



Krampf

Weil Frisches einfach besser schmeckt!



Feinste Meeresbewohner:

Spezialitäten vom Frischfisch-Express und aus der Tiefkühlabteilung

Seite 2 bis 3

Die Apfelsaison ist da:

Ein Blick ins regionale Sortiment vom Obsthof Jonas aus Hamburg

Seite 4 bis 5

Auf dem Weg zum Handelsfachwirt:

Azubi Max Sundermann berichtet über den Start seiner Ausbildung

Seite 12

JEDEN MITTWOCH AUF DEM PARKPLATZ VON EDEKA KRAMP: DER ROLLENDE FRISCHFISCH- EXPRESS AUS SETH

Sie lieben frischen Fisch? Dann sollten Sie bei Ihren künftigen Einkäufen im Markt von EDEKA Kramp ab sofort jeden Mittwochvormittag von 8 bis 13 Uhr einen Stopp am rollenden Fischgeschäft aus Seth einplanen. Hier wartet Geschäftsinhaber und Verkäufer Sam El Gendy mit einer unvergleichlichen Vielfalt an leckeren Fischdelikatessen. Schauen Sie vorbei und bedienen Sie sich an einer großen Auswahl von tagesfrischem Frischfisch und Meeresfrüchten über Räucherspezialitäten bis hin zu Schlemmersalaten und Feinkostartikeln rund um den Fisch.



Seeteufel – SCHNEEWEISSES FLEISCH

Zugegeben, eine Schönheit ist der Seeteufel wirklich nicht. Doch dafür gehört sein Fleisch zum Feinsten, was Fischfans auf den Teller bekommen können! Es ist eine echte Delikatesse und gehört weltweit zum festen Repertoire der Gourmet-Restaurants. Der Seeteufel – auch Lotte genannt – ist besonders beliebt. Er liefert geradezu teuflisch gutes schneeweißes Fleisch, das angenehm fest und völlig grätenfrei ist. Nur in der Mitte steckt ein starkes Rückgrat, von dem der Fischhändler die feinen Filets abschneidet.

Steinbeißer – FEINER GESCHMACK

Steinbeißer sind in allen kälteren Meeren auf der Nordhalbkugel zu finden. Nur der gefleckte und der gestreifte Steinbeißer sind kulinarisch von Bedeutung. Die Fische haben helles, elastisch-festes Fleisch mit einem sehr delikatsten sowie feinen Geschmack. Es wird vor allem als Filet angeboten. Das Fleisch des Steinbeißers ist gut zum Braten, Pochieren und Dämpfen geeignet. Als Kochfisch harmoniert er gut mit klassischen Zutaten wie Senf und Kartoffeln. Zum Grillen ist das Fleisch zu empfindlich.

Victoriasee-Barsch – ROBUST UND WÜRZIG

Der Victoriasee-Barsch stammt aus dem größten See Afrikas, dem Victoriasee. Der See erstreckt sich über eine Fläche von der Größe Bayerns. Der Victoriasee-Barsch wird von Fischern ausschließlich auf traditionelle und nachhaltige Art mit Langleinen und Netzen gefangen. Das Fleisch des Victoriasee-Barsches ist würzig-schmackhaft und fest, der Fisch hält seine Form beim Braten, Grillen, Dünsten und Kochen. Er ist der perfekte Fisch auch für ungeübte Köche, denn er verzeiht auch einen etwas robusteren Umgang.

Lachs – DER BELIEBTESTE FISCH

Der Lachs zählt in Deutschland zu den beliebtesten Speisefischen. Sein zartes Fleisch hat einen unverwechselbaren, kräftigen Geschmack. Zuchtlachs ist fettreicher und schmeckt dadurch saftiger und etwas feiner als Wildlachs. In der Küche kann man so ziemlich alles mit Lachs anstellen, braten, backen (das Filet oder den ganzen Fisch), pochieren, auf der Hautseite grillen, kalt oder heiß räuchern oder mit Kräutern und Gewürzen in einer Salz-Zucker-Mischung einlegen.

Forelle – DER ZART-WÜRZIGE KLASSIKER

Das Fleisch der Forelle ist sehr zart, würzig und lässt sich recht gut entgräten, wobei die elastischen „Stehgräten“ im Rücken je nach Gusto auch mit verzehrt werden können. Der Geschmack des Fisches hängt stark von der jeweiligen Wasserqualität seines Lebensraumes ab. Forellen eignen sich für fast jede Art der Zubereitung. Die Klassiker sind Räucherforelle, der gekochte Fisch als „Forelle blau“ sowie die gebratene „Forelle Müllerin“. Sehr gut kann man Forellen im Ganzen grillen oder im Ofen backen.



