % Vol.
0,7-l-Flasche
(1 Liter = 49.99)

34.99

Kiez Curry
Currysauce
Winterpauli
250-ml-Flasche
(100 ml = 2.40)

5.99

pH Orrior
Länderkaffee
100 % Arabica, ganze
Bohnen aus Brasilien
oder Kolumbien
je 250-g-Packung
(100 g = 1.60)

3.99

pH Orrior
Syrup Glühwein
einfach selber machen
200-ml-Flasche
(100 ml = 5.00)

9.99

Süße Schneemänner

BASTEL-TIPP

Material:

- weiße Socke • Reis oder Watte zum Befüllen • Schnur
- 3–4 schwarze Knöpfe, 1 roten Knopf • rote Weihnachtsbaumgirlande oder bunte Stoffstreifen • Kleber • Schere

Bastelanleitung:

Los geht es mit einer weißen Socke: Kurz unterhalb der Ferse wird davon ein Stück Stoff abgeschnitten. Jetzt das lange Ende mit dem Bund nehmen und die Socken auf Links drehen. Das Ende, das sich in der Nähe der Ferse befindet, wird mit einer Schnur zugeknötet. Nun die Socke wieder auf Rechts drehen und fast bis zum Rand mit Reis befüllen. Jetzt wird auch das obere Ende mit dem Faden zugebunden.

Als nächstes bekommt der Schneemann einen Kopf. Dafür erneut ein langes Stück Schnur nehmen und dieses verknoten, sodass der Kopf etwas kleiner als der restliche Körper ist. Dabei darauf achten, dass die Schnur mittig verknotet wird. Das, was von der Schnur übersteht, sind die Arme des Schneemannes. Diese wird auf gleiche Länge an beiden Seiten

eingekürzt. Jetzt wird die Weihnachtsbaumgirlande oder alternativ ein bunter Stoffstreifen wie ein Schal um den Schneemann gebunden. Anschließend das kleinere Stück von der Socke nehmen, das zu Beginn abgeschnitten wurde. Wer mag, kann das kleine Stoffstück ein wenig bunt anmalen.

Nun wird der Stoffrand an der Schnittfläche zweimal umgeschlagen. Anschließend dem Schneemann als Mütze auf den Kopf setzen. Jetzt fehlen nur noch die kleinen Knöpfe, die einfach mit Kleber am Bauch befestigt oder angenäht werden. Zuletzt bekommt der Schneemann noch seine (Knopf)-Augen und die rote Nase auf die gleiche Weise angebracht. Fertig ist der süße, weiße Gefährte, über den sich sicherlich Eltern oder Großeltern freuen!

Das richtige Mehl für jeden Anlass

Auf der Verpackung von Mehl ist immer angegeben, um welche Type es sich handelt. Doch was bedeuten eigentlich diese Zahlen? Für die Herstellung von Mehl werden Weizen-, Roggen- und Dinkelkörner verschieden stark ausgemahlen. Das bedeutet Schälenteile und Keimlinge werden mehr oder weniger stark aussortiert. Der Ausmahlungsgrad des Getreides ist entscheidend für den Anteil an Vitaminen, Ballaststoffen und den Mineralstoffgehalt des Mehls. Die Typenzahl gibt daher den übrig gebliebenen Mineralstoffanteil wieder: Je niedriger, desto weniger ist noch enthalten. Welche Type zum Backen von Plätzchen, Kuchen, Brot und Co am besten jeweils geeignet ist, erfahren Sie hier.



Mehl mit niedriger Typenzahl

Das gebräuchlichste Mehl ist das Weizenmehl Type 405. Da die äußeren Bestandteile nicht enthalten sind, hat es eine sehr weiße Farbe und fühlt sich besonders fein an. Diese Mehlsorte besitzt eine sehr gute Backfähigkeit und eignet sich besonders gut für Kuchen und feine Backwaren sowie für Weißbrot. Auch das Weizenmehl Type 550 lässt sich vielfältig und für feinporige Teigwaren nutzen und ist das klassische Mehl für helles Brot oder Brötchen. Auch eignet es sich hervorragend für etwa Pizza-, Blätter- oder Hefeteig.



