



Kramp

Weil Frisches einfach besser schmeckt!



Jetzt wird's deftig in der Küche

Mit unseren NORDfrische Center Eigenmarken kommt Genuss in den Herbst.

Seiten 2 und 3

Ein Strauß voll floraler Ideen

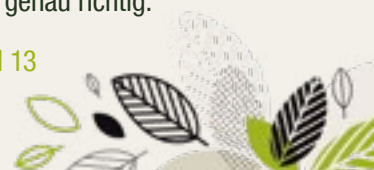
Von der Herbstdekoration über Allerheiligen und Grabgestecke bis zum Advent.

Seiten 8 und 9

Draußen kalt – innere Wärme

Nach dem Herbstspaziergang kommen Heißgetränke genau richtig.

Seiten 12 und 13



EDEKA NORDFRISCHE CENTER – ZWEI MARKEN FÜR DEFTIGEN HERBSTGENUSS



für die kalten Jahreszeiten

Heimat ist nach Hause kommen! Geschmack ist, wenn das Essen einfach lecker ist! Beides vereint die Marke „Heimat & Geschmack“ vom EDEKA NORDfrische Center, die genau jetzt, wenn es draußen kalt und ungemütlich ist, Hochkonjunktur hat! Wieso? Unter dieser Marke vertreibt das Fleischwerk Produkte der Eigenmarken Gutfleisch und NORDISCH. Das hauptsächlich kasseler-, kohl- und kochwurstorientierte Sortiment bietet Ihnen eine optimale Beilage zum Grünkohl.

Wie auch immer Sie Ihren Grünkohl, der übrigens frisch gepflückt oder vorbereitet im Schlauch ebenfalls bei uns zu finden ist, genießen: Sie finden mit „Heimat & Geschmack“ das richtige Beiwerk. Grützwurst, Schweinebacke, Kasseler Schweinelachs, Nacken und Abschnitte sowie Bregenwurst.



Herrlich deftig, sättigend und köstlich bis zum letzten Blatt Grünkohltopf

Zutaten:

- 4 Scheiben „Heimat & Geschmack“-Kasseler
- 2 „Heimat & Geschmack“-Mettenden
- 900 g Grünkohl, aus dem Glas
- 150 g Zwiebeln
- 10 g Schweineschmalz
- 150 ml Gemüfefond
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 500 g Kartoffeln



Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Schweineschmalz in einem entsprechend großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Die Mettenden schräg halbieren und hinzugeben, kurz mitdünsten.
2. Den Grünkohl zugeben und den Fond angießen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Grünkohl bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen, eventuell noch etwas Fond zugeben.
3. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und kochen.
4. In den letzten 10-15 Minuten das Kasseler auf den Grünkohl legen und mit erhitzen.
5. Nochmals abschmecken und servieren.

Tipp: Ist der Grünkohltopf zu flüssig, helfen Haferflocken zum Binden. Fünf Minuten mitgaren – und fertig.



schnell und einfach

Manchmal ist einfach nicht die Zeit, den Grünkohl einzukochen, „Heimat & Geschmack“-Zutaten zuzufügen, Kartoffeln zu schälen, alles über Stunden zu kochen. Dann muss eine schnelle Alternative her, die aber an Genuss nichts einbüßt. Hier kommen die Eintöpfe und Suppen von „Meine Mahlzeit“ ins Spiel!

Eine fixe Zubereitung gelingt mit den Produkten von „Meine Mahlzeit“. Unter dieser Marke führt das EDEKA NORDfrische Center beliebte küchenfertige Produkte wie zum Beispiel Pfannenfrikadellen und -Schnitzel. Genauso beliebt sind die vielfältigen Suppen und Eintöpfe im Schlauch, die einfach im Topf erwärmt werden. Diese sind mit Fachwissen und Zeit bereits für Sie zubereitet worden, sodass alle Aromen im Schlauch wunderbar vereint sind und für Sie zum Genuss bereitstehen, sobald Sie sie erhitzen – fertig und extrem lecker.



