



Kramp

Weil Frisches einfach besser schmeckt!



LIEBE KUNDEN,

wir wünschen Ihnen trotz aller Krisen einen genussvollen Sommer und freuen uns, Ihnen mit einer neuen Ausgabe unserer Marktzeitung inspirierenden Lesestoff für eine schattige Auszeit präsentieren zu dürfen. Blicken Sie mit uns hinter die Kulissen und erfahren Sie von Marktinhaber Tim-Tobias Kramp alles zum vorausgegangenen Personalengpass und den damit verbundenen verkürzten Öffnungszeiten der Bedientheken. Ein Thema, das leider einige Wochen den Alltag in unserem Markt bestimmt hat und über das wir Sie im Nachgang als unsere treuen Kunden gerne umfassend aufklären möchten. Darüber hinaus finden Sie auf den folgenden Seiten selbstverständlich wie gewohnt spannende Informationen rund um unsere Sortimente, Anregungen für unbeschwerter Sommergenüsse, Spar-, Urlaubs- und Ernährungstipps sowie einige Rezeptideen zum Ausprobieren. Viel Spaß beim Stöbern wünscht Ihnen

Ihr Team von EDEKA Kramp



TIM-TOBIAS KRAMP IM INTERVIEW



Aufgrund der angespannten Personalsituation konnte Marktinhaber Tim-Tobias Kramp seine Bedientheken im Markt in Stuenborn einige Wochen lang von Montag bis Mittwoch nur verkürzt bis 16 Uhr öffnen. Im Marktzeitungs-Interview erklärt der Kaufmann die Hintergründe, äußert sich zu Personalgewinnungsmaßnahmen und blickt in die Zukunft.

Herr Kramp, als Marktinhaber haben Sie vor Kurzem die Maßnahme ergriffen, die Bedientheken in ihrem Markt an einigen Tagen verkürzt zu öffnen. Was waren die genauen Gründe dafür?

Leider hat Corona auch vor meinen Mitarbeitern keinen Halt gemacht. Auf der Fläche können wir noch immer alles ausgleichen, aber an der Bedienungstheke sind besonders geschulte Mitarbeiter gefragt. Hier war es uns in den letzten Wochen nicht möglich, die vollen Öffnungszeiten zu gewährleisten.

Was macht es Ihrer Meinung nach so schwer, die Personalengpässe im Bereich Frischbedientheken auszugleichen?

Speziell an der Bedienungstheke ist die Personalsuche mehr als schwierig. Auszubildende oder Quereinsteiger sind absolute Seltenheit. Natürlich ist es eine anstrengende und körperliche Arbeit, allerdings die Entlohnung nicht so schlecht wie ihr Ruf. Das wissen viele potenzielle Bewerber anscheinend nicht, also müssen wir hier mehr Aufklärungsarbeit betreiben.

Was tun Sie, um neues Personal zu gewinnen?

Wir versuchen ein attraktives Vergütungssystem anzubieten mit einem fairen Lohn. Darüber hinaus: flexible Arbeitszeitgestaltung, betriebliche Altersvorsorge, ein betriebliches Gesundheitsmanagement, eine kollegiale Urlaubsplanung sowie ein gutes Betriebsklima. Des Weiteren gibt es ein umfangreiches Fortbildungsangebot, um auch ungelerten Kräften einen guten Einstieg in die Aufgabe zu ermöglichen.

Die Nachfrage nach frischen Fleisch- und Wurstprodukten von der Bedientheke ist groß, jedoch fehlt das Personal und die Preise steigen. Wäre es für Sie eine Option, dass SB-Sortiment auszuweiten oder gar komplett auf SB-Ware zu setzen?

Ich schätze unsere großzügige Bedienungsabteilung mit dem direkten Kontakt mit meinen Fachleuten sehr. Wir sind sehr froh, dass wir bei uns im Markt auch weiterhin einen engagierten Fleischermeister zum Team zählen können und durch das gute Verkaufsteam immer eine gute Beratung sicherstellen können. Natürlich ist das SB-Sortiment im Bereich Fleisch und Wurst in den letzten zehn Jahren drastisch größer geworden, dennoch möchte ich auf unser großes Thekenangebot weiterhin nicht verzichten.

Wie groß ist Ihre Hoffnung, dass sich die personelle Lage in Ihrem Markt entspannt?

Wir konnten bereits eine Neuanstellung zum September realisieren, freuen uns aber auf noch mehr interessante Bewerbungen. Unsere Bedienungstheke können wir zum Glück seit einigen Tagen wieder vollumfänglich öffnen. Die Personallage bleibt jedoch angespannt.

Falls das noch länger so bleibt, müssen Ihre Kunden dann auch in Zukunft wieder mit Einschränkungen rechnen?

Sollte es keine langfristige Verbesserung geben, wird es auch in den kommenden Monaten schwierig, 78 Stunden in der Woche den Markt und speziell die Bedienungstheke zu öffnen.



WIR SUCHEN VERSTÄRKUNGEN



MITARBEITER (M/W/D) FÜR DIE BEDIENTHEKE

Das bietet Ihnen EDEKA Kramp:

- Arbeiten in Teilzeit
- faire Bezahlung
- flexible Teilzeit-Modelle
- Zuschuss für vermögenswirksame Leistungen
- Beteiligung an betrieblicher Altersvorsorge
- Zuschuss zum betrieblichen Gesundheitsmanagement
- Fort- und Weiterbildungsprogramme (auch für Quereinsteiger)

MITARBEITER (M/W/D) FÜR DIE INFO, POST UND LOTTO

Das bietet Ihnen EDEKA Kramp:

- Arbeiten in Teilzeit
- faire Bezahlung
- flexible Teilzeit-Modelle
- Zuschuss für vermögenswirksame Leistungen
- Beteiligung an betrieblicher Altersvorsorge
- Zuschuss zum betrieblichen Gesundheitsmanagement
- Fort- und Weiterbildungsprogramme (auch für Quereinsteiger)



Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung
vorzugsweise per E-Mail an:
info@edeka-kramp.de

Oder per Post an:
EDEKA Kramp | z. H. Tim-Tobias Kramp
Kalte Weide 22 • 24641 Stukenborn



Inflations- Stopp!

