

Mensch

Ausgabe Nr. 15

# MEYER®

*Wo man sich trifft!*



**EDEKA Meyer  
modernisiert**



**Empfehlungen  
vom Frischetresen**



**Der Markt  
handelt grün**



*Wir wünschen ein  
frohes Fest*



**Volker Meyer**





# Der Edekalender

Mit dem EDEKAlender bei EDEKA Meyer können auch Sie sich Wünsche erfüllen. Das ist ganz einfach.

- Täglich öffnen Mitarbeiter ein Türchen. Dahinter verbirgt sich einer von 24 Preisen im Gesamtwert von 1000 Euro.
- Füllen Sie einfach einen Teilnahmechein aus und werfen Sie ihn in die vorgesehene Box am Kalender.
- 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.



**Niklaus, Niklaus,  
lieber Mann,  
klopf an unsre Türe an!  
Wir sind brav, drum bitte schön,  
lass den Stecken  
draußen stehn!  
Niklaus, Niklaus, huckepack,  
schenk uns was aus  
deinem Sack!  
Schüttle deine Sachen aus,  
gute Kinder  
sind im Haus!**



# Der Nikolaus besucht Edeka Meyer

Liebe Kinder, der Nikolaus macht auf seiner Reise um die Welt auch bei EDEKA Meyer in Garstedt Halt. Was für eine Freude. Am 6. Dezember wird er von 15 bis 17 Uhr im Markt anzutreffen sein. Wer der Tradition folgend ein Gedicht oder die Strophe eines Weihnachtsliedes vorträgt oder ein selbstgemaltes Weihnachtsbild mitbringt, der kann sich über eine süße kleine Überraschung freuen und vielleicht auch ein schönes Erinnerungsfoto mit ihm machen. Der Nikolaus freut sich auf viele kleine Besucher.



# Edeka Meyer mit neuen Accessoires

Der EDEKA-Markt Meyer ist so-  
wieso ein Hingucker mit der  
eindrucksvollen Außenfassade,  
modernen Theken sowie einem  
breiten und bunten Sortiment  
im Geschäft, die ein besonderes  
Flair bringen. Der neue nostal-  
gische Schrank im Foyer bringt  
ein weiteres Stück ansehnli-  
chen Ambientes. Neuerdings  
stellt sich der Markt aber noch  
anschaulicher dar: mit neuen  
Infotafeln, Bannern und den  
modernen Markt-Fernsehern  
„Instore-TV“, mit denen Ihnen  
keine Angebote oder Aktionen  
im Hause mehr verborgen blei-  
ben.



## Instore-TV

Produktempfehlungen und Ak-  
tionen im Markt werden nicht  
mehr nur auf Papier gedruckt.  
Die kommende Generation  
zeigt sich in anschaulichen TV-  
Geräten im Obst- und Gemüse-  
bereich, hinter den Frischetres-  
sen, im Molkereiproduktbereich  
und bei den Kassen. Sie infor-  
mieren schnell über die Produk-  
te, Angebote, regionale Liefe-  
ranten und Aktionen im Hause  
Meyer. So sind Sie stets auf dem  
Laufenden. Und noch ein wich-  
tiger Aspekt: Die Fernseher be-  
deuten weniger Müll.



## GRUNDREINIGUNG

Wenn sich EDEKA Meyer schon  
„aufhübscht“ und mit den Trends  
geht, dann von Grund auf! Drei Mal  
im Jahr verbringt ein Teil des Teams  
einen freien Sonntag damit, den  
gesamten Markt gründlich auf Vor-  
dermann zu bringen. Dafür werden  
die Auslagen und Kühlschränke,  
die Böden bis in jede Ecke gründ-  
lich gereinigt. „Danke für den Ein-  
satz“, sagt Volker Meyer, dessen  
Markt wieder blitzt wie neu.





Mmmmmhhh ...  
Käse!

In der Käsetheke von EDEKA Meyer finden Sie alles, was das Herz begehrt. Sie erhalten Hart-, Schnitt-, Weich- oder Frischkäse, fettreduzierten Käse oder laktosefreien Käse. Und sie alle eignen sich wunderbar für eine festliche Käseplatte. Darüber hinaus kann das Team um Katrin Bockelmann besonders im Advent mit tollen Gaumenfreuden für das traditionelle Raclette Menü oder einen herzhaften Fonduetopf auftrumpfen. Zu guter Letzt berichten wir über ein tolles Käseevent im Markt.



Neu im Sortiment:

# Feinkostsalate von Peter Witt und Gosch

Die Feinkostsalate der Spezialitätenfirmen Gosch und Peter Witt sind eine wunderbare Ergänzung im Alltag oder zum Festmenü. Die Firma Gosch ist seit Jahrzehnten das Aushängeschild für Fischgenüsse vom Feinsten. So sind es auch die cremig-frischen Salate des Sylter Hauses. Nordseekrabbensalate, Dill-Happen oder Heringssalat sind nur eine kleine Auswahl der begehrten Spezialitäten, die für zwischendurch genauso geeignet sind wie für Weihnachten.