Sollte doch etwas Zeit sein, versuchen Sie sich selbst Möhreeneintopf

Zutaten:

- 800 g Karotten
- 800 g Kartoffeln
- 1/4 Sellerieknolle
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Stiele Thymian
- 300 g geräucherte Mettenden
- 50 g Butter
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Senf
- 2 EL Apfelessig
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Außerdem:

- 3 Stiele glatte Petersilie



Zubereitung:

1. Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln. Thymian waschen, trocken tupfen und abzupfen. Mettenden in Scheiben schneiden.
2. Butter in einem hohen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hineingeben und glasig schwitzen. Karottenscheiben und Kartoffelwürfel zugeben und unter Rühren kurz mit anschwitzen. Gemüsebrühe angießen, Lorbeerblatt zugeben und für 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Mettenden und Thymian zugeben und weitere fünf bis sieben Minuten köcheln lassen. Mit Senf, Apfelessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Möhreeneintopf mit Petersilie garnieren und servieren.



NACH UMBAU: SAISONALES OBST UND GEMÜSE NOCH MEHR IM FOKUS

„Das Ackern hat sich gelohnt“ – dieser wertschätzende Werbespruch prangt in großen Lettern an der Wand in unserer Obst- und Gemüseabteilung. Er bezieht sich eigentlich auf die frischen Produkte, die wir Ihnen von unseren heimischen Landwirten anbieten. Der Spruch passt aber auch perfekt auf die jüngste Umgestaltung der Abteilung. Nach dem kleinen Umbau rücken wir für Sie jetzt das saisonale, teils regionale Obst und Gemüse wie derzeit Kürbisse, Kohl und Äpfel noch mehr in den Vordergrund. Besonders im Fokus stehen derzeit die frisch geernteten Äpfel von unserem langjährigen Partner, dem Obsthof Jonas aus dem Alten Land, genauer gesagt aus dem Hamburger Stadtteil Neuenfelde. Außerdem haben wir unsere bisher separat präsentierten Biolebensmittel zur besseren Übersicht für unsere Kunden mit in das normale Sortiment integriert. Wir hoffen, dass Sie sich jetzt noch einfacher bei uns zurechtfinden werden!



Diese regionalen Apfelsorten gibt's bei uns:

- Elstar
- Wellant
- Jonagold
- Gala
- Holsteiner Cox
- Boskoop
- Deichperle
- Braeburn
- Gravensteiner



Lütauer
Süßmosterei

Leckere Säfte und Schorlen aus der Lütauer Süßmosterei

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

Etwa 50 Kilometer von Hamburg aus die Elbe hoch, nördlich von Lauenburg, liegt Lütau. Hier beschäftigen sich die Verantwortlichen der Lütauer Süßmosterei inzwischen in der vierten Generation mit Getränken. 1911 hat es mit der Milchverarbeitung begonnen, 1955 wurde aus der Molkerei eine Mosterei. Von Beginn an wurden Fruchtsäfte und Nektare aus vielen heimischen Früchten hergestellt. Die Spezialität der traditionsreichen Mosterei ist natürlich die Verarbeitung von regionalem Obst. Neben Äpfeln und Rhabarber werden auch Pflaumen, Kirschen und Quitten zu 100 Prozent zu Direktsäften verarbeitet.

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

Obsthof Jonas: regionale Äpfel aus dem Alten Land

Der Obsthof Jonas hat eine lange Tradition. Das Anwesen selbst war einst Teil des Abthofes Neuenfelde und wurde im 19. Jahrhundert von Johann Friedrich Stehr, vom Kloster Harsefeld, gekauft. Im Jahr 1878 wurde das Haus gebaut. Seit dem wird der Hof von Generation zu Generation weitervererbt 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.

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 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 was für die Umwelt.