WARUM SOLLTEN SIE FISCH ESSEN?

Aus ernährungsphysiologischer Sicht macht es besonders in höherem Lebensalter Sinn, regelmäßig Fisch zu essen. Fischarten wie Seelachs, Kabeljau und Scholle sind besonders bekömmlich. Sie liefern hochwertiges Eiweiß, Mineralstoffe und Jod, weisen aber einen im Vergleich zu Fleisch (Schwein, Rind) niedrigeren Fettgehalt auf. Fettfische wie Lachs, Makrele oder Hering enthalten zwar relativ viel Fett, dieses versorgt Sie jedoch mit den wertvollen Omega-3-Fettsäuren und Vitamin-D.



GREIFEN SIE AUCH ZU DEN NACHHALTIGEN MEERESBEWOHNERN AUS DER TIEFKÜHLABTEILUNG

Nicht nur der Frischfisch-Express aus Seth bietet feinste Spezialitäten, sondern auch in der Tiefkühlabteilung des EDEKA-Kramp-Marktes ist das Angebot an Fischdelikatessen groß. Empfehlenswert sind besonders die Eigenmarken-Artikel. Die Produkte von Lachsfilet über Garnelen bis hin zu Matjes schmecken nicht nur gut, sondern bestechen auch durch ihre Nachhaltigkeit. Denn: Um den Trend der Überfischung zu stoppen engagieren sich EDEKA und WWF als Partner für nachhaltigen Fischfang bereits seit 2009 für den Schutz der Meere und der weltweiten Fischbestände





Der Apfel hat gerade Hochsaison und darf daher frisch geerntet aus der Region nicht fehlen im Obstregal von EDEKA Kramp. Geliefert werden die saisonalen Vitaminbomben aus der Apfelregion schlechthin: dem Alten Land. Genauer gesagt vom Obsthof Jonas aus dem Hamburger Stadtteil Neuenfelde.

Der Obsthof Jonas hat eine lange Tradition. Das Anwesen selbst war einst Teil des Abthofes Neuenfelde und wurde im 19. Jahrhundert von Johann Diedrich Stehr, vom Kloster Harsefeld, gekauft. Im Jahr 1878 wurde das Haus gebaut. Seit dem wird der Hof von Generation zu Generation weiter vererbt und befindet sich heute im Besitz von Werner Jonas und seiner Frau, die den Hof mit ihren vier Kindern bewohnen und bewirtschaften. Neben der Familie arbeiten hier außerdem diverse weitere Mitarbeiter sowie saisonale Erntehelfer.



OBSTHOF JONAS: REGIONALE APFELVIELFALT AUS DEM ALTEN LAND



Auf insgesamt 15 bis 16 Hektar Land wird neben den zahlreichen aromatischen Apfelsorten, die täglich frisch in der Auslage von EDEKA Kramp zum Kauf bereitliegen, auch weiteres Obst und Gemüse angebaut. Je nach Saison gibt es Kürbisse, Birnen, Zwetschgen, Pflaumen, Quitten, Beerenobst und Kirschen. Mit modernsten Anbau- und Kühlmethoden, sowie geringen Transportwegen und Energieaufwand tut Familie Jonas nicht nur etwas für die gesunde Ernährung ihrer Kunden, sondern außerdem auch für die Umwelt.

„Wir sind froh, dass wir unsere Obst- und Gemüseabteilung mit den Produkten vom Obsthof Jonas noch breiter und regionaler aufstellen können. Die Ware holen wir dabei je nach Bedarf selbst frisch vom Hof ab. Empfehlen kann ich derzeit besonders die frisch geernteten Äpfel. Von Elstar über Breaburn bis Grafensteiner haben wir alles in den Regalen, was das Herz von Apfelfans begehrt. Auch Kürbisse vom Hof Jonas liegen derzeit bei uns zum Kauf bereit. Man sollte sich diese Köstlichkeiten aus der Nachbarschaft nicht entgehen lassen“, erklärt Marktinhaber Tim-Tobias Kramp.



VON SÜSS BIS SAUER: WIE SCHMECKT WELCHE SORTE?



