



Krampp

Weil Frisches einfach besser schmeckt!



Gut & Günstig einkaufen

Mit der EDEKA-Eigenmarke genießen und bares Geld sparen

Seiten 2 und 3

Endspurt der Stickerstars-Aktion

Interview mit den Verantwortlichen der SG Dänisch-Müssen

Seite 4 und 5

Alles rund ums Ei

Klimaneutrale Eier aus der Region vom Hornbrooker Hof und leckere Backrezepte

Seite 10 und 11



PREISWERTER, ALS MAN DENKT



In einem schönen, gepflegten Ambiente wird Einkaufen zum angenehmen Erlebnis. Passend dazu überzeugt ein breit aufgestelltes Sortiment mit zahlreichen Angeboten in verschiedenen Warenssegmenten. Produkte aus der Region wie Spezialitäten aus aller Welt glänzen durch ihre Frische und Vielfalt. Die Mitarbeiter sind kompetent, freundlich und hilfsbereit. Diese Punkte machen EDEKA Kramp zu einem besonderen Markt.

Doch Hochwertigkeit und guter Service bedeuten nicht gleich hohe Preise. Qualitätsprodukte einkaufen und dabei bares Geld sparen sind hier kein Widerspruch, denn mit der riesigen Auswahl an hochwertigen Produkten der EDEKA-Hausmarke „GUT & GÜNSTIG“ kommen preisbewusste Kunden voll auf ihre Kosten, ohne dabei auf Frische und besten Geschmack verzichten zu müssen.

Rund 1 800 Artikel umfasst das Sortiment von „GUT & GÜNSTIG“ bei EDEKA Kramp. Produkte aus den Bereichen Lebensmittel und Non-Food sind nahezu in jedem Warenssegment vertreten. Von Tiefkühlgemüse, Käse, Fleisch und Wurst über Butter, Joghurt, Nudeln Süßwaren, Kaffee, Filter, Servietten bis hin zu Frühstücksbrötchen, Ravioli und Zucker lohnt sich das Zugreifen.

Die Entscheidung für die EDEKA-Variante mit der weißen „GUT & GÜNSTIG“-Schrift auf roter Ecke ist empfehlenswert. Sie werden schnell feststellen: Sie halten dem Preisvergleich stand. Viele Preise entsprechen denen der Billiganbieter – einige unterbieten sie sogar. Da können Sie bei Ihrem nächsten Besuch im Markt gewiss sein: EDEKA Kramp bietet Ihnen ein bestes Einkaufsvergnügen mit dem großen Angebot aus Premium-Marken, frischen Waren an Bedientheken und qualitativ hochwertigen Eigenmarken sowie Service zum Top-Preis.

MIT EDEKA SPAREN?

KEIN PROBLEM! DA GEHT NOCH MEHR!

Greifen Sie auch zu den weiteren qualitativ hochwertigen und kostengünstigen Eigenmarken von EDEKA. Ob Food oder Non-Food: Hier ist für jeden Geschmack das passende preisgünstige Produkt dabei.

Die EDEKA-Eigenmarken im Überblick!



EDEKA

EDEKA

Bio



EDEKA

GENUSSMOMENTE



EDEKA zuhause





„DIE STICKERSTARS-AKTION HAT VEREINSMITGLIEDER IN DEN BA

Herr Albrecht, die Stickerstars-Aktion bei EDEKA Kramp endet am 8. April und ist bisher ein echter Erfolg. Gemeinsam mit Ihrer Vereinskollegin Jana Poggensee haben Sie das Projekt ins Rollen gebracht. Nehmen Sie uns doch bitte kurz mit zum Beginn der Stickerstars-Reise.

Gerne. Aufmerksam auf das Unternehmen Stickerstars, das in Berlin beheimatet ist, bin ich über Facebook geworden. Ich fand das Projekt sofort attraktiv für unseren Verein und habe kurzerhand die Stickerstars-Homepage aufgerufen. Dort habe ich ein Kontaktformular ausgefüllt und uns angemeldet. Dann nahmen die Dinge ihren Lauf. Die Verantwortlichen haben sich bei mir gemeldet und gefragt, welches Unternehmen infrage kommen würde, um die Hefte und Sticker zu verkaufen. Ich habe EDEKA Kramp ins Spiel gebracht. Herr Kramp wurde anschließend von einem Stickerstars-Außen dienstler besucht und war sofort begeistert von der Idee. Er sagte sofort zu und die Vorbereitungen konnten losgehen. Auch innerhalb unseres Vereins waren alle von Anfang an Feuer und Flamme.

Wie liefen die Vorbereitungen bis zum Verkaufstart der Sammelhefte und Sticker genau ab?