DER HERBST – EINE RUNDE SACHE



Der Kürbis ist der kulinarische Star des Herbstes. Er glänzt mit bunten Sorten, mit vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten, seinen guten Inhaltsstoffen und als Dekoelement. Doch da gibt es auch den Kohl, der im Herbst frisch aufkommt. Und im Schatten des Kürbisses muss dieses heimische Gemüse mitnichten stehen, denn auch Kohl ist in Facettenreichtum und gesundheitlicher Vorzüge dem Kürbis mindestens ebenbürtig. Wir stellen die Pluspunkte der beliebtesten dieser kulinarischen Schwergewichte einmal in den Fokus.

Weißkohl:

Rund, hellgrüne Blätter, fest geschlossen. Reich an Vitamin C, K und Ballaststoffen. Stärkt Immunsystem, fördert Verdauung. Ideal für Sauerkraut, Krautsalat, Eintöpfe und Kohlrouladen.

Rotkohl:

Dichtkopf mit violett-roten Blättern. Enthält Anthocyane, Vitamin C, Kalium. Wirkt antioxidativ, stärkt Gefäße. Klassisch gekocht zu Braten, als Rohkostsalat oder fein gedünstet.

Rosenkohl:

Kleine, runde, grüne Knospen am Stängel. Vitaminreich (C, K, B-Vitamine, Folsäure), enthält Ballaststoffe, Kalium und sekundäre Pflanzenstoffe. Unterstützt Immunsystem und Verdauung, wirkt antioxidativ. Typisch als winterliches Gemüse, gekocht, geröstet oder im Salat.

Blumenkohl:

Weißer, kompakter Röschen, mild im Geschmack. Reich an Vitamin C, Folsäure und Ballaststoffen. Leicht verdaulich, stärkt Zellschutz. Geeignet für Aufläufe, Püree, Currys, roh oder gegart.

Hokkaido:

Orangerot, essbare Schale. Enthält Betacarotin, Kalium, Vitamin A. Unterstützt Haut und Immunsystem. Beliebt für Suppen, Ofengemüse, Püree, und Risotto.

Butternut:

Birnenförmig, beige Schale, orangefarbenes Fleisch. Süß-nussig, ballaststoffreich, voll Vitamin E. Fördert Verdauung. Ideal für Suppen, Pürees, Ofengerichte oder Pasta.

Muskatkürbis:

Groß, gerippt, orange-braune Schale. Aromatisch-muskatig, reich an Karotinoiden. Stärkt Abwehrkräfte. Verwendung: Ofengerichte, Suppen, Pürees, Desserts.

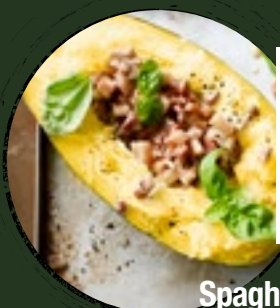
Spaghettikürbis:

Gelbe Schale, faseriges Fleisch zerfällt zu „Spaghettis“. Kalorienarm, vitaminreich, ballaststoffhaltig. Gut für Low-Carb-Gerichte, Aufläufe oder mit Sauce als Pastaersatz.

Rezeptideen gefällig? Einfach scannen und loskochen ...



Kohlrabischnitzel



Spaghettikürbis Carbonara



Kohlroulade

BUH! DIE GEISTERNACHT STEHT UNS BEVOR – OHNE SÜSSES, GIBT'S SAURES

Am 31. Oktober entfliehen die schaurigen Gestalten wieder ihrer Mottenkiste und machen Ottensen, Hamburg und die Welt unsicher. Es spukt durch die Straßen. Doch sind die gruseligen Monster nicht auf Blut und Seelen, sondern vielmehr auf Süßigkeiten aus. Um Ihnen „Saures“ zu ersparen, kommen Sie dieser Bitte um Naschkram der Gespenster und Zombies besser nach. In unserem EDEKA Kramp finden Sie genug Material, um sich bei den Mumien und Hexen freizukaufen, die in der Geisternacht umherziehen.

