



Kramp

Weil Frisches einfach besser schmeckt!



Über digitale Kanäle und als Marktauslage

EDEKA Kramp schont Ressourcen und stellt Handzettelverteilung ein

Seiten 2 und 3

Neue Serie über unsere Nachwuchskräfte

Die angehende Fleischereifachverkäuferin
Lena Marleen Jänicke im Porträt

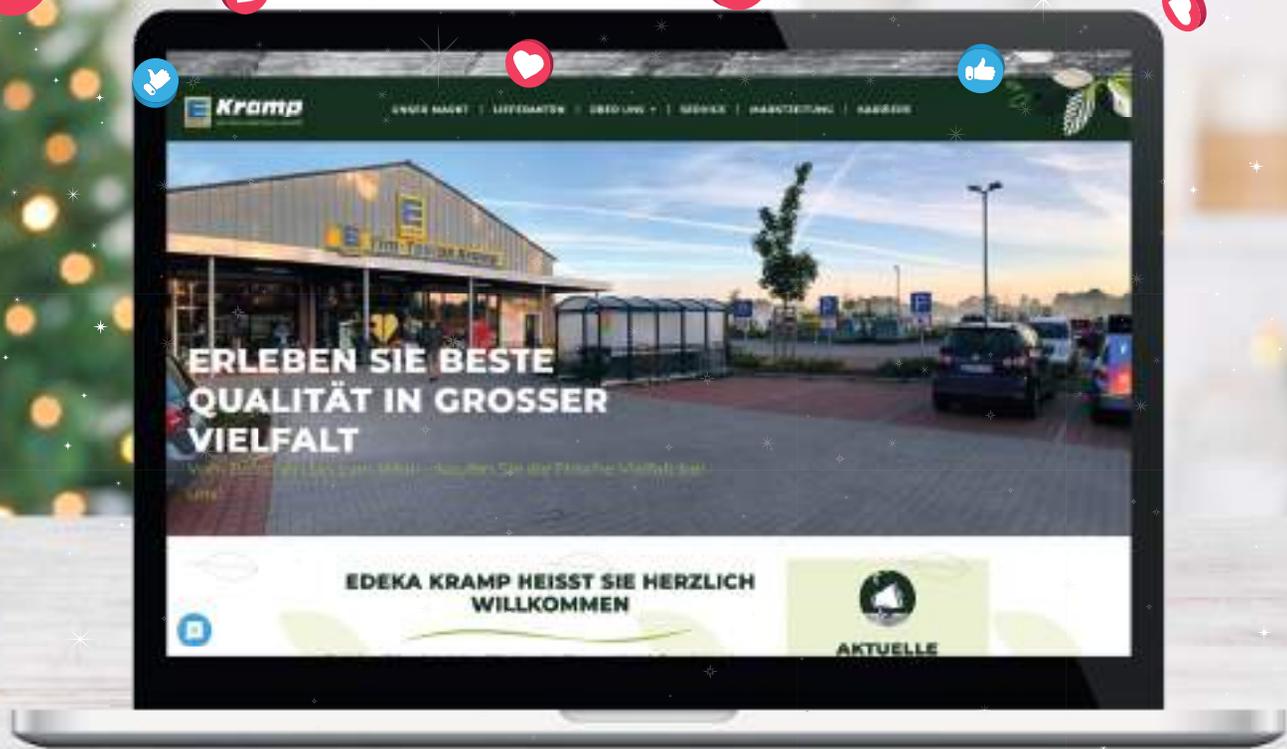
Seiten 4 und 5

Kick-off am 28. Januar 2023

Kicker der SG Dänisch-Müssen
werden zu Sticker Stars

Seiten 6 und 7





ÜBER DIGITALE KANÄLE UND ALS AUSLAGE

EDEKA KRAMP SCHONT RESSOURCEN UND STELLT HANDZETTE

DIGITALER HANDZETTEL UND AKTUELLE NEWS ÜBER UNSEREN WHATSAPP-NEWSLETTER

Mit dem neuen WhatsApp-Newsletter von EDEKA Kramp „flattert“ der wöchentliche Handzettel jeden Sonntag ganz automatisch digital bei Ihnen ein. Zusätzlich erhalten Sie punktuell interessante Informationen zu besonderen Aktionen und Sonderangeboten. Die Anmeldung ist kinderleicht und schnell erledigt.

