



# Kramp

Weil Frisches einfach besser schmeckt!



Liebe Kunden,

an Tagen wie diesen verbringen die Menschen mehr Zeit als üblich im Familienverbund. Das hat die Krise immerhin für sich. Genießen Sie diese Zeit und die Ostertage mit Ihren Liebsten. Wir stehen währenddessen kulinarisch an Ihrer Seite. Versüßen Sie sich Ihr Fest mit Köstlichkeiten und Genussmomenten. Denken Sie sich für Ihre Kinder schöne Beschäftigungen wie gemeinsames Kochen oder Eierfärben aus und achten Sie mit der ganzen Familie in diesen Zeiten auch auf eine ausgewogene Ernährung sowie den verantwortungsvollen Umgang mit Ihren Lebensmitteln. Sie finden zu allem einige Empfehlungen und Ideen im Heft. Sollten Sie weitere Fragen haben, sind wir jederzeit gerne für Sie da. Vor allem aber wünschen wir Ihnen persönlich ein gutes und gesundes Osterfest. Wir danken Ihnen für Ihre Treue und freuen uns auch weiterhin auf Ihren Besuch.

Ihr Team von EDEKA Kramp

April 2020



# Noch längst nicht



Guten Morgen! Vielleicht sitzen Sie gerade beim gemütlichen Samstagmorgenfrühstück zusammen und lassen sich von uns für Ihren Wochenendeinkauf inspirieren? Tolle und köstliche Ideen werden geweckt: „Das sollten wir mal wieder essen! Oh, lecker – darauf habe ich Lust. Das brauchen wir auf jeden Fall. Alles sieht so frisch und lecker aus...“ – EDEKA Kramp lädt Sie herzlich ein, zuzugreifen und kulinarisch kreativ zu werden.

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir aber auch Verantwortung übernehmen, denn nachhaltiger Genuss ist unser Credo, das wir nur mit Ihnen gemeinsam umsetzen

können. Wussten Sie, dass laut einer Studie der Universität Stuttgart durchschnittlich jeder Mensch in Deutschland pro Jahr 85 kg Lebensmittel wegwirft? Und dass 34 kg davon noch absolut genieß- und verwertbar gewesen wären? Deutschlandweit beträgt die Gesamtmenge an Lebensmittelmüll 12,7 Millionen Tonnen; auf Privathaushalte entfallen hierbei knapp 7 Millionen Tonnen. Und tatsächlich entsorgt ein Vier-Personen-Haushalt in Deutschland jährlich Lebensmittel im Wert von 940,- Euro. Auf den wöchentlichen Einkauf umgerechnet wären das ca. 18,- Euro, die Familie Mustermann ausgibt und faktisch gar nicht nutzt.

## Mit etwas Kreativität länger genießen

Deshalb lassen Sie uns gemeinsam dazu beitragen, dass unsere Lebensmittel genussvoll und gleichzeitig verantwortungsbewusst und mit Umsicht auf Ihren Tisch gelangen. Ein paar wenige Tipps helfen da schon viel: Planen Sie die Menge und den Bedarf dessen, was Sie benötigen, möglichst genau. Das schont nicht nur den Geldbeutel, sondern vermeidet am Ende auch einen Überschuss, der im Müll landen könnte. Und wenn doch einmal das Mindesthaltbarkeitsdatum ablaufen sollte oder am Ende des Genusstages zu viel an frischem Obst und Gemüse da sein sollte: Werden Sie kreativ! Nach dem Ablauf des MHD ist eine Ware in der Regel nicht abgelaufen, sie ist bis zu diesem Zeitpunkt lediglich garantiert einwandfrei. Aus Gemüse beispielsweise, das minimale Druckstellen aufweist, lassen sich leckere Antipasti oder Smoothies zaubern. Mehr Freude an Ihren Lebensmitteln erzielen Sie auch durch eine ideale Lagerung: Fleisch und Wurst beispielsweise halten sich im unteren, dem kühleren Fach Ihres Kühlschranks länger frisch als weiter oben.

Gerne beraten wir Sie hinsichtlich der perfekten Lagerung Ihrer Lebensmittel. Sprechen Sie uns an. Nachhaltig und verantwortungsvoll genießen, ohne auf etwas verzichten zu müssen – gemeinsam kommen wir diesem Ziel ein gutes Stück näher.



# reif für die Tonne

## LEBENSmitte!

**60% aller Lebensmittel, die erzeugt werden, landen auf dem Müll, bevor irgendein Kunde diese jemals zu Gesicht bekommen hat.**

**Mit dieser Menge Lebensmittel könnten 12 Milliarden Menschen ernährt werden.** Führt man sich vor Augen, dass derzeit weltweit „nur“ 7,64 Milliarden Menschen leben, wäre das Hungern von 820 Millionen Menschen vermeidbar.