Das Halloweenfest – von allen Seiten betrachtet beeindruckend

Verkleiden Sie sich selbst als Gespenst und ziehen umher, sind Sie Zuschauer und machen einen Abendspaziergang, um die Meute zu beobachten oder gehören Sie zu denen, die die

Türen öffnen? So oder so ist Halloween ein zwar gruseliges, aber ebenso freudiges Fest. Entweder macht das Verkleiden und Erschrecken Spaß, das Umherziehen des Nachts – ob aktiv oder passiv, am besten mit Laterne – oder das Verteilen der Süßigkeiten, bei dem Sie den Kleinen ein riesiges Lächeln ins Gesicht zaubern.

Wofür Sie sich entscheiden: Wappnen Sie sich in unserem EDEKA-Kramp-Markt

Ob verkleidet, spazierengehend oder daheim – naschen und teilen können Sie in jeder Lage. Daher bieten wir eine breite Palette dieser süßen Köstlichkeiten – ob bunte Haribowelt oder die Riegelklassiker wie Mars, Snickers oder eine Miniselektion von GUT&GÜNSTIG. Auch limitierte Auflagen von Weingummis in Fledermaus- oder Augenform finden sich im Sortiment. Und was gibt es Schöneres, als die Kleinen beim Vernaschen eines Augapfels zuzusehen.

Richtig. Stöbern Sie gerne durch unser Angebot!



HERBSTZAUBER MIT HEIDE & CO BEI EDEKA KRAMP

Mag der Herbsthimmel noch so grau und regenverhangen sein: Gegen einen tristen und wenig farbenfrohen Herbst ist nicht nur ein Kraut gewachsen. Ganz im Gegenteil: Bei EDEKA Kramp in Stuvenborn erwartet Sie gleich ein – bleiben wir im Bild – ganzes Bouquet an stilvollen Herbstblumen und -pflanzen die nicht nur gute Herbstlaune zaubern, sondern für echte Hingucker im Garten, auf der Terrasse oder auf dem Balkon sorgen.

Heide – der Herbstklassiker schlechthin

Besonders beliebt in dieser Jahreszeit ist die Heidepflanze, auch als Erika oder Besenheide (*Calluna vulgaris*) bekannt. Kein Wunder: Mit ihren intensiven Farben – von kräftigem Pink über Violett bis hin zu zarten Weißtönen – bringt sie Leben in graue Herbsttage. Doch Heide kann mehr als nur gut aussehen: Sie ist äußerst robust, pflegeleicht und trotzt auch kälteren Temperaturen – ideal also für den Außenbereich oder für die Gestaltung von Gräbern, die gerade im Herbst besonders liebevoll geschmückt werden.

Hätten Sie es gewusst? Die Besenheide stammt ursprünglich aus den Moor- und Heidelandschaften Europas und blüht – je nach Sorte – vom Spätsommer bis weit in den Herbst hinein. Ihre fein verzweigten Triebe und filigranen Blüten machen sie zum vielseitigen Gestaltungselement, das sich wunderbar mit anderen Herbstpflanzen wie Chrysanthemen, Silberblatt oder Zierkohl kombinieren lässt.

Immer frisch vom Hamburger Großmarkt Tim-Tobias Kramp kümmert sich höchstpersönlich um das Blumensortiment!

„Wir beziehen unsere Blumen direkt von den Erzeugern und nutzen den Hamburger Blumengroßmarkt als zentrale Anlaufstelle“, erzählt Tim-Tobias Kramp und betont: „Das ermöglicht uns nicht nur kurze Transportwege, sondern auch die Wiederverwendung von Verpackungsmaterialien wie Eimern und Paletten – ganz im Sinne der Nachhaltigkeit. Gleichzeitig können wir so eine gleichbleibend hohe Frische garantieren“, erklärt der Marktinhaber, der sein Blumensortiment mit viel Liebe zum Detail zusammenstellt. Zusammen mit seinem Team sorgt er Woche für Woche auf dem Großmarkt in Hamburg für frischen Nachschub. Dabei verlässt er sich u. a. auf das vielfältige Sortiment der Erzeugergenossenschaft Landgard, die sich ebenfalls auf die Fahne geschrieben hat, Blumen und Pflanzen anzubieten, die unter besonders umweltfreundlichen Bedingungen kultiviert wurden. Zudem setzt sich die Erzeugergenossenschaft für bienenfreundliche Projekte ein und arbeitet in Kooperation mit dem Naturschutzbund.



