



Kramp

Weil Frisches einfach besser schmeckt!



Impressionen in Wort und Bild:

Rückblick auf unser großes Sommerfest zum 10. Jubiläum

Seiten 2 bis 3

Auf Bestellung direkt bis vor die Haustür:

So funktionieren unser Onlineshop und der bequeme Lieferservice

Seiten 6

Hochgenüsse im neuen Gewand:

Die „EDEKA Herzstücke“ lassen Herzen höherschlagen

Seiten 12 und 13



GROSSER SPASS FÜR GROSS UND KLEIN IMPRESSIONEN VOM SOMMERFEST ZUM 10. JUBILÄUM

Anlässlich des 10. Jubiläums in Stukenborn ließ es EDEKA Kramp beim großen Sommerfest am Samstag, dem 20. Juli auf dem Marktparkplatz für alle treuen Kunden und die Mitarbeiter so richtig krachen. Bei Sonnenschein und sommerlichen Temperaturen warteten zahlreiche Aktionen und ein tolles Unterhaltungsprogramm auf alle großen und kleinen Besucher. EDEKA Kramp lässt einen rundum gelungenen Tag mit ein paar Impressionen hier in der Marktzeitung für Sie noch einmal Revue passieren.



Mitarbeiter des Förderkreises der Grundschule Sievershütten waren beim Sommerfest zugegen und bedankten sich mit einer Urkunde bei Marktinhaber Tim-Tobias Kramp für dessen zahlreiche Spenden in den vergangenen Jahren.

Zwei Mitarbeiterinnen aus dem EDEKA-Kramp-Team, die das Sommerfest ebenfalls in vollen Zügen genossen. Im Hintergrund das extra aufgebaute Fußballfeld mit kleinen Toren und luftgepolsterten Banden. Hier konnten die Kleinsten Spaß beim Kicken haben.



Kulinarische Leckerbissen, beste Unterhaltung und entspannte Stimmung

Auch ein Gewinnspiel gab es beim EDEKA-Kramp-Sommerfest. Alle Besucher konnten den Wert eines randvoll mit Lebensmitteln gefüllten Einkaufswagens schätzen. Die drei Teilnehmer, die am dichtesten an der richtigen Endsumme dran waren, erhielten als Gewinn einen Präsentkorb im Wert von 50 Euro, 30 Euro bzw. 20 Euro.

Passend zur Hitze bot EDEKA Kramp für alle Besucher Gratis-Kostproben verschiedener Frucht- und Gemüsemischungen an. Diese fanden reißenden Absatz.



Zum Sonderpreis von nur 5 Euro konnten die Sommerfest-Besucher prall gefüllte Fruchtbeimer erstehen. Ein echtes Knüllerangebot, das viele Gäste nutzten.



Marktinhaber Tim-Tobias Kramp und sein gesamtes Mitarbeiterteam packten mit großem Engagement kräftig mit an, um den Kunden ein tolles Fest zu ermöglichen.

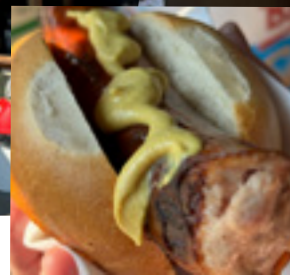


Kurz-Grillworkshops mit den „Glutsbrüdern“

Von 10 bis 16 Uhr heizten die Glutsbrüder Lars und André aus der wunderschönen Schaalsee-Region den Gästen mit ihren unterhaltsamen und informativen Grill-Workshops „Das perfekte Steak“ so richtig ein. In fünf Workshop-Blöcken grillte das Kult-Grillduo in einem exklusiven Bereich zusammen mit jeweils zehn Teilnehmern, darunter einige glückliche Ticketgewinner der Gewinnspiele in der Marktzeitung und auf den Social-Media-Kanälen von EDEKA Kramp. Nach reichlich Informationen und Anschauungsunterricht in Sachen Fleischqualität, Special Cuts, perfekte Reifung und verschiedene Grillmethoden, durften die frisch gebrutzelten Spezialitäten zum Abschluss verkostet werden.



An der EDEKA-Kramp-Verkaufshütte wurden süße und deftige Speisen zu kleinen Preisen angeboten. Von der XXL-Bratwurst über Pommes bis hin zu Waffeln war alles dabei, was das Herz begehrt.



PILZVIELFALT: HEIMLICHE STARS DER KÖSTLICHEN KÜCHE

Ob Champignons, Trüffel, Shiitake oder derzeit die saisonalen Pfifferlinge – die kleinen Köstlichkeiten mit ihren unterschiedlichen „Hütchen“ sind in der Küche vielseitig einsetzbar und finden sich in den verschiedensten Gerichten. Ob gegrillt, gebraten, gedünstet oder gratiniert – Pilze bereichern den Speiseplan und bringen dem Körper eine Vielzahl von Nährstoffen. Und sie eignen sich hervorragend zur Unterstützung bei Diäten, da sie zu rund drei Vierteln aus Wasser bestehen und kaum Fett enthalten. Daneben tragen sie zu einer gesunden Ernährung bei, denn sie enthalten Kalzium, Magnesium und andere Mineralstoffe sowie Spurenelemente, wie etwa Zink. Auch beinhalten sie Vitamine, vor allem aus der B-Gruppe. Einige Sorten weisen zudem Vitamin C sowie D auf und sind reich an essenziellen Aminosäuren, den Bausteinen der Eiweiße. Ob frisch oder getrocknet – eine große Auswahl an schmackhaften Pilzen finden Kunden in der Obst- und Gemüseabteilung von EDEKA Kramp – hier ein kleiner Blick ins immer mal wieder wechselnde Sortiment ...



