

Mensch

MEYER®

Wo man sich trifft!



Liebe Kunden,

schön, dass wir Sie auch im neuen Jahr wieder bei uns begrüßen dürfen! Wir haben uns einige Überraschungen für Sie ausgedacht. Freuen Sie sich etwa in dieser Ausgabe auf Einblicke hinter die Kulissen von EDEKA Meyer: Da Transparenz und tägliche Frische uns ein persönliches Anliegen sind, möchten wir Ihnen zeigen, wie viel bereits vor der Öffnung des Marktes geleistet wird. Da der Frühling vor der Tür steht und die Tage merklich länger werden, haben wir auch ein paar Tipps für den anstehenden Frühjahrsputz für Sie bereitgestellt.

Ich wünsche Ihnen ganz viel Spaß beim Lesen.

Ihr Volker Meyer

Themen

- Blick hinter die Kulissen
- Pilze aus der Region
- Deutsch Angus und Prime Cut
- Low Carb
- Energydrinks
- Dr. Schär



Wir öffnen unsere Türen für Sie und gewähren

**EINBLICKE
IN DEN MARKT!**



Volker Meyer

Ein Blick hinter die Kulissen von EDEKA Meyer

Mitten in der Nacht fährt ein voll beladener LKW zielstrebig auf das große Tor von EDEKA Meyer zu. Kaum ist das Lieferantentor geöffnet, hört man nur noch die ratternden Rollen der großen Transportwagen. Der eine Rollcontainer muss in die Lagerhalle, der nächste in den Kühlraum – alles geht routiniert und ganz schnell. Das Tor wird geschlossen, der LKW-Fahrer fährt weiter. Keine Stunde später steht schon der nächste Lieferant vor der Tür und bringt pünktlich die bestellte Ware.

Ein paar Stunden später, etwa gegen 5 Uhr morgens, kommen die ersten beiden EDEKA-Mitarbeiterinnen. Sie sind für die täglich frisch zubereitete Salatbar und die köstlichen Desserts in der Kühltruhe der Obst- und Gemüseabteilung zuständig. In der dazugehörigen Küche hört

man daher schon kurz danach die Messer durch Obst und Gemüse schneiden oder den Löffel in der Rührschüssel klackern, damit alles pünktlich vor 8 Uhr fertig ist.

Nicht ganz eine Stunde später kommen weitere EDEKA-Kollegen, um die neu gelieferte Ware einzusortieren. Jeden Montag starten die fleißigen Mitarbeiter jedoch bereits halb sechs, denn dann wird der Grundstein für die gesamte Woche gelegt und das nimmt natürlich etwas mehr Zeit in Anspruch. Auch an Freitagen gibt es für die Mitarbeiter immer etwas mehr zu tun als an den anderen Wochentagen, denn dieser Tag ist der Startschuss für das bald beginnende Wochenende und da kaufen bekanntlich viele Kunden für die kommenden Tage etwas mehr als sonst ein.

Täglich werden von den Mitarbeitern die verschiedenen Kisten genau kontrolliert: Stimmt die Lieferung? Sind die Waren unbeschädigt? Ist alles frisch oder das Mindesthaltbarkeitsdatum noch wenigstens vier Tage gültig? – Wenn nicht, muss die Ware aussortiert werden. Im großen Stil rollen dann nacheinander die vollbeladenen Rollcontainer aus der Lagerhalle und dem großen Kühlraum in den Markt. Die einen Transportwagen landen in der Obst- und Gemüseabteilung, die anderen werden in die Milch- und Molkereiabteilung sowie zu den Kühlregalen für die abgepackte Wurst geschoben. Das große Einsortieren beginnt in den verschiedenen Abteilungen: Besonders bunt und rege geht es dabei in der Obst- und Gemüseabteilung zu. Hier stapeln

sich die meisten Kisten. Doch bei EDEKA Meyer werden nicht einfach nur die Kisten umgestapelt, hier wird jede Frucht mindestens einmal in die Hand genommen und genau kontrolliert. Routiniert werden die Salate und Kohlköpfe geputzt – das heißt von überflüssigen Blättern befreit, damit Kunden nur die beste Ware erhalten. Doch wer denkt, dass diese Arbeit langweilig ist, der irrt sich gewaltig: Die Mitarbeiter treiben sich freundschaftlich gegenseitig zu Höchstleistungen an. Jeder kennt dabei seine Aufgaben, die vorher von der Abteilungsleiterin Steffi Markwort verteilt wurden. Wer schneller fertig ist, hilft ganz selbstverständlich den Kollegen. Ein komplett eingespieltes Team eben. Ehrensache, dass da auch mal der Marktin-



Bereits mitten in der Nacht kommen die ersten Lieferungen, wie Getränke, Obst und Gemüse, Zeitungen und Backwaren. Am Ende eines Tages haben zwischen 25 bis 30 Lieferanten den Markt aufgesucht.



Immer die ersten Mitarbeiter im Haus: Die hauseigene Salatbar wird täglich frisch bei EDEKA Meyer zubereitet und hübsch von dem Team dekoriert.



In der Obst- und Gemüseabteilung herrscht jeden Morgen ein buntes Treiben: Hier werden die frisch gelieferten Waren einsortiert.



Täglich werden in der Molkereiprodukte-Abteilung die Frischmilch und weitere Milchprodukte ausgetauscht und auf ihre Mindesthaltbarkeit kontrolliert.





Schon in den frühen Morgenstunden wird die frische Ware der Obst- und Gemüseabteilung genauestens überprüft. Hier wird jedes Obst und Gemüse mindestens einmal in die Hand genommen. Mangelhafte Früchte, Salate und Co werden gar nicht erst in die Regale einsortiert.



Auch die aktuellen Preise für das frische Obst und Gemüse müssen immer genauestens kontrolliert werden, bevor die ersten Kunden kommen. Dennoch hat das Team in der Abteilung auch viel Spaß zusammen.

haber Volker Meyer mit einsortiert. Um 6 Uhr betritt zudem eine Mitarbeiterin des Info-standes den Markt und hilft zunächst den Kollegen in der Obst- und Gemüseabteilung beim Auspacken. Ist dort der Hauptteil geschafft, werden im Anschluss die Magazine, Zeitschriften und Tageszeitungen von ihr aussortiert, die Regale neu bestückt und übrig gebliebene Zeitungen vom Vortag zurückgeschickt. Egal, ob die Süddeutsche Zeitung aus München oder den aktuellen Winsener Anzeiger aus der Region, täglich werden die Produkte druckfrisch im Markt ausgelegt. Danach werden die drei unterschiedlichen Kassen für die Info, Post und Textilreinigung am Infopoint angemeldet.

Parallel sind auch die Damen aus der Milch- und Molkereiabteilung sowie in der Abteilung für Wurst aus dem Selbstbedienungsregal geschäftig zugange. Hier werden die Kühlregale neu aufgefüllt, die Produkte auf ihr Mindesthaltbarkeitsdatum begutachtet und notfalls aus-

sortiert und zurückgeschickt. Da sind flinke Hände und gute Augen gefragt, bei der großen Auswahl an frischen Produkten.

