



# Krampf

Weil Frisches einfach besser schmeckt!



## LIEBE KUNDEN,

auch im Jahr 2021 möchten wir Ihnen mit unserer Marktzeitung wieder einen Blick hinter unsere Kulissen gewähren und Ihnen das aktuelle Geschehen in unserem Markt näherbringen. Schauen Sie doch einfach mal rein und erfahren Sie auf den folgenden Seiten, wie Sie bei uns ab März mit der DeutschlandCard Prämien abstauben können, Sie mit dem Saatgut vom Gartenland Aschersleben aus unserem Sortiment zum Hobbygärtner werden und wie Sie mit ein wenig Kreativität aus ausgedienten Verpackungen nützliche und dekorative Accessoires zaubern können. Zusätzlich präsentieren wir Ihnen heimische Superfoods, gesunde Rezeptideen und, wie gewohnt, einen Rätsel- und Bastelspaß für Erwachsene und Kinder. Viel Spaß beim Stöbern wünscht Ihnen

Ihr Team von EDEKA Krampf



## Ab März neu bei EDEKA Kramp: Punkten mit der DeutschlandCard

Einkaufen und mit der DeutschlandCard Punkte sammeln: Ab März können die Kunden bei EDEKA Kramp in Stuvemborn die vielen Vorteile des bekannten Bonusprogramms nutzen. Die gesammelten Punkte können mit dem Einkauf verrechnet, gegen eine Prämie eingetauscht oder gespendet werden. Die Anmeldung für die DeutschlandCard ist problemlos und kostenlos. Anmeldeformulare sind unter [www.deutschlandcard.de](http://www.deutschlandcard.de) oder ab März in Papierform im EDEKA-Kramp-Markt zu finden.

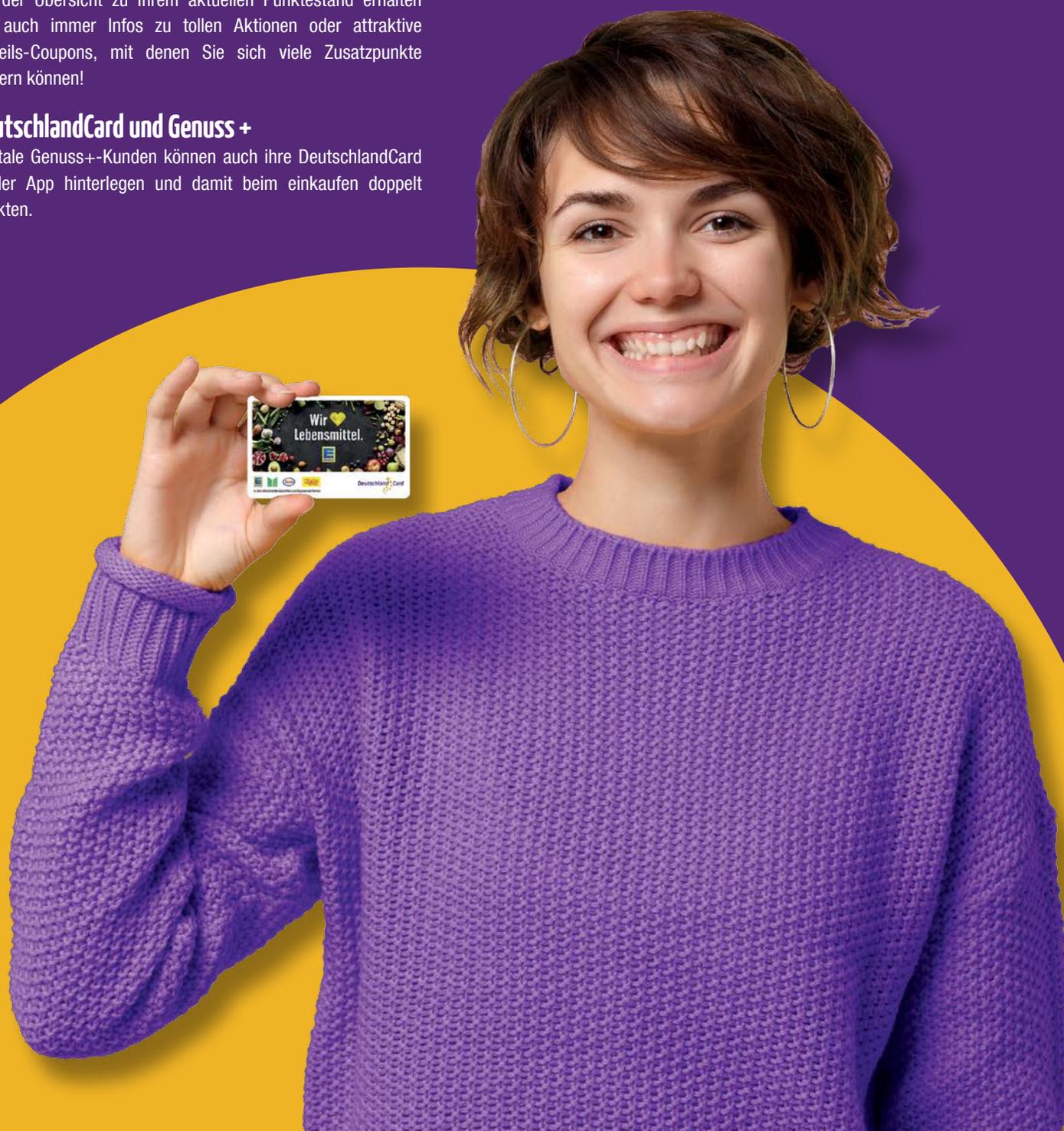
### So einfach funktioniert:

Das Punktesammeln mit der DeutschlandCard ist ganz einfach: Bei jedem Einkauf im EDEKA-Kramp-Markt oder bei einem DeutschlandCard Partner zeigen Sie Ihre DeutschlandCard vor und es werden Ihnen Punkte auf Ihrem Konto gutgeschrieben. Mit der Übersicht zu Ihrem aktuellen Punktestand erhalten Sie auch immer Infos zu tollen Aktionen oder attraktive Vorteils-Coupons, mit denen Sie sich viele Zusatzpunkte sichern können!