GRAUPENRISOTTO

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 500 g Gerstengraupen
- 200 ml Weißwein, trocken
- 300 g Pfifferlinge
- 150 g Champignons
- 150 g Steinpilze
- 16 Blätter Salbei
- 3 EL Butter
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 160 g Parmesan



Zubereitung

Schalotten und Knoblauch pellen und fein hacken. Gemüsebrühe in einem Topf ansetzen und leicht erhitzen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch hineingeben und glasig schwitzen. Graupen dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit ca. 200 ml Gemüsebrühe ablöschen und unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze einkochen. Die Hälfte vom Weißwein hineingeben und ebenfalls einkochen lassen. Danach jeweils weitere 200 ml Brühe und den Rest des Weines aufgießen und einkochen lassen, bis die gesamte Brühe verbraucht ist. In der Zwischenzeit die Pilze waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen und zerkleinern. Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. 4 Blätter beiseitelegen. Butter in eine beschichtete Pfanne geben und schmelzen lassen. Salbeiblätter und Pilze hineingeben und bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan fein reiben. Sobald die Gemüsebrühe nahezu vollständig von den Graupen aufgenommen wurde, den Parmesan unterheben und cremig rühren. Graupenrisotto mit der Pilz-Salbei-Mischung toppen und mit einem frischen Salbeiblatt garniert servieren.



Austernpilze – kräftiger Geschmack

Der Austernseitling ist in Deutschland nach Champignons einer der beliebtesten Pilze und eine der wenigen Sorten, bei der eine Kultivierung geglückt ist. Die Austernpilze wachsen aber auch in Laub- und Mischwäldern, Parkanlagen auf Baumstümpfen und Holzabfällen. Da er geschmacklich an Kalbfleisch erinnert, findet sich auch die Bezeichnung Kalbfleischpilz. Als Speisepilz ist der Austernseitling besonders beliebt, denn er hat einen eigenen, durchaus kräftigen Geschmack. Hinzu kommt, dass er im Gegensatz zu anderen Pilzen sehr leicht verdaulich ist. Und das Beste: Er hat eine starke-Cholesterin senkende Wirkung.



Champignons – die beliebten Klassiker

Der Champignon ist unser wichtigster und bekanntester Kulturspeisepilz. Weitgehend unbekannt ist jedoch, dass der Champignon dank seines Wirkstoffes Tyrosinase eine blutdrucksenkende Wirkung hat. Damit weiße Champignons ihre schöne schneeweiße Farbe behalten, beträufelt man sie am besten nach dem Putzen und Schneiden mit etwas Zitronensaft. Roséfarbene Champignons haben ein intensiveres Aroma. Die Riesenchampignons wachsen so lange heran, bis der Pilzhut etwa einen Durchmesser von zwölf Zentimetern hat. Der Pilzriese kann zum Beispiel wunderbar als vegetarisches „Schnitzel“ zubereitet, sowie für den Grill oder die Pfanne gefüllt werden.



Kräuterseitlinge – herzhaftes Aroma

Der Kräuterseitling zeichnet sich durch sein kräftiges, herzhaftes und an Steinpilze erinnerndes Aroma aus. Sowohl sein Hut wie auch sein Stiel sind sehr dick, und bleiben selbst beim Garen bissfest. Der Pilz ist nicht nur köstlich und kalorienarm, sondern praktisch auch fettfrei und somit ein Festessen für alle gesundheitsbewussten Genießer. An Vitaminen haben Kräuterseitlinge vor allem die Vitamine B3 und B5 zu bieten, die dem Nervensystem gut tun. Außerdem steuern Kräuterseitlinge eine dicke Portion Proteine zum täglichen Eiweißbedarf bei, was sie besonders für Vegetarier und Veganer interessant macht.



Steinpilze – die Königlichen

Der Steinpilz, auch der Königliche genannt, überzeugt mit seinem hellen, festen Fleisch, das mit einem eleganten Waldaroma auftrumpft. Der Stiel ist fast kugelig und dick, manchmal dicker als der Hut. Die Erntezeit des Steinpilzes dauert von Juli bis weit in den November hinein. Frisch eingekauft, sollte die Zubereitung möglichst direkt beginnen. So verspricht er gebraten, in Saucen oder einem leichten Risotto herbstlichen Hochgenuss. Ist seine Verwendung für den Folgetag geplant, hilft es, ihn auf Küchenpapier auszubreiten und kühl zu stellen. Eine lange Aufbewahrung gelingt durch Einfrieren oder Trocknen.