Das Sortiment Peter Witt begeistert nicht nur durch seine Vielfalt, sondern vor allem durch die Qualität. Seit über 50 Jahren ist die Firma auf beste Kost spezialisiert und die Salate waren von Anfang an dabei. Aus Erfahrung, ausgesuchten Zutaten, bewährten Rezepten und einer nachhaltigen Produktion entsteht ein wechselndes Angebot, das wunderbare Gaumenfreuden verspricht.

**Lassen Sie sich von den Fachmitarbeitern beraten, was das Sortiment bereithält.**





# Raclette und Fondue

Wunderbar unkompliziert, gemütlich und entspannt-genussvoll: Raclette und Fondue, die schweizerischen Käsegerichte, sind aus gutem Grund als Festschmaus zu uns herübergeschwappt. Die Geselligkeit und der cremig-vielfältige Charme machen die Genüsse aus.

Beim Fondue eignen sich alle Hart- und Schnittkäse. Authentisch schweizerisch ist das Fondue moitié-moitié (halb und halb) mit Vacherin und Gruyère. Verwendet man nur den Vacherin, hat man ein Käsefondue Fribourgeoise, in der Appenzeller Region verwendet man natürlich den Appenzeller Käse. Eine Empfehlung ist allerdings folgendes Rezept aus verschiedenen Käsesorten, würzigen Kräutern und frischen Früchten:



## ZUTATEN

- 1 1/4 kg Kartoffeln, klein
- 4 Blätter Salbei
- 5 Zweige Thymian
- Salz
- 800 g Früchte, z. B. Ananas, Pflaumen, rote und weiße Trauben, Birnen- und Apfelspalten, Kapstachelbeeren
- 1 Knoblauchzehe
- 350 ml Rosé-Sekt, trocken
- 300 g Frischkäse mit Gorgonzola
- 200 g Appenzeller
- 200 g Greyerzer Käse
- 1 EL Kartoffelstärke
- 2 EL Williams-Christ-Schnaps

## ZUBEREITUNG

Kartoffeln mit den Kräutern in wenig Salzwasser stichfest garen. Früchte in mundgerechte Stücke schneiden und auf einer großen Platte anrichten. Chaquelon mit der angeschnittenen Knoblauchzehe einreiben, den Sekt zugeben und bei mittlerer Hitze zusammen mit dem Frischkäse erwärmen, dabei immer wieder rühren. Käse fein reiben und unter ständigem Rühren in Etappen in das Chaquelon geben. Wenn sich der Käse vollständig aufgelöst hat, die Stärke mit dem Schnaps verrühren und unter Rühren zum Käsefondue geben. Dieses eindicken lassen. Machen Sie die Probe mit einer Frucht oder einer halben Kartoffel: Wenn die Käsemasse gut haften bleibt, ist es perfekt.



Und besonders zum Raclette trumpft die Käsetheke mit besonderen Genüssen auf:

## Raclettekäse aus Schweiz und Frankreich

EDEKA Meyer bietet Ihnen Raclettekäse aus der Schweiz und aus Frankreich. Sie haben eine wunderbar cremige Konsistenz, sind hocharomatisch und herzhaft sowie etwas fetthaltiger. Aufgrund dessen weisen sie die optimalen Schmelzeigenschaften auf und verlaufen somit gleichmäßig über Ihre Leckereien in den kleinen Pfännchen. Es eignen sich auch viele andere Schnittkäse – je nach Geschmack. Die Mitarbeiter helfen bei Fragen gern weiter.

## Schweizer Trüffleraclette

Der Trüffleraclette ist eine Besonderheit. Den gesamten Käselaib durchläuft gleichmäßig eine Trüffelspur, die den ganz speziellen Geschmack des Pilzes ausmacht.



## MEYERS KÄSEVIELFALT AUF EINEN BLICK – DIE KÄSESTRASSE

Geschmackswelten entdecken, nach Herzenslust probieren und Wissenswertes aus der Welt des Käses erfahren. All das bot die große Käsestraße von EDEKA Meyer. Mit Unterstützung des Hamburger Käselagers und unter tatkräftiger Mithilfe des gesamten Käseteams wurde inmitten des Marktes mit viel Liebe zum Detail ein langer Aufbau präsentiert, der nicht nur visuell, sondern auch in Sachen Geschmack keine Wünsche offenließ.