**Planvolles Einkaufen ist aktiver Klimaschutz:** 25 % des weltweiten Wasserverbrauchs fließt in den Anbau von Lebensmitteln, die später weggeworfen werden. 19 Millionen Tonnen Treibhausgase werden hierfür jährlich freigesetzt.



# Ist das noch gut oder muss das weg?



Genau diese Frage stellen sich viele Verbraucher, wenn es um die Haltbarkeit von Lebensmitteln geht. Das Mindesthaltbarkeitsdatum verunsichert viele Konsumenten und führt oft dazu, dass noch genießbare Lebensmittel im Mülleimer landen. Was viele jedoch nicht wissen – das MHD ist kein Verbrauchsdatum! Der Hersteller bringt damit lediglich zum Ausdruck, dass das Produkt bei richtiger Lagerung seine individuellen Eigenschaften wie Aussehen und Konsistenz beibehält. Während Lebensmittel nach dem Ablauf des Verbrauchsdatums in jedem Fall entsorgt werden müssen, gibt es eine Vielzahl an Produkten, die noch Tage, Wochen oder sogar Monate nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums genießbar sind.

## MHD und Verbrauchsdatum: ein großer Unterschied

Inzwischen finden sich auf den meisten Lebensmitteln Angaben über deren Haltbarkeit. „Mindestens haltbar bis ...“, „Bei vier Grad mindestens haltbar bis ...“ heißt es auf den Verpackungen. Mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum läuft die Gewähr für bestimmte Qualitätsmerkmale des Lebensmittels ab, zum Beispiel Vitamin- und Mineralstoffgehalt, Geruch, Geschmack, Aussehen, Konsistenz, Nähr- und Gebrauchswert. Dadurch wird es jedoch nicht ungenießbar. Lediglich der Geschmack kann sich etwas verändert haben.

Anders dagegen der Verbrauchswert: Auf leicht verderblichen Speisen wie Rohmilch oder Hackfleisch muss stehen „Zu verbrauchen bis: ...“. Dieses Datum sollte ernst genommen werden. Ist es abgelaufen, muss das Lebensmittel entsorgt werden. Sehr leicht verderbliche Lebensmittel und insbesondere solche, deren Verderb Ihre Gesundheit durch eine Lebensmittelvergiftung gefährdet, müssen mit einem Verbrauchshinweis gekennzeichnet sein. Dazu gehören Nahrungsmittel wie Hackfleisch, Geschnetzeltes, Bratwurst oder Fisch.

## So erkennen Sie verdorbene Speisen

Um zu erkennen, ob ein Lebensmittel noch genießbar oder bereits verdorben ist, sollten Sie sich auf Ihre Sinne verlassen:

- **Schauen Sie genau hin.** Entsorgen sollten Sie Lebensmittel zum Beispiel, wenn sie eine feucht-glitschige Oberfläche aufweisen oder schimmelig geworden sind. Genauso gehören gewölbte Konserven oder pralle, aufgewölbte Kunststoffverpackungen mit Lebensmitteln in den Müll.
- **Schnuppern Sie.** Wenn bei Lebensmitteln das MHD abgelaufen ist, sollten Sie Ihren Geruchssinn einsetzen. Riechen Sie an den Speisen. Wenn sie ranzig, faulig oder einfach anders als normal riechen, sollten Sie sie wegschmeißen.
- **Probieren Sie.** Scheint das Lebensmittel noch in Ordnung zu sein, probieren Sie ein kleines Stück. Vorsicht, wenn es anders schmeckt als normal oder wenn Sie merken, dass es eine ungewohnte Konsistenz hat. Auch dann gilt: Werfen Sie es besser weg.



# Geschmack und Qualität auch nach Ablauf des MHD



+ 1 Jahr



+ 1 Jahr



+ 1 Jahr



+ 1 Jahr



+ 1 Jahr



+ 1 Jahr



+ 1 Jahr



+ 1 Jahr



+ 1 Jahr



+ 1 Jahr



+ 1 Jahr



+ 6 Monate



+ 6 Monate



+ 6 Monate



+ 2 Monate



+ 2 Monate



+ 2 Monate



+ 28 Tage



+ 28 Tage



+ 21 Tage



+ 21 Tage



+ 21 Tage



+ 10 Tage



+ 7 Tage



+ 5 Tage



+ 5 Tage



+ 5 Tage



+ 2 Tage



+ 2 Tage



+ 2 Tage



## Bier auf Wein, das lass sein!

Diese altbekannte Weisheit hält sich seit vielen Jahren unter den verkaterten Geistern aufrecht. Allerdings ist sie auch nur in Deutschland verbreitet. Vermutlich stammt sie aus der Zeit, in der Wein als seltenes Luxusgut galt. Fakt ist jedoch, dass dem Kater am nächsten Morgen die Reihenfolge völlig gleich ist. Ausschlaggebend ist vor allem die Reinheit des Alkohols. Auch stark



Wenn es um gesundes Essen geht, will jeder die richtige Wahl treffen. Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit ist unumstritten. Doch schaut man etwas genauer hin, wird klar: Viele der fest eingebrannten Glaubensansätze sind längst überholt oder auch einfach nur falsch. Wie schädlich sind die vermeintlich schlechten Lebensmittel wirklich? Was ist Fakt, was Irrglaube? Und welche Nahrungsquellen überraschen mit durchaus positiven Eigenschaften? Aufgedeckt: die größten Lebensmittelmythen entlarvt!

