Kramp

Weil Frisches einfach besser schmeckt!

EDEKA Kramp goes digital

Alles zur neuen Homepage und zum digitalen Handzettel

Seiten 2 und 3

Genuss der Extraklasse

Die neuen Kikok-Geflügelspezialitäten an unserer Bedientheke

Seite 4

Jeden Mittwochvormittag vor dem Markt

Meeresspezialitäten vom rollenden Fischgeschäft aus Seth

Seite 10

EDEKA KRAMP GOES DIGITAL

WÖCHENTLICHER HANDZETTEL UND ALLES RUND UM EDEKA KRAMP AUF DER NEUEN WEBSEITE

Moderner, übersichtlicher, informativer und schicker – so präsentiert sich die neu gestaltete Homepage von EDEKA Kramp. Unter www.edeka-kramp.de erfahren Sie ab sofort alles, was Sie zum Markt in Stuvenborn wissen müssen – gut strukturiert auf einen Blick. Lesen Sie alles zur über 100-jährigen Geschichte von EDEKA Kramp, entdecken Sie die einzelnen Abteilungen des Marktes in Wort und Bild oder informieren Sie sich zu exklusiven Serviceleistungen und EDEKA Kramps Engagement für Vereine und Institutionen aus der Region.

WOCHENANGEBOTE BEQUEM ONLINE CHECKEN

Direkt auf der Startseite der neuen EDEKA-Kramp-Webseite steht allen Kunden der aktuelle wöchentliche Handzettel als digitaler Blätterkatalog zur Verfügung. Ein paar Mausklicks genügen und es ist bequem von zu Hause oder sogar während des Einkaufs bei EDEKA Kramp möglich, die aktuellen Sparpreise ausfindig zu machen und direkt zuzugreifen. Sie wollen es ausprobieren? Dann scannen Sie den folgenden QR-Code und surfen Sie durch die digitale Welt von EDEKA Kramp.

STABIL SURFEN MIT DEM #SH_WLAN BEI EDEKA KRAMP

Damit Sie beim Stöbern durch den Markt jederzeit störfrei die Homepage und den Handzettel von EDEKA Kramp aufrufen können, steht kostenlos das WLAN #SH_WLAN zur freien Verfügung.

So einfach loggen Sie sich ein:
WiFi im Gerät wählen und in den Geräteeinstellungen das WLAN #SH_WLAN auswählen. Akzeptieren der Nutzungsbedingungen (AGB). Das Gerät ist mit dem #SH_WLAN verbunden und der kostenlose Surfspaß kann starten.

In erster Linie aus Nachhaltigkeitsgründen, aber auch aufgrund gestiegener Papierpreise und Verteilkosten hat EDEKA Kramp die Verteilung seines Handzettels eingestellt und geht nun, bis auf die Auslage einiger Handzettelexemplare im Markt, über verschiedene Kanäle den digitalen Weg. Wo Sie die wöchentlichen Angebote von EDEKA Kramp als digitalen Blätterkatalog ab sofort überall finden, erfahren Sie hier!

AUCH GEDRUCKTE HANDZETTELEXEMPLARE BEGRENZT ERHÄLTLICH

Für all diejenigen, die auf etwas Handfestes nicht verzichten können, stellt EDEKA Kramp seinen wöchentlichen Handzettel in einer kleinen Auflage, solange der Vorrat reicht, im Markt auch in Papierform zur Verfügung. Auf Anfrage händigen die freundlichen Mitarbeiter das gewünschte Exemplar aus.

AKTUELL ANGEBOTE CHECKEN AUF FACEBOOK UND INSTAGRAM

Neben Informationen zu Produktneuheiten, Veranstaltungen und Aktionen stellt EDEKA Kramp seinen aktuellen Handzettel auch auf seinen Accounts bei Facebook und Instagram als Blätterkatalog zur Verfügung. Ein kontinuierlicher Blick auf die Social-Media-Plattformen lohnt sich also in vielerlei Hinsicht. Scannen Sie einfach die QR-Codes, folgen Sie EDEKA Kramp und lassen Sie sich kein Schnäppchen mehr entgehen.

HANDZETTEL UND AKTUELLE NEWS ÜBER UNSEREN WHATSAPP-NEWSLETTER

Mit dem neuen WhatsApp-Newsletter von EDEKA Kramp „flattert“ der wöchentliche Handzettel jeden Sonntag ganz automatisch digital bei Ihnen ein. Zusätzlich erhalten Sie punktuell interessante Informationen zu besonderen Aktionen und Sonderangeboten. Die Anmeldung ist kinderleicht und schnell erledigt.