So läuft der Einkauf auf dem Hamburger Großmarkt ab:

Abfahrt mit Transporter und Anhänger:

Um 3 Uhr in der Früh machen sich Tim-Tobias Kramp und sein Team mit einem Lieferwagen inklusive Verstaumitteln auf den Weg zum Hamburger Großmarkt in der Banksstraße.

Ankunft Großmarkt:

Rund 45 Minuten später machen sie Halt auf dem Parkplatz und sich mit dem Rollwagen auf den Weg in die Verkaufshallen.

Der Einkauf:

Tim-Tobias Kramp und sein Team steuern die Stände von den Partnerbetrieben Wilfried Harden und Stefan Buhk an und verladen dort die ausgewählten Blumen.

Rückfahrt nach Stuvenborn:

Gegen 5 Uhr machen sie sich auf den Rückweg nach Stuvenborn.

Ausräumen und Präsentation:

Nach der Ankunft in Stuvenborn wird die frische Ware aus dem Fahrzeug geräumt und mit viel Liebe zum Detail auf Paletten und in Regale vor und in dem Markt platziert. Pünktlich zur Ladenöffnung um 7 Uhr stehen die Blumen und Pflanzen dann den Kunden in ihrer ganzen Pracht zum Kauf zur Verfügung – und Tim-Tobias Kramp beginnt, sich seinen Aufgaben im Marktgeschehen zu widmen.

Alles für eine würdevolle Grabpflege

Gerade zum Totensonntag und zu Allerheiligen legen viele Angehörige Wert auf eine würdevolle und gepflegte Ruhestätte ihrer Lieben. Wir von EDEKA Kramp bieten Ihnen eine große Auswahl an dauerhaften Grabpflanzen, stilvollen Gestecken und saisonalen Arrangements, die mit viel Fingerspitzengefühl und einem Auge für Ästhetik zusammengestellt wurden. Ob schlicht und zurückhaltend oder farbenfroh und ausdrucksstark – bei uns finden Sie das passende Arrangement für jede Grabstätte.



Durch die Blume gesagt:

Wir freuen uns auf die Advents- und Weihnachtszeit

Irgendwie ist es doch die schönste Zeit des Jahres: Es glitzert weihnachtlich, überall duftet es nach Zimt und Tannenzweigen, und innerlich freut man sich einfach wie ein kleines Kind auf das Fest: Weihnachten! Wir laden Sie deshalb herzlich ein, auch in der Adventszeit durch unsere Blumen- und Pflanzenwelt zu stöbern und sich verzauern zu lassen von stilvollen Gestecken, stimmungsvollen Winterblüchern und liebevoll gestalteten Adventskränzen. Gestalten Sie Ihr Zuhause weihnachtlich und holen Sie sich die glanzvolle Adventsstimmung in die eigenen vier Wände.