# An Meyers Fleischtheke bleibt kein Wunsch unerfüllt

An der Fleischtheke sind die Weichen auf Weihnacht gestellt. Ab sofort bekommen Sie alle Spezialitäten für die Festtage stets frisch und natürlich von bester Qualität. Vom edlen und aromatischen Rinderfilet über einen ordentlichen Braten, Gans oder Ente bis zum Wildfleisch finden Sie an der Fleischtheke von EDEKA Meyer einfach alles. Einige Empfehlungen geben Ihnen die Fleischer und Fachverkäufer hier an die Hand.

DENKEN SIE AN IHRER BESTELLUNG BIS ZUM 14. DEZEMBER. FLYER LIEGEN AN DEN FRISCHETRESSEN AUS!



## Prime Cut und Steak No.1

Das dry-aged-gereifte Steak No. 1 liefert eine Genussexplosion für den Gaumen. Denn der traditionelle Lager- und Reifeprozess entzieht dem Fleisch Wasser. Enzyme reifen das Fleisch. Auch die Prime-Cut-Artikel sind eine gute Wahl zum Fest. Ob Wagyu, irisches Salzwiesenlamm oder Bisonfleisch: Das sind besondere Genüsse, die nicht alltäglich auf dem Tisch landen.



## Raclette- und Fonduefleisch

Damit wird Ihr weihnachtliches Raclette oder Fondue zu einem Hochgenuss. Schweinefleisch oder feine Rindfleischstreifen sind optimal. Auch Lamm eignet sich in seiner Zartheit und dem besonderen Aroma hervorragend. Geschnetzeltes vom Geflügel bietet eine leichtere Alternative.







### Deutsch Angus aus der Region

Probieren Sie das hochwertige Deutsch-Angus-Rindfleisch aus Ihrer Region von Familie Riekert. Ab sofort gibt es dieses außergewöhnliche Fleisch wieder an der Frischetheke. Das ist wahrlich ein außergewöhnlicher Genuss zum Fest. Der Auslauf, das gute Futter, die Liebe zum Tier, das stressfreie Aufwachsen – all das äußert sich in einer herausragenden Fleischqualität.

### Schöneckes Qualitätsgeflügel

Wünschen Sie Geflügel zum Fest, empfiehlt Ihnen das Frischeteam von EDEKA Meyer Schöneckes Geflügel. Der regionale Familienbetrieb bietet Gänse, Enten, Puten – teilweise auch in Bio-Qualität – für absoluten Genuss. Darüber hinaus bietet Schönecke auch Mini-Puten, Gourmet-Geflügel mit dem Label-Rouge-Siegel und Maiskaipau. Greifen Sie zu und bestellen Sie bis zum 14. Dezember.



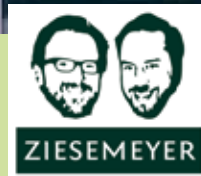
### Wildfleisch aus umliegenden Wäldern

Wildtiere wie Reh, Hirsch und Wildschwein aber auch Wildgänse wachsen artgerecht auf. Der freie Auslauf verschafft eine spezielle Muskelstruktur, die das Fleisch besonders zart macht. Natürliches Futter aus Bucheckern, Pilzen, Eicheln und Kräutern, verleihen besonderen Geschmack. So lecker Wildfleisch ist, so gesund ist es auch. Es ist mager, enthält viel Eiweiß, Vitamin B, Spurenelemente und Mineralien. Durchgaren ist aber empfohlen.



### ZIESEMEYER WILDSCHINKEN

„Besseres Fleisch, als das von Wildtieren, gibt es wohl nicht“, meinen Philipp Zieseniß und Georg Tümsmeyer – alias Ziesemeyer. Medikamente oder andere chemische Mittel kennen freilebende Tiere nicht. Das Wildfleisch hat Charakter und ein mildes Aroma, da sich Hirsch und Co. von natürlichen Gräsern und Kräutern ernähren. Die zwei Freunde aus der Lüneburger Heide, denen die Königsdisziplin des Metzgerhandwerks – die Schinkenherstellung – schon lange am Herzen liegt, produzieren Wildschinken der höchsten Qualität. Der Schinken wird nach überlieferter Rezeptur mit viel Liebe, Salz und Gewürzen eingerieben, immer wieder von Hand umgeschichtet und anschließend schonend über Buchenholz geräuchert.



### Produktempfehlungen







# Edeka Meyer präsentiert regionale Partner



VERKOSTUNG VON  
LEONHARDT KORN  
AM 21. DEZEMBER  
AB 13 UHR

## LEONHARDT

*Korn*



### Leonhardt – Korn neu erfinden? Geht!

Korn hat ein fragwürdiges, veraltetes Image – zu Unrecht! Es ist aufgrund strikter Regularien nicht einfach, einen neuen, geschmackvollen, weichen und klaren Korn zu entwickeln, aber es geht.

