



# Kramp

Weil Frisches einfach besser schmeckt!



## LIEBE KUNDEN,

wir brennen darauf, Sie kulinarisch durch den Herbst zu begleiten, und stellen Ihnen in einer neuen Ausgabe unserer Marktzeitung daher zahlreiche Leckerbissen aus unserem Sortiment vor. Angefangen bei den Qualitätskartoffeln aus der Region vom Hof Bornhöved über Pastaspezialitäten aus Hülsenfrüchten von Clever Pasta bis hin zu handgemachten Säften aus der Lütauer Süßmosterei sowie Nüssen und Zitrusfrüchten von Red Rhino und San Lucar – entdecken Sie die Vielfalt, mit der die kalte Jahreszeit zum echten Hochgenuss wird. Erfahren Sie außerdem von Marktinhaber Tim-Tobias Kramp, wie sehr die derzeit angespannte Personalsituation den Arbeitsalltag im Markt erschwert und welche interessanten Berufsbereiche im Markt derzeit zu besetzen sind. Vielleicht ist hier ja auch für Sie die perfekte Stelle für eine neue berufliche Karriere dabei. Viel Spaß beim Stöbern wünscht Ihnen

Ihr Team von EDEKA Kramp

TIM-TOBIAS KRAMP:

# „OHNE VERSTÄRKUNGEN DROHEN TIEFE EINSCHNITTE“

EDEKA Kramp ist stolz darauf, was sein gesamtes Team in den schwierigen und ungemein stressigen Monaten während der Coronapandemie geleistet hat. Nur dank des starken Zusammenhaltes und des unbändigen Einsatzes der Mitarbeiter ist es gelungen, den Betrieb aufrechtzuerhalten und den Kunden weiterhin ein vielfältiges, freundliches und vor allem sicheres Einkaufserlebnis zu verschaffen.

Auch wenn die Situation rund um Corona derzeit weitestgehend stabil ist, so hat die herausfordernde Zeit besonders im Personalbereich von EDEKA Kramp deutliche Spuren hinterlassen, wie Marktinhaber Tim-Tobias Kramp erklärt. „Das Pensum für unsere Mitarbeiter in den letzten eineinhalb Jahren war immens hoch. Viele sind ausgelaugt und hätten sich eine Pause redlich verdient. Möglich ist das jedoch kaum, da uns einige Mitarbeiter verlassen haben und der Personalmangel mittlerweile für uns kaum noch zu kompensieren ist“, so Kramp, der sich nach Verstärkung für sein Team sehnt und gleichzeitig auf die möglichen dramatischen Folgen eines weiterhin anhaltenden Personalmangels aufmerksam macht.

„Unsere Kunden schätzen uns seit vielen Jahren für unseren freundlichen Service und die herzliche Einkaufsatmosphäre. Sollte sich die Personalsituation nicht verbessern, besteht die Gefahr, dass wir einige Servicebereiche schlichtweg nicht mehr ausreichend besetzen können. Hier denke ich besonders an unsere Frischetheken, wo freundliche, schnelle und kompetente Bedienung das A und O ist. Auch unsere derzeitigen Öffnungszeiten zu halten, wird in der jetzigen Phase immer schwieriger“, beschreibt der Kaufmann die prekäre Lage.

Damit es nicht so weit kommen muss, tut Tim-Tobias Kramp alles, um möglichen Bewerbern einen Arbeitsplatz mit vielfältigen verantwortungsvollen Aufgaben und reizvollen persönlichen Zusatzleistungen zu bieten. „Wir wollen weiterhin ein serviceorientierter Nahversorger im ländlichen Raum bleiben und das fortführen, was uns seit vielen Jahren auszeichnet und bei den Kunden so beliebt macht. Das gelingt nur mit neuen Kräften in unserem Team. Daher würde es uns freuen, wenn möglichst viele interessierte Bewerber mit uns in Kontakt treten und Teil unserer EDEKA-Kramp-Familie werden wollen“, so der Marktinhaber.

**Wir freuen uns auf Ihre  
Bewerbung, vorzugs-  
weise per Mail an:**  
info@edeka-kramp.de

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

## ABTEILUNGSVERANTWORTLICHER OBST UND GEMÜSE

VOLL- ODER TEILZEIT, UNBEFRISTET (M/W/D)



### Ihre Aufgaben:

- Verantwortung für das aktuelle Sortiment und die Abteilung
- Beratung und Bedienung der Kunden im Bereich Obst / Gemüse
- Frische- und MHD-Kontrollen
- Bestellung der Waren
- Waren- und Sortimentspflege
- Durchführung von Inventuren
- Verantwortung für Umsätze und Gewinne der Abteilung
- Arbeiten entsprechend HACCP, der QS-Vorgaben der EDEKA und anderer gesetzlicher Vorschriften

### Ihr Profil:

- Abgeschlossene Ausbildung im Einzelhandel
- Sortimentskenntnisse im Bereich Obst und Gemüse
- Freundliches, serviceorientiertes Auftreten sowie eine hohe Kundenorientierung
- Selbstständige, verantwortungsbewusste Arbeitsweise
- Kenntnisse der Hygienevorschriften

### Unser Angebot:

- Eine leistungsgerechte Bezahlung
- Betriebliche Altersvorsorge
- Betriebliches Gesundheitsmanagement (z. B. Mitgliedschaft im Fitnessstudio)
- Zahlreiche Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Ein engagiertes und freundliches Team
- Flexibel zu gestaltende Arbeitszeiten
- Ein sicherer Arbeitsplatz im Familienunternehmen