So funktioniert’s:

1. Scannen Sie mit Ihrer Handykamera den folgenden QR-Code (alternativ können Sie auch die Nummer: 0151-23162492 unter Ihren Kontakten abspeichern und den WhatsApp-Account manuell aufrufen).

2. Öffnen Sie den WhatsApp-Account und senden Sie zur Anmeldung für den Newsletter die schriftliche Nachricht „Start Kramp“.

3. Im Anschluss erhalten Sie eine Nachricht mit den Newsletterbedingungen, der Sie zustimmen müssen. Tun Sie dies, ist die Anmeldung abgeschlossen und der Newsletter ist aktiviert.

4. Wenn Sie den WhatsApp-Newsletter von EDEKA Kramp nicht mehr nutzen möchten, können Sie ihn mit der schriftlichen Nachricht „Stop Kramp“ jederzeit widerrufen.

NEU BEI
EDEKA KRAMP

Fleischermeister Dennis Neukam rät allen Kunden zum Griff zu den Kikok-Geflügelspezialitäten.

Kikok
Das ganz besondere Maishähnchen

Bereits 1994 hatten die Brüder Heiner und Werner Borgmeier die Idee, zum immer schneller wachsenden Hähnchen eine Alternative zu schaffen: ein mit Mais gefüttertes Hähnchen, das langsamer wächst und dadurch den typischen Hähnchengeschmack entwickeln kann. Eben ein Hähnchen, das „wie früher“ schmeckt. Als ganzes Hähnchen oder als gezieltes Teilstück: Kikok ist ein wahrer Hochgenuss und die Genussempfehlung von dem Team der Bedientheke von EDEKA Kramp!

Gemeinsam mit einer Brüterei, verschiedenen Aufzuchtbetrieben, dem Hause Borgmeier, der damaligen CMA, dem Land NRW und der Landwirtschaftskammer ist es gelungen, ein besonderes Markenhähnchen zu entwickeln. Das klare Regelwerk hinsichtlich Aufzucht und Fütterung wird durch regelmäßige neutrale Kontrollen eines externen Institutes sichergestellt.

KIKOK – DAS GANZ BESONDERE MAISHÄHNCHEN

Es werden weniger Tiere je Quadratmeter Stallfläche gehalten. Bei konventioneller Aufzucht sind es in Deutschland maximal 39 kg/m². Bei Kikokhähnchen ist die Besatzdichte* auf max. 32 kg/m² im Jahresdurchschnitt begrenzt. Das Zusammenspiel von langsam wachsender Rasse und erhöhtem Platzangebot regt die Tiere zum Laufen und Scharren an. Für mehr Wohlbefinden stehen den Hähnchen Beschäftigungsmöglichkeiten wie Luzerneheuballen, Picksteine, Pelletröhrchen oder Schaukeln zur Verfügung.

Fütterung mit 50 Prozent Maisanteil: Mais liefert Energie und durch das darin enthaltene Carotin entsteht der natürlich schwankende gelbe Farbton der Haut. Ab 50 Prozent Mais im Futter darf ein Hähnchen die Handelsbezeichnung „Maishähnchen“ tragen. Dies wird amtlich kontrolliert. Die Kikokhähnchen werden zu 100 Prozent vegetarisch gefüttert. Das eingesetzte Sojaschrot und der Mais stammen aus nicht genmanipuliertem Anbau. Das Kikok-Futter ist VLOG-zertifiziert (Verband Lebensmittel ohne Gentechnik). Die Genetik der Rasse bewirkt, dass die Tiere langsamer wachsen und damit für das Erreichen des Schlachtgewichtes mehr Zeit haben. Die Tiere dieser Rasse sind daher robuster. Die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung, die den Einsatz von Antibiotika erfordern würde, ist sehr gering. Sollte eine Herde doch einmal erkranken und eine Antibiotikabehandlung aus Gründen des Tierschutzes vom Tierarzt verschrieben werden müssen, so scheidet diese Herde aus dem Kikokprogramm aus.

Die Kombination aus Rasse, langsamerem Wachstum und Kikok-Maisfutter führen zu einem besonderen Fleischaroma. Besonders auffällig ist das bessere Safthaltevermögen des gebratenen Fleisches. Somit gelten für das Kikokhähnchen die Prädikate zart und saftig.

