



Krampf

Weil Frisches einfach besser schmeckt!



Genussvoll in die Grillsaison:

Die Qual der Wahl für Fleischfans und Vegetarier

Seiten 2 bis 5

Qualitätsprodukte aus der Region:

Gewürze, Soßen, Öle und Küchenutensilien von Hensslers schnelle Nummer

Seite 8 und 9

Spagat zwischen Lehre und Leistungssport:

Die angehende Handelsfachwirtin Catharina Sarkander im Porträt

Seite 12



GRILLEN DE LUXE MIT EDEKA KRAMP

BESTES VOM RIND AUS ALLER WELT

Zahlreiche Fleisch-Highlights für den Grill warten an der Frischbedientheke im Markt, wie Fleischermeister und Bedienthekenabteilungsleiter Dennis Neukam berichtet. „Wärmstens empfehlen kann ich die vier Wochen gereiften Dry-Aged-Ochsensteaks von Scotland Hills. Das Fleisch ist extrem zart und äußerst geschmacksintensiv. An unserer Theke bieten wir verschiedene Zuschnitte wie unter anderem das Flat-Iron-Steak, das Cowboy-Steak oder auch das Bürgermeisterstück an. Eine weitere Dry-Aged-Spezialität sind die Rumpsteaks von John Stone aus Irland. John Stone Dry Aged Beef ist durch Trockenreifung veredeltes Fleisch – mit einem buttrigen, nussigen Geschmack“, empfiehlt der Fleischexperte. Rindfleisch-Fans, denen das noch nicht reicht, bieten sich mit dem Irish Angus Beef Flanksteak, dem American Beef Rumpsteak oder auch den verschiedenen Dry-Aged-Zuschnitten von Steak No. 1 weitere schmackhafte Alternativen. Ein echter Geheimtipp sind zudem die Rumpsteaks in Steakpfeffer-Marinade.



GEFLÜGEL, SPIESSE UND WEITERE GENUSSHIGHLIGHTS

Neben der großen Vielfalt rund um Rind- und Schweinefleisch warten bei EDEKA Kramp noch viele weitere kulinarische Höhepunkte für das heimische Grillvergnügen mit der Familie oder guten Freunden. „Spieße sind bekanntlich sehr beliebt bei vielen Kunden. Daher bieten wir auch in diesem Bereich eine große Auswahl. Ich rate unter anderem zum Griff zu den Rinderspießen mit Pfefferonen. Eine unserer Eigenherstellungen mit pikanter Habanero-Marinade. Ebenfalls von uns kreiert sind die Lammspieße ‚Despacito‘ in einer Knoblauch-Kräuter-Marinade oder auch unser hausgemachtes Cevapcici mit leichter Knoblauchnote. Aktuell in der Spargelzeit empfehle ich zudem unsere Spargelspieße, wahlweise mit Filet – oder Schinkenfleisch“, gibt Dennis Neukam einen Einblick in das Sortiment.

Da für gewöhnlich auch Geflügel nicht auf dem Grillrost fehlen sollte, haben Dennis Neukam und sein Team auch hier die passenden Spezialitäten parat. Beste Qualität und feinsten Geschmack garantiert das Kikok-Maishähnchen. An der Theke erhältlich sind das Hähnchen im Ganzen sowie Bruststücke oder Schenkel. „Neben dem Kikok kann ich unseren Kunden auch noch unsere Putensteaks ‚Arizona‘ mit rauchig, speckiger Note ans Herz legen. Ein weiteres Highlight sind zudem die marinierten Hähnchenbrustfilets ‚Nizza‘ in einer Currymarinade, verfeinert mit Kräutern aus der Provence“, berichtet Dennis Neukam, der selbst ein großer Grillfan ist und die Kunden an der Bedientheke gemeinsam mit einem Expertenteam gerne mit Rat und Tat bei der Suche nach den passenden Spezialitäten unterstützt.

GESCHMACKSVIELFALT VOM SCHWEIN

Ob pur oder pffiffig mariniert – auch Liebhaber von Schweinefleisch kommen an der Bedientheke von EDEKA Kramp voll auf ihre Kosten. Ein echter Leckerbissen sind die Spezialitäten vom Strohschwein. Ob Nackensteaks, Kluftsteaks oder Filet – das Fleisch aus der extrem tierfreundlichen Haltungsfom 3 besticht durch seinen einzigartigen Geschmack. Ebenfalls eine Kostprobe wert sind die Iberico French Racks, das marinierte Tomahawk in einer Steaksoße mit Pfeffer und Meersalz oder auch die Hirtenröllchen mit mariniertem, dünnem Schweinelachs, gefüllt mit herzhaftem Hirtenkäse. Obendrauf warten in der Auslage verschieden marinierte Delikatessen vom Schwein von Gutfleisch. Vom marinierten Holzfällersteak über Nackensteaks bis hin zum Grillbauch ist hier für jeden Geschmack etwas dabei.



„Sommer, Sonne, Grillgenuss“: Das ist das Motto zum Start in die warme Jahreszeit. EDEKA Kramp ist mittendrin und sorgt mit einer grenzenlosen Vielfalt an Spezialitäten für einen heißen Aufgalopp in die Grillsaison. Da läuft selbst den letzten Grillmuffeln das Wasser im Mund zusammen.