# Aufgedeckt: die größten Le

## Soja ist gesünder als Fleisch



Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, entsagt dem Fleischgenuss. Um die Lücke an Nährstoffen zu füllen, kommt dafür Soja als Ersatz auf den Teller. In Soja steckt viel Gutes: Vitamin B, Kalzium, Folsäure, Selen und viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren. In der asiatischen Esskultur macht Soja seit Jahrhunderten einen wichtigen Teil der Ernährung aus. Auch die hohe Lebenserwartung der Japaner wird dem Sojagenuss zugeschrieben. Allerdings enthalten die Pflanzenstoffe auch Isoflavone, die sowohl zellschützend wie krebsfördernd wirken können – je nach Menge und Häufigkeit des Konsums. Pflanzenöstrogene behindern in einigen Fällen zudem den natürlichen Hormonhaushalt oder gar die Schilddrüsenfunktion. Es ist daher ratsam, seine tägliche Ration auf maximal 300 Gramm Tofu oder 800 ml Sojamilch zu beschränken. In Kombination mit einer abwechslungsreichen Auswahl anderer eiweißreicher Lebensmittel kann Soja jedoch bedenkenlos in den Speiseplan integriert werden.

## Eier erhöhen den Cholesterins

Fakt ist: Cholesterin gelangt über verschiedene Lebensmittel in unseren Körper. Eier sind nur ein möglicher Lieferant unter vielen. Den Großteil des Cholesterins nehmen wir über gesättigte Fettsäuren auf. Die sind vor allem in tierischen Fetten, wie beispielsweise in rotem Fleisch, enthalten. Es ist jedoch nicht nur die Ernährungsweise, die sich auf den persönlichen Cholesterinspiegel auswirkt. Auch die jeweiligen Erbanlagen spielen dabei eine Rolle. Zuletzt lässt sich auch über Sport, also körperliche Bewegung, der Abbau beziehungsweise die Ansammlung von Cholesterin im Blut steuern. Demnach sind Eier nicht zwangsläufig für ein Ansteigen dieses Spiegels ausschlaggebend.

## Brauner Zucker ist gesunder Rohrzucker

geschwefelte Weine können zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen. Entscheidend sind dabei zudem körperliche Faktoren wie Größe, Gewicht oder Geschlecht. Hinzu kommt, dass Alkohol dem Körper Wasser entzieht, wodurch sich die Erscheinung der Kopfschmerzen verstärkt. Die Lösung: Zwischendurch gern ruhig ein stilles Glas Wasser trinken – je mehr Flüssigkeit aufgenommen wird, desto geringer der Kater danach.



Aus Rohrzucker lässt sich sowohl weißer als auch brauner Zucker gewinnen. Er stammt aus tropischen Ländern wie Brasilien, Australien oder Südafrika. Was viele nicht wissen: Auch die Zuckerrübe wird zur Gewinnung beider Varianten genutzt – weißen sowie braunen Zucker. Beim Zerkleinern und Auswaschen der Ausgangsstoffe entsteht ein Zellsaft, der eingedickt und so zu Sirup wird. Der getrocknete und gemahlene Sirup wird dann als brauner Zucker deklariert. Durch weiteres Sieben entsteht der klare, weiße Zucker. Das malzige Aroma lässt sich auf den Sirupanteil zurückführen. Was richtig ist und den braunen Zucker gehaltvoller macht, ist die Anzahl der im Sirup enthaltenen Mineralien. Die nimmt während des Siebens ab – wenn auch nur geringfügig. Fakt ist, dass beide Zuckerarten dieselbe Kalorienbilanz aufweisen und gleich viele Kohlenhydraten haben. Brauner Zucker sollte daher genauso wie weißer Zucker nur in Maßen gegessen werden.