KÜRBISSE –
KULINARISCHE ALLESKÖNNER IM HERBST

Wahre Pfundskerle, die uns nicht nur Gruselmomente zu Halloween bescheren, sondern kulinarische Alleskönner sind: Kürbisse haben jetzt im Herbst wieder ihren glänzenden Auftritt – ob ganz klassisch als Suppe, Püree oder Mousse zum Dessert. Von süß bis salzig – der Kürbis bringt knallige Farben auf Ihren Teller! Er ist nicht nur ein besonders schmackhaftes und recht günstiges, sondern obendrein auch ein außerordentlich gesundes Lebensmittel. Dank seiner vielen Vitamine (A, C und E), Mineral- (Kalium, Kalzium und Folsäure) und Ballaststoffe sowie sekundären Pflanzenstoffe entfaltet er eine überaus vitalisierende Wirkung. Kürbiskernöl kann zudem nachweislich cholesterinsenkend wirken.

Riesenbeeren gegen Bärenhunger

HOKKAIDO
Seine knallige, aber dünne Schale kann in Suppen sowie Kuchen und Salaten problemlos mitgegessen werden. Hinter ihr verbirgt sich ein gelbliches, leicht nussiges und kastanienartiges Fruchtfleisch.

BUTTERNUT
Während sein Äußeres an eine Erdnuss erinnert, verzückt das Innere des Butternutkürbis (Butternuss) mit milden Aromen. Es ist vergleichsweise hell, reich an Betacarotin sowie Vitamin C und weist kaum Fett auf. Ebenso reichhaltig sind seine Kerne mit vielen Mineral- und Ballaststoffen.

BISCHOFSMÜTZE
Die Bischofsmütze zählt wohl mit zu den dekorativsten essbaren Kürbissorten. Durch die flache, runde Form stellt der Kürbis einen echten Hingucker dar. Außerdem ist die Bischofsmütze in vielen verschiedenen Farbvarianten anzutreffen – von Gelb über Orange und Rot bis hin zu Grün.

SPAGHETTIKÜRBIS
Zubereitet und angerichtet mit einer feinen Tomatensauce scheint ein klassisches Pastagericht auf dem Teller zu sein, doch es ist der Spaghettikürbis. Während des Kochens zerfällt das Fruchtfleisch zu Fäden, die mit ihren dezent nussigen Aromen begeistern.

MUSKATKÜRBIS
Das orangefarbene Fruchtfleisch des Muskatkürbisses ist noch sehr süß, weshalb er sich wunderbar für die Zubereitung von Süßspeisen eignet. Eine leichte Muskatnote – daher der Name – ergänzt die Aromen.

KOCHEN MIT DER SAISON – KAMPF DEM KOHLDAMPF

HIER EINIGE FAKTEN ZU DEN VERSCHIEDENEN KOHLSORTEN

GRÜNKOHL

Schon die alten Römer schätzten seine kulinarischen und gesundheitlichen Vorzüge. Schon 100 Gramm des Kohls decken unseren Tagesbedarf an Vitamin C. Neben Vitamin A enthält er Lutein, das Augen vor altersbedingten Schäden schützen kann. Überdies wird seine entwässernde Wirkung geschätzt. Sein hoher Kalzium-, Eisen- und Phosphorgehalt stärkt Knochen und fördert die Blutbildung. Der Emissionswert von unter 130 Gramm pro 100 Gramm verleiht ihm eine gute CO_2-Bilanz.

ROSENKOHL

Rosenkohl gehört zu den Gemüsesorten mit dem höchsten Vitamin-C-Gehalt. Das macht ihn gerade im Winter sehr wertvoll. Außerdem enthält er viele Ballaststoffe und bringt damit die Verdauung in Schwung. Wie in allen Kohlsorten stecken auch in Rosenkohl ausgewogene Mineralstoff- und Vitaminwerte sowie die für den typischen Kohlgeruch verantwortlichen Senfölglykoside, die Infektionen und Entzündungen vorbeugen. Zudem soll er wegen seines Vitamin-B-Gehaltes ausgleichend auf das Nervensystem wirken.

BLUMENKOHL

Blumenkohl gilt als leicht verdaulich und wird gern als Schonkost gereicht. Natürlich bringt auch Blumenkohl ordentliche Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen mit. Sein Vorteil sind zudem entwässernde Fähigkeiten, die auch die Nierentätigkeit anregen. Regelmäßiger Verzehr soll dem Darmkrebs vorbeugen. Die Blätter von frischem Blumenkohl enthalten die guten Inhaltsstoffe übrigens in noch größerer Menge und können auch als Gemüse oder in der Suppe verzehrt werden.

