



Krampf

Weil Frisches einfach besser schmeckt!



LIEBE KUNDEN,

mit einer bunten Mischung an aktuellen Themen aus unserem Markt möchten wir Ihnen die kalte Jahreszeit versüßen. Lehnen Sie sich entspannt zurück und erfahren Sie in der aktuellen Ausgabe unserer Marktzeitung alles zu unserem Weihnachtsbestellservice, bei dem Sie in diesem Jahr sogar ein fertiges Weihnachtsdinner bestellen können. Außerdem stellen wir Ihnen unser breites Angebot an selbst hergestellten Spezialitäten vor, die unser Koch Frank Fischer täglich mit Leidenschaft für unsere Kunden zaubert. Auch die Themen „Gesunde Ernährung“ und „Tierschutz“ lassen wir auf den folgenden Seiten nicht zu kurz kommen. So bringen wir Ihnen schmackhafte Milchalternativen näher und zeigen auf, welche Produkte es ohne Bienen in unserem Markt nicht geben würde. Das Ergebnis wird Sie ganz bestimmt überraschen.

Viel Spaß beim Stöbern wünscht Ihnen
Ihr Team von EDEKA Krampf!



MILCHERSATZ: PFLANZLICHE ALTERNATIVEN



Wer sich vegan ernährt oder auf Milchprodukte vom Tier bewusst verzichten möchte oder an einer Laktoseintoleranz leidet, dem steht mittlerweile eine große Auswahl an Milchersatz zur Verfügung. Immer mehr Verbraucher greifen anstelle von Kuhmilch zu Pflanzenmilch. Genauer gesagt zu Pflanzendrinks, denn die Bezeichnung vegane Milch ist gesetzlich unzulässig. Verbreitet sind vor allem Sorten aus Soja, Getreide wie Hafer und Dinkel, Reis sowie Mandeln. Relativ neu auf dem Markt ist Erbsenmilch, die aus den USA zu uns kam. Wir stellen Ihnen hier die wichtigsten Sorten vor.

Für welchen Milchersatz Sie sich entscheiden, ist reine Geschmackssache. Für Kleinkinder unter drei Jahren empfehlen Experten die Pflanzendrinks allerdings nicht, da ihnen für das Wachstum wichtige Nährstoffe wie Vitamin B12 fehlen und andere in pflanzlicher Form schlechter verwertbar sind – etwa Kalzium. Darüber hinaus ist beim Kauf zu beachten, dass manche Speisen nur mit bestimmten Milchalternativen gelingen.

Wer beispielsweise seinen Kaffee gerne mit einem schönen Milchschaum trinkt, sollte nicht auf Reis-, Hirse-, Cashew- und Haselnussmilch zurückgreifen. Gut aufschäumen lassen sich hingegen Soja-, Mandel-, Dinkel- und Hafermilch. Für das Backen ohne Milch und Ei eignet sich die neutral schmeckende Reismilch, zu Gebäck mit Nuss und Karamell passen auch die Nussdrinks. Beachten Sie, dass einige Pflanzendrinks eine natürliche Süße aufweisen. Bei Backrezepten mit Kuhmilch ist deshalb eventuell die Zuckermenge zu reduzieren, wenn Sie einen Milchersatz verwenden.

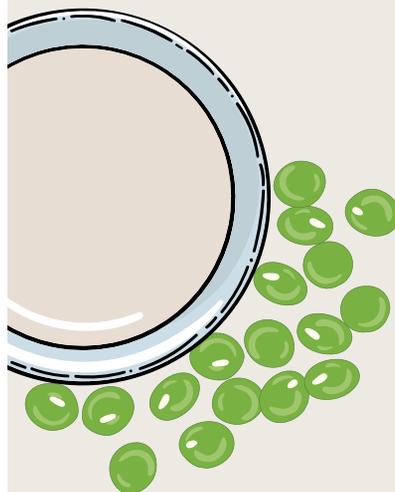
SOJAMILCH – DER KLASSIKER

Sojamilch kommt wahrscheinlich aus China, wo sie vermutlich um 164 v. Chr. entwickelt wurde. Sojamilch wird aus Sojabohnen hergestellt. Dazu werden die Bohnen eingeweicht und im Anschluss zusammen mit Wasser ausgedrückt. Je nach Marke kann Sojamilch leicht nach Vanille, aber auch „bohlig“ schmecken. Mittlerweile wird Sojamilch auch in verschiedenen Geschmacksrichtungen wie Vanille, Banane und Schokolade angeboten.



ERBSEN MILCH – „GELBER“ PROTEINLIEFERANT

Eine noch eher unbekanntere vegane Milchalternative ist die Erbsenmilch. Trotz erster Vermutung ist Erbsenmilch nicht grün, sondern gelb. Sie wird in der Regel aus gelben Erbsen hergestellt und hat von Natur aus ähnlich viel Eiweiß wie Kuhmilch. Deshalb ist das Getränk für Sportler und all jene interessant, die sich proteinreich ernähren möchten. Der Geschmack von Erbsenmilch ist ähnlich wie der von Sojamilch.