So funktioniert's:

- Speichern Sie die Nummer: 01 51/2 31 62 92 unter Ihren Kontakten auf Ihrem Smartphone ab und rufen Sie anschließend den WhatsApp-Account dieser Nummer auf.
- Nach dem Öffnen des Accounts senden Sie zur Anmeldung für den Newsletter die schriftliche Nachricht „Start Kramp“.
- Im Anschluss erhalten Sie eine Nachricht mit den Newsletterbedingungen, denen Sie zustimmen müssen. Tun Sie dies, ist die Anmeldung abgeschlossen und der Newsletter ist aktiviert. Die digitalen Handzettel von EDEKA Kramp sowie aktuelle Neuigkeiten werden Ihnen nun jede Woche automatisch zugestellt.
- Wenn Sie den WhatsApp-Newsletter von EDEKA Kramp nicht mehr nutzen möchten, können Sie ihn mit der schriftlichen Nachricht „Stop Kramp“ jederzeit widerrufen.



In erster Linie aus Nachhaltigkeitsgründen, aber auch aufgrund gestiegener Papierpreise und Verteilkosten hat EDEKA Kramp die Verteilung seines Handzettels mit einer Auflage von rund 9000 Exemplaren eingestellt und geht nun, bis auf die wöchentliche Auslage von 700 Handzettelexemplaren im Markt, über verschiedene Kanäle den digitalen Weg. Wo Sie die wöchentlichen Angebote von EDEKA Kramp als digitalen Blätterkatalog ab sofort überall finden, erfahren Sie hier!



GE IM MARKT LVERTEILUNG EIN

GEDRUCKTE HANDZETTELE SIND IM MARKT ERHÄLTICH

Für all diejenigen, die auf etwas Handfestes nicht verzichten möchten, hält EDEKA Kramp Woche für Woche insgesamt 700 Exemplare seines wöchentlichen Handzettels in Papierform für die Kunden bereit. Solange der Vorrat reicht, händigen die freundlichen Mitarbeiter auf Wunsch gerne ein aktuelles Exemplar aus.



HANDZETTEL-BLÄTTERKATALOG UND ALLES RUND UM EDEKA KRAMP AUF DER NEUEN WEBSEITE

Moderner, übersichtlicher, informativer und schicker – so präsentiert sich die neu gestaltete Webseite von EDEKA Kramp. Unter www.edeka-kramp.de erfahren Sie ab sofort alles, was Sie zum Markt in Stuenborn wissen müssen – gut strukturiert auf einen Blick. Lesen Sie alles zur über 100-jährigen Geschichte von EDEKA Kramp, entdecken Sie die einzelnen Abteilungen des Marktes in Wort und Bild oder informieren Sie sich zu exklusiven Serviceleistungen und EDEKA* Kramps Engagement für Vereine und Institutionen aus der Region.



WOCHENANGEBOTE BEQUEM ONLINE CHECKEN

Direkt auf der Startseite der neuen EDEKA-Kramp-Webseite steht allen Kunden der aktuelle wöchentliche Handzettel als digitaler Blätterkatalog zur Verfügung. Ein paar Mausklicks genügen, und es ist bequem von zu Hause oder sogar während des Einkaufs bei EDEKA Kramp möglich, die aktuellen Sparpreise ausfindig zu machen und direkt zuzugreifen. Sie wollen es ausprobieren? Dann scannen Sie den löslichen QR-Code rechts und surfen Sie durch die digitale Welt von EDEKA Kramp.



AKTUELLE ANGEBOTE CHECKEN AUF FACEBOOK UND INSTAGRAM

Neben aktuellen Informationen zu Produktneuheiten, Veranstaltungen und Aktionen stellt EDEKA Kramp seinen aktuellen Handzettel auch auf seinen Accounts bei Facebook und Instagram als Blätterkatalog zur Verfügung. Ein kontinuierlicher Blick auf die Social-Media-Plattformen lohnt sich also in vielerlei Hinsicht. Scannen Sie einfach die QR-Codes, folgen Sie EDEKA Kramp und lassen Sie sich kein Schnäppchen mehr entgehen.



NEUE SERIE: UNSERE AZUBIS STELLEN SICH VOR

LENA MARLEEN JÄNICKE:

Angehende Fleischereifachverkäuferin mit hohen Zielen

Mit ihren 19 Jahren weiß Lena Marleen Jänicke bereits genau, in welche berufliche Richtung es bei ihr gehen soll. Die gebürtige Neumünsteranerin startete ihre Ausbildung zur Fleischereifachverkäuferin in einem EDEKA-Markt in Neumünster, entschied sich aus persönlichen Gründen jedoch, ihr Arbeitsumfeld zu wechseln. Da ihr Stiefvater Dennis Neukam als Fleischermeister bei EDEKA Kramp tätig ist, stellte dieser den Kontakt zu Tim-Tobias Kramp her und es kam zu einem Bewerbungsgespräch. Bereits wenige Tage später, genauer gesagt am 2. Mai, stand Lena Marleen Jänicke dann erstmal im EDEKA-Kramp-Markt in Stukenborn hinter Theke und bediente freundlich und souverän die Kunden.