ROTKOHL

Der Rotkohl ist feldfrisch schon ab Spätsommer und als Lagerware bis ins Frühjahr regional zu bekommen. Für Rohkostsalate eignet er sich gut. Rotkohl enthält Anthocyane, die für die rote Färbung verantwortlich sind. Dies sind sekundäre Pflanzenstoffe, die eine antioxidative Wirkung haben – d. h. als Radikalenfänger und damit als krebsvorbeugend gelten. Diese Wirkung ist zumindest im Labor nachgewiesen, für den menschlichen Körper aber noch nicht ausreichend belegt.

WEIßKOHL

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

Ganz ohne Zweifel erlebt Kohl eine Renaissance. Er ist in seinen Verwendungsmöglichkeiten ein Tausendsassa – als Beilage, Kohlroulade, im Eintopf oder Salat. Er steckt zudem voller Vitamine und auch Wissenschaftler attestieren dem Gemüse eine heilende Wirkung, auf die auch schon große Namen der Antike wie Aristoteles oder Albertus Magnus vertrauten. Neben den Vitaminen A, B, E und K ist auch viel Eisen in den Gemüsen zu finden. Das macht Kohl auch für Vegetarier und Veganer interessant, die auf den großen Eisenlieferanten Fleisch verzichten.

BACK TO THE ROOTS

Nicht nur der Kohl erhält sein großes Comeback in der Küche, auch das Wurzelgemüse steht aktuell wieder hoch im Kurs – aus gutem Grund. Auch Möhren, Pastinaken und Radieschen, Knollensellerie oder Steckrüben sind wegen ihres Geschmacks, der einfachen Verarbeitung und der abwechslungsreichen Möglichkeiten begehrt. Auch ernährungsphysiologisch ergibt die bunte Gemüsevielfalt Sinn: Denn jede Sorte verfügt über gute Inhaltsstoffe, sodass wir uns mithilfe dieser köstlichen vielfältigen Ernährung unserer Gesundheit etwas Gutes tun. Höchste Zeit also, die Gemüseklassiker wieder für sich neu zu entdecken. Eine kleine Auswahl finden Sie hier.

HIER EINIGE FAKTEN ZU DEN VERSCHIEDENEN WURZELGEMÜSEN

MÖHREN: Die Möhre braucht kein Comeback, denn sie erfreut sich ungebrochener Beliebtheit – und das seit Urzeiten. Sie schmeckt, ist leicht zwischendurch zu naschen und wer hat nicht schon davon gehört, dass Möhren die schöne Haut bewahren und unserer Sehkraft dienen. Außerdem ist sie verdauungsfördend, magenschonend und passt zu nahezu jedem Essen – Salat, Suppe, Eintopf, als Beilage.

KNOLLENSELLERIE: Die Blätter des Knollenselleries ähneln jenen der Petersilie und können zum Würzen verwendet werden. Die Knolle selbst kann gegart in Suppen, Eintöpfen und sogar einer Bolognese eine gute Figur machen. Auch roh ist der Sellerie gut zu genießen – bspw. ergänzt er einen Salat in Kombination mit Äpfeln und Nüssen mit süßsäuerlichen Geschmacksnoten. Als sogenanntes „Sellerieschnitzel" in Scheiben geschnitten kann er einfach in der Pfanne gebraten werden.

STECKRÜBEN: Steckrüben gehören zu den ganz alten Gemüsesorten, mit denen kaum noch jemand etwas anzufangen weiß. Ob Püree, Kuchen, Suppe, Bratscheiben, Marmelade oder fermentiert als Sauerkrautersatz – mit Steckrüben ist alles möglich. Sie schmecken mild und sind daher vielseitig kombinierbar. Mit niedrigem Kohlenhydratanteil sind sie die figurbewusste Alternative zur Kartoffel. Die Zubereitung kinderleicht und der Geschmack ist köstlich!

PASTINAKEN: Pastinaken waren bis ins 18. Jahrhundert wortwörtlich „in aller Munde". Mit der Entdeckung der Kartoffel ist die Wurzel jedoch in eine Nische gedrängt worden. Doch sie kommt wieder zum Vorschein. Bei der weißen Wurzel gilt: je kleiner, umso besser, denn desto zarter sind sie auch. Das Wurzelgemüse schmeckt leicht süßlich, würzig und angenehm nussig und lässt sich wie Kartoffeln und Möhren zu Püree, Suppe, Auflauf, Gratin, Eintopf und sogar „Fritten" verarbeiten.

RADIESCHEN: Diese kleinen roten Wurzeln sind ein schöner Snack. Da darf man auch gern zugreifen, denn sie bieten auf der einen Seite Vorteile für die Verdauung und für Diabetiker und sollen krebsvorbeugend wirken. Auf der anderen Seite weisen sie kein Fett oder kaum Kalorien auf und machen dank Ballaststoffen dennoch satt – die perfekte Kombination zum Abnehmen. Die Schärfe der Senföle bringt den gewissen Kick in einen Salat und einen Kräuterquark.