Zur gleichen Zeit herrscht auch ein geschäftiges Treiben hinter der Frischetheke der Fleisch- und Wurstabteilung sowie an der Käsetheke. Auch hier sind die Mitarbeiter fleißig am Werke. Frisch wird alles kundengerecht zugeschnitten und in der großen Auslage der Theke ansprechend platziert. Dass alles an Ort und Stelle in der Frischeabteilung liegt, dafür sorgt die Abteilungsleiterin Angelika Ruppelt-Arndt mit ihrem kompetenten Team täglich. Im Hintergrund werden unter anderem frischmariniertes Fleisch vorbereitet und die Salate sowie saisonale Köstlichkeiten für die Wurst- und Käsetheke hübsch angerichtet. Fleischermeister Stefan Sbrzesny weiß genau, was seine Kunden wollen: Egal, ob zu Ostern, im Sommer oder zur Weihnachtszeit: An der Frischetheke erhalten Kunden hochwertiges Fleisch – auf Wunsch mariniert

oder pur – und auf jeden Fall passend für jeden Anlass und jede Jahreszeit, dafür sorgt der Meister persönlich.

Auch die Reinigungskraft hat ihren Arbeitsbeginn Punkt 6 Uhr. Eine halbe Stunde später folgt schon Verstärkung. Zuerst werden gemeinsam sämtliche Ecken vorgeschnitten und die Kanten gereinigt. Dann wird der komplette Markt durchgewischt – und das jeden Morgen, garantiert sechs Tage die Woche.

Die erste Kassiererin beginnt ihren Arbeitstag gegen 7 Uhr, also gut eine Stunde vor der Markteröffnung. Als Erstes werden die Blumen kontrolliert und alle vier Kassen vorbereitet und angemeldet. Auch aus der Getränkeabteilung sind zeitgleich zwei Kollegen schon in den Vorbereitungen und füllen die Regale auf. Der Markt wird in der Zwischenzeit von einem tatkräftigen Mitarbeiter aufgeräumt. Denn wo gehobelt wird, fallen bekanntlich auch Späne – in diesem Falle viel Verpackungsmaterial. Unter anderem müssen die Pappen und

Folien entsprechend weggeräumt und umweltfreundlich entsorgt werden. Da kommen mehrere Rollcontainer zusammen, die nach hinten ins Lager gebracht werden.

Kurz vor 8 Uhr sind schließlich sämtliche Rechnungen auf ihre Richtigkeit überprüft und die anfallenden Bestellungen mit Hilfe des Scanners für die kommenden Tage vermerkt. Alles, was nicht mehr verkaufsfähig ist, wurde ebenfalls erfasst. Aber noch viel wichtiger: Trotz der vielen Arbeit sind die Mitarbeiter stets zum Scherzen aufgelegt – und das nicht zu knapp! So vergeht die Zeit wie im Flug und schon sind die verschiedenen Abteilungen wieder prall gefüllt mit frischen Produkten und die Abteilungsleiter blicken zufrieden auf das Tageswerk. Hätten Sie das vermutet? Rund 20 Mitarbeiter waren schon seit Stunden fleißig, bevor der Markt überhaupt seine Türen geöffnet hat, um die ersten EDEKA-Kunden freundlich zu begrüßen. Eine großartige Leistung, die für alle selbstverständlich ist.



Jeden Morgen wird der Markt gründlich mit dem Reinigungsgerät, Wischer und Putzlappen gereinigt.



Bevor Produkte zur Neige gehen, werden die Regale in den verschiedenen Abteilungen genau überprüft. Mit Hilfe des Scanners können Produkte eingescannt und anschließend nachbestellt werden – Verwechslungsgefahr ausgeschlossen.



Jeden Morgen werden auch Getränke geliefert. Ob Mineralwasser oder Bier, die Auswahl bei EDEKA Meyer ist riesig.

Erfolgreiche Azubi-Aktion: Die Vitaminstation war gut besucht

„Volle Vitamin-Power voraus“ hieß es an dem Aktionstand der beiden Auszubildenden Ramon Arias und Dennis Nebling von EDEKA Meyer. An der Station haben die engagierten Mitarbeiter interessierte Marktbesucher rund um das Thema Zitrusfrüchte und Beeren in der Weihnachtszeit aufgeklärt. Natürlich gab es zu diesem Anlass auch Verköstigungen der schmackhaften Früchte und Säfte, die sie frisch im Angebot hatten. Doch das war noch längst nicht alles, was das wohl durchdachte Konzept der Azubis zu bieten hatte! Auch das Zitrusfrucht-Gewinnspiel erfreute sich einer regen Teilnahme und viele EDEKA-Kunden versuchten richtig zu schätzen. Den dritten Preis konnte auf diese

Weise Wilma Suhr mit nach Hause nehmen. Den zweiten Preis bekam Silke Müller-Petersen, die knapp von Christoph Plath abgehängt wurde, der schließlich den begehrten Smoothie-Maker erhielt.

EDEKA Meyer ist es stets ein Anliegen, sich auch sozial in der Heimat zu engagieren. Auch das wurde von den Azubis mit ins Konzept der Vitaminstation aufgenommen. Somit wurde aus dem Erlös, der in dieser Aktionszeit verkauften Beeren und Zitrusfrüchte, ein Anteil zugunsten der Kinderkrebsinitiative (KKI) in Buchholz gesammelt. Am Ende konnte EDEKA Meyer einen Spendencheck von rund 100 Euro einreichen – eine stattliche Summe für nur drei Tage Vitaminstation!



EDEKA Meyer gratuliert den glücklichen Gewinnern der Azubi-Aktion: (v. l. n. r.) Den zweiten Preis erhielt Silke Müller-Petersen, den ersten Preis Christoph Plath und den dritten Preis Wilma Suhr.

Hochwertige Champignons aus der Region

Wenn es um richtig frische Qualitäts-Champignons geht, dann ist Familie Rüschmeyer aus Roydorf die richtige Anlaufstelle in der Region. Dreimal wöchentlich beliefert das Familienunternehmen den Markt von Edeka Meyer mit frisch geernteten Köstlichkeiten. Die Stärke des Familienbetriebs ist die hohe Qualität der Erzeugnisse sowie die Direktvermarktung, die eine gewisse Flexibilität auch ermöglicht. „Normalerweise beliefern wir unsere Kunden dreimal in der Woche: Ist jedoch Not an Mann, liefern wir auch rund um die Uhr“, berichtet Firmeninhaber Henrik Rüschmeyer. Im Umkreis von etwa 100 Kilometer werden die frischen Champignons an die Kunden geliefert.

1948 startete alles mit ersten Versuchen im Keller in einfachen Kartoffelkisten. Später spezialisierte sich die Familie mit Erfolg auf die Pilzkulturen.



1994 erfolgte der Bau einer modernen Kulturhalle am Ortsrand von Roydorf. Dort wurden beste Voraussetzungen für die

Hans-Heinrich Rüschmeyer hat den Champignonkulturbetrieb an seinen Sohn Henrik Rüschmeyer in dritter Generation übergeben. So setzt sich auch weiterhin die Familientradition fort.

Um täglich Champignons ernten zu können, wird jede Woche ein Kulturraum geleert und wieder frisch mit Substrat gefüllt. Auf einem Quadratmeter wachsen dort dann bis zu 23 Kilogramm der schmackhaften Kulturpilze. Nach 17 bis 23 Tagen können diese für drei bis fünf Tage geerntet werden. Dies nennt man die erste Welle, es folgen im Abstand von jeweils rund acht Tagen noch zwei weitere Wellen, bevor alles komplett erneuert werden muss.

Ob die kleinen oder großen, die braunen oder weißen, frisch sind alle Champignons aus Roydorf – und natürlich Lecker!