„Ich befinde mich jetzt um 3. Lehrjahr und werde im kommenden Sommer meinen Abschluss machen. Bei meinem neuen Arbeitgeber fühle ich mich rundum wohl. Das Team aus der Fleischerei harmoniert gut und ich wurde super gut von allen aufgenommen. Egal, ob es die Beratung unserer Kunden im Verkauf ist, das Herrichten des Tresens am frühen Morgen oder die Arbeit hinter den Kulissen bei der Fleischverarbeitung – mir bereiten alle Aufgaben große Freude“, berichtet Jänicke, die für ihre neue Arbeitsstelle von Neumünster nach Rickling gezogen ist.

Wie es für die engagierte Auszubildende nach dem Abschluss ihrer Lehre im kommenden Sommer weitergeht, steht bereits fest. „Für mich ist klar, dass ich gerne lange Fuß fassen möchte bei EDEKA Kramp. Ich habe entschieden, hier im Markt eine Ausbildung zur Fleischereifachverkäuferin dranzuhängen, weil mir das Fleischerhandwerk unheimlich gut gefällt und es unheimlich vielfältig ist. Später kann ich mir dann durchaus vorstellen, auch noch die Ausbildung zur Fleischermeisterin zu machen“, blickt Lena Marleen Jänicke, die in ihrer Freizeit gerne Kraftsport betreibt, mit klaren Zielen in die Zukunft.





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. Die Vielfalt an Möglichkeiten ist da. 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 zahlreichen Weiterbildungsmöglichkeiten 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, FLEIBIG, KONTAKTFREUDIG UND HAST GUTE ZEUGNISSE?

DANN BEWIRB DICH JETZT!

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



KICKER DER SG DÄNISCH-MÜSSEN WERDEN ZU STICKER STARS

STICKER STARS

SG
DÄNISCH-MÜSSEN
von 2019

Nils "Helmut" Hag
Loggensee

**DER SAMMELSPASS
BEGINNT!
AB DEM 28.01.2023**

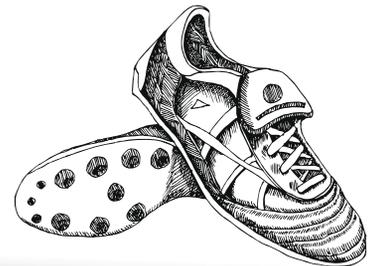
EDEKA Kramp
Kalte Weide 22, 24641 Stukenborn

Kramp

Zusammen mit der SG Dänisch-Müssen und der Firma Sticker Stars wird EDEKA-Marktinhaber Tim-Tobias Kramp in Kürze ein buntes Stickeralbum à la Panini auf die Beine stellen – und mit dem offiziellen „Kick-off“ am 28. Januar vor dem Markt ganz sicher eine wahre Sammelleidenschaft bei den Sportlern und Fans des Vereins auslösen.

Die Veranstaltung, bei der es auch ein kleines Rahmenprogramm geben wird, bildet den Startschuss für das anschließende Sammelvergnügen. Ab dann dürfen 10 Wochen lang bei EDEKA Kramp fleißig Alben gekauft, Stickerpakete aufgerissen und die kleinen Sticker in das Sammelalbum geklebt werden.

Im Starterpaket für 5 Euro ist ein Album plus 12 Sticker enthalten. Pro verkauftem Album erhält die SG Dänisch-Müssen 2 Euro für die Vereinskasse. Jedes weitere Stickerpack, in dem 5 Sticker enthalten sind, kostet 90 Cent.



„ Die Sticker-Stars-Aktion mit der SG Dänisch-Müssen wird bei vielen Menschen in der Umgebung hoffentlich das Sammelfieber entfachen, denn letztlich bedeutet jedes verkaufte Album bares Geld für die Vereinskasse. Auf den Verein kommen derweil keinerlei Kosten zu. Es ist toll, dass die Vereinsmitglieder auf Stickern verewigt werden und jeder hier in der Region mit sammeln kann. In einigen Jahren werden die Stickeralben sicherlich eine schöne Erinnerung sein, die man sich immer wieder gerne anschaut. “



Marktinhaber Tim-Tobias Kramp

**STICKER
STARS**

HOL DIR DIE

STICKER!