ABTEILUNGSVERANTWORTLICHER

# GETRÄNKE

VOLLZEIT, UNBEFRISTET (M/W/D)



AN UNSERER FRISCHETHEKE

# KOCH ALS VERKÄUFER

VOLL- ODER TEILZEIT, UNBEFRISTET (M/W/D)



## Ihre Aufgaben:

- Verantwortung für das aktuelle Sortiment und die Abteilung
- Beratung und Bedienung der Kunden im Bereich Getränke, Wein und Spirituosen
- Bestellung der Waren
- Waren- und Sortimentspflege
- Verantwortung für Umsätze und Gewinne der Abteilung

## Ihr Profil:

- Abgeschlossene Ausbildung im Einzelhandel, aber auch Quereinsteiger sind willkommen
- Freundliches, serviceorientiertes Auftreten sowie eine hohe Kundenorientierung
- Selbstständige, verantwortungsbewusste Arbeitsweise

## Unser Angebot:

- Eine leistungsgerechte Bezahlung
- Betriebliche Altersvorsorge
- Betriebliches Gesundheitsmanagement (z. B. Mitgliedschaft im Fitnessstudio)
- Zahlreiche Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Ein engagiertes und freundliches Team
- Flexibel zu gestaltende Arbeitszeiten
- Ein sicherer Arbeitsplatz im Familienunternehmen

## Ihre Aufgaben:

- Sie bereiten frische und ansprechende Gerichte für unsere Frischetheke und heiße Theke zu
- Mit Ihrer offenen Art beraten Sie unsere Kunden kompetent an unseren Bedientheken
- Unseren Kunden stehen Sie mit Zubereitungstipps und Rezeptideen zur Seite, denn das macht den Einkauf an unserem Herzstück – unseren Frischetheken – aus
- Um das Einkaufen für alle Sinne erlebbar zu machen, gestalten Sie mit Kreativität und dem gewissen Extra die Frischetheken und Kostproben
- Auch in stressigen Zeiten behalten Sie stets den Überblick und bleiben gewohnt freundlich
- ... und das alles natürlich unter Beachtung der rechtlichen Hygienevorschriften und unserer internen Qualitätsstandards

## Ihr Profil:

- Sie bringen eine erfolgreich abgeschlossene Berufsausbildung zum Koch (m/w/d), aus dem gastronomischen Bereich oder vergleichbar mit
- Idealerweise konnten Sie bereits in oben genannten Bereichen Erfahrung sammeln, gerne geben wir auch Quereinsteigern eine Chance
- Die Freude am Umgang mit Lebensmitteln und die Beratung stehen bei Ihnen im Vordergrund
- Sie verstehen es, Kunden zu begeistern und genießen das Arbeiten im direkten Kundenkontakt
- Kenntnisse der HACCP sowie ein aktuelles Gesundheitszeugnis runden Ihr Profil ab

## Unser Angebot:

- Eine leistungsgerechte Bezahlung
- Betriebliche Altersvorsorge
- Betriebliches Gesundheitsmanagement (z.B. Mitgliedschaft im Fitnessstudio)
- Zahlreiche Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Ein engagiertes und freundliches Team
- Flexibel zu gestaltende Arbeitszeiten
- Ein sicherer Arbeitsplatz im Familienunternehmen





# AUSBILDUNG BEI EDEKA KRAMP

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.

## NEUGIERIG GEWORDEN?

Dann bewirb dich jetzt für 2022!

Wir bilden Dich aus zum:

- Verkäufer im Einzelhandel (m/w/d)
- Kaufmann im Einzelhandel (m/w/d)  
kombinierbar zum Handelsfachwirt für Abiturienten (m/w/d)
- Fachverkäufer Bedientheke (m/w/d)
- Fleischer (m/w/d)

Sechs gute Gründe, um auf EDEKA Kramp zu vertrauen:

- erfolgreiches Mittelstandsunternehmen
- wir bilden erfolgreich aus und übernehmen in eine Festanstellung
- Regionalität und Individualität in Stukenborn und Umgebung
- Familienbetrieb, wo Menschlichkeit zählt
- Tradition, Aktualität, Fortschritt
- attraktive Zusatzleistungen

Bist Du motiviert, fleißig, kontaktfreudig und hast gute Zeugnisse?

EDEKA Kramp

z. H. Tim-Tobias Kramp

Kalte Weide 22 • 24641 Stukenborn

info@edeka-kramp.de



# BERUFSSTART BEI EDEKA KRAMP – DAS SAGEN UNSERE AZUBIS

## JUSTIN SCHÄFER (18 JAHRE, AUSBILDUNG ZUM VERKÄUFER)

„Ich habe meine Ausbildung zum Verkäufer bei EDEKA Kramp im August 2020 angefangen und bin rundum zufrieden mit meinem Berufsstart im Lebensmitteleinzelhandel. EDEKA Kramp bietet mir die Möglichkeit, in allen Marktbereichen Erfahrungen zu sammeln. Ob an der Kasse oder im Tiefkühlbereich – meine Aufgaben sind vielfältig und es wird definitiv nicht langweilig. Das Team im Markt arbeitet harmonisch zusammen und ich werde als vollwertiges Mitglied gesehen. So macht das Arbeiten und Dazulernen Spaß.“