ZUR KUH MILCH

VERSCHIEDENE FORMEN VON MILCHERSATZ:

- **Getreidedrinks** (Hafer-, Reis-, Hirse- und Dinkelmilch)
- **Nussdrinks** (Mandel-, Haselnuss-, Kokos-, Macadamia-, Cashew- und Reis-Mandel-Milch)
- **Sojamilch**
- **Hanfmilch, Lupinen- und Erbsendrink**

MANDELMILCH mit Kaffee-Eiswürfeln

Zutaten (für 4 Portionen):

- 120 g Mandelmus, weiß • 3 EL Agavendicksaft • 200 ml Kaffee

Zubereitung:

Kalten Kaffee in die Eiswürfelbehälter füllen und über Nacht ins Tiefkühlfach stellen. Für die Mandelmilch Mandelmus, 1 Liter Wasser und Agaven-Dicksaft in einen Mixer geben und pürieren, bis die gewünschte Konsistenz entstanden ist. Mandelmilch in 4 Gläser füllen und die Kaffee-Eiswürfel zufügen und servieren.



Rezepttipp:

HAFERMILCH – DER ALLROUNDER

Hafermilch gehört schon lange zu den Kuhmilchalternativen und ist besonders beliebt. Das Getreide ist nicht nur reich an Kalium und Phosphor, sondern enthält auch viele Ballaststoffe, die die Verdauung fördern. Hafer punktet außerdem durch seine Nachhaltigkeit, da er aus Europa stammt und beim Anbau bedeutend weniger Wasser verbraucht als bei Soja, Reis und Nüssen. Hafermilch hat im Vergleich zu allen anderen Milchalternativen die Eigenschaft, die aufgeschäumte Form in einem Getränk oder Co zu behalten.

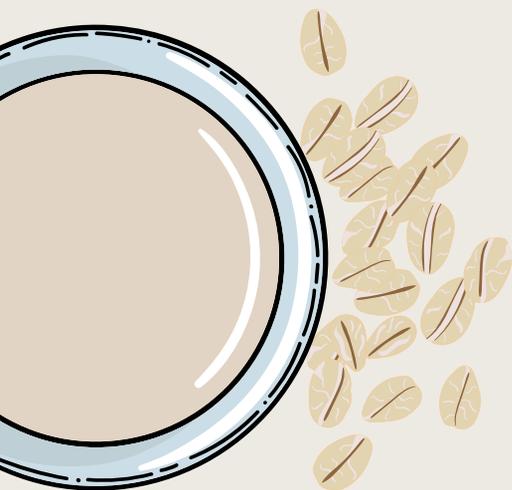


MANDELMILCH – NATÜRLICH NUSSIG!

Wegen ihres leicht süßlichen Marzipan-geschmacks zählt die Mandelmilch zu den beliebtesten Kuhmilch-Alternativen. Ihre Konsistenz kommt herkömmlicher Kuhmilch sehr nah, sie enthält aber weniger Kalorien – und viele Mineralstoffe sowie Vitamine. Im Vergleich zur deutschen Küche ist sie in der Mittelmeer-Raum und im Orient bereits seit Jahrhunderten als Kochzutat bekannt. Beliebt ist sie vornehmlich im Müsli, in Smoothies, zum Backen oder im Kaffee.

REISMILCH

Für die Herstellung von Reismilch wird Vollkornreis gemahlen, mit Wasser gekocht und dann fermentiert. Dabei spaltet sich die Reisstärke in Malz- und Traubenzucker auf, was für den leicht süßlichen Geschmack sorgt. Der süßliche Geschmack kann unterschiedlich ausfallen, er variiert von Hersteller zu Hersteller. Grundsätzlich ist Reis-Drink nicht ganz so vollmundig, sondern eher leicht wässrig, aber mit einer mild-erdigen Note. Reismilch eignet sich zum Kochen und Backen.



Ob laktoseintolerant, Veganer oder einfach nur umweltbewusst: Bei EDEKA Kramp finden Kunden schon seit längerer Zeit eine große Auswahl an Kuhmilch-Alternativen aus Soja, Mandeln oder Reis. Ganz neu im Sortiment der hundertprozentig pflanzliche und echt leckere Haferdrink von Oatly. Das Besondere: den neuen schwedischen Haferdrink gibt es auch in einer Barista Edition. Heißt: Die Milch kann genauso aufgeschäumt werden wie Kuhmilch – und mit ihr können kinderleicht Herzen, Blumen und andere Deko-Elemente in den Schaum gezaubert werden. Einfach anstelle von Milch die gleiche Menge Barista Edition verwenden und genießen! Schäumt fantastisch und schmeckt himmlisch.

Oatly wurde in den 1990er Jahren gegründet und basiert auf schwedischen Forschungen der Universität Lund. Die patentierte Enzymtechnologie des Unternehmens kopiert den natürlichen Prozess der Natur und verwandelt den ballaststoffreichen

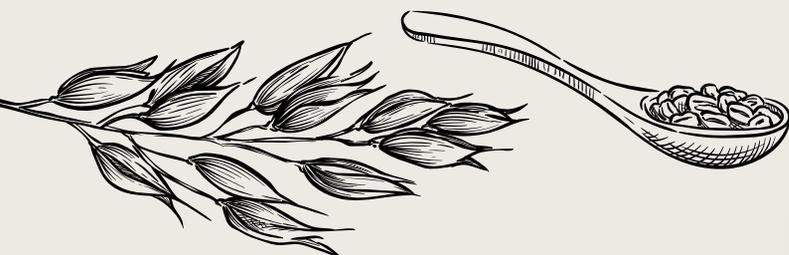


PFLANZLICH UND LECKER: HAFERDRINK VON OATLY

Hafer in ein nahrhaftes flüssiges Lebensmittel, das perfekt auf den Menschen abgestimmt ist. Bis heute bleibt das schwedische Unternehmen unabhängig und engagiert sich dafür, das Leben der Menschen und das allgemeine Wohlergehen des Planeten durch eine Reihe von Haferdrinks zu verbessern.

