

Mensch

Ausgabe Nr. 8

MEYER®

Wo man sich trifft!



Liebe Kunden,

seit fünf Jahren sind wir mit unserem Markt auf der neuen großen Fläche – ein feierlicher Moment (S. 2). Und weitere Festtage stehen noch an. Weihnachten und Silvester – das bedeutet, Zeit mit den Liebsten zu genießen, zu feiern und sich kulinarisch zu verwöhnen. Wir geben Ihnen Tipps rund um die Feiertage mit tollen Aktionen und Empfehlungen. Wir stellen Produktneuheiten und den EDEKAlender vor, laden zum Nikolausbacken ein und haben Geschenktips. Auch eine Spendenübergabe ist Teil der Ausgabe. Ein winterlicher Ernährungsservice sowie das Bring-Bag-Projekt, WWF-Kooperationen, Berichte und Ausblicke runden „Mensch Meyer“ ab.

Ihr Volker Meyer

.....



Themen

- Feierliches
- Fit durch den Winter
- WWF-Kooperation
- Geschenktips und Empfehlungen



Volker Meyer



5 Jahre EDEKA Meyer

in neuem Gewand



Das Team sagt ♥-lichen Dank für Ihre Treue

„Im November 2012 haben wir mit dem Neubau des Marktes eine doppelt so große Verkaufsfläche wie vorher geschaffen. Das war ein einmaliges Szenario. Noch während der Eröffnungsfeier fielen die letzten Steine des damaligen Geschäftes. Dieses Jubiläum nutzen wir, um noch einmal ausdrücklich Danke zu sagen. So haben wir unsere Kunden am 18. November auch mit einem netten Grußwort und einer kleinen Dankes-Praline empfangen. Das kam gut an“, erinnert sich Volker Meyer.



EDEKA Meyer sucht Sie!

Als freundliche/n Mitarbeiter/in im Bereich Frischetresen



Haben Sie Spaß und Freude am Verkaufen?
Sind Sie ein fröhlicher und kontaktfreudiger Mensch?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Kurzbewerbung ausfüllen und am Frischetresen abgeben.
Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen.



Volker Meyer

... WO MAN SICH TRIFFT

Kurzbewerbung

für den Frischebereich

Einfach ausfüllen und am Bedientresen wieder abgeben.

Name, Vorname: _____

Straße, Hausnummer: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____ Geburtsdatum: _____

Für welchen Job bewerben Sie sich im Frischebereich?

- ☐ Verkäufer/-in Vollzeit ☐ Aushilfe
☐ Verkäufer/-in Teilzeit ☐ Midijob (850-Euro-Basis)

Wann könnten Sie mit der Beschäftigung starten? _____

Gibt es noch etwas, dass Sie uns mitteilen mögen? _____

Datum, Unterschrift: _____

Jedes Türchen ein Gewinn

Schon vom Übergang vom 19. in das 20. Jahrhundert gab es Adventskalender, die dazu gedacht waren, Kindern die Zeit bis Weihnachten zu versüßen. Heute sind sie eine feste Tradition in den meisten Familien. EDEKA Meyer hat eine Vielzahl toller Kalender, die sich wunderbar als Aufmerksamkeit für Freunde und Familien eignen.

Außerdem gibt es den EDEKAlender. Denn nicht nur die Kleinen, auch Erwachsene freuen sich über die tägliche Spannung. Das Besondere: der Kalender wartet nicht mit Süßigkeiten, sondern mit Gewinnen im Gesamtwert von über 1000 Euro auf.



Der EDEKAlender – so einfach geht's

- Täglich öffnen Mitarbeiter ein Türchen, hinter dem sich einer von 24 Gewinnen im Gesamtwert von 1 000 Euro verbirgt
- Füllen Sie einfach einen Participationschein aus und werfen Sie ihn in den vorgesehenen Jutesack
- Die Mitarbeiter lösen aus dem Jutesack und hängen das Los des Glücklichen aus.
- Am nächsten Tag schon erfahren Sie, ob Fortuna auf Ihrer Seite war. Den Preis kann der Gewinner gleich mitnehmen.

EDEKA Meyer wünscht einen frohen Advent und viel Erfolg.



Backe, backe Plätzchen ... mit Dallmeyers Backhus



Dallmeyers Backhus im Foyer von EDEKA Meyer lädt auch in diesem Jahr alle Kinder herzlich zum Backen ein – denn gemeinsam macht es doppelt Spaß. Dafür stellt das Team der Bäckerei den Teig, das Zubehör und die vielen bunten Zutaten wie Perlen, Schokoladewe, Guss und Streusel. Dann können die Kinder mit Ihrer ganzen Kreativität tolle bunte Kekse backen. „Was die Kinder daraus machen, ist einfach fantastisch. Ich mei-

ne, dass Kinder immer noch die schönsten Plätzchen backen können“, sagt Mery Linde. Vom Teigneten bis zum Backen und Naschen sind die Hobbybäcker dann dabei. „Wir freuen uns schon sehr“, meint auch Julia Adebahr. „Letztes Jahr waren es 45 Kinder und es mussten zusätzliche Tische aufgestellt werden. Das Gewusel war groß aber auch sehr schön“, fügt sie hinzu. So soll es auch in diesem Jahr sein.



Mery Linde und Julia Adebahr

Termine:

- Kinderbacken am 06.12. ab 14 Uhr (Anmeldung unter 041 73 / 50 51 74)
- Kinderbacken mit dem Kindergarten Garstedt am 07.12. und mit dem Kindergarten Wulfsen am 12.12.



Bestes Fleisch zum Fest



Im Spätherbst und Winter ist Wild ein begehrtes Fleisch. Gerade zu den Festtagen im Dezember kommt es auf den Tisch. Dabei könnte man dieses gute und gesunde Fleisch gern öfter genießen. Durch die natürliche Lebensweise besitzt das Fleisch 20 Prozent weniger Fett,

ist reich an wichtigen Omega-3-Fettsäuren, frei von Medikamentenrückständen sowie Hormonen und enthält viele Vitamine, Spurenelemente und Eisen. Geschmacklich ist das Bret der Wildtiere um ein Vielfaches aromatischer. Eicheln,

Eckern oder Pilze verleihen dem späteren Fleischprodukt eine intensive, waldige Note.

