

Mensch

MEYER®

Wo man sich trifft!



Regionalität



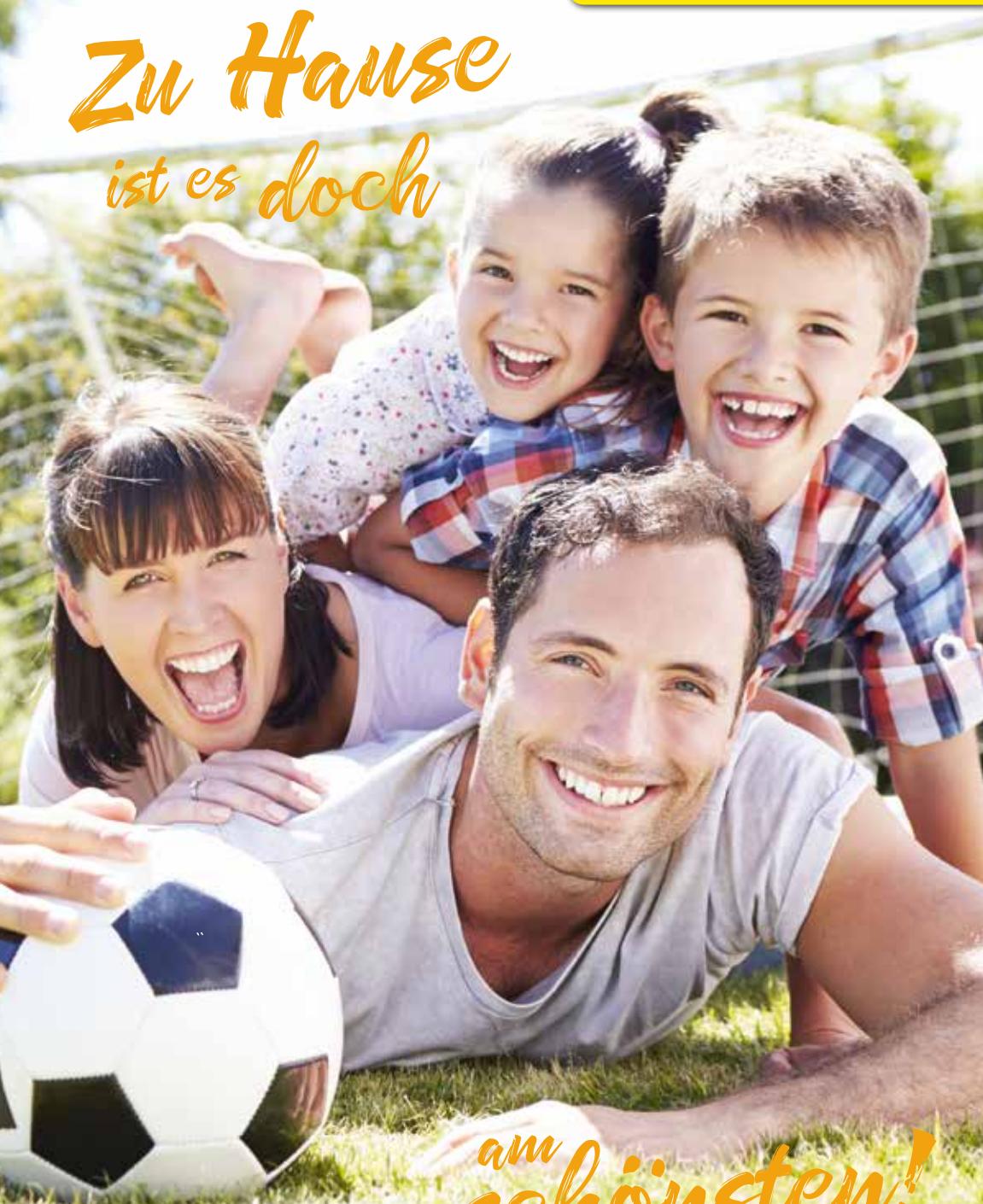
Neue Sortimente



Schulstart



Volker Meyer



am
schönsten!

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?

Viele verbringen ihren Sommerurlaub in diesem Jahr auf dem Balkon oder im heimischen Garten. Und dies muss ja gar nicht unbedingt schlecht sein. Schnell vergessen sind die vielen Freizeitbeschäftigungen, die in unserer Region geboten werden und teils mit wenigen Mitteln zu realisieren sind. Durch das große Angebot an Urlaubsreisen zum Schnäppchenrat sind beispielsweise Radtouren durch die heimische Naturlandschaft oder ein Picknick im Freien in den vergangenen Jahrzehnten immer mehr in Vergessenheit geraten. Unsere Heimat hat vieles zu bieten. Profitieren auch Sie von den vielen Ideen, die unser Leben bunter machen. Angefangen bei der Heide, die jedes Jahr Tausende Urlauber anlockt über den Wildpark Lüneburger Heide, dem Barfußpark in Egestorf, dem Ferienzentrum Otter oder dem großen HeideParkResort in Soltau – Spaß kann man auch zu Hause haben.