Das Unternehmen agiert aus der südlichen Region Schwedens mit Hauptsitz in Malmö und aus dem Produktions- und Entwicklungszentrum in Landskrona. Die Marke Oatly ist mittlerweile in mehr als 20 Ländern in Europa und Asien erhältlich.

Die Zutaten für den Haferdrink von Oatly werden akribisch ausgewählt und sind wissenschaftlich für den Verzehr zugelassen. Sämtliche Inhaltsstoffe sind pflanzlich und alle Produkte sind absolut frei von Milch oder Soja oder gentechnisch modifizierten Organismen. Die Barista Edition ist reich an ungesättigten Fetten. In der Ernährung gesättigte gegen ungesättigte Fette auszutauschen hilft, den Cholesterinspiegel im Blut auf normalem Niveau zu halten.





DER NUTRI-SCORE – SETZEN SIE IHRE ERNÄHRUNGS- AMPEL AUF GRÜN

Immer mehr Menschen möchten sich bewusster ernähren. Sie greifen zu Bio-Produkten oder gesünderen Alternativen. Doch herauszufinden, welches Produkt für einen „gesünder“ ist, ist kein Leichtes. Bis jetzt: Der Nutri-Score soll den Vergleich von Produkten anhand ihrer Inhaltsstoffe zukünftig vereinfachen.

Nährwertangaben zu Zucker-, Fett- oder Salzgehalt im Lebensmittel sind seit langer Zeit in der EU vorgeschrieben und müssen den Verbraucher über Inhaltsstoffe informieren. Allerdings sind diese Angaben als Kleingedrucktes in sperrigen Tabellen auf der Rückseite der Produkte nicht wirklich übersichtlich, ein schneller Artikelvergleich ist umständlich. Der Nutri-Score hingegen fasst diese Angaben in einer gut sichtbaren farbigen schematischen Darstellung gut sichtbar zusammen und zeigt auf den ersten Blick

von grünem A bis rotem E an: Ist die Produktzusammensetzung „gut“ oder „nicht so gut“.

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) hat die Nutzung des Nutri-Scores im Herbst 2019 offiziell bestätigt. „Wir brauchen eine Nährwertkennzeichnung, die für Verbraucher auf den ersten Blick erkennbar und verständlich ist“, sagte Bundesernährungsministerin Julia Klöckner – sehr zur Freude der Kunden und Hersteller, von denen zum Beispiel Nestlé, Danone und Bofrost bereits vor der Einführung Artikel gekennzeichnet hatten. EDEKA war ebenfalls in der Vorreiterrolle in der Aufnahme von Produkten mit dem Nutri-Score. Der Wunsch ist es nun, dass dieser flächendeckend genutzt wird und so einer bewussteren Ernährung in der Breite zuträglich ist. Verpflichtend ist die Aufnahme der Grafik allerdings nicht.

Was genau zeigt mir der Nutri-Score

In fünf Farben zeigt der Nutri-Score eine visuell eindeutige Kennzeichnung der Nährwertangaben von Lebensmitteln. Je nach Zusammensetzung kann es mit einem „A“ auf grünem Hintergrund als eher gesund oder einem „E“ auf rotem Hintergrund als eher ungesund eingestuft werden. Die Berechnung erfolgt anhand positiver Bestandteile wie Obst, Gemüse und Nüssen, von Oliven-, Raps und Nussölen, Ballaststoffen und Eiweißen und negativer Bestandteile wie gesättigten Fettsäuren, Zucker oder Natrium. Der Nutri-Score dient als Hilfestellung, Verbraucher sind aber angehalten, selbst zu prüfen, ob sich das Produkt für die individuellen Bedürfnisse eignet.



Das Bienensterben



AUF WELCHE PRODUKTE MÜSSEN WIR IN ZUKUNFT VIEL

Beim ausgiebigen Wocheneinkauf sind wir es gewohnt, aus einer schier endlosen Vielzahl an Produkten zu wählen. Zu jeder Zeit sind alle Artikel, die unser Herz begehren, verfügbar. Schnell noch ein Glas Honig für das süße Frühstück oder frisches Obst für die Vitaminspritze zwischendurch – nach ein paar Handgriffen ist der Einkaufswagen prall gefüllt und die kulinarische Vielfalt für den täglichen Bedarf gedeckt. In der heutigen Zeit ist Vielfalt Programm und die Kunden haben die Qual der Wahl. Wer genau hinter den Produkten steckt und wie sie entstehen, gerät dabei oft in den Hintergrund. Grund genug, einmal ein ganz besonderes Tier in den Vordergrund zu stellen, ohne das der Einkauf bei EDEKA Kramp ziemlich trist aussehen würde: die Biene.

Honigbienen sorgen für einen abwechslungsreichen Speiseplan. Fallen sie aus, verschwindet nicht nur der Honig, sondern ebenso viele Obst- und Gemüsesorten und zahlreiche weitere Produkte. Genauer gesagt, würden 60 Prozent der Lebensmittel aus Regalen und Theken Ihres Marktes verschwinden. Die Biene trägt durch die natürliche Bestäubung zur biologischen Vielfalt und einem funktionierendem Ökosystem bei. Um Nektar und Pollen zu sammeln, fliegt sie von Blüte zu Blüte. Dabei bestäubt sie die angeflogenen Pflanzen. Ohne die gestreiften fleißigen Arbeiter könnten sich Wildgewächse und andere Pflanzen nicht fortpflanzen. Insofern würden Futter und Lebensraum für Tiere und Wildtiere schwinden. Die Folgen würden auch wir direkt zu spüren bekommen.