Elstar: Bei dieser Sorte handelt es sich um eine Züchtung aus Golden Delicious und Ingrid Marie. Sie hat eine süß-säuerliche Nuance und zeichnet sich durch ein knackiges Fruchtfleisch und eine leuchtend rote Farbe aus.



Boskoop: „Schöner aus Boskoop“ heißt diese bekannte alte Apfelsorte vollständig. Sie schmeckt säuerlich und wird häufig zum Kochen und Backen verwendet. Die Früchte sind groß und haben eine auffällig raue Schale.

Gala: Die Sorte Gala stammt ursprünglich aus Neuseeland, wo sie als Kreuzung der Sorten Golden Delicious und Kidds Orange entwickelt wurde. Die Farbe der Frucht ist rot, gelegentlich rot gestreift. Diese Sorte Gala schmeckt sehr süß und aromatisch.



Granny Smith: Ein ursprünglich aus Australien stammender Apfel mit charakteristisch säuerlichem Geschmack. Er hat eine leuchtend grüne Farbe und ein saftiges festes Fruchtfleisch.



Holsteiner Cox: Diese alte grüngelbe oder rote Sorte wurde aus dem Cox Orange gezüchtet. Sie ist fein-säuerlich, aromatisch-würzig und wird bis zu 15 Zentimeter groß.



Cox Orange: Diese Apfelsorte stammt aus England, schmeckt aromatisch süß-säuerlich und hat festes, aber nicht knackiges Fleisch. Ihre Färbung besteht aus einer grün-gelben Grundfarbe mit braun-oranger Deckfarbe.

Jonagold: Eine amerikanische Kreuzung der Sorten Golden Delicious und Jonathan. Sie schmeckt süßlich-fruchtig bis feinsäuerlich, das Fruchtfleisch locker und saftig. Die Schale dieser Apfelsorte ist goldgelb mit leuchtend roter Deckfarbe.



Breaburn: Eine seit dem Jahr 1952 in Neuseeland gezüchtete Apfelsorte mit süß-säuerlichem Geschmack und festem Fleisch. Die Früchte sind mittelgroß bis groß mit glänzender Schale. Sie zeichnen sich durch dunkelrote kurze Streifen aus, die teilweise von einer roten Fläche überlagert werden.



FARBTUPFER IN DER GRAUEN JAHRESZEIT HERBSTBLUMEN AUS DER REGION



Der Sommer ist vorbei und damit auch die farbige Blütenpracht vieler Pflanzen. Damit es in Ihrem Garten oder auf Ihrem Balkon im Herbst nicht gänzlich kahl bleiben muss, bietet EDEKA Kramp eine große Auswahl an wetterfesten Herbstblumen, die Farbe in den grauen Herbstalltag bringen. Egal ob Chrysanthemen, Erika Heide, Callunen (Besenheide), Herbstastern oder verschiedene Gräserarten – Pflanzenfreunde kommen bei EDEKA Kramp voll auf ihre Kosten. Bezogen und je nach Bedarf frisch vor Ort abgeholt werden die Blumen und Pflanzen übrigens ohne lange Transportwege von Wilfried Hardens Gartenbau aus Hamburg.

UNSER BLUMENLIEFERANT AUS DER NACHBARSCHAFT: WILFRIED HARDEN GARTENBAU

Wilfried Hardens Gartenbau in Hamburg-Kirchwerder ist ein Familienbetrieb in den Vier- und Marschlanden mit Sitz direkt an der Elbe und wird derzeit von Wilfried Hardens ältestem Sohn Andre geführt. Das Unternehmen ist Mitglied im Vierländer Frische e. V., einem Zusammenschluss traditionsreicher gartenbaulicher Familienbetriebe aus den Hamburger Vier- und Marschlanden, und setzt auf eine umwelt- und bienenfreundliche Arbeitsweise. Produziert wird auf über 6 000 Anbaufläche unter Glas. Außerdem wurde vor Kurzem auf eine umweltfreundliche Holzheizung umgestellt.



HERBSTASTERN

Es gibt eine Vielzahl von Sorten in den unterschiedlichsten Farben. Neben einem reinen Weiß können die strahlenförmigen Blüten sowohl in zarten Pastelltönen wie auch in intensiv leuchtenden Farbtönen von Rosa, Rot, Violett und Blau begeistern. Im Unterschied zu den einjährigen Sommerastern (*Callistephus chinensis*) sind Herbstastern ausdauernd und mehrjährig. Die meisten Herbstastern bevorzugen einen sonnigen Standort. Der Gartenboden sollte humos, nährstoffreich sowie locker und durchlässig sein. Sandböden sollten mit Kompost aufgebessert und schwere Böden mit Sand sowie Kompost aufgelockert werden. Da Astern einen frischen bis feuchten Boden bevorzugen, sollte bei Hitze und anhaltender Trockenheit regelmäßig gegossen werden.