Doch die Region ist nicht nur reich an Attraktion, auch für kulinarische Highlights brauchen Sie nicht in die Ferne zu schweifen. Klar – wenn Sie schon nicht wegfahren, möchten Sie zumindest Ihrem Gaumen eine Reise nicht vorenthalten. EDEKA Meyer hat dafür natürlich zahlreiche Möglichkeiten parat: italienische, spanische und französische Sortimente aus Wein, Meeresfrüchten, Pizza, Pasta,

Schinken- und Antipastivariationen. Mit den Burgern, guten Steaks oder Marshmallows können Sie sich nach Amerika entführen lassen. Und auch die asiatische Küche ist mit der Ming-Chu- und der Lien-Ying-Produktpalette an Reis, Sushi-Zutaten, Algenblättern, Sprossen, Stäbchen und Sojasoßen umfangreich und kreativ zu gestalten.



Doch noch einmal: Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute – in diesem Fall fantastische Lebensmittel – liegt so nah? Gerade an regionalen Artikeln ist EDEKA Meyer gut aufgestellt. Und eben diese Produkte, die vor der eigenen Haustür heranwachsen oder erzeugt werden, bieten neben dem guten Geschmack noch viele weitere Vorteile. [Mehr dazu erfahren Sie auf der nächsten Seite ...](#)

Regionalität – zu Hause genießen



„Es ist unser Zuhause, unser Umfeld. Es sind die Möglichkeiten, mit den Menschen, mit denen wir hier direkt zusammenleben auch zusammen zu arbeiten, persönlich Kontakt aufzubauen. Das schafft Vertrauen, Transparenz für uns und die Kunden sowie eine gewisse Flexibilität. Wir sind ein mittelständisches Unternehmen und arbeiten gern auf Augenhöhe mit unseren Partnern. Das ist natürlich nicht in jedem Bereich möglich, aber wo es geht, setzen wir es gern um. Schließlich stärkt das die Wirtschaft um uns herum und hilft uns allen, die in der Gemeinschaft leben“, beschreibt Inhaber Volker Meyer seine Intention, einen Fokus auf regionale Produkte zu legen.



dem Produkt zugute. Gerade bei Obst und Gemüse merkt man das. Auch hier gilt: je kürzer der Transport, desto weniger „Stress“ für die Erzeugnisse – zum Beispiel bei empfindlichen Beeren ein absoluter Pluspunkt. Weniger Weg heißt auch weniger Belastung für die Umwelt.

Die vielen Vorteile des regionalen Handels liegen also auf der Hand. Aus diesem Grund arbeitet EDEKA Meyer mit zahlreichen Landwirten, Herstellern und Vertriebellen aus nächster Nähe zusammen.

Nahezu in allen Segmenten der großen Produktpalette des Marktes finden sich auch Artikel, die in unmittelbarer Nähe entstanden sind. Deutsch-Angus-Fleisch von Rieckert aus Garstedt, Eggers Gemüse aus Radbruch, Käse aus Drage, Kaffee und Tiernahrung aus Winsen, Spirituosen aus Wulfsen – um nur einige zu nennen.



Diese Verbundenheit ist nicht nur aus zwischenmenschlichen Gründen, sondern auch umwelttechnischen Aspekten wichtig. Denn die kurzen Transportwege sind ein bedeutsamer Vorteil im regionalen Handel. Weniger Strecke gleich weniger schädliche Emmission – so einfach und gut. Zu guter Letzt natürlich kommt das auch

Einige von diesen Partnern stellt Ihnen EDEKA Meyer auf den kommenden Seiten vor. Sie werden sehen, dass es sich auch zu Hause ganz wunderbar kulinarisch genießen lässt.



Grillen kann so viel mehr sein

Das Grillen ist in den vergangenen Jahren mehr und mehr zu einem Ganzjahrestrend geworden. Des Deutschen liebstes Hobby bietet eine Reihe an Genussmöglichkeiten. Neben den beliebten Klassikern wie Bratwurst, Nackensteak und Co. erfreuen sich mittlerweile immer mehr Besonderheiten und hochwertige Fleischdelikatessen zunehmender Beliebtheit. Profitieren Sie von den Tipps der Fleischexperten von EDEKA Meyer und gönnen Sie sich in Ihrem Urlaub das Besondere!



Steak No. 1: zart und saftig durch besondere Reifung

Ein am Knochen trockengereiftes Fleisch – „Dry-aged“. Das Fleisch reift über Wochen durch eigene Enzyme und verliert Wasser. Dieses alte Reifeverfahren kombiniert alte Handwerkskunst mit herausragendem Fleischgeschmack – zart, saftig, aromatisch. Die „Steaks No. 1“ stammen aus der Region, jedes einzelne Stück wird von Hand verlesen und sorgfältig nach hoher Qualität und besonderer Fettstruktur ausgewählt. Erhältlich als Entrecote und Rumpsteak.



John Stone

Auf der Grünen Insel können die Weiderinder auf unendlichen Wiesen eine natürliche Aufzucht genießen. Durch das ozeanisch-milde Klima grasen sie fast das ganze Jahr unter dem Himmel Irlands und ernähren sich von Gräsern und Kräutern. Das freie Umherziehen und das natürliche Futter verhelfen dem Fleisch zu einzigartigem Geschmack und besonderer Textur. In den Trockenräumen von John Stone reift es zu einem Dry-aged-Juwel heran. Diese besonderen Stücke besten Rindfleisches erhalten Sie als Flank-, Ribeye- oder Tomahawk-Steak am Knochen.