Mit EDEKA die Inflation vergessen:
Bei **200 Produkten** des täglichen Bedarfs frieren
wir bis zum **31.08.2022** für **DeutschlandCard-Inhaber**
die Preise ein!

Beispielbildungen - Artikel über
Aktion können abweichen.



FÜR DEUTSCHLANDCARD- INHABER BLEIBEN DIE PREISE FÜR 200 PRODUKTE BIS 31. AUGUST STABIL

Die EDEKA stellt sich der Inflation entgegen! Um die stetig steigenden Preise zu stoppen, „friert“ EDEKA ab sofort für alle DeutschlandCard-Inhaber die Preise von 200 Produkten des täglichen Bedarfs bis zum 31. August ein.

Im Rahmen einer groß angelegten Kampagne hat EDEKA aus allen Sortimenten über 200 Produkte der Eigenmarke GUT&GÜNSTIG ausgewählt und den aktuellen Regalpreis festgeschrieben – zum Schutz der Kunden vor den aktuellen Preissteigerungen. Erhöhen sich also die Kosten für eines der Produkte, wird für Besitzer der DeutschlandCard die Differenz direkt beim Bezahlvorgang an der Kasse abgezogen und das Produkt zum günstigeren Preis verkauft.

Mit der „Inflationsstopp-Kampagne“ will EDEKA während der Sommermonate die Versorgung der Menschen zu

angemessenen Preisen sicherstellen und gleichzeitig ein Signal setzen, um die privaten Haushalte in Deutschland nicht noch weiter zu belasten. Die Kunden sollen sich auf stabile Preise verlassen können. Sollten EDEKA-Kunden noch keine DeutschlandCard besitzen, kann diese ganz bequem über ein Formular im Markt oder online beantragt werden.

Auch für alle Kunden, die noch nicht im Besitz einer DeutschlandCard sind, hält EDEKA eine vielfältige Auswahl zum besten Preis bereit. Über das gesamte Sortiment hinweg bietet ein EDEKA-Markt rund 7.000 Produkte zum Discountpreis. Mit anderen Worten: In jedem EDEKA steckt ein Discounter – und darüber hinaus noch viel mehr! Denn der Unterschied zwischen Discount und Vollsortiment ist schon lange nicht mehr der Preis, sondern vor allem Auswahl und Service.



Überzeugen Sie sich selbst und halten Sie bei Ihrem nächsten Einkauf im EDEKA-Kramp-Markt besonders Ausschau nach den Produkten mit der roten Ecke von GUT&GÜNSTIG. Ihr Portemonnaie wird es Ihnen sicher danken.

BEI EDEKA KRAMP GEHT'S AUCH GUT&GÜNSTIG

Qualitätsprodukte einkaufen und dabei bares Geld sparen? Bei EDEKA Kramp ist diese Aussage 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. Die Marke GUT&GÜNSTIG umfasst mehr als 1400 Produkte aus den Bereichen Lebensmittel und Non-Food, eine große Auswahl davon finden Sie natürlich im EDEKA-Kramp-Markt in Stukenborn. Von Tiefkühlgemüse, Käse, Wurst, Butter, Joghurt, Nudeln und Süßwaren für den täglichen Bedarf bis hin zu GUT&GÜNSTIG-Getränken wie Apfelschorle, Saft, Wasser und Kaffee finden Sie alles, was Sie für Ihr leibliches Wohl benötigen – stets verfügbar und dauerhaft günstig.

Sie haben Lust auf ein köstliches Grillvergnügen mit der Familie oder Freunden? GUT&GÜNSTIG liefert Würstchen und Steaks, den Krautsalat, Senf und Ketchup, Soßen, Ciabatta-Brot und kühle Erfrischungen. Auch Grillanzünder, Servietten und Pappsteller sind von der Marke preiswert verfügbar. Sie haben viel zu tun, sind ein echter Workaholic und haben keine Zeit, selbst zu kochen? Eine Pizza von GUT&GÜNSTIG ist nach wenigen Minuten fertig und schmeckt immer. Und wenn Sie am Wochenende backen möchten, erhalten Sie von GUT&GÜNSTIG nicht nur die Zutaten, sondern auch alle weiteren Utensilien, die Sie für eine Torte oder einen Kuchen brauchen. So schont Einkaufen Ihren Geldbeutel und bereitet gleichzeitig köstlichen Genuss.

Marktinhaber Tim-Tobias Kramp kann die Produkte von GUT&GÜNSTIG mit gutem Gewissen empfehlen. „In unserem Markt gibt es in jeder Abteilung eine große Auswahl und es lohnt sich wirklich zuzugreifen. Man kann einiges an Geld sparen, das man am Ende vielleicht für eine besondere, regionale Spezialität ausgeben kann. Mir ist es wichtig zu betonen, dass man in unserem Markt sowohl exklusiv und regional als auch günstig und trotzdem qualitativ hochwertig einkaufen kann. Niemand soll Zweifel haben, dass ein Einkauf bei uns nicht auch günstig sein kann. Wenn man sich die Zeit nimmt und genau hinschaut, dann ist ein ausgewogener Einkauf bei uns nicht teurer als bei der Konkurrenz. Das kann ich definitiv versprechen.“



SLOW FOOD: DEN SOMMER BEWUSST



Unter einer strahlenden Sommersonne geht in diesen Tagen eingedenk hoher Temperaturen so manches gerne einmal etwas langsamer und gemächlicher. Und das ist ja auch durchaus nicht verkehrt, läuft doch ansonsten alles eher zügig im viel zu schnellen Hamsterrad des Alltags. Da liegt es doch quasi auf der Hand, dieses Entschleunigungskonzept auch aufs Essen und Genießen zu übertragen. Gewissermaßen „Slow Food“ dank „Summer Flow“. Langsam essen als Statement!