Schöneckes Qualitätsgeflügel

Wünschen Sie Geflügel zum Fest, empfiehlt Ihnen EDEKA Meyer die Firma Schönecke.

Der regionale Familienbetrieb legte bereits 1914 durch Heinrich Schönecke den Grundstein für die Geflügelzucht, die bis heute immer weiter ausgebaut wurde. Aus dieser Erfahrung hegt und pflegt der Inhaber Henner Schönecke mit seinem gesamten Team seine Tiere. Gänse, Enten, Puten – teilweise auch in Bio-Qualität – werden mit viel freiem Auslauf gehalten. Auch die Tiere aus Bodenhaltung haben ausreichend Platz und gutes Futter. Sie liefern das vorzügliche Fleisch, das absoluten Genuss verspricht. Darüber hinaus bietet Schönecke auch Mini-Puten, Gourmet-Geflügel mit dem Label-Rouge-Siegel und Maiskapaun. Sie interessieren sich für ganzes Geflügel zum Fest? Der Flyer, der bei EDEKA Meyer für Sie ausliegt, informiert Sie umfangreich. Greifen Sie zu und bestellen Sie bis zum 14. Dezember.



Schönecke
– seit 1914 –

Hirsch

Charakteristisch starkes, unvergleichliches Aroma. Unkomplizierte Zubereitung. Köstliche Balance in Verbindung mit fruchtigen Preiselbeeren oder karamellisierter Birne. Feinfaserig – daher zum Schmoren und Braten geeignet.



Reh

Vielseitig einsetzbar. Etwas milder als Hirschfleisch. Besonders zartes Fleisch und sanfter Geschmack. Auch für diejenigen geeignet, die es nicht so intensiv mögen.



Wildschwein

Optimal mit zu dieser Zeit typischen Gewürzen wie Nelken oder Wacholder kombinierbar. Gebraten oder geschmort mit pikanter Tiefe und saftig. Pfifferlinge oder pürierte Maronen als Beilage. Fond und Portwein für die Sauce.



Geflügel

Ente, Fasan oder Perlhuhn gelten als Wildgeflügel. Das Fleisch ist milder und magerer als das von Reh, Hirsch und Wildschwein. Ideal mit deftigem Gemüse wie Spinat, Kürbis oder Nüssen. Ein Mantel aus Speck hält es saftig.





Bitte sprechen Sie uns auf Sonderwünsche an!



Rind



- ☐ *Scheiben* Bio-Rouladen
- ☐ *Scheiben* Bio-Rumpsteak
- ☐ *Scheiben* Bio-Rinderfilet
- ☐ *Scheiben* Bio-Hüftsteak
- ☐ *kg* Bio-Roastbeef

Rind



- ☐ *Scheiben* Rouladen
- ☐ *Scheiben* Rumpsteak
- ☐ *Scheiben* Rinderfilet
- ☐ *Scheiben* Hüftsteak
- ☐ *Scheiben* Beefsteak
- ☐ *Scheiben* Entrecote
- ☐ *kg* Roastbeef
- ☐ *kg* Tafelspitz
- ☐ *kg* Schmorbraten

Geflügel (Bitte bis 11.12. bestellen!)

- ☐ *Stück* Barbarie-Ente, weibl., HKL A, ca. 1,7 kg
- ☐ *Stück* Barbarie-Ente, männl., HKL A, ca. 3,0 kg
- ☐ *Stück* Barbarie-Entenbrustfilet, HKL A, ca. 300 g
- ☐ *Stück* Barbarie-Entenschenkel, HKL A, ca. 300 g
- ☐ *Stück* Ungarische Gänsekeule, ca. 450 g
- ☐ *Stück* Ungarische Gänsebrust, ca. 900 g
- ☐ *Stück* Hähnchenbrustfilet, Teilstücke
- ☐ *Stück* Mecklenburger Landpute, ca. 5,0 kg
- ☐ *Stück* Putenoberkeule
- ☐ *Stück* Putenbrustfilet



Schwein

- ☐ *Stück* Schweinefilet de luxe, im Baconmantel

Schwein



- ☐ *Scheiben* Kluffsteak
- ☐ *kg* Schinkenkrustenbraten
- ☐ *kg* Schnitzelbraten
- ☐ *kg/Stück* Schweinefilet
- ☐ *kg* Schinkenkrustenbraten, gepökelt
- ☐ *kg* Kasseler Kotelett
- ☐ *kg* Kasseler Lachsbraten

Lamm



- ☐ *kg/Stück* Bio-Lammrücken
- ☐ *kg/Stück* Bio-Lammkeule

Lamm



- ☐ *kg/Stück* Lammrücken
- ☐ *kg/Stück* Lammkeule
- ☐ *kg/Stück* Lammfleisch
- ☐ *kg/Stück* Lammkronen
- ☐ *kg/Stück* Lammfilet

Kalb



- ☐ *Scheiben* Kalbsschnitzel
- ☐ *Scheiben* Kalbskarbonade
- ☐ *kg* Kalbsbraten
- ☐ *kg* Kalbsfilet

Kalb



- ☐ *Scheiben* Bio-Kalbsschnitzel
- ☐ *Scheiben* Bio-Kalbskarbonade
- ☐ *kg* Bio-Kalbsbraten
- ☐ *kg* Bio-Kalbsfilet

Fondue/Raclette

- ☐ *kg* Fondue-/Raclette-Fleisch von der Pute
- ☐ *kg* Fondue-/Raclette-Fleisch vom Rind
- ☐ *kg* Fondue-/Raclette-Fleisch vom Hähnchen
- ☐ *kg* Fondue-/Raclette-Fleisch vom Schwein



Wurst

- ☐ *Stück* Wiener Würstchen, 30 g, 50 g oder 90 g
- ☐ *Stück* Kohlwurst (Rauchenden)
- ☐ *Stück* Schweinebacke

Wild (Bitte bis 11.12. bestellen!)