# Lebensmittelmithen entlarvt!

Spiegel



## Fischöl ist ein Wundermittel

Das Geheimnis hinter dem Fischöl: die wertvolle Zusammensetzung aus essenziellen Omega-3- und -6-Fettsäuren. Es gilt als natürliches Heilmittel bei Konzentrationsstörungen oder Depression und soll chronischen Darmerkrankungen sowie Rheumaerkrankungen vorbeugen. Tatsächlich lässt sich der positive Effekt zur Linderung von Depressionen wissenschaftlich nachweisen. Studien entkräften jedoch die These, es wirke gegen rheumatische Arthritis oder ADHS. Wichtig ist die Güte des Öls. Denn wer zu Billiganbietern greift, kann seinem Körper durch die vermehrte Aufnahme, die für einen positiven Effekt erforderlich ist, sogar schaden. Schuld daran ist die Schwermetallbelastung einiger internationaler Gewässer. Wird belasteter Fisch bei der Herstellung verwendet, können PCB und Quecksilber im Öl zurückbleiben. Wer auf Nummer sicher gehen will, orientiert sich am International Fish Oil Standard (IFOS) oder greift ausschließlich zu hochwertigem, konzentriertem Fischöl. So können Verbraucher vom positiven Effekt des Öls profitieren.



## Cloud Eggs



### Zutaten (für 4 Portionen):

- 1 EL Rapsöl • 4 Eier • 1 Prise Muskat • 2 Prisen Salz
- 2 Prisen schwarzer Pfeffer, gemahlen • Schnittlauch

### Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen und grob mit Öl bepinseln. Eier trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz unter Zuhilfenahme eines Handrührgerätes steif schlagen. Nach Belieben zusätzlich Schinken- oder Käsewürfel unter das Eiweiß heben.

Eiweiß zu je vier gleich großen Portionen wolkenförmig auf das Backpapier geben. Mit einem Teelöffel eine Mulde in die Mitte des Eiweiß formen. Eiweißwolken für 5 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen. Herausnehmen, Eigelbe in die Mulden setzen, mit Salz und Pfeffer würzen, für weitere 3 Minuten backen.

Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen hacken. Cloud Eggs aus dem Ofen nehmen und mit frischem Schnittlauch garniert servieren.

## Eierlikör-Trifle



### Zutaten (für 4 Portionen):

- 250 g Vollkornkekse
- 100 g Butter
- 200 g Sahne
- 3 Blatt Gelatine
- 200 ml Eierlikör
- 2 Pfirsiche

### Zum Garnieren:

- Haselnuss-Krokant
- Minze

### Zubereitung:

Für das Dessert Vollkornkekse mit einem Stampfer zerbröseln. Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und unter die Keksbrösel mischen. Die Keksmasse zu je einem Drittel in Dessertgläser füllen und am Boden leicht andrücken. Die Pfirsiche waschen und zusammen mit dem Eierlikör pürieren. Die Sahne mit dem Handrührgerät steif schlagen. Das Pfirsich-Eierlikör-Püree in einem Topf erwärmen. Die Gelatine nach Packungsanleitung in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und unter das Püree heben.

Das Pfirsich-Eierlikör-Püree auf die Keksschicht in die Dessertgläser gießen und diese für mindestens 1 Stunde kalt stellen. Die Schlagsahne als letzte Schicht über das Püree geben und nochmals für mindestens 3 Stunden kalt stellen. Das Eierlikör-Trifle nach Belieben mit Haselnusskrokant und Minze garnieren.

## Veganer Osterbraten



### Zutaten (für 4 Portionen):

#### Für die Soße:

- 5 rote Zwiebeln
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 100 ml Apfelessig
- 100 ml Agavendicksaft
- Salz

#### Für den Braten:

- 150 ml Gemüsebrühe
- 150 g Reisflocken
- 500 g Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1/2 TL Koriandersaat
- 1/2 TL Paprikapulver, geräuchert
- 1/2 TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Margarine
- 50 g Haselnüsse, ganz
- 1 Stange Porree

### Zubereitung:

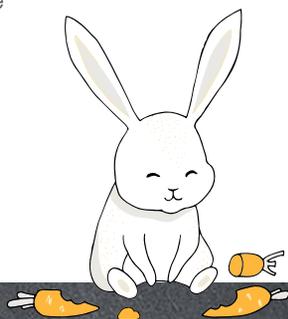
Brühe in einem Topf einmal aufkochen lassen, die Reisflocken zugeben und gut vermischen. Beiseite stellen und ziehen lassen. Karotten schälen, waschen und raspeln. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Möhren zugeben und ca. 5 Minuten anschwitzen. Koriandersaat, Rauchpaprikapulver, Kreuzkümmel, Pfeffer, Margarine und die mit Brühe vollgesogenen Reisflocken zugeben und vermengen. Den Topf vom Herd nehmen und gemahlene Haselnüsse zugeben. Mit Salz würzen.

Wasser in einem Topf erhitzen und etwas Salz zugeben. Porree der Länge nach halbieren, waschen und im kochenden Wasser blanchieren. Herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Dann die Porreestreifen der Länge nach überlappend nebeneinander auf ein Küchenhandtuch legen. Zwei bis drei Streifen zurückhalten und quer über die anderen legen.