KICK OFF AM

28.01.22

AB 11:00 UHR

Exklusiv erhältlich bei:

EDEKA Kramp
Kalte Weide 22
24641 Stukenborn



Kramp



GLÜHWEINKUCHEN

Zutaten für den Kuchen:

- 250 g weiche Butter • 200 g Zucker • 1 Prise Salz • 4 Eier • 1 Päckchen Backpulver
- 250 g Weizenmehl (Type 405) • 20 g Backkakao • 1 TL Zimt
- 200 ml Glühwein (z. B. Elbler Glühbeere) • 1 Prise Muskat • 90 g Schokoraspehl

Für die Glasur:

- etwas Glühwein • 200 g Puderzucker • 10 g Schokoraspehl • Granatapfelkerne

Zubereitung:

Bitte Eier mit Zimmertemperatur verwenden. Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Backform gründlich buttern und mehlen. Weiche Butter, Zucker und Salz 5 Minuten aufschlagen. Dann ein Ei nach dem anderen für 20 Sekunden unterschlagen. Mehl, Backpulver, Backkakao und Zimt mischen und abwechselnd mit dem Glühwein in 2 bis 3 Portionen unterrühren. Zum Schluss eine Prise Muskat und die Schokoraspehl unterheben. Teig in die Backform füllen und im vorgeheizten Backofen für etwa 45 Minuten backen. Backform 15 Minuten ruhen lassen, bevor man den Gugelhupf vorsichtig auf einen Teller stürzt. Glühweinkuchen abkühlen lassen, dann Puderzucker sieben und mit etwas Glühwein verrühren. Zuckerguss auf dem Glühweinkuchen verteilen und mit den Schokoraspehl und ein paar Granatapfelkernen dekorieren.

REZEPTIDEEN FÜR GENUSSVOLLE FESTTAGE



GESCHMORTES KANINCHEN

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 ¾ kg Kaninchen • 300 g Zwiebeln • 4 Knoblauchzehen • 3 EL kalt gepresstes Olivenöl
- Salz • Pfeffer • ½ TL Zimt • ½ TL gemahlenes Piment • 300 ml Geflügelbrühe
- 1 Dose gewürfelte Tomaten • 2 Lorbeerblätter • 600 g Kartoffeln • ½ Bund Petersilie

Zubereitung:

Das Kaninchen waschen, trocken tupfen und in 8 Stücke teilen. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Das Öl in einem Bräter erhitzen. Kaninchenteile darin rundherum kräftig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen und mitbraten. Kaninchen mit Salz, Pfeffer, Zimt und Piment würzen, mit Brühe ablöschen. Die Tomaten samt Saft zufügen. Lorbeerblätter einlegen. Aufkochen und zugedeckt bei reduzierter Hitze 40 Minuten schmoren. Nochmals abschmecken. Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zugedeckt in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Petersilie waschen, trocken tupfen, Stiele entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Kartoffeln abtropfen lassen. Kaninchen mit den Kartoffeln anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.





CHRISTMAS-BURGER

Zubereitung:

Maronen grob würfeln und mit der Milch mit einem Stabmixer zu einem glatten Püree verarbeiten. Zur Seite stellen. Brötchenhälften dünn mit Butter bestreichen und in einer Pfanne oder im Ofen auf den Schnittflächen goldbraun rösten. Rotkohl in dünne Streifen schneiden, leicht salzen und in einer Schüssel einige Male durchkneten, bis der Kohl weich wird. Feldsalat waschen und trocknen. Cranberries bereitstellen.

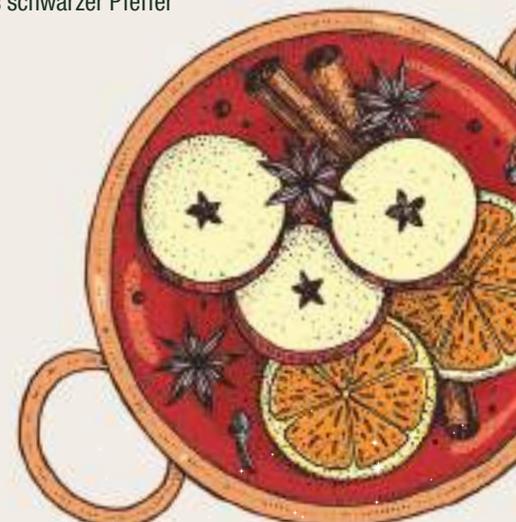
Für das Salatdressing die Preiselbeeren, den Honig, den Orangensaft und das Rapsöl in einer Schüssel gut verrühren. Rotkohl mit den Cranberries und dem Dressing vermengen. Camembert in dünne Scheiben schneiden. Entenbrüste auf der Hautseite rautenförmig einschneiden, salzen und pfeffern.

Eine Pfanne erhitzen (mittlere Hitze) und die Entenbrüste auf der Hautseite darin 5 bis 7 Minuten ohne Fett anbraten, bis die Haut goldbraun ist. Danach wenden und 1 Minute lang auf der anderen Seite braten. Dann die Entenbrüste in Alufolie einwickeln und bei 100 Grad 5 Minuten im Backofen ruhen lassen. Entenbrüste schräg in dünne Scheiben schneiden.