Mit viel Liebe und Handarbeit, aus bestem Bio-Weizen und besonders weichem Wasser, ohne Kaltfiltration entsteht Korn, der so gut ist, dass er nicht eiskalt getrunken werden muss. „Ein Schluck Benzin aus der Zapfsäule stand einem lauwarmen Korn in nichts nach. Wir änderten unsere Zusammenstellung bis wir ihn fertig hatten! Der erste Tropfen Leonhardt, der unsere Kehlen runterging, war so einzigartig mild, aromatisch, so weich, speziell und edel – genau das, was wir suchten und was wir unseren Kunden anbieten möchten. Uns wurde oft attestiert, eine hochwertige Spirituose entwickelt zu haben. Das macht uns sehr stolz“, so die Gründer Christopher Brandt und Pascal Dürmeyer.

Besonderes zum Fest: Sie erhalten bei EDEKA Meyer auch schöne Geschenkverpackungen mit einer Flasche Korn und einem Ausgießer. Die leeren Flaschen müssen Sie nicht wegwerfen, sondern können

Sie mit einem passenden Docht oder einer kleinen Lichterkette – beides erhältlich im Markt – zu einer dekorativen Lampe umfunktionieren.



### Cremax – Kaffeegenuss von höchster Güte

Vor sieben Jahren gründete Dirk Chorrosch seine Kaffeerösterei „CREMAX“, die er nach seiner Erfindung – einer Creme aus Kaffee, die seinen maximalen Geschmack hervorhebt – benannte. In Winsen entwickelte der Einmann-Betrieb außerdem die „Seevetaler Bohne“, die ganz nach dem eigenen Geschmack des Rösters entsteht – „und wenn es auch anderen gefällt, habe ich alles richtig gemacht!“, freut sich Dirk Chorrosch.

Die hohe Nachfrage und tolles Feedback brachten zwei Sorten hervor: den „Kaffee“, eine 50/50-Mischung Robusta (Uganda) und Arabica (Indien), sowie den „Espresso“ aus 100 Prozent Organic-India-washed-Arabica. Den Kaffee bietet er als ganze Bohne und gemahlen an – von „fein“ für Mokka und Siebträger über „mittel“ für Handaufbrühung und Kaffeemaschine bis „grob“ für Stempelkannen (French Press) und die moderne „Chemex“. Sogar zu Weihnachten kreierte Dirk Chorrosch den „Winsener Winterkaffee“ mit Zimt und Kardamom. „Außerdem“, so sagt er stolz, „bin ich jetzt auch bio!“ In EDEKA Meyers Kaffeeregall!





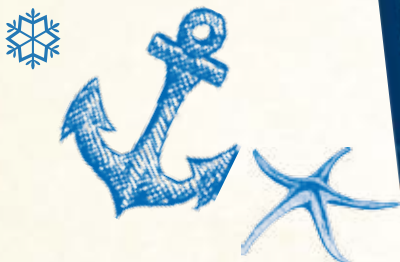
# HILLBILLY

— brand of the free —

## HILLBILLY's großes Ziel: Freiheit!

Der Bau von Tankstellen ist Jörg und Birgit Kannegießers sowie Christian Brinkmanns täglich Brot – doch sie alle dachten. „Es muss noch etwas Neues her, etwas Frisches.“ Eine Fernsehsendung brachte die Inspiration. „Wir bringen den Hillbilly-Style nach Deutschland.“ Zunächst waren es Shirts. Doch Textil allein macht keinen ganzen Stil. Die Friesen kamen durch Kontakte an ein Bourbon-Fass aus der alten Beam-Destillerie in Kentucky. Dann hieß es: „Entweder die Leute mögen es oder wir trinken es selbst.“ Die Nachfrage war enorm und schnell kamen neue Fässer des „HILLBILLY Kentucky Original U.S. Straight Bourbon“, der in Ostfriesland abgefüllt wird. Er schmeckt sehr ausgewogen und ausgesprochen mild. Aber eines fehlte noch: der offensichtliche Bezug zu Ostfriesland. So wurde die Idee geboren, das Etikett des Hillbilly-Friesen-Whisky zu entwerfen. Und neuerdings trägt auch ein aus mehreren karibischen Premium-Rumsorten geblendeter Rum das Logo als Hillbilly-Friesen-Rum – denn was passt besser zu Friesland als Seefahrertraditionen und einen guten Grog hochzuhalten?

HILLBILLY VERKAUFSSTART  
AM 14. DEZEMBER AB 13 UHR  
MIT VERKOSTUNG IM MARKT



## Das neue Schmuckstück bei EDEKA Meyer

Seit kurzem erblicken Sie diesen restaurierten alten Schrank im Foyer des EDEKA-Marktes Meyer. In Zukunft werden Ihnen darin in regelmäßigen Abständen wechselnde tolle Produktneuheiten und Empfehlungen stilvoll präsentiert. Schauen Sie vorbei. Etwas gefunden? Dann greifen Sie gern zu.

