



Kramp

Weil Frisches einfach besser schmeckt!



Gemeinsam zum großen Ziel – Aufstieg in die 2. Handball-Bundesliga:

Unser Engagement für die aufstrebenden Handballdamen vom SV Todesfelde

Seite 2 und 3

Bewusste Ernährung mit Vielfalt, Geschmack und besten Inhaltsstoffen:

Functional Food von KoRo, Ahead, ESN und More Nutrition

Seite 4 und 5

Von Winterblues zu Frühlingsfrische:

Unsere Zitrusfrüchtevielfalt zur Stärkung von Körper und Seele

Seite 12 und 13



GEMEINSAM STARK – EDEKA KRAMP UNTERSTÜTZT HANDBALLDAMEN VOM SV TODESFELDE



EDEKA Kramp stärkt das Team auf und neben dem Platz

EDEKA Kramp steht als Partner seit Jahren für Gemeinschaftssinn, regionale Verbundenheit und die Förderung von Amateur- und Spitzensport im Norden. In dieser Saison unterstützt EDEKA Kramp die ambitionierten Drittliga-Handballdamen des SV Todesfelde erneut tatkräftig – mit Sponsoring, Versorgung und Aktionen, die weit über ein reines Logo-Platzieren hinausgehen.

Bereits im vergangenen Jahr erhielt das Team neue Sporttaschen von EDEKA Kramp. Ein sichtbares Zeichen der Partnerschaft und Wertschätzung für den Trainingsalltag. Zudem sorgt EDEKA Kramp in dieser Saison bei jedem Auswärtsspiel für ein umfangreiches Verpflegungspaket, das die Spielerinnen mit Kraft und Energie versorgt. Dies ist nicht nur logistischer Support, sondern auch ein Beitrag zum Team-Spirit.



Liebe Leserinnen und Leser,

die Handballfrauen des SV Todesfelde stehen kurz vor dem Sprung in die 2. Handball-Bundesliga. Richtig gelesen! Unser Dorfverein steht aktuell mit 30:0 Punkten ungeschlagen an der Tabellenspitze der 3. Liga Nord und benötigt für die Meisterschaft noch drei Siege aus den letzten sieben Spielen. Um das große Ziel erreichen zu können, benötigen wir bis zum 28. Februar 2026 insgesamt 150 000 Euro. Der Betrag setzt sich aus verschiedenen Vorschriften des Deutschen Handballbundes (DHB) zusammen. Die gute Nachricht: Wir haben Stand heute (11. Februar 2026) bereits knapp 110 000 Euro zusammen – es fehlt also nicht mehr viel.



Wenn Sie uns genauso unterstützen möchten, wie es EDEKA Kramp tatkräftig tut, dann schauen Sie doch gerne einmal auf unserer Spendenplattform vorbei.
www.svt-nextstep.de

Florian Haupt
Vorsitzender Förderverein Handball und
Leiter Leistungssport Handball
im SV Todesfelde



Patenschaft für Marit Kaps beim Spendenlauf des SV Todesfelde

Klarer Kurs auf 2. Bundesliga – aber harte Realität hinter den Kulissen

Sportlich sind die Handballdamen vom SV Todesfelde auf bestem Weg in die 2. Bundesliga. Das eingeschworene Team spielt eine herausragende Saison in der 3. Liga Nord: alle Spiele gewonnen, unangefochten an der Tabellenspitze. Der Aufstieg in die zweithöchste deutsche Spielklasse ist zum Greifen nah. Diese sportliche Topleistung zeigt, wie stark die Mannschaft ist und wie konsequent sie ihren Traum vom Profihandball verfolgt.

Doch hinter den Kulissen zieht der Aufstieg organisatorische und finanzielle Herausforderungen nach sich. Für die Lizenz benötigt der Verein einen Etat von 150 000 Euro sowie eine geeignete Spielstätte, die den Vorgaben der höheren Spielklasse entspricht.