## CATHARINA SARKANDER (22 JAHRE, AUSBILDUNG ZUR HANDELSFACHWIRTIN)

„Mit meinem Abitur in der Tasche habe ich zunächst ein Studium aufgenommen. Nebenbei habe ich mir bei EDEKA Kramp als Packerin ein bisschen Geld dazuverdient und das Marktgeschehen dabei lieb gewonnen. Als ich von Herrn Kramp von der Ausbildungsmöglichkeit zur Handelsfachwirtin gehört habe, bin ich letztlich diesen Weg gegangen. Im August 2021 startete ich die Ausbildung, die zunächst nach 18 Monaten den Abschluss zur Einzelhandelskauffrau vorsieht und nach 18 weiteren Fortbildungsmonaten den Abschluss zur Handelsfachwirtin. Die Ausbildung ist vielfältig und fordernd, macht aber ungemein viel Spaß, weil sie zwei Ausbildungsberufe vereint und die Praxis im Markt sowie theoretische Lerninhalte dank der guten Organisation der EDEKA perfekt miteinander verbindet. Mit den erworbenen Führungskompetenzen nach dem Ausbildungsabschluss stehen einem viele Türen offen und man kann später als Filialleiter tätig sein.“



## MIT EDEKA KRAMP DIE KARRIERELEITER NACH OBEN

Bei EDEKA Kramp kannst du dir was aufbauen. Bereits nach der Ausbildung kann es auf der Karriereleiter rasant nach oben gehen. Vom Azubi zur Führungskraft! Das ist die Realität, die viele Azubis bei uns erleben.

### DAS JUNIOREN-AUFSTIEGSPROGRAMM (JAP)

Das JAP fördert junge, motivierte Talente. Die Weiterbildung gibt in etwa 18 Seminartagen Einblicke in den Aufgabenbereich einer Führungskraft. Thematisiert werden bspw. Waren – sowie Gesetzeskunden, die Mitarbeitermotivation oder die Deutung von Geschäftszahlen. Im Markt setzt du dies in die Praxis um. Prüfungen gelten als Nachweis eurer Leistung. Eine abgeschlossene Ausbildung mit guten Leistungen ist die Voraussetzung, um in das JAP zu starten.

### FÜHRUNGSKRAFT HANDEL (FKH)

In etwa 28 Monaten erfährst du, wie du mehr Verantwortung und die Führung eines Marktes übernehmen kannst. Stufenweise bereitet EDEKA dich auf diese Position in praxisorientierten Seminaren (ca. 36 Tage), z. B. zur Persönlichkeitsentwicklung oder Personal- und Unternehmensführung, vor. Marktbesichtigungen und Experten-Gespräche runden das Programm ab. Zusätzliche Prüfungen befähigen dich als Ausbilder zur Präsentation von Projektaufgaben und Vielem mehr.

### HANDELSFACHWIRT (HFW)

Du hast dein Abitur in der Tasche und ein Studium ist nichts für dich? Dann ist die Ausbildung zum Handelsfachwirt eine gute Alternative! Ein Pluspunkt ist, dass die Ausbildung Theorie und Praxis vereint. Vom Tagesgeschäft im Einzelhandel über die Bereiche Betriebswirtschaft, Arbeitsorganisation und Rechnungswesen bis hin zu Themen wie Marketing, Logistik und Vertrieb – eine Menge Wissen, mit dem du später als Filialleiter dein eigener Chef bei EDEKA werden kannst.



# DIE REGIONALE KNOLLE VOM HOFLADEN BORNHÖVED

Sie ist des Deutschen liebste Beilage und darf bei fast keinem Gericht fehlen: die Kartoffel. Für Fans der kohlenhydrathaltigen Erdäpfel hält EDEKA Kramp beste Ware aus der Region bereit – die Qualitätskartoffeln vom Hofladen Bornhöved, nur rund 30 Kilometer entfernt vom Markt in Stuenborn.

Kocheigenschaften gepflanzt. Der Anbau und die Ernte erfolgt mit modernster Technik. Ein klimatisiertes Kistenlager sorgt dafür, dass der Hofladen Bornhöved in der Lage ist, ganzjährig Spitzenware anzubieten, die somit stets in bester Qualität in der Obst- und Gemüseabteilung bei EDEKA Kramp zum Kauf bereitliegt.

Seit gut 20 Jahren unterziehen sich die Verantwortlichen vom Hof in Bornhöved der strengen Kontrolle durch die Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein. Dabei werden sie von der Anpflanzung bis zur Ernte und Vermarktung beraten. Bodenproben und mehrmalige Kontrollen der Speisekartoffeln sind erforderlich, um letztendlich die Anerkennung der Kartoffeln als „Gütezeichenkartoffel“ zu erlangen. Darüber hinaus ist der Hofladen Bornhöved seit 2005 anerkannter QS-Betrieb für Speisekartoffeln.



Seit über 40 Jahren wird der traditionsreiche Familienbetrieb in Schleswig-Holstein, circa 30 km von der Landeshauptstadt Kiel und 15 km von der Karl May-Stadt Bad Segeberg entfernt, von Familie Goullon-Pauliks bewirtschaftet. Heute ist der Hof im Besitz von Florian Dreyer und Karina Goullon-Pauliks. Neben dem Anbau von Getreide und Raps werden auf dem Hof in Bornhöved seit fast fünf Jahrzehnten Speisekartoffeln angebaut.