Die Masse aus dem Topf auf die Porreestreifen geben und zuerst in die quer liegenden und dann in die längs liegenden Streifen einwickeln. Den Braten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 50 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für die Soße Zwiebeln schälen und achteln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln zugeben und leicht anschwitzen. Mit Apfelessig ablöschen und Agavendicksaft zugeben. Die Soße reduzieren lassen und mit Salz würzen. Den Braten aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. In Scheiben schneiden und mit der Soße servieren.





# Fette und Eiweiße: Klassiker für eine bewusste

Fett macht krank und Eiweiß ist schlecht für Nieren, Leber und die Verdauung? Die Vorurteile sind groß, doch für eine wirklich gesunde Ernährung braucht man beide. Wir zeigen, was die beiden Nährstoffe bewirken, worin sie enthalten sind und welche Dosis die richtige ist.

## Eiweißreich Einkaufen ist ganz leicht

Auf der Suche nach eiweißhaltigen Lebensmitteln und Rezepten haben tierische Produkte (z. B. Thunfisch, Hühnerfleisch, Käse wie Emmentaler oder Maasdamer) häufig qualitativ und quantitativ die Nase vorn. Aber auch vegane Eiweißquellen wie Nüsse, Samen und Saaten sowie Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Sojabohnen oder Erdnüsse) können eine nennenswerte Menge an Proteinen enthalten. Sie sind somit nicht nur für die vegetarische und vegane Proteinküche von Bedeutung. Backrezepte können Sie mit Nüssen und Saaten im Teig eiweißhaltig anreichern. Schon anhand dieser wenigen Beispiele sehen Sie: Die Vielfalt in unserem Sortiment ermöglicht es Ihnen spielend einfach, durch gezielte Auswahl leckerer Produkte Ihrem täglichen Speiseplan



**Tipp: Wer gleichzeitig Ausdauersport, Yoga oder Pilates treibt, verhindert den Jo-Jo-Effekt!**

einen Mehrwert zu geben, der Ihnen nicht nur schmeckt, sondern auch guttut.

Da Eiweiß anders als Kohlenhydrate den Blutzuckerspiegel niedrig hält, trägt auch das zur Sättigung, d. h. zum Ausbleiben des Hungergefühls, bei. Eine plötzliche, hohe Insulinausschüttung, die zur Senkung des erhöhten Zuckerspiegels nach kohlenhydratreicher Nahrung nötig ist, und die daraus

resultierende Unterzuckerung werden somit verhindert. Der gefürchtete Heißhunger bleibt aus, was vor allem beim Abnehmen wichtig ist.

Dazu kommt, dass eiweißreiche Lebensmittel wie Fleisch oder Fisch eine geringe Energiedichte haben. Das heißt, pro 100 g liefern sie relativ wenige Kalorien und unterstützen so bestens das Abnehmen.

## Fit statt fett mit gesunden Fetten

Dass Fett nicht sofort zu Hüftspeck wird, ist mittlerweile schon bekannt. Aber welches Fett ist gesund und welche Lebensmittel sollten Sie lieber meiden? Und was macht die gesunden Fette aus? Lesen Sie hier interessante Fat Facts und Food Tipps für Figur und Gesundheit.

### Einfach ungesättigte Fettsäuren

Einfach ungesättigte Fettsäuren sind leicht verdaulich und gut bekömmlich. Sie helfen, die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aufzunehmen, schützen die Organe und wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus. Kurz: Einfach ungesättigte Fette sind gesund und ganz leicht bei uns im Markt zu finden. Unbedingt essen! Gute Lieferanten einfach ungesättigter Fettsäuren sind: Avocados, Erdnüsse oder Erdnussbutter, Rapsöl und Olivenöl.

### Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind essenziell! Dazu zählen vor allem Omega-3-Fettsäuren. Da der Körper diese Fettsäuren nicht selbst produzieren kann, müssen sie regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden. Insbesondere Omega 3 unterstützt die normale Funktion des Herzens, Gehirns und der Sehkraft. Gute Omega-3-Lieferanten sind: Walnüsse, fetter Seefisch, Leinöl, Rapsöl und auch Chia-Samen.

**Gesunde Fette: tierisch vs. pflanzlich** – pflanzliche Lebensmittel enthalten die „guten Fette“ und auch der fette Seefisch reiht sich hier ein. Alle anderen tierischen Fette mit einem hohen Anteil gesättigter Fettsäuren sollten deutlich seltener auf den Teller kommen als ihre pflanzlichen Verwandten. Gesättigte Fettsäuren sind überwiegend in fettem Fleisch, Wurst, Vollmilchprodukten, Sahne, Butter, Chips und Backwaren enthalten.