Würden wir durch unseren EDEKA-Markt in Stuvemborn schlendern, wenn es die Bienen nicht mehr gäbe, hätten wir nicht mehr so viel Auswahl wie gewöhnlich. Die Obst- und Gemüsetheke würde ziemlich leer aussehen. So müssten wir uns von Beeren, Äpfeln, Mangos, Gurken, Kürbissen, Avocados und vielen weiteren Sorten verabschieden. Diese frischen Zutaten sind oftmals weiterverarbeitete Bestandteile von Säften, Süßigkeiten und Tiefkühlkost. Da ohne die gelbschwarzen Helferlein kein Pflanzenöl mehr zu finden wäre, würden die schnellen Mahlzeiten und zeitsparenden Fertiggerichte wieder unseren Speiseplan verlassen. Auch der geliebte morgendliche Kaffee oder schokoladiger Kakao wären nicht mehr erhältlich und wir müssten uns Alternativen zum Wachwerden suchen. Außerdem könnten ohne Bienen keine Kosmetika mehr hergestellt werden wie beispielsweise unsere beliebte Naturkosmetikmarke Blüte-Zeit.

Damit das derzeitige Bienensterben eingedämmt wird und die Vielfalt bei EDEKA Kramp weiterhin erhalten bleibt, kann jeder Einzelne seinen Beitrag leisten. Säen Sie beispielsweise ein paar bienenfreundliche Pflanzen auf Ihrem Balkon oder in Ihrem Garten. Auch über kleine Nistmöglichkeiten freuen sich besonders scheue Waldbienen. Zudem können Sie beim Imker in Ihrer Nähe Bienenpate werden und Ökologieprojekte unterstützen. Setzen Sie außerdem auf Lebensmittel aus der Region, die bei EDEKA Kramp in nahezu jeder Abteilung zu finden sind. Regionale Produkte sind bienenfreundlicher und mit weniger Pestiziden behandelt.

Was Bienen

71 von 100

der weltweiten wichtigsten Nutzpflanzen werden von Bienen bestäubt



ca. 250 Mrd.

beträgt der wirtschaftliche Wert der Bestäubung weltweit



LEICHT VERZICHTEN?

en leisten



1/3

unserer Nahrung
gäbe es nicht ohne Bienen



Euro
he
weit



Die Gartenhummel
ist eine von ca. 700 Wildbienenarten



KAFFEE

BEEREN

FRUCHTSAFT

MARGARINE

HONIG

BROTAUFSTRICHE UND MARMELADE

OBST UND GEMÜSE

SENF

FRUCHTGUMMIS

KAKAO BZW. SCHOKOLADIGE PRODUKTE

DEO

ZITRUSFRÜCHTE

PFLANZENÖL

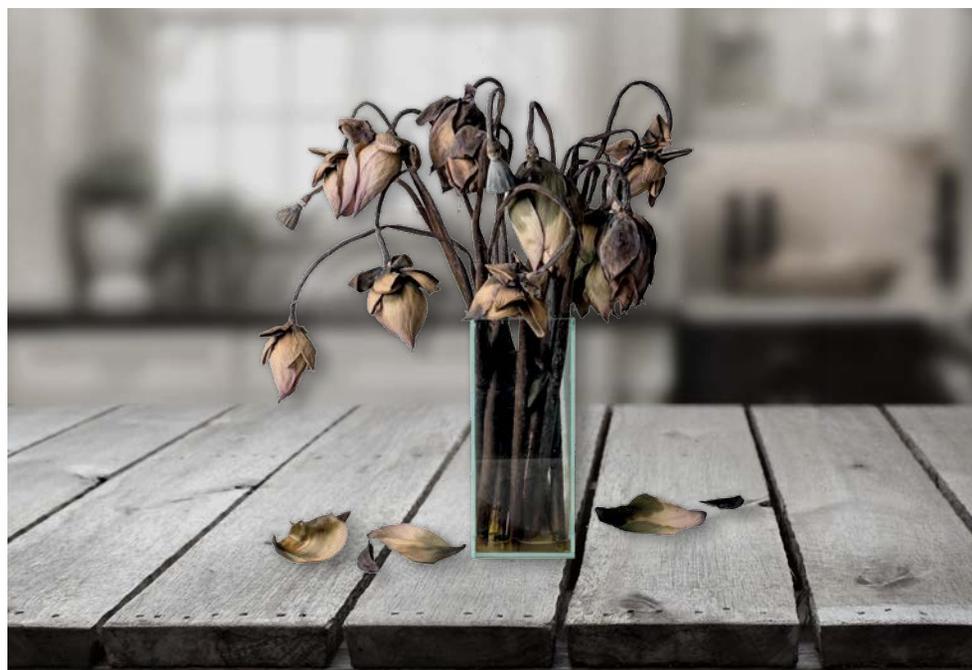
KOSMETIK

GEWÜRZE

CREME

RAPS- UND SONNENBLUMENÖL

OHNE GEWÜRZE AUCH KAUM KONSERVIERTE WURSTPRODUKTE



SAISONALER HOCH

KÜRBISLASAGNE

Zutaten (für 6 Portionen):