CALLUNA (Besenheide)

Über 1000 Sorten sind bei der Besenheide bekannt. Die Blütenfarbe reicht von weiß über rosa bis hin zu purpurn. Besonders beliebt auf dem Balkon sind Sorten, deren Blütenknospen geschlossen bleiben und ihre Knospen bis in den Winter tragen. Die geschlossenen Blütenknospen erwecken nämlich den Eindruck, dass die Heide bis zum Ende des Jahres blüht.

Blütenfarbe: weiß, rosa, purpurn
Blütezeit: je nach Sorte von Spätsommer bis in den Winter
Größe: balkongeeignete Sorten bis 50 cm, große Sorten auch bis zu 1 m
Standort: Sonne und Halbschatten
Wasserbedarf: mittel / **Düngebedarf:** mittel
winterhart: ja / **mehrfährig:** ja



EIN BLICK IN DAS HERBSTBLUMEN-SORTIMENT

CALLUNA (Schneeheide)

Im Unterschied zu der Besenheide hat die Schneeheide nadelförmige Blätter. Die Wuchshöhe der Winterheide beträgt 30 cm. Die Blütenfarbe reicht von weiß über purpurn bis rosa. Je nach Sorte zeigen sich die Blüten von Dezember bis Mai. Die Pflanzzeit sollte zwischen September und November liegen. Wie bei der Besenheide ist bei der Schneeheide darauf zu achten, dass der Boden immer leicht feucht gehalten wird.

Blütenfarbe: weiß, rosa, purpurn
Blütezeit: je nach Sorte von Dezember bis Mai
Größe: 30 cm
Standort: Sonne und Halbschatten
Wasserbedarf: mittel / **Düngebedarf:** mittel
winterhart: ja / **mehrfährig:** ja



CHRYSANTHEMEN

Die Chrysanthemen gehören, wie Margeriten und Astern, zu den Korbblütlern. Die aus Ostasien stammenden Pflanzen sind sehr beliebte Zierpflanzen, da diese recht einfach zu kultivieren sind und ausdauernd blühen. Die sogenannten Indicum-Hybriden blühen vom Herbst bis in den Winter hinein und sind mit maximal 45 cm kleinwüchsiger, als die Frutescens. Die Unterschiede im Wuchsbild sind eher gering. Beide Sorten wachsen krautig und haben gefiederte bzw. gelappte Blätter, jedoch sind die der Indicum-Hybriden etwas dunkler und die Blüten oftmals gefüllt.

Blütenfarbe: alle denkbaren, je nach Sorte
Blütezeit: Herbst bis Winter
Größe: maximal 45 cm
Standort: Halbschatten bis Schatten
Wasserbedarf: mittel / **Düngebedarf:** mittel
winterhart: zum Teil / **mehrfährig:** ja





Die Äpfel vom Obsthof Jonas sind der absolute saisonale Renner bei EDEKA Kramp und auch die Fischspezialitäten von Sammy aus Seth verzaubern den Gaumen. Vorgestellt haben wir die regionalen Köstlichkeiten bereits auf den Vorseiten. Hier nun auch die passenden Rezepttipps dazu. Viel Spaß beim Ausprobieren.



FISCH ODER APFEL – HAUPTSACHE LECKER



FISCHEINTOPF

Zutaten:

- 150 g Karotte • 80 g Lauch • 200 g Zucchini • 300 g Kartoffeln, festkochend
- 100 g Paprika, gelb • 1 kleine Chili • 1 Knoblauchzehe • 80 g Frühlingszwiebeln
- 2 EL Pflanzenöl • 400 ml Fischfond • 400 ml Kokosmilch • Salz und Pfeffer
- 5 Blätter Bärlauch • 400 g Fischfilet • 200 g Garnelen • 100 g Cocktailtomaten

Zubereitung:

Karotten schälen, den Lauch putzen, Zucchini von Blüten- und Stielansatz befreien, Kartoffeln schälen. Karotten in Scheiben, Lauch in Ringe, Zucchini und Kartoffel in ca. 1,5 cm Würfel schneiden. Paprikaschoten vierteln, Stielansatz, Samen und die weißen Trennwände entfernen, das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Von der Chilischote den Stielansatz entfernen, quer in feine Ringe schneiden, dabei die Samen entfernen. Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und leicht schräg in etwa 3 cm große Stücke schneiden.