### DeutschlandCard und Genuss +

Digitale Genuss+-Kunden können auch ihre DeutschlandCard in der App hinterlegen und damit beim einkaufen doppelt punkten.

*Punkte dich glücklich*  
**DeutschlandCard**





# EDEKA APP 2.0



Digitale Angebote  
inkl. Blätterkatalog



Einkaufsliste



Marktsuche und  
Marktinformationen



Coupons & mobiles  
Bezahlen



Rückverfolgbarkeit



Neuigkeiten  
aus dem Markt,  
Kampagneninfos & Co.



Statusprogramm  
Genuss+

## Endlich zusammen, was zu sammeln gehört!

Das Gute aus zwei Apps ist künftig in einer zu finden – Genuss+ und die EDEKA App vereinen sich zum Besten aus allem. Das heißt: weniger Speicherplatz, weniger Hin- und Herwechseln, alles an einem Ort. Angebote durchforsten und Artikel zur Einkaufsliste hinzufügen. Noch mehr sparen mit den passenden Coupons und Gutscheinen von Genuss+, Punkte sammeln, mobil und kontaktlos bezahlen und die heißesten News von EDEKA mitbekommen – alles in der neuen einen EDEKA App.

Wie praktisch! Wo bekomme ich diese coole App denn nun her? Zu finden ist sie im App Store und im Google Play Store. Alle, die die Genuss+ App bereits haben, müssen einfach ein Update machen, Nutzer der bisherigen EDEKA App schmeißen diese vom Smartphone und laden die neue herunter. Die Anmeldedaten bleiben gleich – ruckzuck sind alle neuen Vorteile verfügbar!

## Zettel ade: die digitale Einkaufsliste

Einkaufszettel vergessen? Mit der EDEKA App schlagen Sie dem kleinen Stück Papier ein Schnippchen. Denn Ihre Einkaufsliste gibt es hier digital. Immer und überall verfügbar – fügen Sie Ihre Lieblingsprodukte hinzu und entdecken Sie aktuelle Angebote. Die digitale Einkaufsliste ist sogar Ihr intelligenter Guide im Markt. Denn sie sortiert alle Artikel automatisch nach Warenwelt. Probieren Sie es aus und setzen Sie künftig auf effizientes Einkaufen ohne Regalsuche!

# FIT UND GESUND DURCH DAS JAHR – MIT DEM EDEKA-MIX



Essen Sie ausreichend Obst und Gemüse, am besten drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag. Bei der Portionsgröße können Sie sich an Ihrer Hand orientieren, so entspricht eine Handvoll Obst beispielsweise einer Portion. Beim Verzehr von Obst und Gemüse gilt die Devise: je bunter, desto besser und je unverarbeiteter, desto besser. Verzehren Sie Obst und Gemüse in allen Farben des Regenbogens und am besten mal roh und mal gegart, jedoch nach Möglichkeit mit Schale, so können Sie die meisten Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe aus dem Obst und Gemüse aufnehmen.

Ergänzen Sie Obst und Gemüse durch kohlenhydratreiche Lebensmittel, bevorzugen Sie dabei Vollkorn-Produkte. Denn Vollkorn-Lebensmittel haben einen höheren gesundheitlichen Nutzen als Weißmehlprodukte und sorgen für eine längere Sättigung.

Achten Sie auch auf eine ausreichende Zufuhr von Eiweißen, denn diese werden in unserem Körper für vielerlei Dinge benötigt. Dabei müssen Sie jedoch nicht nur auf tierische Produkte wie Fleisch, Fisch oder Eier zurückgreifen, auch pflanzliche Lebensmittel wie Bohnen, Kichererbsen, Soja, Lupinen oder Cashewnüsse oder Mandeln liefern Eiweiß.

In einer ausgewogenen Ernährung dürfen auch Fette und Öle nicht fehlen, denn obwohl diese oft verteufelt werden, enthalten auch sie wichtige Inhaltsstoffe und sind essenziell für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Dabei kommt es aber, wie so oft, auf das Maß und die Zusammensetzung an. Denn wussten Sie, dass manche Vitamine nur durch die Zugabe von Fett aufgenommen werden können? Diese sind beispielsweise die Vitamine E, D, K und A. Bevorzugen Sie bei der Auswahl von Fetten und Ölen Nahrungsmittel mit einem

hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, wie etwa Olivenöl, Rapsöl, Avocados, Walnussöl, Sonnenblumenöl oder Nüsse. Vermeiden Sie verarbeitete Fette wie die in Mayonnaise, Süßspeisen oder Croissants.

Last, but not least darf natürlich auch das Thema Bewegung nicht außer Acht gelassen werden, denn auch sie ist wichtig für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Dabei muss es nicht immer Sport sein, denn oft reicht ein Spaziergang, eine kurze Fahrt mit dem Fahrrad oder mal die Treppe, statt den Fahrstuhl zu nehmen. Wichtig ist dabei nur, sich 30 bis 60 Minuten pro Tag zu bewegen.