- ☐ *kg* Hirschkalbrücken, mit Knochen
- ☐ *kg* Hirschkalbrücken, ohne Knochen
- ☐ *kg* Wildschweinkeule, mit Knochen
- ☐ *kg* Wildschweinrücken, ohne Knochen
- ☐ *kg* Frischlingskeule, mit Knochen
- ☐ *kg* Frischlingsrücken, mit Knochen
- ☐ *kg* Rehbrücken, mit Knochen
- ☐ *kg* Rehbrücken, ohne Knochen
- ☐ *kg* Rehkeule, mit Knochen

Liebe Kunden,

tragen Sie Ihre gewünschte Menge und Ihre Daten ein und geben Sie den Bestellschein bis zum 21.12. – Geflügel und Wild bis 11.12. – im Markt ab. Ihre Ware liegt dann am Wunschtermin für Sie bereit. Wir freuen uns auf Ihre Bestellung!

Vor- und Nachname

Telefonnummer (für evtl. Rücksprachen)

Abholtermin

Großes Grünkohllessen im Markt

Im Norden unserer Republik ist der Grünkohl sicherlich die saisonale Regionalspeise überhaupt. Jedes Jahr wird sehnsüchtigst die Zeit des ersten Frostes erwartet, bis der dieser köstliche und überaus gesunde Kohl wieder auf den Tisch kommt. Und ihn gemeinsam zu schlemmen, macht doppelt Spaß. Daher lädt der Markt von EDEKA Meyer jährlich zum geselligen Grünkohllessen ein. So auch 2017! Das Grünkohllessen bei EDEKA Meyer ist mittlerweile eine Traditionsveranstaltung. Seit bereits 15 Jahren erfreut sie sich größter Beliebtheit und ist sehr gefragt. „Jedes Jahr stocken wir die Portionen wieder etwas auf, weil sich das Grünkohllessen herumspricht und weil das Gericht einfach toll schmeckt. Es sieht so aus, als würde unsere Aktion gut ankommen“, sagt Volker Meyer und schmunzelt.

Nach mehreren Tagen gründlicher Vorbereitung wurde der Grünkohl mit den Zutaten aus Kasseler und Bauchspeck gut durchgekocht. Die Mettenden gab es extra dazu. Und dann konnte das große Schlemmen losgehen. Viele waren gekommen, um sich die Spezialität mit Kartoffeln für nur 5 Euro munden zu lassen. Das Feedback war wieder mal positiv. Es gibt viele Gründe, dem Meyerschen Grünkohllessen einmal beizuwohnen. „Im nächsten Jahr werden wir dieses Event ganz sicher wiederholen“, weiß Volker Meyer und freut sich schon auf viele hungrige Gäste.



**Achtung!
Neue Aktion!
Sauerfleisch mit Bratkartoffeln aus der Riesenpfanne am 07.02.2018!**



Felix Adler und Susanne Päper sind glücklich, dass die Aktion jedes Jahr so gut ankommt

Alles Gute zur Schwangerschaft

Ein Kind zu bekommen, ist etwas Wundervolles – für die meisten sicherlich das Schönste, was man sich in seinem Leben vorstellen kann. Vieles verändert sich, und ein kleiner neuer Mensch versüßt den Alltag. Für den Alltag eines Unternehmens bedeuten Schwangerschaft und Geburt, dass man für eine gewisse Zeit auf die Mitarbeiter verzichten muss. EDEKA Meyer jedoch ist keineswegs betrübt darüber, sondern hocherfreut. „Wir haben in unserem Team eine

wirklich familiäre Chemie und mein ganzes Team wie auch ich beglückwünschen unsere drei Schwangeren. „Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie für die Vorbereitungen, für die Geburt und alles Kommende nur das Beste. Hinterher freuen wir uns natürlich wieder, sie in unseren Reihen begrüßen zu können. Solange aber sind die Kinder und die Familie das Wichtigste. Also alles Gute im Namen von EDEKA Meyer“, gibt der Chef seinen Mitarbeiterinnen mit auf den Weg.



EDEKA Meyer wünscht Katrin Bockelmann, Desiree Klein und Jessica Eggers (v. l.) alles erdenklich Gute

Flohmarkt für den guten Zweck

Einmal im Jahr findet auf dem Parkplatz des Marktes von EDEKA Meyer ein Flohmarkt statt. Aussteller bieten vielerlei interessantes aus Handwerk, Dekomaterial, Spielsachen und weiterem an. Viele lieben diesen kleinen Markt, stöbern und feilschen, bis die Artikel den Besitzer wechseln. Neben diesem gemeinsamen Handeln steht aber noch ein weiterer Aspekt des Flohmarktes im Fokus. Und zwar kommen die Erlöse aus der Standmiete und dem Verkauf von Bratwurst und Getränken einem guten Zweck zugute. In diesem Jahr gingen die Spenden an die Kindergärten und Kindertagesstätten in der Region.

„Insgesamt sind 1000 Euro zusammengekommen, wobei wir aus dem Markt das Ergebnis nur etwas aufgerundet haben. So konnten die Kindergärten aus Garstedt und Wulfsen sowie die Kindertagesstätte aus Toppenstedt jeweils 333 Euro entgegennehmen“, beschreibt EDEKA-Inhaber Volker Meyer.

Nicole Schmidt vom Kindergarten Wulfsen, Ronald Schormann vom Kindergarten Garstedt, Ina Zeyn von der Kindertagesstätte Toppenstedt, Philippe Ruth, Leiter des Fachbereiches allgemeine Dienste der Samtgemeinde, Birgit Nagel, die 2. Vorsitzende des Kinderkreises Garstedt – des

Trägervereins –, Eckhard Dominick vom Ausschuss für Kinder, Jugend Sport und Kultur und Volker Meyer (v. l.) zeigten sich bei der Spendenübergabe überaus begeistert. Und die Beschenkten wissen auch weitgehend schon, wofür sie die Gelder einsetzen möchten. Ina Zeyn weiß: „Wir werden vier

Cajons anschaffen, mit denen die Kinder musizieren können. Besonders für die Kleinen mit Behinderungen, die mit in der Gruppe sind, ist diese Art der Kommunikation wundervoll.“ Auch Ronald Schormann gibt einen Ausblick: „Wir werden das Geld für ein Außenspielhaus verwenden.“



Alle Beteiligten von den Einrichtungen und von der Samtgemeinde sind dankbar für die Unterstützung der Erlöse aus dem Flohmarkt

Machen Sie mit – Ihr Pfand kann helfen

Am Leergutautomaten finden Sie eine kleine Box, in der einige Bons liegen. Geben Sie Ihr Flaschenpfand ab, haben auch Sie die Wahl, den Bon beim Einkauf einzulösen oder ihn ebenfalls in diese Box zu geben und Ihr Pfand zu spenden.