Champignonzucht geschaffen. Nach 32 Jahren stand im vergangenen Jahr am 1. Juli ein Generationswechsel an:

Neues aus der Gemüseabteilung

Eine bunte Vielfalt finden Kunden immer bei EDEKA Meyer in der Obst- und Gemüseabteilung. Etwa die unglaublich schmackhaften Tomaten aus Sizilien. Durch die Nähe zum Meer besitzen sie ein leicht salziges Aroma, das für eine Geschmacksexplosion sorgt. Abteilungsleiterin Steffi Markwort kann daher die rote Frucht nur wärmstens ihren Kunden empfehlen. Ebenfalls ein Geheimtipp sind die Sellerie-Sticks. Sie sind fix und fertig für den Verzehr zubereitet und schmecken hervorragend zu selbst gemachter Knoblauch-Creme.

Ein paar gesunde Fitmacher, die Sie auf jeden Fall öfter genießen sollten, finden Sie hier:



Der hübsche Italiener: Romanesco

Sieht lustig aus und schmeckt wie eine Mischung aus Blumenkohl und Brokkoli: Vor allem der junge Romanesco schmeckt wunderbar als Rohkost. Der Kopf ist einerseits aromatischer, andererseits aber auch unaufdringlicher im Geschmack als Blumenkohl. Aber Achtung: Je länger man ihn gart, umso deutlicher kommt das Kohl-Aroma zum Vorschein! Ansonsten können die Röschen genauso wie Blumenkohl zubereitet werden: Blätter und den groben Strunk abschneiden, Kohlkopf gründlich waschen und in Röschen teilen. Dank seiner zarten Struktur ist er sogar leicht verdaulich und perfekt für Schon- und Diätgerichte geeignet. Die Röschen sind zudem reich an Vitamin C, Provitamin A, Karotin, B-Vitaminen, Kalium, Phosphor und Zink. Da der Kohl kaum Fett und nur wenige Kalorien enthält, eignet er sich zudem prima für figurbewusste Genießer.



Der Sattmacher: Steckrübe

In Spanien, Italien, Frankreich, Nord- und Osteuropa sind Steckrüben ein beliebter Energiebringer, in Deutschland wird das Wurzelgemüse gerade erst wiederentdeckt. Geerntet wird das Wintergemüse von September bis April. Steckrüben haben einen angenehm süßlichen Geschmack. Das Fleisch ist unter der Schale je nach Sorte weiß oder gelb. Da gelbe Rüben einen intensiveren Geschmack haben, werden sie auch für die Küche bevorzugt. Steckrüben enthalten viel Vitamin C, Trauben- und Fruchtzucker, sowie Mineralstoffe und Senföle. Da sie über einen hohen Wassergehalt verfügen, sind sie sehr kalorienarm. Steckrüben eignen sich übrigens gut zum Pürieren und schmecken hervorragend zu Fisch und Fleisch. Auch in Suppen oder Eintöpfen sind sie ein guter Begleiter.



Das Allheilmittel: Weißkohl

Weißkohl ist Lebensmittel und Medizin zugleich. Der Kohlkopf kann den Blutzuckerspiegel, die Cholesterinwerte und das Gewicht regulieren, doch seine Spezialität ist der Magen-Darm-Trakt: Sind hier Geschwüre vorhanden, heilt der Weißkohl sie oftmals in wenigen Wochen. Durch die stark antioxidativen und entzündungshemmenden Wirkstoffe, kann er zudem zur Krebsprävention sowie bei fast allen chronisch-entzündlichen Krankheiten verzehrt werden. Mittlerweile gibt es ihn das ganze Jahr über, aber besonders gehaltvoll ist er in seiner Haupterntezeit, dem späten Herbst und in den Wintermonaten bis hinein in den März. Wird der Weißkohl gekocht oder gedünstet, kann er übrigens besser den Cholesterinspiegel senken. Der Kohl ist kalorien- und fettarm und richtig gesund – perfekt also zum Abnehmen.

Frischebox – ein durchdachtes Konzept

„Die Idee mit den Frischeboxen ist von unseren Kunden toll angenommen worden, und läuft in der Umsetzung völlig problemlos“, berichtet EDEKA-Marktinhaber Volker Meyer stolz über das Projekt. Bis Mitte Februar wurden rund 400 Boxen bei ihm im Markt verkauft – ein großartiges Zeichen für ein umweltbewusstes Agieren aller Beteiligten. Und dabei ist es ganz einfach: Die Frischebox erwerben, mit frischer Ware befüllen und beim nächsten Einkauf wieder mitbrin-

gen, in die Hygienebox legen und eine neue Frischebox erhalten. Ein geschlossenes System das wunderbar funktioniert.

Dass die Box bei EDEKA-Kunden gut ankommt, davon kann sich jeder auf Facebook überzeugen. Hier finden sich Feedbacks wie etwa: „Super Idee, klasse mitgedacht!“ „Ähnlich waren auch die Reaktionen der Kunden, die mich persönlich im Geschäft darauf angesprochen haben. Wir machen damit auf jeden Fall weiter!“, erzählt Volker Meyer.



Die Frischetheken-Mitarbeiterin Vera Rowedder übergibt dem Marktbesucher Hans-Werner Koster eine gut gefüllte Frischebox. Ist diese leer, kommt sie ganz bequem in die Hygienebox und es wird beim nächsten Mal eine neue Dose gefüllt.

Auch 2017 viermal: Spanferkelessen

Das traditionelle Spanferkelessen bei EDEKA Meyer ist auch in diesem Jahr wieder ein Hochgenuss. Ohne großen Aufwand und auch für den kleinen Geldbeutel geeignet, können Marktbesucher eine leckere Portion genießen. Verköstigen können Sie es entweder im Café des Marktes oder Sie nehmen es ganz bequem mit nach Hause. Das saftige Fleisch von dem Qualitätsmarkenfleisch-Programm EDEKA Gutfleisch wird vom Fleischermeister

Stefan Sbrzesny zubereitet und von Susanne Päper verkauft. Für nur 5 Euro gibt es neben dem köstlichen Fleisch mit Kruste noch eine ordentliche Portion Hausmacher-Kartoffelsalat, Krautsalat und natürlich auch Zaziki.

Doch probieren Sie am besten selbst! Der nächste Termin ist der kommende Mittwoch, 22. Februar, von 11 bis 13 Uhr. EDEKA Meyer freut sich darauf, Sie zum Spanferkelessen begrüßen zu können!

Kommende Termine



Mittwoch, 22. Februar 2017

Mittwoch, 7. Juni 2017

Mittwoch, 2. August 2017

Mittwoch, 20. September 2017

Immer von 11 bis 13 Uhr

Mitarbeiter gesucht!

EDEKA Volker Meyer sucht zur Verstärkung seines Teams:

- Verkaufspersonal für unsere Bedienungstheken (w/m)
- Fachverkäufer (w/m)
- Verkäufer (w/m)

Sie legen Wert auf Qualität und hervorragenden Kundenservice? Sie würden gern Deutschlands Markenfleisch Nr. 1 verkaufen? Sie sind kommunikativ und beraten gern Kunden zu feinen Fleisch- und Wurstspezialitäten in einem angenehmen Ambiente? Ebenso legen Sie großen Wert auf ein gepflegtes Äußeres und sind kundenorientiert.