S M E G

TREUEAKTION

SAMMELN SIE  
TREUEPUNKTE FÜR  
DIESE EINZIGARTIGE  
SMEG  
KOLLEKTION



Aktion gültig vom 21.10.2019 bis zum 23.02.2020  
Solange der Vorrat reicht



IHRE TREUE  
LOHNT SICH!

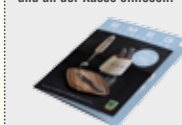
**NUTZEN SIE IHRE CHANCE**  
UND GEWINNEN SIE JEDE WOCHE EINEN  
LEGENDÄREN SMEG KÜHLSCHRANK\*

AKTUELLE VERFÜGBARE FARBEN: ● ●  
NÄHERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE IM SAMMELHEFT

**WIR SCHENKEN  
IHNEN EIN VOLLES  
SAMMELHEFT**

**MIT DIESEM COUPON  
KAUFEN SIE EIN PRODUKT  
AUS DER SMEG-KOLLEKTION  
MIT EINEM HOHEN RABATT!**

Einfach ausschneiden  
und an der Kasse einlösen.



Gültig bei Abgabe vom 21.10.2019 bis  
23.02.2020 in allen teilnehmenden  
EDEKA-Märkten, nicht in Verbindung mit  
anderen Preisnachlässen oder Zugaben.  
Nur Original-Coupons gültig. Pro Teilnehmer  
nur 1 Coupon einlösbar. Dieses Sammelheft  
kann nicht bar vergütet werden.



# Neue Marktleitung



## Christiene Wölm

Christiene Wölm ist eine neue Marktleiterin bei EDEKA Meyer. Die Eyendorferin freut sich auf ihre kommenden Aufgaben. „Es ist schön, Verantwortung zu haben und ich liebe die Herausforderung. Entscheidungen treffen, auf der Fläche zu sein, mit Kunden zu sprechen – das ist mein Ding“, beschreibt die Einzelhandelskauffrau. Sie hat schon einige Stationen durchlaufen und Führungspositionen innegehabt und doch ist es immer neu: „Jeder arbeitet anders. Das ist auch gut so. Die Kollegen helfen mir, mich einzuarbeiten. Hier herrscht ein tolles Teamgefüge. Daher freue ich mich sehr auf die Zeit bei EDEKA Meyer.“



# 20 Jahre dabei



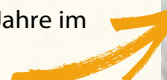
## Silvia „Silla“ Leschitzki

„Die Fee der Zahlen“ (Volker Meyer) ist nun 20 Jahre im Unternehmen. „1999 fragte ich Volker Meyer auf einer Feier, ob er jemanden bräuchte, der seine Buchhaltung in Ordnung bringt. So fing das an. Zunächst fuchste ich mich in die Bücher rein. Das war noch im alten Markt in Wulfsen in der Schulstraße. Kurz darauf kam der erste und 2012 der zweite Umzug an den jetzigen Standort. Ein größerer Markt bedeutet auch mehr Arbeit im Hintergrund. Außerdem organisiere ich Betriebsfeiern. Aber die Ordnung in der Buchhaltung ist hergestellt und nach 20 Jahren geht alles leichter von der Hand. Mein Ausgleich war immer der Sport – das Marathonlaufen“, beschreibt sie kurz, denn „die Zeit verging schnell“. Als Großmutter dreier Enkel kommen jetzt weitere Aufgaben dazu.



## Manuela Gehrdaus

Die Wulfsenerin Manuela Gehrdaus war Arzthelferin und Gesundheitsberaterin. „Nachdem der Jüngste meiner drei Söhne aus dem Größten heraus war, suchte ich etwas Neues und fing im ersten Markt in der Schulstraße an. Schnell merkte ich, dass mir das soziale Miteinander gefällt. Leider musste ich aus gesundheitlichen Gründen Stunden reduzieren, was dem Spaß aber keinen Abbruch tat. Nebenher spiele ich Saxofon, lese viel, gehe walken sowie schwimmen, puzzle jährlich ein 5000er und verbringe liebend gern Zeit mit meinem Enkel. Außerdem informiere ich mich als ehemalige Gesundheitsberaterin viel über Ernährung“, so die Mitarbeiterin. Sie wünscht sich noch einige schöne Jahre im EDEKA-Markt Meyer und grüßt alle Kunden und bedankt sich für die gute Zeit.





# Gut vorbereitet auf das Fest



Pünktlich zum Advent möchten die eigenen vier Wände hübsch weihnachtlich dekoriert werden, um in die richtige Stimmung zu kommen. Außerdem geht die Suche nach Präsente los. Abwechslungsreich und individuell sollen sie sein. EDEKA Meyer hat in jedem Fall eine schnelle, ideale und vor allem schöne Lösung: Dekorations- sowie Geschenkartikel von Sabine Meyer!