Dank Initiativen, wie einem Spendenlauf und der Unterstützung von Fans und Partnern wie z. B. EDEKA Kramp, konnte bereits ein großer Teil der benötigten Mittel gesammelt werden. Ein eindrucksvoller Beweis für die Verbundenheit der Region mit ihrem Team.

Ein besonderes Highlight der Saison war der vom SV Todesfelde initiierte Spendenlauf am 8. Februar, bei dem EDEKA Kramp als Pate der Spielerin Marit Kaps agierte: Für jeden gelaufenen Kilometer floss eine Spende zugunsten des Vereins-Aufstiegsfonds. Diese Initiative brachte nicht nur wichtige Mittel ein, sondern erhöhte auch die Aufmerksamkeit für die finanziellen Herausforderungen des Teams.

FUNCTIONAL FOOD VON KORÖ, AHEAD, ESN UND MORE NUTRITION

Eine bewusste Ernährung ist heute weit mehr als ein Trend – sie ist Ausdruck eines aktiven, gesundheitsorientierten Lebensstils. Bei EDEKA Kramp finden Sie ein vielfältiges Functional-Food-Sortiment, das Genuss, Qualität und ernährungsphysiologischen Mehrwert miteinander verbindet. Von innovativen Snacklösungen

über hochwertige Bioprodukte bis hin zu leistungsorientierten Nahrungsergänzungsmitteln bietet das Angebot ausgewählte Marken, die moderne Ernährung neu denken. Fitnessbegeisterte, ernährungsbewusste Familien und anspruchsvolle Genießer finden hier gleichermaßen passende Produkte für ihren Alltag.

Ahead – zeitgemäße Snacks für bewussten Genuss

Ahead steht für moderne Snack-Alternativen, die klassischen Genuss neu interpretieren. Mit einem deutlich reduzierten Zuckeranteil und durchdachten Rezepturen spricht die Marke all jene an, die im Alltag nicht auf Süßes verzichten möchten, dabei aber bewusst auswählen. Zum Sortiment zählen unter anderem zuckerreduzierte Fruchtgummis, Protein- und Schokoriegel, knusprige Flips sowie Sirupe ohne Zuckerzusatz. Ob unterwegs, im Büro oder zu Hause. Ahead bietet unkomplizierten Genuss mit Mehrwert.

Weniger Zucker, voller Geschmack

Ein zentrales Merkmal der Ahead-Produkte ist der Einsatz intelligenter Zuckeralternativen wie Erythrit, Stevia oder Maltit. Dadurch enthalten viele Artikel deutlich weniger Zucker und teilweise auch weniger Fett, ohne geschmackliche Kompromisse einzugehen. Die ausgewogenen Rezepturen richten sich an aktive Menschen und Familien, die Wert auf bewusste Ernährung legen, dabei aber verschiedene Geschmacksrichtungen schätzen und genießen möchten.

ahead



KoRo – Biogenuss in seiner Vielfalt

Mit KoRo hält eine Marke Einzug bei EDEKA Kramp, die für hochwertige Bioprodukte und transparente Qualität steht. Das breite Sortiment reicht von Nüssen, Trockenfrüchten und Nussmusen über Hülsenfrüchte bis hin zu innovativem Functional Food. Der Fokus liegt dabei stets auf ausgewählten Rohstoffen, möglichst kurzen Zutatenlisten und nachhaltigem Genuss – ideal für alle, die Wert auf Natürlichkeit und Qualität legen.

KoRo – besser gedacht, bewusst produziert

Seit der Gründung im Jahr 2014 in Berlin verfolgt KoRo einen klaren Anspruch: hochwertige Lebensmittel ohne unnötige Zusatzstoffe, faire Preise und maximale Transparenz entlang der gesamten Wertschöpfungskette. Die enge Zusammenarbeit mit Produzenten sowie nachhaltige Strukturen bilden das Fundament der Marke. Heute ist KoRo europaweit erfolgreich und in über 10000 Einzelhandelsgeschäften vertreten – ein Beweis für ein Konzept, das Qualität, Innovation und Verantwortung vereint.