Vegetarier müssen beim Grillvergnügen schon längst nicht mehr abseits stehen. Es gibt jede Menge Alternativen mit Gemüse und Fleischersatzprodukten, die sogar viele Fleischfans überzeugen. Wir haben hier eine kleine Auswahl von Produkten, Tipps und Tricks für Sie zusammengestellt.



VEGETARISCH GRILLEN? NA KLAR!

VEGANE EIWEISSPRODUKTE

Pflanzliche Alternativen zu Fleisch wie Tofu, Seitan und Tempeh passen prima auf den Grill. **Tofu** sollte möglichst fest sein. Das gelingt, wenn man ihn einfriert und wieder auftaut sowie überschüssiges Wasser mithilfe eines Küchentuchs auspresst. Tofu verträgt eine kräftige Marinade, z. B. mit Knoblauch und Kräutern, denn er enthält kaum Eigengeschmack. **Seitan** ähnelt Fleischprodukten in puncto Geschmack, Konsistenz und Optik am meisten. Er ist schön fest und lässt sich deshalb besonders gut grillen. **Tempeh** ist ebenfalls bissfest und damit prima geeignet für den Grill.

TIPPS ZUM GRILLEN:

Tofu, Seitan und Tempeh können auf allen herkömmlichen Grills zubereitet werden, sofern sich die Hitze regulieren lässt, denn diese Eiweißprodukte verbrennen wesentlich leichter als Fleisch. Bei mittlerer bis geringer Hitze gelingen sie am besten. Damit das Grillgut weniger am Rost hängen bleibt oder austrocknet, kann man Grillschalen verwenden oder Tofu und Co. mit etwas Pflanzenöl bepinseln oder einfach beides machen. Eine gute Idee sind auch Päckchen aus Alufolie: Einfach z. B. den Tofu hineingeben, dazu etwas Öl und frische Kräuter, auf den Grill legen und garen!



GRILLKÄSE

Käse ist mittlerweile ein etabliertes Produkt auf vielen deutschen Rosten. Es gibt ihn speziell als „Grillkäse“ ausgewiesen im Kühlregal, aber auch andere Sorten eignen sich für diese Form der Zubereitung, zum Beispiel Halloumi, Feta, Blauschimmelkäse oder Camembert. Viele Käsesorten profitieren geschmacklich von einer würzigen Marinade.

TIPPS ZUM GRILLEN:

Festere Käsesorten, wie z. B. Feta oder Halloumi, lassen sich mariniert direkt auf dem Rost grillen. Weichkäse zerläuft beim Grillen und muss daher unbedingt in einer Grillpfanne oder feuerfesten Schale zubereitet werden. Da auch Käse viel leichter verbrennt als Fleisch, sollte er bei mittlerer bis geringer Hitze zubereitet werden.

GEMÜSE

Viele Gemüsesorten wie Auberginen, Champignons, Fenchel, Kartoffeln, Knoblauch, Kürbis, Maiskolben, Pak Choi, Paprika, Peperoni, Spargel, Tomaten, Zucchini und Zwiebeln können prima auf dem Grill gegart werden, wenn Sie einige Dinge beachten!

TIPPS ZUM GRILLEN:

Gemüse sollte ganz besonders frisch sein und eine glatte, unbeschädigte Oberfläche aufweisen. Egal, ob Aubergine oder Zwiebel: Gemüse muss grundsätzlich mit Fett bestrichen werden, damit es nicht austrocknet oder verbrennt. Für einen intensiven Geschmack sorgt eine Marinade aus Öl, Zitronensaft oder Essig, Gewürzen und Kräutern, in die man es idealerweise für mehrere Stunden einlegt. Da Salz dem Gemüse Wasser entzieht, sollte man erst nach dem Grillen salzen. Natürlich sollten auch Marinaden grundsätzlich kein Salz enthalten! Bei mittlerer bis geringer Hitze gelingt Ihr Grillgemüse am besten.

ANDERES GEMÜSE, ANDERE GARZEIT

Genau wie beim Fleisch hängt auch die Garzeit von Gemüse vom Durchmesser und der Sorte ab. Aus diesem Grund können die folgenden Angaben nur Richtwerte sein:

- 6 bis 8 Minuten** direkt auf dem Grill: Auberginen (in Scheiben geschnitten), Paprikaschoten (halbiert oder geviertelt), Tomaten (halbiert), Zucchini (längs halbiert)
- 8 bis 10 Minuten**, direkt auf dem Grill: Champignons (ganz), halbe Knoblauchknollen, Spargel (geschält)
- 15 bis 20 Minuten**, in Aluschale oder -folie: Maiskolben, Paprikaschoten (ganz)
- 50 bis 60 Minuten**, in Aluschale oder -folie: große, ganze Kartoffeln (in Alufolie gewickelt)

FIX UND FERTIG VEGETARISCH GENIESSEN

Keine Lust auf lange Vorbereitungen für das vegetarische und vegane Grillvergnügen? Dann greifen Sie bei EDEKA Kramp zu den neuen Produkten von der EDEKA-Eigenmarke und aus der Ran-an-den-Grill-Serie. Schnell, einfach, lecker!