Zur Unterstützung habe ich mir zunächst Jana

Poggensee aus unserem Verein an die Seite geholt. Sie ist Spielerin der Damenmannschaft und auch Jugendtrainerin. Sie hat die gesamte Aktion federführend mitorganisiert. Um die Fotos von allen Vereinsmitgliedern zu schießen, die letztlich auf den Stickern abgebildet sind, hat uns Stickerstars eine Fotobox geschickt. In dieser konnten sich alle teilnehmenden Spieler nach und nach einzeln fotografieren lassen. Damit die ganze Sache geordnet vonstatten geht, haben wir Kaderlisten online bei Stickerstars eingereicht. Jeden Spieler, der in der Box fotografiert wurde, bekam einen Barcode, damit er im Nachhinein von Stickerstars korrekt zugeordnet werden konnte. Rund zweieinhalb Monate hat die ganze Fotoerstellung gedauert, anschließend hat sich Stickerstars dann an die Gestaltung der Sammelhefte und Sticker gemacht.

Am 28. Januar fand dann die Kickoff-Veranstaltung bei EDEKA Kramp statt. Welche Gefühle herrschten dabei bei den Vereinsmitgliedern?

Die Vorfreude war natürlich riesig und alle konnten kaum erwarten, dass es endlich losging. Besonders für unsere Jugendspieler ist das Stickerstars-Projekt ein riesiges Erlebnis. Sticker zu sammeln und einzukleben, und das auch noch von den besten



189

Jonathan Albrecht

Herren



075

Jana Poggensee

Trainerin F-Jugend

STICKER STARS

Seit dem 28. Januar läuft die Stickerstars-Aktion zugunsten der SG Dänisch-Müssen im EDEKA-Kramp-Markt. Die Resonanz ist bisher überwältigend und die Vereinsverantwortlichen sowie Marktinhaber Tim-Tobias Kramp begeistert. Im Interview spricht Initiator Jonathan Albrecht von der SG Dänisch-Müssen über die Planungsphase, die aufwendige Durchführung in Zusammenarbeit mit seiner Vereinskollegin Jana Poggensee sowie über die Euphorie, die Stickerstars innerhalb des Vereins entfacht hat.

T ALLE NN GEZOGEN“

Freunden aus dem Verein. Was Besseres kann es nicht geben. Die Sammelhefte werden in vielen Jahren sicher eine tolle Erinnerung sein, die man gerne noch einmal aus der Schublade holt, um zu schauen und in alten Zeiten zu schwelgen. Das Projekt geht jetzt in die Endphase und jeder, der das Heft noch nicht vollständig hat, will dies natürlich noch schaffen. Zwei Tauschbörsen haben wir bereits im EDEKA-Kramp-Markt organisiert. Auch eine Facebook-Gruppe haben wir erstellt, auf der fleißig zu ‚Tauschgeschäften‘ kommuniziert wird.

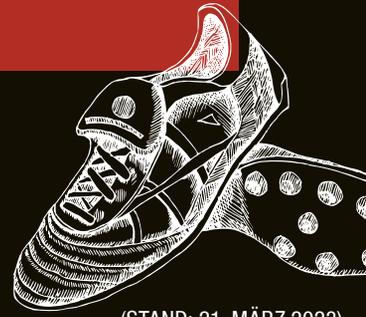
Ein gewisser Teil des Erlöses aus dem Verkauf der Sammelhefte kommt nach der Stickerstars-Aktion ihrem Verein zugute. Gibt es schon Pläne, wofür die Finanzspritze verwendet werden wird?
Wir wissen natürlich noch nicht, was am Ende für eine Summe herauskommt, richten aber bereits jetzt einen großen Dank an EDEKA Kramp und vor allem an Tim-Tobias Kramp, der die Aktion erst möglich gemacht hat. Den Geldbetrag, der zustande kommt, werden wir entweder für ein Sommerfest verwenden oder ihn in die Anschaffung von Trainingsanzügen bzw. Trainingsgeräten investieren.

Vielen Dank für das Gespräch

EIN VOLLER ERFOLG: DIE ZAHLEN ZUR STICKERSTARS-AKTION VON EDEKA KRAMP UND DER SG DÄNISCH-MÜSSEN

280 verkaufte Stickeralben

13 000 verkaufte Stickerpakete



(STAND: 21. MÄRZ 2023)



HOL DIR DIE STICKER!

Sticker sind noch bis zum 8. April erhältlich!

SERIE: UNSERE AZUBIS STELLEN SICH VOR

NILS KÖSTERKE:

angehender Einzelhandelskaufmann und glühender HSV-Fan

Seit Juni 2022 steht Nils Kösterke als Azubi zum Einzelhandelskaufmann in Diensten von EDEKA Kramp. Der 22-Jährige befindet sich im dritten Lehrjahr und steht kurz vor seinen Abschlussprüfungen. „Im April werde ich die schriftlichen Prüfungen absolvieren, im Juni folgt dann der mündliche Teil. Geht alles glatt, bin ich dann endlich ausgelernter Einzelhandelskaufmann“, berichtet der Sievershüttener, der seine Ausbildung in einem anderen Lebensmittelmarkt in der Umgebung startete und während seines zweiten Lehrjahres bei Marktinhaber Tim-Tobias Kramp anheuerte. Genau die richtige Entscheidung, wie der glühende HSV-Fan und Freizeitangler konstatiert. „Ich kannte den Markt bereits und habe selbst öfter hier eingekauft. Alle Eindrücke von damals haben sich auch während meiner Arbeitszeit hier bestätigt. Die Kollegen sind super nett, das Team harmoniert und auch der Kontakt mit den Kunden ist stets gut.“