Wir nehmen Sie an die Hand und führen Sie in ein Top-Team ein, sodass Sie nach einer angemessenen und gründlichen Einarbeitungszeit selbstständig Ihre Aufgaben erledigen können. Wenn auch Sie gerne nach dem Motto: „Ich liebe Lebensmittel“ leben, dann sollten wir uns kennenlernen. Senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen direkt an:

EDEKA Volker Meyer • Herr Volker Meyer • Bahnhofstraße 79 • 21441 Garstedt • Tel.: 041 73/66 23 • E-Mail: v.meyer@edeka-meyer.com



Denn Genuss kennt keine Grenzen

Von Amerika bis Neuseeland: Mit dem Prime-Cut-Sortiment vereinen sich handwerkliche Perfektion und jahrelange Erfahrungen für beste Steak-Qualität. Über die Ländergrenzen hinaus bietet die Frischfleischtheke von EDEKA Meyer internationalen Genuss der Spitzenklasse an. Prime-Cut vereint das edelste Fleisch und die besten Steaks der Welt. Egal, ob von Rind, Lamm oder Schwein – mit dem hochwertigen Prime-Cut-Sortiment erleben EDEKA-Kunden erstklassigen Genuss. Die einwandfreie Qualität sowie der exzellente und zarte Fleischgeschmack sind Voraussetzung für eine Genussexplosion der besonderen Art.

Entdecken Sie etwa die French Racks vom Iberico-Schwein. Die halbwilde Schweinerasse entwickelt durch viel Freilauf eine gute Muskulatur, die das Fleisch verfeinert und es geschmacklich intensiviert. Die Tiere ernähren sich hauptsächlich von Eicheln der spanischen Kork- und Stein-Eichen, die dem Fleisch einen leicht nussigen Geschmack verleihen. Kräuter, Gerste und Mais verfeinern das Aroma zusätzlich.

Auch das Maredo-Rind steht für einen außergewöhnlichen Fleischgenuss. Bei der Aufzucht der Tiere werden keinerlei Hormone, Anabolika oder sonstige

Futtermittelzusätze verwendet. Das Maredo-Steakfleisch stammt ausschließlich von besonders auf die Fleischnutzung ausgerichteten Rinderrassen wie das Aberdeen Angus, Hereford und Kreuzungen daraus. In der Frischtheke finden EDEKA-Kunden daher köstliche Rinderfilets, Steakhüften und natürlich auch das herzhafte Rumpsteak.

Auch wer Lamm bevorzugt, wird bei EDEKA Meyer im Prime-Cut-Sortiment schnell fündig. Denn das neuseeländische Lamm bietet vor allem zarten Genuss. Daneben wartet es mit einem überraschend milden Fleischgeschmack auf – und das sind nur einige der Qualitätsmerkmale des Neuseeländers. Es verfügt zudem über einen hohen Gehalt an Proteinen, Eisen, Zink sowie Selen und ist dabei reich an Omega-3-Fettsäuren. Erhältlich als köstliches Filet, zarter Lachs, schmackhafte Krone und deftiges Kotelett.

Eine seltene Köstlichkeit an der Frischfleischtheke, die sich jeder Gourmet jedoch nicht entgehen lassen sollte, ist auch das Fleisch des Bisons. Auf den Präriegewiesen finden die Büffel bis zu 180 verschiedene Kräuter und Mineralien, die dem Fleisch einen frischen und würzigen Geschmack verleihen. Beim



Bison ist außerdem nicht das Fett, sondern das Fleisch der Geschmacksträger und entfaltet so seinen einzigartigen Charakter.

Übrigens: Passend zur Osterzeit können Sie sich auf das Deutsch Angus-Fleisch von unserem Bauern des Vertrauens Sebastian Riekert freuen. Nach der großen Nachfrage zur Weihnachtszeit, gibt es das

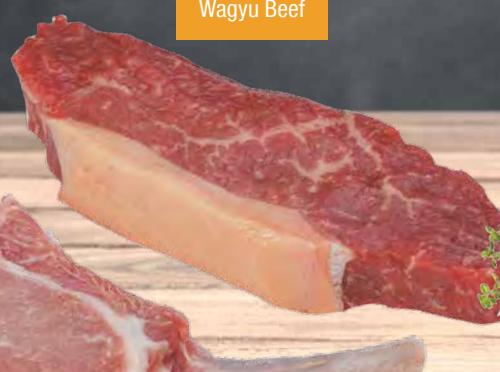
Fleisch aus unserer Region wieder ab Ende März zu erwerben.

Doch egal, ob Sie in die Ferne schweifen möchten, oder lieber heimisches Fleisch bevorzugen, die geschulten Mitarbeiter beraten Sie gern und haben stets Hinweise für die Zubereitung parat. Auf Wunsch können wir Ihnen zu jeder Zeit alle Sorten des Prime-Cut Programms bestellen.



Iberico French Racks

Wagyu Beef



Dry-Aged



Der neue Trend für eine kohlenhydratreduzierte Ernährung

Viele Menschen ernähren sich aus Überzeugung kohlenhydratreduziert und dafür eiweißreich. Neben Milchprodukten, grünem Gemüse, Fisch und Fleisch, gibt es nun endlich Abwechslung mit leckeren Müslis, schmackhaften

Riegeln oder auch köstlicher Pasta. Das Konzept von „Layenberger LowCarb.one“ ist optimal für eine kohlenhydratreduzierte, eiweißreiche Ernährung, die zu jeder Tageszeit das passende bietet.

Über Layenberger Nutrition Group GmbH:

Das Unternehmen Layenberger Nutrition Group wurde 1989 von Herrn Harald Layenberger gemeinsam mit der damaligen Schweizer Muttergesellschaft in Viernheim gegründet. Seit Januar 1997 ist das Unternehmen in Rodenbach, im Landkreis Kaiserslautern, ansässig.



Protein-Pasta

Wer gerne Pasta isst, aber eigentlich auf die schlanke Linie achten möchte, kann dank der neuen Protein-Pasta mit mehr als 65 Prozent Eiweiß und weniger als 15 Prozent Kohlenhydraten trotzdem eine italienische Mahlzeit genießen. Auch bei Glutenunverträglichkeit kann bedenkenlos zugegriffen werden. Die Teigwaren nehmen gut die Soße an und sind deshalb wunderbar als Beilage für viele verschiedene Gerichte geeignet. Sie sind gut sättigend und reich an hochwertigen Proteinen: Verzicht war gestern, heute gibt es leckere Eiweißnudeln von Layenberger. Guten Appetit!



Protein-Müsli und Protein-Keks-Müsli

Müsli mit mehr als 40 Prozent Eiweiß und weniger als 20 Prozent Kohlenhydraten – geht das? Na klar! Und sogar richtig lecker. Nach der Erfolgsgeschichte des „Layenberger LowCarb.one“-Protein-Müsli, geht es jetzt noch einen Bissen weiter: Knackige Kekse bringen Abwechslung in die Müsli-Schale. Mit zehn Prozent Keksanteil ist das „Layenberger LowCarb.one“-Protein-Keks-Müsli immer einen Bissen besser. Und hat im Durchschnitt trotzdem 80 Prozent weniger Kohlenhydrate als herkömmliche Keksmüsli.

Und Pappschachteln waren gestern: Die LowCarb.one-Müsli und Keks-Müsli kommen im stylischen Cube, müssen nicht umgefüllt werden und alles bleibt immer ganz frisch. Versprochen!