PULLED BEEF VOM GRILL



Zutaten für die Marinadespritze:

- 100 ml Apfelessig • 100 ml Weißwein
- 4 EL Worcestersauce • 2 TL Paprikapulver
- 2 TL Pfeffer, gemahlen

Für das Beef:

- 2 ½ kg Rindernacken (Kamm/Hals)

Für den Rub:

- 20 g Zucker • 3 EL Paprikapulver • 1 EL Pfeffer
- 3 TL Zwiebelpulver • 3 TL Cayennepfeffer
- 1 Handvoll Räucherchips

Für die Glasur:

- 50 g Zucker, braun • 100 ml Apfelessig
- 600 ml Ketchup • 80 ml Worcestersauce
- 3 EL Zuckerrübensirup • 2 EL Senf
- 2 EL Tabasco • 1 Blatt Lorbeer
- 200 ml Weißwein • 5 EL Sojasoße
- 1 Schuss Apfel-Direktsaft

Zubereitung

Für die Marinade Apfelessig, Weißwein, Worcestersauce, Paprikapulver und gemahlene Pfeffer zusammen aufkochen. Abkühlen lassen und in eine Marinadespritze füllen. Die Marinade gleichmäßig in das Fleisch hineinspritzen, damit es über die lange Garzeit innen schön saftig bleibt.

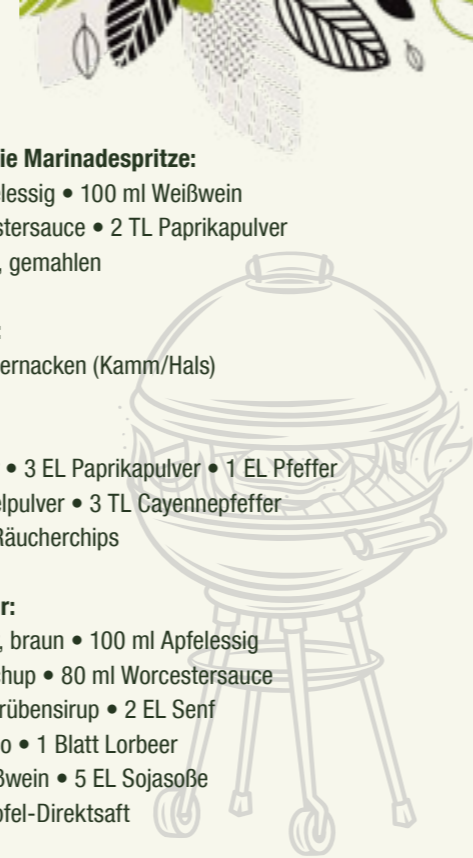
Für den Rub Zucker, Paprikapulver, Pfeffer, Zwiebelpulver, Cayennepfeffer und Salz miteinander vermengen. Nach dem Hineinspritzen den Rub gut in das Fleisch einmassieren. Fleisch abdecken und ca. 4 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

Für die BBQ-Soße den braunen Zucker karamellisieren und mit Apfelessig ablöschen. Nacheinander Ketchup, Worcestersauce, Rübensirup, Senf, Tabasco und Lorbeerblatt hineingeben. BBQ-Soße ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis sie eindickt.

Für die Glasur BBQ-Soße, Weißwein, Sojasauce und Apfelsaft aufkochen. Die Räucherchips ca. 40 Minuten in Wasser einweichen. Gut abtropfen lassen und in die Räucherbox geben.

Den Grill für indirektes Grillen vorbereiten und auf ca. 120 bis 130 Grad einregeln. Räucherbox in den Grill geben. Fleisch auf den Rost legen und 2,5 Stunden räuchern lassen.

Das Fleisch mit einem Teil der Glasur bestreichen und in Butcher Paper einpacken. Weitere 10 bis 12 Stunden garen. Die Kerntemperatur sollte zwischen 93 und 95 Grad sein, dann ist das Fleisch fertig. Pulled Beef zerrupfen und die restliche Glasur darüber geben.



MOINK BALLS

Zutaten für die Moink Balls:

- 1 kg Rinderhack
- 4 Zweige Majoran
- Salz und Pfeffer
- 120 g Cheddarkäse
- 125 g Mozzarella
- 40 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)

Für die BBQ-Gewürzmischung:

- 3 TL Paprikapulver, edelsüß
- 2 TL Pfeffer
- 2 TL Cayennepfeffer
- 2 TL Chiliflakes
- 1 TL Zwiebelpulver
- TL Knoblauchpulver

Für die BBQ-Soße:

- 50 g Zucker, braun
- 100 ml Apfelessig
- 600 ml Ketchup
- 80 ml Worcestersauce
- 300 ml Zuckerrübensirup
- 2 EL Senf
- 2 EL Tabasco
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL BBQ-Gewürz, selbst gemacht



Zubereitung

Rinderhack in eine Schüssel geben. Mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Cheddar reiben und unter die Hackmasse mischen. Für die BBQ-Gewürzmischung Paprikapulver, Pfeffer, Cayennepfeffer, Chili Flakes, Zwiebelpulver und Knoblauchpulver mischen. 3 EL (bei 20 Portionen) von der Gewürzmischung unter die Hackmasse arbeiten.