War Nils Kösterke am Anfang seiner Amtszeit bei EDEKA Kramp noch in verschiedenen Bereichen tätig, ist er nun vorwiegend in der Obst- und Gemüseabteilung eingesetzt. Die Arbeit dort macht ihm großen Spaß. „Die Abteilung ist genau mein Ding, weil sie enorm vielfältig und fordernd ist. Hier kann ich mir vorstellen, auch weiterhin zu arbeiten“, berichtet Kösterke, der mit Tim-Tobias Kramp bereits Gespräche über seine Zukunft im Markt geführt hat. „Ich kann mir gut vorstellen, in Festanstellung im Markt zu arbeiten und zusätzlich die EDEKA-Weiterbildungsangebote wie das Juniorenaufstiegsprogramm (JAP) oder die Fortbildung zur Führungskraft Handel (FKH) zu absolvieren. Erst einmal möchte ich jedoch meine Abschlussprüfungen erfolgreich meistern und dann sehen wir weiter“, so Nils Kösterke, der, wann immer die Zeit es zulässt, seinen Hamburger SV bei Heimspielen im Stadion unterstützt.





Viele junge Menschen sind unsicher, was die Wahl des Berufes angeht. Verwunderlich ist das nicht, wenn man an die Vielzahl an Möglichkeiten denkt, die sich einem bieten. Wichtig ist, sich frühzeitig Gedanken über die Wahl des richtigen Arbeitgebers zu machen und gegebenenfalls im Vorfeld ein Praktikum zu absolvieren. Dies bietet zum Beispiel EDEKA Kramp an. Es gibt zahlreiche Optionen. Ob eine Ausbildung zum Verkäufer, Kaufmann im Einzelhandel oder zum Fachverkäufer – mitzubringen ist vor allem eines: die Freude an der Arbeit im Team sowie am täglichen Kundenkontakt. EDEKA Kramp bietet eine moderne Ausbildung mit vielfältigen Weiterbildungsmaßnahmen und ist dennoch ein Familienbetrieb, in dem sich alle Mitarbeiter persönlich kennen. So kann jeder Mitarbeiter individuell gefördert werden und sich weiterentwickeln.

AUSBILDUNG BEI EDEKA KRAMP

NEUGIERIG GEWORDEN? DANN BEWIRB DICH JETZT FÜR 2023!

WIR BILDEN DICH AUS ZUM

- **Verkäufer im Einzelhandel** (m/w/d)
- **Kaufmann im Einzelhandel** (m/w/d)
Kombinierbar zum Handelsfachwirt (IHK) für Abiturienten
- **Fachverkäufer** (m/w/d) **im Lebensmittelhandwerk**
Fachrichtung Fleisch/Wurst/Käse in Bedienung
- **Fleischer** (m/w/d)



SIEBEN GUTE GRÜNDE, UM AUF EDEKA KRAMP ZU VERTRAUEN:

- Familienbetrieb, wo Menschlichkeit zählt
- Lohn nach Tarif
- 36 Urlaubstage
- 37,5 Stunden wöchentliche Arbeitszeit
- Teilnahme an Ergänzungsausbildungen
- Übernahme in Festanstellung bei guten Leistungen
- Attraktive Zusatzleistungen

BIST DU MOTIVIERT, FLEISSIG, KONTAKTFREUDIG UND HAST GUTE ZEUGNISSE?

DANN BEWIRB DICH JETZT!

EDEKA Kramp
 Tim-Tobias Kramp
 Kalte Weide 22
 24641 Stukenborn
 info@edeka-kramp.de



LAMMLACHSE MIT KRÄUTERKRUSTE

Zutaten

- 800 g Drillinge
- 500 g Prinzessbohnen
- Salz
- 1 Scheibe Toastbrot
- 10 g Pinienkerne
- 20 g Rucola
- 1 Eigelb
- 80 g weiche Butter
- abgeriebene Schale einer Biozitrone
- Pfeffer
- 600 g Lammlachs
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Weizenmehl (Type 405)
- 400 ml Lammfond
- 200 g Schlagsahne
- 1 EL Thymianblätter



Zubereitung

Kartoffeln gründlich waschen und in kochendem Wasser vorgaren. Abgießen, ausdampfen lassen und längs halbieren. Währenddessen Bohnen waschen und in kochendem Salzwasser 5-6 Minuten blanchieren, abgießen und kalt abschrecken.

Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Toast fein zerbröseln. Pinienkerne grob hacken. Rucola waschen, trocken schütteln, grobe Stiele abschneiden und grob hacken. Alles mit Eigelb, ¼ Butter und Zitronenschale verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lammlachse trocken tupfen und in 2 EL heißem Öl von jeder Seite je 1 Minute kräftig anbraten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Kruste gleichmäßig auf dem Fleisch verteilen, dabei leicht andrücken. Im heißen Ofen 8-12 Minuten garen (Garzeit kann variieren). Falls gewünscht, kann ein Bratenthermometer genutzt werden: 58-62 Grad im Kern ist gleich „medium“.

Mehl und die Hälfte der Butter in die Pfanne mit dem Bratensatz geben und 1 Minute bei kleiner Pfanne rösten lassen. Mit Lammfond ablöschen und unter Rühren aufkochen. Sahne zugeben, 1-2 Minuten einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Warm halten.

Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin unter gelegentlichem Wenden ca. 8 Minuten knusprig braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter in einem Topf schmelzen. Bohnen und Thymianblättchen zugeben, kurz darin schwenken, eventuell mit Salz nachwürzen. Lammlachse in daumenbreite Scheiben schneiden, mit Soße, Thymian-Bohnen und Kartoffeln anrichten.



OSTERTORTE MIT MINZE

Zutaten für die Minz-Creme:

- 100 g Butter • 1/2 Bund frische Minze • 1200 g Frischkäse, natur
- 200 g Puderzucker • Zitrone, davon der Abrieb • 1 TL Lebensmittelfarbe, grün

Zutaten für den Tortenboden:

- 4 Ei, Größe M • 200 g Zucker • 1 Packung Vanillezucker • 100 g Weizenmehl (Type 405)
- 1 EL Backpulver • 200 g Mandeln, gemahlen • 150 g Butter • 50 g Crème fraîche
- 2 EL Backkakao

Zutaten zur Deko: Dragee-Osterei

Zubereitung

Für den Teig Eier, Zucker und Vanillezucker miteinander verquirlen. Mehl, Backpulver und Mandeln auf niedrigster Stufe einrühren. Danach die zerlassene Butter mit der Crème fraîche und dem Backkakao untermischen.

Den Teig in eine 26er-Springform geben und gleichmäßig glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) 20-25 Minuten backen. Anschließend Stäbchenprobe machen. Den Tortenboden auskühlen lassen.

Für die Minzcreme die Butter schmelzen, Minze grob hacken und für etwa 10 Minuten in der Butter ziehen lassen. Die Butter durch ein Sieb gießen und zusammen mit Frischkäse, Puderzucker sowie dem Abrieb der Zitrone glatt rühren. Die Lebensmittelfarbe auf einen Teelöffel geben und unterrühren. Anschließend die fertige Minzcreme kalt stellen.

Den Tortenboden mit einem Konditormesser in drei gleichmäßige Scheiben teilen. Den untersten Boden in einen Tortenring einspannen und eine ca. 0,5 cm dicke Schicht Minzcreme darüberstreichen. Den zweiten Boden auflegen und ebenfalls mit der Minzcreme bestreichen. Den letzten Tortenboden als Deckel auflegen und die Torte ringsum mit der restlichen Minzcreme glatt streichen. Die fertige Torte mit den Dragee-Eiern und etwas Minze dekorieren.



MANGO- MOUSSE

Zutaten

- 2 kleine Mangos
- 200 ml Kokosmilch
- 50 g Rohrzucker
- 1 Biolimette, Abrieb und Saft
- 1 TL Tapioka (Stärke der Maniokwurzel)
- 2 EL Kakaobutter
- 2 Stängel Minze

Zubereitung

Mangos schälen und Fruchtfleisch von Steinkern herunter schneiden. Mangos grob würfeln und in einen Topf geben. Kokosmilch und Rohrzucker zur Mango geben und alles zusammen aufkochen. Die Hitze reduzieren und zu feinem Mango-Mousse pürieren.

Limette waschen und die Schale danach fein abreiben. Limettenabrieb und -saft sowie Kakaobutter und die Tapiokastärke mit einem Schneebesen in das Mango-Mousse einrühren. Mousse für eine Stunde kalt stellen. Minze waschen, trocknen und zupfen. Das Mango-Mousse auf Dessertschälchen verteilen und mit Minze garniert servieren.



Ob zum Verstecken, Vernaschen beim Osterbrunch oder als unverzichtbare Backzutat für Osterzopf und Co: Die beste Wahl beim Eierkauf sind die Qualitätseier aus der Region vom Hornbrooker Hof in Nehms. Dieser Überzeugung ist auch EDEKA Kramp und setzt daher auf die regionalen Erzeugnisse des traditionsreichen Hofes.

Die gesamte Bandbreite vom Hornbrooker Hof

„Wir vertrauen auf die Eier vom Hornbrooker Hof, weil die Haltungsform der Hühner auf dem Hof in Nehms sowie auf denen der Partnerbetriebe vorbildlich ist und die Produkte einfach ausgezeichnet schmecken“, erklärt Marktinhaber Tim-Tobias Kramp, der in seinem Markt die gesamte Bandbreite der ovalen Köstlichkeiten aus der Nachbarschaft von Bioeiern bis zu Eiern aus kontrollierter Boden- und Freilandhaltung anbietet.