Vollkornmehl

Daneben gibt es noch die Vollkornmehle, die keine Typen-Nummer haben. Sie müssen aus den gesamten Bestandteilen der gereinigten Körner bestehen. Daher enthalten sie auch den Keimling. Nur die nichtessbaren Teile wie Spelzen und Hülsen werden entfernt.



Mehl mit mittlerer Typenzahl

Mehle mit mittleren Typennummern, also zum Beispiel Weizenmehl Type 1050, besitzen eine dunklere Farbe und einen kräftigeren Geschmack. Außerdem sind sie nicht mehr so fein und eignen sich daher nicht zum Backen von Kuchen und Keksen. Aus ihnen werden dunkle Grau- oder Mischbrote hergestellt.

Der Exot unter den Mehlsorten Kichererbsenmehl

Für die Herstellung dieses Mehls werden Kichererbsen zuerst geröstet und dann fein gemahlen. Das Mehl, das aus den Hülsenfrüchten gewonnen wird, ist glutenfrei und enthält viel Eiweiß. Kichererbsenmehl wird überwiegend für die Zubereitung von herzhaften Gerichten wie etwa pikanten Pfannkuchen verwendet.



Süße Kichererbsen-Schneebälle

Zutaten für 8 Stück: • 100 g Rohrzucker • 100 g Walnüsse, gehackt
• 100 g Butterschmalz • 400 g Kichererbsenmehl (z. B. das vegane von Müller's Mühle - Kichererbsen Mehl) • 2 EL Wasser • 300 g Kokosraspeln
• ½ TL Kardamompulver • ½ TL Zimtpulver

Zubereitung:

Den Rohrzucker fein reiben. Anschließend das Butterschmalz in einem Topf erwärmen und das Kichererbsenmehl hinzufügen. Alles bei kleinster Hitze etwa fünf Minuten unter ständigem Rühren erwärmen, damit das Mehl nicht anbrennt. Nun den Rohrzucker hinzufügen und etwa weitere 15 Minuten rührend garen, bis das Mehl sich bräunlich verfärbt und ein leicht nussiges Aroma erhält. Jetzt zwei Esslöffel Wasser, sechs Esslöffel Kokosraspeln, die Walnusskerne, Kardamom- und Zimtpulver zufügen. Alles bei kleinster Hitze weitere fünf bis sieben Minuten unter Rühren erhitzen, bis eine recht feste Masse entsteht. Den Kichererbsen-Mehlteig etwas abkühlen lassen. Mit feuchten Händen etwa walnussgroße Kugeln formen und in den restlichen Kokosraspeln wälzen.

Willkommen in der Dallmeyers Backhus Weihnachtsbäckerei für Kinder



Auch in diesem Jahr lädt Dallmeyers Backhus wieder die Kinder zum fröhlichen Weihnachtsbacken ein. Denn hier werden am Nikolaustag fleißig Plätzchen gebacken. Bereits am 29. November waren die Kinder aus dem Kindergarten Garstedt zu Besuch und durften sich als Plätzchen-Backmeister versuchen. Mit viel Spaß und Freude wurden die frischen Mürbeteigplätzchen mit den verschiedenen weihnachtlichen Plätzchenformen ausgestochen und mit Zuckerguss, bunten oder schokoladigen Streuseln oder Gummibärchen liebevoll verziert. Auch gab es bunte Zuckerdekor-Stifte zum filigranen Verziern. Alle anderen Kinder, die jetzt auch Lust auf das Backen und Verziern bekommen haben, sind am **6. Dezember** herzlich in der Backstube willkommen.

Um Anmeldung wird bis zum 5. Dezember bei den freundlichen Mitarbeiterinnen von Dallmeyers Backhus unter der Nummer 041 73 / 50 51 74 gebeten.