Maronencreme auf die unteren Hälften der Burger-Brötchen streichen, darauf je einige Scheiben der Entenbrust geben und mit dem Camembert belegen. Jetzt alle Hälften auf ein Backblech legen und für ca. 2 Minuten bei 200 Grad unter der Grillfunktion des Backofens gratinieren, bis der Käse geschmolzen ist. Brötchen herausnehmen, mit Rotkohl-Salat und Feldsalat belegen und die obere Hälfte des Brötchens aufsetzen, mit einem Holzstäbchen fixieren und servieren.

Zutaten für 4 Burger:

- 4 Burger-Brötchen (Brioche)
- 2 Entenbrüste
- 100 g Maronen (Esskastanien)
- 4 EL Milch
- 50 g Feldsalat
- 100 g Rotkohl
- 3 EL getrocknete Cranberries
- 2 EL Preiselbeeren
- 100 g Camembert
- 1 TL Honig
- 4 EL Orangensaft
- 4 EL Rapsöl
- 1 EL Butter
- etwas Salz
- etwas schwarzer Pfeffer





FOTOGESCHENKE FÜR HERZENSMENSCHEN MIT DER CEWE-FOTOSTATION

Sie wollen Ihre Herzensmenschen an Weihnachten mit individuellen Fotos eine ganz besondere Überraschung beschenken? Dann ist die CEWE-Fotostation im Markt von EDEKA Kramp für Sie der beste Anlaufpunkt! Hier können Sie schnell, günstig und bequem tolle Weihnachts-Foto-Überraschungen erstellen, sofort drucken und Ihren Liebsten damit eine Freude bereiten. Ein tolles Geschenk zu Weihnachten ist zum Beispiel der Gutschein zum Selbstgestalten, der an der CEWE-Fotostation im Handumdrehen kreiert werden kann. Probieren Sie es doch einfach mal aus und bringen Sie mit einem Fotogeschenk von CEWE die Augen Ihrer Liebsten zum Strahlen.



PRÄSENTKÖRBE: DAS PERFEKTE GESCHENK FÜR JEDEN ANLASS

Sie sind auf der Suche nach einem besonderen Geschenk und haben keinerlei Ideen? Dann könnten die prall mit Leckerbissen und Spezialitäten aller Art gefüllten Präsentkörbe von EDEKA Kramp genau das Richtige für Sie sein. Egal, ob jetzt zu Weihnachten, zu Hochzeit, Geburtstag, Jubiläum, Feiertag oder als kleines Mitbringsel: Mit diesem Geschenk treffen Sie garantiert den Geschmack des Empfängers! Denn: Sie ganz allein entscheiden, welche Lebensmittel in Ihren hochwertig und mit viel Liebe gestalteten Präsentkorb kommen. „Der Kunde kann unseren Mitarbeitern selbstverständlich gerne seine Wünsche äußern, was in dem Korb drin sein soll“, so Marktinhaber Tim-Tobias Kramp, der für den besonderen Service echte Präsentkorbexperten im Team hat, die die Körbe mit viel Kreativität zu echten Hinguckern gestalten.

Ob klein oder groß, ob vier- oder achteckig: Beliebt sind vor allem Präsentkörbe, in denen sich ausschließlich Spezialitäten wie Weine oder Feinkost aus einem bestimmten Land befinden. Aber auch ein Fokus auf bestimmte Produkte wie Obst und Gemüse, Schokolade oder edle Spirituosen und Bier ist selbstverständlich kreierbar. „Wenn jemand beispielsweise Bekannte in der Ferne beschenken möchte, sind Präsentkörbe mit ausschließlich regionalen Produkten ein beliebtes Mitbringsel“, weiß Tim-Tobias Kramp aus Erfahrung.

„Unsere Mitarbeiter versuchen, den Kunden gut zuzuhören und setzen die Wünsche dann entsprechend um. Wichtig ist dabei die Kommunikation, welche Vorlieben der Beschenkte hat, und wie viel der Korb kosten darf“, beschreibt Tim-Tobias Kramp. Wer spontan einen Präsentkorb haben will, muss etwa zwei bis drei Stunden Wartezeit einplanen. Wer auf Nummer sicher gehen will, bestellt den Präsentkorb am besten ein paar Tage vorher.

Probieren Sie diesen exklusiven Geschenkservice in diesem Jahr zu Weihnachten doch einfach mal aus und treffen Sie den ganz persönlichen Geschmack Ihrer Liebsten – eben das perfekte Geschenk für jeden Anlass.





„WEIHNACHTEN IM SCHUHKARTON“ EDEKA KRAMP SAGT FLEISSIGEN PAKETBOTEN DANKE!



Schon seit 1993 wurden bislang weltweit über 196 Millionen Kinder in über 160 Ländern erreicht – dank der weltweit größten Geschenkkaktion für Kinder in Not „Weihnachten im Schuhkarton“. Bei der Geschenkkaktion der christlichen Hilfsorganisation Samaritan's Purse konnte auch in diesem Jahr wieder jeder mitpacken und einem bedürftigen Kind damit mehr als nur einen Glücksmoment bescheren.