HERBSTLICHE REZEPTIDEEN ZUM NACHKOCHEN

DEFTIGE KOHLROULADEN

Zutaten (4 Portionen):

Für die Rouladen:
- 1 großer Weißkohl
- 1 kg Eiswürfel
- 2 Schalotten
- 1 EL Butter
- 600 g Rinderhack
- 3 Eier
- 75 g Pankomehl
- 2 EL Dijonsenf
- Pfeffer
- 8 Scheiben Bacon
- 150 ml Sonnenblumenöl
- 1 Zweig Rosmarin

Für die Kartoffeln:
- 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz

Für die Sauce:
- 1 Liter Fleischbrühe
- 3 EL Stärke
- 200 ml Sahne
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Strunk vom Weißkohl entfernen. Kohlkopf im Ganzen im kochenden Salzwasser ein paar Minuten blanchieren, danach im Eiswasser abschrecken. Vier große Kohlblätter vom Kohlkopf lösen und anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

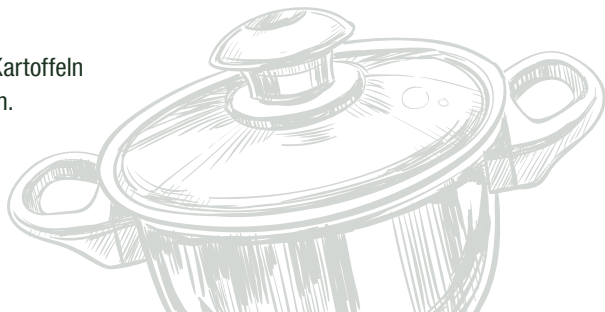
Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne mit Butter farblos anschwitzen. Hackfleisch, Schalotten, Eier, Pankomehl und Senf in eine große Schüssel geben und alles kräftig durchkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kohlblätter nebeneinander ausbreiten, die Hackfleischfüllung aufteilen und in der Mitte des Kohlblatts platzieren. Die Füllung fest in das Kohlblatt einrollen, die Seiten einklappen und Rouladen mit je zwei Scheiben Bacon einwickeln.

Rouladen in einem großen Topf mit Sonnenblumenöl von allen Seiten scharf anbraten, mit Fleischbrühe aufgießen, Rosmarin hinzugeben und 25 Minuten in der Fleischbrühe kochen.

Die Kartoffeln schälen, schneiden und in Salzwasser für 20 Minuten kochen. Die gegarten Rouladen aus der Brühe nehmen und im Ofen bei 80 °C warmhalten. Für die Sauce die Stärke in der Sahne auflösen und in die Brühe geben. Alles für 3 Minuten kochen lassen, ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rouladen nach dem Garen mit den Kartoffeln und der Sauce auf einem Teller servieren.



KÜRBISPASTA
MIT ZIEGENKÄSE

Zutaten (4 Portionen):
- 250 g Tagliatelle
- 250 g Hokkaidokürbis
- 50 g Schalotten
- 75 g Butter
- 1 Zweig Salbei
- 150 g Ziegenkäse
- 1 TL Kürbissuppen-Gewürz
- Salz
- bunter Pfeffer

Zubereitung:
Zuerst den Kürbis, den Salbei und die Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Danach alles mit dem Kürbisgewürz (z. B. von der Marke Ankerkraut) marinieren.

Die Butter nun in eine große Pfanne geben und darin erhitzen. Währenddessen die Pasta in reichlich Salzwasser bissfest garen. Den Kürbis und die Schalotten zur Butter in die Pfanne geben und darin garen, bis das Gemüse noch leichten Biss hat.

Wenn die Pasta bissfest gegart ist, diese mit in die Pfanne geben und noch etwa eine Kelle Pasta-Kochwasser hinzufügen. Dann die Pasta mit Salz, Pfeffer, Salbei und dem Kürbisgewürz vermischen und abschmecken. Alles zusammen auf Teller anrichten und den Ziegenkäse über die Pasta bröseln.

SEIT 1973
KLÜVERS
MANUFAKTUR

KEINE LUST, SELBST ZU KOCHEN? DANN GREIFEN SIE ZU DEN SPEZIALITÄTEN VON KLÜVERS!