- 1 kg Hokkaidokürbis • 2 Stiele Rosmarin • 2 Stiele Thymian • 2 Schalotten • 80 g Butter
- 60 g Mehl • 850 ml Milch • 250 Magerquark • 1 Prise Salz und Pfeffer • 1/2 TL Chiliflocken, getrocknet • 2 Scheiben Toastbrot • 70 g Kürbiskerne • 130 g Mozzarella • 250 g Lasagneplatten

Zubereitung:

Kürbis halbieren, schälen, Fruchtfleisch entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Rosmarin und Thymian abspülen, trocken tupfen und klein hacken. Schalotten abziehen und fein würfeln. 60 g Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten, Rosmarin und Thymian hineingeben und kurz anbraten. Mehl hinzufügen, kräftig rühren und alles ca. 1 Min. dünsten. Milch nach und nach dazu gießen und dabei mit einem Schneebesen glatt rühren. Aufkochen und unter Rühren ca. 3 Min. köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und Quark einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Toastbrot in kleine Würfel schneiden und mit etwas Butter in der Pfanne anbraten. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und die Hälfte davon zu den Brotwürfeln geben. Mozzarella in Scheiben schneiden.

Abwechselnd Lasagneplatten, Kürbisscheiben, Kürbiskerne und Sauce in eine eckige Auflaufform schichten und zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Kürbiskerne und Brotwürfel darüber geben und mit den verbleibenden 15 g Butter kleine Butterflöckchen auf der Kürbislasagne verteilen. Kürbis-Lasagne mit Alufolie abdecken und bei 180°C Umluft ca. 45 Min. backen. Folie nach 30 Min. Backzeit abnehmen und die Lasagne in den letzten 15 Min. goldbraun überbacken.



HIRSCHGULASCH MIT ÄPFELN

Zutaten (für 4 Portionen):

- 100 g Cranberrys, getrocknet • 150 ml Rotwein, trocken
- Pfeffer und Salz • 3 EL Rapsöl • 3 Zwiebeln, rot • 1 Apfel
- 2 Stangen Zimt • 2 Zweige Rosmarin • 2 EL Sojareis
- 50 g Haselnussblättchen • 500 g Schupfnudeln

Zubereitung:

Cranberrys in Rotwein mindestens eine halbe Stunde einweichen. Hirschfleisch mit Pfeffer bestreuen. Ein Drittel des Öls in einer Pfanne darin brutzeln. Das Fleisch in zwei Etappen bei mittlerer Hitze anbraten. Am ersten Mal erneut Öl zugeben. Das bereits gebratene Fleisch

Zwischenzeitlich Zwiebeln fein schneiden. Äpfel entkernen und in drei Dritteln schneiden. Zwiebeln im restlichen Öl bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Mit Rotwein, Cranberrys und Wildfenchel zugeben und 45 Minuten bei milder Hitze leise köcheln lassen. Mit Sojareis, Schokolade, Pfeffer und Salz abschmecken. Sojareis separat kochen und nicht mehr köcheln lassen, lediglich erwärmen.

Haselnussblättchen ohne Fettzugabe in einer weiteren Pfanne anbraten. Schupfnudeln nach Packungsanleitung anbraten und zum Gulasch servieren.

GENUSS IM HERBST



SCH

• 700 g Hirschgulasch
• 2 Äpfel, rot • 400 ml Wildfond
• 20 g Chilischokolade

einweichen. Backofen auf 130 Grad vorheizen.
in einer Pfanne erhitzen. Ein Tropfen Wasser sollte
er Hitze rundherum golden anbraten. Dabei beim
Fleisch salzen und im Backofen warm stellen.

men und in Spalten schneiden und diese Spalten
lasig anbraten, Apfelspalten zugeben und drei
nd angießen, Zimt, Rosmarin und Fleisch
lassen. Zimtstangen und Rosmarin entfernen. Mit
e oder Crème fraîche abschließend einrühren und

Pfanne goldbraun rösten und anschließend zur
anbraten und mit den Haselnussblättchen bestreut

BRATAPFELTIRAMISU

Zutaten (für 12 Portionen):

Für die Bratapfelmasse:

- 800 g Äpfel • 1/2 Zitrone • 1 Vanilleschote • 30 g Mandelblättchen
- 80 g Zucker • 100 ml Apfelsaft • 1/4 TL Zimt • 1 Sternanis

Für den Zwischenboden:

- 2 Eiweiß • 50 g Zucker • 100 g Mandeln, gemahlen

Für die Mascarponecreme:

- 2 Eigelb • 50 g Zucker • 500 g Mascarpone • Zimtucker (zur Deko)

Zubereitung:

Für die Bratapfelmasse Äpfel schälen, entkernen und klein schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Mandelblättchen in einer heißen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Mit Apfelsaft ablöschen, Äpfel, Zitronensaft, Zimt, Sternanis, Vanillemark und die ausgekrazte Vanilleschote hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen. Sternanis und Vanilleschote herausholen und die Mandeln unterrühren.

Die Masse abkühlen lassen, in Gläser füllen und kalt stellen. Für den Zwischenboden Eier trennen. Eiweiß mit Zucker steifschlagen und gemahlene Mandeln unterheben. Im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 12 Minuten backen. Den Boden herausnehmen, in grobe Stücke brechen und auf die Bratapfelmasse geben, sodass diese komplett bedeckt ist. Bis zur weiteren Verarbeitung in den Kühlschrank stellen.