Mozzarella in 20 gleich große Würfel schneiden. Aus der Hackmasse 20 gleich große Bälle formen. Jeweils einen Mozzarellawürfel in die Mitte drücken, verschließen und mit feuchten Händen zu einer Kugel abdrehen. Jeden Moink Ball mit zwei Scheiben Bacon umwickeln und bei indirekter Hitze bei ca. 150 Grad 30 Minuten geschlossen grillen.

Für die BBQ-Soße den braunen Zucker karamellisieren und mit Apfelessig ablöschen. Nacheinander Ketchup, Worcestersauce, Rübensirup, Senf, Tabasco und Lorbeerblatt hineingeben. 1 EL (bei 20 Portionen) von der selbst gemachten BBQ-Gewürzmischung zugeben und die BBQ-Soße ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, bis sie eindickt.

Moink Balls in die selbst gemachte BBQ-Soße tunken und nochmals 15 Minuten weiter grillen, bis die Soße auf den Moink Balls glasiert ist. Fertige Moink Balls vom Grill nehmen und servieren. Restliche BBQ-Soße abkühlen lassen, in ein sauberes Schraubglas füllen und kalt aufbewahren.



UNKOMPLIZIERT KOCHEN MIT HENSSLERS SCHNELLE NUMMER.



© Foto: Philip Rathmer

Unkompliziert kochen mit hochwertigen Produkten und dem richtigen Equipment? Mit „Hensslers schnelle Nummer“ kein Problem! Ab sofort können die Kunden von EDEKA Kramp durch das Food- und Nonfood-Sortiment des berühmten Fernsehkochs stöbern und ihren Favoriten für das heimische Kochvergnügen finden.

PFANNEN, KOCHTÖPFE UND MEHR

Damit das Kochvergnügen mit den Produkten von „Hensslers schnelle Nummer“ richtig rund wird, stehen im Regal bei EDEKA Kramp auch gleich noch hochwertige Kochutensilien bereit. Alle, die die asiatische Küche lieben, sollten zur Original Henssler-Wokpfanne mit dem goldenen Griff greifen. Geeignet für alle Herdarten einschließlich Induktion und mit einer Keramik-Antihaf-Beschichtung. Auch edle und langlebige Bratpfannen in verschiedenen Größen stehen zum Kauf bereit.



GEWÜRZE UND SOSSEN FÜR DEN EXTRAKICK

Ob zum Braten, Kochen, Grillen, Schmoren oder zum Verfeinern – die Gewürzvielfalt von „Hensslers schnelle Nummer“ bietet für jeden Geschmack und jede Saison das passende Produkt. Vom Fleisch- und Fischgewürz über ein spezielles Wokgewürz bis hin zum Avocado-Topping und einer Kräutermischung bleiben kulinarisch keine Wünsche offen.

Ebenfalls eine Kostprobe wert sind die verschiedenen Soßen von „Hensslers schnelle Nummer“. Mit besonderer Vielfalt locken hierbei die Teriyakisoßen, die in den Sorten „Classic“, „Chili“, „Knoblauch“, „Barbecue“ und „Kirsche“ bei EDEKA Kramp zum Kauf bereitstehen. Weitere Soßen-Highlights im „Hensslers schnelle Nummer“-Regal sind unter anderem die Barbecue-Soßen in den Geschmacksrichtungen „Spicy“ und „Sweet“ oder auch die Steaksoße sowie das fruchtige Mangochutney.



DAS GEHT RUNTER WIE ÖL

Auch hochwertige Öle sind im Sortiment der Marke „Hensslers schnelle Nummer“ erhältlich. Die Klassiker im Angebot: das Bratöl, das Bratöl Butter und das Olivenöl.

BRATÖL: Das Bratöl wurde in langer Abstimmung mit unterschiedlichen Herstellern immer wieder abgestimmt und neu definiert. Die typisch geschmacksneutrale Note von Bratöl wurde durch einen leichten Hauch von Butter und Knoblauch angereichert.

BRATÖL BUTTER: Die typisch geschmacksneutrale Note von Bratöl wurde durch einen leichten Hauch von Butter angereichert, ohne den Geschmack der Zutaten zu dominieren oder zu intensiv zu schmecken. Gerade in dieser nur leicht wahrnehmbaren Note leckeren Geschmacks liegt die Stärke von Hensslers Bratöl Butter.

OLIVENÖL: Das Olivenöl kommt direkt aus Spanien und besticht durch seinen ganz eigenen milden, würzigen und mandelartigen Geschmack. Eine dezent bitter-fruchtige Note gibt dem Olivenöl einen vollmundigen Körper und eine ganz eigene Fülle, die Gerichten eine spezielle Raffinesse verleihen und in der grün-goldenen Farbe ihren Ausdruck finden.