Das Öl in einer tiefen Pfanne oder in einem Wok erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Fischfond und Kokosmilch zugeben, erhitzen, abschmecken und ca. 15-20 Minuten leicht köcheln lassen. Bärlauchblätter waschen und in Streifen schneiden. Fischfilets etwa 2 cm groß würfeln. Garnelen von der Schale befreien. Fischwürfel und Garnelen zufügen und weitere 5-8 Minuten garen.

Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und vierteln. In den letzten 2 Minuten den Bärlauch und die Tomatenviertel zufügen. Nochmals abschmecken und servieren.

SALTED CARAMEL



APFEL-GALETTE

Zutaten für den Mürbeteig

- 200 g Weizenmehl (Type 405) • 30 g Zucker • 1 Prise Salz
- 125 g Butter, kalt • 1 Ei • 1 Eigelb • 1 EL Milch zum Bestreichen

... für die Füllung

- 3 mittelgroße Äpfel • 40 g Zucker • 1 Prise Bourbon Vanille, gemahlen
- 1/2 TL Zimt • 1 EL Maisstärke • 1 TL Zitronensaft

... Salted Caramel

- 100 g Zucker • 100 g Schlagsahne • 25 g Butter
- 1 Prise Meersalz

Außerdem • 200 g Haselnüsse, gehackt

Zubereitung:

Mehl, Zucker und Salz vermischen, dann die kalte Butter in kleine Würfel geschnitten unterkneten, gefolgt von einem Ei und nach Bedarf noch 1-2 EL kaltes Wasser hinzugeben, damit ein geschmeidiger Mürbeteig entsteht. Anschließend den Mürbeteig in Backpapier verpackt 30-60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Währenddessen die Äpfel schälen, entkernen und in sehr feine Spalten schneiden. Zucker, Vanille, Zimt und Maisstärke mischen und anschließend mit den Apfelspalten vermengen. Den Zitronensaft untermischen. Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, noch einmal kurz etwas geschmeidig kneten und dann auf einem bemehlten Stück Backpapier zu einem großen dünnen Kreis ausrollen (die Oberseite auch bemehlen).

Dann am besten einen großen Teller auf den Teig legen und mit einem Pizzaschneider oder Messer mit größtmöglichem Abstand zum Teller einen Kreis zuschneiden. Nun die Füllung auf der Mitte des Teigs gleichmäßig verteilen, dabei etwa 4cm Abstand zum Rand lassen – übrige Flüssigkeit gleichmäßig verteilen.

Dann den Rand ringsum vorsichtig über die Füllung klappen und dabei kleine Falten legen. Das Eigelb mit der Milch verrühren und den Rand damit bestreichen. Die Apfel-Galette für 40 Minuten backen.

Für das Karamell den Zucker in einem mittelgroßen Topf auf mittlerer Hitze langsam schmelzen lassen, möglichst nicht umrühren, nur wenn am Rand der geschmolzene Zucker zu dunkel wird. Wenn der Zucker geschmolzen ist, die Schlagsahne in kleinen Portionen hinzu gießen und verrühren. Zum Schluss die Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist.

Mit einer Prise Meersalz verfeinern, vom Herd ziehen und in ein Marmeladenglas o.ä. füllen. Wenn die Galette fertig ist, diese lauwarm zusammen mit dem Salted Caramel servieren bzw. etwas Salted Caramel auf der Galette verteilen, zusammen mit den gehackten Haselnussstückchen.

EDEKA PODCASTS – AB INS OHR, REIN IN DEN KOPF



Wie wird eigentlich Obst und Gemüse angebaut? Wie werden Fische gefangen? Welche Traditionen haben Kinder in anderen Ländern? Und wie hält man sich fit? Das sind nur einige der Fragen des Kinder-Podcasts „YUMMI“, denen das Audio-Format des EDEKA Verlags auf spielerische Art und Weise nachgeht. Die ca. 15 Minuten langen Folgen nehmen Kinderohren mit auf tolle Abenteuer rund um die ganze Welt. Dabei steht das gemeinsame Erleben der einzelnen Folgen im Vordergrund. Die Moderatoren Ben und Anna erfahren in den Folgen des Podcasts zusammen mit ihren Zuhörern allerlei Spannendes und berichten lehrreich und mitreißend von ihren Entdeckungen. Ein wahrer Ohrenschaus eben!