EDEKA Kramp fungierte dabei als eine von zahlreichen Abgabestellen im gesamten Bundesgebiet und unterstützte so das Projekt aktiv. Bis zum 12. November konnten die Spender ihre liebevoll gepackten Pakete mit nützlichen und schönen Dingen wie Kleidung, Kuscheltieren, Hygieneartikeln, Spielzeug, Süßigkeiten oder Schulmaterialien sowie

einem persönlichen Grußwort an die Kinder im Markt von Inhaber Tim-Tobias Kramp abgeben und somit Gutes tun.

Marktinhaber Tim-Tobias Kramp ist von dem Projekt begeistert und erfreut über die tolle Resonanz seiner Kunden: „Jedes Päckchen, was gesendet wird, sorgt nicht nur für einen Glücksmoment bei den Kindern in den ärmeren Ländern. Die Päckchen bewirken auch, dass die Kinder echte Nächstenliebe kennenlernen. Bei uns im Markt sind insgesamt 26 Pakete abgegeben worden. Einfach toll. Ich möchte allen für die große Unterstützung danken.“

Weitere Informationen zur Aktion „Weihnachten im Schuhkarton“ erfahren Sie unter: www.die-samariter.org/projekte/weihnachten-im-schuhkarton



ABSEITS DER KLASSIKER – DER WINTER KANN MEHR ALS ZITRUS



KAKI/SHARON

Die Kaki – auch Götterfrucht genannt – ist äußerst gesund. Sie enthält eine Menge Beta-Carotin, Vitamin A und C sowie die Mineralstoffe Kalium und Phosphat, die Knochen, Zellen und Nerven sowie das Immunsystem stärken. Geschmacklich erinnert sie an eine Mischung aus Pfirsich, Zuckermelone und einem Hauch Vanille. Die Kaki kann im reifen Zustand – die Haut gibt bei Druck leicht nach – auch mit Schale gegessen werden.

Genuss: pur, Marmelade, Mandelkekse, Salat, Hühnchen.

FEIGE

Die Blätter dieses Maulbeergewächses haben schon Adam und Eva zum Bedecken ihrer Blöße geholfen. Im heutigen Sprachgebrauch bezeichnet man die süßlich-herbe Feige als Superfood. Zu ihren gesundheitlich wertvollen Stoffen gehören insbesondere die Vitamine A und B sowie Folsäure, der Vitalstoff Biotin, Magnesium und Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Eisen und Phosphor. Und noch mehr: Feigen sind verdauungsfördernd.

Genuss: pur, Chutney, Marmelade, Salat, Ziegenkäse und Honig, Weihnachtsgans.

GRANATAPFEL

Im Orient ist der Granatapfel – eigentlich eine Beere – seit Jahrtausenden bekannt. Hierzulande wächst seine Beliebtheit, da die Superfrucht beim Abnehmen hilft und zudem die Abwehrkräfte stärken und die Vitalität verbessern soll. Der Granatapfel (*Pomum granatum* – „Apfel mit vielen Kernen“) soll Entzündungen hemmen, den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen, Verdauungsproblemen vorbeugen, die Potenz fördern und mehr.

Genuss: pur (leicht herb), Saft oder Wein, Sirup (dann sehr süß), Salat, Soße, Dessert.

POMELO

Sie bringt bis zu zwei Kilogramm auf die Waage. Das Fruchtfleisch der Kreuzung aus Pampelmuse und Grapefruit schmeckt süßlich herb, ist aber etwas mühsam aus der Schale, die ein Drittel der ganzen Frucht ausmacht, herauszulösen. Hat man es geschafft, liefert einem die Pomelo neben Vitaminen, Kalium und Magnesium auch den Bitterstoff Limonin – viele gesunde Inhaltsstoffe also, die eine Wohltat für das Immunsystem sind. Kalorien sind in der Frucht Mangelware. Genuss: pur, Salat, Smoothie.

MARONE/ESSKASTANIE

Maronen sind Früchte der Edelkastanie – nicht zu verwechseln mit der mit der Rosskastanie. Sie sind in einer festen Schale mit weichen Haaren geschützt und können zwischen Oktober und Dezember gesammelt werden. Dann müssen sie eingeritzt und erhitzt werden, bis die Schale platzt. Oder Sie kaufen sie küchenfertig bei EDEKA Kramp. Die Nussfrüchte sind ein Genuss für Gaumen und Gesundheit. Sie enthalten viele Kohlenhydrate, aber im Vergleich zu anderen Nüssen wenig Fett und Kalorien.

Genuss: geröstet mit Öl und Thymian, Maronensuppe, Maronencreme, Soße zu Fleisch.