KLIMANEUTRALE EIER AUS DER REGION



Warum die Eier vom Hornbrooker Hof so hochwertig und geschmackvoll sind, erläutert Lena Goldnick. Sie führt den Hof mit ihrem Ehemann Christoph und ihren Eltern Hans-Peter und Margit Goldnick in dritter und vierter Generation: „Die Achtsamkeit den Tieren, Menschen und Mitarbeitern gegenüber hat oberste Priorität.“ Hans-Peter Goldnick unterstreicht: „Die Gesundheit unserer Hennen ist mit das Wichtigste – das ist unsere Verantwortung als Tierhalter, der wir vielfältig gerecht werden. Außerdem legen nur gesunde Hennen auch Eier.“

Klimaneutrale Eier von der Aufzucht bis zur Verpackung

Umwelt und Klimaschutz sind in den Augen der meisten Mitbürger die wichtigsten Herausforderungen, denen Deutschland sich derzeit stellen muss. Immer mehr Verbraucher möchten zusätzlich zu den notwendigen politischen Veränderungen ihren Beitrag für den Klimaschutz leisten. Der Hornbrooker Hof unterstützt dies.

Durch gezielte Maßnahmen hat der Betrieb seine Emissionen reduziert und leistet mit seinen klimaneutralen Eiern und einer klimaneutralen Eierverpackung einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz. Klimaneutralität heißt bei den Eiern aus Nehms: Alle CO₂-Emissionen der Produkte (Eier und Verpackung) wurden erfasst. Emissionen werden reduziert, wo immer es aktuell möglich ist. Alle restlichen Emissionen werden über international anerkannte Klimaschutzprojekte in Namibia (Solarenergie) und Brasilien (Waldschutz sowie Erhaltung) ausgeglichen.

CO₂-Vermeidung auf dem Hornbrooker Hof heißt derweil, dass auf Solarenergie aus eigenen Photovoltaik-Anlagen, Elektromobilität, möglichst papierlose Kommunikation, klimaneutrale Verpackungen, kurze Transportwege durch regionale Partner und Kunden sowie Pfandsysteme gesetzt wird. Zusätzlich sind auf dem Betriebsgelände Waldbiotope und das „Bee home“-Projekt umgesetzt worden.





DER OSTERKLASSIKER – HEFEZOPF

Luftig und locker gebacken, ist der Hefezopf ein kulinarisches Highlight bei jedem Osterfrühstück. Und auch als ausgefallenes Mitbringsel erfreut das traditionelle Backwerk Groß und Klein.

Die Zubereitung erfordert Geduld und Fingerspitzengefühl, aber die Mühe lohnt sich. Sein leicht süßlicher Geschmack lässt sich auf unterschiedlichste Weise abrunden oder verfeinern. Eine spritzige Variante der Zubereitung ist das Bestreichen mit etwas Zitronenguss anstelle der altbewährten Mischung aus Milch und verquirltem Ei. Naschkatzen können außerdem direkt Rosinen in den Teig einbacken sowie eine fruchtige Marmelade als feinen Aufstrich wählen. Wer Lust hat, sich selbst am Hefezopf zu probieren, für den haben wir ein Rezept vorbereitet. Alle Zutaten dafür, wie zum Beispiel die Qualitätseier vom Hornbrooker Hof sowie viele weitere Backartikel, stehen im EDEKA-Kramp-Markt selbstverständlich griffbereit.



Der klassische Osterzopf

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten (ohne Gehzeit)

Zutaten:

- 200 ml Vollmilch • 100 g Butter oder Margarine
- 500 g Weizenmehl • 1 Würfel frische Hefe • 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker • 1 Prise Salz • 1 Ei (Größe L)

Außerdem: 6 EL Milch und nach Belieben 30 g gehackte Pistazien, Hagelzucker oder Mandeln

Zubereitung:

Margarine in erwärmter Milch zerlassen. Mehl in eine Schüssel füllen, Hefe leicht zerkleinern und darüberbröseln. Übrige Zutaten hinzufügen und für etwa 7 Minuten zu einer glatten Masse vermengen. Teig abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Ein Blech mit Backpapier vorbereiten und Ofen (180 °C, Heißluft: 170 °C) vorheizen.

Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche erneut verkneten, dabei in 3 gleich große Stücke teilen. Jedes zu einer mindestens 40 Zentimeter langen, gleichmäßigen Wurst formen und zu einem Zopf flechten. Vorsichtig auf dem Backblech platzieren. Zuletzt den Zopf mit einem Tuch abdecken und erneut gehen lassen, bis er an Größe zugenommen hat. Im Anschluss Milch aufstreichen und nach Belieben Pistazien, Hagelzucker oder Mandeln darüberstreuen. Im unteren Drittel des Ofens für etwa 40 Minuten backen.