Tipp: Butter lässt sich perfekt durch Avocado ersetzen. Dünn gestrichen ist Avocado fast geschmacksneutral. Wer es nussig mag, kann auch eine kleine Portion Erdnussbutter verwenden. Frei nach dem Motto: „Die Dosis macht das Gift“ gilt für eine gesunde und ausgewogene Ernährung ganz sicherlich nicht auch das Verbot aller leckeren Sünden. Wir empfehlen Ihnen deshalb den bewussten Blick auf Ihren Einkauf und helfen Ihnen dabei, mit unserem vielfältigen Sortiment unbeschwert und in vollen Zügen das Leben zu genießen.

## te Ernährung

Doch auch Vorsicht ist geboten: Viele Eiweiß-Backwaren (wie beispielsweise die in den letzten Jahren an Beliebtheit gewonnenen Proteinbrote) werben damit, einen besonders verringerten Kohlehydratanteil zu besitzen. Das stimmt in der Regel auch. Doch achten Sie in diesem Zusammenhang auf den evtl. vorhandenen höheren Fettanteil in solchen Produkten, mit denen der Anteil an Kohlehydraten ausgeglichen wird. Hier lauern zusätzliche Kalorien. Und auch Menschen mit einer Gluten-Unverträglichkeit sollten Eiweißbrote meiden, da sie aus Weizen- oder Roggenmehl (Gluten), Leinsamen oder Sonnenblumenkernen sowie Soja- und Lupineneiweiß bestehen.





## In Kürze bei uns: Spargel und Erdbeeren aus der Nachbarschaft

Die Spargelzeit steht kurz bevor und auch frische Erdbeeren vom Feld stehen in der Obst- und Gemüseabteilung von EDEKA Kramp ab Mai wieder griffbereit. Mit dem Spargelhof Schäfer aus Wiemersdorf und dem Holst-Oldenburg aus Nahe arbeitet Marktinhaber Tim-Tobias Kramp bereits seit langer Zeit mit zwei Lieferanten aus der Region zusammen, die für Vertrauen, Qualität und besten Geschmack stehen. Grund genug, die zwei Betriebe einmal genauer vorzustellen, von denen das weiße Gold und die roten Verführungen im Markt in Stukenborn landen.

### Das weiße Gold vom Hof Schäfer

Beim Spargel vom Hof Schäfer aus Wiemersdorf, der gerade einmal 25 Kilometer entfernt vom Markt von EDEKA Kramp von der Familie Schäfer und den Erntehelfern täglich gestochen wird, ist Frische garantiert. Er quietscht beim Aneinanderreiben und bei Druck auf das Schnittende tritt Feuchtigkeit hervor – darauf ist Verlass. In Wiemersdorf begann Karl Schäfer bereits 1982 das Gemüse anzubauen. Was als Experiment begann, wurde zum Erfolg: Im sandigen Boden wuchs der Spargel unbeschreiblich gut. „Er kann mit seinem zarten Köpfchen leicht die Erde durchbrechen und der humusreiche Sandboden erwärmt sich schnell, was für Spargel wichtig ist“, erzählt Bäuerin Lena Schäfer. Zudem ist der Geschmack ein entscheidendes Kriterium: Auch hier punktet der hochwertige Spargel der Familie Schäfer durch unverfälschtes Aroma. Vor zwei Jahren hat Karl Schäfer die Geschicke des Unternehmens an die nächste Generation – seinen Sohn Christian und dessen Frau Lena – übergeben. Denn Tradition hat bei dem Familienunternehmen einen großen Stellenwert. „Der Spargel aber bleibt der Gleiche – schön frisch und lecker, wie es unsere Kunden seit jeher gewohnt sind“, garantiert Christian Schäfer.

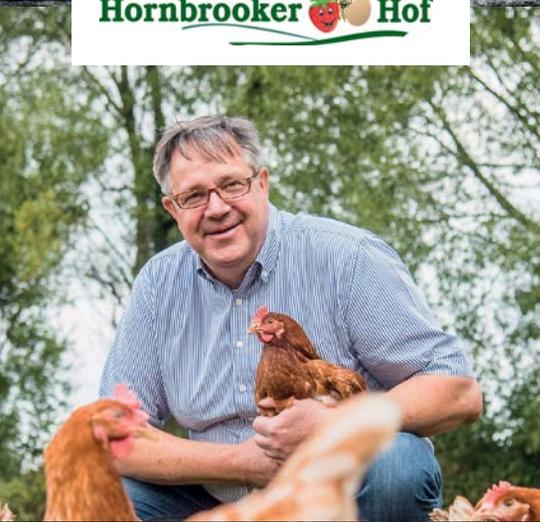
### Unser Automat übernimmt das Schälen

Sie lieben den Spargel vom Hof Schäfer, haben aber keine Lust auf das lästige Schälen des weißen Goldes? Dann kommen Sie in unseren Markt und lassen Sie sich die Arbeit abnehmen. Mit dem praktischen Spargelschälautomat gelingt das im Hand- oder besser Rollenumdrehen. Sie brauchen sich nur Ihre Menge des Spargels im Markt aussuchen und einen Mitarbeiter ansprechen – schon läuft alles wie von alleine. Und das Ganze kostenlos!