Protein-Riegel

Auch für unterwegs gibt es leckere Power-Snacks: Bei EDEKA Meyer finden Marktkunden drei der insgesamt fünf köstlichen Protein-Riegel in den Sorten Schoko-Nuss, Kokos-Mandel und Espresso-Nero. Sie liefern Ihrem Körper wichtiges Eiweiß, das er für den Muskelaufbau und die Regeneration nach oder bei sportlichen Aktivitäten benötigt. Mit mindestens 45 Prozent hochwertigen Proteinen und maximal 25 Prozent Kohlenhydraten, ist es eine schmackhafte Art, den erhöhten Eiweißbedarf zu decken und dabei lange satt zu bleiben.

Das Frühstück

Süßer Apfel

mit herhaftem Bacon und Ei

Zutaten (für 2 Portionen):

- 6 Eier (Größe M) • 150 g Apfel (z. B. Boskop)
- 150 g Baconwürfel • Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Apfel in kleine Würfel schneiden. Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer je nach Geschmack würzen. Eine Pfanne erhitzen und die Baconwürfel einige Minuten darin braten. Dann die vorbereiteten Apfelstücke hinzufügen und kurz in der Pfanne untermischen. Nun noch das Rührei hinzufügen und unter Rühren braten lassen.

Leckeres Mittagessen

Kohlrabi-Cremesuppe

Zutaten (für 3 Portionen):

- 50 g Zwiebeln (gehackt) • 75 g Karotten
- 650 g Kohlrabi • 50 g Kohlrabigrün • 750 g Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne • 50 g Feta-Käse • 10 g Kokosöl
- 50 g Macadamia-Nüsse (geröstet, gesalzen und gehackt)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst Karotten und Kohlrabi schälen und in Stücke schneiden. Nun die Blätter vom Kohlrabi in Streifen schneiden. In einem Topf Kokosöl erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Das Gemüse zufügen und alles drei Minuten lang braten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und für 15 Minuten kochen lassen. Anschließend Feta und Sahne in die Suppe geben. Alles pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe mit gehackten Nüssen bestreuen und genießen.

Abendmahl

Rote Linsensuppe

mit Steinpilzen und Entenbrust

Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 kleine Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 Zweig Thymian
- Olivenöl • 75 g rote Linsen • ½ EL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ Msp. Kreuzkümmel • ½ EL Tomatenmark • ½ l Geflügelbrühe
- 140 g Entenbrustfilet • 150 g kleine Steinpilze
- 75 ml Sojacreme • Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen und die Blättchen abzupfen. Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Linsen dazugeben und eine Minute andünsten. Paprikapulver und Kreuzkümmel darüberstreuen. Tomatenmark dazugeben, kurz andünsten und Brühe zugeben. Aufkochen und 15 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Die Entenbrust auf der Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig leicht einritzen, dabei nicht in das Fleisch schneiden. Die Brust mit der Hautseite nach unten in eine Pfanne legen und bei kleiner Hitze 15 Minuten braten. Entenbrust wenden und drei Minuten auf der Fleischseite braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Entenbrust mit Alufolie bedeckt fünf Minuten ruhen lassen. Steinpilze putzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Thymian bestreuen. Die Suppe fein pürieren. Sojacreme dazugießen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Entenbrust aufschneiden und mit den Steinpilzen auf die Suppe geben.

Energydrinks bei uns erst ab 16 Jahren

Nachdem Energydrinks in anderen Ländern bereits für Jugendliche verboten worden sind, soll Deutschland jetzt nachziehen – das forderte die SPD 2015 jedenfalls. Vor allem der Verkauf der hochkonzentrierten Energyshots soll untersagt werden, das empfiehlt auch das Bundesinstitut für Risikobewertung. Weitere Institute wie zum Beispiel die Verbraucherschützer, Foodwatch und die Verbraucherzentrale Hamburg warnen vor dem Koffein-Zucker-Mix oder fordern ein generelles Verkaufsverbot für Energydrinks an Kinder und Jugendliche bis sogar 18 Jahre. Wann oder ob ein solches Gesetz in Deutschland verabschiedet wird, ist allerdings noch unklar. Aus den genannten Gründen und um die Jugend zu schützen, startet EDEKA Meyer den Verkauf von Energydrinks erst ab 16 Jahren.

Dabei gelten die Drinks als leckere Wachmacher: Energydrinks sind besonders bei Jugendlichen beliebt, denn sie versprechen viel Spaß und das ganz ohne aufkommende Müdigkeit. Das Geheimnis der Getränke ist jede Menge Koffein und jede Menge Zucker – so lassen sich die Hauptbestandteile von Energydrinks wie Red Bull und Co grob zusammenfassen. Dabei enthält eine kleine 250-Milliliter-Dose um die 80 Milligramm Koffein und fast 30 Gramm Zucker. Das ist ein kleiner Mokka

mit Zucker – und zwar richtig, richtig viel Zucker, denn umgerechnet sind das gut neun Zuckerkügelstücke. Nur zehn Minuten dauert es, bis das Koffein im Blut ange-

Die Müdigkeit kommt langsam zurück, manche Menschen werden dann auch schnell reizbar oder sogar richtig nervös. Diese Gefühlslage verstärkt sich weiter – nach etwa fünf bis sechs

Getränken die Herzfrequenz nach oben schießen lässt, können bei empfindlichen Menschen oder bei zu hohem Konsum Herzrhythmusstörungen auftreten.

Die süßen Wachmacher werden von Jugendlichen gern unterschätzt



kommen ist: Der Blutdruck steigt, ebenso der Puls. Nach etwa 20 Minuten spürt man die Wirkung des Koffeins: Man fühlt sich schlagartig wach und konzentrationsfähig, auch der Blutzuckerspiegel ist jetzt auf dem Höhepunkt. Nach rund 40 Minuten ist das ganze aufgenommene Koffein komplett im Körper verteilt. Der Zucker stimuliert das Belohnungssystems des Gehirns – es wird das Glückshormon Dopamin freigesetzt. Wer Höchstleistungen vollbringen will, sollte sich jetzt ranhalten, denn nach einer Stunde ist die Spitze der Leistungsfähigkeit auch schon wieder vorbei. Der Zucker ist verarbeitet, ein Teil davon in Fett umgewandelt.

Stunden ist die Hälfte des Koffeins im Blut abgebaut, nach rund zwölf Stunden ist es gänzlich verschwunden.

Natürlich spielen dabei auch noch andere Faktoren eine Rolle, etwa wie Alter, Geschlecht oder beispielsweise, wie viel man sich in dieser Zeit bewegt hat.

Was heißt das nun für den Konsum von Energydrinks? Von einem Red Bull wird niemand Schaden nehmen, da sind sich die Experten einig. Doch mehr als zwei Dosen Energydrink am Tag können durchaus problematisch werden – vor allem für jene, die mit Herz-Kreislauf-Beschwerden zu kämpfen haben. Denn Red Bull und Co können das Herz aus dem Takt bringen. Weil das Koffein in dem süßen



Um unsere Jugend vor den Gefahren zu schützen und Eltern für dieses Thema zu sensibilisieren, hat das EDEKA-Team gemeinsam mit Markthändler Volker Meyer nun beschlossen, Energydrinks erst ab 16 Jahren zu verkaufen. Wir hoffen auf Ihr Verständnis!