WILDKRÄUTERLIMONADEN



MELISSE, THYMIAN UND MINZE – SO ERFRISCHT DER FRÜHLING

Zum Kochen sind Kräuter die ultimative Zutat für besondere Aromen und das Extra an Frische. Aber auch in Getränken können die Pflanzen dank ihrer ätherischen Öle ebenso verführerische Noten einbringen. In Cocktails ist das eine oder andere Minzblatt schon einmal anzutreffen – aber es geht so viel mehr. Gerade im Frühling können einem Minze, aber auch Thymian, Melisse, Waldmeister, Basilikum, Salbei und Gundermann ein herrlich erfrischendes Trinkvergnügen beschern und gleichsam unserem Körper mit zahlreichen positiven Inhaltsstoffen etwas Gutes tun. Dazu Wasser, einen Schluck Saft und etwas Zitrone oder Limette und Sie haben eine köstliche Limonade, mit der Sie auf den Frühling anstoßen können.

KLEINE KRÄUTERKUNDE

MELISSE – Der Volksheilkunde zufolge soll Melisse gegen fast alle Arten von Beschwerden helfen. Die Schulmedizin schreibt dem Kraut lediglich eine förderliche Wirkung gegen Unruhe und Schlafstörungen zu. Aufgrund ihres angenehmen Zitronenaromas und ihrer vielfältigen Wirkungen eignet sich die Melisse sehr gut zur Anwendung als Tee und als Auszug für Limonaden. Abends hilft das Kraut beim Zur-Ruhe-Kommen, morgens wirkt es belebend und erfrischend. Das ist kein Widerspruch, denn Entspannung und Kräftigung passen durchaus zusammen.

THYMIAN – Als Heilpflanze ist der Thymian der reinste Tausendsassa. Seine größte Stärke liegt jedoch in seiner heilsamen Wirkung auf die Atmungsorgane. Zusammen mit Zitrone ergibt Thymian eine extrem erfrischende Limonade mit einem Extraplus an Wellness für den Körper.

PFEFFERMINZE – Die Pfefferminze ist bestimmt jedem als Kräutertee bekannt. Kein Wunder, hat sie doch eine starke Heilwirkung. So hilft sie beispielsweise bei Magen-Darm-Beschwerden und auch bei Kopfschmerzen. Auch für Limonade ist sie beliebt, weil sie so erfrischend schmeckt. In arabischen Ländern ist die Minze sogar allgegenwärtig im Einsatz.

SELBST GEM

Zutaten:

- Ein großer Strauß Kräuter
Nach Geschmack und Verfügbarkeit: Melisse, Thymian, Minze, Holunderblüten, Waldmeister, Gundermann
- 500 ml Apfelsaft
- 50 ml Agavendicksaft
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 l Mineralwasser





GUNDERMANN

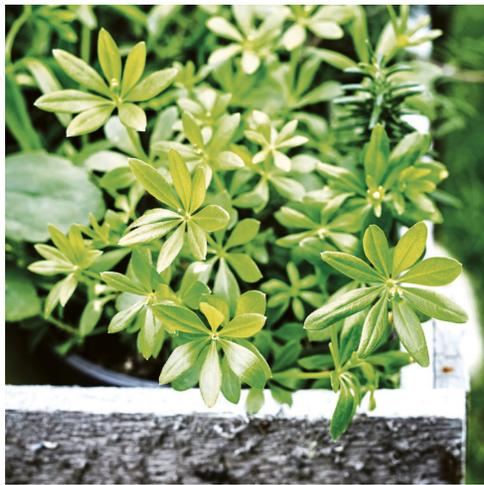
ist ein aromatisches Kraut, das unter Hecken und Sträuchern wächst. Es ist besonders an den lila-farbenen Blüten zu erkennen, die ebenso wie die Blätter genießbar sind und dem Körper Vitamin C und Kalium liefern. Die Inhaltsstoffe sollen Entzündungen der Atemwege hemmen und Magenproblemen entgegenwirken. Seine ätherischen Öle sind in Limonaden eine Wohltat.

WALDMEISTER

Die Pflanze hat zwischen April und Juni Saison. Sie ist – wie der Name verrät – in Wäldern anzutreffen, teilweise flächendeckend. Waldmeister ist vielseitig in seiner Heilwirkung und in seinen Einsatzgebieten, dank des Eisens, Vitamins C sowie des Pflanzenstoffs Cumarin. Damit hilft Waldmeister bei Kopfschmerz, Entzündungen und Verdauungsproblemen sowie Krämpfen. Das Cumarin ist auch für den einzigartigen Geschmack verantwortlich, sollte aber nur in Maßen genossen werden.

HOLUNDERBLÜTEN

begeistern mit einem sehr feinen, süßlichen Aroma. Und sind daher in einem erfrischenden Getränk bestens aufgehoben. Ganz nebenbei können die Inhaltsstoffe der Holunderblüten auch bei Erkältungskrankheiten sowie Fieber helfen und das Immunsystem schon prophylaktisch unterstützen.