DATTEL

Dattelpalmen tragen ihre ersten Früchte erst nach acht oder zehn Jahren. Da heißt es Geduld bewahren oder zu EDEKA Kramp gehen. Die orientalischen Beerenfrüchte werden auch „Brot der Wüste“ genannt, da sie sehr ballaststoffreich und damit nahrhaft sind. Beträchtliche Mengen Kalium sorgen für einen geregelten Wasserhaushalt und ein gutes Nervensystem. Gut verwertbarer Zucker, Eiweiße und Mineralstoffe ergänzen das für unseren Körper positive Portfolio.

Genuss: pur, mit Speck umwickelt und gebraten, mit Käse gefüllt, in Gebäck oder in Schokoladenhülle.



ZITRUSFRÜCHTE UND NÜSSE



DIE KLASSIKER IM WINTER SIND ZITRUSFRÜCHTE UND NÜSSE

Zu diesen Saisongenüssen sollten Sie auch weiterhin greifen. Schließlich liefern Zitrusfrüchte einige gute Inhaltsstoffe für ein starkes Immunsystem, und auch Nüsse passen mit ihren gesunden Fetten und Eiweißen super in die kalte Jahreszeit. Zudem begeistern beide Gruppen mit tollen Aromen und Konsistenzen, die sämtlich sowohl in der Weihnachtsbäckerei und zum Festmenü als natürlich auch in Nachspeisen ihre kulinarischen Vorzüge ausspielen.



SCHNELL GEMACHT UND KÖSTLICH: SERRANO-MANDEL-DATTELN

Zutaten:

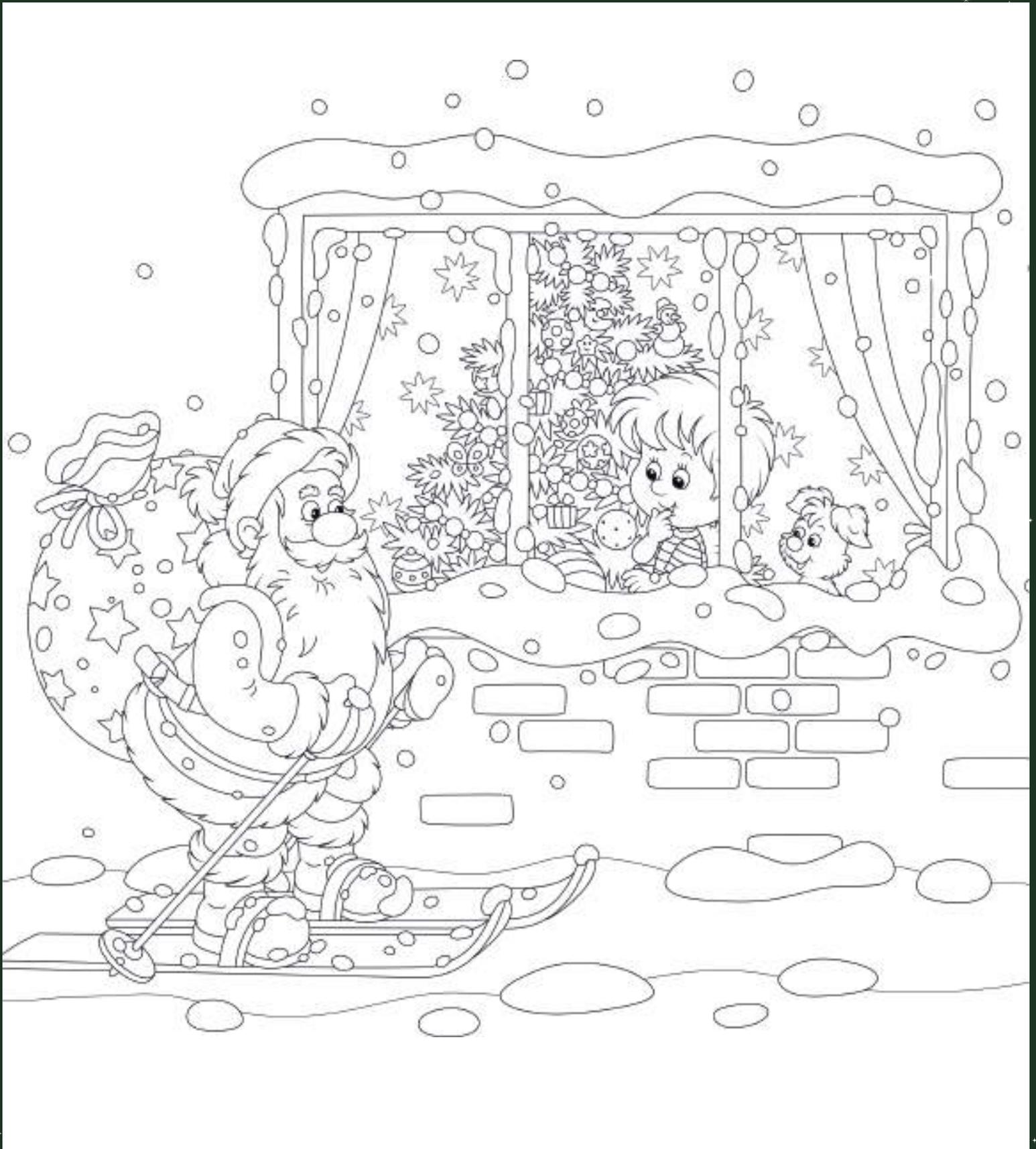
- 20 Datteln • 20 geschälte Mandeln • 100 g Schafskäse
- 2 EL Milch • 20 Scheiben Serrano-Schinken