Warenkunde

Entrecote/Ribeye:

- Zwischenrippenstück des vorderen Rückens
- Offensichtliches Fettauge ist Namens- und Aromengeber
- Fettdurchwachsen und damit sehr saftig

Flanksteak:

- Aus dem unteren Bauchteil – der Flanke
- Flacher Bauchmuskel mit viel Geschmack
- Premium-Cut eignet sich zum Marinieren und Kurzbraten.

Tomahawk:

- Dick geschnittenes Entrecotestück aus dem hinteren Teil der Hochrippe
- Der große Rippenknochen sorgt für Optik und intensiven Geschmack
- Zart und saftig durch Marmorierung mit Fettäderchen

Natürlich, nachhaltig, original gesmoked

Wer gern grillt, ein Fan von echtem BBQ ist, sollte sich an die Degenhof-Spezialitäten halten. Die Familie Leben hat es sich zur Aufgabe – oder eher zur Passion – gemacht, für Sie zu Hause original gesmokte BBQ-Produkte zu kreieren. Grundlage ist Fleisch von Tieren aus der Region, die artgerecht auf grünen Wiesen weiden oder picken, bestes Futter und viel Liebe bekommen. Alles Weitere erledigen die Profis in Ihrer Manufaktur mit viel Handarbeit, hausgemachten Marinaden und der schonenden Zubereitung im Smoker. Hier kommen Erfahrung und Fachwissen zum Einsatz. Denn das Team kann auf über 30 Jahre im Metier zurückblicken und entstammt gleichermaßen ländlichen Gasthöfen wie der gehobenen Gastronomie. Das Herz der Barbecue-Manufaktur sind



Marcus – Koch und Produktentwickler – und Nadine Leben – Ernährungswissenschaftlerin. Sie stehen mit ihrer Philosophie von einer nachhaltigen Arbeitsweise in allen Bereichen, ihrer Leidenschaft und ihrem Know-how für fantastische Barbecue- und Feinkostprodukte. Sie können aus einem großen Sortiment vom Pulled Pork über Spareribs Chipotle-Chili bis hin zum Kräuter-Dip auswählen.

Die Traditionswurst der Region

Die Firma Salzbrenner ist berühmt für ihre schmackhafte hanseatische Bratwurst. Der in Hamburg ansässige Familienbetrieb wurde bereits 1965 durch den Fleischer Karl-heinz Salzbrenner gegründet – die Erfahrung in diesem Handwerk reicht noch weiter zurück. Mit diesem Wissen und der Begeisterung für „das knackige Vergnügen“ produziert die Familie Salzbrenner bis heute wahre Gaumenfreuden. Ob begehrte Brüh- und Bratwürste in verschiedenen Ausformungen – als Bratwurst, Grillbratwurst, Krakauer mit und ohne Käse oder Hamburger Knacker. Sie alle machen sich hervorragend auf dem Grill, sind aber auch der Pfanne nicht abgeneigt. Außerdem haben sie allesamt eine überzeugende Güte. Die Rohwaren werden von ausgesuchten Händlern bezogen, die hinter den Qualitätsansprüchen von Salzbrenner stehen. Hochwertige Rohstoffe, strenge Kontrollen, Qualitätssicherung bei jedem Bearbeitungsschritt, die Erfahrung, das Know-how, Gewürze und Kräuter sowie die Liebe erzeugen das beste Endprodukt.



Frisch, knackig und servierfertig

„Nichts geht über Frische“, so ist die Philosophie von Josephine Nagel-Fölsch. Denn in der Salatbar finden Kunden eine vielfältige Auswahl an tagesfrischen Kreationen. Ob knackige Blattsalate, Gurken und Tomaten oder fein abgeschmeckte Nudel- und Kartoffelsalate – das Team des Marktes punktet dabei mit ausgesprochener Qualität mit Hilfe der Produkte der Obst- und Gemüseabteilung, auf die sie täglich vertrauen. So bietet die Salatbar eine große Auswahl köstlicher Grillbeilagen oder gesunder Snacks für die Mittagspause. Gera- de wenn es schnell gehen muss, ist die Theke ein gern gesehener Service – vor allem in unserer schnell- lebigen Zeit. „Jetzt ist die Salatbar wieder geöffnet, und Kunden können sich ihre Kreationen individuell zusammenstellen“, sagt Josephine Nagel-Fölsch.



Leckerer Klassiker

Dressing und mehr von der Traditionsmarke aus der Region

In der näheren Umgebung von EDEKA Meyer befindet sich der regionale Betrieb Zum Dorfkrug. Im Obst- und Gemüsebereich finden Sie aktuell einen speziellen Kühlschrank, der sich einer besonderen Spezialität der Marke widmet: der Sylter Kartoffelsalat-Sauce.