### Fruchtige Verführungen vom Hof Holst-Oldenburg

Auf dem Erdbeerbhof von Jan Holst-Oldenburg packt die ganze Familie mit an: seine Frau, seine Mutter und im Urlaub hilft sogar sein Bruder mit der Ernte. Die Arbeit lohnt sich, denn die Erdbeeren vom Hof Holst-Oldenburg sind besonders lecker und versüßen so manchem Kunden von EDEKA Kramp den Tag. „Wir wählen nur Sorten aus, die einen besonders guten Geschmack haben“, erklärt Inhaber Jan Holst-Oldenburg, „Jedes Jahr testen wir neue, aber die meisten nehmen wir nicht – wir wählen wirklich nur die Allerbesten aus!“ Das Erfolgsrezept der Erdbeeren von Holst-Oldenburg ist aber vor allem ihre Frische: „Sie werden morgens gepflückt und dann sofort geliefert“, sagt der Inhaber. Und bei diesen kurzen Wegen entstehen auch keine Druckstellen oder Transportschäden. „Bis zum Markt in Stukenborn sind es gerade einmal sieben Kilometer“, so Jan Holst-Oldenburg. Und so frisch stehen die Erdbeeren dann im Markt bereit.



## Genuss pur! Die Eier und der Eier-Sahne-Likör vom Hornbrooker Hof

Ob zum Frühstück, zum Backen eines Hefezopfes oder als Köstlichkeit in der Osterzeit – die beste Wahl sind die hochwertigen Eier vom Hornbrooker Hof in Nehms. EDEKA Kramp setzt dabei nicht nur zur Osterzeit auf die regionalen Qualitätseier des traditionsreichen Hofes, sondern bietet seinen Kunden die Qualitätsprodukte aus der Region ganzjährig täglich frisch an. „Wir vertrauen auf die Eier vom Hornbrooker Hof, weil die Haltungsform der Hühner vorbildlich ist und die Produkte einfach ausgezeichnet schmecken. Neben den Eiern empfehle ich auch den neuen Eier-Sahne-Likör aus Nehms, der ab sofort ganz neu bei uns im Regal steht“, so Marktinhaber Tim-Tobias Kramp.

### Weil glückliche Hühner die besten Eier legen

Verantwortung für die Tiere zu übernehmen und deren Wohl zu achten, ist auf dem Hornbrooker Hof eine Selbstverständlichkeit. Das gilt nicht nur für den Geschäftsinhaber Hans-Peter Goldnick und seine Familie, es ist auch für seine Mitarbeiter eine Herzensangelegenheit – und das nicht erst seit gestern.

Der größte Anbieter für Bio-Eier in Schleswig Holstein blickt bereits auf über 70 Jahre Erfahrung in der Legehennenhaltung zurück. Was einst mit einer Handvoll Hühnern begann, ist heute zu einem ansehnlichen Hühnerhof südlich der Plöner Seenplatte herangewachsen. Weil die Nachfrage stieg, suchten sich die Goldnicks Partner, die ihre hohen Standards bezüglich Tierwohl und Qualität teilten. Das bedeutet, dass auch auf diesen Geflügelhöfen das Wohl der Hühner das Hauptanliegen ist, um das sich alles dreht. Diese Verständigung auf ein gemeinsames Ziel ist der Schlüssel zu nachhaltiger Tierhaltung, Qualität und Frische.

Bereits seit vielen Jahren ist der Hornbrooker Hof Vorreiter in der Freilandhaltung von Geflügel. Dabei ist es für die Goldnicks nichts Außergewöhnliches, neue Wege auszuprobieren, denn Innovationen gehören für sie zur Entwicklung des Hofes dazu – sei es, um die Tierhaltung, die Frische oder die Logistik zu verbessern. Diese Qualität schmeckt man, wenn man im EDEKA-Kramp-Markt zu den Eier vom Hornbrooker Hof greift.

### Neu bei EDEKA Kramp! Hornbrooker Eier aus dem mobilen Hühnerstall

Moderne Ideen gehören zur Entwicklung des Hornbrooker Hofes dazu. Daher präsentiert der Betrieb mit seinen Freiland-Eiern aus einem mobilen Hühnerstall eine echte Neuheit, die es auch bei EDEKA Kramp zu kaufen gibt. Die Idee eines beweglichen Hühnerstalls, welche es schon seit über 80 Jahren in der Praxis gibt, kombiniert mit dem Know-how der Freiland-Hühnerhaltung von heute. Zum Ablauf gehört ein Umsetzen im regelmäßigen Rhythmus mittels Kufen unter dem Stall. So haben die Hühner stets frisches Gras zum Picken und Scharren. Um die Tierhaltung noch eine Spur besser zu machen, sind neben viel natürlicher Bewegung im Freien und im Stall eine kleine Hühnergruppe der Standard für diese Haltungsform.