Saubere Leistungen seit 40 Jahren: Quali-Tex – die Meister-Reinigung

„Quali-Tex – die Meister-Reinigung“ steht für modernste Technik, regelmäßige Kontrollen und gut ausgebildetes Personal – und das seit 40 Jahren. All das garantiert eine schonende und gründliche Pflege Ihrer Textilien: Schnell, sauber und ordentlich gebügelt, können Hemden und Hosen abgeholt und anschließend in den Kleiderschrank verstaut werden.

den wir ein Lösungsmittel, das umweltschonender ist und im verträglichen Bereich liegt“, erklärt Werner Hartig den Reinigungsvorgang. Die Umwelt zu schützen, ist dem Familienbetrieb auch ein persönliches Anliegen, daher wird das Lösungsmittel auch mehrfach fachmännisch aufbereitet und erneut nach einem Destillationsverfahren – ähnlich der Alkoholherstellung – wieder-

wasserressourcenschonender, als es übliche Haushaltswaschmaschinen auch nur ansatzweise leisten könnten“, erklärt die Inhaberin Sigrid Hartig. Denn das geschulte Team entscheidet stets individuell, welcher Reinigungsvorgang notwendig ist, um perfekte Ergebnisse zu

erhalten in puncto Sauberkeit sowie zum Schutze der Umwelt. Und das Beste: Bei EDEKA Meyer können Sie ganz bequem innerhalb von nur zwei bis vier Werktagen Ihre Wäsche frisch gereinigt sowie heiß gemangelt abholen – und das zu garantiert fairen Preisen!



Geschäftsinhaberin Sigrid Hartig (l.) ist seit 40 Jahren im Geschäft und weiß genau, was Ihre Kunden von ihr erwarten.

Dabei werden innovativste Techniken mit umweltschonenden Reinigungssubstanzen verwendet: „Wir arbeiten mit modernsten Systemen, die nicht nur umweltfreundlich sind, sondern auch die Wasserressourcen der Erde schonen. Bei der chemischen Reinigung verbrauchen wir etwa gar kein Wasser. Stattdessen verwen-

verwendet. „Somit haben wir einen Durchschnittsverbrauch von etwa 100 Litern im Jahr, das im geschlossenen System auch wieder von speziellen Firmen recycelt wird“, erklärt er weiter. „Auch wenn es nur schwer vorstellbar für viele ist, aber damit ist die Textilreinigung bei weitem umweltfreundlicher und vor allem



An der Reinigungsannahmestelle bei EDEKA Meyer bedienen Sie Heike Putensen und Monika Stolowski.

„Quali-Tex – die Meister Reinigung“ stellt sich vor:

Vor 40 Jahren am 1. September fand Sigrid Hartig den Mut zur Selbstständigkeit: Begonnen hatte alles mit „Siggi's Heißmangel“ am Heidberg 7. Schnell kam die Idee auf, auch einen Reinigungsservice anzubieten. Dies gelang mit der Übernahme der Reinigung in der Horster Landstraße 118. Schon damals existierten einige Annahmestellen. Es folgten Umzüge sowie weitere Filialeröffnungen. Auch der Firmenname entwickelte sich mit: Von „Siggi's Heißmangel“ über „Quali-Tex-Reinigung“ zu „Quali-Tex – die Meister-Reinigung“. Heute existieren neben den zwei Filialen in Seevetal und in Stelle auch mehrere Annahmestellen, wie etwa seit der Markt-Neueröffnung Ende 2012 bei EDEKA Meyer.

Serviceangebot:

„Quali-Tex – die Meister-Reinigung“ bietet Ihnen ein Rundumprogramm für Textilreinigung und Wäsche an! Für Beratungsgespräche zur Reinigung oder Terminabsprachen können Sie sich direkt an die freundlichen Mitarbeiter wenden.

Leistungen:

- Textilreinigungen aller Art, waschen, mangeln, bügeln
- Lieferung erfolgt im EDEKA-Markt: Montag, Mittwoch und Freitag, jeweils am Nachmittag
- Hemden-Service: gewaschen und gebügelt für nur 2 Euro pro Stück
- Federbetten-, Kopfkissen-, Steppdecken- und Teppichreinigung



Das geschulte Team von „Quali-Tex – Die Meister Reinigung“ mitten bei der Arbeit: Hier wird die Wäsche heiß gemangelt.

Weihnachtsmann, Christkind und Co – warum wir eigentlich Weihnachten feiern

Sie glauben alles über das Weihnachtsfest zu wissen? Dann sollten Sie an dieser Stelle Ihr Wissen überprüfen: Zunächst einmal ist Weihnachten natürlich das Fest der Geburt Jesu Christi. Der eigentliche Festtag ist aber der 25. Dezember, das Hochfest der Geburt des Herrn, dessen Feierlichkeiten bereits am Vorabend, dem Heiligen Abend, beginnen.