Handgemachte Spezialitäten auf höchstem Niveau – das war das Ziel der Gründer von Klüvers Delikatessen Jutta und Detlev Klüver. Und es ist auch heute noch das Credo des Unternehmens. Schon aus der Entfernung erkennt man die herzhaften Klüvers-Delikatessen im Marktregal von EDEKA Kramp – große Einmachgläser mit weißem Etikett, blauer Schrift und dem typischen Segel. In den nachhaltigen „Frischeverpackungen" befinden sich hochwertige Gerichte, die nach wie vor nach althergebrachten Rezepturen von Hand mit weitgehend regionalen Produkten eingekocht werden. Zubereitet wird sozusagen „wie bei Mutti" – es kommen nur die besten Zutaten in den Topf. Das sind gutes Fleisch, hochwertiges Gemüse und köstlich abgeschmeckte Brühen, die die zahlreichen Speisen wie Tellergulasch, klassische Gulaschsuppe oder Grünkohl mit Kasseler zum wahren Gaumenschmaus machen.

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 einen Stopp am rollenden Fischgeschäft aus Seth einplanen. Hier wartet Geschäftsinhaber und Verkäufer Sammy 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.

Warum sollten Sie Fisch essen?
Aus ernährungsphysiologischer Sicht macht es besonders in höherem Lebensalter Sinn, regelmäßig Fisch zu essen. Fischsorten 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 mit Vitamin D. Besonders gesund sind leichte Fischmahlzeiten, wenn durch sie regelmäßig fettreiche Fleischmahlzeiten ersetzt werden.

Fisch ist vielseitig zuzubereiten und kann mit vielen leckeren und gesunden Gemüsesorten kombiniert werden. Ein weiterer Vorteil von Fisch: Sein zartes Fleisch ist in der Regel leichter zu kauen als das von anderen Tierarten. Um eine Übertragung von Fischparasiten (Nematoden) gänzlich auszuschließen, sollten Sie Fisch immer durcherhitzt verzehren; das Fleisch sollte nicht mehr glasig sein.

INGRID ZORNOW VERABSCHIEDET SICH IN DEN VERDIENTEN RUHESTAND

Mit Blumen und einem Präsentkorb verabschiedeten sich Marktinhaber Tim-Tobias Kramp und sein Team vor Kurzem schweren Herzens von ihrer langjährigen Mitarbeiterin Ingrid Zornow, die nach fast 40 Jahren im Dienste verschiedener EDEKA-Kaufleute in der Region in den verdienten Ruhestand geht. Im Markt in Stuvenborn war die sympathische Fachverkäuferin im Bereich der Bedientheken ein echtes Urgestein. Bereits seit 1992 arbeitetet sie im Markt von Tim-Tobias Kramps Vorgänger Olaf Groth und wurde bei der Übernahme durch den neuen Marktinhaber im Jahr 2014 natürlich übernommen.

Bis zu ihrem Abschiedstag kümmerte sich die zweifache Oma leidenschaftlich und mit großer Kompetenz um alles, was den Fleischereibereich bei EDEKA Kramp ausmacht. Zum Abschied richtete Ingrid Zornow noch einmal warme Worte an ihre langjährigen Weggefährten. „Es waren tolle Jahre mit dem gesamten Marktteam. Die Atmosphäre unter den Kollegen war immer super und die Arbeit hat mir stets große Freude bereitet“, so die leidenschaftliche Radfahrerin Zornow, die nun ihre Freizeit in vollen Zügen genießen möchte. Das gesamte Team von EDEKA Kramp wünscht ihr dabei viel Spaß und alles Gute.

MITARBEITERFORTBILDUNG BEIM AMTIERENDEN GRILL-WELTMEISTER

EDEKA Kramp ist stets bestrebt, seinen Mitarbeitern Weiterbildungsmöglichkeiten zu bieten und hat sich daher für ein kleines Team von Führungskräften aus dem Markt etwas ganz besonderes ausgedacht. An einem Sonntag in der jüngeren Vergangenheit trommelte Marktinhaber Tim-Tobias Kramp einige Kollegen zusammen und steuerte das Grillcenter Nord im Elmenhorst an. Dort stand ein Erlebnisgrillkurs mit Oliver Sievers, dem amtierenden Grill-Weitmeister und Präsident der German Barbecue Association, auf dem Programm. Insgesamt bereiteten die Mitarbeiter von EDEKA Kramp gemeinsam fünf tolle Gerichte, u.a. auf dem Merklinger Holzbackofen, zu. Fleischermeister Dennis Neukam zeigte sich im Anschluss begeistert. „Das war ein toller Tag, an dem wir nach dem Grillen nicht nur gut gegessen, sondern insgesamt auch viel über Fleischteilstücke und deren perfekte Zubereitung auf dem Grill dazugelernt haben. Den einen oder anderen Zubereitungstipp vom Profi können wir nun auch unseren Kunden näherbringen.“

Wenig geht in der Küche über den Duft eines selbst gebackenen Laibs Brot. Sie haben gemischt, geknetet, gewartet – nun geht es langsam im Ofen auf und bald präsentieren Sie das Ergebnis den Freunden oder der Familie. Backen auch Sie mit den passenden Zutaten aus dem Sortiment von EDEKA Kramp Ihre eigenen Brotkreationen und lassen Sie es sich schmecken.