GENUSSINSPIRATIONEN FÜR DEN HERBST



SCHNITZELTOPF MIT PILZEN

Zutaten für 4 Portionen

Für den Schnitzeltopf:

- 400 g Schweineschnitzel, aus der Oberschale
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 TL Rapsöl, kalt gepresst
- 400 g Champignons, braun
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Thymian
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 2 EL Frischkäse, natur
- 2 Msp. Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Bindemittel
- Pfeffer und Salz

Für die Röstitaler:

- 600 g Kartoffeln, mehligkochend
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Eier, klein
- 2 EL Käse, gerieben
- 2 EL Petersilie
- 2 TL Majoran
- 1 TL Bindemittel
- Pfeffer und Salz
- 2 TL Rapsöl

Für das Dressing:

- 1 Apfel
- 1 TL Meerrettich
- 2 TL Frischkäse, natur
- 1 TL Rapsöl, kalt gepresst
- Pfeffer und Salz
- 2 EL Zitronensaft

Für den Salat:

- 200 g Blattsalate
- 1 Bund Radieschen

PUMPKIN-SPICE-LATTE

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Stück Ingwer
- 2 TL Zimt
- 1 TL Nelkenpulver
- 1/2 TL Piment, gemahlen
- 1/2 TL Kardamom, gemahlen
- 1 TL Muskat
- 200 ml Espresso
- 4 EL Ahornsirup
- 900 ml Milch
- 1 Vanilleschote



Zubereitung:

1. Kürbis schälen, halbieren, Kerne herauslösen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Etwa 150 g Kürbis abnehmen und in einem kleinen Topf mit ausreichend Wasser für 15 Minuten bei mittlerer Hitze weich kochen. Weiche Kürbiswürfel abgießen und mit einem Pürierstab fein pürieren. Die restlichen Kürbiswürfel einfrieren oder anderweitig verwenden.
2. Ingwer schälen und mit einer Reibe fein raspeln. Ingwer, Kürbispüree, Zimt, Nelken, Piment, Kardamom, Muskat und 100 ml Wasser vermengen.
3. Espresso frisch aufbrühen. Vanilleschote der Länge nach einritzen und das Mark auskratzen. Vanilleschote und Vanillemark mit 700 ml Milch in einem Topf aufkochen. Die restlichen 200 ml Milch mit einem Milchaufschäumer aufschäumen.
4. Espresso und Kürbispüree gut miteinander verrühren und durch ein feines Sieb geben. Espresso-Pumpkin-Spice auf vier Tassen verteilen, jeweils 1 EL Ahornsirup einrühren. Heiße Vanillemilch aufgießen, mit Milchschaum und einer Prise Zimt oder Kurkuma bestäuben.



Zubereitung:

1. Für die Röstitaler den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Kartoffeln schälen und grob raspeln. Frühlingszwiebel in feine Streifen schneiden und die Petersilie hacken.
2. Alle Rezeptzutaten vermischen und je einen gestrichenen Esslöffel Kartoffelmasse auf das Backblech geben. Die Taler mit Öl bestreichen und 25 Minuten auf der mittleren Schiene mit Umluft überbacken.
3. Zwischenzeitlich die Pilze mit einem Pinsel von Erdresten befreien und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Schnitzelfleisch mit Paprika bestreuen.
5. Einen weiteren Teelöffel Rapsöl in die Pfanne geben und die Pilze mit Knoblauch und das Schnitzelfleisch von allen Seiten kräftig anbraten.
6. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, salzen und zugedeckt stehen lassen. Einen weiteren Teelöffel Rapsöl in die Pfanne geben und die Pilze mit Knoblauch und dem Thymian 5 Minuten goldbraun anbraten.
7. Bindemittel mit dem Sieb einstreuen und die Soße damit eindicken. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Wer mag kann noch einige rote Pfefferbeeren darüberstreuen.
8. Blattsalate in mundgerechte Stücke rupfen. Radieschen in Scheiben hobeln und mit den Salatblättern vermischen. Auf Salattellern anrichten.
9. Apfel vom Kerngehäuse befreien und zusammen mit dem Meerrettich fein reiben. Die Dressingzutaten mit 2 Esslöffeln heißem Wasser verrühren und abschmecken. Über dem Blattsalat und den Radieschenscheiben verteilen.