So klappt der Frühjahrsputz garantiert im ganzen Haus

Der Winter neigt sich langsam dem Ende zu und die ersten Sonnenstrahlen locken bereits jetzt viele Menschen wieder nach draußen – höchste Zeit für den Frühjahrsputz. Hier finden Sie einige hilfreiche Tipps, wie die Wohnräume effizient zu reinigen sind.

Die Küche zum Glänzen bringen: Höchste Zeit einmal alle Küchengeräte gründlich zu säubern. Mikrowelle und Backofen ordentlich auswischen, den Wasserkocher und die Kaffeemaschine frisch entkalken und den Kühlschrank aussortieren, auswischen und das Gefrierfach abtauen lassen. Auch die Schränke können ausgeräumt und mit einem feuchten Tuch mit etwas Spülmittel ausgewischt werden. Anschließend vor dem Einräumen alles wieder gut abtrocknen, um Schimmel zu vermeiden. Auch der Besteckkasten sollte ausgeräumt und feucht ausgewischt werden.

Tipp: Probieren Sie den „Frosch Lavendel Hygiene-Reiniger“ für die Schränke und Arbeitsflä-

chen aus. Seine leistungsstarke Rezeptur entfernt den Nährboden von Bakterien und löst Schmutzablagerungen, Seifenreste, Wasserflecken und Kalk auf kraftvolle Weise.

Grundreinigung im Bad:

Zunächst alle Gegenstände entfernen, die beim Putzen im Bad im Weg sein könnten, wie Badvorleger, Mülleimer, Duschbad und so weiter. Anschließend zum Lüften das Fenster öffnen. Bei der Reinigung des Bades gilt: Viel hilft nicht immer viel! Setzen Sie vor allem auf ökologische Putzmittel, die Kalk schnell und hygienisch entfernen. Gerafe im Bad ist es hilfreich, die Einwirkzeiten einzuhalten, um weniger schrubben zu müssen. Danach sich dem Waschbecken, den Fliesen, der Badewanne und der Dusche widmen. Hier bietet sich ein Essigreiniger an, der gut einwirken sollte. In der Zwischenzeit können im Bad die Schränke ausgewischt und der Spiegel geputzt werden. Nun nur noch die Toilette und zum Schluss das Waschbecken reinigen, fertig.

Tipp: Testen Sie den „Frosch Essig Reiniger“. Der „Citrus Dusch und Bad-Reiniger“ von Frosch hilft gegen hartnäckige Kalkablagerungen. Mit dem „Frosch Zitronen WC-Reiniger“ holen Sie sich zudem den frischen Zitrusfrucht-Duft ins Haus.

Blitzblanke Wohn- und Schlafzimmer:

Zuerst in den Zimmern die Fenster öffnen und den Frühling hereinlassen. Dann alle herumliegenden Sachen und Kleidungsstücke wegräumen. Für viele Familien ist das Wohnzimmer ein zentraler Treffpunkt. Beim Frühjahrsputz kann somit gleich die Gelegenheit genutzt werden, es umzudekorieren. Ein schöner Frühlingsstraß auf dem Tisch sorgt für Abwechslung und Wohlfühlatmosphäre.

In den Schlafzimmern werden die Winterdecken durch die Sommerdecken ausgetauscht und mit frischer Bettwäsche bezogen. Die Matratzen vorher gründlich mit dem Staubsauger absaugen. Auch der Kleiderschrank sollte von Winter auf Sommer umgerüs-

tet werden. Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, sich von Kleidungsstücken zu trennen, die schon länger nicht mehr getragen wurden. Im Kinderzimmer können Spielsachen entsorgt werden, die nicht mehr in Gebrauch sind. Kinder benötigen genügend Möglichkeiten, um Ordnung im eigenen Zimmer zu halten. Dafür eignen sich Aufbewahrungsboxen. Die Lieblingskuscheltiere gehören ab und zu in die Waschmaschine. Zum Schluss nur noch die Fenster putzen. Fertig ist der Frühjahrsputz.

Tipp: Probieren Sie den Spiritus-Glasreiniger von Frosch für Streifenfreies Fensterputzen. Für die Fußböden gilt: Immer erst saugen, dann staubwischen und zum Schluss kommt der Wischmopp zum Einsatz. Parkett und Laminat werden nur mit einem leicht angefeuchteten (nebefeuerten) Wischtuch gereinigt.



Die umweltfreundlichen Reiniger von Frosch im Überblick

- Werner & Mertz wurde 1867 in Mainz gegründet. Noch 1986 bestand das Sortiment aus einem Frosch-Reiniger, heute sind es über 80.
- Neben Frosch-Reinigungsmitteln gehören mittlerweile auch verschiedene Produkte im Bereich Wäschepflege, Lüfterfrischer und Handseifen dazu.
- Frosch setzt Verpackungen aus 100 Prozent Altplastik ein – darin enthalten sind 20 Prozent aus der Quelle Gelber Sack.
- Frosch kombiniert natürliche, hocheffiziente Reinigungskraft mit Umwelt- und Hautfreundlichkeit. Dabei greift die Marke seit ihrer Entstehung konsequent auf Inhaltsstoffe zurück, die überdurchschnittlich gut abbaubar sind.
- Das preisgekrönte Verwaltungsgebäude erzeugt 20 Prozent Energie-Überschuss (aus Windkraft, Photovoltaik und geothermischer Grundwassernutzung)



Serviceleistungen der Volksbank Wulfsen bei EDEKA Meyer

Seit über vier Jahren ist der Volksbank-Geldautomat bei EDEKA Meyer in Betrieb und steht allen Marktbesuchern mit seinen Serviceleistungen zur Verfügung. Die offizielle Einweihung fand bereits am 23. Januar 2013 im kleinen Rahmen statt. In der damaligen Rede berichtete Rudolf Niehaus von den Zielen, die sich die Volksbank Wulfsen mit der Inbetriebnahme gesteckt hatte. Wichtige Punkte, die bis heute gelten, sind etwa die Nähe zu den Kunden zu demonstrieren und mehr Service für die eigenen Kunden zu ermöglichen. Dank des Automaten kann sich zudem die Genossenschaftsbank als leistungsstarker Partner der Region den zahlreichen Marktbesuchern empfehlen, die noch keine Kunden sind.

Warum gerade Garstedt als Standort gewählt wurde, erklärt das Vorstandmitglied Rudolf Niehaus: „Wir sind als Unternehmen hier nicht ganz unbekannt. Unsere erste Bankfiliale stand in Garstedt in der Bahnhofstraße 19 von 1975 bis 1994“, berichtet er. „Mit diesem Geldautomaten kam die Volksbank Wulfsen hierher in die Bahnhofsstraße wieder zurück und ermöglicht so unseren Stamm- und auch Fremdkunden, die Nutzung des zur Verfügung gestellten Leistungsangebotes.“

Zu den Serviceleistungen des Geldautomaten kommen ne-



Der neue Geldautomat wird feierlich von den Gästen eingeweiht. Zu diesem Anlass erschienen unter anderem Bürgermeisterin der Gemeinde Garstedt Christa Beyer, Markthaber Volker Meyer, die beiden Vorstandmitglieder der Volksbank Wulfsen Detlev Braatz und Rudolf Niehaus sowie der Volksbank-Vorsitzender des Aufsichtsrates Gerhard Putensen.

ben den typischen, wie etwa Bargeldauszahlungen für alle EC-Karteninhaber, noch viele weitere praktische Sonderleistungen hinzu: So können Handy-Prepaidkarten problemlos mit dem Volksbank-Automaten wieder mit Guthaben aufgefüllt werden. Daneben können alle EC-Karten-Inhaber deutscher Geldinstitute ihren Chip bequem mit Guthaben für bar-geldloses Zahlen aufladen. Speziell für Volksbank-Kunden gibt es folgende Sonderleistungen: So können diese etwa ihren PIN vor Ort ändern und selbst auswählen. Auch das Sperren und Entsperren der eigenen EC-Karte für den Auslandseinsatz ist hier möglich. EC-Karten-Diebe haben es so viel schwerer, Geld im Ausland zu erhalten.