Der Markt unterstützt mit Ihren Pfandspenden verschiedene Vereine und wechselnde soziale Projekte in der Region. Die vergangene Spendensumme ging zum Beispiel an einen Tiergnadenhof in der näheren Umgebung. Und Sie haben dies tatkräftig unterstützt. Dafür sagen EDEKA Meyer und die Verantwortlichen der Einrichtung „Danke“.

„Zurzeit sammeln wir für den Ortsverein Garstedt/Wulfsen des Deutschen Roten Kreuzes. Der

Verein bietet kleinen Kindern die Möglichkeit zur Kreativität mit Bastelstunden zu Weihnachten und Ostern. Dafür benötigt er

natürlich Zeit und Material. Mit Ihrer Spende können Sie helfen, dieses tolle Angebot für die Kids aufrechtzuerhalten und zu för-

dern“, so Volker Meyer. Schon die 25 Cent einer PET-Flasche können in Gemeinschaft Großes bewirken – also machen Sie mit.



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Ortsverein Garstedt/Wulfsen

Wolfgang Plath, Vorsitzender
Höllenberg 7, 21441 Garstedt
Telefon: 04173/7541
E-Mail: wolfgang_plath@web.de

An alle Freunde des DRK

Die Obst- und Gemüse-Apotheke

Die Tage sind kürzer und die Temperaturen sinken. Es wird Zeit, dass Sie Ihre Abwehrkräfte stärken. Schädliche Bakterien lauern überall. Sie sollten darauf achten, viele essenzielle Nährstoffe in Ihre Nahrung zu integrieren. Darunter fallen sekundäre Pflanzenstoffe – die Phytamine. In Getreideprodukten sind Polysaccharide (Mehrfachzucker) und antimikrobielle Inhaltsstoffe enthalten. Sie regen das Immunsystem an. Auch in Ingwer oder Knoblauch und seinen Verwandten, den Zwiebeln, Schalotten oder dem Lauch, sind sie in hoher Konzentration vorhanden. Im Obst oder Gemüse zählen die Phenolsäuren zu den

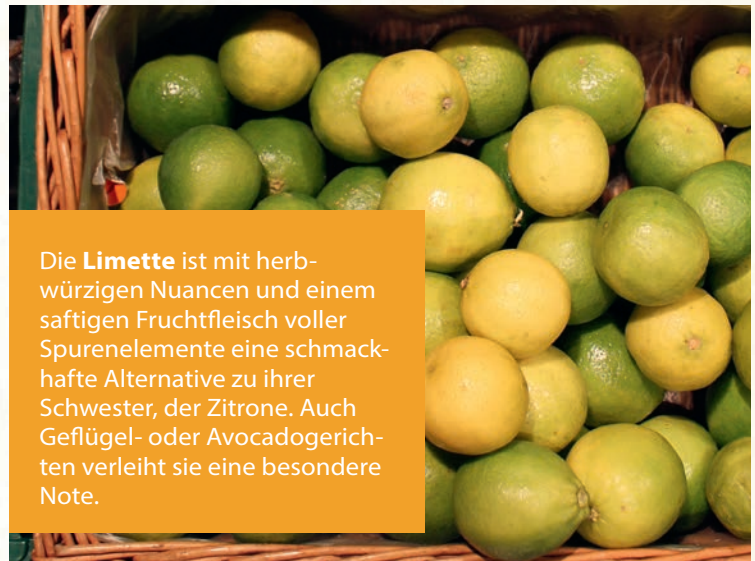
sekundären Pflanzenstoffen, die vornehmlich für die Bekämpfung von Bakterien wichtig sind. Gute Lieferanten sind Bananen oder Möhren (Carotinoide), Äpfel, Grapefruits und Sellerie (Flavonoide). Zu guter Letzt bieten grüne Paprika sowie Sauerkraut, Kiwis und Zitrusfrüchte, die passenderweise gerade Saison haben, einen hohen Vitamin-C-Anteil. Zwar schützt dieser nicht vor Erkältungen, aber die Erkältungsdauer kann sich um etwa zehn Prozent verkürzen. In der Obst- und Gemüseabteilung von EDEKA Meyer finden Sie alles, um sich von innen heraus zu wappnen. Mehr zu den Vorteilen der Zitrusfrüchte lesen Sie hier.



Die **Zitrone** kommt häufig in Tees zum Einsatz. Der saure Vitamin-C-Lieferant enthält wichtige Inhaltsstoffe wie Magnesium, Kalium und Kalzium. So sind bereits wenige Spritzer zum Fisch oder im Salatdressing eine Wohltat für den Organismus.



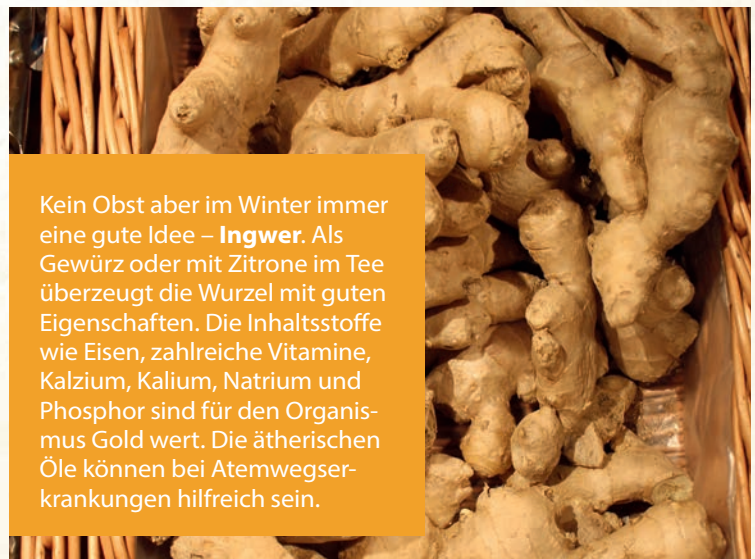
Schnell geschält sind die Spalten der **Orange** ein beliebter Snack. Sie haben es in sich: Schon 100 Gramm enthalten ebenso viel Vitamin C wie eine Zitrone, bieten jedoch mehr Süße. Zum Verfeinern von deftigen Saucen eine ausgezeichnete Wahl.