Shiitake – Klassiker aus Fernost

In Asien haben Shiitake-Pilze seit Jahrhunderten als Heil- und Speisepilze einen festen Platz auf dem Speiseplan. Ihre Aromen erinnern stark an das von Wildexemplaren. Sie sind fest und saftig, besonders wohlschmeckend und aromatisch. Neben ihrem hohen Eiweißgehalt sind ihre B- und D-Vitamine und Cholesterin senkende Wirkung erstklassige Pluspunkte. Ein Verarbeitungstipp: Gründlich gesäubert, in Öl gedünstet und mit Schalotten und Knoblauch garniert, passen sie hervorragend zu Fleisch. Ebenso glänzen die Pilze als Begleiter zu Wok-Gerichten, gedämpften Garnelen, Fisch oder dem geschmorten Baby-Pak-Choi.



Pfifferlinge – das Gold des Waldes

Pfifferlingfreunde können sich die leuchtend-gelbe Delikatesse schon seit Mitte Juni schmecken lassen. Der intensive Leckerbissen besteht zu 92 Prozent aus Wasser und ist reich an Ballaststoffen. Der kurze fleischige Stiel geht in den trichterförmigen, welligen Hut über und bildet so die typische Form. Die Farbe ist dottergelb, weshalb der Pilz in manchen Regionen auch Eierschwammerl heißt. In der eigenen Küche ist ein schnelles Zubereiten die beste Lösung, denn länger als zwei Tage sind sie nicht haltbar. Nach einem kurzen, kräftigen Anbraten verleihen sie den unterschiedlichsten Mahlzeiten ausgefallenen Pepp.

DER EDEKA-KRAMP-ONLINESHOP

KAUFEN SIE RUND UM DIE UHR BEQUEM VOM SOFA AUS IN UNSEREM MARKT EIN!

So einfach geht's:

1. Scannen Sie den QR-Code und gelangen Sie zu unserem Onlineshop.
2. Stöbern Sie in Ruhe durch das Angebot und füllen Sie Ihren Einkaufskorb mit Ihren Wunschartikeln.
3. Lassen Sie sich abschließend Ihren Einkauf bequem nach Hause liefern oder holen Sie ihn fertig gepackt bei uns im Markt ab.



WIR WÜNSCHEN IHNEN VIEL SPASS BEIM EINKAUFEN.

EINKAUFEN LEICHT GEMACHT MIT DEM EDEKA-KRAMP-LIEFERSERVICE

Mit dem Lieferservice von EDEKA Kramp wird Einkaufen zum Kinderspiel. Bestellen Sie bequem in unserem Onlineshop und lassen Sie sich Ihre Wunschprodukte ganz einfach bis vor die Haustür liefern.

Jeden Montag- und Donnerstagsvormittag von 7.30 bis 12 Uhr ist unser Lieferfahrer Hartmut „Vallo“ Valentin in der Region unterwegs und kommt gerne auch bei Ihnen vorbei, um Ihnen Ihre geordneten Einkäufe direkt zu übergeben. Der 72 Jahre alte Sether arbeitet seit 2015 auf Minijob-Basis bei EDEKA Kramp und liebt seinen Job als Kurier frischer Lebensmittel. „Ich fahre gerne Auto und liebe die Kommunikation mit Menschen. Somit ist die Arbeit als Lieferservice-Fahrer perfekt auf mich zugeschnitten. Viele Kunden und Institutionen, die wir beliefern, kenne ich schon sehr lange und es bereitet mir große Freude, sie Woche für Woche anzusteuern und ihnen mit unserem besonderen Service das Leben zu erleichtern. Über neue Kunden freue ich mich natürlich ebenso“, so der fußballbegeisterte „Vallo“, der aufgrund seiner offenen, sympathischen Art bei EDEKA Kramp und den Kunden nicht wegzudenken ist. Mit EDEKA Kramp und Hartmut Valentin wird der Einkauf nicht nur einfacher, sondern auch persönlicher. Wer Wert auf Qualität und Service legt, ist hier bestens aufgehoben.



Daten und Fakten zum EDEKA-Kramp-Lieferservice:

Bestellmöglichkeiten: Rund um die Uhr ausschließlich über den EDEKA-Kramp-Onlineshop.
Lieferzeiten: Montag und Donnerstag zwischen 7.30 und circa 12 Uhr

Liefergebühren: Je nach Länge des Anfahrtsweges zwischen 6,99 und 8,99 Euro (auf entsprechend große Einkäufe wird ein kleiner Nachlass gewährt). Der Zuschlag bei Getränken beträgt pro Kiste und Gebinde je 1 Euro

Liefergebiete: alle umliegenden Gemeinden im Umkreis von circa 10 Kilometern von Stuvemborn

Zahlungsarten: Barzahlung, EC- und Kreditkarte, Rechnung auf Anfrage

HUMANA-ALTKLEIDERCONTAINER BEI EDEKA KRAMP

Am EDEKA-Markt Kramp in Stuvemborn sind wir Partner für die Altkleidersammlung. Als zertifizierter Entsorgungsfachbetrieb fördern wir aktiv die nachhaltige Entwicklung, indem wir die Lebensdauer von Bekleidung verlängern und so Abfall reduzieren. Als Sozialunternehmen setzen wir unsere Gewinne ausschließlich für Entwicklungsarbeit und den Schutz der Umwelt ein.