### Ein echtes Osterhighlight: der Eier-Sahne-Likör

Mit seinem leckeren, cremigen Geschmack und den frischen Eiern von den eigenen Hühnern ist der neue Eier-Sahne-Likör vom Hornbrooker Hof ein echtes Geschmackserlebnis! Greifen Sie bei EDEKA Kramp zu und erleben Sie den Geschmack der Extraklasse direkt aus der Region.



# Die Natur macht's möglich – bunte Ostereier ganz ohne Chemie

Ein strahlendes Gelb mit Hilfe von Kurkuma oder doch lieber ein kräftiges Blaukraut-Blau? Die Natur bietet eine ganze Palette von nützlichen Färbemitteln, mit der das traditionelle Ostereier-Bemalen zu einem natürlich bunten Spaß für die ganze Familie wird. Werdet zu Künstlern und greift für eure Eierfarben in diesem Jahr lieber ins Obst- und Gemüseregal, anstatt zu den oft mit künstlichen Farbstoffen versetzten Farben aus dem Fertigbeutel. Wir zeigen euch, wie es geht, nämlich ganz einfach.

## So wird's gemacht

### Was benötigt ihr zum Färben?

- einen Karton voll weißer Eier
- einen alten Topf
- eine Schöpfkelle
- etwas Salz und Essig



Bevor ihr loslegt, solltet ihr weiße Bio-Eier vor dem Färben kurz in ein Essigbad (circa einen Esslöffel pro Liter) legen. Dadurch wird die Schale rauer, die Farben bleiben besser haften und ihr erzielt ein besonders intensives Farbergebnis. Damit die Farben am Schluss schön leuchten, reibt ihr die gefärbten Eier mit ein paar Tropfen Pflanzenöl ein.

### Rote Farbe – Rote-Bete-Saft:

Den Saft aufkochen, die rohen Eier zehn Minuten lang darin hart kochen und im erkalteten Saft noch ein Weilchen liegen lassen.

### Grüne Farbe – Spinat:

Etwa 300 g frische Spinatblätter in einem Topf mit Wasser bedecken und etwa eine halbe Stunde köcheln lassen. Dann die rohen Eier zugeben und darin hart kochen.

### Blaue Farbe – Blaukraut:

Einen halben Krautkopf klein schneiden und mit einem Liter Wasser circa eine halbe Stunde köcheln lassen. Kraut abgießen und die rohen Eier rund zehn Minuten im Sud mitköcheln. Besonders intensiv wird die Farbe, wenn ihr sie über Nacht im erkalteten Sud liegen lasst.

### Gelbe Farbe – Kurkuma:

Ein Liter kochendes Wasser über 40 g Kurkuma gießen, eine halbe Stunde ziehen lassen, noch einmal aufkochen und die rohen Eier darin hart kochen. Lasst die Eier im erkalteten Sud liegen, bis der gewünschte Farbton erreicht ist.

### Braune Farbe – schwarzer Tee oder Kaffee:

100 g Tee mit einem Liter Wasser aufkochen, circa 30 Minuten ziehen lassen und die Teeblätter abgießen. Dann wieder erhitzen und die Eier darin hart kochen. Ist der Farbton zu hell, einfach noch ein Weilchen im erkalteten Tee liegen lassen. Eier im Sud ab und zu mit einem Löffel wenden, damit es keine fleckigen Stellen gibt.

# Osterausmalspaß



# EDEKA KRAMP SAGT DANKE!

Voller Stolz bedankt sich  
Familie Kramp bei allen Mitarbeitern,  
Lieferanten und Produzenten für ihren  
unermüdlichen Einsatz für das Wohl  
unserer Kunden und den starken Zu-  
sammenhalt in dieser schwierigen Zeit.  
Gemeinsam stehen wir das durch!

## Impressum

Auflage: 10000 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](http://www.edeka-kramp.de)

Objektleitung/Druck:  
ProExakt GmbH  
Bahnhofstraße 17  
38170 Schöppenstedt

Tel.: (05332) 9686-54  
Fax: (05332) 9686-58  
E-Mail: [marktzeitung@proexakt.de](mailto:marktzeitung@proexakt.de)  
[www.proexakt.de](http://www.proexakt.de)

Redaktionsleitung:  
Sebastian Nickel  
E-Mail: [s.nickel@proexakt.de](mailto:s.nickel@proexakt.de)  
Tel.: (05332) 9686-486  
Fax: (05332) 9686-51

Gestaltung und Anzeigensatz:  
Sabrina Bergmann  
E-Mail: [info@proexakt.de](mailto:info@proexakt.de)  
Tel.: (05332) 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.