Die **Limette** ist mit herb-würzigen Nuancen und einem saftigen Fruchtfleisch voller Spurenelemente eine schmackhafte Alternative zu ihrer Schwester, der Zitrone. Auch Geflügel- oder Avocadogerichten verleiht sie eine besondere Note.



Etwas mühsam ist das Schälen der **Pomelo**, doch es lohnt sich. Die Kreuzung aus Pampelmuse und Grapefruit hat es in sich. Hinter einer dicken Haut versteckt sich das Fruchtfleisch, das einen hohen Vitamingehalt und wenige Kalorien aufweist. Ihren leicht herben Geschmack verdankt es dem Bitterstoff „Limonin“.



Kein Obst aber im Winter immer eine gute Idee – **Ingwer**. Als Gewürz oder mit Zitrone im Tee überzeugt die Wurzel mit guten Eigenschaften. Die Inhaltsstoffe wie Eisen, zahlreiche Vitamine, Kalzium, Kalium, Natrium und Phosphor sind für den Organismus Gold wert. Die ätherischen Öle können bei Atemwegserkrankungen hilfreich sein.

Tipps für einen wohligen Winter

Was gibt es Schöneres als den Duft von frisch aufgebrühtem Tee? Gerade, wenn die Tage grauer und kälter werden und sich das Leben immer mehr in die eigenen vier Wände verlagert. Laut dem deutschen Tee-Verband trinkt jeder Deutsche im Durchschnitt 27,5 Liter Tee im Jahr. Und um diesen Genuss noch verführerischer zu machen, gibt Ihnen EDEKA Meyer einige kleine Tipps. Eine umfangreiche Auswahl bester Tees sowie das nötige Zubehör finden Sie im Markt.



Der Tee:

Ob Beutel oder loser Tee – der Unterschied ist nur gering. Bei beiden gibt es gute und weniger gute Qualität. Beuteltee besteht aus sehr kleinen Blattfragmenten, aus denen sich manchmal sogar mehr Aroma ziehen lässt.



Früchtetee:

Auch Früchtetee übergießt man mit sprudelndem Wasser und lässt den Aufguss für längere Zeit ziehen, mindestens eine Viertelstunde. Früchtetee kann heiß und kalt genossen werden.

Kräutertee:

Kräutertee wird mit heißem Wasser um die 100 Grad Celsius aufgegossen. Damit alle guten Inhaltsstoffe aus den Kräutern in das Teewasser übergehen, lässt man Kräutertee ruhig für fünf bis 15 Minuten ziehen.

Das richtige Wasser:

Genauso wichtig, wie die Qualität des Tees ist die Wahl des Wassers. Ist das Wasser zu hart oder zu kalkhaltig, verliert der Tee feine Aromen. Destilliertes sowie verchlortes Wasser eignen sich nicht. Für die ideale Zubereitung von Tee ist daher ein Wasserfilter empfehlenswert. Außerdem sollte das Wasser kurz sprudelnd kochen. Für grüne Tees sollte es wieder etwas abkühlen.



Grüner Tee:

Grüner Tee wird mit deutlich kühlerem Wasser aufgegossen als schwarzer Tee: Ideal sind Wassertemperaturen zwischen 70 und 80 Grad Celsius. Grüner Tee darf gerne mehrere Male aufgegossen werden, er wird dabei nicht bitter, entwickelt dafür jedoch stets neue Geschmacksnoten. Experten empfehlen häufig den zweiten Aufguss als den besten!

Der Aufguss:

Ganz wichtig ist das Verhältnis von Tee und Wasser. Gut, wenn Teeproduzent oder -anbieter Angaben auf der Verpackung machen. Als Faustregel kann man sich merken: Auf einen Teelöffel Tee gehört eine Tasse heißes Wasser. Eine Tasse bedeutet in Europa ein Gefäß mit 125 bis 150 Millilitern Fassungsvermögen.



Schwarzer Tee:

Auf einen Löffel Schwarztee gehört eine Tasse heißes Wasser, das beim Aufgießen nicht mehr sprudeln sollte. Schwarzen Tee lässt man grundsätzlich nicht länger als fünf Minuten ziehen, andernfalls würde er bitter werden. Außerdem gilt: Je kürzer er zieht, desto anregender wirkt schwarzer Tee auf die Verdauung.



Viel trinken hält die Schleimhäute feucht. Das kann Wasser sein. Ungesüßter Tee wärmt von innen und ist mit Kräutern, die ätherische Öle enthalten, immer eine gute Idee.

EDEKA und WWF für Nachhaltigkeit



Die EDEKA-Bananen sind nicht nur leuchtend gelb und lecker, sie werden auch Schritt für Schritt umwelt- und sozialverträglicher angebaut. Dafür arbeiten EDEKA und WWF in einem Projekt im konventionellen Banananbau zusammen. Trotz steigender Beliebtheit von Bio-Bananen ist der Anteil von Bananen aus konventionellem Anbau nach wie vor groß und mit einer Reihe von ökologischen und sozialen Problemen verbunden. Das Projekt findet auf Vertragsfarmen in Kolumbien und Ecuador statt, die die Bananen für die EDEKA-Eigenmarke liefern. Alle teilnehmenden Farmen waren zu Beginn des Projekts nach „Rainforest Alliance Certified™“ beziehungsweise SAN-zertifiziert (Einzelzertifizierung). Außerdem durften die Farmen in den zehn Jahren vor Projektbeginn, also seit 2004, keine Naturflächen in Anbaufläche umgewandelt haben (Landnutzungswandel). Weiterhin durften keine Pflanzenschutzmittel der Gefährdungsklasse WHO 1 a+b mehr zum Einsatz kommen. Nach einer Bestandsaufnahme auf den ausgewählten Farmen wird im Rahmen des Projektes an weiteren ökologischen und sozialen Verbesserungen gearbeitet, deren Fortschritte regelmäßig von Prüfern begutachtet werden. Zu erkennen sind die Projekt-Bananen an dem Aufkleber mit WWF-Panda und dem Zusatz: „Gemeinsames Projekt für eine bessere Banane“.