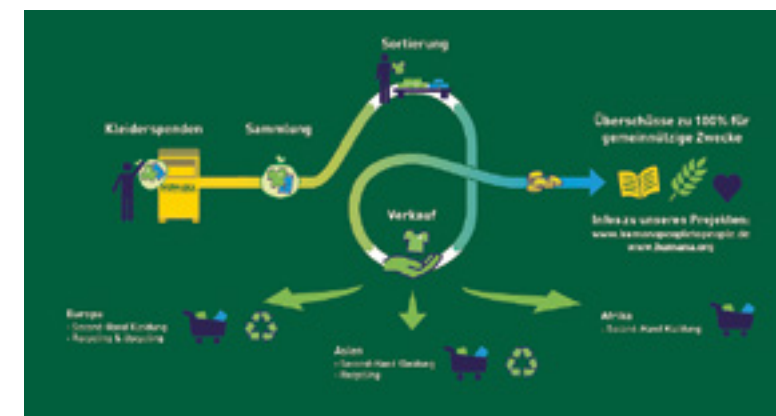


Transparent, nachhaltig, sozial – der Weg Ihrer Kleiderspende

Ob Kleidung, Accessoires oder Heimtextilien, alles wird sorgfältig von Hand sortiert, damit möglichst viel wieder getragen werden kann. Aktuell erreichen wir eine „Wieder-Tragen-Quote“ von 77,4 %. Die dabei erwirtschafteten Überschüsse setzen wir zu 100 % für gemeinnützige Zwecke ein. Im Jahr 2023 waren dies 295.720 Euro.

Ressourcenverbrauch für ein T-Shirt

Ein neues Baumwoll-T-Shirt (100 g) verschlingt vier Tonnen Rohstoffe, so viel wie das Gewicht eines ausgewachsenen Elefanten. Ein Secondhand-T-Shirt beansprucht Rohstoffe von dem Gewicht einer Maus, rund 30 Gramm.



BRATEN, EINTÖPFE, RAGOUTS – DENN DER HERBST NAHT

Der Sommer ist in den letzten Zügen und ganz langsam gilt es, kulinarisch für den Start in den Herbst zu planen. Damit Sie genusstechnisch bestens gerüstet sind, haben wir schon jetzt ein paar deftige Rezepttipps für Sie zusammengestellt. Alle Zutaten dafür gibt es gut sortiert bei EDEKA Kramp. Viel Spaß beim Nachkochen.



TAFELSPITZ-BRATEN

Zutaten für 4 Portionen

- 1 ½ kg Tafelspitz
- 1 EL Rapsöl
- 100 g Möhren
- 100 g Petersilienwurzeln
- 100 g Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 500 ml Rotwein
- 1 Sternanis
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Pimentkörner
- 2 TL Speisestärke

Zubereitung

Den Tafelspitz unter fließendem Wasser abwaschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer die Seite mit der charakteristischen Fettauflage ca. 0,5 cm tief einschneiden. Rapsöl in einem Bräter erhitzen und den Tafelspitz von allen Seiten scharf anbraten. Sämtliches Gemüse waschen, von Schale befreien und in ca. 1 x 1 cm große Stücke schneiden. Anschließend das Gemüse zum Tafelspitz geben und mit anbraten. Tomatenmark hineingeben und gut verteilen. Nach einigen Sekunden mit Rotwein ablöschen. Zum Schluss noch die Gewürze hinzugeben und den Braten für drei Stunden bei 160 °C Umluft in den Backofen geben. Den Braten hin und wieder mit der Fleischgabel wenden, sodass er nicht verbrennt. Den Bratenfond aus dem Bräter durch ein Sieb in einen hohen Topf abgießen und aufkochen. Die Stärke mit der doppelten Menge kaltem Wasser anrühren und in die kochende Soße geben, aufkochen und gelegentlich umrühren. Den Braten gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden und mit Kartoffeln oder Knödeln servieren.

BIERGULASCH

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg gemischtes Gulasch
- 200 g Zwiebeln
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Bier, z. B. Lager
- 300 ml Rinderfond
- einige Thymianzweige
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Soßenbinder, dunkel

Zubereitung

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zuerst das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Zwiebeln dazugeben und kurz mit anschwitzen. Tomatenmark in den Topf geben und nur kurz mit anschwitzen. Mit Bier ablöschen und bis zur Hälfte einkochen lassen. Rinderfond zugießen, Thymianblätter, Lorbeerblätter zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen und abgedeckt ca. 1,5 Stunden bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss die Lorbeerblätter entfernen, nach Belieben mit Soßenbinder abbinden und noch einmal mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



KÜRBIS-SÜSSKARTOFFEL-EINTOPF MIT KOKOSMILCH

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel, rot
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Ingwer
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 500 g Butternut-Kürbis
- 300 g Süßkartoffeln
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Tomaten, stückig
- 1 Dose Jackfruit, Natural Style
- 300 g Bohnen, grün
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Chilischote, rot
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Garam Masala (Gewürzmischung)
- 1 TL Salz
- 2 EL Agavendicksaft
- 5 EL Kürbiskerne