Slow Food? Genau, hinter dieser Formel steckt eine ganze Bewegung. Dabei ist es durchaus sinnvoll zu wissen, dass es den Anhängern der Slow-Food-Bewegung nicht (nur) darum geht, jeden Bissen gründlich zu kauen. Sie verstehen sich vielmehr als bewusste Genießer und mündige Konsumenten, die sich auch für eine nachhaltige Herstellung von Lebensmitteln und bewussten Genuss einsetzen. Im Grunde ein Konzept, das wir uns von EDEKA Kramp selbst ins Stammbuch geschrieben haben: Bewahrung der regionalen Geschmacksvielfalt und somit auch eine Aufrechterhaltung traditionellen Lebensmittelhandwerks.

Slow Food stellt eine Gegenbewegung zum uniformen und globalisierten Fast Food dar. „Slow-Foodisten“ bemühen sich um die Erhaltung der regionalen Küche mit heimischen pflanzlichen und tierischen Produkten und deren lokaler Produktion. Die Vorteile liegen auf der Hand: Eine bewusste und natürliche Ernährungsweise ist gut für die Gesundheit und für das Wohlbefinden. Da die Qualität und die Herkunft der Lebensmittel sehr transparent gemacht werden, tut der Mensch nicht nur der Umwelt, sondern auch seinem Körper etwas Gutes. Ganz im Gegensatz zu Fast Food, bei dem Essen schnelles Stillen des Hungergefühls bedeutet und dem Körper häufig zu viele Kalorien in kurzer Zeit zugeführt werden.

Wir laden Sie herzlich ein, mit ausgewählten, frischen Zutaten aus der Region und Muße fürs Genusshandwerk im Sinne des Slow-Food-Gedankens den Sommer ganz bewusst zu genießen. Mit einem leckeren Rezept und spannenden Infos. Wir wünschen einen guten Appetit und einen lang anhaltenden Genuss! Gerne beraten wir Sie zu regionalen Zutaten und Angeboten in unseren Märkten.





REGIONALITÄT STÄRKT DEN KONSUM GUTER LEBENSMITTEL!

Slow Food beruht auf drei grundsätzlichen Anforderungen, die gute Lebensmittel erfüllen müssen:

- **Faire Produktion bzw. Herstellung:** Das heißt, dass alle an der Produktion beteiligten Personen unter gerechten Bedingungen arbeiten und einen angemessenen Lohn erhalten.
- **Saubere Herstellung:** Die Ressourcen der Umwelt werden bei der Herstellung nicht unnötig belastet, die Natur wird nicht geschädigt. Ökosysteme bleiben erhalten.
- **Hohe Lebensmittelqualität:** Die Lebensmittel sollen nahrhaft, frisch und gesundheitlich unbedenklich sein. Sie schmecken gut, befriedigen und regen die Sinne an.

Nach Slow-Food-Kriterien lässt sich der Grundstein für die hohe Qualität der Lebensmittel bereits bei der Produktion legen. So sollen lokale Produzenten besonders gefördert werden. Die regionale Küche sowie heimische Produkte und Herstellung werden als besonders erstrebenswert und unterstützenswert angesehen. Besonders positiv wird in diesem Zusammenhang auch die Stärkung der regionalen Wirtschaft gesehen.

SLOW-FOOD-CANNELLONI

Slow-Food-Cannelloni brauchen zwar etwas Zeit, aber es lohnt sich. Hier das pikante Rezept für die ganze Familie.

Zutaten für 6 Portionen:

- je 1 Prise Meersalz und Pfeffer • 2 Schuss Olivenöl • 1 Ei • 50 g Schinken
- 1 Zwiebel • 1 EL italienische Kräuter • 500 g Hackfleisch (Rind)
- 1 Prise Knoblauchgranulat • 200 ml Mehl • 1 Karotte • 100 g Knollensellerie
- 1 Kartoffel (ca. 100 g) • 75 g Käse, gerieben

Zutaten für den Teig:

- 1,5 Becher Weizengrieß • 1,5 Becher Weizenmehl • 1 Prise Salz • 3 Eier • 1 Schuss Olivenöl

Zutaten für die Bechamelsoße:

- 50 g Butter • 1 Prise Muskat • 50 g Mehl • 600 ml Milch • 1 Prise Salz

Slow in den Genussflow kommen:

Für den Nudelteig je Grieß und Weizenmehl auf ein (Nudel-)Brett sieben, in die Mitte eine Grube machen, Salz und die Eier sowie einen Schuss Olivenöl in die Mitte geben. Achtung: Wenn man zu viel Olivenöl verwendet, wird der Teig eher brüchig. Alles gut verkneten und unter einem feuchten Tuch 30 Minuten rasten lassen. Inzwischen für die Füllung die geschälte Zwiebel und den Schinken fein hacken, in etwas Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen, mit Salz und Pfeffer und italienischen Kräutern würzen.

Das Hackfleisch dazugeben und anbraten. Die Karotte, den Sellerie und die Kartoffel schälen und grob reiben, dann ebenfalls untermischen. Mit Knoblauchgranulat pikant würzen. Die Masse mit etwas Mehl stauben und mit der Milch aufgießen, ein Ei verquirlen und rasch unterrühren.