Eine Soße wie bei Mutti

„Einfach und vielseitig“ – so betitelt Zum Dorfkrug selbst die Soße. Denn sie begeistert als simple Soße auf Mayonnaise-Basis, die durch die Zugabe von Gurkenwürfeln eine besondere Leichtigkeit erhält. Viel mehr ist es nicht – keine Konservierungsstoffe, frei von Laktose und Gluten. Und zusammen mit Kartoffeln ergibt sich mühelos und schnell ein köstlich-klassischer, leichter, leckerer Kartoffelsalat ohne Schnörkel – eben so wie damals, zu Hause bei Mutti.

Außerdem eignet sich die Soße zum Verfeinern von Sandwiches, Nudelsalaten oder mit Schnittlauch und Apfel als Dip zu Matjes.

Genussvolle Tradition

Einige kennen die Zum-Dorfkrug-Produkte, denn

das Unternehmen schreibt seine Erfolgsstory bereits seit 150 Jahren. Schon damals war das Gasthaus begehrte Anlaufstelle für Kutscher. 1993 übernahm der gelernte Koch Thomas Hauschild das elterliche Restaurant. Er entwickelte die „Sylter Salatfrische“, die anfänglich den Gästen vorbehalten war. Eine Salatsoße mit Pfiff, frei von künstlichen Konservierungs- und Aromastoffen war geboren und fand den Weg in Abertausende Haushalte. Sie ist heute das Aushängeschild und „das meist kopierte Original“.



Bester Beerengenuss

Wer sich schon auf den Verzehr frischer Heidelbeeren freut, liegt bei den Erzeugnissen vom Hof Stüven aus Hanstedt richtig. Jeden zweiten Tag erhält EDEKA Meyer neue Früchte direkt vom Strauch. Auf die Qualität ist Verlass – daher arbeitet der Markt bereits seit der Eröffnung mit den regionalen Partnern zusammen.

Jeden Sommer starten die Saisonhelfer bei dem Familienbetrieb, den Antje Stüven und Yvonne Kaeselau leiten, durch. Dann gehen sie durch die 8000 Sträucher und pflücken die reifen Beeren von Hand. Umgehend werden sie aussortiert und abgewogen, gehen abends ins Kühlhaus und am nächsten Morgen bereits auf den kurzen Weg nach Garstedt.

Bereits in den 70er-Jahren kaufte Hans Stüven seine ersten 1000 Sträucher, versuchte sich aus eigenem Interesse an den Früchten und war erfolgreich. Heute bietet die Familie neun Sorten – von der frühen „Blueetta“ bis zur späten „Elisabeth“ – an, die allesamt richtig fruchtig-süß schmecken und Lust auf mehr machen.

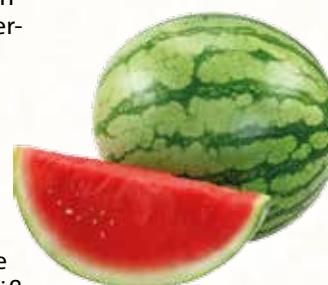


Melonen sind die idealen Sommerfrüchte

Sommerzeit ist Melonenzeit! Die Melonen sind Durstlöscher, Vitaminbombe, Schlankmacher und Nascherei zugleich. Es gibt unzählige Sorten, die grundsätzlich in zwei Gruppen unterschieden werden: Wassermelonen und Zuckermelonen.

Die Wassermelone

Sie ist der vielseitige Klassiker. Als Smoothie, Snack beim Picknick oder im Salat. Sie ist roh und pur ein Leckerbissen, gegrillt oder in Kombination mit Ziegenkäse. Sie glänzt in Cocktails oder im Eis. 100 g dieser kalorienärmsten Melone enthalten nur 24 kcal – kein Wunder, besteht sie doch zu 95 % aus Wasser. Wie schmeckt sie? Knackig und süß.



Die Cantaloupe-Melone

Die Cantaloupe-Melone ist eine sehr feine Zuckermelone. Schon Päpste und Könige mochten sie. Ihren Namen hat sie durch das päpstliche Gut „Cantaloupo“ nahe Rom, wo sie auch gezüchtet wurde. Sie zählt zu den kalorienärmsten Zuckermelonen mit 35 kcal bei 100 Gramm. Wie schmeckt sie? Süß, sehr saftig, fein-aromatisch.



Die Galiamelone

Die Galiamelone ist eine Zuckermelone und die wohl bekannteste Netzmelone – aufgrund ihrer charakteristischen, mit einem rauen Netz überzogenen Schale. Unreif ist ihre Schale grün, reift sie, wird die Schale gelb. Sie wird im Schnitt 1,5 Kilo schwer. 100 Gramm enthalten etwa 54 kcal. Wie schmeckt sie? Süßlich. Die Galiamelone ist die klassische Dessertmelone.