Zubereitung:

Die Datteln der Länge nach aufschneiden und entkernen. In jede Dattel eine Mandel geben. Den Schafskäse zusammen mit der Milch mit einem Handrührgerät glatt rühren. Den Schafskäse in einen Spritzbeutel mit Spritztülle geben und ebenfalls in die Datteln spritzen. Die Datteln mit je einer Scheibe Serrano-Schinken umwickeln und das Ganze mit einem Zahnstocher fixieren. Die Datteln mit etwas Abstand zueinander auf ein Backblech legen und bei 165 Grad für 10 bis 12 Minuten goldbraun backen.



AUSMALSPASS





LIEBE KINDER,

immer näher rücken der Winter und das Weihnachtsfest. Es wird kalt, der erste Schnee fällt und allorts schmücken die Menschen ihre Umgebung mit Lichterketten und Adventsdekoration.

Habt auch ihr Lust, eure eigene Winter-Weihnachts-Wunderwelt zu basteln oder zu malen?

Das Schöne an dieser Bastelaufgabe ist, dass ihr im Grunde völlig frei seid. Entweder könnt ihr den Schuhkarton als abgeschlossene Winterwelt verwenden, ihr könnt aber genauso gut ein DIN-A4-Blatt bemalen und dieses als Hintergrund nehmen, um davor auf dem Esstisch, auf einem Teppich vor dem Weihnachtsbaum oder Ähnlichem eure Welt zu erschaffen. Hier kommt nur eine Idee von vielen.



SCHNAPPT EUCH:

- Papprollen • Papierbögen • jede Menge Watte
- Schuhkarton • Kleber • Schere • Stifte • Steckschaum
- und was euch sonst noch so einfällt



UND LEGT LOS:

Klebt den Deckel des Schuhkartons von innen mit hellblauem Tonpapier aus. Dieser dient als Hintergrund eurer Welt, als Horizont. Den Boden könnt ihr mit grünem oder braunem Papier bekleben oder einfach Tannengrün, Tannenzapfen und Watte als Schnee einlegen.

Steckt einige kleine Tannenäste als Bäume auf im Untergrund versteckten Steckschaum. Auch diesen könnt ihr mit etwas Watte Schnee verpassen. Ummantelt eine Papprolle mit rotem Tonpapier und zeichnet mit einem feinen Stift Backsteine auf, sodass er aussieht wie ein Schornstein.

Malt zwei Beine auf weiteres rotes Tonpapier, einen Geschenkesack auf braunes, zwei Stiefel auf schwarzes und klebt zwei fluffige weiße Stiefelwärmer (siehe Bild links) auf weißes Tonpapier. Schneidet alles auf und klebt es zusammen, sodass sich zwei Weihnachtsmannbeine in seinen Stiefeln ergeben. Klebt dies kopfüber in den Schornstein und lasst zudem den Sack heraus schauen.

Ergänzt eure Winterwelt mit dem Weihnachtsmann im Schornstein und nach Belieben Rentieren, kleinen Geschenkboxen und Ähnlichem.





WEIHNACHTSBÄUME VON TIMTANNE BEI EDEKA KRAMP

Sind Sie noch auf der Suche nach dem perfekten Baum fürs Weihnachtsfest? Bei EDEKA Kramp werden Sie garantiert fündig. Denn hier bekommen Sie ab dem 9. Dezember wieder die regionalen Nordmantannen aus nachhaltiger Produktion und von unverwechselbarer Qualität von der Firma TimTanne in Kattendorf.

EDEKA Kramp bietet die Bäume von TimTanne in der Größe von 1,30 Meter bis 3 Meter an. Die Preisspanne liegt zwischen 18 und 35 Euro pro Baum. Wenn Sie also einen formschönen und hochwertigen Weihnachtsbaum in Ihrem Wohnzimmer stehen haben wollen, an dem Sie ganz sicher Ihre Freude haben werden, dann greifen Sie bei EDEKA Kramp zu. Solange der Vorrat reicht.



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.