Nach der Rastzeit den Nudelteig mit der Nudelmaschine fein ausrollen, in ca. 10 x 10cm große Quadrate schneiden – das geht sehr gut mit dem Pizzaroller. Jeweils einen großen Esslöffel von der Fleischmasse auf ein Quadrat setzen und einrollen. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl auspinseln, und die fertig gerollten Cannelloni mit der Nahtstelle nach unten hineinsetzen.

Für den Überguss eine lichte Bechamelsoße herstellen: Die Butter in einer Kasserolle zergehen lassen, mit dem Mehl stauben, mit dem Schneebesen durchrühren und mit der Milch aufgießen. Ein paar Minuten köcheln lassen, mit Salz und Muskat würzen.

Die fertigen Cannelloni in der Auflaufform mit der Bechamelsoße übergießen, mit dem geriebenen Käse bestreuen, und bei 180 Grad Ober-/Unterhitze etwa 30 Minuten im Backrohr überbacken.



ERFRISCHUNG „ON THE ROCKS“:

GENIEßEN SIE STILVOLLE SOMMERCOCKTAILS!

Sommerzeit ist Cocktailzeit. Und mal ganz ehrlich: Ob geschüttelt oder gerührt, ob mit oder ohne Alkohol, ob fruchtig, sahnig oder doch lieber kräftig-herb? (Fast) Jeder liebt Cocktails! Und gerade jetzt, wo die Abende länger und die Nächte lauer sind, heben sie die Laune noch ein wenig mehr. Wir von EDEKA Kramp möchten Sie inspirieren: mit tollen Mix-Rezepten für sommerfrisch-fruchtige Cocktails und fix und fertig gemixte Spezialitäten. Unser Markt bietet alle wichtigen Zutaten für den perfekten Terrassenmoment. Auf Ihr Wohl!



LILLET ROSÉ WHITE PEACH

Der prickelnd-fruchtige, leicht herbe Aperitif mit dezenter Süße!

Ihr Einkaufszettel:

- Lillet Rosé (5 cl)
- Schweppes White Peach (10 cl)
- Pfirsichspalte (1 Stück)
- Eiswürfel

Mix it!

Den Lillet Rosé in ein mit Eis gefülltes Weinglas geben und mit Schweppes „White Peach“ auffüllen. Anschließend den Drink mit einer Pfirsichspalte garnieren und genießen.

COSMOPOLITAN TRIFFT COINTREAU

Mit dem Aufstieg des Cosmopolitan kehrten hochwertige Zutaten in die Cocktailgläser zurück. Diese rosafarbene Schönheit ist einer der meistverehrten modernen Cointreau-Klassiker.

Das kommt ins Glas:

- 30 ml Cointreau • 60 ml Wodka
- 30 ml Cranberrysaft • 30 ml frischer Limettensaft

Vor dem Genuss steht der Shake:

Alle Zutaten in einen Cocktailshaker geben, Eis hinzufügen und shaken, bis alles gut gekühlt ist. Anschließend in ein Cocktailglas abseihen und mit einer Orangenzeste garnieren.





SCHWEPPE'S MOJITO MIT HAVANNA

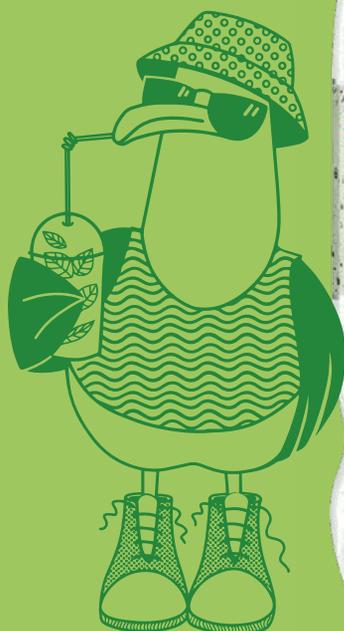
Der Cocktail-Klassiker! Easy gemixt!

Das benötigen Sie:

- Havana Club 3 (4 cl)
- Schweppes Virgin Mojito (16 cl)
- Minzblätter
- Limette, geachtelt
- Eiswürfel

Und los geht's:

Alle Zutaten in ein mit Eis gefülltes Longdrinkglas geben. Anschließend genießen.



KEINE LUST, COCKTAILS SELBST ZU MIXEN?

KEIN PROBLEM MIT COCKTAIL PLANT!

Sie haben Appetit auf einen Cocktail, aber keine Lust, die Zutaten zu besorgen und selbst zu mixen? Dann gönnen Sie sich beim Chillen auf dem Balkon oder bei der Party mit Freunden die fertigen Mixgetränke von Cocktail Plant, die in den Sorten Malibu Beach, Caipirinha, Cosmopolitan und Almond Kiss bei EDEKA Kramp zum Kauf bereitstehen. Greifen Sie zu und lassen Sie sich die hochwertigen Sundowner auf der Zunge zergehen.



**COCKTAIL
PLANT**

URLAUB ZU HAUSE: TIPPS FÜR DIE GA



EIS SELBER MACHEN – COOLES VERGNÜGEN FÜR ZU HAUSE!

Ob richtig süß, schön fruchtig oder mit richtig viel Schokolade, mit knusprigen Extras oder als aufregende Neukreation – wer sein Eis selber macht, hat freie Bahn für kreative Ideen. Und das Beste: Es ist eigentlich ganz einfach! Für alle, die eine Eismaschine zu Hause haben, ist es natürlich besonders leicht. Die Auswahl an Maschinen ist mittlerweile groß. Doch, kann man Eis auch ohne Eismaschine selber machen? Die Antwort lautet ja! Große Lebensmittelhersteller haben Eis zum Selbermachen kreiert, das sich kinderleicht zu Hause zubereiten lässt. Doch wie jeder weiß, schmeckt es selbst gemacht eben doch am besten! Hier finden Sie eine Anregung für Ihr persönliches Lieblingseis!