Neben dem genannten Trio stehen bei EDEKA Kramp auch verschiedene weitere Würzöle von „Hensslers schnelle Nummer“ bereit. Die Geschmacksvielfalt reicht von Tomate und Sesam über Curry bis hin zu Mango-Chili und Sanddorn-Zitrone.





Das Angebot an Gewürzen ist heutzutage dermaßen vielfältig, dass es schwer fällt, die passenden Mischungen für bestimmte Gerichte zu finden. Das Gewürz-Regal der Firma Hartkorn im Markt von EDEKA Kramp schafft da Abhilfe! Ob Café de Paris, Avocadotopping, Rühreigewürz, ein bunter Pfeffermix, edler Kreuzkümmel oder ganzer Kardamom – hier finden Kunden alles, was das Herz von Hobbyköchen höher schlagen lässt.

Ganz neu im Sortiment sind derweil die Gewürzmischungen zur Herstellung verschiedener Brote. Insgesamt fünf Brotgewürze sind bei EDEKA Kramp erhältlich. Welche genau, erfahren Sie hier. Alle weiteren Zutaten zur Herstellung der Brote aus den Hartkorn-Gewürzmischungen stehen selbstverständlich ebenfalls gut sortiert im Markt griffbereit.



BROTBACKEN LEICHT GEMACHT MIT HARTKORN



BANANENBROTGEWÜRZ

Mit der Mischung aus warmen Aromen, die Zimt Cassia und Kardamom mitbringen, und der frischen Note der Zitronenschale, die gemeinsame Sache mit Piment, Sternanis und der karamelligen Note des Kokosblütenzuckers macht, ist das Bananenbrot-Gewürz von Hartkorn die ideale Gewürzgrundlage für das Kultgebäck.

ORIENTALISCHES BROTGEWÜRZ

Focaccia mal anders: Sie lieben das italienische Fladenbrot? Dann warten Sie ab, bis Sie das erste Mal eines mit der Hartkorn-Gewürzmischung für orientalisches Brot gebacken und gekostet haben. Denn Gewürze wie Kreuzkümmel, Koriander, Minze, Schwarzkümmel, Thymian, Chili und Fleur de Sel machen aus einem leckeren Klassiker ein außergewöhnliches Highlight.

MEDITERRANES BROTGEWÜRZ

Schlicht und ergreifend: Tomate, Rosmarin, Oregano und Fleur de Sel – was braucht es mehr für ein gutes mediterranes Brot? Mit dieser Gewürzzubereitung von Hartkorn holen Sie sich den Geschmack des Mittelmeers direkt in Ihre Küche.

RUSTIKALES BROTGEWÜRZ

Fantastic four: Mehr braucht es nicht für das rustikale Brotgewürz von Hartkorn – vier Zutaten. Mit Fenchelsaat, Kümmel, Koriander und Anis verpassen Sie Ihrem Brot eine bodenständige Würze.

FRÜCHTEBROTGEWÜRZ

Mit einer perfekten Mischung aus köstlichem Brotgeschmack, saftigem Trockenobst und knackigen Nüssen ist das Fruchtbrot eine aufregende Alternative an jedem Frühstückstisch, in jeder Brotdose und bei jedem Picknick. Mit einer ausgewogenen Mischung aus Kakao, Zimt Cassia, Nelken, Anis, Koriander und Rohrzucker unterstützt der Hartkorn-Gewürzzucker mit seinen warm-würzigen Aromen den leckeren Geschmack des Fruchtbrot perfekt.



DAS MEHL MACHT'S – VIELE MEHLE, EIN BACKVERGNÜGEN

NUSSIGES ALLROUND-TALENT: DINKELMEHL

Als Verwandter des Weizens wird Dinkel immer beliebter. Er enthält zwar viel hochwertiges Klebeeiweiß (Gluten), punktet aber mit super Eisen-, Zink- und Magnesiumwerten. Die nussigen Aromen kommen in süßen und deftigen Speisen toll zur Geltung. + **Niedrige-Type-Sorten lassen sich gut in Kuchen, Torten oder Kleingebäcken wie Keksen verarbeiten. Höhere Type-Zahlen sind optimal für würzige Adventsbrote.**

NATÜRLICH GELB: MAISMEHL

Voller Stärke und eine großartige Basis zur Mehlherstellung: Maiskörner! Je nach Sorte kann das Produkt eine weiße, gelbe oder sogar bläuliche Färbung annehmen. Doch ob fein- oder grob gemahlen – dieses Mehl ist auch ohne Klebeeiweiße ein fantastischer Backpartner. + **Maismehl ist glutenfrei! Es hat sich als eine beliebte Zutat für raffinierte Muffins beispielsweise mit Honig oder Ahornsirup verfeinert.**

SAFTIG UND DUNKEL: ROGGENMEHL

Viele Mineralstoffe, ein niedriger Eiweißgehalt und zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe zeichnen Roggen aus. Diese natürlich gute Kombination schmeckt – und zwar intensiv, mit einer leichten Säure. + **Gemahlen eignet es sich zum Backen von deftigen Broten wie dem Fruchtbrot. Es verleiht auch häufig dunkleren Mischbroten eine herzhaft Note.**