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Kürbis schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Süßkartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer kurz anrösten. Kürbis- und Süßkartoffelwürfel hinzugeben, kurz mit anrösten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Stückige Tomaten hinzugeben und alles für 5 Minuten kochen lassen. Grüne Bohnen grob zerkleinern und zusammen mit der Jackfruit hinzugeben. Mit Kokosmilch auffüllen und für 20 Minuten bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen. Chilischote fein hacken und zusammen mit den Gewürzen zum Eintopf geben. Agavendicksaft in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kürbiskerne hineingeben und schwenken. Kürbis-Süßkartoffel-Eintopf auf Tellern verteilen und mit karamellisierten Kürbiskernen toppen.





Eine Schultüte im Arm, Herzklopfen, berührende Momente auch für Mama, Papa, Geschwister, Oma, Opa. Für viele Kinder in Schleswig-Holstein war der 2. September 2024 ein ganz besonderer Tag: Einschulung. Für die Abc-Schützen beginnt ein neuer Lebensabschnitt, auf den sie stolz sind, auf den sie sich freuen. Ein Ereignis, das nicht nur für die Knirpse von besonderer Bedeutung ist, sondern auch die Eltern vor einige organisatorische Herausforderungen stellt. Ist das Federmäppchen ausreichend bestückt, ist mein Kind für den langen Schultag ausreichend gepflegt und wie kommt mein Kind mit der neuen Umgebung klar? Wertvolle Tipps für einen erfolgreichen Schulstart Ihrer Knirpse liefert Ihnen das folgende Einschulungs-Abc. Alles für den Schulbedarf sowie die passenden Lebensmittel für ausreichend Energie im Schulalltag gibt's natürlich bei EDEKA Kramp.



EINSCHULUNG – EINE AUFREGENDE ZEIT (FÜR ALLE)

A = Aufstehen

In der Schule ist Pünktlichkeit gefragt. Morgendliche Hektik sollte vermieden werden. Darum: Aufstehen spätestens eine Stunde vor Unterrichtsbeginn (bei längerem Schulweg früher).

B = Bus oder Bahn

Wenn Ihr Kind die Schule mit Bus oder Bahn erreichen wird, dann sollten Sie das rechtzeitig mit ihm üben. Machen Sie Ihr Kind auf mögliche Gefahren aufmerksam, stärken Sie aber auch sein Selbstvertrauen.

C = Vitamin C

In der Schule wird den Kindern viel abverlangt. Eine gesunde und ausgewogene Kost mit viel Obst hält Ihr Kind fit.

D = Disziplin

Jetzt gilt es für Kinder zu lernen, dass es auch Tätigkeiten gibt, die nicht so viel Spaß machen, die aber trotzdem zu erledigen sind. Feste Regeln helfen, bestimmte Vorgaben zu akzeptieren.

E = Eltern

Vater und Mutter sind beide gefragt, dem Kind in diesem neuen Lebensabschnitt zur Seite zu stehen. Interessieren Sie sich für die neuen Erfahrungen, die Ihr Kind macht. Sie können ihm nicht alle Schwierigkeiten aus dem Weg räumen, aber Sie können ihm verständnisvoll zur Seite stehen.

F = Fach

Die meisten Kinder haben Lieblingsfächer – und Fächer, die sie weniger mögen. Das kann zum einen am Lehrer liegen, hängt aber auch mit den Interessen der Kinder zusammen.

G = Geld

Prüfen Sie, ob das Kind in der Schule Geld braucht. Ansonsten sollte der Abc-Schütze für unvorhergesehene Situationen immer ein paar Münzen dabei haben.

H = Hausaufgaben

Schule ist für Kinder Schwerarbeit. Gönnen Sie Ihrem Kind nach dem Mittagessen mindestens eine halbe Stunde Zeit zum Erholen. Achten Sie aber konsequent darauf, dass die Hausaufgaben nicht bis zum Abend liegen bleiben. Diese zeigen den Lehrern, ob der Lernstoff verstanden wurde. Nach den Hausaufgaben und am Wochenende sollte Ihr Kind viel Freizeit zum Abschalten haben.

I = Interesse

Kinder sind von Natur aus neugierig und für alles Neue aufgeschlossen. Erhalten Sie das Interesse am Lernen. Lob und Anerkennung sind selbst für die kleinsten Fortschritte wichtig.

K = Konzentration

Die Kleinen müssen lernen, sich für eine längere Zeit zu konzentrieren. Spiele wie Halma oder Mikado helfen, die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit zu fördern.

L = Leistung

In der Schule wird die Leistung der Kinder zum ersten Mal bewertet. Das ist neu für die Kinder und auch für Sie als Eltern. Schlechte Noten nagen am Selbstvertrauen. Lassen Sie Ihr Kind spüren, dass Sie es lieben, egal, welche Leistung es erbringt. Auf jeden Fall sollten Sie frühzeitig Kontakt zum Lehrer suchen.