ANZE FAMILIE

Nicht jeder tritt im Sommer eine große Reise an. Viele Menschen verbringen ihre Urlaubstage hingegen in der Heimat und vertreiben sich die Zeit dort mit abwechslungsreichen Tagesausflügen und attraktiven Freizeitbeschäftigungen. Wie auch Sie Ihre Urlaubstage sinnvoll gemeinsam mit der ganzen Familie nutzen können, lesen Sie hier.

Lange Fahrten im Auto sind langweilig?

In den Urlaub zu fahren oder einen Ausflug zu machen, ist toll – wenn die lange Fahrt nicht wäre. Bestimmt hast du dich auch schon einmal im Auto gelangweilt und bist deinen Eltern so richtig auf die Nerven gegangen. Mit den hier vorgestellten Spielen vertreibst du die Langeweile und kannst sogar richtig Spaß haben.



LIMETTEN-SOFTEIS – SAUER MACHT LUSTIG

Zutaten für 6 Portionen:

- 500 Gramm Vanilleeis
- 4 Limetten
- Früchte zum Garnieren nach Wahl

Zubereitung:

Lassen Sie das Vanilleeis in einer Rührschüssel etwa 15 Minuten antauen. In der Zwischenzeit eine Limette heiß abspülen und die Schale fein abreiben. Im Anschluss alle Limetten auspressen und 80 ml Saft abmessen. Vanilleeis, Limettensaft und die Hälfte der Limettenschale mit einem Handrührgerät zu einer cremigen Masse verrühren. Danach das Softeis mit einem Löffel zu Nocken formen und in Dessertschalen anrichten. Die restliche Limettenschale darüberstreuen und je nach Belieben mit frischen Früchten garnieren. Kleiner Tipp: Sollte das Eis beim Verrühren zu weich werden, einfach für 10 bis 20 Minuten in den Tiefkühlschrank stellen!

ICH-DENKE-WAS-WAS-DU-NICHT-WEISST

„Ich-sehe-was-was-du-nicht-siehst“ hast du bestimmt schon einmal gespielt. Aber oft sieht auf Autofahrten vieles ziemlich gleich aus – ganz im Gegensatz zum dem, was du in deinem Kopf so alles sehen kannst! Bei „Ich-denke-was-was-du-nicht-weiß“ überlegst du dir ein Wort und verrätst deinen Mitspielern den passenden Oberbegriff dazu (z. B. Gebäude, Lebensmittel, Ort, Lebewesen). Diese müssen nun der Reihe nach Fragen stellen, wobei du nur mit einem Ja oder Nein antworten darfst. Sollten deine Mitspieler das gesuchte Wort partout nicht herausbekommen, kannst du ihnen auch weitere Hinweise geben. Wer das Rätsel gelöst hat, darf sich dann als Nächster einen Begriff ausdenken.

EINE GESCHICHTE ERFINDEN

Sehr lustig kann es werden, wenn man im Auto zusammen eine Geschichte erfindet. Und das geht so: Du sagst einen Satz, mit dem die Geschichte beginnen soll (z. B. „Gestern auf dem Weg zur Schule hatte Peter eine eigenartige Begegnung“). Nun muss jeder im Auto reihum immer wieder einen Satz hinzufügen und so die Geschichte weiterführen. So ergeben sich oftmals sehr witzige Wendungen. Ihr könnt die Geschichte endlos weiterspinnen, oder du entscheidest dich irgendwann zu einem Satzsatz, und der Spaß beginnt von Neuem.

EINE WÖRTERKETTE BILDEN

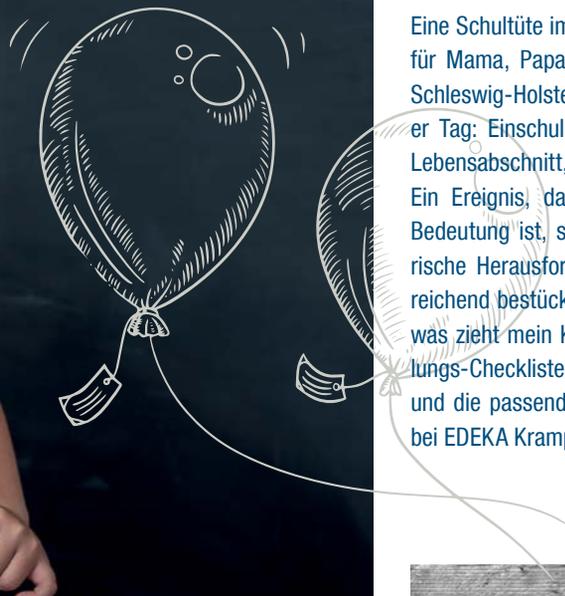
Bei diesem Spiel nennst du einen aus zwei Wörtern zusammengesetzten Begriff (z. B. „Urlaubsreise“). Der nächste Spieler muss nun einen, erneut aus zwei zusammengesetzten Wörtern bestehenden Begriff finden, der mit „Reise“ anfängt (z. B. „Reisekoffer“). Nun wird „Koffer“ zum ersten Teil des neuen Begriffes usw. Wer nicht weiter weiß, scheidet aus.