Sollten Sie bei diesen Themen Unterstützung brauchen oder Fragen haben, können Sie Ihren Ernährungsservice im Markt fragen, denn er/sie ist Ihr Ansprechpartner, wenn es um bewusste Ernährung geht. Achten Sie bei Ihrem nächsten Einkauf auch auf die Rezeptkarten des Ernährungsservice, denn dort sind ausgewogene Rezepte abgedruckt, die meist dem EDEKA-Mix-Teller entsprechen.

Beim EDEKA-Mix-Teller handelt es sich um ein Konzept, welches Ihnen eine gesunde und ausgewogene Ernährung erleichtern kann. Die Gerichte bestehen zur Hälfte aus Obst und Gemüse, zu einem Viertel aus eiweißreichen Lebensmitteln und zu einem weiteren Viertel aus kohlenhydratreichen Lebensmitteln. Der Mix-Teller kann Ihnen eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit viel Frische und Abwechslung erleichtern. Essen Sie drei- bis fünfmal pro Tag nach dem Konzept des EDEKA-Mix-Tellers und setzen Sie so die gängigen Ernährungsempfehlungen in die Tat um.

**Zahlreiche Rezepte zum EDEKA-Mix-Teller finden Sie unter: [www.edeka.de/rezepte/suche.jsp](http://www.edeka.de/rezepte/suche.jsp)**



# -TELLER-KONZEPT

Gerade über die Feiertage blieb eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie ausreichend Bewegung oftmals auf der Strecke. So ist es nicht verwunderlich, dass nach dem Marathon an Feiertagen viele mit guten Vorsätzen in das neue Jahr gestartet sind. So lautete bei vielen zum Jahresbeginn die Devise, sich gesund und ausgewogen zu ernähren, Sport zu treiben und Stressfaktoren zu reduzieren.

Dabei muss eine gesunde und ausgewogene Ernährung kein Hexenwerk sein: Orientieren Sie sich doch einfach am EDEKA-Wohlfühlkonzept. Trinken Sie dazu täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und vermeiden Sie zuckerreiche Getränke.



EIN TOLLES UND ALLTAGS-  
TAUGLICHES KONZEPT FÜR EINE  
GESUNDE ERNÄHRUNG:  
DER EDEKA MIX-TELLER



## ASIATISCHER SALAT MIT KNACKIGEM GEMÜSE, HÜHNERBRUST UND ERDNUSSOSSE

### Zutaten für den Salat:

- 350 g Bio-Hähnchenbrust • Öl zum Bestreichen • 150 g Zuckerschoten
- 250 g Brokkoliröschen • 200 g Bohnen; z. B. Prinzessbohnen • 1 Karotte
- 150 g Rotkohl • 1 Salatgurke • 1 rote Chilischote • 2 EL Reissessig
- 1 EL Reissirup • 50 ml Rapsöl • 3 Stängel frische Minze

### Zutaten für die Erdnusssoße:

- 1 TL brauner Rohrzucker • 50 ml Sojacreme • 1 TL Sojasoße
- 50 ml Gemüsebrühe • 3 EL Erdnusscreme • 2 EL Limettensaft

**Außerdem:** geröstete, gehackte Erdnüsse zum Bestreuen

### Zubereitung:

Hähnchenbrust abbrausen, trocken tupfen und längs in Scheiben von ca. 5 mm Dicke schneiden. Auf Bambusspieße ziehen und dünn mit Öl bestreichen. Bis zur Weiterverarbeitung kalt stellen. Zuckerschoten, Brokkoli und Bohnen waschen und putzen. Die Bohnen ca. 6 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren; dabei nach 3 Min. die Brokkoliröschen und in der letzten Minute die Zuckerschoten hinzufügen. Das Gemüse im Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Karotte schälen, den Rotkohl putzen. Auf einem Gemüseschneider in möglichst feine Streifen hobeln. Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und würfeln. Chilischote waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Gurkenwürfel und Chilischote mit dem Reissessig, Reissirup und Rapsöl vermengen und ca. 15 Min. Wasser ziehen lassen.

Für die Erdnusssoße den Zucker in einem Topf schmelzen. Mit Sojacreme, Sojasoße und Gemüsebrühe ablöschen. Erdnusscreme einrühren und unter Rühren aufkochen. Vom Herd ziehen, den Limettensaft einrühren und abkühlen lassen.

Die Hähnchenspieße in einer trockenen Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. Währenddessen die Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter in Streifen schneiden und mit dem vorbereiteten Gemüse sowie den Gurkenwürfeln und Ihrer Marinade vermengen. In Schälchen anrichten und mit gerösteten Erdnüssen bestreuen. Die Spieße mit der Soße bestreichen und nach Belieben auf den Salat oder über die Schälchen legen. Restliche Erdnusssoße in kleinen Schälchen dazu reichen.

# FÜR EINEN GESUNDEN UND LECKEREN START IN DEN TAG!

Der Markt von EDEKA Kramp bietet Ihnen das „gesunde Rüstzeug“ für Ihre leckeren Rezepte, die dem ausgewogenen und clever durchdachten Konzept des EDEKA Mix-Tellers folgen. Lassen Sie sich hier von Köstlichkeiten inspirieren und fragen Sie auch direkt in unseren Filialen nach weiteren saisonalen Fitmachern. Unsere kompetenten und gut ausgebildeten Mitarbeiter stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.