Die Honigmelone

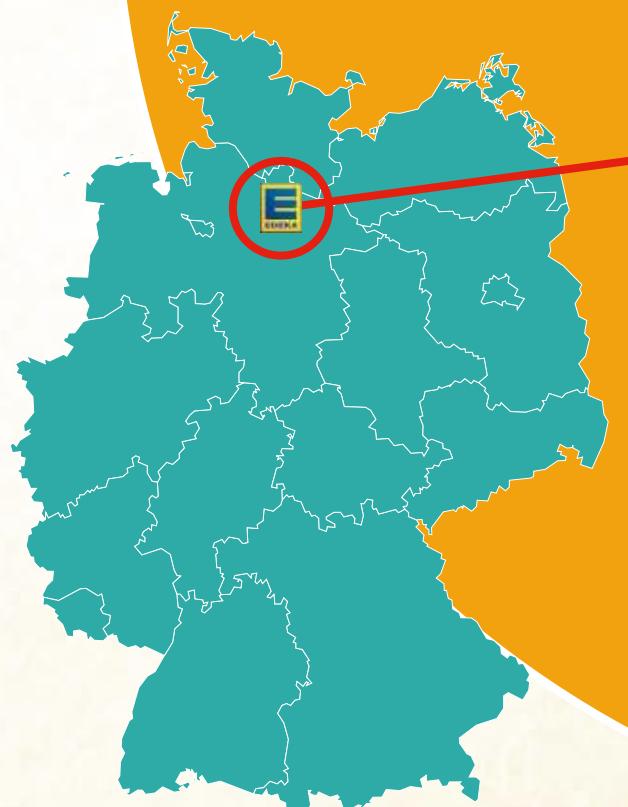
Die sonnengelbe Honigmelone zählt zu den Zuckermelonen. Am besten genießt man sie pur oder als Vorspeisenklassiker mit Schinken. Dank ihres hohen Vitamin-E-Gehalts ist sie püriert als Gesichtsmaske nach dem Sonnenbad zu empfehlen. Wie schmeckt sie? Das Aroma der Honigmelone ist, wie ihr Name schon verrät, sehr süß – trotzdem hat sie auch frische Noten.



Beste Qualität aus unserer Heimat

Für EDEKA Meyer hat Regionalität oberste Priorität. Deshalb finden Sie im Markt eine große Auswahl an hochwertigen Produkten aus der Heimat. Hier finden Sie eine Vielzahl der Regionalpartner von EDEKA Meyer im Überblick:

- 1 Blumen Weese, Ilmer Weg 30, 21423 Winsen (Luhe)
- 2 Rüschmeyer Champignons, In'n Dörp 20, 21423 Winsen (Luhe)
- 3 Tackenberg, Tiernahrung, Dieselstraße 12, 21423 Winsen (Luhe)
- 4 Cremax Kaffeerösterei, Plankenstraße 28a, 21423 Winsen (Luhe)
- 5 Basedahl Schinken, Estetalstraße 10 und 12, 21279 Hollenstedt
- 6 Eggers, Sören, Im Brook 10, 21449 Radbruch
- 7 Kohlhase Wurstwaren, Winsener Stieg 1, 21079 Hamburg
- 8 Erich Rothe GmbH, Fleischwaren, Lüner Rennbahn 6, 21339 Lüneburg
- 9 Schönecke, Eier u. Geflügel, Fliegenmoor 24, 21629 Neu Wulmstorf
- 10 Zum Dorfkrug, Rudolf-Diesel-Str. 6-10, 21629 Neu Wulmstorf
- 11 Wiegels Kartoffeln, An der Aue 6, 21445 Wulfsen
- 12 Leonhardt Korn, Kornweg 17, 21445 Wulfsen
- 13 Finkenberg Honig, 21445 Wulfsen
- 14 Salzbrenner Würstchen, Lagerstraße 17, 20357 Hamburg
- 15 Ankerkraut Gewürze, Reindorfer Osterberg 75, 21266 Jesteburg
- 16 Hofmolkerei Johansson, Wiehweg 21, 21442 Toppenstedt
- 17 Lauenroth Fischfeinkost, Große Elbstraße 133, 22767 Hamburg
- 18 Degenhof, Im Schätzendorfe 26, 21272 Egestorf
- 19 Stüven Heidelbeeren, 21271 Hanstedt
- 20 fritz-kulturgüter GmbH, Spaldingstr. 64-68, 20097 Hamburg
- 21 Ziesemeyer Wildschweinschinken, Böhmlholzer Weg 5, 21394 Südergellersen
- 22 Bauckhof Käse, Triangel 6, 21385 Amelinghausen
- 23 Landkäserei Fehling, Schulweg 1, 21423 Drage





8

11

14



Hamburg

4



önecke
seit 1914 –

Landkäserei
Fehling

17



Ulmer Weg 36 25425 Winsen / Luhe
Tel. 0 41 71 - 78 16 01 Fax 78 16 03



1 Rüschmeyer Champignons

LEONHARDT



7 Finkenberg Honig

3



9



ANKERKRAUT
GESCHMACKSMANUFAKTUR



10



13

15



5

Lüneburg



12



16



Neu bei Edeka Meyer

Leckeres aus dem Eisfach von Eismann

Kürzlich hat EDEKA Meyer eine feine Auswahl der Produktpalette von Eismann ins Sortiment aufgenommen. Die Firma steht deutschlandweit für Qualität und Genuss in Sachen Tiefkühlkost. Ab sofort finden Sie Meeresdelikatessen wie Lachsfilet, Kalamari und Muscheln, Fertiggerichte aus Frühlingsrollen, Pizza und Flammkuchen sowie Dessertvariationen wie Kaiserschmarrn bis zu Eiskreationen, schokoladig, vanillig im Markt-Sortiment.