AUTOKENNZEICHEN-BINGO

Für dieses Spiel erhält jeder Mitspieler einen Zettel und einen Stift, um sich im Zeitraum von etwa zehn Minuten verdeckt fünf Autokennzeichen zu notieren, die er während dieser Zeit auf der Straße entdeckt hat. Anschließend sagt der Fahrer nach und nach alle Kennzeichen der Autos an, die er sehen kann. Wer eines auf seiner Liste findet, darf es streichen. Wer zuerst alle Kennzeichen gestrichen hat, ist der Sieger.

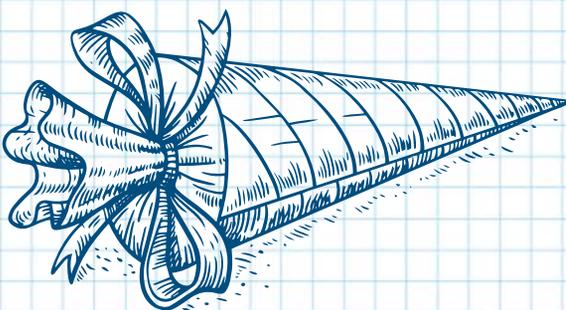
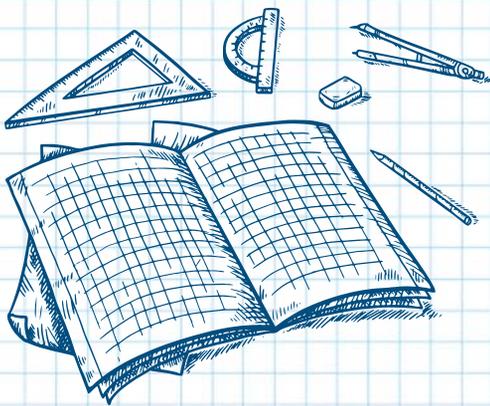
KOFFERPACKEN

Zum Schluss noch ein echter Klassiker: Du beginnst dieses Spiel mit dem Satz: „Ich packe meinen Koffer und nehme ... (z. B. ein Handtuch) mit.“ Dann muss der zweite Spieler den kompletten Satz wiederholen und einen Begriff hinzufügen. Anschließend geht es reihum weiter, sodass die Liste des Kofferinhaltes immer länger wird. Sobald ein Mitspieler etwas aus dem Koffer vergisst oder mit der Reihenfolge durcheinanderkommt, scheidet er aus.



Eine Schultüte im Arm, Herzklopfen, berührende Momente auch für Mama, Papa, Geschwister, Oma, Opa. Für viele Kinder in Schleswig-Holstein ist der 17. August 2022 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, die Schultüte abwechslungsreich gefüllt und was zieht mein Kind am Einschulungstag an? Mit der Einschulungs-Checkliste vergessen Sie nichts. Alles für den Schulbedarf und die passenden Utensilien für die Schultüte gibt's natürlich bei EDEKA Kramp.

EINSCHULUNG – EINE AUFREGENDE ZEIT



WAS FÜR DIE EINSCHULUNG WICHTIG IST:

Einschulung vorbereiten

- Schultüte
- Schulranzen
- Schreibtisch mit Stuhl für das Kinderzimmer
- Garderobe für die Einschulung auswählen
- Feierlichkeiten planen

Schulmaterialien

- Federmappe (mit Füller, Bunt- und Filzstiften, Bleistift, Radiergummi, Spitzer, Lineal und Schere)
- Schulhefte (liniert/kariert)
- Hausaufgabenheft
- Bücherumschläge
- Sportbekleidung und Sportbeutel
- Pinsel, Farben, Mischpalette, Zeichenblock A4/A3 für den Kunstunterricht

Schulalltag

- Schulweg/Busfahrt mit Kind zusammen üben
- gesundes Pausenbrot und Getränke
- gemeinsam täglich neu den Schulranzen packen (Wichtig: nur Bücher, die am nächsten Tag auch wirklich benötigt werden)
- Betreuung nach der Schule (Familie? Hort?)
- strikte Trennung von Hausaufgaben und Freizeit
- Sprechen Sie abends mit Ihrem Kind über den aktuellen Schultag





GESUNDES PAUSENBROT KANN SO LECKER SEIN

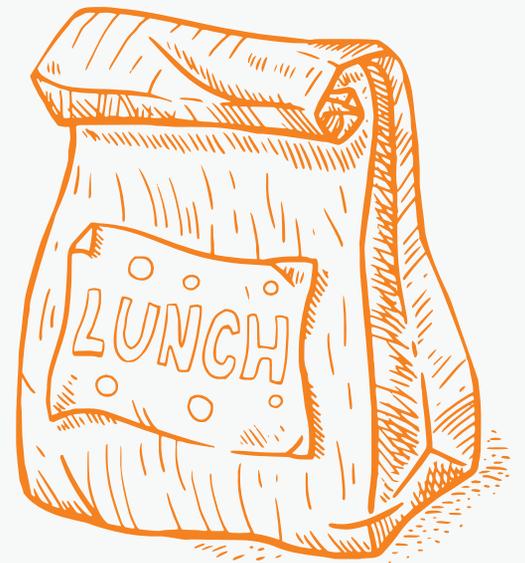
Jeder weiß: Kinder sollten nicht ohne Frühstück zur Schule gehen. Aber auch dort angekommen, ist ein gesundes Pausenbrot die Grundlage für die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit des Nachwuchses. Doch wie oft bringen die Kleinen das liebevoll geschnittene Obst und Gemüse wieder mit nach Hause? Hier gibt es ein paar pfiffige Ideen, damit die schöne Schnitte der Vergangenheit angehört:

Das zweite Frühstück sollte aus möglichst gesunden Lebensmitteln bestehen. Kinder mögen Vollkornbrot, wenn es fein gemahlen und saftig ist. Dünn geschnittenes Gemüse daraufgelegt, hält das Brot ebenfalls frisch und sieht appetitlich aus. Auch Quark und Joghurt sind eine gute Wahl, denn in ihnen stecken Kalzium, wertvolles Eiweiß und auch Vitamine drin. Die enthaltenen Milchsäurebakterien bringen zudem den Darm und somit den ganzen Körper in Schwung.