Fisch – begehrt und überfischt

Fisch ist schmackhaft und begehrt, doch hat die Nachfrage auch eine Kehrseite. Die Überfischung! Ihre Folgen für Umwelt und Menschen sind alarmierend: Weltweit sind etwa 89 Prozent der kommerziell genutzten Fischbestände überfischt oder zumindest bis an die biologische Grenze befischt. 10 bis 20 Prozent sind ungewollter Beifang, der meist als „Müll“ über Bord geht. Daher engagiert sich EDEKA zusammen mit dem WWF als Partner für nachhaltigen Fischfang bereits seit 2009 für den Schutz der Meere und Fischbestände. Ein Großteil der EDEKA-Wildfisch-Eigenmarkenprodukte stammt aus nachhaltigen Fischereien. Vom Aussterben bedrohte Fischarten wie Aal, Hai, Rochen und Wildstör wurden aus den Sortimenten genommen. EDEKA fördert außerdem nachhaltige Fischereien und verschiedene WWF-Meeresschutzprojekte.



Palmöl – ein wertvoller Rohstoff

Wussten Sie, dass Palmöl einer der wichtigsten Rohstoffe der Welt ist? Das Palmöl der Ölpalme wird hauptsächlich in Indonesien, Malaysia und Südamerika angebaut. Das Öl ist günstig, in der Industrie vielfältig einsetzbar und in vielen Ländern ein wichtiges Nahrungsmittel sowie Lebensgrundlage. Um die weltweite Nachfrage nach Palmöl zu stillen, hat sich die Anbaufläche in den letzten Jahren vervielfacht und umfasst derzeit weltweit rund 17 Millionen Hektar. Für Ölpalmenplantagen wurden und werden in großem Umfang Regenwald gerodet und große Mengen an Treibhausgasen freigesetzt. Durch die Monokulturen wird die biologische Vielfalt bedroht, Lebensraum schwindet. EDEKA und WWF als Partner für Nachhaltigkeit setzen sich ein, dass Palmöl nicht nur wirtschaftlich, sondern auch ökologisch und sozialverträglich erzeugt wird. EDEKA hat Palmöl in EDEKA-Eigenmarken auf nachhaltigere, RSPO-zertifizierte (die Organisation RSPO, englisch für „Runder Tisch für nachhaltiges Palmöl“) Ware umgestellt und optimiert das Zertifizierungsniveau weiter.



„Bring Bag“ – praktisch und hilfreich

Rund 2000 Taschen – das ist die grandiose Resonanz, die das Bring-Bag-Projekt bisher erzielt hat. Jennifer Balk aus dem Markt von EDEKA Meyer ist begeistert, dass die Taschen so gut ankommen, denn außer der praktischen Wiederverwendbarkeit haben sie noch weitere Vorteile. „Die ‚Bring Bag‘ kann man immer wieder nutzen. Außerdem ist sie aus recyceltem R-PET entstanden – nachhaltig und ressourcenschonend. Da aller guten Dinge drei sind, kann die Tasche noch mehr. Mit ihrem Kauf unterstützen Kunden das WWF-Projekt ‚Geisternetze‘“, erklärt die Mitarbeiterin. Im Zuge des Projektes fischt der „World Wide Fund for Nature“ (WWF) herrenlos herumtreibende Fischernetze aus der Ostsee und schützt so die Fische und Meerestiere davor, sich in den



Jennifer Balk

Netzen zu verfangen und darin zu verenden. 2000 Taschen – bei 25 Cent Spende pro Tasche konnten etwa 500 Euro im Markt von EDEKA Meyer generiert werden, die diesem löblichen Projekt zugutekommen. Weiter so!

Unser Markt soll schöner werden – neue Aufmachung am Pfandautomaten

Vorher gingen Sie an einem Leergutautomaten vorbei, dessen Wandverkleidung mit vielen leeren grünen Flaschen versehen war. Doch leere Flaschen sind weder im Markt noch zu Hause ansehnlich – meint auch das Team von EDEKA Meyer und gestaltet die Wand am Automa-

ten neu! Sie erstrahlt jetzt mit den Motiven der EDEKA- und WWF-Kooperation. Gemeinsam stehen sie als Partner für Nachhaltigkeit und das passt natürlich zum Thema Pfandflaschen, die recycelt, wiederverwendet werden und damit Ressourcen schonen. Gefällt es Ihnen?



Interessant, innovativ: Diese neuen Artikel haben ein eigenes Regal verdient!

Nicht einfach nur Bier:

Die „Inselbrauerei“ von Braumeister und Biersommelier Marcus Berberich besteht seit 2015 am Eingang von Ramin auf Rügen. Seine Begeisterung, Leidenschaft und Handwerkskunst schmeckt man seinen Craft-Bieren vom Baltic Ale über Strandgut bis zum Übersee-Hopfen an – das sind wahrlich Biere mit Charakter!



Kohlenhydratreduziert genießen:

Die „Layenberger LowCarb.one“-Produkte sind hochwertige, durch das Institut Fresenius getestete Artikel, die kohlenhydratreduziert und eiweißreich sind. Low Carb ist in vieler Munde, doch die diätische Lebensmittelherstellung ist nicht immer so gut und umfangreich. Mit Layenberger aber erhalten Sie Qualität, Auswahl, Geschmack und die nötigen Nährstoffe, die lange sättigen und Ihrem Körper viel Eiweiß geben.