Eismann bedeutet Geschmack und höchste Qualität. Dafür sorgen Rohstoffe aus den besten Anbau-, Zucht- und Fanggebieten der Welt, regelmäßige Kontrollen und Prüfungen sowie der Verzicht auf geschmacksverstärkende Zusatzstoffe und bestrahlte Zutaten. Regelmäßige hohe DLG-Auszeichnungen sind der Beweis.

eismann

FOOD EXPLORER COMPANY



Ein Muh für alle Kunden – die Kuhbonbons

„Aus guten Zutaten werden hervorragende Süßigkeiten“ – diesen Zauber beherrscht das Familienunternehmen Savior nur zu gut. Zu ihren Erfolgsrezepten gehören die Kuhbonbons, die sich Ihnen in großer Auswahl im Markt präsentieren. Das sind wahre Gaumenschmeichler aus Karamell, die Genuss und gute Laune bedeuten. Da ist für jeden etwas dabei: Bonbons mit Café Karamell, Mint und Lakritz, Double Choc, Noisette, Sahne-Karamell und mehr – auch in Bio-Qualität.

Dafür arbeitet das Team im hauseigenen Produktionsbetrieb laut IFS Food auf „höherem Niveau“. Das fasst alles Positive zusammen: hochwertige Zutaten, beste Qualität und natürlich herausragenden Geschmack, in einer sagenhaften Vielfalt.



Kuhbonbon®



NÄGELSFÖRST 1268



Der Leonhardt Weirouge Apfel

Korn mag eine tausendjährige Geschichte haben – leider hat er auch ein Image, das viele von ihm fern hält. Das hat er aber nicht verdient. Leonhardt hat es 2019 geschafft, trotz strenger Produktionsrichtlinien, einen Korn zu entwickeln, der aus der Masse heraussticht und sich vor allem pur und bei Zimmertemperatur genießen lässt!

LEONHARDT

Korn

Mit viel Liebe und Handarbeit, aus bestem Bio-Weizen und besonders weichem Wasser sowie ohne Kaltfiltration entsteht Korn, der so gut ist, dass er nicht eiskalt getrunken werden muss. „Er ist anders als die alten nach Benzin schmeckenden Tropfen von damals. Nach langen Testphasen, haben wir einen Korn fertiggestellt, der samtweich unsere Kehlen runterging – mild und aromatisch, speziell und edel. Das war genau das, was wir suchten und den Kunden anbieten möchten“, so die Gründer Christopher Brandt und Pascal Dürmeyer.

Mit dem Rückenwind aus hochwertigem Produkt, wunderbarem Geschmack und tollem Feedback der Kunden ist Leonhardt nun noch einen Schritt weiter gegangen. Kürzlich konnten Kunden die Neukreation aus Wulfsen bei EDEKA Meyer verkosten: den Leonhardt Weirouge Apfel!



Allerhöchste Qualität

Auch wenn man es nach deutschem Recht nicht mehr Apfel-Korn nennen darf, ist es genau das, was wir gemacht haben – nur neu und richtig gut! Pascal Dürmeyer beschreibt: „Auf der langen Suche nach dem passenden Apfel sind wir auf die kaum bekannte, wunderschöne und intensive Sorte Weirouge gestoßen! Innen und außen tiefrot, nicht zu süß, leicht säuerlich und etwas herb. Dadurch können wir auf Zucker, Farbstoffe und künstliche Aromen verzichten. Das ist und bleibt uns wichtig. Leonhardt Apfel ist ein Naturprodukt.“

Abgesetzte Trübstoffe können vorkommen. Das ist nicht schlimm, sondern ein Qualitätsmerkmal! Am besten kühl – nicht im Eishäf – und dunkel lagern und dann sonnig und gut gelaunt genießen.“



Limited Edition

Auch wenn der Weirouge die perfekte Ergänzung für den Leonhardt-Korn ist, ist er als Obst selbst nicht so beliebt. Daher hält sich der Anbau in Grenzen. Das bedeutet auch, dass die Auflage des Leonhardt Weirouge Apfel limitiert ist – ganz natürlich. Also, greifen Sie zu.



Köstlicher Pausensnack

Jeder weiß: Kinder sollten nicht ohne Frühstück zur Schule gehen. Frühstück ist bekanntlich die wichtigste Mahlzeit des Tages – ein gesundes Pausenbrot daher unbedingt notwendig und die beste Grundlage für die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit des Nachwuchses. Leider belegen Studien, dass ein Drittel der Kinder nicht täglich frühstückt. Doch dagegen lässt sich mühelos etwas unternehmen.