Vorstandmitglied Rudolf Niehaus von der Volksbank Wulfsen zusammen mit EDEKA-Markthaber Volker Meyer.



Von vielen EDEKA-Marktbesuchern gern genutzt, auch wenn sie keine Volksbank-Kunden sind: der Geldautomat der Volksbank Wulfsen.

Volksbank Wulfsen stellt sich vor: Wir machen den Weg frei

Die Volksbank Wulfsen eG ist die kleinste Genossenschaftsbank in Niedersachsen. Dabei bestehen die selbst gesteckten Ziele aus klar definierten Werten wie Fairness, Transparenz und Ehrlichkeit. Die Nähe zu den Kunden und Mitgliedern und die Verantwortung für die Region sind den insgesamt neun Mitarbeitern ein besonderes Anliegen. Ein weiterer wichtiger Faktor ist die starke Verwurzelung im regionalen Wirtschaftsleben. Die Bank verbindet wirtschaftlichen Erfolg mit gesellschaftlich verantwortlichem Handeln. So lautet das Credo der Volksbank Wulfsen, sich für die Region und die Menschen zu engagieren und in den verschiedenen gesellschaftlichen und sozialen Bereichen einzusetzen.

Kein Verzicht dank glutenfreier Produkte

Für immer mehr Menschen ist es undenkbar, ein köstliches Ciabatta, Vollkornbrot, Nudeln oder süße Schokokekse ohne Bedenken zu genießen. Der Grund dafür ist eine Gluten-Unverträglichkeit. Die meisten unterschätzen das Problem und die einhergehenden Auswirkungen auf den Körper. Doch was ist überhaupt dieses Gluten?

Gluten ist ein Protein, das in Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel enthalten ist und als Kleber funktioniert, um den Backprozess zu erleichtern. Daher wird er auch als Klebereiweiß bezeichnet und ist in Nahrungsmitteln wie Brot, Teigwaren, Gebäck und Kuchen enthalten. Bei Unverträglichkeiten des Immunsystems gegenüber dem Klebereiweiß Gluten spricht man von Zöliakie,

die dauerhaft besteht und sogar weitervererbt werden kann. Bei einer vorübergehenden Gluten-sensitivität können unter anderem starke Bauchschmerzen sowie Schmerzen in Knochen und Gelenken auftreten. Sehr häufig klagen Betroffene zudem über Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Taubheitsgefühl oder Kribbeln in den Gliedern. Selbst Ekzeme können ein Indikator sein. EDEKA Meyer bietet seinen Kunden, die auf Gluten verzichten möchten oder müssen, ein vielfältiges Sortiment an glutenfreien Produkten an: Ob Brote, Brötchen, Kekse oder Müsli und selbst Pasta finden sich in der breiten Produktpalette von Dr. Schär, die im Garstedter EDEKA-Markt erhältlich sind.



Gut zu wissen: Lebensmittel mit und ohne Gluten

Unbedenklich – glutenfrei

Mais, Reis, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Johannisbrotkernmehl, Tapioka, Maniok, Kartoffeln und Kastanien. Achten Sie auf die Kontaminationsgefahr bei Getreide – zu bevorzugen sind Diätprodukte mit entsprechender Kennzeichnung.

Riskant – Zutatenliste genau kontrollieren!

Fertigprodukte (z. B. Kartoffelpüree), Kartoffelchips, Puffreis, Hafer (Hafer wird von den meisten, aber nicht allen Zöliakiebetroffenen vertragen)

Verboten – glutenhaltig

Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel, Spelt, Triticale, Emmer, Kamut, Grünkern, Bulgur, Couscous sowie alle Teigwaren, Backwaren, Flocken, Müsli usw., die aus diesen Getreidesorten hergestellt werden.



Bibi & Tina Tohuwabohu – Start 23. Februar



Das Tohuwabohu ist perfekt: Bibi und Tina begegnen einer ruppigen Ausreißerin, die von ihrer Familie verfolgt wird. Das Familienoberhaupt ist weltfremd, engstirnig und stur – den kann man nicht überzeugen – und selbst Bibi kommt mit ihrer Hexerei nicht weiter. Außerdem sind auf Schloss Falkenstein Bauarbeiten im Gange und der Graf völlig überfordert, während Alex ein internationales Musik-Festival auf Falkenstein plant und sich seinem Vater widersetzt. Und dann wird Tina auch noch entführt. Bei all dem Chaos wird am Ende eines ganz klar: Wirkliche Veränderungen entstehen durch gemeinsame Aktionen und Anstrengungen – nicht durch Hexerei.

Spielfilm aus der Heimat: EDEKA Meyer unterstützt Filmproduktion

Ende Oktober 2016 feierte der Spielfilm „Ostfriesisch für Anfänger“ seine Premiere. Gedreht wurde unter anderem in Garstedt und Umgebung. Somit findet jeder garantiert ein Stück Heimat wieder: etwa die verlassene Tankstelle. Bei den Dreharbeiten vor Ort unterstützte Volker Meyer die Produktion. „Hierfür wurde eine Vielzahl an Artikeln, wie etwa Tabakwaren, von uns aufgelistet, gescannt und über mehrere Tage verliehen. Nach den Dreharbeiten mussten diese wieder erfasst

und gelagert werden. Da waren ein paar Zusatzstunden notwendig, damit das reibungslos geschehen konnte“, berichtet Volker Meyer.

Und worum geht es nun in dem Film? Dieter Hallervorden spielt einen Eigenbrötler namens Uwe Hinrichs. Dieser ist Ostfriese durch und durch. Er snackt nämlich nur Platt. Plötzlich wird sein Haus gepfändet und er muss sich auch noch um den Integrationstest einer Gruppe von „Utländer“ kümmern, die einfach in seinem Haus einquar-

tiert wurden. Nach anfänglichen Diskrepanzen ändert sich das Verhältnis zueinander und Hinrichs bringt seinen Schützlingen sogar Deutsch bei, natürlich in

reinstem Platt! Der Integrationsstest scheint zum Scheitern verurteilt – aber Uwe Hinrichs wäre nicht Ostfriese, wenn er so einfach aufgeben würde.



Längst Tradition: der Flohmarkt am Tag der deutschen Einheit

Bereits zum vierten Mal fand der Flohmarkt auf dem Parkplatz von EDEKA Meyer statt. Bei schönstem Herbstwetter gab es viel zu sehen und vor allem zu stöbern. Überall herrschte gute Stimmung bei Bier, Bratwurst und Live-Musik – kurzum, für jeden war etwas dabei!

Und das Beste daran: Auch in diesem Jahr wurden wieder die Einnahmen von den Standgebühren, Essen und Getränken für einen guten Zweck gespendet: Dieses Mal wurde fleißig für die an Leukämie erkrankte Kaja

gesammelt. Am 21. Oktober vergangenen Jahres konnte dann der 13-Jährigen die stolze Summe von 1000 Euro überreicht werden. Vielen Dank daher an alle Beteiligten, die das erst ermöglicht haben! Es wurde auch für eine Institution, die sich für die deutsche Einheit verdient gemacht hat, gespendet.