&



Knackige
Funny-frisch-
Artikel zur Aktion
im Angebot!

VERLOSEN

**2 TICKETS (SITZPLATZ)
FÜR EIN HSV-HEIMSPIEL
DER RÜCKRUNDE**

Wollen Sie den HSV live im Volksparkstadion anfeuern? Dann beantworten Sie bis zum 30.

Dezember folgende Frage: **Seit wie vielen Jahren spielt der HSV in der 1. Bundesliga?**

Lösung:

Name:

Telefonnummer:

Werfen Sie Ihren Coupon in die Losbox am Funny-frisch-Aufsteller. Teilnahme ab 18. Rechtsweg ausgeschlossen. Keine Barauszahlung. Mitarbeiter und Angehörige sind ausgeschlossen. Angaben werden nur zur Bearbeitung gespeichert und danach gelöscht. Wir gewährleisten den streng vertraulichen Umgang mit Ihren Daten. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt nicht. Der Gewinner wird telefonisch informiert.

Bringt Würze ins Spiel:

Die Firma Ankerkraut ist eine Gewürz- und Geschmacksmanufaktur, die seit 2013 im Hamburger Hafen beste Gewürze ohne Zusatzstoffe herstellt. An diesem traditionellen Umschlagplatz für Gewürze aus aller Welt entsteht alles von den beliebten Alleskönnern wie Oregano, Paprika oder Curry bis hin zu speziellen Salz- und Pfeffer-Kompositionen sowie hausgemachten Mischungen und Rubs zum Beispiel für Ihr festliches Wildgericht.



El origen – Bana und Mana Fritas

Was in Ecuador längst ein begehrter Snack ist, kommt nun zu EDEKA Meyer. Die Bio-Kochbananen und Bio-Manioks in Form leckerer Chips von „el origen“. Die aromatisch-knusprigen „Bana Fritas“ und „Mana Fritas“ kommen in den zwei Geschmacksrichtungen Natur und leicht gesalzen in die Regale. Erzeugt von lokalen Kleinbauern, kleingeschnitten, geröstet, leicht gewürzt, ohne Zusätze oder Geschmacksverstärker und mit geringem Einfach- und Zweifachzuckerhalt. Köstlich und gut.



Ali Cola – tolerante Limonade

Ali Cola ist die Alternative im Cola-Dschungel. Innovativ und kreativ kommt sie in sechs Farben daher. „Sie sind alle gleich, nur von außen sind sie verschieden. Wie wir Menschen“, beschreibt der Hamburger Gründer Aydin Umutlu seine Produktintention. Neben dem wunderbar typischen Cola-geschmack – bei jeder Farbe gleich – überzeugt die Ali-Cola mit dem sozialen Aspekt. Mit jedem Sechserpack geht etwas Geld an die NGO Kiron. Sie ermöglicht Flüchtlingen, unkompliziert an Hochschulbildung zu gelangen.



Diese Artikel erhalten Sie ab sofort bei uns im Markt!

Marmetube – Fruchtaufstrich aus der Tube

Praktisch, einfallsreich und doch klassisch: Die Marmetube-Produkte sind Brotaufstriche, zubereitet aus ganzen sonnengereiften Erdbeeren. Es entstehen schmackhafte und besonders fruchtige Aufstriche ohne Zusätze, die sich hygienisch und kontrolliert dosieren, schnell und einfach entleeren lassen. Als „Einfach Erdbeere“ und kreativ als „Erdbeer-Basilikum“ erhältlich.



Auers – feinste Backwaren

Die Tortenecken von Auer-Blaschke sind eine Komposition und lustvoll wie elegant. Ob Mini-Tortenecke oder Tortenecke Sacher Art – das duftig-zarte Waffelblatt kontrastiert perfekt mit erlesener Haselnuss-Crème. Die Fandoro Schokoröllchen und die Kokoskuppel aus dem Hause sind erlesene knusprige Genüsse mit sanft knackiger Waffel, gefüllt mit Haselnusscreme und umhüllt von feinsten Schokolade. Bei der Kokoskuppel wurde zudem flaumiger Kokos verwendet. Alle Artikel sind Konditorkunst auf höchstem Niveau und österreichische Gedichte zum Naschen.



Luicella's Ice Cream – kreativ und regional

Luicella's Ice Cream entstammt der gleichnamigen Hamburger Eisdiele der Macher Luisa Mentale und Markus Deibler. Die Nachfrage nach den köstlich-kreativen Sorten war schnell so groß, dass sie ein spezielles Pulver entwickelten, das die Herstellung ohne Eismaschine ermöglicht. Mittlerweile liefern die beiden auch fertige Eisbecher. Bei EDEKA Meyer bekommen Sie die ausgefallenen Sorten Karamell-Salz, Heidelbeer-Lavendel, Erdbeer-Minze, Schoko-Haselnüsse-Pralinensoße und Pistazie-Schokostücke oder typisch hamburgisches Franzbrötchen.



Verschenken Sie Freude zum Fest

Pünktlich zum Advent geht die Suche nach Präsenten wieder los. Das Ziel: abwechslungsreich und individuell sollen sie sein. Aber das ist nicht einfach. Die Suche nach einer Aufmerksamkeit zu einem festlichen Anlass ist meist eine knifflige Herausforderung. EDEKA Meyer hat für Sie eine schnelle, eine ideale und vor allem schöne Lösung: Präsentkörbe, Geschenktüten und viele weitere kleine Geschenkartikel von Sabine Meyer! Sie bieten eine persönliche Aufmerksamkeit, die immer gut ankommt ...

„Unser dekoratives Präsentregal wird sehr gut angenommen. Das erfahre ich aus Gesprächen mit den Kunden und dadurch, dass ich bei jedem Besuch im Markt das Regal neu bestücken darf. Und dabei kann ich meine kreative Ader so richtig ausleben. Mir macht das viel Freude.“ Mit ihrem Ideenreichtum und ihrer Erfahrung weiß sie, was gefällt.