Dabei werden sechs bis acht verschiedene Sorten unterschiedlicher Reifegruppen und



## Die Kartoffel: vielseitig und nährstoffreich

Das beliebte Nachtschattengewächs gehört weltweit zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Mit 200 unterschiedlichen Sorten ist die Vielfalt bei Kartoffeln besonders groß. Die im 16. Jahrhundert von Südamerika nach Europa gebrachte essbare Knolle hat sich längst einen festen Platz auf dem Speiseplan der Deutschen erobert – und das aus gutem Grund. Neben dem Geschmack und der unkomplizierten, vielseitigen Verwendung beinhaltet die Knolle auch viele verschiedene Inhaltsstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiß, Ballaststoffe, Mineralstoffe und sogar Vitamine.

Kartoffeln bestehen zudem zu 77 Prozent aus Wasser und sind daher für eine bewusste Ernährung besonders geeignet – jedoch nur, wenn sie auch mit wenig Fett zubereitet werden, womit leider Chips und Pommes als gesunde Beilage wegfallen. Egal, ob als Salz- oder Pellkartoffel, Püree oder Brei, als Puffer, Auflauf oder für schmackhafte Salate, die vielseitige Knolle schmeckt garantiert Groß wie Klein und bringt ordentlich Abwechslung auf den Tisch!

# PASTA MAL ANDERS MIT CLEVER PASTA

Nudelfans, die gerne einmal etwas Neues ausprobieren, sollten bei EDEKA Kramp unbedingt zu den etwas anderen Nudeln von Clever Pasta greifen. Im neuen Clever-Pasta-Regal warten farbenfrohe und außergewöhnliche Kreationen wie unter anderem Kürbiskern Pasta, Kurkuma Pasta, Blumenkohl Pasta und Kichererbsen Nudeln. Greifen Sie zu und erleben Sie leckeren und zugleich gesunden Pastagenuss, der Sie in völlig neue Geschmackswelten entführt.

## Clever Pasta – die Pastarevolution ohne Reue

Was 2014 als verrückte Idee anfang, ist für den Ideengeber und Gründer von Clever Pasta, Florian Hartl, inzwischen eine Mission geworden. Die Mission, gemeinsam mit seinem leidenschaftlichen Mitarbeiterteam leckere Produkte aus natürlichen Zutaten zu entwickeln, die von Natur aus hervorragende Eigenschaften haben und sich einfach und unkompliziert in den Alltag integrieren lassen. Schließlich gibt es Besseres zu tun, als neben Beruf, Familie und Alltagshektik auch noch komplizierte Essenspläne einzuhalten.

Clever Pasta steht für eine neue Art von Pasta aus Hülsenfrüchten, die Abwechslung und Genuss mit ganz besonderen Nährwerten – wie weniger Kohlenhydrate oder mehr Protein – kombiniert und dabei immer aus 100 Prozent natürlichen und kontrollierten Rohstoffen gefertigt wird.

Denn die Natur bietet alles, was eine leckere, abwechslungsreiche und gute Ernährung mit großartigen Nährwerten benötigt.

## WAS MACHT CLEVER PASTA SO BESONDERS?

### Clever Pasta hat ...

- bis zu 1/3 weniger Kohlenhydrate als herkömmliche Pasta
- zudem langkettige Kohlenhydrate, die länger sättigen
- bis zu 2,2x soviel Protein
- und über das 4-fache an Ballaststoffen

### Außerdem ist Clever Pasta ...

- aus 100 % natürlichen Zutaten
- von Natur aus glutenfrei und vegan
- in nur vier Minuten fertig
- und seit 2014 „Made in Germany“

**CLEVER  
PASTA**



# HERBSTGRILLEN – MAL WAS ANDERES

Im Sommer glühen viele Grills in Parks, Gärten und auf Balkonen. Doch immer mehr Menschen dehnen die Grillsaison aus. Auch der Herbst bietet schöne Tage und – viel besser – eine atemberaubende Vielfalt an Leckereien für den Rost. EDEKA Kramp möchte Ihnen gern einige Inspirationen liefern, was sich wie im Herbst gut auf dem Grill zubereiten ließe. Alle Zutaten liegen selbstverständlich an den Service-Bedientheken, in der Obst- und Gemüseabteilung sowie den verschiedenen SB-Abteilungen im Markt griffbereit.

## Die Vorspeise – gegrillter Kürbis mit Herbstsalat

Kürbisse sind ein Aushängeschild des Herbstes. Ihr festes Fruchtfleisch, ihr Geschmack, allein die Farbe bringen Freude auf dem Teller. Den klassischen Hokkaido können Sie waschen, in dicke Streifen schneiden und mit Schale auf den Grill legen. Geben Sie ihn kurz von beiden Seiten direkt über die Glut und dann je Seite für fünf Minuten daneben und überträufeln Sie ihn mit ein paar Tropfen Honig. Dazu servieren Sie einen frischen Salat mit Feldsalat, Birnenstückchen, Ziegenkäse, Walnusskernen und ebenfalls ein paar Tropfen Honig.

## Der Hauptgang – wilder Genuss mit Hirsch, Pilzen und Co.

Der Herbst ist die Zeit der Jagd. Unbegrenzter Auslauf, 24 Stunden, sieben Tage die Woche Frischluft und eine natürlich Ernährung aus Eicheln, Kräutern und Früchten machen das Wildfleisch in Struktur und Aroma unvergleichlich. Einige Zuschnitte eignen sich wunderbar für den Grill. Der Hirschkeule geben Sie richtig Hitze und lassen sie dann bei indirekter Hitze und geschlossenem Deckel ein bis zwei Stunden garziehen. Steaks vom Wild können Sie wie Rind grillen – es sollte allerdings innen nicht zu roh sein. Was Sie auch wählen: Der leicht „wilde“ Geschmack und der Rauch der Kohlen ergänzen sich wunderbar. Wem Wild zu wild ist, der kann auf den Herbstfisch Zander zurückgreifen. Im Ganzen gefüllt mit Zitrone, Kräutern und Gewürzen und mit dem Grillnetz über den Kohlen wird die Haut knusprig und das Innere saftig und aromatisch – eine leichte Alternative.