M = Mäppchen

Für eine gute Arbeit benötigt das Kind auch gutes Handwerkszeug. Was ins Mäppchen gehört, bestimmt in den ersten Jahren meist der Klassenlehrer. Kontrollieren Sie, ob alle Utensilien vorhanden und in brauchbarem Zustand sind.

N = Namenszettel

Jeder Erstklässler sollte stets einen Zettel mit seinem Namen, der Adresse und Telefonnummer bei sich tragen.

O = Ordnung

Ordnung hilft besonders Erstklässlern, sich gut zurechtzufinden. Alle Schulmaterialien bekommen einen festen Platz neben dem Schreibtisch. Wenn die Hausaufgaben erledigt sind, wird der Schreibtisch aufgeräumt, damit nichts „verschwindet“ oder verschmutzt.

P = Pausenbrot

Jeden Tag gehört ein anderer Snack in den Schulranzen. Gestalten Sie das Pausenbrot abwechslungsreich mit Gemüse, und geben Sie ein Stück Obst mit.

Q = Quiz

Durch ein Frage- und Antwortspiel lassen sich auf ungezwungene Art der Wissensstand des Kindes kontrollieren und neue Erkenntnisse vermitteln.

R = Ranzen

Achten Sie darauf, dass der Ranzen stabil gebaut ist, wenig wiegt und richtig sitzt. Reflektierende Streifen auf dem Ranzen erhöhen die Verkehrssicherheit.

S = Selbstständig

Fördern und unterstützen Sie die Selbstständigkeit Ihres Kindes. Stärken Sie sein Selbstvertrauen – auch im Umgang mit Erwachsenen. Kinder sollten lernen, „Nein“ zu sagen.

T = Turnbeutel

An Federmappe und Schulranzen ist schnell gedacht, doch auch der Kauf eines Turnbeutels für den Sportunterricht sollte nicht vergessen werden.

U = Umgebung

Das Kind muss sich jetzt an eine neue Umgebung gewöhnen. Es ist sinnvoll, schon vor dem 1. Schultag die Schule zu besuchen. Auch die Umgebung der Schule sollte dem Kind durch Spaziergänge mit den Eltern vertraut sein.

V = Verkehr

Fördern Sie die Sicherheit Ihres Kindes im Verkehr. Weisen Sie es auf Gefahren hin. Geben Sie ihm klare Verhaltensregeln. Auffällige Kleidung erhöht die Sicherheit.

W = Weg

Gehen Sie den Schulweg häufig gemeinsam und achten Sie dabei auf richtiges Verkehrsverhalten des Kindes. Machen Sie das Kind auf markante Punkte seines Schulwegs aufmerksam, an denen es sich orientieren kann.

X Y Z = Zwang

Setzen Sie Ihr Kind keinem Zwang aus. Mit Verständnis und Geduld lässt sich Kindern erfolgreich vermitteln, wie wichtig es ist und wie spannend es sein kann, Neues zu lernen.

DIE NEUEN „EDEKA HERZSTÜCKE“ LASSEN HERZEN HÖHERSCHLAGEN



Greifen Sie bei EDEKA Kramp zu den neuen Herzstücken der EDEKA-Eigenmarke und erleben Sie einzigartigen Genuss in neuem Gewand. „EDEKA Herzstücke“ sind sorgfältig ausgewählte Produkte, die es verdient haben, das gelbe EDEKA-Herz zu tragen. Denn mit hervorragender EDEKA-Qualität zu unschlagbaren Preisen wird besonderer Genuss in jede Küche gebracht.

Neues Verpackungsdesign

Die „EDEKA Herzstücke“ erscheinen in einem komplett neuen Verpackungsdesign, das besonders leicht wiedererkennbar ist. Mit dem Relaunch möchte EDEKA die Wiedererkennung seiner Eigenmarkenprodukte stärken. Jedes „EDEKA Herzstücke“-Produkt steht für echte Markenqualität mit Herz. Das soll durch den neuen Markennamen und die geänderten Verpackungen klarer erkennbar werden. Die Produkte selbst bleiben in gewohnter hervorragender EDEKA-Qualität zu unschlagbaren Preisen.

Höchster Genuss

Ob traditionell hergestellte, italienische Pasta, besonders aromatische Wildheidelbeeren, köstliche Zimtschnecken, cremiger Joghurt oder herzhafter Camembert aus Frankreich – eines haben die rund 1000 „EDEKA Herzstücke“ gemein: Sie stehen für echte Markenqualität mit Herz. EDEKA liebt Lebensmittel und achtet bei der Herstellung der Herzstücke-Produkte auf Herkunft, besondere Inhaltsstoffe und Rezepturen. Beste Qualität und echte Vielfalt stehen an erster Stelle. Entdecken Sie die „EDEKA Herzstücke“ und erleben Sie einzigartiges Genusserlebnis, denn in jedem „EDEKA Herzstück“ steckt so viel Liebe drin, dass man sie schmecken kann.