GEHALTVOLLES KRAFTPAKET: BUCHWEIZENMEHL

Sein Name erweckt den Anschein, es gehöre zur Weizenfamilie, jedoch handelt es sich beim Buchweizen um keine Weizenart, sondern ist die Frucht einer Knöterichpflanze. Die Frucht, die voller Eiweiße und Ballaststoffe steckt, ist eine dreikantige Nuss und ähnelt vom Aussehen her Bucheckern. Das Mehl ist ein toller Ersatz für das traditionelle Weizenmehl. + **Es ist vollkommen frei von Gluten und ideal für köstliche Schokoladenkekse, Pfannkuchen und Waffeln.**

VARIANTEN MIT PFIFF: VOLLKORNMEHLE

Weizen, Roggen, Dinkel – bei der Herstellung aller Mehlvarianten werden die einzelnen Bestandteile des gereinigten Getreides mit vermahlen. Im Unterschied zu den Type-Mehlen ist hier auch die Schale mit dabei, unter der sich viele weitere Mineralstoffe und Vitamine verstecken. Daher liefern Vollkornerzeugnisse inhaltliche Pluspunkte für eine gesunde Ernährung.

Bereits im Kinderlied lernt jeder, welche sieben Sachen zum Backen wichtig sind. Mehl darf natürlich nicht fehlen! Meist wird zum altbewährten Weizenmehl gegriffen. Doch es gibt noch mehr! Alternativen stehen vor allem bei Menschen, die unter einer Glutenunverträglichkeit, der Zöliakie, leiden, hoch im Kurs. Beim Selbermachen gilt: Es muss nicht immer Weizen sein. Lassen Sie sich überraschen.



WAS SIND DAS FÜR TYPEN?

Bis auf die Vollkornmehle weisen die anderen Mehltypen Ziffern wie 405, 997 oder 1050 auf – die Mehltypen. Je höher die Zahl, desto mehr Schälenteile wurden im Mehl belassen und desto höher der Mineralstoffgehalt im Mehl. Durch verglühen einer Mehlprobe bei 900 Grad bleiben allein die Mineralbestandteile als Asche zurück, die ausgewogen wird. Typ 405 beinhaltet demnach 405 mg Mineralien pro 100 g Mehl auf.

SERIE: UNSERE AZUBIS STELLEN SICH VOR

CATHARINA SARKANDER

angehende Handelsfachwirtin und Dressurreiterin aus Leidenschaft

Eine Ausbildung absolvieren und gleichzeitig Leistungssport betreiben? Catharina Sarkander bringt beides unter einen Hut und kann dabei stets auf die Unterstützung ihres Arbeitgebers zählen. „Der Reitsport liegt bei uns in der Familie, daher habe ich bereits in meiner Kindheit damit angefangen. Damals auf einem Pony, ehe ich mit 13 Jahren mein erstes Pferd bekam. In diesem Alter habe ich auch meinen Fahrschein für die Kutsche gemacht, drei Jahre später folgte dann der Trainerschein. Mit 16 bekam ich eine neue Sportstute, auf der ich unter anderem beim Dressur-Jugendchampionat in Schleswig-Holstein Zweite wurde. Mittlerweile reite ich in der Leistungsklasse S und nehme kontinuierlich an gut besetzten Turnieren teil“, gibt die 23-Jährige, die seit August 2021 bei EDEKA Kramp ihre Ausbildung zur Handelsfachwirtin absolviert, einen Einblick in ihre sportliche Laufbahn.

Dass Catharina Sarkander ihrer zeitaufwendigen Leidenschaft trotz ihrer ebenfalls fordernden Ausbildung im Markt von EDEKA Kramp nachgehen kann, liegt vor allem am Verständnis ihrer Kollegen und rechtzeitiger Planung. „Vor den Turnieren habe ich einen Vorlauf von sechs Wochen. Meine Dienstpläne ich dementsprechend und kann dabei voll und ganz auf die Flexibilität von Herrn Kramp zählen, der mir gemeinsam mit den anderen Mitarbeitern den Rücken freihält, damit ich an den am Wochenende stattfindenden Wettkämpfen teilnehmen kann“, berichtet die Hartenholmerin, die bei ihren Reitauftritten mit einer von Tim-Tobias Kramp gesponserten Schabracke mit dem EDEKA-Kramp-Logo antritt und somit stolz ihren Arbeitgeber repräsentiert.

Bei EDEKA Kramp ist Catharina Sarkander derzeit als stellvertretende Marktleiterin aktiv und kümmert sich vorwiegend um die Obst- und

Gemüseabteilung, die Tiefkühlabteilung, die Information im Markt sowie um die Kassenplanung. Den kaufmännischen Part ihrer Ausbildung hat Sarkander vor Kurzem erfolgreich abgeschlossen, nun folgt die 18-monatige Ausbildung zur Fachwirtin. Wie es für sie anschließend weitergehen soll, hat die sympathische Kaufrau bereits fest im Blick. „Mir liegt das Thema Ausbildung am Herzen und ich finde es toll, wie EDEKA Kramp mit seinen Nachwuchskräften umgeht. Ich bin der Meinung, dass Sportler einen besonderen Biss bzw. Ehrgeiz haben, der ihnen auch im stressigen Berufsalltag zugutekommt. EDEKA Kramp ermöglicht mir eine fundierte Ausbildung, ohne dass ich meinen Sport vernachlässigen muss. Ein Alleinstellungsmerkmal, das die Ausbildung hier so attraktiv macht. Nach dem Abschluss meiner Lehre kann ich mir gut vorstellen, als Ausbilderin zu arbeiten, ob nun bei der EDEKA oder anderswo steht dabei noch in den Sternen“, blickt Catharina Sarkander voraus.