Für die Mascarponecreme Eigelb und Zucker mit dem Schneebesen des Handrührgerätes mindestens 5 Minuten cremig schlagen. Mascarpone löffelweise unterrühren und mit Hilfe eines Spritzbeutels auf die Gläsern verteilen. Gläser ca. 1 Stunden kaltstellen. Vor dem Servieren wahlweise mit Zimtucker bestäuben.





FESTTAGSSPEZIALITÄTEN AUF BESTELLUNG BEI EDEKA KRAMP

Weihnachtszeit ist Genusszeit und feinste Spezialitäten dürfen da natürlich nicht fehlen. Damit es Ihnen an Weihnachten und Silvester an keiner kulinarischen Köstlichkeit fehlt und Sie kurz vor Toresschluss nicht lange nach den passenden Produkten suchen müssen, können Sie in Kürze wieder Ihre gewünschten Köstlichkeiten an der Fleisch- und Wurstbedientheke bequem vorbestellen. Nutzen Sie dafür unsere vorgefertigten Weihnachts-Bestellzettel, die Sie bald an unseren Tresen finden werden. Dort können Sie sich Ihre Wunschprodukte unter Angabe der Menge, des gewünschten Abholtermins und Ihrer Kontaktdaten einfach aussuchen. Abschließend geben Sie Ihre Bestellung in die vertrauensvollen

Hände unserer Servicemitarbeiter und brauchen sie schließlich nur noch zu Ihrem gewünschten Termin abzuholen.

Ob ganze Enten und Gänse aus der Region, feinste Teilstücke von Rind, Schwein und Lamm oder köstliche Wildspezialitäten – alles ist auf Wunsch bestellbar und genussvolle Festtage sind somit garantiert. Nutzen Sie unseren unkomplizierten Bestellservice und starten Sie kulinarisch gut gerüstet in die schönste Zeit des Jahres. Für weitere Fragen zu Produkten und Zubereitungstechniken oder Extrawünsche stehen Ihnen unsere kompetenten Mitarbeiter jederzeit gerne zur Verfügung.

NEU BEI EDEKA KRAMP: DAS FERTIG GEGRILLTE WEIHNACHTSDINNER

Wer kennt es nicht? Das Weihnachtsfest kommt mit großen Schritten näher und von Tag zu Tag erhöht sich der Stresslevel. Auf der Suche nach den passenden Geschenken für die Liebsten, einem formschönen Weihnachtsbaum oder den geeigneten Freizeitaktivitäten für die Feiertage steigt der Puls nicht selten in ungeahnte Höhen. Und wenn dann auch noch das Streben nach dem perfekten Weihnachtsdinner dazukommt, kann die Vorfreude auf das Fest nur allzu schnell verfliegen. Zumindest in puncto Kulinarik kann EDEKA Kramp Abhilfe schaffen und mit dem Rundum-sorglos-Weihnachtsdinner auf Vorbestellung für wahre Hochgenüsse auf der weihnachtlichen Tafel sorgen. Verführen Sie Ihre Familie oder Freunde doch einfach mit einem Gänse- oder

Entenbraten mit Rotkohl, Klößen und Soße, frisch zubereitet von Koch Frank Fischer, und ersparen Sie sich stundenlange Vorbereitungen in der heimischen Küche. Somit bleibt mehr Zeit für das, was an Weihnachten wirklich zählt: das Genießen der gemütlichen Atmosphäre im Kreise der Liebsten.

Sie haben Lust auf das traditionelle Weihnachtsessen von EDEKA Kramp, das Sie nur noch erwärmen müssen? Dann zögern Sie nicht und nutzen Sie unsere Bestellflyer, die in Kürze an unserer Bedientheke im Markt ausliegen werden. Füllen Sie diese einfach aus und holen Sie sich Ihr Weihnachtsdinner bequem zum Wunschtermin ab.



Selbst gemacht schmeckt doch immer noch am besten – diese Philosophie verfolgt auch EDEKA Kramp und stellt für seine Kunden daher eine Vielzahl von Spezialitäten in Eigenregie her. Der Herr der geheimen Rezepturen mit dem ganz besonderen Geschmack ist dabei Koch Frank Fischer. Der 50-Jährige sorgt jeden Tag für Nachschub an handgemachten Produkten und verwendet für deren Herstellung selbstverständlich nur die frischesten Zutaten. „Mittlerweile bieten wir unseren Kunden an unseren Bedientheken eine große Vielfalt an selbst hergestellten Köstlichkeiten an. Angefangen bei Fleisch- und Geflügelsalaten über unseren täglichen Mittagstisch bis hin zu unserem unverwechselbaren Sauerfleisch oder einer großen Anzahl an Frischkäsespezialitäten. Die Frische steht für uns an erster Stelle. Dieses Ziel lässt sich mit der eigenen Zubereitung natürlich am besten erreichen“, erklärt der sympathische Kochexperte.

FRISCH UND LECKER: HANDGEMACHTE SPEZIALITÄTEN



Täglich bereitet Koch Frank Fischer für Käseliebhaber diverse Frischkäsesorten mit ausgefallenen Zutaten vor.