Das gut gefüllte Regal gegenüber der Information strotzt förmlich vor schönen Ideen – sowohl aus Geschenken wie auch Accessoires zum Schmücken. Zudem hat die kreative Mitarbeiterin den beeindruckenden Weihnachtstisch im Foyer bestückt, der Augen öffnet und ein Lächeln zaubert.

Mit Ideenreichtum und Erfahrung weiß Sabine Meyer, was gefällt. So finden Sie von ihr fertig verpackte



Präsente verschiedenster Themen. Weihnachtliches mit Süßem und Wein, ein Silvesterkorb mit Champagner, ein winterliches Genesungs- oder Fitnesspaket mit Obst und Tee – alles ist möglich. Sie können aber auch Ihren Wunschkorb in Auftrag geben. Teilen Sie den Mitarbeitern einfach Anlass, Preisvorstellungen und sonstige Wünsche mit und wir stellen Ihnen persönlich etwas Schönes zusammen.



## Olivenholz – neu und besonders

„Guido Kindler von ‚Olivenholz-erleben‘ stellte uns seine Artikel vor. Wir waren überzeugt und stellten einige aus. Die Nachfrage ist enorm“, beschreibt Volker Meyer. Wahrlich überzeugen die Olivenholzprodukte im Aussehen honiggelb schimmernd, in ihrer weichen, warmen Haptik wie auch dem praktischen oder dekorativen Aspekt.

2003 zog das besondere Holz die Hersteller bei einem Trip durch Spanien in ihren Bann. Sie suchten Partner, fanden diese und gingen in die Produktion. Sogleich fanden die Artikel reißenden Absatz.

Heute stellen Guido Kindler und Mitarbeiter mit handwerklichem Können aus bestem Holz, das ausschließlich fein geschliffen und mit Olivenöl behandelt wird, wahre funktionale Kunstwerke her. Rasierzubehör, Anhänger, Küchenhelfer wie Brettchen, Löffel – die der absolute Renner sind – und Schälchen. Schauen Sie sich den Aufsteller im Markt an, der voller schöner Kreationen steckt und finden Sie Ihren Favoriten – auch mit persönlicher Gravur. Mehr unter [www.olivenholz-erleben.com](http://www.olivenholz-erleben.com)





# Nüsse für den guten Zweck!

Nüsse sind lecker und gesund! Aufgrund der enthaltenen Omega-3-Fettsäuren empfiehlt es sich, täglich eine Handvoll von Nüssen zu verzehren. Und der Nussgenuss hat nun noch mehr Vorteile. Sie können Erdnüsse, Mandeln, Pistazien, Hasel- und Walnüsse nicht nur lose kaufen, sondern auch den Lebensraum von Nashörnern in Afrika retten.

„Red Rhino – Premiumnüsse in der Schale“ engagiert sich in Kooperation mit dem Zoo Karlsruhe und deren Arten-



schutzstiftung für den Schutz der riesigen Wildtierherden und für das Gleichgewicht zwischen Natur und Mensch in der nördlichen Masai Mara, ohne die Kultur der dort lebenden Masai zu zerstören. Die Masai Mara und Serengeti zählen zu den größten Großwildgebieten unserer Erde. Dieses empfindliche Ökosystem ist durch Bevölkerungszuwachs und die extensive Landnutzung gefährdet. Unterbricht man die Routen der Tiere zu ihren Nahrungsquellen, sterben sie aus. „Red Rhino“ möchte wichtige Wanderkorridore schaffen, um das Überleben der Tiere zu sichern.

Jedes gekaufte Kilogramm „Red Rhino“-Premiumnüsse hilft, 1 m<sup>2</sup> Lebensraum der Nashörner und anderer Wildtiere zu schützen. Das Ziel: 200 000 m<sup>2</sup> geschützter Lebensraum im Jahr.







# Für Kohldampf und Vitaminkick

Im Winter wird es Zeit, dass Sie Ihre Abwehrkräfte stärken. Vermindertes Tageslicht und der stete Wechsel von warm zu kalt schwächen das Immunsystem. Jetzt sind essenzielle Nährstoffe gefragt, die viele Artikel aus der Obst- und Gemüseabteilung liefern. Das sind auf der einen Seite die Zitrusfrüchte, die aktuell im Süden gedeihen.



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 **Orangen** 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 Soßen eine ausgezeichnete Wahl.



## Die Zitrusfrüchte

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.



Die **Kumquat** ist eine Besonderheit, denn sie lässt sich mitsamt ihrer Schale schnell vernaschen und erfreut Genießer mit bittersüßen Aromen und einem hohen Kalziumwert. Zubereitet kann sie milde Joghurtdesserts und herzhaftes Wildmahlzeiten ergänzen.