Dazu passen Pilze. In unserem Markt finden Sie Champignons, Pfifferlinge, Austernpilze und Seitlinge. Sie können eine Pilzgusspfanne auf den Grill geben oder auch die Pilzköpfe der Champignons mit Kräuterbutter füllen und die Köpfe direkt auf dem Rost garen. Schöne Kartoffeln, geputzt, halbiert und mit Olivenöl, Thymian, Rosmarin, Pfeffer, zwei halben Knoblauchzehen und Salz in Alufolie gewickelt und in die Glut gegeben, sind ebenfalls eine tolle Beilage. Sollte es schnell gehen, können Sie die Kartoffelhälften kurz in Salzwasser vorkochen.

## Das Dessert – mediterran und extravagant mit Feige, Ziegenkäse und Honig

In unserer Heimat haben Äpfel, Birnen und Pflaumen Saison. Im Süden sind die Feigen reif. Gemeinsam mit ihren Genussbegleitern Ziegenkäse, Honig und Walnuss geben sie passend zur Vorspeise einen schönen Rahmen um das Herbstgericht vom Grill. Halbieren Sie die Feigen, zerbröseln Sie den Ziegenkäse und streuen Sie ihn über die Feigenhälften. Lassen Sie etwas Honig über die Feigen-Käse-Stücke fließen. Jetzt können Sie die Früchte entweder in einer Gusspfanne oder auch direkt auf den Rost geben – die Schale hält einige Hitze aus. Auf dem Teller bestreuen Sie die aromatische Nachspeise mit gehackten Walnüssen – fertig ist der Gaumenschmaus.



Northern  
greens



## NEU BEI EDEKA KRAMP! FLÜSSIGE KRÄUTER

Als die beiden Freunde Michael und Troels im Jahr 2013 begannen, eine urbane Gärtnerei nach Bio-Prinzipien aus der Taufe zu heben, hatten sie noch gar nicht die Idee, Kräuter im flüssigen Aggregatzustand herzustellen. Stattdessen bauten sie damals mit viel Liebe Chili an, den sie für den Gebrauch auch außerhalb der Saison haltbar machten. Doch der Frust über vertrocknete Kräuter brachte schließlich den Geistesblitz: „Wie jeder andere, der schon mal frische Kräuter in Töpfen in einem Supermarkt gekauft hat, erlebten wir eine riesige Verschwendung, wenn wir Kräuter zum Kochen kauften. Oft verbraucht man nicht alles, die Reste stehen in einer Ecke der Fensterbank, es werden große Mengen Torf verwendet und in der Nebensaison ist es schwierig, Kräuter mit ausreichend gutem Geschmack zu finden. Dafür wollten wir eine Lösung finden“, berichten beide. Die Lösung des Dilemmas brachten die flüssigen Kräuter, die zwei wichtige Eigenschaften verbinden: den frischen Geschmack frischer Kräuter und die gleiche lange Haltbarkeit wie die getrockneten Kräuter.

Überzeugen Sie sich selbst: Die frischen und haltbaren flüssigen Kräuter finden Sie ebenfalls in unserer Obst- und Gemüseabteilung. Sprechen Sie uns gerne an.





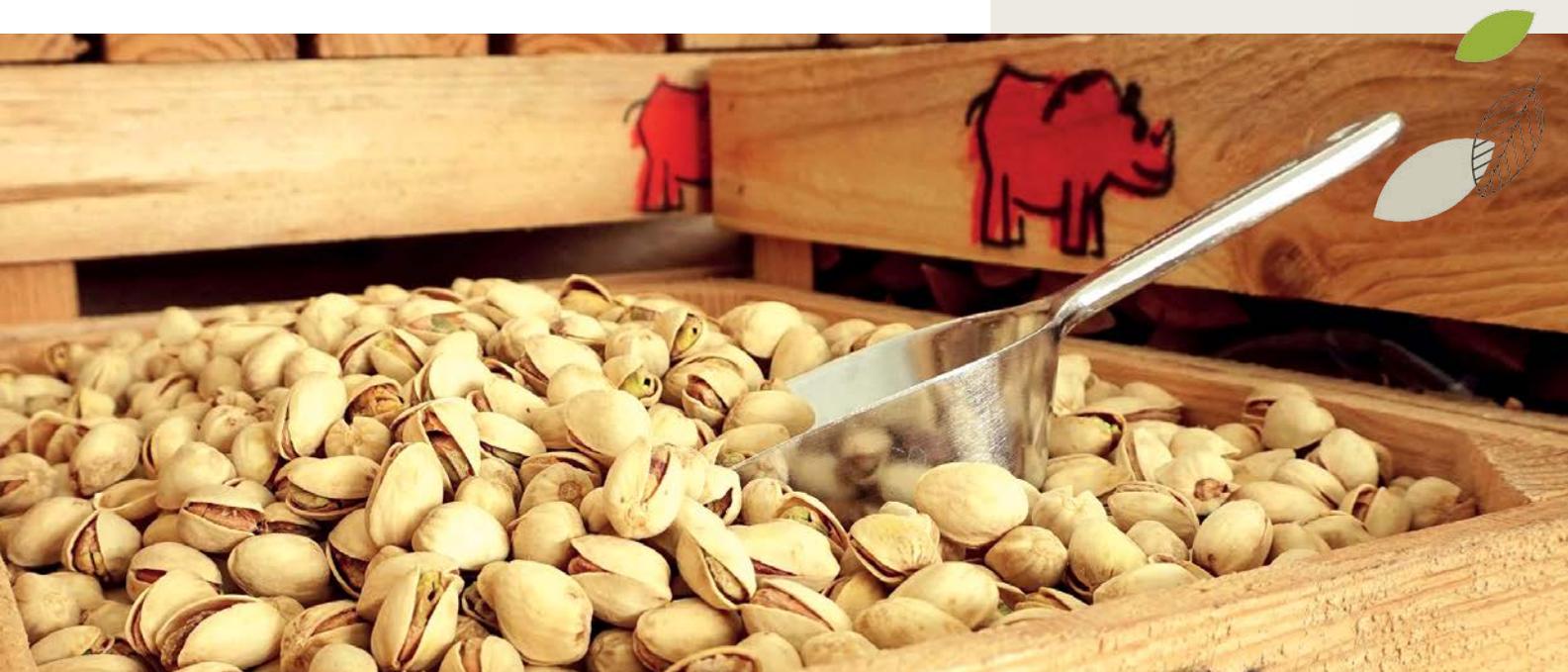
Während in unseren Breiten die Kürbisse und der Kohl gedeihen, reifen in südlichen Gefilden die frischen Zitrusfrüchte voll im Geschmack und mit wichtigen Vitaminen heran. Ein Anbieter ist darunter besonders empfehlenswert: SanLucar. Das spanische Unternehmen bietet Vertrauen in guten Geschmack und höchste Qualität.