MACHTE KRÄUTERLIMONADE

Zubereitung:

Halten Sie zum Dekorieren ein paar Kräuter bereit. Apfelsaft, Agavendicksaft und Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Von den Zitronen ein paar Zesten abschälen, Früchte halbieren und Saft in den Topf pressen. Kräuterstrauß hinzufügen. Die Flüssigkeit ziehen lassen, bis sie kalt ist – gerne auch über Nacht stehen lassen.

Den Sud durch ein feines Sieb in eine Karaffe gießen, zum Servieren mit Mineralwasser aufgießen und die frischen Kräuter zufügen.



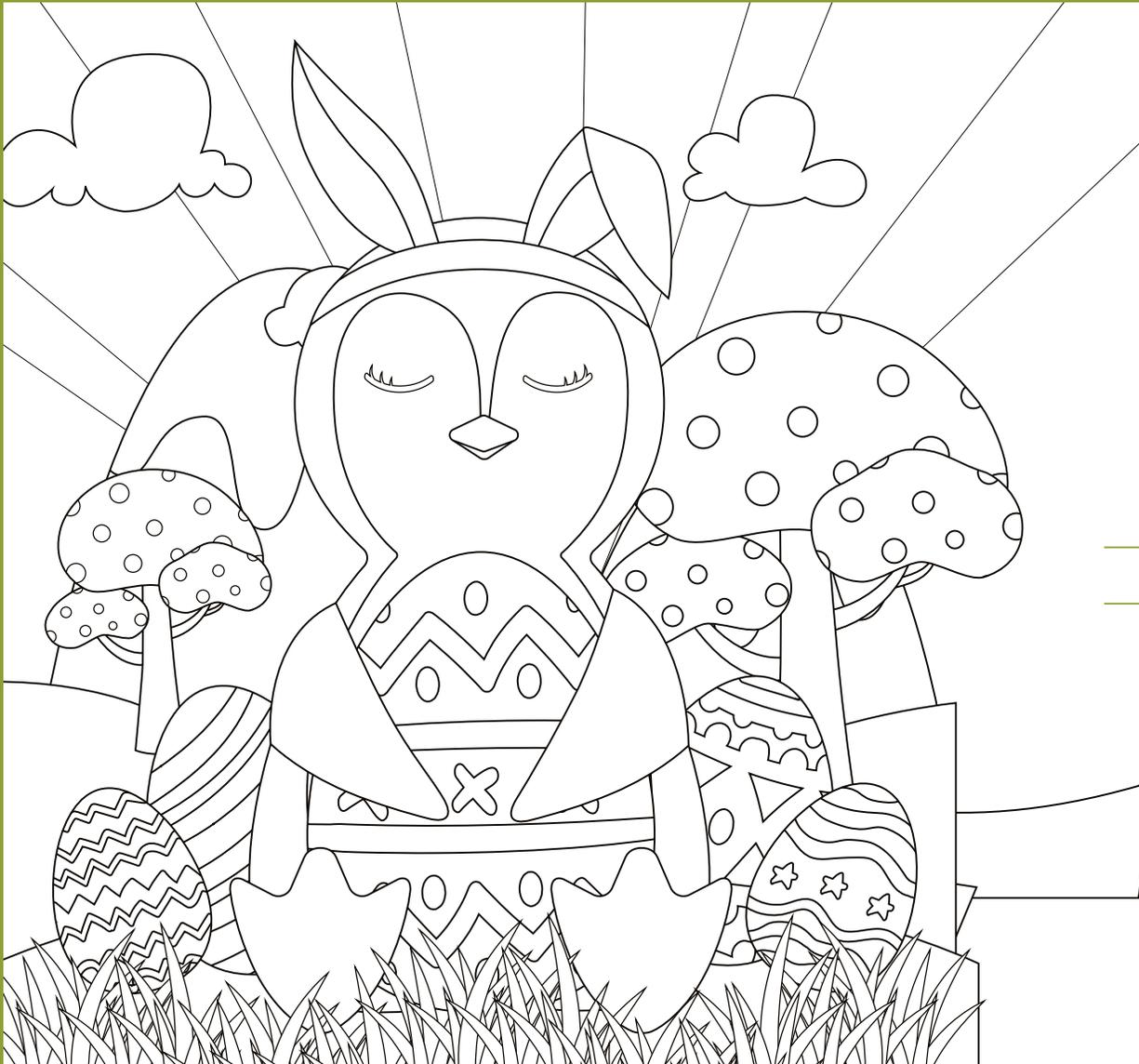
SUCHEN, MALEN UND ÜBERRASCHUNG ABSTAUBEN

Aufgepasst liebe Kids! Ihr habt gute Augen und wisst auch mit den Buntstiften umzugehen? Dann könnt ihr bei EDEKA Kramp eine süße Osterüberraschung abstauben. Wir haben in der gesamten Zeitung schlüpfende Pinguine versteckt. Wenn ihr alle entdeckt habt, dann tragt einfach die richtige Anzahl unter dem auf dieser Seite abgebildeten Pinguin (der zur Gesamtzahl dazugehört) ein und gebt die Lösung samt eures mit eurem Namen versehenen Ausmalbildes bis spätestens zum 8. April persönlich oder in Begleitung eurer Eltern im EDEKA-Kramp-Markt ab. Ist die Lösung korrekt, bekommt ihr eure Überraschung direkt überreicht. Zusätzlich werden eure Bilder im Markt ausgehängt.