Ballaststoffe, Vitamine, Kohlenhydrate und andere Nährstoffe sind für das Kind im Schulalter unerlässlich. Zudem sollte das Kind Obst oder Gemüse mitnehmen und essen. Der Fruchtzucker liefert einen gesunden Energieschub. Müsliriegel sollten aufgrund des Zuckers durch Fruchtriegel ersetzt werden. Auch das Trinken von mindestens einem Liter Wasser ist wichtig. Doch wie oft bringen die Kleinen das Obst und Gemüse oder die mit Wurst belegte Stulle wieder mit nach Hause? Hier gibt es ein paar pfiffige Ideen, damit die schnöde Schnitte der Vergangenheit angehört:

Die Brotbox sollte möglichst ausgewogen bestückt sein – Vollkornbrote, geschnittenes Gemüse, Quark und Joghurt oder Müsliriegel – bestenfalls ohne Zucker. Mit diesem Mix stehen den Kleinen wertvolle Vitamine, Kalzium, Mineralien, Eiweiß und vieles mehr zur Verfügung, das Energie bringt.

Obst und Gemüse sind am besten klein geschnitten mitzugeben. Das ist praktischer und die Kinder essen doppelt so viel, wenn es mundgerecht angeboten wird. Ein Tipp: Beträufeln Sie Obst mit etwas Zitronensaft. So sieht es länger appetitlich aus. Darüber hinaus ist Flüssigkeit das A und O für den Tag. Etwa zwei Liter können auch im Grundschulalter getrunken werden – natürlich keine Limonade. Es sollte Wasser sein. Wenn Geschmack gewünscht ist, geht auch ungesüßter Tee. Aber es gibt noch viele weitere Ideen, um das Pausenbrot attraktiv zu gestalten. EDEKA Meyer hat ein paar Anregungen parat:

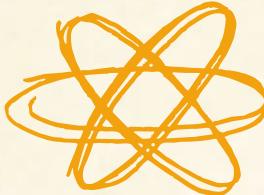


Mediterran

Das ist einmal etwas anderes, leicht und lecker. Einfach eine Scheibe Weißbrot verwenden, mit körnigem Frischkäse bestreichen, Rucolablätter und Cocktailtomaten-Scheiben auflegen und mit Salz und Pfeffer und nach Belieben mit Parmesan würzen. Das ist weder trocken noch langweilig, sondern cremig und gesund.



Leckere anstatt schnöde Stulle



Basiswechsel

Auch der Untergrund ließe sich austauschen. Mal ein Weißbrot, dann ein Vollkornbrot, ein getoastetes Toast oder Brötchen. In Deutschland – dem Land der Backkunst – ist die Auswahl schier unendlich. Das bringt Variation und wird nicht langweilig. Alternativ kann man auch über die Grenzen schauen und mal einen Bagel zubereiten oder kleine Schnitten aus Baguettescheiben. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Exotisch

Die Avocado ist äußerst gesund, nahrhaft und gut zu verarbeiten. Sie ersetzt aufgrund ihrer cremigen Konsistenz auch die Butter. Pürieren Sie das Fruchtfleisch mit etwas Salz und Limettensaft. Bestecken Sie ein Vollkornbrot damit, legen Ei oder Putenbruststreifen und Tomatenscheibchen dazu und geben Kräuter darauf. Köstlich!



Ihr braucht:

- Verschiedenfarbige Pappkartons (je 300 g, etwa 70 x 100 cm)
- verschiedenfarbiges Krepppapier
- Kordel
- Doppelseitiges Klebeband, Stifte, Schere, Kleber, Bleistift, Klammern

Ranzen, Hefte, Stifte und ein gesundes Pausenbrot gehören zur Einschulung dazu. Aber erst die Schultüte macht den Tag perfekt. Sie ist ein Zeichen und eine Belohnung für den Mut, den neuen Schritt zu gehen. Hinzu kommt der Stolz, wenn die Tüte selbst gemacht ist. Wie das geht, erfahrt ihr hier.

Anleitung:

1. Zunächst braucht ihr eine Grundform. Wickelt ein Ende der Kordel an euren Bleistift. Haltet das Ende ohne Stift mittig auf den Karton fest, zieht die Kordel straff nach außen und dreht das Stiftende wie einen Zirkel im Kreis. (Bandlänge = Größe der Tüte)
2. Schneidet den Karton dem Bleistiftstrich entlang.
3. Klebt einen schmalen Streifen doppelseitiges Klebeband entlang einer Längskante. Rollt den Karton nun von der anderen Seite her zu einer Tüte auf, sodass das Ende sich mit dem doppelseitigen Klebeband verbindet. Die Grundtüte ist schon geschafft.
4. Klebt weiteres doppelseitiges Klebeband auf die Innenseite der Öffnung. Ringsum befestigt ihr daran euer Krepppapier und lasst es gründlich nach außen überlappen.
5. Aus den andersfarbigen Kartons könnt ihr nun hübsche Dekorationen ausschneiden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Bastelt eure eigene Schultüte



„Pakete zum Leben“

Die Auslandshilfe ist ein Arbeitszweig der „Freien evangelischen Gemeinden Norddeutschlands“, kurz FeGN. Karin und Uwe Bruns engagieren sich seit fünf Jahren für notleidende Menschen in Bulgarien. Die wirtschaftliche Situation vieler Menschen in Bulgarien ist katastrophal und eine Änderung ist kurzfristig nicht in Sicht. Durch Corona hat sich die Situation verschlechtert. Die Schere zwischen Arm und Reich wird größer. Besonders hart trifft es Menschen am Rande der Gesellschaft – Rentner, Arbeitslose, Romafamilien, Witwen und Waisen. Ein „Paket zum Leben“ enthält Grundnahrungsmittel nach festen Vorgaben (Öl, Mehl, Zucker, Multivitamin-tabletten, Reis und Nudeln). Für viele Empfänger der Pakete sind diese Überlebenspaket sind das seltene Geschenk, sich satt essen zu können.