## AVOCADOSANDWICH

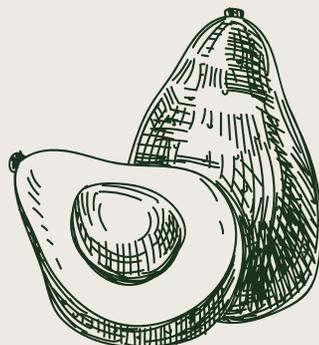
Der frische Geschmack reifer Avocado, verfeinert mit aromatischem Dill und Senf, passt hervorragend zu Thunfisch, Ei und knusprigen Vollkorn-Toastscheiben. Schnell und einfach zubereitet ist unser Avocadosandwich der perfekte Snack.

### Zutaten für vier Personen:

- 8 Scheiben Vollkorn-Sandwich-Toast
- 2 Eier
- 80 g Thunfisch

### Für die Avocadocreme:

- 2 Avocados
- 4 Stangen Sellerie
- 1 Bund Dill, gehackt
- 1 EL Dijonsenf
- etwas Tabasco



### Zubereitung:

Die Avocado schälen und das Fruchtfleisch mit der Gabel zerdrücken, den Sellerie und Dill fein hacken. Alle Cremezutaten miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier hart kochen und abkühlen lassen.

Die Toastscheiben mit der Avocadocreme bestreichen. Eier pellen und in Scheiben schneiden. Je ein Stück Thunfisch und Ei auf die Creme legen und mit der zweiten Toastscheibe schließen.

## PORRIDGE

Porridge ist ein wahrer Alleskönner: unglaublich lecker, schnell zubereitet und mit zahlreichen Zutaten zu verfeinern. Ob mit Apfel und Birne wie in unserem Rezept, frischen Beeren oder Tiefkühllobst, der Haferbrei schmeckt immer köstlich!

### Zutaten für vier Personen:

- 400 ml Vollmilch
- 12 EL Haferflocken, extrazart
- 2 Birnen
- 4 EL Honig
- 2 kleine Äpfel
- 2 EL Pistazien, gehackt

### Zubereitung:

Die Milch mit den Haferflocken in einem kleinen Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Nach ca. 1 Minute vom Herd nehmen und zugedeckt 3 bis 4 Minuten quellen lassen.

Währenddessen die Birne vierteln und entkernen. Den Honig in einem Topf erhitzen und die Birne hineingeben. Für 2 bis 3 Minuten die Birne im Honig karamellisieren lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit ca. 2 EL Wasser ablöschen.

Den Apfel waschen und auf einer Apfelreibe bis auf das Kerngehäuse und den Stielansatz fein abreiben.





# ENERGIE- BÄLLCHEN

Sie schmecken süß und schenken über viele Stunden Power – unsere einfachen Energiebällchen aus Früchtemüsli, Honig und Frischkäse sind schnell gemacht und der perfekte Vitalsnack für zwischendurch. Probieren Sie selbst!

**Zutaten** für vier Personen:

**Zum Wenden:**

- 100 g Kokosflocken

**Für die Bällchen:**

- 4 Aprikosen, getrocknet, geschwefelt
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 500 g Früchtemüsli
- 3 EL Honig
- 200 g Frischkäse, natur

**Zubereitung:**

Aprikosen fein würfeln, Zitronenschale mit einer feinen Reibe reiben und anschließend die Zitrone auspressen. Alle Zutaten gründlich miteinander vermischen.

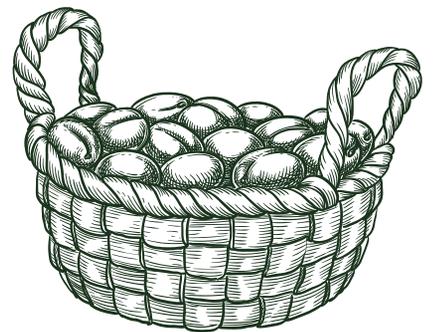
Von der Masse immer einen gestrichenen Esslöffel abstechen, mit den Händen aus diesem Teig Kugeln formen und in Kokosflocken wenden. Bis zum Verzehr gekühlt aufbewahren. Die Energiebällchen halten sich auf diese Weise gut 4 Tage.

# FITNESSQUARK

Nicht nur im Sommer sorgt ein fruchtiges, nicht zu schweres Frühstück für einen guten Start in den Tag. Unser Fitnessquark mit frischem und tiefgekühltem Obst eignet sich aber auch prima als Zwischenmahlzeit oder Dessert.

**Zutaten** für vier Personen:

- 500 g Quark
- 50 ml Sahne
- 80 ml Apfel-Himbeer-Smoothie
- 2 Äpfel
- 4 Bananen
- 100 g Zwetschgen
- 100 g Cranberrys, getrocknet
- 125 g Mehrkornflocken
- 2 TL Apfeldicksaft
- 100 g Himbeeren und Blaubeeren, tiefgekühlt



**Zubereitung:**

Quark, Smoothie und Sahne glatt rühren. Apfel, Banane und Zwetschgen würfeln und zusammen mit den übrigen Zutaten vermischen. Mischung unter den Quark rühren. Mit Apfeldicksaft abschmecken. Vorsichtig die aufgetauten Himbeeren unterheben und portionieren.