In den ersten Folgen wird es weihnachtlich! Anna und Ben machen sich mithilfe eines magischen Lebkuchenstands auf die Suche nach dem leckersten aller Weihnachtsgebäcke, erkunden Berghütten und lernen allerhand über den Winter und Weihnachtstraditionen auf der ganzen Welt. Dabei bleibt der Dialog saisonal, kindgerecht und einfach märchenhaft. Und das nicht nur zur Weihnachtszeit. Das ganze Jahr über heißt es: Ohren spitzen und sich auf tolle Infos passend zu Jahreszeit und Hörerwünschen freuen. Geeignet für Kinder im Alter von 4 bis 12 Jahren.



Cheers!

DER WEINPODCAST MIT LOU

Keine Frage, über und mit Wein lässt sich vortrefflich diskutieren und philosophieren – und eine ganze Menge Interessantes lernen. Und genau da setzt „Cheers! Der Weinpodcast mit Lou“ von der EDEKA an. In dem beliebten Format, von dem es mittlerweile mehr als 50 Ausgaben gibt, schenkt Wein-Expertin Louisa Maria Schmidt wöchentlich zusammen mit der EDEKA großzügig Weinwissen ein.

Egal ob weißer oder roter Wein, ob Säure oder Süße, ob Weinregionen national oder weltweit oder verschiedene Rebsorten: Als studierte Weinwirtschaftlerin verfügt „Lou“ über fundiertes Fachwissen. Doch dabei bleibt sie stets nah am Hörer, erzählt nie von oben herab und ist durch ihre offene und authentische Art ebenso sympathisch und unterhaltsam. Zusammen mit ihrem Co-Host Jonas Frank hat „Lou“ einen Podcast geschaffen, der für ausgewiesene Weinliebhaber wie absolute Weinneulinge gleichermaßen geeignet ist. Komplexes Weinwissen jung und zeitgemäß aufbereitet und leicht zugänglich.

Neue Folgen der drei Podcasts erscheinen wöchentlich

Während „YUMMI“ einmal pro Woche immer am Freitag erscheint, werden die neuen Folgen des Ernährungspodcasts „ISS SO“ und von „Cheers! Der Weinpodcast mit Lou“ wöchentlich donnerstags veröffentlicht. Die Dauer der Folgen beträgt jeweils etwa 20 Minuten. Verfügbar sind alle Podcasts auf Spotify, Deezer, Google Podcasts, Amazon Music, Apple Podcasts und auf www.edeka.de.

ISS SO

DER ERNÄHRUNGSPodcast MIT ACHIM SAM

Ernährungswissenschaftler Achim Sam ist das Gesicht des immer beliebter werdenden EDEKA Ernährungspodcasts „ISS SO“. Der Bestsellerautor befasst sich in dem Format mit aktuellen Themen wie bewusster Ernährung, Lebensmitteln, Food-Trends, und Sport. Dabei kommt der Experte nicht mit dem erhobenen Zeigefinger daher, sondern auf Augenhöhe mit den Zuhörern, denn auch er kennt sich aus eigener Erfahrung gut mit Gewichtsschwankungen aus.

Damit die teils vielschichtigen Themen nicht zur schweren Kost werden, bekommt der Ernährungswissenschaftler tatkräftige Unterstützung. Zusammen mit Radiomoderatorin Julia Rohmoser, die wöchentlich durch die etwa 20-minütigen Folgen Podcasts führt, bildet Achim Sam ein sich gut ergänzendes Duo. Doch die beiden bleiben dabei nicht nur unter sich, sondern beziehen die Podcast-Community bewusst mit ein. Dazu können Interessierte ihre Fragen und Themenvorschläge per E-Mail an issso@edeka.de oder via Instagram und Facebook übermitteln.



ALLES,
was du über
Wein wissen
musst.



Podcasts sind derzeit in aller Munde beziehungsweise in allen Ohren. Der Hauptgrund für ihre Beliebtheit ist, dass sie im Gegensatz zu einem Video nicht unsere volle Aufmerksamkeit brauchen. Sie werden nämlich nicht geguckt, sondern nur gehört. Das hat den großen Vorteil, dass sie bei vielen Aktivitäten „nebenbei“ konsumiert werden können. Mit „Cheers! Der Weinpodcast mit Lou“, „ISS SO“ und „YUMMI“ bietet EDEKA gleich drei interessante Podcasts an – wir stellen sie hier vor ...