Der Weihnachtsmann geht auf die Legende des heiligen Nikolaus zurück. Dieser war Bischof, stammte aus der heutigen Türkei und verstarb vermutlich am 6. Dezember – der Ursprung des Nikolaustages. Der Kult um den Nikolaus wurde jedoch durch die Reformation von Martin Luther verändert. Durch ihn entstand der Mythos des Christkindes, das

nun am Heiligabend die Geschenke brachte – anstelle des Nikolaus zu Dezemberbeginn. Das Christkind wiederum wurde im Laufe der Zeit durch das Bild vom Weihnachtsmann verdrängt. Insgesamt vereint der moderne Weihnachtsmann verschiedene europäische Traditionen in sich: Hierzu gehören beispielsweise die schwedischen Wichtel, Sinterklaas aus den Niederlanden, das Christkind und nicht zuletzt natürlich der heilige Nikolaus. Vor allem durch die traditionelle Weihnachtswerbung von Coca Cola wurde das Äußere des Geschenkebringers weltweit populär gemacht und geprägt, allerdings gibt es schon frühere Darstellungen des alten Mannes mit Rauschebart im roten Mantel.



WEIHNACHTSMÄRKTE IN UNSERER REGION



Winsen

Datum: bis 4. Dezember, montags bis freitags von 13 bis 19 Uhr, samstags und sonntags von 11 bis 19 Uhr
Ort: Schlossplatz, Winsen (Luhe)

Pattensen

Datum: am 10. Dezember von 14 bis 19 Uhr, am 11. Dezember von 11 bis 19 Uhr
Ort: St. Gertrud Kirche, Pattensen

Egestorf

Datum: am 11. Dezember von 10 bis 18 Uhr
Ort: St. Stephanus Kirche

Buchholz

Datum: bis 23. Dezember von 11 bis 20 Uhr
Ort: Peets Hoff, Buchholz

Lüneburg

Datum: bis 23. Dezember, werktags 10 bis 20 Uhr und sonntags von 11 bis 20 Uhr
Ort: Marktplatz, Lüneburg



Rückblick: Die Grünkohlaktion bei EDEKA Meyer war ein voller Erfolg

Grünkohl ist vor allem in Norddeutschland sehr gefragt. Kein Wunder also, dass die Grünkohl-Aktionen bei EDEKA Meyer sich großer Beliebtheit erfreuen, wie etwa am 23. und 24. November. Von 11 bis 13 Uhr konnten Kunden das leckere Essen genießen.

Gut zwei Tage dauerte die Vorbereitungszeit, die hinter den Kulissen der Frischetheke ablief. Die Fleischerei-Mitarbeiterinnen Petra Müller und Birgit Corde kochten die rund 500

Portionen, die nach zwei Tagen restlos ausverkauft waren. Die stattlichen Portionen enthielten neben dem köstlichen Grünkohl mit Kasslerstücken auch eine gekochte Kohlwurst und Kartoffeln. Für nur 5 Euro konnten Marktkunden diese Köstlichkeiten erwerben und entweder im Café vor Ort genießen oder mit nach Hause nehmen.

Freuen Sie sich auf die nächste Grünkohlaktion im kommenden Jahr bei Ihrem EDEKA Meyer.



Wussten Sie schon?

Der Grünkohl enthält viele Vitamine, unter anderem alle B-Vitamine, die es gibt. Eine Portion deckt den empfohlenen Tagesbedarf an Vitamin C ab.

Spanferkel mit köstlicher Kruste

Das traditionelle Spanferkelessen bei EDEKA Meyer ist auch im kommenden Jahr ein absoluter Hochgenuss. Ohne großen Aufwand und auch für den kleinen Geldbeutel geeignet, können Sie das saftige Fleisch genießen. Verköstigen können Sie es entweder im Café noch vor Ort oder Sie nehmen es ganz bequem mit nach Hause.