Während Zitrusfrüchte im Süden gedeihen, wachsen auf den heimischen Feldern die Kohlsorten heran. Sie sind wesentlich deftiger und passen hervorragend zu den Festtagsbraten und Wildgerichten. Aber die Erzeugnisse unserer kühlen Gefilde können neben dem guten Geschmack mit tollen inneren Werten überzeugen.

### Grünkohl

Die „friesische Palme“ ist nach dem ersten Frost, wenn die Pflanze die Stärke in Zucker umgewandelt hat, eines der vitaminreichsten und begehrtesten Gemüse in Norddeutschland. Schon 100 Gramm decken den Tagesbedarf an Vitamin C und enthalten mehr Kalzium als ein Glas Milch.



### Rotkohl

Wegen der violett-blauen Blätter, die sich beim Dünsten purpurrot färben, ist dieser Kohl auch als „Blau“- oder „Rotkraut“ bekannt. Sowohl Farbe wie auch Geschmack lassen sich durch Säuren aus Apfelstücken oder Essig intensivieren. Wie jedes Kohlgemüse ist auch der Rotkohl reichhaltiger Mineralstoff- und Vitaminlieferant.

## Kleine Kohlkunde

### Spitzkohl

Der Spitzkohl ist mit dem Weißkohl verwandt, mit seinen zarten, gelblich- bis bläulichgrünen, großen Blättern und seinem kegeligem Wuchs. Sein Geschmack ist dezenter und feiner als der von Weißkohl.



### Rosenkohl

Der einer Rosenknospe ähnliche Kohl entwickelt bei leichtem Bodenfrost seinen Geschmack. Rosenkohl ist durch eine leicht bittere Note beliebt oder unbeliebt. Sein hoher Vitamin-C-Gehalt, viele Mineralstoffe und Vitamin K machen ihn sehr reichhaltig.



# Edeka Meyer handelt grün



EDEKA Meyer setzt auf Nachhaltigkeit. Denn als Lebensmittelhändler gibt es viele Möglichkeiten, umweltbewusster zu handeln. Mit Bio-Artikeln kann man einen ökologischen Beitrag leisten aber auch mit tollen nachhaltigen Alternativen im Verpackungsbereich.

## Permanenttragetasche

Ist die ökologisch sinnvollere Alternative zur normalen Plastiktüte. Sie besteht aus mind. 80 Prozent PP-Recycling.



## Obst- und Gemüsenetze

Fünfteilige und wiederverwendbare Obst- und Gemüsenetze. Sie bestehen aus 100 % Polyester. Können auch im Backshop für Brot und Brötchen eingesetzt werden.



## Joghurtdeckel

Ganz neu erhalten Sie im Markt die Mehrweg-Frische-Deckel. Damit sagen wir und Sie adieu zum Plastikdeckel auf den 500-Gramm-Joghurtbechern. Denn mit Ihrem neuen praktischen Deckel können Sie sowohl Ihren aktuellen Becher wie auch alle künftigen, die Sie nicht auf einmal leeren, wieder verschließen. Damit sollen jährlich 300 Tonnen Plastik allein bei EDEKA bundesweit eingespart werden – genial!



## Ganz neu wird das Mehrweg-System für die Salatbar eingeführt

Laut NABU erzeugen Einweggeschirr und Verpackungen von „to go“-Artikeln bzw. dem Sofortverzehr 346.831 Tonnen Abfall pro Jahr. Muss das sein? NEIN!

Ab sofort finden Sie die von den Frischetheken bekannten Mehrwegboxen auch im Bereich der Salatbar. Erwerben Sie eine Box und bringen Sie diese wieder mit. Wichtig! Diese muss vor dem Gebrauch im Markt gründlich gereinigt worden sein und sie sollten danach bis zum Gebrauch verschlossen bleiben, um neuen Verunreinigungen vorzubeugen. Verschließen Sie keine feuchten Boxen. Ist soweit alles eingehalten, können Sie Ihre Box an der Salatbar befüllen und damit jedes Mal etwas Müll einsparen.





# Sockenschneemann selber basteln



Wenn es draußen stürmt und schneit, kuschelt man sich gern ins Warme. Da kommt aber auch schnell Langeweile auf. Wenn ihr den Winter trotzdem in vollen Zügen genießen wollt, baut doch einfach einen Schneemann im eigenen Wohnzimmer. Alles, was ihr dafür braucht, ist eine weiße Socke und ein paar Materialien, die ihr bestimmt schon zu Hause habt.