Unsere Produktpalette an Köstlichkeiten aus eigener Herstellung

Handgemachte Salate

- Fleisch- und Kräuterfleischsalat
- Geflügelsalat
- Eiersalat
- Nordseekrabbensalat

Verschiedene Frischkäsespezialitäten

- z. B. mit Feige, Kräutern oder Lauchmandarine

Täglicher Mittagstisch

- u. a. Frikadellen oder Hähnchenkeulen

Hausgemachtes Sauerfleisch

Saucenkreationen

z. B. Remouladensauce, Barbecuesauce oder Currysauce

FRISCHE HAUSMANNSKOST ZUM MITNEHMEN

Damit die Kunden von EDEKA Kramp in Zukunft auch länger etwas von den selbst gemachten Spezialitäten haben, gibt es in Kürze im Markt die selbst hergestellte Hausmannskost von Koch Frank Fischer auch zum Mitnehmen im Glas. Produkte wie Rouladen, Rindergulasch, Erbseneintopf sowie saisonale Artikel wie Kürbissuppe oder Spargelsuppe stehen dann jederzeit griffbereit im Regal. Zu erkennen am speziellen EDEKA-Kramp-Etikett, das derzeit entworfen wird und schon bald die Gläser mit den To-go-Eigenkreationen schmücken wird.



Ein Renner an der Bedientheke ist der selbst gemachte Fleischsalat, den Frank Fischer nach seinem Spezialrezept zubereitet.



GESUNDES KRAFTPAKET: ALLES IM GRÜN

Er bringt Farbe auf den Tisch und hat bei klirrender Kälte Saison: Der deftig-würzige Grünkohl, auch Braunkohl, Krauskohl und Oldenburger Palme genannt, ist ein gesundes Kraftpaket, das es in sich hat. Er steckt voller Vitamin A, B und C und enthält Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen sowie viele Ballaststoffe. Und freundlich zur Figur ist er auch: Grünkohl ist kalorienarm, weil er einen hohen Wassergehalt, wenig Zucker und kaum Fett beinhaltet. EDEKA Kramp bietet Ihnen den Grünkohl nicht nur tiefgefroren, sondern jetzt auch wieder frisch vom Feld an.

Traditionell gibt es passend zur Saison Kohlwanderungen, bei denen die Teilnehmer wandern und Geländespiele veranstalten. Zum Abschluss gibt es dann Grünkohllessen in einem Gasthof mit Bregenwurst, Pinkel, Kassler oder einer anderen deftigen Beilage. Wahrscheinlich sind gerade diese deftigen Beilagen der Grund dafür, dass das gesunde Gemüse bei uns noch nicht das Image als „Superfood“ erhalten hat, wie es zum Beispiel in Amerika der Fall ist.

Als Superfoods werden Nahrungsmittel mit einer besonders hohen Nährstoffdichte bezeichnet. So kann er auch als Smoothie, im Salat sowie als Beilage verwendet werden und ist dabei ebenso kalorienarm wie gesund. Zeit also, das Wintergemüse noch einmal von einer anderen Seite zu betrachten.

Ursprünglich stammt Grünkohl aus dem Mittelmeerraum, vermutlich aus Griechenland. Dort wurde er schon 400 vor Christus das erste Mal erwähnt. Auch bei den Römern galt er schon früh als Delikatesse. Die Bauern, die damals Grünkohl anbauten, waren dadurch oft sehr wohlhabend.

Die längste Tradition in Deutschland können die Bremer nachweisen: Hier wird seit 1545 öffentliches Grünkohllessen veranstaltet. Heute wird der Kohl vor allem in Mittel- und Westeuropa sowie in Nordamerika, Ost- und Westafrika angebaut.

WAS MACHT GRÜNKOHL SO GESUND?

Grünkohl wird als eine der gesündesten Gemüsearten überhaupt gehandelt. Welche Vitamine und Nährstoffe vor allem für seine gesundheitsfördernde Wirkung verantwortlich sind, erfahren Sie hier.

Antioxidantien: Durch Umwelteinflüsse kann es passieren, dass sogenannte freie Radikale im Körper überwiegen, welche unter anderem die Zellen schädigen können. Antioxidantien sind deren Gegenspieler. Wenn beispielsweise durch Grünkohl das passende Verhältnis zwischen Antioxidantien und freien Radikalen wiederhergestellt wird, kann dies vor Krankheiten schützen und sogar den Alterungsprozess verlangsamen.

Omega-3-Fettsäuren: Grünkohl enthält circa 120 Milligramm Omega-3-Fettsäuren pro Portion, also 30 Prozent des Tagesbedarfs. Diese beugen Entzündungen und rheumatischen Krankheiten vor.

Vitamin K: Vitamin K ist ebenfalls für seine entzündungshemmende Wirkung bekannt. Mit 250 Mikrogramm pro 100 Gramm Grünkohl deckt dieser mehrfach den Tagesbedarf von 70 Mikrogramm. Grünkohl ist somit doppelt stark gegen entzündungsbedingte Krankheiten.

Kalzium und Eisen: Grünkohl ist reich an Eisen und Kalzium. So eignet er sich beispielsweise bei vegetarischer und veganer Ernährung besonders gut, um den Bedarf zu decken.

Lutein: Lutein verbessert die Sehkraft und beugt Netzhautdegenerationen vor.



NEN BEREICH



WINTERZEIT IST EINTOPFZEIT!

Nach einem langen Arbeitstag kommen Sie im Dunkeln durchgefroren nach Hause. Einkuschelt in eine warme Strickjacke und dicke Wollsocken ist Ihnen nach einem absoluten Wohlfühlessen, das von innen wärmt und gleichzeitig so richtig satt macht: Eintopf! Probieren Sie den leckeren Winterschmaus mit Grünkohl und Mettwürstchen – alle Zutaten erhalten Sie jederzeit frisch bei EDEKA Kramp.