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

AUSBILDUNG BEI EDEKA KRAMP

NEUGIERIG GEWORDEN? DANN BEWIRB DICH JETZT FÜR 2023!

WIR BILDEN DICH AUS ZUM

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

SIEBEN GUTE GRÜNDE, UM AUF EDEKA KRAMP ZU VERTRAUEN:

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

BIST DU MOTIVIERT, FLEISSIG, KONTAKTFREUDIG UND HAST GUTE ZEUGNISSE? DANN BEWIRB DICH JETZT!

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





coffeeB

Unmengen an Müll werden durch Kaffeekapseln jährlich produziert – in Deutschland und auf der ganzen Welt. Ja, die Kapseln sind praktisch und bieten schnellen hochwertigen Kaffeegenuss. Aber zu welchem Preis. Dennoch brauchen Fans des Kapselsystems nicht auf den Genuss zu verzichten, denn ab sofort gibt es bei EDEKA Kramp und allen weiteren teilnehmenden EDEKA-Märkten nachhaltige Kaffeekapseln ohne Kapsel von CoffeeB, dem neuen starken Partner von EDEKA.



NACHHALTIGER KAFFEEGENUSS MIT COFFEEB

Patenterte Schutzschicht, völlig natürlich

Möglich macht es ein kleiner, vollständig kompostierbarer Ball aus gepresstem Kaffee. CoffeeB bietet sämtliche Annehmlichkeiten herkömmlicher Kapselsysteme und garantiert zudem bestes Kaffeenerlebnis – verursacht aber keinerlei Abfall. Die von Delica weltweit patentierte Schutzschicht ummantelt den Coffee Ball und verleiht ihm nicht nur Stabilität. Sie bildet insbesondere auch eine ideale Sauerstoffbarriere, die vor Aromaverlust schützt, so wie man es von Aluminium kennt. Wie der Kaffee selbst ist auch die Schutzschicht natürlichen Ursprungs und somit vollständig gartenkompostierbar. Innerhalb von wenigen Wochen zersetzt sich der Coffee Ball zu wertvollem Humus. Komplettiert wird das System durch die CoffeeB-Globe-Kaffeemaschine mit patentierter Brühtechnologie.

Nachhaltigkeit auch bei der Maschine

Die Nachhaltigkeit von CoffeeB geht über die Gartenkompostierbarkeit der Coffee Balls hinaus. Die Maschine besteht zu einem großen Teil aus recycelten Materialien und kann bei Bedarf durch die Servicestellen der Migros, die das System zuerst in der Schweiz einführte, repariert werden. Dank modularer Maschinenkonstruktion können zudem einzelne technische Komponenten ausgetauscht werden. Ferner sind das ganze System und alle Kaffeesorten zu 100 Prozent CO2-kompensiert. Die Kaffeebohnen entstammen nachhaltigem Anbau und sind, je nach Aroma, entweder Rainforest-Alliance- oder bio- und fairtradezertifiziert. Sämtliche Verpackungen sind recycelbar. Die Coffee Balls werden bei EDEKA Kramp in acht verschiedenen Sorten und die CoffeeB-Globe-Kaffeemaschine in Schwarz und Weiß angeboten.



Espresso, Ristretto und Lungo – was ist der Unterschied?

ESPRESSO: Der Espresso ist der Klassiker unter den Kaffeegetränken. Er stammt aus Mailand. Sein Name ist eine Anlehnung an die dampfbetriebenen Schnellzüge – „Express“ auf Englisch.

RISTRETTO: Der Ristretto ist sozusagen die Praline unter den Kaffeegetränken – klein und geschmackvoll. Ein verkürzter Espresso, also ein Espresso mit weniger Wasser als Basis.

LUNGO: Lungo, das bedeutet „der Lange“ und kommt – natürlich aus dem Italienischen. Es ist tatsächlich ein verlängerter Espresso.

LANGLEBIGE FARBENPRACHT FÜRS KINDERZIMMER

Der Winter war grau und nasskalt. Höchste Zeit also, um wieder Farbe in die Welt zu bringen. Bunte Tiere und Blumen sind dafür die wohl schönste Lösung. Die Herstellung macht Spaß und ist einfach, die Ergebnisse sind ein schöner Blickfang im Kinderzimmer.