# HEIMISCHES SUPERFOOD: LECKER, GESUND

Açaí, Matcha, Goji, Chia, Maca, Acerola, Moringa, Physalis, Spirulina, Baobab – klingt alles im wahrsten Wortsinn „super“ und soll mindestens genauso gesund sein. Und tatsächlich enthalten als Superfoods vermarktete Lebensmittel oft ordentlich viele Vitamine und Mineralstoffe, Ballaststoffe, gesunde Fette und reichlich Eiweiß. Aber wie wäre es mit heimischem Superfood? Dieses ist oft preiswerter, besitzt eine bessere CO<sub>2</sub>-Bilanz wegen kurzer Transportwege und steht den exotischen Verwandten in puncto Vitaminen und Mineralstoffen in nichts nach. Gehen Sie mit uns im Markt auf Entdeckungstour und lassen Sie sich von Sauerkraut, Roter Beete, Walnuss, Aronia und Co neu inspirieren – eben vom leckeren und heimischen Superfood!

## SAUERKRAUT – VIEL MEHR ALS „NUR“ WEISSKOHL!

Frisch gepresster Weißkohlsaft wird als Hausmittel bei übersäuertem Magen empfohlen. Wer regelmäßig ein kleines Gläschen Sauerkrautsaft trinkt, bringt damit seine Verdauung in Schwung und beugt Darmkrebs vor. Zudem soll der Verzehr von Weißkohl cholesterinsenkend und entwässernd wirken. Kohlblätter, die mit dem Nudelholz mürbe gemacht worden sind, sollen hartnäckige Entzündungen aus dem Körper ziehen, zum Beispiel als Brustwickel bei Husten oder Halswickel bei Halsentzündungen.

Dass die Seeleute des 18. und 19. Jahrhunderts sich mit Sauerkraut vor dem gefürchteten Skorbut schützten, ist übrigens kein Seemannsgarn, sondern eine Tatsache. Der gegorene Kohl enthält nämlich so viel Vitamin C, dass er notfalls sogar Obst ersetzen kann. Das macht Sauerkraut gesund. Was gesundheitsbewusste Genießer heutzutage ebenfalls freut, sind die reichlich enthaltenen Ballaststoffe. Zusammen mit der natürlichen Milchsäure sind sie nämlich ein echter Wohltäter für die Verdauung. Und mit nur rund 25 Kalorien und 0 Gramm Fett tut es unserer Linie zudem ausgesprochen gut.

## EINE OPTISCHE UND KULINARISCHE BEREICHERUNG: DIE ROTE BETE!

Rote Bete ist in vielerlei Hinsicht ein fast unbezahlbares Lebensmittel. Sie lässt sich auch in ungünstigen Lagen leicht kultivieren, erhebt keine besonderen Ansprüche an den Boden und kann völlig problemlos über die Wintermonate hinweg gelagert werden. Außerdem bereichert sie mit ihrem köstlichen butterartigen Geschmack in Form feuerroter Vitalstoffkugeln jede Mahlzeit sowohl optisch als auch kulinarisch - von ihrem gesundheitlichen Wert ganz zu schweigen. Rote Bete ist reich an Betain, einem sekundären Pflanzenstoff, der die Funktion der Leberzellen stimuliert, die Gallenblase kräftigt und dabei hilft, die Gallengänge gesund und frei zu halten. Überdies wirkt sie regulierend auf den Blutdruck und gilt auch als „Stimmungsaufheller“, da das enthaltene Betain den Spiegel unseres Glückshormons Serotonin erhöhen kann.



## WALNÜSSE STATT AVOCADO!

Avocados werden wegen ihres hohen Gehalts an ungesättigten Fettsäuren als Superfood angepriesen. Ungesättigte Fettsäuren können das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflussen und so zum Beispiel das Herzinfarkt-Risiko senken. Wer allerdings denkt, die wertvollen Fette sind nur in exotischen Superfoods wie Avocado enthalten, liegt falsch. Walnüsse haben einen höheren Gehalt an der einfach ungesättigten Fettsäure Ölsäure sowie an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Hinzu kommt, dass Walnüsse sehr gut in Deutschland wachsen können und lange lagerfähig sind. Das macht die heimischen Nüsse zu einer wertvollen Alternative zu Avocado.

## ARONIA – DIE GESUNDHEITSBEERE

Die blauschwarzen Beeren der Aronia (Apfelbeere) gelten als ausgemachte Gesundheitsbeeren. Sie wirken antioxidativ, entzündungshemmend und cholesterinsenkend. Aronia enthält sehr viele Vitamine und Mineralstoffe. So stärkt ein hoher Gehalt an Folsäure, Vitamin K und Vitamin C das Immunsystem und die Abwehrkräfte. Vitamin C benötigt der Körper außerdem zum Aufbau von Bindegewebe. Eine ausreichende Versorgung mit Folsäure ist vor allem für Schwangere wichtig, um Missbildungen beim Ungeborenen vorzubeugen. Auch Betacarotin (Provitamin A) und B-Vitamine (B1, B2, B3, B5, B6) gehören zum Repertoire der Aroniabeere.

## DARAUF EINEN PILZ! ZUM WOHLSEIN!

Viele schätzen Pilze als kulinarische Köstlichkeit. Nebenbei tragen die „Schwammerl“ zu einer gesunden Ernährung bei. Pilze enthalten Kalzium, Magnesium und andere Mineralstoffe sowie Spurenelemente – etwa Mangan, Zink und Selen. Daneben beinhalten sie Vitamine, vor allem solche aus der B-Gruppe. Manche Pilze enthalten auch Vitamin C und sogar Vitamin D, das wir sonst nur durch die Sonne aufnehmen. Pilze sind zudem reich an essenziellen Aminosäuren, den Bausteinen der Eiweiße.



# BLUMEN- UND GEMÜSESAATGUT VOM GARTENLAND



Hier haben wir für Sie ein kleines Basiswissen über die bekanntesten Frühlingsboten mit Tipps zur Pflege zusammengestellt.