## Ihr braucht:

- 1 einsame weiße Socke
- 2-3 Knöpfe
- 3 Stecknadeln (eine orange, zwei schwarz) oder Filzstifte
- ein farbiges Stück Stoff, beispielsweise von einer bunten Socke
- eine Schnur, zum Beispiel Paketband
- Reis für die Füllung
- Schere und Kleber



## Und so geht's:

Schneidet kurz vor der Ferse den Zehenteil der Socke ab. Jetzt habt ihr einen Sockenschlauch, der an beiden Seiten offen ist. Den zieht ihr auf links und bindet ihn am unteren Ende, also bei der Ferse, mit einem Stück Schnur zusammen. Den Schlauch krempelt ihr wieder auf rechts. Füllt den Schlauch mit Reis, sodass zwischen Rand und Reis etwa drei Fingerbreit Platz bleiben. Dann könnt ihr den oberen Teil zuknoten.

Um Kopf und Körper zu trennen, nehmt ihr das bunte Stück Stoff. Das wird fest in der Mitte des Schlauchs zusammengebunden und sollte wie ein Schal aussehen. Der Schneemann hat jetzt einen spitzen Kopf und einen runden Bauch. Nehmt den Zehenteil der Socke und krempelt das offene Ende so um, dass eine Mütze daraus entsteht. Die setzt ihr dem Schneemann auf den spitzen Kopf. Klebt dem Schneemann zwei oder drei Knöpfe auf den Bauch.

Die Stecknadeln könnt ihr als Augen und Nase in den Schneemann pieksen. Wer keine Nadeln benutzen möchte, kann das Gesicht auch mit den Filzstiften aufmalen oder aus Knöpfen aufkleben. Fertig ist euer eigener Schneemann zum Kuscheln oder zum Verschenken. Eine kleine Familie aus Schneemännern passt als Dekoration auch gut unter den Weihnachtsbaum.





**EDEKA Meyer an jedem Tag**  
Auch in diesem Jahr erhalten Sie bei EDEKA Meyer kostenlos Wochen- und Streifenkalender. Viel Platz für Termine und Notizen sowie viele leckere Rezepte begleiten Sie durchs Jahr! Ab Anfang Dezember können Sie sich Ihren Kalender an der Kasse mitnehmen.

**Öffnungszeiten an den Festtagen**  
Heiligabend  
von 7 bis 12 Uhr  
Silvester  
von 7 bis 14 Uhr

**Ausgabestresen für Vorbestellungen**  
Liebe Kunden, um Ihnen Wartezeiten an unseren Bedienungstheken an Heiligabend so weit wie möglich zu ersparen, haben wir am **24.12.** wieder einen Ausgabestresen für vorbestellte Ware eingerichtet. Diesen finden Sie am Ende des Bedienungstresen links von der Käsetheke.

**Lassen Sie es krachen!**  
Wir verkaufen Raketen, Böller und Co vom **28. bis 31.12.19.** Alle Zutaten für ein gelungenes Festmahl zum Jahreswechsel finden Sie natürlich ebenfalls bei EDEKA Meyer.

## Weihnachtsmärkte in der Umgebung

### Weihnachtsmarkt in Pattensen

am 14.12. und 15.12.19

Gemütlicher Weihnachtsmarkt auf dem Dorfplatz und rund um die St.-Gertrud-Kirche mit Glühwein, Bratwurst, Geschenken, Kunst und Gebasteltem.

### Weihnachtsmärkte in Lüneburg

vom 27.11. bis 22.12.19, 10 bis 20 Uhr auf dem Marktplatz und in der Altstadt Schlendern Sie entlang festlicher Stände vor der Kulisse des historischen Rathauses oder gemütlich durch einen kleinen Wald an der St. Johanniskirche. Mit Märchenmeile, Trompeter auf dem Rathausbalkon und Besuch vom Weihnachtsmann.

### Hanstedter Weihnachtsmarkt

vom 07.12. bis 08.12.2019, 13 bis 20 Uhr auf dem Alten Geidenhof Hanstedt



### Egestorfer Weihnachtsmarkt

am 15.12.19, 11 bis 18 Uhr an der St.-Stephanus-Kirche Der gemütliche Weihnachtsmarkt lockt mit Selbstgebasteltem in der Budenstadt, Waffeln, Punsch, Hochzeitssuppe u. v. m. Außerdem kommt der Weihnachtsmann in seiner Kutsche vorbei und verteilt Süßigkeiten.

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](mailto:info@proexakt.de)  
[www.proexakt.de](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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.



**Volker Meyer**

EDEKA Volker Meyer  
Bahnhofstraße 79  
21441 Garstedt-Wulfen  
Telefon: 0 41 73 / 66 23

**Unsere Öffnungszeiten:**  
Mo. bis Sa.: 8:00 - 20:00 Uhr  
[www.edeka-meyer.com](http://www.edeka-meyer.com)  
[info@edeka-meyer.com](mailto:info@edeka-meyer.com)