„Geschmack kommt nicht von ungefähr!“ Damit das so ist und so bleibt, arbeitet die Unternehmensgruppe SanLucar mit mehr als 1500 geprüften Meisteranbauern auf der ganzen Welt zusammen. Die nachhaltige Philosophie „Geschmack im Einklang mit Mensch und Natur“ ist dabei Grundlage für alles, was SanLucar unternimmt. Dazu zählen unter anderem die Auswahl der besten Sorten und Anbauregionen sowie der persönlich kontrollierte Anbau der Früchte auf dem Feld. Die Partner ziehen die Früchte unter optimalen Bedingungen und möglichst ohne Pflanzenschutzmittel, sondern mithilfe jahrhundertelanger Tradition des Nützlichseinsatzes. Sie sorgen dafür, dass nur reife, vollaromatische Früchte in die Körbe gelangen.

Ab sofort finden die Kunden von EDEKA Kramp wieder ein breites Angebot der aromatischen Früchte von SanLucar in der Obst- und Gemüseabteilung des Marktes. Zugreifen lohnt sich, wie auch Marktinhaber Tim-Tobias Kramp weiß: „Die Zitrusfrüchte von SanLucar haben eine wunderbare Qualität und sind einfach nur lecker. Egal ob Orangen, Mangos oder auch die riesigen Granatäpfel – man muss die gesunden Fruchtbomben unbedingt probieren.“

# MIT DEN PREMIUM-ZITRUSFRÜCHTEN VON SANLUCAR DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT





# Red Rhino

## MIT LOSEN NÜSSEN

## NASHÖRNER RETTEN

Passend zum Herbst und der immer näher rückenden Vorweihnachtszeit hat EDEKA Kramp eine „Bar“ für verschiedene Arten von Nüssen aufgebaut. Dort können Kunden Erdnüsse, Mandeln, Pistazien sowie Hasel- und Walnüsse nicht nur lose in einer Schale kaufen, sondern auch mit jedem gekauften Kilogramm den Lebensraum von Nashörnern in Afrika retten. Denn: EDEKA Kramp beteiligt sich an dem Projekt Red Rhino.

Red Rhino – Premiumnüsse in der Schale engagiert sich in Kooperation mit dem Zoo Karlsruhe und deren Artenschutzstiftung für den Schutz der riesigen Wildtierherden und für das Gleichgewicht zwischen Natur und Mensch, in der nördlichen Masai Mara ohne die Kultur der dort lebenden Massai zu zerstören. Die Masai-Mara und Serengeti zählen zu den größten Großwildgebieten unserer Erde.

Die Masai Mara ist durch riesige Kurzgrassavannen im Südosten, Buschland im Westen und Norden mit anschließenden offenen, niedrigen Wäldern gekennzeichnet. Im sogenannten „Western Corridor“, der fast an den Victoriasee grenzt, gibt es auch einige dichtere Wälder. Im nördlichsten Teil, direkt

am Mara-Fluss, verändert sich die Landschaft wieder zu Gras- und lockeren Baumsavannen. Dieses empfindliche Ökosystem ist durch die starke Zunahme der Bevölkerung und die extensive landwirtschaftliche Nutzung gefährdet. Unterbricht man die Routen der Tiere zu ihren Nahrungsquellen durch stark frequentierte Verkehrswege, wirtschaftliche Nutzung und Kulturlandnahme, sterben sie aus und das Ökosystem kollabiert. Red Rhino will zusammen mit dem Zoo Karlsruhe wichtige Wanderkorridore für die Tiere errichten und so deren Überleben sichern.