## Narzissen

Narzissen fühlen sich an hellen Standorten in der Wohnung wohl. Gerade zu Beginn ihrer Blütezeit hilft es, sie mehrmals täglich mit Regenwasser zu befeuchten. Sie bleiben lange frisch und sind auch ideal, um in den Garten gepflanzt zu werden.

## Bellis

Die als „Maßliebchen“ oder „Tausendschön“ bekannte Bellis ist anspruchslos und fasziniert mit satten roten, rosa oder weißen Blüten. Durch leichtes Tasten auf der Erde lässt sich mühelos überprüfen, ob sie einen weiteren Schluck Wasser benötigt. Denn sie mag es weder zu nass noch zu trocken.

## Tulpen

Einen eleganten Anblick bieten Tulpen. Kühl und ohne Wasser lassen sich die Schnittblumen hervorragend aufbewahren. Erst wenn sie in der Vase sind, blühen sie richtig auf. Die durstige

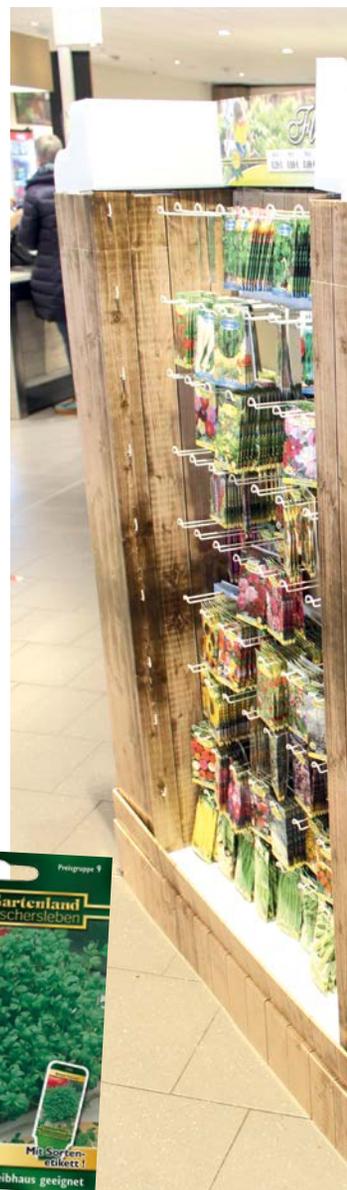
Pflanze liebt frisches Wasser. Da sie außerdem in der Vase weiterwächst, muss sie regelmäßig mit einem Messer gekürzt werden.

## Stiefmütterchen

Bei Blumenfreunden sind sie jedes Jahr aufs Neue heiß begehrt: Stiefmütterchen! Ob im Garten oder auf dem Balkon – über Wochen hinweg können sie ein traumhafter Hingucker sein. Dafür brauchen die schönen Pflanzen einen nährstoffreichen Untergrund. Befreit man sie während der Blütezeit von April bis in den Sommer von welken Blättern, bleiben sie einem lange treu.

## Hornveilchen

Die charmante Pflanze ist eng verwandt mit Stiefmütterchen, besitzt aber kleinere Blüten. Die kleinen Veilchen, die den Halbschatten lieben, blühen allerdings fleißig und langanhaltend, so dass man sich einige Stiele für die Vase schneiden kann. Sie sollten stets feucht gehalten werden, ohne Staunässe zu erzeugen. Sie wirken flächig sehr schön und sind optimale Lückenfüller, z. B. in Balkonkästen.



# D ASCHERSLEBEN

Nutzen Sie das Frühjahr zum Do-it-yourself-Gärtnern und beweisen Sie Ihren grünen Daumen. Mit dem Saatgut von Gartenland Ascherleben, das ab sofort in seiner ganzen Vielfalt im Eingangsbereich des EDEKA-Kramp-Marktes in Stuenborn zum Kauf bereitsteht, gelingt Ihr selbst erschaffenes Beet – von Frühblühern bis zum Gemüse – im Balkonkasten oder in Ihrem Garten garantiert. Die nötigen Tipps finden Sie auf der Rückseite der Tüte, die Sie wählen.



## GEMÜSE VORZIEHEN – ABER RICHTIG

Bis Gemüse auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten gepflanzt werden kann, dauert es noch eine ganze Weile, denn Anfang Mai stehen meistens noch die Eisheiligen bevor. Frostempfindliches Gemüse sollte deshalb erst ab Mitte Mai ins Beet gesetzt werden. Trotzdem kann bereits im Februar und März auf der heimischen Fensterbank Vorarbeit geleistet werden. Mit dem Gemüse-Saatgut vom Gartenland Ascherleben bei EDEKA Kramp können Sie Ihr Wunschgemüse schon jetzt vorziehen. So haben die Pflänzchen später einen großen zeitlichen Vorsprung, so dass die Ernte auch früher erfolgen kann.



## TIPPS UND TRICK ZUM VORZIEHEN VON GEMÜSE

### Welches Gemüse eignet sich fürs Vorziehen?

Viele Gemüsesorten lassen sich mit Erfolg vorziehen: Tomaten, Paprika, Peperoni, Auberginen, Physalis, Salat, Lauch, Zucchini, Mangold, Kürbis, Gurken und Melonen. Auch Kohlrabi, Brokkoli, Blumenkohl und andere Kohlsorten können Sie ohne großen Aufwand, aber mit längerer Keimdauer, vorziehen. Es gibt aber auch Ausnahmen: Möhren, Radieschen, Erbsen und Bohnen, Rote Bete, Rettich und andere Wurzelgemüse gedeihen besser, wenn sie direkt ins Freiland gepflanzt werden.

### Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Anfang bis Mitte März ist für die meisten Gemüsesorten eine gute Zeit, um mit dem Vorziehen zu beginnen – an einem hellen warmen Platz und stets versorgt mit genügend Feuchtigkeit. Oft steht auch auf den Samentütchen, wann mit der Anzucht begonnen werden kann.

## WELCHE ERDE FÜRS VORZIEHEN VON GEMÜSE?

Das Substrat sollte möglichst wenig Nährstoffe enthalten, damit der Keimling angeregt wird, schnell starke Wurzeln zu bilden. Der Handel bietet entsprechend nährstoffarme Anzuchterde an, die zum größten Teil aus Torf besteht. Da immer mehr Gartenfreunde die letzten Moore schonen wollen, kommt immer häufiger Kokoserde zum Einsatz, die sehr gut Wasser speichert und in gepresster und getrockneter Form erhältlich ist.

### Welcher Behälter können verwendet werden?

- Klassische Tontöpfe oder die Kunststofföpfe eignen sich auch für die Anzucht von Gemüse.
- Eierkartons, unterteilte Pflanzschalen und aus Zeitungspapier gewickelte Pflanztopfchen eignen sich als Alternative zu Töpfen.
- Quelltabletten aus Kokos sind besonders bequem zu nutzen: Ein Samen pro Tablette und Sie sparen sich das Pikieren, also das Vereinzeln der Pflänzchen, die zu mehreren in einem Topf oder einer Schale heranwachsen.



# UPCYCLING – DER NEUE TREND

Upcyclen statt wegwerfen – heute bleibt die Mülltonne mal leer! Denn statt im Müll zu landen, bekommen unsere leeren Getränkekartons, Dosen und Stoffreste einen neuen Verwendungszweck, inklusive frischem Look. Mit Servietten oder alten Knöpfen beklebt, mit Sprüchen verziert oder bunt bemalt entstehen aus alten Dosen einzigartige Übertöpfe für Blumen oder frische Kräuter, individuelle Behälter zum Aufbewahren von Kochlöffeln, Stiften, Zahnbürsten und Co. – lassen Sie sich inspirieren und machen Sie aus Altem Neues!



## EIN STIFTEBECHER AUS KONSERVENDOSEN

Machen Sie was aus Ihrem Müll: Wir zeigen Ihnen, wie Sie aus einer leeren Dose einen einzigartigen Behälter für Stifte und Co. basteln.

### Das brauchen Sie:

- leere Konservendose
- Kleber
- Dekorationselemente (zum Beispiel Perlen, alte Knöpfe oder Servietten- bzw. Stoffreste)

### So geht's:

Den Deckel der leeren Konservendose entfernen und den Rand gegebenenfalls nach spitzen Deckelresten absuchen, um übriggebliebene scharfe Kanten nachhaltig entfernen zu können. Im Anschluss die leere Dose reinigen. Nun geht es an die Verzierung. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten. Der Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt. Zuerst die Dose mit geeignetem Kleber ringsherum einkleistern und danach mit beliebigen Dekorationselementen bekleben. Es eignen sich beispielsweise kleine Perlen, alte Knöpfe oder auch Servietten- bzw. Stoffreste mit besonderen Mustern. Kreieren Sie aus altem Neues und bringen Sie damit frischen Wind in Ihre eigenen vier Wände!



## „ABGEFAHRENER“ GÜRTEL

In Kürze ist aus einem alten Fahrradreifen ein schicker Gürtel gemacht!  
Garantiert beeindruckender als jedes Designerstück!

### Das brauchen Sie:

- Fahrradreifen • Lochzange • Hammer • Schere • Nieten und Schnalle

### So geht's:

Den Fahrradmantel mit einer Schere auf die gewünschte Breite zuschneiden – für einen geraden Schnitt einfach am Profilverlauf des Fahrradmantels orientieren. Achtung: Beim Zuschnitt der Gürtellänge muss die Befestigung der Gürtelschnalle mit berücksichtigt werden. Den Anfang des Gürtels sauber rundschnitten und die Einstelllöcher mit einer Lochzange ausstanzen. Am Ende des Gürtels wird ein breiteres Loch für den Dorn der Gürtelschnalle ausgestanzt. Nun die Schnalle durch den Rohling ziehen und den Dorn durch das ausgestanzte Loch führen. Im Anschluss die Gürtelschnalle mit dem Rohling vernieten, die Gürtelschleife auffädeln und diese ebenfalls vernieten und fertig ist das selbst gemachte Modeaccessoires!



## PLASTIKFREIE FRISCHHALTEFOLIE

Wir zeigen Ihnen, wie Sie aus Stoffresten und Bienenwachs plastikfreie Frischhaltefolie basteln können – für mehr Nachhaltigkeit im Kühlschrank! Bienenwachs-Folie wirkt zudem antibakteriell und ist somit das ideale Verpackungsmaterial für frische Lebensmittel.

### Das brauchen Sie:

- Stoffreste • Pinsel • Schere • Bienenwachs-Pastillen
- Backpapier • Bügeleisen

### So geht's:

Den Stoff in die gewünschte Form schneiden. Danach die Bienenwachs-Pastillen in einem Wasserbad schmelzen lassen. Im Anschluss den Stoff auf das Backpapier legen und mit dem flüssigen Bienenwachs mit Hilfe eines großen Pinsels bestreichen.