SCHMUDELWETTERGETRÄNKE



Tief und grau hängen die Wolken vom herbstlichen Himmel herab. Es ist mitunter nasskalt und ungemütlich. Norddeutschland hin oder her. Nennen wir es beim Namen: Es herrscht mal wieder so richtiges Schmuddelwetter! Aber ein Spaziergang an der frischen Herbstluft belebt – bis die Kälte irgendwann an einem hochkriecht. Dann schafft ein heißes, wohltuendes Getränk zu Hause Abhilfe: Ein wohltuender Tee oder eine heiße Schokolade für die ganze Familie? Hier finden Sie ganz „heiße Tipps“ – in unserem Markt finden Sie noch viel mehr. So schlagen wir dem Schmuddelwetter garantiert ein Schnippchen.

Heiß, süß, schokoladig: mehr geht nicht!

Die heiße Schokolade wie zu Omas Zeiten schmeckt intensiv nach Schokolade und lässt uns dahinschmelzen. Bereits bei den Inkas, Mayas und Azteken war Trinkschokolade bekannt. Das flüssige Gold nannten sie Xocolatl. Und noch heute ist das Getränk nicht minder beliebt. Eine wahre, nicht zu süße Trinkschokolade sollte jedoch unbedingt echte Schokolade enthalten. Auch hier sind wir bestens ausgestattet. Es gilt das Gleiche wie bei den Tees: Qualität im Preiseinstiegssegment von GUT&GÜNSTIG, feine Schokogetränke unserer EDEKA-Eigenmarken sowie die Dauerbrenner von Niederegger, Caotina, Nesquik, Ovomaltine, Suchard und mehr. Kleine Ergänzungen wie Marshmallows oder Sahne runden den Genuss perfekt ab.



Tee ist immer gut!

Ein Tee mit typischen Aromen und Gewürzen ist immer eine gute Idee. Ob als Entspannungsritual am Abend, als belebende Alternative zum Kaffee oder sogar als Mitbringsel zur nächsten Einladung. Fragt sich nur noch, welcher Tee geeignet ist. Schwarztee, Grüntee, Früchte- oder Kräutertee? Ein ausgefallener Sanddorntee? Das Sortiment gibt alles her – von GUT&GÜNSTIG über EDEKA Bio bis hin zu den namhaften Herstellern wie Teekanne, Meßmer, Bünting, Krüger oder ostfriesische Teegesellschaft. Auch moderne Sorten halten Einzug mit Thementees für Entspannung, guten Schlaf, Yoga, Energie und mehr. Hier seien zum Beispiel Yogi-Tea, Cupper oder Lipton genannt. Natürlich finden Sie auch alle zum Tee passenden Zutaten von der Zitrone und Ingwer über Kräuter wie Rosmarin bis hin zum Honig und Kandis – alles in unserem EDEKA Kramp.

WIE GUT KENNEN SIE SICH MIT DER „GOLDENEN“ JAHRESZEIT AUS?



Der Herbst ist da – die Tage werden kürzer, die Blätter bunt und die Regale bei EDEKA Kramp sind voll mit leckeren, saisonalen Köstlichkeiten. Zeit für ein bisschen Rätselspaß! Testen Sie Ihr Wissen rund um die goldene Jahreszeit: von Herbstfrüchten über Tiere bis zu typischen Naturphänomenen. Notieren Sie die Buchstaben der richtigen Antworten – am Ende ergibt sich ein herbstliches Lösungswort! Machen Sie mit und entdecken Sie, wie spannend und bunt der Herbst sein kann. Viel Spaß beim Knobeln!

1

WELCHES GEMÜSE ENTHÄLT BESONDERS VIEL BETACAROTIN UND IST DESHALB IM HERBST UND WINTER GESUNDHEITSFÖRDERND?

- R) Rote Bete
- K) Kürbis
- S) Kohlrabi

2

WELCHES OBST KANN MAN TRADITIONELL IM HERBST ERNTEN UND EIGNET SICH BESONDERS GUT FÜR APFELWEIN ODER KOMPOTT?