EDEKA Meyer und sein gesamtes Team freuen sich schon jetzt auf den geplanten Flohmarkt auch in diesem Jahr – natürlich wieder am Tag der Deutschen Einheit.



Kaja und ihre Mutter freuen sich zusammen mit dem Organisator Zoran Balunovic (l.), dem Moderator Mati (m.) sowie Marktbürgermeister Volker Meyer (r.) über die rege Teilnahme.

Großer Andrang in der Weihnachtsbäckerei bei Dallmeyers Backhus

Damit hatte tatsächlich niemand im Hause von EDEKA Meyer gerechnet: Das vergangene Kinderbacken in der Weihnachtszeit bei Dallmeyers Backhus erfreute sich einer riesigen Nachfrage. Neben

den beiden Kindergärten aus Wulfsen und Garstedt waren vor allem am Nikolaustag viele fleißige Bäckerlehrlinge zum Ausstechen und Verzieren der kleinen Köstlichkeiten erschienen.

Mit viel Spaß und Freude wurden die Mürbeteigplätzchen mit Zuckerguss, bunten oder schokoladigen Streuseln und Gummibärchen liebevoll verziert. Auch mit den bunten Zuckerdekor-

Stiften zeigte der eine oder andere Plätzchen-Backmeister sein künstlerisches Talent, sodass es am Ende viele bunte und kreative Weihnachtsplätzchen zu sehen gab.



In der Weihnachtsbäckerei von Dallmeyers Backhus waren die Kids vom Garstedter Kindergarten bereits Ende November fleißig beim Verzieren der schmackhaften Köstlichkeiten – genascht wurde bestimmt auch ab und an.

Dt. Angus – Das beste Fleisch von Garstedts Weiden

23. März 2017 ab 19 Uhr



Es ist wieder so weit: Auch 2017 können sich Marktbesucher auf das beliebte Schlemmerevent bei EDEKA-Meyer freuen. Sie erwarten ein vier-Gänge-Menü. Im Mittelpunkt stehen delikate Fleischvariationen vom Deutsch-Angus-Weiderind. Diese werden von Sebastian Rieckert gezüchtet und wachsen auf den umliegenden Flächen auf. Dazu werden harmonisch abgestimmte Weine gereicht, die den Abend vollständig abrunden. Zudem erwarten die Gäste eine informative Präsentation der Köstlichkeiten. Um noch mehr Besuchern Platz bieten zu können, haben wir die Anzahl der Eintrittskarten erhöht. Damit auch die Präsentation für alle Gäste ein Genuss bleibt, wird die Kochshow zusätzlich auf zwei Monitoren übertragen.

Eintrittskarten erhalten Sie ab dem 17. Februar 2017 für nur 25 Euro am Infoschalter von EDEKA Meyer.



Auflage: 10 000 Exemplare
Kostenlose Zustellung im dreimonatlichen Rhythmus an alle erreichbaren Haushalte in Garstedt und Umgebung.

Objektleitung:
ProExakt GmbH
Bahnhofstraße 17
38170 Schöppenstedt
Tel.: (0 53 32) 96 86-54
Fax: (0 53 32) 96 86-58
E-Mail: info@proexakt.de
www.proexakt.de

Herausgeber (v.i.S.d.P.):
EDEKA Volker Meyer e. K.
Volker Meyer
Bahnhofstraße 79
21441 Garstedt
Tel.: (0 41 73) 66 23

Redaktionsleitung:
Margarethe Bayer
Tel.: (0 53 32) 96 86-433
Fax: (0 53 32) 96 86-51
E-Mail: medien@proexakt.de

Gestaltung/Anzeigensatz:
Karin Stein
Tel.: (0 53 32) 96 86-55
Fax: (0 53 32) 96 86-58
E-Mail: info@proexakt.de

Druck: ProExakt GmbH
Mediengestaltung, Druck,
Verlag & Presseagentur
Bahnhofstraße 17
38170 Schöppenstedt
Tel.: (0 53 32) 96 86-54
Fax: (0 53 32) 96 86-58
E-Mail: info@proexakt.de

Das geistige Eigentum in Wort, Bild, Idee und Design liegt, soweit nicht anders angegeben, bei der ProExakt GmbH. Alle gestalteten Anzeigen sind ebenfalls urheberrechtlich geschützt. Nutzung und Nachdruck sind nur mit schriftlicher Genehmigung der ProExakt GmbH gestattet. Angaben zu Terminen etc. sind ohne Gewähr. Bei dem Projekt Marktzeitung mit einer Gesamtauflage von zurzeit ca. 1800000 Exemplaren handelt es sich um ein marktbezogenes individuelles Printprodukt für selbstständige EDEKA-Kaufleute.



Immer mit Freude dabei, egal ob bei Proben oder Auftritten: der Frauenchor „Singkreis Auetal“ zusammen mit Chorleiter Ulf Gerkensmeyer.

Foto: © Frank Dannenberg

In diesem Sinne feiert der Singkreis Auetal am 9. März 2017 seinen 40. Geburtstag. Denn genau an diesem Tag, im Jahr 1977, trafen sich 28 interessierte Frauen aus Garstedt und Wulfsen, um den Frauengesangsverein Singkreis Auetal e.V. zu gründen.

Heute besteht der Verein aus 41 aktiven Sängerinnen. „Hinzu kommen 60 passive Mitglieder, ohne deren Unterstützung es schwer wäre, den Verein aufrechtzuerhalten. Ein großes Dank daher an Euch!“, sagt das Chor-Mitglied Silvia Leschitzki.

Gesungen wird alles, was Spaß macht: Volkslieder, Schlager, Oldies, Klassik, Swing und vieles, vieles mehr. Besonders zur Weihnachtszeit oder auf Hochzeiten in den umliegenden Kirchen singen die Damen mit viel Liebe und Engagement. Aber auch als Geburtstagsgeschenk kann der Chor gebucht werden. „Singen macht Spaß! Auch weil wir mit Ulf Gerkensmeyer einen Chorleiter haben, der uns immer wieder mit neuen Liedern

herausfordert“, erklärt Silvia Leschitzki weiter. In diesem Jahr – also anlässlich des 40-jährigen Jubiläums – soll diese Herausforderung nun eine CD mit den schönsten Liedern werden. Momentan laufen dafür noch die Vorbereitungen auf Hochtouren. Die CD wird dann im EDEKA-Markt von Volker Meyer für alle Musikbegeisterten erhältlich sein. Und für all diejenigen, die die Geselligkeit lieben, findet am 20. Mai 2017 im Bahnhofsvororten von Wulfsen ein ganz beson-

deres Ereignis statt: ein „Dinner in Blau“. Mehr Infos erhalten Sie dazu in der nächsten Ausgabe von „Mensch Meyer“.

„Und wer sich uns anschließen möchte, sei es passiv oder aktiv, kommt einfach vorbei! Die Übungsabende finden jeweils am Dienstag von 18.45 Uhr bis 20.30 Uhr im Gasthaus „Zur Kleinbahn“ statt“, lädt Chor-Mitglied Silvia Leschitzki alle Interessierten ein. Der Chor hatte im vergangenen Jahr das Weinfest von EDEKA Meyer eröffnet.