Das restliche Stück Backpapier auf den gewachsenen Stoff legen und mit einem heißen Bügeleisen das Bienenwachs noch einmal erhitzen – so kann es sich perfekt auf dem Stoff verteilen. Den Stoff zügig von beiden Backpapieren entfernen und kurz trocknen lassen. Und fertig ist die nachhaltige und selbst gemachte Frischhaltefolie für den Kühlschrank.





# WATTE-WELTEN

Wenn es draußen regnet, ihr Sehnsucht nach Schnee verspürt oder aber einfach gern einmal etwas Neues basteln wollt, dann macht euch an ein Bastelbild mit Watte. Das Material ist ideal, um schöne Schnee- oder Wolkenbilder zu erzeugen und fühlt sich außerdem toll an. Mit wenigen Materialien könnt ihr die tollsten Winterlandschaften, Menschen mit weißen Bärten oder Wolkenwelten entstehen lassen – das geht ganz einfach.

## Ihr benötigt:

- Watte (weiß oder farbig), Wattebäusche, Watte pads, Wattestäbchen
- Servietten, Kleber, Schere, Bunte Bastelbögen



## So funktioniert's:

Ihr seid im Grunde völlig frei, was ihr basteln wollt. Vor allem bietet sich die Watte für schöne Schneebilder an.

Zunächst legt ihr einen eurer Bögen als Hintergrund fest – gelb für Sand, grün für Wiese oder blau für Himmel. Auf weitere farbige Bögen zeichnet ihr Bäume, Berge, einen Strand, einen Schneemann – je nachdem, was sich vom Hintergrund abheben soll. Schneidet eure Zeichnungen aus und klebt sie auf den großen Bogen. Auch eignen sich weiße Servietten zum Bemalen. Sie geben dem Bild hinterher noch mehr Tiefe.

Nun könnt ihr die Watte etwas zerpflücken und damit kleine Schneeflocken oder Wolken bilden. Setzt einen Tupfer Kleber auf das Wattestück und setzt es auf das Blatt, ohne es zu fest anzudrücken. Die Köpfe von Wattestäbchen geben schöne Tropfen ab.

Außerdem könnt ihr aus der Watte einen Rahmen um euer Bild ankleben, sodass weiche Ecken entstehen.

Jetzt wirkt euer Kunstwerk dreidimensional und fasst sich schön an. Eine Aufwertung für jedes Zimmer und sicher auch ein feines Geschenk, das Freude bereitet.



# QUIZ „TIERISCHE EXTREME“



Was Menschen nur mit Technik schaffen, erledigen Tiere allein mit ihrer Muskelkraft und sind damit zu außergewöhnlichen Leistungen imstande. Auch ihre biologischen Eigenschaften sind oft sehr beeindruckend. Wie gut kennen Sie sich mit tierischen Extremen aus – hier können Sie Ihr Wissen unter Beweis stellen.

**1. Wie heißt das größte Tier auf der Welt?**

- (B) Elefant
- (D) Blauwal
- (W) Nashorn

**2. Was ist das stärkste Tier auf der Welt?**

- (A) Milbe
- (E) Gorilla
- (U) Ameise

**3. Wie heißt das giftigste Tier auf der Welt?**

- (T) Cobra
- (W) Pfeilgiftfrosch
- (C) Seewespe (Qualle)

**4. Wie heißt das schnellste Säugetier auf der Welt?**

- (K) Gepard
- (L) Hund
- (I) Pferd

**5. Wie heißt der Vogel mit der größten Spannweite auf der Welt?**

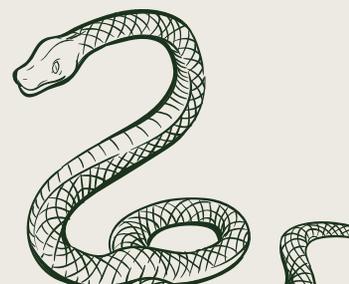
- (E) Wander-Albatros
- (A) Weißkopfseeadler
- (U) Papagei

**6. Wie heißt die längste Schlange auf der Welt?**

- (P) Black Mamba
- (K) Königspython
- (L) Anakonda

**LÖSUNGSWORT:** \_ \_ \_ \_ \_

(Die Lösung finden Sie auf Seite 16 unten.)





# NEU BEI EDEKA KRAMP UND IN DER UMGEBUNG

## Mit dem #SH\_WLAN ganz einfach und sorgenfrei lossurfen

Ab sofort können Sie bei Ihrem Einkauf im EDEKA-Kramp-Markt in Stukenborn das neue WLAN von #SH\_WLAN nutzen. Die Nutzung ist kostenlos und zeitlich unbegrenzt. Das Internet ist in vollem Umfang ohne Limitierung des Datenvolumens nutzbar.

Das #SH\_WLAN wurde in Kooperation mit den Sparkassen Schleswig-Holsteins und der Omnis WLAN GmbH ins Leben gerufen. Es befindet sich in der Startphase und wird kontinuierlich ausgebaut. So kommen stetig neue Standorte und WLAN-Hotspots hinzu. Nähere Informationen sind unter [www.sh-wlan.de](http://www.sh-wlan.de) zu finden.

## So einfach loggen Sie sich ein:

1. WiFi im Gerät wählen und in den Geräteeinstellungen das WLAN #SH\_WLAN auswählen.
2. Akzeptieren der Nutzungsbedingungen (AGB).
3. Das Gerät ist mit dem #SH\_WLAN verbunden und der kostenlose Surfspaß kann starten.

## 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](http://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](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.: (053 32) 9686-486

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