Ihr benötigt:

- Pfeifenputzerdraht in verschiedenen Farben
- Drahtschere
- spitze Zange
- Bastelaugen
- nach Belieben Krepppapier
- kleine Töpfchen
- etwas Blumenerde

SO BASTELT IHR EUREN BUNTEN WURM:

- Wickelt den Pfeifenputzerdraht gleichmäßig um einen Stift. Zieht ihn dabei leicht.
- Durch das Wickeln entsteht eine Spirale. Zieht nun den Stift vorsichtig aus der Spirale.
- Zupft den vorderen Teil in Form, damit beim Wurm ein kleiner Kopf geformt werden kann.
- Der Wurm ist fertig und bleibt in seiner schönen Form, wenn man ihn in die Hand nimmt.
- Abschließend könnt ihr euren Wurm noch mit Bastelaugen dekorieren.



SO BASTELT IHR EURE BUNTEN BLUMEN:

Für die klassische Blume nehmt ihr einen grünen oder braunen Pfeifenputzerdraht als Stängel. Einen weiteren grünen Draht könnt ihr zerteilen und aus den beiden Hälften formt ihr Blätter, deren rund am Ende einen kleinen Überstand hat. Damit könnt ihr es fest um den Stängeldraht wickeln.

Nun greift ihr je nach Wunsch zu einem andersfarbigen Draht, den ihr in vier Teile schneidet. Aus den vier Stücken formt ihr ovale Blüten. Diese legt ihr so, dass sich die spitzer zulaufenden Enden in der Mitte treffen und diese Mitte über dem Ende des Stängels liegt.

Mit einem Drahtstück in einer dritten Farbe könnt ihr sowohl die vier Blüten miteinander verbinden als auch am Stängel fixieren.

Fertig ist die erste Blume. Fügt stilgleiche Blümchen zu einem Strauß zusammen. Steckt die Blumen in die kleinen mit Erde gefüllten Töpfe. Spielt mit den Farben. Wickelt die Blüten so eng, dass die ganze Fläche farblich ausgefüllt ist, oder beklebt sie zusätzlich mit gekräuseltem Krepppapier. Das Würmchen, welches ihr vorher gebastelt habt, könnt ihr abschließend in eure Blumen setzen.

EDEKA TREUEAKTION KOCHEN WIE EIN PROFI

Tefal®

Bratpfanne
»Selection«
Ø 24 x H 4,5 cm

64%*
sparen

20,99 €

+ 20 Treuepunkte

UVP: 57,99 €

Sie sparen 37,00 €

Bratpfanne
»Selection«
Ø 28 x H 4,5 cm

63%*
sparen

23,99 €

+ 20 Treuepunkte

UVP: 63,99 €

Sie sparen 40,00 €

Glasdeckel
»Selection«
Ø 28 cm

74%*
sparen

9,99 €

+ 20 Treuepunkte

UVP: 37,99 €

Sie sparen 28,00 €



*Im Vergleich zum UVP. Solange der Vorrat reicht.

Bis zum 2. September bei EDEKA Kramp Treuepunkte sammeln und für Tefal-Qualitätsprodukte zum Sparpreis einlösen.

SO EINFACH GEHT'S:

Sammeln Sie Treuepunkte beim Einkauf in Ihrem EDEKA-Kramp-Markt und setzen Sie diese für Ihre Prämien von Tefal ein.

- Treuepunkte gibt es seit dem 15. Mai 2023 in Ihrem EDEKA Kramp oder in allen weiteren teilnehmenden EDEKA-Märkten**.
- Für je 5 Euro Einkaufswert*** erhalten Sie einen Treuepunkt. Bereits mit 20 Treuepunkten können Sie hochwertige Tefal-Qualitätsprodukte zum attraktiven Treuepreis bis zu 75* Prozent günstiger erwerben.
- Sie können Ihre vollen Sammelhefte bis zum 16. September 2023 einlösen.
- Neue Sammelhefte erhalten Sie im Kassenbereich.
- Treuepunkte aus anderen oder früheren Aktionen haben keine Gültigkeit.
- Eine Barauszahlung der Treuepunkte ist nicht möglich.
- Die Rückgabe einzelner Artikel ist nicht möglich.

* Gegenüber der UVP des Herstellers, ** Nur in teilnehmenden Märkten der EDEKA Handelsgesellschaft Nord mbH.

*** Ausgenommen sind Einkäufe von Tabakwaren, Gutscheinen, Guthabekarten, Büchern, Presseerzeugnissen, Telefonkarten und Tchibo-Produkten sowie Pfand.

Impressum Auflage: 10 000 Exemplare

Herausgeber (v. i. S. d. P.):
EDEKA Tim-Tobias Kramp e. K.
Kalte Weide 22
24641 Stukenborn
Tel.: (0 41 94) 9 80 30 90
www.edeka-kramp.de

Objektleitung/Druck:
ProExakt GmbH
Bahnhofstraße 17
38170 Schöppenstedt

Tel.: (0 53 32) 96 86-54
Fax: (0 53 32) 96 86-58
E-Mail: marktzeitung@proexakt.de
www.proexakt.de

Redaktionsleitung:
Sebastian Nickel
E-Mail: s.nickel@proexakt.de
Tel.: (0 53 32) 96 86-486

Gestaltung und Anzeigensatz:
Sabrina Bergmann
E-Mail: info@proexakt.de
Tel.: (0 53 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.