Bei EDEKA Volker Meyer kann sich am 26. September zwischen 9 und 15 Uhr jeder beteiligen. Ein Paket von 10 kg Grundnahrungsmitteln hat einen Wert von 10 Euro, es werden Pakete nach vorgegebener Packliste gepackt, um alle Zollbedingungen für Südosteuropa zu erfüllen. Anfang Oktober 2020 fahren Uwe Bruns und Arno Meier den LKW 40 Tonner mit Hilfsgütern nach Sliwen in Bulgarien. Die Auslandshilfe bedankte sich noch mal bei Volker Meyer und seinem Team für die Spende der vielen, leeren Bananenkartons, die zum Verpacken von Kleidung und anderen Hilfsgütern genutzt wurden.

Dringend benötigt werden Inkontinenzartikel, die in Gödenstorf, Hauptstraße 57, jederzeit abgegeben werden dürfen.

Nachhaltig gehandelt

EDEKA Meyer handelt vielfältig nachhaltig. Der Regionalitätsgedanke, der in dieser Zeitung einen Fokus erhält, ist nur ein Teil der Möglichkeiten, nachhaltiger zu agieren. Verpackungsalternativen sind ein zweiter Punkt. Und ein dritter ist der nachhaltige Handel selbst – fair und ökologisch. Jetzt baute EDEKA Meyer sein Sortiment fair gehandelter Produkte aus. Neben Artikeln, die das Fairtrade-Siegel oder das Gepa-Logo tragen, sind neue Waren hinzugekommen, die von der Genossenschaft Ethiquable vertrieben werden.

Sie wurde 2009 in Berlin gegründet und vertreibt bundesweit Lebensmittel, die von Kleinbauern in Afrika, Asien und Lateinamerika nachhaltig angebaut werden. Mit einem internationalen Team arbeitet Ethiquable mit einer dezentralen und sehr flexiblen Struktur daran, den Absatzmarkt für biologisch angebauten und fair gehandelten



LECKER · FAIR · BIO
ETHIQUABLE



Ab sofort
bei uns im
Markt
erhältlich!

Lebens- und Genussmittel kleinbäuerlicher Produzenten zu erweitern.

Das rund 60 Artikel umfassende Sortiment wird in über 500 Geschäften, in einigen Bio- und Weltläden verkauft. Ethiquable begreift sich als Teil einer zivilgesellschaftlichen Bewegung und möchte daran mitwirken, langfristige

Perspektiven für Kleinbauern zu schaffen. Der Schutz ursprünglicher Sorten, die Artenvielfalt und gerechte Preise weit oberhalb der Börsenpreise sind einige, aber nicht die einzigen Bausteine dafür.

Auch der „Faire Handel“ ist vor allem ein Handel mit Rohstoffen. Ethiquable möchte daran etwas ändern und hat es im Schulterschluss mit lokalen Partnern bereits mehrfach geschafft, die Wertschöpfung im Ur-

sprungsland zu erhöhen. So werden beispielsweise die Kochbananenchips aus Ecuador, Kartoffelchips, Konfitüren und Vollrohrzucker aus Peru und Teesorten aus Indien und China direkt im Ursprungsland weiterverarbeitet und kommen bereits fertig verpackt in Europa an.

Gemeinsam mit ihren Partnerkooperativen in Lateinamerika, Afrika und Asien setzt sich die Genossenschaft Ethiquable Deutschland dafür ein, Zukunftsperspektiven für Kleinbauern zu schaffen und den solidarischen Handel mit demokratisch organisierten Produzentengruppen zu fördern. Dabei verfolgt Ethiquable einen europäischen Ansatz und stützt sich auf das Netz der Ethiquable-Genossenschaften in Frankreich, Belgien, Spanien und Deutschland.

Edeka Meyer unterstützt nachhaltig und umweltfreundlich ausgelegte Betriebe in der Region



Fazit

BioCarWash reduziert den Wasserverbrauch, reduziert den Verbrauch von Reinigungsmitteln, arbeitet schonender für den Lack und Wagen und liefert den freundlichen Rundumservice.



NEU bei EDEKA Meyer!

Ab sofort können alle ADAC-Mitglieder die immer neuesten Ausgaben der ADAC-Motorwelt-Zeitschrift – erhältlich an einem Aufsteller vor den Kassen – kostenlos mitnehmen!

ADAC



Volker Meyer



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 86-40
Fax: (0 53 32) 96 86-58
E-Mail:
marktzeitung@proexakt.de

Gestaltung/Anzeigensatz:
Karin Döbler
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 über 6000000 Exemplaren handelt es sich um ein marktbezogenes individuelles Printprodukt für selbstständige EDEKA-Kaufleute.

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