Vielfalt im Regal

Entdecken Sie die Vielfalt der „EDEKA Herzstücke“-Produkte. Von der „Keks- & Karamellcreme crunchy“ über den fruchtigen „Milden Multi“ bis zur italienischen „Farfalle N.67“: Da ist für jeden Anlass das Richtige dabei. Hier ein kleiner Einblick ins Sortiment von EDEKA Kramp.

„EDEKA Herzstücke“

Keks- & Karamellcreme crunchy

- Keks- und Karamellcreme mit Keksstückchen
- Mit 67 % Karamellkeksen
- vegan

„EDEKA Herzstücke“ Gelber Multi

- gelber Multi-Direktsaft
- Saftgehalt 100 %
- fruchtig ausgewogen
- Inhalt: 1 Liter

„EDEKA Herzstücke“ Französischer Camembert

- würziger französischer Camembert
- authentischer Geschmack mit Milch aus Frankreich
- in der klassischen Holzrunddose
- hergestellt in Frankreich
- VLOG-zertifiziert

„EDEKA Herzstücke“ Farfalle N.67

- italienische Pasta aus Hartweizengrieß
- traditionelle Verarbeitung mit Bronzeformen
- raue Oberfläche nimmt Saucen besonders gut auf

„EDEKA Herzstücke“ Kesselchips Sweet Chili

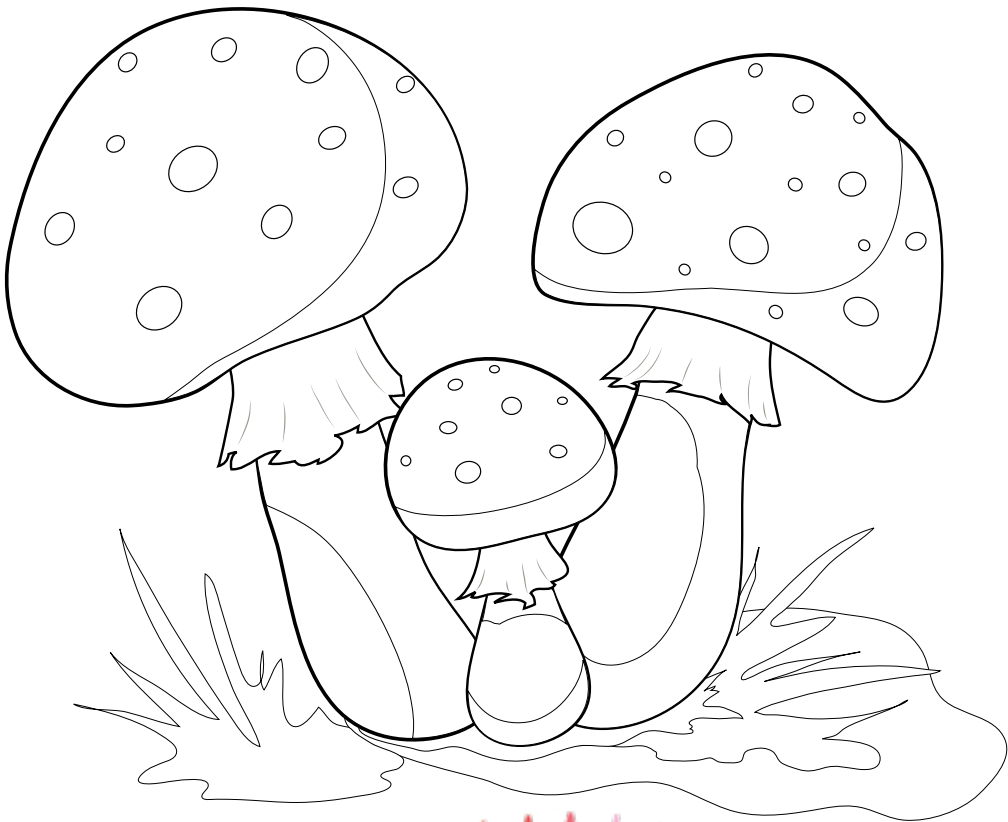
- Chips aus deutschen Kartoffeln
- aus extra dicken Scheiben
- in der Geschmacksrichtung Sweet Chili
- knusprig im Kessel geröstet



PILZE BASTELN AUS EIERKARTON



RAN AN DIE STIFTE



Im Herbst ist das Basteln mit Naturmaterialien ein Muss. Erst geht man raus in die Natur und sammelt das, was man braucht, anschließend kann man in der wohlig-warmen Wohnung nach Herzenslust kreativ werden. Werdet auch ihr zu herbstlichen Bastelkünstlern und bastelt euch im Handumdrehen dekorative Pilze aus Eierkartons.