- Ä) Pfirsich
- Ü) Birne
- Ö) Kiwi

3

WELCHES TIER LEGT IM HERBST VORRÄTE AN, UM DEN WINTER ZU ÜBERSTEHEN, UND KANN DABEI BIS ZU 10.000 NÜSSE PRO JAHR VERSTECKEN?

- T) Igel
- S) Dachs
- R) Eichhörnchen

LÖSUNGSWORT:



Tragen Sie die Buchstaben der richtigen Antworten in der richtigen Reihenfolge ein.

4

WIE NENNT MAN DIE ZEIT DER WEINTRAUBENERNTE, DIE STARK VOM WETTER ABHÄNGT UND IN MANCHEN REGIONEN BIS IN DEN OKTOBER REICHEN KANN?

- D) Traubenlesung
- B) Weinlese
- E) Herbstlese

5

WAS ENTSTEHT IM HERBST DURCH NÄCHTLICHE ABKÜHLUNG UND HOHE LUFTFEUCHTIGKEIT OFT MORGENS AUF WIESEN UND AUTOS?

- E) Reif
- I) Nebel
- A) Tau

6

WELCHE DER FOLGENDEN FARBEN IST TYPISCH FÜR LAUB IM HERBST UND VERURSACHT DURCH KAROTINOIDE UND ANTHOZYANE?

- N) Grün
- S) Rot
- M) Blau

BASTELT EURE EIGENE HALLOWEENMASKE



Am 31. Oktober dieses Jahres heißt es wieder „Süßes oder Saures!“, denn Halloween steht vor der Tür. Ihr wisst noch nicht, als was ihr euch verkleiden sollt, um an die köstlichen Süßigkeiten an den Haustüren der Nachbarn zu gelangen? Dann haben wir die Lösung für euch. Mit wenigen Handgriffen könnt ihr eure ganz persönliche Halloweenmaske basteln.

Das braucht ihr:

- Schnittmuster (wie nach Vorlage) • Schere • Tonpapier in Orange • Locher • Bleistift zum Umzeichnen
- Filzstifte in Schwarz, Orange, Rot und Grün • langes Gummiband

Und so wird's gemacht:

Schneidet die oben abgebildete Kürbismaskenvorlage aus – vergesst nicht das Ausschneiden der Augen. Dann legt ihr die Schablone auf den orangenen Karton und zeichnet den Außenrand und die Innenseiten der Augen mit Bleistift nach. Nun schneidet ihr den Kürbis aus. Übertragt jetzt die Linien des Kürbisses von der Vorlage auf den Karton, damit eure Maske auch wirklich wie ein Kürbis aussieht. Malt die Striche zuerst mit Bleistift vor und zeichnet sie dann mit dem schwarzen Filzstift nach. Dann könnt ihr auch die Augen mit dem schwarzen Stift umranden, um den Kürbis noch etwas böser aussehen zu lassen. Jetzt markiert ihr mit dem Bleistift die zwei Stellen, an denen das Band befestigt werden soll – ein Loch muss links an den Rand der Maske und eins rechts. Dann stanzst ihr mit dem Locher zwei Löcher in die Maske und knotet das Band an der Maske fest. Achtet dabei darauf, dass das Gummiband nicht zu lang ist, sonst hält die Maske nicht am Gesicht. Testet die Länge am besten, bevor ihr beide Enden verknotet. Fertig ist eure Maske! Jetzt könnt ihr euch unter die anderen Halloween-beGEISTERTen mischen, ohne erkannt zu werden.



*Erst alles für
den Alltag.
Dann etwas für
den Moment.*

DER PERFEKTE ABSCHLUSS IHRES EINKAUFS:

Frisches Brot für Zuhause.

Ein süßer Moment zum Mitnehmen.

Ein kurzer Stopp für echten Genuss.

Dallmeyers
Backhaus

Für Stammgäste wird's besonders lecker: mit unserer Kundenkarte.

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) 9803090
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:
Kristin Beyer
E-Mail: info@proexakt.de
Tel.: (053 32) 96 86-436

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.