SERIE: UNSERE AZUBIS STELLEN SICH VOR

MAX SUNDERMANN

Von der Aushilfe zum angehenden Handelsfachwirt

Seit dem 1. August dieses Jahres absolviert Max Sundermann bei EDEKA Kramp eine Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann sowie zum Handelsfachwirt. Das anspruchsvolle Abiturientenprogramm vereint in Theorie und Praxis beide Abschlüsse und dauert insgesamt drei Jahre. Nach eineinhalb Jahren stehen die Prüfungen für den Einzelhandelskaufmann an. Schon dabei muss ein festgelegter Notenschnitt erreicht werden, damit die Zulassung für die ebenfalls eineinhalb Jahre dauernde Ausbildung zum Handelsfachwirt erfolgt. Eine Herausforderung für den 19-Jährigen, der vor dem Start seiner Ausbildung bereits knapp zwei Jahre lang als Aushilfe im Markt in Stukenborn arbeitete.

Hochmotiviert berichtet der Schmalfelder über seine Startphase, die Anfang August mit einer

Seminarwoche bei der Food Akademie in Neuwied begann. „In Neuwied werde ich in diversen Seminarblöcken meine theoretische Ausbildung unter der Führung der EDEKA-Juniorengruppe absolvieren. Bei der Einführungsveranstaltung war am ersten Tag auch Herr Kramp als mein Arbeitgeber mit dabei. Gemeinsam durften wir uns den einmaligen Campus der Food Akademie mit Tagungsräumen, Mensa, Hotel, LehrsUPERMARKT der Zukunft und tollen Highlights anschauen. Den Rest der Woche habe ich dann allein dort verbracht und gemeinsam mit weiteren Auszubildenden die erste Seminarwoche absolviert. Es hat mich beeindruckt, wie sehr sich EDEKA um die Ausbildung von Nachwuchskräften bemüht, und ich freue mich bereits jetzt auf die kommenden Theorieblöcke“, so der glühende HSV-Fan und leidenschaftliche Motorradfahrer.

Zwischen den Theorieblöcken ist Max Sundermann im Marktgeschehen tätig und übernimmt dort vielfältige verantwortungsvolle Aufgaben. „Während meiner Zeit als Aushilfe habe ich vorwiegend im Getränkebereich gearbeitet. Hier werde ich auch jetzt noch oft eingesetzt. Um überall fundierte Kenntnisse zu erlangen, werde ich in Zukunft jedoch alle Abteilungen in der Praxis genauestens kennenlernen, um bestens für meinen weiteren Ausbildungsweg gerüstet zu sein“, so der angehende Handelsfachwirt, der sich bei EDEKA Kramp sehr wohlfühlt und zuversichtlich nach vorne blickt. „Das Arbeitsklima im Markt ist toll und alle gehen freundlich und respektvoll miteinander um. Ich freue mich auf die kommenden Jahre und werde alles tun, um meine Ausbildung erfolgreich abzuschließen.“



Die Ausbildung zum Handelsfachwirt (IHK) ist eine gute Alternative zum Studium. 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 man später als Filialleiter eventuell sein eigener Chef bei EDEKA werden kann. Die Form der Ausbildung gilt als praxisnahe Alternative zum BWL-Studium.

MIT EDEKA KRAMP DIE KARRIERELEITER NACH OBEN

Wer damit liebäugelt, im Lebensmitteleinzelhandel Karriere zu machen, der ist bei EDEKA Kramp an der richtigen Adresse, denn der Markt in Stukenborn bietet ideale Bedingungen für Berufseinsteiger. EDEKA Kramp garantiert eine moderne Ausbildung mit besten Übernahmechancen sowie zahlreichen Weiterbildungsmöglichkeiten und ist dennoch ein Familienbetrieb, in dem sich alle Mitarbeiter persönlich kennen.

HOCH HINAUS BEI EDEKA MIT EINER AUSBILDUNG ZUM HANDELSFACHWIRT

NEUGIERIG GEWORDEN? DANN BEWIRB DICH JETZT FÜR 2024!

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
- 40 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



AUSMALSPASS



HABT IHR EUCH SCHON EINMAL GEFRAGT...? ... WARUM BIRNEN KEINE QUITTEN SIND?