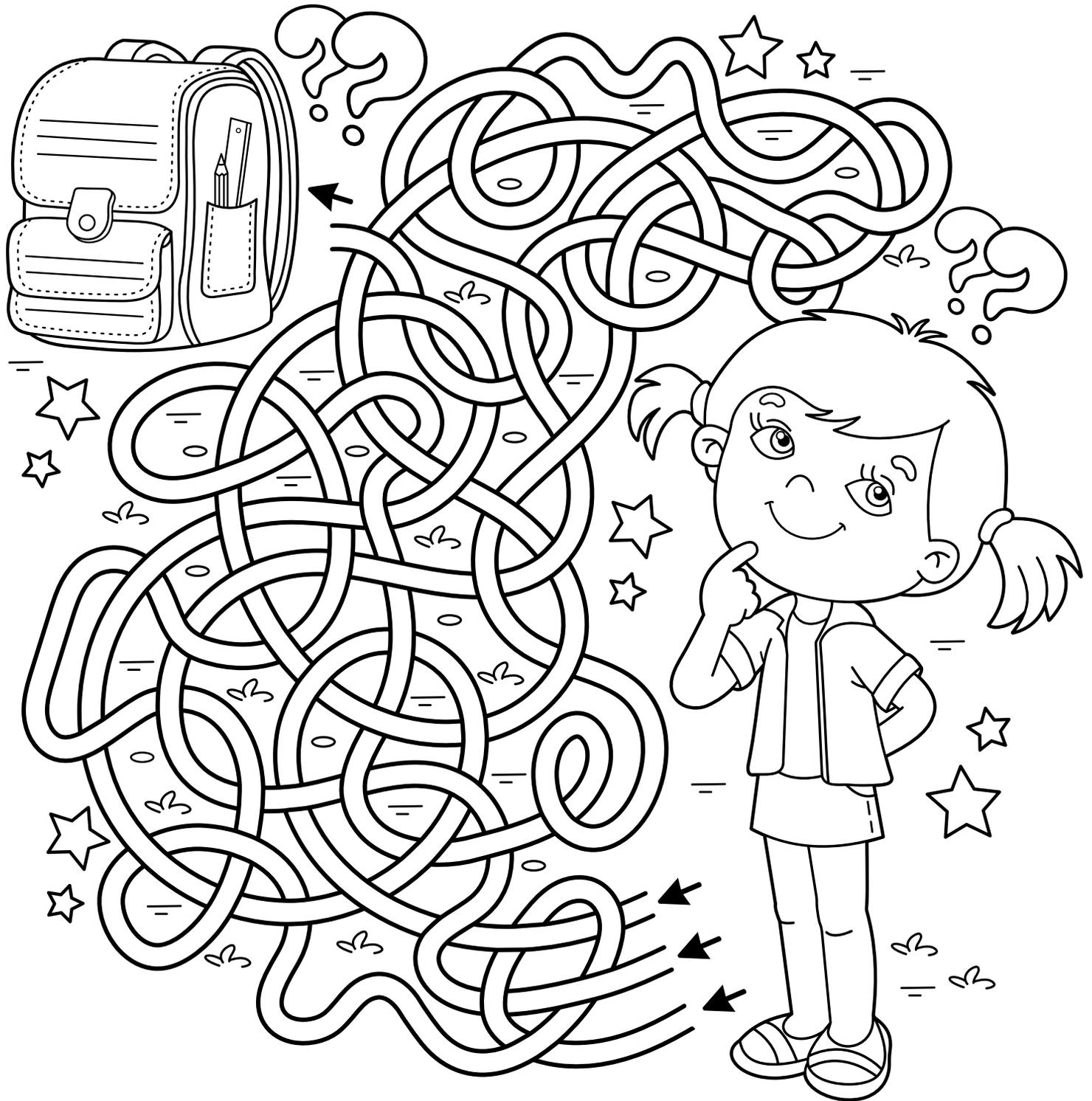
Obst und Gemüse gehören immer in die Brotbox: am besten klein geschnitten, denn Kinder essen doppelt so viel, wenn es mundgerecht angeboten wird. Schneiden Sie also Möhren, Gurken und Zucchini in kleine Stifte oder Paprika in Streifen. Auch Beeren, Apfel-, Birnen- oder Aprikosen-spalten und Weintrauben sind ein beliebter Snack für Kinder, die gern etwas Süßes essen.

Ein einfacher Tipp, um das Essen abwechslungsreich zu gestalten, ist das Brot mit großen Keksförmchen auszustechen. Allerdings sollten die Ränder nicht achtlos weggeworfen werden. Im Normalfall findet sich jedoch immer jemand, der gerne Ränder nascht. Gleiches gilt übrigens auch für Obst, wie zum Beispiel Äpfel. Einfach ein kleines Herz ausstechen und schon ist der Apfel etwas ganz Besonderes. Auch können Gesichter mit Obst und Gemüse auf das Schulbrot gelegt werden. Witzige Namen wie Big Snack, Hasen-Klappstulle oder Pikanter Hamburger machen das Pausenbrot interessant und signalisieren, dass es gut schmeckt.

ALSO, GUTEN APPETIT!



AUSMALSPASS UND WISSENSWERTES





LUST AUF EINEN „RICHTIGEN KAKAO“?

Dann frag doch einfach mal deine Eltern, ob sie dir helfen, eine leckere flüssige Schokolade anzurühren. Gerade beim Erhitzen der Milch auf dem heißen Herd musst du vorsichtig sein und solltest dir das einmal von deinen Eltern zeigen lassen.