Die frischen Spanferkelschultern von der hauseigenen EDEKA-Marke Gutfleisch werden vom Fleischermeister Stefan Sbrzesny zubereitet und von Susanne Päper verkauft. Eine gut gefüllte Portion geht dabei nach der anderen über

die Theke. Auch Auswärtige probieren gern die Köstlichkeit, denn für nur insgesamt 5 Euro gibt es dazu eine ordentliche Portion Hausmacher-Kartoffelsalat, Krautsalat und natürlich auch Zaziki.

Doch probieren Sie am besten selbst die saftigen Fleischscheiben mit knackiger Schwarte. Die nächsten Termine für das kommende Jahr 2017 stehen sogar schon fest.

Halten Sie sich am besten mindestens einen Termin davon frei! EDEKA Meyer freut sich darauf, Sie zum großen Spanferkelessen begrüßen zu können.



Kommende Termine für das Spanferkelessen



Mittwoch, 22. Februar 2017

Mittwoch, 7. Juni 2017

Mittwoch, 2. August 2017

Mittwoch, 20. September 2017

Termine für 2017



Man muss schon einmal dabei gewesen sein, um überhaupt mitreden zu können: Beiden Schlemmerevents von EDEKA Meyer kommen Gourmets stets auf ihre Kosten. Wie auch bei den diesjährigen Events, etwa das edle „Lammtastisch“ oder beim deftigen „Best Burger Quality“-Schlemmerevent, wird es auch bei den kommenden Terminen nicht nur fantastisches Essen und dazu perfekt abgestimmte Getränke geben, sondern auch eine einmalige und informative Präsentation der Köstlichkeiten. Halten Sie sich also schon jetzt die folgenden Termine in Ihrem Kalender frei:

Donnerstag, 22. März 2017
Donnerstag, 31. August 2017

ADVENTS-GEWINNE

24 tolle Gewinne. Füllen Sie Ihre Teilnahmekarte für den jeweiligen Tag aus und gewinnen Sie mit etwas Glück Ihr Adventsgeschenk.



LECKER HAXEN

In unserer Fleischerei-Abteilung verkaufen wir am **Nikolaustag, 6. Dezember** unsere frisch zubereiteten Haxen, direkt vom Grill. Einfach mitnehmen!



UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Samstag 8 bis 20 Uhr
 Heiligabend von 7 bis 12 Uhr
 und Silvester von 7 bis 14 Uhr



Sing – Kinostart: 8. Dezember 2016

kinocenter
 WINSEN

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

Die kunterbunte Welt von SING wird von liebenswerten Tiercharakteren bevölkert, wie dem vornehmen Koala Buster Moon, dessen Theater kurz vor dem Ruin steht. Doch Buster ist ein ewiger Optimist und ein echtes Schlitzohr, der einfach alles tun würde, um sein Lebenswerk zu retten. Deshalb nutzt er seine letzte Chance und veranstaltet eine Casting-Show. Unter den Wettbewerbern stechen fantastische Talente heraus: etwa das schüchterne Elefanten-Mädchen, dem auf der Bühne die Knie schlottern, der Gangster-Gorilla, der die kriminellen Machenschaften seiner Familie hinter sich lassen will oder das Punk-Rock-Stachelschwein, das es nicht länger mit seinem fiesen Freund aushält. Sie alle betreten die Bühne von Busters Theater mit dem gleichen Ziel: zu gewinnen und damit ihr Leben zu verändern.

**Bereits am 4.
 Dezember in der
 KidsPreview ZIMO
 KINO zu sehen**

Ein frohes Neues und einen guten Rutsch

wünscht Ihnen das ganze Team von EDEKA Meyer!



Der Jahreswechsel ist auf der ganzen Welt ein Fest, das sich wohl wirklich niemand entgehen lassen sollte. Lassen Sie es daher so richtig zum Neuanfang des Jahres mit Ihren Freunden und der Familie krachen!

Vom 29. bis 31. Dezember finden Sie dafür die passende Ausrüstung bei EDEKA Meyer. Angefangen von Knallerbsen, über Wunderkerzen und Böller, spektakulären Feuerwerksfontänen und nicht zuletzt den beeindruckenden Silvesterraketen, die nicht nur Kinderaugen zum Leuchten bringen: Hier findet jeder das Richtige für sich, um das neue Jahr feierlich einzuläuten.



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.