Die Harmonie zwischen ansässiger Bevölkerung und der Natur soll erhalten bleiben! Dazu bedarf es neben dem Flächenschutz auch der umfassenden Aufklärung der lokalen Bevölkerung. Nur so kann eine dauerhaft friedliche Koexistenz zwischen den dort lebenden Menschen und der Natur erreicht werden. Jedes gekaufte Kilogramm Red-Rhino-Premium-Nüsse hilft 1m<sup>2</sup> Lebensraum der Nashörner und anderer Wildtiere zu schützen. Das Ziel: 200 000 m<sup>2</sup> geschützter Lebensraum im Jahr – mit EDEKA Kramp Nüsse knacken für einen guten Zweck!



# SÄFTE MIT GESCHMACK AUS DER LÜTAUER SÜSSMOSTEREI



## Verführerische Säfte aus regionalem Obst

Etwa 50 Kilometer von Hamburg aus die Elbe hoch nördlich von Lauenburg liegt Lüttau. Hier beschäftigen sich die Verantwortlichen der Lütauer Süßmosterei inzwischen in der vierten Generation mit Getränken. 1911 hat es mit der Milchverarbeitung begonnen, 1955 wurde aus der Molkerei eine Mosterei. Von Beginn an wurden Fruchtsäfte und Nektare aus vielen heimischen Früchten hergestellt. Die Spezialität der traditionsreichen Mosterei ist natürlich die Verarbeitung von regionalem Obst. Neben Äpfeln und Rhabarber werden auch Pflaumen, Kirschen und Quitten zu 100 Prozent Direktsäften verarbeitet. Ergänzt wird die Produktpalette aber auch durch einige Exoten. Abwechslungsreich genießen kann man so den Lütauer Apfelsaft auch in Kombination mit Mango, Ingwer oder auch Roter Bete. Und auch wenn bisher keine Zitrusfrüchte in Lüttau wachsen – ein exzellenter spanischer Orangensaft ist im Sortiment der Lütauer Süßmosterei selbstverständlich auch vertreten.

Aus gutem Saft kann man auch richtig gute Schorle machen! Trotz der Verdünnung bleibt so der kräftige Geschmack erhalten. In der Lütauer Süßmosterei werden die Schorlen naturtrüb und mit einem vergleichsweise hohen Fruchtsaftgehalt gemischt, denn den Saftexperten aus Lüttau ist es wichtig, dass die Schorle erfrischt, aber immer noch nach dem schmeckt, was draufsteht.

## Aus der Region, für die Region

Ihr Obst bezieht die Lütauer Süßmosterei größtenteils von Familienbetrieben aus der Region. Die langjährigen

Beziehungen zu Obstbauern im Alten Land und aus der Umgebung werden gepflegt, denn sie sind ein wichtiger Teil eines gesunden Wirtschaftskreislaufes. Mit den regionalen Partnern zusammen können der Erntezeitpunkt und die optimale Reife gemeinsam bestimmt werden und so die Früchte ganz frisch verarbeitet werden. Keine langen Wege und Lagerzeiten. Viele Leute aus der Region bringen auch Äpfel aus ihren Gärten direkt auf das Betriebsgelände. Das Obst wird dann zum beliebten Lütauer Streuobst-Apfelsaft gepresst, den sich jeder gleich im Tausch mit nach Hause nehmen kann. Für das Fallobst, das man zu Hause nicht selber verwertet, bekommt man so günstig guten Saft und es werden keine Lebensmittel verschwendet!

Als Direktlieferant beliefert die Lütauer Süßmosterei nur Kunden in Norddeutschland. Im Süden gibt es schließlich andere, die regional und nachhaltig Fruchtsäfte anbieten können.

## Mehrweg – für die Lütauer Süßmosterei der beste Weg!

Die Glasflasche ist für die Säfte aus der Lütauer Süßmosterei in vielerlei Hinsicht die beste Verpackung. Sie schützt die Inhaltsstoffe gut vor Alterung und trägt keine Stoffe in den Saft ein, die dort nicht hingehören. Bis zu 40-mal wird die Flasche wiederverwendet und auch danach kann der Rohstoff zu 100% ohne Wertverlust wiederverwendet werden. Da viele Produzenten die gleiche Flasche und Kiste verwenden, findet sie immer einen kurzen Weg zurück in die Abfüllung und kann nach intensiver Reinigung wieder mit leckerem Saft gefüllt werden.



In Ihrem EDEKA Kramp finden Sie alles, was das Herz begehrt. Dazu gehören seit Kurzem auch die köstlichen Säfte und Schorlen aus der Lütauer Süßmosterei. Die leckeren Getränke entstehen durch die Kombination aus altbewährtem Keltererhandwerk und zeitgemäßen Produktionstechniken. Erlesene Rohstoffe, handwerkliche Sorgfalt und fachliche Kompetenz sind die Grundlage bei der Herstellung. Vom klassischen Apfelsaft bis hin zum exotischen Mangosaft und spritzigen Schorlen stehen bei EDEKA Kramp zahlreiche Erfrischungen aus Lütau zum Kauf bereit. Probieren lohnt sich!



# AUSMALSPASS





# KRASSE KÜRBISLATERNEN SELBST GEMACHT!

Kürbisse schnitzen gehört für viele von euch ganz sicher zum festen Ritual in der Herbstzeit. Das Ganze ist ja auch eine tolle Sache und in vielen Familien werden geradezu richtige Schnitzwettbewerbe ausgetragen: Wer schnitzt die lustigste, die gruseligste, die abgefahrenste Kürbislaterne in diesem Jahr? Wichtig ist, dass ihr euch, wenn ihr noch nicht so geübt seid, bei den Schneidearbeiten von euren Eltern oder älteren Geschwistern helfen lasst. Dann geht nichts schief und eurer krassen Kürbisparade steht nichts mehr im Wege. Wir wünschen euch viel Spaß und Freude mit euren herbstlichen Leuchtkürbissen.