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf

Alles, was Sie brauchen, ist Fantasie, ein wenig Zeit und frische Zutaten. Warum Fantasie? Weil der Vorteil am Selberbacken ist, dass Sie genau nach Ihrem Geschmack und mit Ihren Lieblingszutaten backen und verfeinern können. Immer ganz frisch und zudem oft günstiger als Brot vom Bäcker. Ob süße Brotrezepte mit Pflaumen und Aprikosen oder internationale Brotrezepte wie für die brasilianischen Käsebällchen Pao de Queijo, alles ist möglich und erlaubt.

Selbst gemachtes Brot kommt gut an. Zumal die deutsche Brotkultur so vielfältig ist wie in kaum einem anderen Land der Welt. Es gibt Varianten mit feinem Weißmehl und in Kastenform, mit ballaststoffreichem Vollkorn, Samen oder Schrot sowie feines Nussbrot. Es kann knusprig oder saftig sein, passend für jeden Geschmack.

SELBST IST DER BROTBÄCKER

Rezepttipp:

ROGGEN-SAUERTEIGBROT

Zutaten für 4 Portionen:
Für den Starter (Roggensauerteig):
• 150 g Roggenmehl

Für den Vorteig:
• 100 g Roggenmehl
• 250 g Roggensauerteig

Für das Sauerteigbrot:
• 500 g Roggenmehl
• 1 TL Fenchelsamen • 1 TL Honig
• 200 g Roggenschrot
• 10 g Salz • 450 g Vorteig

Utensilien:
• 1 Einmachglas mit Schraubverschluss

Zubereitung:
Für den Starter in einem kleinen Glas mit Schraubverschluss und Deckel 3 EL Roggenmehl und 3 EL lauwarmes Wasser geben und gut vermischen. Den Deckel nur locker auf das Glas auflegen und für 24 bis 48 Stunden an einem möglichst warmen, zugfreien Ort stellen. Dabei täglich umrühren. Nach den ersten 24 bis 48 Stunden weitere 3 EL Roggenmehl und 3 EL Wasser zugeben und weitere 24 Stunden ruhen lassen.

Für den Vorteig Roggenmehl, 100 ml lauwarmes Wasser und den Starter verrühren. Abgedeckt weitere 24 Stunden ruhen lassen. Anschließend vom Vorteig ein bisschen Teig abnehmen, um einen Starter für das nächste Sauerteigbrot zu haben. Bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

Für das Sauerteigbrot Roggenmehl, Fenchelsamen, Honig, Roggenschrot, Salz, den Vorteig und 600 ml lauwarmes Wasser miteinander vermengen. Den Teig in die mit Roggenschrot bemehlte Form geben, mit dem restlichen Roggenschrot bedecken und zugedeckt noch etwa 6 bis 7 Stunden gehen lassen.

Den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot im Backofen etwa 20 bis 30 Minuten backen. Nach dieser Zeit die Hitze des Ofens auf 160 °C Ober-/Unterhitze herunterstellen und das Brot weitere 20 bis 30 Minuten backen. Das Brot einige Minuten in der Form ruhen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.

DAS MEHL MACHT'S – VIELE MEHLE, EIN BACKVERGNÜGEN

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

NUSSIGES ALLROUNDTALENT: DINKELMEHL

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

NATÜRLICH GELB: MAISMEHL

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

SAFTIG UND DUNKEL: ROGGENMEHL

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

GEHALTVOLLES KRAFTPAKET: BUCHWEIZENMEHL

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

VARIANTEN MIT PFIFF: VOLLKORNMEHLE

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

WAS SIND DAS FÜR TYPEN?

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

AUSMALSPASS

LIEBE KINDER,

der Herbst ist seit dem 22. September kalendarisch offiziell gestartet. Und tatsächlich sieht man schon das eine oder andere Blatt vom Baum segeln. Wenn ihr die noch schönen Sonnenstunden, z. B. des goldenen Altweibersommers nutzt und draußen unterwegs seid, könntet ihr euch für die ersten herbstlichen Schmuddelstunden bereits vorbereiten. Sammelt doch schon ein paar schöne Blätter, nehmt sie nach dem Spielen mit und trocknet sie zu Hause, um daraus später schöne Bilder zu erstellen. Das ist leicht, macht Spaß und ihr könnt euch lange daran erfreuen. Und die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt.