So finden Sie auf der einen Seite eine ganze Bandbreite fertig verpackter Präsente. Diese sind gefüllt mit edlen Tropfen, Köstlichkeiten aus dem Markt,



Dekorationsartikeln und Nützlichem. Themenkörbe sind ganz besonders beliebt. Weihnachtliches mit Wild und Wein, ein Silvesterkorb mit Champagner und Knallern, ein winterliches Genesungs- oder Fitnesspaket mit Obst und Tee oder ein Spezialitätenkorb mit Spirituosen

und Feinkostartikeln aus dem Markt. Alles ist möglich. Darüber hinaus können Sie auch bei den Mitarbeitern des Marktes Ihren Wunschkorb in Auftrag geben. „Wir bestücken die Präsentkörbe ganz individuell. Je besser ein Kunde den Beschenkten kennt, desto schöner werden die Körbe. Dabei berücksichtigen wir alle Kundenwünsche hinsicht-

lich Saisonalem, Hobbys, Vorlieben – es geht eigentlich alles und der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt“, sagt Sabine Meyer. Sollten Sie einen eigenen Korb zusammenstellen lassen, achten Sie auf zwei bis drei Tage Vorlaufzeit, sodass die Präsente durch das Team so schön, voll und kreativ wie Sie es gewohnt sind, gestaltet werden können.



Etwas fürs Auge

Übrigens hat Sabine Meyer auch den schönen Präsentetisch direkt am Eingang gestaltet, den Sie auch auf der Titelseite finden. Ob für die eigenen vier Wände oder als Aufmerksamkeit für Familie und Freunde – bei dieser festlich gestalteten Präsentation finden Sie zahlreiche tolle Dekorationsgegenstände zu Weihnachten. Nutzen und genießen Sie einen Blick in diese weihnachtliche Welt.



Flüssige Begleiter zum Fest

Weihnachten naht. Ein zentraler Punkt sind die kulinarischen Genüsse zum Fest. Familie und Freunde sitzen am Tisch bei köstlichen Menüs. Doch was wäre ein Essen, ohne die passenden flüssigen Begleiter, die

Aromen untermalen und für gute Laune sorgen. Hierfür hat Matti Wessel, der Fachmann für Wein und Spirituosen bei EDEKA Meyer, zwei seiner Favoriten parat, die er Ihnen gern empfehlen möchte.

Los Vascos Cabernet Sauvignon, 2015 – Genuss zum Festmahl

Der rote Klassiker von Viña Los Vascos brilliert mit seinem nuanzenreichen Bouquet mit Anklängen von schwarzen Johannisbeeren, Kirschen und Pflaumen. Er zeigt ein elegantes, gekonnt ausbalanciertes Spiel von reifer Frucht und samtigem Tannin. Los Vascos Cabernet Sauvignon profitiert von einer mehrjährigen Lagerung, um sein ganzes Potenzial zu zeigen. „Der Wein ist qualitativ sehr hochwertig und daher der geeignete festliche Begleiter – auch noch nach dem Essen.“



Käse und Wein sind die idealen Partner. Hierfür empfiehlt das Team den „Comtesse Valerie“. Er wird bis zum 20. Dezember auf einer großen Käseschneideplatte präsentiert, die Platz für den 40-Kilogramm-Laib bietet. Hier können Sie probieren und Stücke kaufen. Der Comtesse Valerie (49 % Fett i. Tr., 10 Monate gereift, Rohmilchhartkäse, aus der Savoye) entsteht aus bester Milch lokaler Kuhrasen. Ein im wahrsten Sinne des Wortes großer Käse.

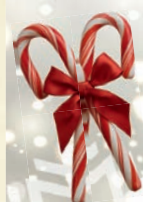


Der Calluna-Gin – Willkommen in de Lümborger Heid!

In der schönsten Region Norddeutschlands, zwischen Fischbek und Celle, liegt die Lüneburger Heide. Neben Heidschnucken, Heideköniginnen und Wölfen entstammt ihr nun auch ein eigener Gin. Die wichtigsten Zutaten des Gins sind hier heimisch – der Wacholder und das Heidekraut. Perfekt abgestimmt mit destillierten Lavendel- und Holunderblüten sowie mit einem feinen Hauch Rosendestillat. „Das Schöne ist seine Regionalität und der herausragende Geschmack. Diese beliebte Spirituose ist ein tolles Geschenk.“



Wein- und Spirituosen-fachberater: Matti Wessel



WEIHNACHTSMÄRKTE



EDEKA MEYER WÜNSCHT EINEN BESINNlichen ADVENT

Winsen

Datum: 5. bis 8. Dezember,
von 12 bis 20 Uhr, sonntags bis
18 Uhr – mit Nikolausaktion
am 6. Dezember
Ort: Schlossplatz, Winsen
(Luhe)

Egestorf

Datum: am 17. Dezember
von 10 bis 18 Uhr
Ort: St.-Stephanus-Kirche

Buchholz

Datum: bis 23. Dezember,
von 11 bis 19 Uhr
Ort: Peets Hoff, Buchholz

Lüneburg

Datum: bis 22. Dezember,
montags bis samstags von
10 bis 20 Uhr und sonntags
von 11 bis 20 Uhr
Ort: Marktplatz, Lüneburg



Mit EDEKA Meyer durch 2018

Sind Sie gut ins neue Jahr gerutscht, helfen Ihnen diese attraktiven Kalender bei der Planung in 2018. Die Wochen- und Streifenkalender erhalten Sie wie jedes Jahr ab dem 6. Dezember kostenlos in Ihrem Markt. Sie bieten viel Platz für Notizen und darüber hinaus eine Vielzahl köstlicher saisonaler Rezepte zum Nachkochen.



Ein frohes Neues und einen guten Rutsch
wünscht Ihnen das ganze Team von EDEKA Meyer!



Vom 28. bis 30. Dezember finden Sie im Markt alles, um mit einem Knall und dem passenden Augenöffner ins neue Jahr zu starten. Vertreiben Sie die alten Geister mit Böllern und Raketen. Auch Zutaten zum geselligen Bleigießen oder Raclette-Essen stehen für Sie bereit.

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:

Sebastian Lükemann
Tel.: (0 53 32) 96 86-46
Fax: (0 53 32) 96 86-51
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 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.