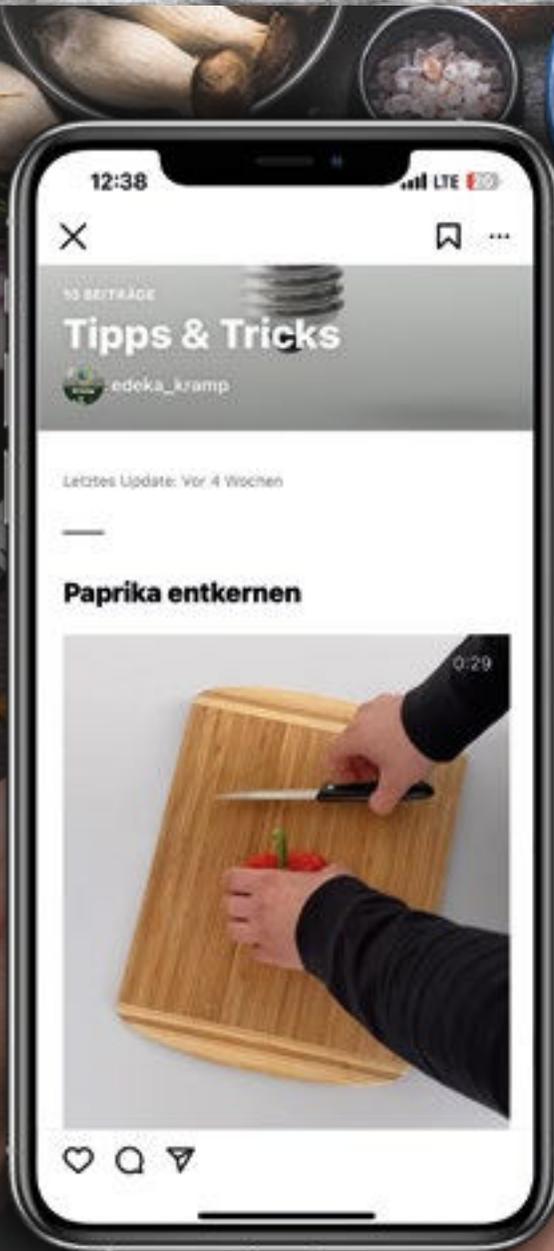
- Entdecker aus Portugal und Spanien haben sich früher etwas Leckeres mit auf ihre Schiffsreise genommen: klein geschnittene Quitten mit Honig. Noch heute mögen die Menschen in diesen Ländern in Südeuropa Quittenmus. Bei uns sind die gelben Früchte ziemlich unbekannt.

- Die meisten Quitten in Deutschland sind ähnlich wie ein Apfel oder eine Birne geformt. Deshalb sagt man auch Apfel- oder Birnenquitte. So eine Frucht kann richtig schwer werden. In Ländern wie Portugal oder Spanien soll so manche Quitte bis zu zwei Kilogramm wiegen. Das ist so schwer wie zwei Literflaschen Wasser zusammen.

- Ab und zu gibt es sie auf Wochenmärkten zu kaufen. Manche haben auch einen Quittenbaum im Garten. Wenn das der Fall ist: aufgepasst! Die Quitte ist ein uraltes Obst. Sie gehört zur gleichen Familie wie Äpfel oder Birnen, unterscheidet sich aber erheblich von den beiden. Denn in die meisten Quitten, die bei uns wachsen, kann man nicht einfach hineinbeißen. Dazu sind sie viel zu hart und schmecken auch bitter. Die Bitterstoffe verschwinden aber beim Kochen. Dafür riecht das Fruchtfleisch jedoch besonders gut.



KLICKT EUCH DURCH DIE KÜCHENTIPPS VON EDEKA KRAMP



Viele Tomaten auf einmal halbieren mit nur einem Schnitt, kinderleichte Faltechniken für Tortilla Wraps oder Rettungstipps bei Verwendung von zu viel Chili oder Zitrone. In der Küche gibt es viele Möglichkeiten, kreativ zu werden — man muss sie nur kennen.

EDEKA Kramp klärt euch auf und zeigt euch auf seinem Instagram Account immer wieder neue Küchen-Hacks, die das Leben ein Stück einfacher machen, kleinere Unfälle vergessen lassen oder auch der Lebensmittelverschwendung entgegenwirken.

Scannt euch rein und schaut selbst ...



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.