Das Ausmalbild samt eingetragener Anzahl der versteckten Pinguine muss spätestens bis zum 8. April im EDEKA-Kramp-Markt abgegeben werden. **Das gesamte Team von EDEKA Kramp drückt euch die Daumen!**

ANZAHL DER VERSTECKTEN PINGUINE:



NAME/VORNAME:

Teilnehmen kann jeder bis 14 Jahre, ausgenommen die EDEKA-Mitarbeiter und deren Angehörige. Den ausgefüllten Coupon im EDEKA-Markt Kramp abgeben. Abgabeschluss ist der 8. April 2023. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung. Ihre Angaben werden ausschließlich zur Bearbeitung ihrer Teilnahme an der Verlosung gespeichert und genutzt. Eine Weitergabe Ihrer Daten erfolgt nicht. Ausgenommen hiervon sind Dienstleistungspartner, wenn dies zur Durchführung des Gewinnspiels notwendig ist. Die Datenverarbeitung erfolgt auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 f DS-GVO. Ihnen steht ein Widerspruchsrecht gegen die Verarbeitung zu (edeka-kramp.com/datenschutz)



NATÜRLICH MAG ICH DEN FRÜHLING!

Natur bezeichnet in der Regel das, was nicht vom Menschen geschaffen wurde. Und vielleicht ist es das, was gerade im Frühling einen solchen Reiz auf uns ausübt: das Natürliche! Überall blüht und grünt es wieder, die Sonne wärmt, die Luft riecht nach Aufbruch und Leben. Das Natürliche bricht sich Bahn und wir genießen das – natürlich! Bringen Sie sich also mit unserem Frühlingsquiz in Aufbruchstimmung und genießen Sie diese einzigartige Jahreszeit.

DAS LÖSUNGSWORT KÖNNEN SIE HIER EINTRAGEN

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

DIE LÖSUNG FINDEN SIE AUF SEITE 16



Gibt es eigentlich überall auf der Welt Frühling?

- (E) Ja, er beginnt überall am 20. März
- (S) Ja, aber zu unterschiedlichen Zeiten im Jahr
- (T) Nein, nur in gemäßigten Zonen

Welche der folgenden Frühlingsblumen sieht toll aus, ist aber leider giftig?

- (A) Gänseblümchen
- (U) Maiglöckchen
- (D) Löwenmäulchen

Die Frühlingszeit ist auch die Zeit der Marienkäfer. Wissen Sie, was Sie an den Punkten auf dem Rücken ablesen können?

- (K) Das Alter der Tiere
- (M) Das Geschlecht
- (L) Die spezifische Käferart

Sie gilt als Frühlingsbote: Bestimmt haben Sie diese hübsche, weiße, gelbe oder violette Blume schon einmal gesehen. Sie blüht bereits sehr früh und kündigt uns damit den Frühling an. Wie heißt sie?

- (S) Kokos
- (P) Krokus
- (U) Crocs

Welche „Katze“ wächst im Frühjahr auf den Bäumen?

- (L) Katzensprossen
- (A) Knospenkatzen
- (E) Weidenkätzchen

Wann der Frühling beginnt, wissen die allermeisten. Aber wann endet er?

- (F) Am 15. Mai
- (L) Am 31. Mai
- (N) Am 21. Juni



EDEKA KRAMP UND DALLMEYERS
BACKHUS WÜNSCHEN IHNEN
FROHE OSTERN MIT DER FAMILIE
UND GUTEN FREUNDEN!



Für Ihr kulinarisches Wohl sind wir an folgenden Tagen gerne für Sie da:

Gründonnerstag: 7 bis 20 Uhr
Karfreitag: geschlossen
Ostersamstag: 7 bis 20 Uhr
Ostersonntag: geschlossen
Ostermontag: geschlossen

Impressum

Auflage: 10 000 Exemplare

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

Objektleitung/Druck:
ProExakt GmbH
Bahnhofstraße 17
38170 Schöppenstedt

Tel.: (053 32) 9686-54
Fax: (053 32) 9686-58
E-Mail: marktzeitung@proexakt.de
www.proexakt.de

Redaktionsleitung:
Sebastian Nickel
E-Mail: s.nickel@proexakt.de
Tel.: (053 32) 9686-486

Gestaltung und Anzeigensatz:
Sabrina Bergmann
E-Mail: info@proexakt.de
Tel.: (053 32) 9686-484

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 6000000 Exemplaren handelt es sich um ein marktbezogenes individuelles Printprodukt für selbstständige EDEKA-Kaufleute.