FÜR EINE PORTION BENÖTIGST DU:

- 1 EL Kakaopulver, ungesüßt
- 2 gestrichene TL Zucker
- 180 ml Milch
- 1 EL Schlagsahne, geschlagen
- 1 Prise Zimtpulver

UND LOS GEHT'S:

Kakaopulver und Zucker mischen. Von der Milch 2 EL abnehmen und mit dem Kakao zu einem Brei verrühren.

Die Milch erhitzen. Den Kakaobrei einrühren. Unter Rühren weiter erhitzen, aber nicht kochen lassen. Dann Kakao in die Tasse füllen und die geschlagene Sahne draufklecksen.

HABT IHR EUCH SCHON EINMAL GEFRAGT, ...? ... WIE AUS BOHNEN LECKERER KAKAO WIRD?

Kakao kommt von Kakaobäumen. Die wuchsen ursprünglich in Südamerika und in Mittelamerika. In der Natur wachsen Kakaobäume als Büsche im Regenwald. Sie werden dort höchstens 15 Meter hoch. Sie brauchen viel Wärme, deshalb wachsen sie nur in den Tropen, also in der Nähe des Äquators. Die Früchte des Kakaobaums nutzten schon die Azteken für einen besonderen Trunk.

Wie wird nun aber aus der Frucht der leckere Schokotrunk? Arbeiter schlagen die Früchte mit ihren Macheten, das sind große Messer, von den Bäumen. Mit diesen öffnen sie auch die Früchte. Das Fruchtfleisch beginnt dann sofort zu gären, der Zucker darin verwandelt sich also in Alkohol. Dadurch können die Samen nicht keimen, also keine Wurzeln bilden. Sie verlieren auch einen Teil der Stoffe, die bitter schmecken.

Die Bohnen trocknen dann meist an der Sonne. Das führt dazu, dass sie in etwa die Hälfte ihres Gewichtes verlieren. Meist werden sie anschließend in Säcke verpackt und verschickt. Verarbeitet werden sie nämlich überwiegend in Nordamerika und Europa. Dort werden die Bohnen geröstet wie Kaffeebohnen oder Kastanien. Sie werden also auf einem Gitter erhitzt, aber nicht wirklich verbrannt. Erst dann wird die Schale entfernt und die Kerne werden zerbrochen. Diese Stücke nennt man „Kakao-Nibs“. Die Nibs werden nun in einer besonderen Mühle fein gemahlen; das ergibt die Kakaomasse. Diese lässt sich super zu Schokolade weiterverarbeiten. Man kann sie aber auch auspressen und erhält so die Kakaobutter. Die trockene Masse, die zurückbleibt, kann man wiederum vermahlen. So entsteht Kakaopulver.



EXKLUSIVE EDEKA-TREUEAKTION – VOSSEN-TREUEPRÄMIEN SAMMELN

VOSSEN
A TOUCH OF ENERGY

TREUEAKTION

TREUEPUNKTE VOM 6. JUNI – 10. SEPTEMBER 2022 FÜR EXKLUSIVE
VOSSEN-TREUEPRÄMIEN SAMMELN!

SO FLAUSCHIG KANN TREUE SEIN!

SPAREN SIE BIS ZU
71%*

EDEKA

made in AUSTRIA

NOCH BIS ZUM 27. AUGUST 2022

Sensationelle Badezimmer-Textilien von VOSSEN. Die flauschigen Produkte in höchster Qualität und trendigen Farben gibt es mit den Treuepunkten bis zu 71*! Prozent günstiger. Zusätzlich zu jedem Treueprodukt erhalten Sie einen Connex-Reise-gutschein** in Höhe von 100 Euro, den Sie in rund 100 Wellnesshotels in ganz Europa einlösen können. Also Punkte sammeln, einlösen und VOSSEN-Wohlfühlprodukte genießen!

SO EINFACH GEHT'S:

- Je 5 Euro Einkaufswert¹ erhalten Sie bei EDEKA Kramp oder in jedem weiteren teilnehmenden EDEKA-MARKT² noch bis zum 27. August 2022 einen Treuepunkt.
- Füllen Sie Ihr Sammelheft mit Treuepunkten. Mit 20 Treuepunkten erhalten Sie die Badevorlage, Gäste-, Hand- oder Duschtuch, das Strandtuch oder den Bademantel zum Treuepreis.
- Lösen Sie Ihre Treuepunkte bis zum 10. September 2022 ein und belohnen Sie sich mit flauschigen Prämien von VOSSEN³.
- 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 aus Geschmacksgründen ist nicht möglich.

AB **5,99** ZUZAHLUNG

INKLUSIVE
100 €
CONNEX
REISEGUTSCHEIN**

* gegenüber der UVP des Herstellers

** Der Reisegutschein ist bereits in jedem VOSSEN-Treueprodukt enthalten. Die Teilnahmebedingungen, sowie weitere Informationen finden Sie auf dem Reisegutschein.

1 Ausgenommen sind Tabakwaren, Zeitschriften, Bücher, Pfand, Telefon- und Gutscheinkarten sowie alle Artikel aus dem Tchibo-Sortiment, Tankstellen, Kiosken und Vinzenzmurr.

2 Nur in teilnehmenden Märkten der EDEKA Handelsgesellschaft Nord mbH.

3 Sollten infolge unvorhergesehener Ereignisse Treueprämien nicht mehr verfügbar sein, werden diese in einem angemessenen Zeitraum nachgeliefert. Änderungen, Farbabweichungen, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

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) 980 30 90
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:
Sabrina Bergmann
E-Mail: info@proexakt.de
Tel.: (053 32) 96 86-484

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