Ihr braucht:

- Eierkartons
- Stöcke, dünne Äste
- Schere
- Blätter
- rote und weiße Acrylfarbe (oder weißen Edding)
- Pinsel
- Heißkleber
- kleinen Topf oder Korb
- Steckmoos

Schritt für Schritt zum täuschend echten Pilz:

1. Zu Beginn schneidet ihr die Spitzen im Inneren des Eierkartons sauber mit der Schere heraus. Schneidet die Öffnungen anschließend mit der Schere schön rund zu.
2. Danach bemalt ihr die Kartonspitzen mit roter Acrylfarbe. Lasst die Farbe gut durchtrocknen, bevor ihr weiterbastelt.
3. Mit weißer Acrylfarbe oder einem weißen Edding ergänzt ihr nun die für einen Fliegenpilz typischen Punkte.
4. Jetzt befestigt ihr kleine Äste mit Heißkleber (lasst euch dabei von euren Eltern helfen) im Inneren der Spitzen.
5. Drückt anschließend Steckmoos in einen kleinen Topf oder ein Körbchen. Steckt danach alle Pilze ins Moos.

Hinweis: Wer mag, kann die Pilze auch mit Heißkleber auf eine Holzscheibe kleben.

6. Überdeckt das Steckmoos mit getrockneten herbstlichen Blättern. Fertig ist das herbstliche Pilzidyll für den Tisch als Dekoration.

WIE GUT KENNEN SIE DEN „GOLDENEN“ HERBST?



Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken und die Blätter fallen bunt gefärbt von den Bäumen. Der Herbst ist da und damit auch alle Facetten, die diese Jahreszeit so interessant machen. In unserem großen Quiz können Sie beweisen, wie gut Sie sich mit dem Herbst auskennen. Beantworten Sie die folgenden fünf Fragen und fügen Sie die Buchstaben anschließend zum richtigen Lösungswort zusammen. Viel Spaß beim Rätseln wünscht Ihnen das Team von EDEKA Kramp.



1

WELCHE STERNZEICHEN FALLEN IN DEN HERBST?

- Waage, Skorpion, Schütze (S)
- Widder, Stier, Zwilling (T)
- Steinbock, Wassermann, Fische (F)



2

WAS TEILTE ST. MARTIN MIT EINEM BETTLER?

- Mantel (T)
- Jacke (A)
- Weste (U)



3

WELCHER NADELBAUM VERLIERT SEINE BLÄTTER IM HERBST?

- Kiefer (M)
- Lärche (U)
- Fichte (S)



4

WANN ENDET DIE SOMMERZEIT?

- Erster Sonntag im Oktober (O)
- Zweiter Sonntag im Oktober (E)
- Letzter Sonntag im Oktober (R)



5

WAS WIRD DEN BLÄTTERN IM HERBST ENTZOGEN?

- Xanthophylle (E)
- Chlorophyll (M)
- Carotinoide (N)

LÖSUNGSWORT:



EDEKA-Treueaktion – BOSCH Hochmoderne Werkzeuge zum kleinen Preis



Technik fürs Leben



Vom 9. September bis zum 28. Dezember 2024 bei EDEKA Kramp Treuepunkte sammeln und für Bosch-Qualitätswerkzeuge zum Sparpreis einlösen.



So einfach geht's:

Sammeln Sie Treuepunkte beim Einkauf in Ihrem EDEKA-Kramp-Markt und setzen Sie diese für Ihre Prämien von BOSCH ein.

- Treuepunkte gibt es seit dem 9. September 2024 in Ihrem EDEKA Kramp oder in allen weiteren teilnehmenden EDEKA-Märkten**.
- Für je 5 Euro Einkaufswert*** erhalten Sie einen Treuepunkt. Bereits mit 20 Treuepunkten können Sie hochwertige BOSCH-Qualitätsprodukte zum attraktiven Treuepreis bis zu 47* Prozent günstiger erwerben.
- Sie können Ihre vollen Sammelhefte bis zum 11. Januar 2025 einlösen.
- Neue Sammelhefte erhalten Sie im Kassensbereich.
- Treuepunkte aus anderen oder früheren Aktionen haben keine Gültigkeit.
- Eine Barauszahlung der Treuepunkte ist nicht möglich.
- Die Rückgabe einzelner Artikel ist nicht möglich.

*Gegenüber der UVP des Herstellers

** Nur in teilnehmenden Märkten der EDEKA Handelsgesellschaft Nord mbH.

*** Ausgenommen sind Einkäufe von Tabakwaren, Gutscheinen, Guthabekarten, Büchern, Presseerzeugnissen, Telefonkarten und Tchibo-Produkten sowie Pfand.

Impressum Auflage: 10 000 Exemplare

Herausgeber (v. i. S. d. P.):
EDEKA Tim-Tobias Kramp e. K.
Kalte Weide 22
24641 Stuvborn
Tel.: (041 94) 9803090
www.edeka-kramp.de

Objektleitung/Druck:
ProExakt GmbH
Bahnhofstraße 17
38170 Schöppenstedt

Tel.: (053 32) 96 86-54
Fax: (053 32) 96 86-58
E-Mail: marktzeitung@proexakt.de
www.proexakt.de

Redaktionsleitung:
Sebastian Nickel
E-Mail: s.nickel@proexakt.de
Tel.: (053 32) 96 86-486

Gestaltung und Anzeigensatz:
Kristin Beyer
E-Mail: info@proexakt.de
Tel.: (053 32) 96 86-436

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 6 000 000 Exemplaren handelt es sich um ein marktbezogenes individuelles Printprodukt für selbstständige EDEKA-Kaufleute.