OMAS GRÜNKOHLEINTOPF

Zutaten (für 6 Portionen):

- 600 g Grünkohl
- 600 g gehackte Zwiebeln
- 300 ml Wasser
- 4 Mettwürstchen
- 70 g fetten Speck
- 1,25 kg Kartoffeln
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Grünkohl und Zwiebeln waschen, zerkleinern und mit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel garen lassen, umrühren nicht vergessen! Nach einer Stunde die Würstchen hinzufügen und weitere fünfzehn Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit können Sie die Kartoffeln schälen, halbieren und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Wenn der Kohl weich geworden ist, entfernen Sie die Würstchen und würzen das Gemüse nach Belieben mit Salz und Pfeffer. Fügen Sie nun die Kartoffeln hinzu und stampfen Sie alles fein zurecht. Dann entfernen Sie die Grieben, würfeln den Speck und braten ihn in einer Pfanne an. Geben Sie das heiße Speckfett zum Gemüse. Schneiden Sie die Würstchen in Scheiben und vermengen Sie diese mit dem Kohl. Schmecken Sie noch einmal alles mit Salz und Pfeffer ab. Guten Appetit.

AUSMALSPASS FÜR KIDS





LUSTIGE TIERE AUS KASTANIEN BASTELN

Der Herbst steht vor der Tür, die Tage werden kürzer und es wird kälter. Drinnen festzusitzen, ist auf Dauer langweilig. Schnappt euch Mama, Papa, Oma oder Opa sowie einen großen Eimer und macht einen Ausflug nach draußen in den Wald. Es ist nämlich Kastanienzeit! Sammelt so viel Kastanien, wie ihr nur könnt, denn drinnen im Warmen erwartet euch der große Bastelspaß. Tschüs Langeweile, hallo großes Kastanientierebasteln!

DAS BRAUCHT IHR:

- Kastanien
- Nusssknacker
- Handbohrer
- Zahnstocher
- Streichhölzer
- Klebeaugen
- Schnur



DER KLEINE IGEL

Für den kleinen Igel brauchst du nur eine Kastanie, ein paar Klebeaugen und einige Zahnstocher. Nun steckst du deine Kastanie in den Nusssknacker. Auf einer Seite bohrst du mit dem Handbohrer viele kleine Löcher. Brich die Zahnstocher einmal in der Mitte durch und stecke sie in die Löcher. Jetzt kannst du deinem Igel noch ein paar Klebeaugen verpassen – fertig!

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR KASTANIENRAUPE

1. Nimm dir sechs oder sieben Kastanien und spanne sie nacheinander in den Nusssknacker. Mit dem Handbohrer durchbohrst du alle Kastanien.
2. Nimm dir die Schnur und fädel die Kastanien auf. Mache nach jeder Kastanie einen Knoten.
3. In den Raupenkopf bohrst du auch zwei Löcher. In jedes steckst du ein Streichholz als Fühler.
4. Klebe die Wackelaugen auf den Kopf.

DER WEIHNACHTSELCH

1. Nimm dir zwei Kastanien und bohre sie einmal an.
2. Stecke ein Streichholz bis zur Hälfte in eine Kastanie. Auf die andere Hälfte steckst du die zweite Kastanie. Die obere Kastanie wird der Kopf und die untere der Bauch.
3. Nun bohre den Elchbauch viermal schräg von unten an. Stecke vier Streichhölzer mit dem Kopf nach unten hinein.
4. Auf den Kopf bohrst du noch einmal zwei Löcher.
5. Jetzt spaltest du mit einem Messer zwei Zahnstocher an der Spitze.
6. Stecke die Streichhölzer mit den gespaltenen Enden nach oben in die Löcher.
7. Zum Schluss klebst du zwei Wackelaugen auf den Kopf und bohrst ein kleines Loch darunter. Du brichst das Zündende eines Streichholzes ab und verpasst deinem Elch seine rote Nase.

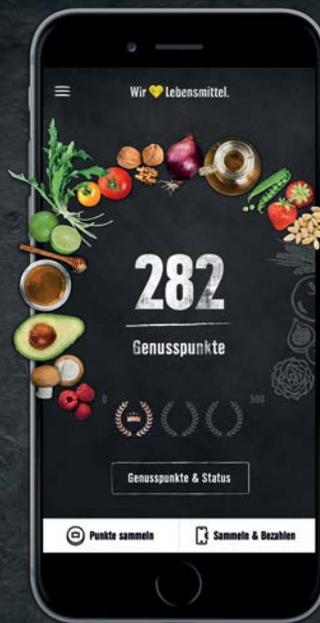


Für Jäger und Sammler.

Kurz gesagt:

- Punkte sammeln und genießen!
- Wöchentliche Genuss-Coupons und Gutscheine
- Attraktive Partner-Coupons
- Regelmäßig Überraschungen
- **Mobiles Bezahlen, ganz einfach per App**
- Kombinierbar mit der EDEKA App

Genuss kann man jetzt sammeln.



**Gutscheine
für kostenlose
Produkte!**



Scan mich!



Jetzt gratis runterladen!



Bargeldauszahlung gebührenfrei!

Neu! Ab dem Kauf eines Produktes bis zu 200 Euro Bargeld abheben.
(Nur bei Zahlung mit girocard)

**Ab dem
Kauf eines
Produktes!**



FOLGE UNS AUF ...



JETZT AUCH BEI UNS!

Zahlen Sie ganz
bequem per Apple Pay.



Wir ♥ Lebensmittel.

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.