## Folgende Dinge werden benötigt, um einen Halloweenkürbis zu schnitzen:

- 1 Kürbis
- ein spitzes, scharfes Messer
- 1 Löffel
- 1 Stift (z. B. einen Edding)

### Schritt 1: den Kürbis öffnen!

Hierfür zeichnet ihr zunächst die Form des Deckels vor (zackig oder rund) und schneidet diese dann mit dem Messer aus. Wichtig ist es, dass ihr das Messer leicht schräg haltet, damit der Deckel nicht in den Kürbis fällt!



### Schritt 2: den Kürbis aushöhlen

Nun holt ihr zunächst das lose Fruchtfleisch und die Kerne aus dem Kürbis. Anschließend kratzt ihr das weiche Fruchtfleisch so gut wie möglich mit einem Löffel von innen aus dem Kürbis heraus.

### Schritt 3: das Gesicht zeichnen

Nun bekommt euer Kürbis ein Gesicht! Soll euer Kürbis eher freundlich aussehen? Oder gruselig? Lasst eurer Fantasie freien Lauf. Die Vorlage zeichnet ihr mit dem Folienstift (oder Edding) auf den Kürbis. Tipp: Achtet bei der Auswahl auch auf den Schwierigkeitsgrad. Zu viele Details machen das Ausschneiden kompliziert.

### Schritt 4: den Kürbis schnitzen

Nun schneidet ihr mit dem spitzen Messer entlang der Linien! Seid hier besonders vorsichtig. Am besten macht ihr das gemeinsam mit euren Eltern!

Habt ihr euch schon einmal gefragt, warum ausgerechnet Kürbisfratzen an Halloween vor die Tür gestellt werden?

Die Menschen hatten die Vorstellung, dass uns an Halloween Seelen von Toten besuchen, und zwar die unserer Freunde und Verwandten. Und damit die auch gut den Weg ins Haus finden, wurden Laternen rausgestellt, die ihnen den Weg erleuchtet haben.

Die Menschen hatten Angst vor den Geistern der Toten, die an Halloween die Erde besuchten. Und damit die Geister ihnen nicht zu nahe kommen konnten, haben sie gruselige Kürbisfratzen mit Kerzen darin vors Haus gestellt. Welche der zwei Theorien „stimmt“, ist nicht ganz klar.





# TANNENBAUMVERKAUF UND WEIHNACHTSMARKT

Das Weihnachtsfest ist nicht mehr weit und der Kauf eines passenden Weihnachtsbaumes sowie die Terminplanung für einen Besuch auf dem Weihnachtsmarkt wandern nach und nach ganz nach oben auf der Agenda. Bei EDEKA Kramp bekommen Sie beides auf einen Schlag.

Schauen Sie doch einfach mit der ganzen Familie vorbei und genießen Sie während der Suche nach einer passenden handverlesenen 5-Sterne-Premium-Nordmantanne von der Firma TimTanne aus Kattendorf süße und herzhaft Leckereien auf unserem kleinen, aber feinen Weihnachtsmarkt. Das Team von EDEKA Kramp freut sich auf Ihren Besuch.

Freuen Sie sich vom 25. bis 27. November sowie vom 2. bis 4. Dezember auf folgende Leckereien auf dem EDEKA-Kramp-Weihnachtsmarkt:

- Bratwurst • Glühwein • Punsch
- Bier • heiße Waffeln • Schmalzbrote
- und einiges mehr...



## WEIHNACHTSBÄUME VON TIMTANNE

Ab dem 1. Dezember bietet EDEKA Kramp wieder die stattlichen Bäume von TimTanne. Wenn Sie also einen absolut 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.



**TIM  
TANNE**

### Impressum Auflage: 10 000 Exemplare

Herausgeber (v. i. S. d. P.):  
EDEKA Tim-Tobias Kramp e. K.  
Kalte Weide 22  
24641 Stukenborn  
Tel.: (041 94) 980 30 90  
www.edeka-kramp.de

Objektleitung/Druck:  
ProExakt GmbH  
Bahnhofstraße 17  
38170 Schöppenstedt

Tel.: (053 32) 96 86-54  
Fax: (053 32) 96 86-58  
E-Mail: marktzeitung@proexakt.de  
www.proexakt.de

Redaktionsleitung:  
Sebastian Nickel  
E-Mail: s.nickel@proexakt.de  
Tel.: (053 32) 96 86-486

Gestaltung und Anzeigensatz:  
Sabrina Bergmann  
E-Mail: info@proexakt.de  
Tel.: (053 32) 96 86-484

Das geistige Eigentum in Wort, Bild, Idee und Design liegt, soweit nicht anders angegeben, bei der ProExakt GmbH. Alle gestalteten Anzeigen sind ebenfalls urheberrechtlich geschützt. Nutzung und Nachdruck sind nur mit schriftlicher Genehmigung der ProExakt GmbH gestattet. Angaben zu Terminen etc. sind ohne Gewähr.

Bei dem Projekt Marktzeitung mit einer Gesamtauflage von zurzeit 6000000 Exemplaren handelt es sich um ein marktbezogenes individuelles Printprodukt für selbstständige EDEKA-Kaufleute.