WAS IHR BENÖTIGT?

- Was ihr in der Natur so findet – Blätter, Blumen, Stöckchen, Steinchen, Früchte, Nussschalen, Federn etc.
- Bücher und Küchenrolle zum Pressen der Blätter
- Kleber, Stifte, bunte Pappe
- Dekomaterial nach Belieben – Pfeifenreiniger, Bastelfedern, Bastelaugen etc.

WIE ES FUNKTIONIERT?

Sammeln: Sammelt buntes Material in der Natur, auf dem Spielplatz oder auf dem Waldspaziergang. Besonders Blätter, Stöcker, Farne, kleine Nuss- und Kastanienschalen eignen sich wunderbar.

Trocknen: Zu Hause sortiert ihr eure gesammelten Teile. Die Blätter, Pflanzen und Blüten solltet ihr ordentlich trocknen. Legt sie dafür nebeneinander – nicht überlappend – zwischen zwei Küchenrollenblätter. Diese steckt ihr in faltenfrei ein dickes Buch, klappt es zu und beschwert es mit weiteren Büchern. Nach zwei Tagen sollte alles trocken genug sein.

Basteln: Schnappt euch einen Bastelbogen, Kleber, Stifte, etwas Dekomaterial und eure Naturzutaten und lasst eurer Phantasie freien Lauf. Bastelt einen Igel mit zackigen Blättern als Körper, einen Löwen mit goldener Mähne und Grashalmen als Schnurrhaaren oder setzt Küken aus Stein mit Bastelaugen auf einen Holzast. Nahezu alles ist möglich.

Tipp: Ihr könnt Blätter und Hölzer auch mit Finger- oder Wasserfarben bepinseln und sie als Druckvorlage und Stempel nutzen.

PUNKTE SAMMELN UND

ZWILLING QUALITÄTSPRODUKTE ZUM TREUEPREIS ERWERBEN

PERFEKTE SCHÄRFE.
PERFEKTES AROMA.

ZWILLING

Ab dem 12.09.2022 Treuepunkte sammeln für
ZWILLING ★★★★★ FIVE STAR PLUS

BIS ZU
69 %*
SPAREN

* Im Vergleich zum Preis ohne Treuepunkte.

UNSERE TREUEAKTION
BIS ZUM 07.01.2023

EDEKA

SO FUNKTIONIERT'S:

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

Für je 5 Euro Einkaufswert*** erhalten Sie einen Treuepunkt. Bereits mit 30 Treuepunkten können Sie hochwertige Zwilling-Qualitätsprodukte zum attraktiven Treuepreis erwerben.

- Treuepunkte gibt es bis zum 24. Dezember 2022 bei EDEKA Kramp oder in anderen teilnehmenden EDEKA-Märkten**
- Sie können Ihre vollen Sammelhefte bis zum 7. Januar 2023 einlösen
- Neue Sammelhefte erhalten Sie ebenfalls bei EDEKA Kramp oder in anderen teilnehmenden EDEKA-Märkten**
- Treuepunkte aus früheren Aktionen können nicht berücksichtigt werden
- Eine Barauszahlung der Treuepunkte ist nicht möglich
- Nur solange der Vorrat reicht!

** Nur in teilnehmenden Märkten der EDEKA Handelsgesellschaft Nord mbH. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Drucktechnisch bedingte Farbunterschiede sind nicht ganz auszuschließen. Druckfehler vorbehalten.

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

Impressum Auflage: 10000 Exemplare

Herausgeber (v. i. S. d. P.):
EDEKA Tim-Tobias Kramp e. K.
Kalte Weide 22
24641 Stuvenborn
Tel.: (04194) 9803090
www.edeka-kramp.de

Objektleitung/Druck:
ProExakt GmbH
Bahnhofstraße 17
38170 Schöppenstedt

Tel.: (05332) 9686-54
Fax: (05332) 9686-58
E-Mail: marktzeitung@proexakt.de
www.proexakt.de

Redaktionsleitung:
Sebastian Nickel
E-Mail: s.nickel@proexakt.de
Tel.: (05332) 9686-486

Gestaltung und Anzeigensatz:
Sabrina Bergmann
E-Mail: info@proexakt.de
Tel.: (05332) 9686-484

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

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