KoRo



More Nutrition und ESN – gezielte Unterstützung für einen aktiven Lebensstil

Ob Muskelaufbau, Gewichtsreduktion oder allgemeine Fitness – Nahrungsergänzungsmittel sind aus vielen modernen Ernährungskonzepten nicht mehr wegzudenken. Bei EDEKA Kramp finden Sie eine sorgfältig ausgewählte Produktpalette von More Nutrition und ESN, die gezielt auf unterschiedliche Bedürfnisse und Trainingsziele abgestimmt ist.

More Nutrition – sinnvoll, durchdacht, hochwertig

More Nutrition hat es sich zur Aufgabe gemacht, ausschließlich Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel mit echtem Nutzen zu entwickeln. Alle Produkte werden nach höchsten Qualitätsstandards in Deutschland konzipiert und kontinuierlich weiterentwickelt. Das Sortiment umfasst unter anderem kalorienarme Geschmackspulver, proteinreiche Wraps sowie zuckerreduzierte Schokoriegel und Riegelprodukte. Damit eignet sich More Nutrition ideal für alle, die ihre Ernährung bewusst, proteinreich und alltagstauglich gestalten möchten.

ESN – Qualität, Erfahrung und Vertrauen

Seit mehr als 15 Jahren zählt ESN zu den führenden Marken im Bereich hochwertiger Nahrungsergänzungsmittel für Fitness- und Gesundheitsbewusste. Strenge Qualitätskontrollen, eigene Labore und unabhängige Prüfstellen gewährleisten ein hohes Maß an Sicherheit, Reinheit und Wirksamkeit. Bei EDEKA Kramp erwartet Sie eine umfangreiche Auswahl an Proteinpulvern, Vitalstoffen und Performance-Produkten, die sowohl ambitionierte Sportler als auch gesundheitsorientierte Kunden überzeugen.

ESN



more



GEMEINSAM GENIESSEN: EDEKA KRAMP STARTET MIT TEAMFRÜHSTÜCK INS NEUE JAHR

Am Sonntag, dem 1. Februar traf sich unser Mitarbeiter Team zur traditionellen Jahresbeginnfeier. Ein besonderer Anlass, um auf die erfolgreiche Zusammenarbeit im vergangenen Jahr zurückzublicken und gemeinsam motiviert ins neue Jahr zu starten.

Der Weg führte ins „Röbl's Restaurant & Bar“ in Bargtheide, wo ein üppiges Frühstück mit einer Vielfalt an Leckereien und erfrischenden Getränken auf alle Anwesenden wartete. Lachen, gute Gespräche und gemütliche Atmosphäre machten den Morgen zu einem echten Highlight.

„Das Jahr 2025 war für uns sehr intensiv, insbesondere das Weihnachts- und Silvestergeschäft zum Jahresende hat viel Einsatz von unserem Team verlangt. Dazu kam die Inventur zu Beginn des Jahres 2026 – umso wichtiger war es uns, Danke zu sagen und gemeinsam Erfolge und Herausforderungen Revue passieren zu lassen“, erklärt Marktinhaber Tim-Tobias Kramp.

Mit dieser gelungenen Veranstaltung zeigt EDEKA Kramp eindrucksvoll, dass Wertschätzung, Teamgeist und Zusammenhalt die Basis für nachhaltigen Erfolg bilden.



„MEINE MAHLZEIT“ – SCHNELL, EINFACH UND RICHTIG LECKER



Manchmal muss es unkompliziert gehen – aber bitte mit vollem Geschmack. Genau dafür steht „meine Mahlzeit“, die beliebte Marke des EDEKA-Nordfrischecenter. Ob klassische Hausmannskost oder herzhafte Suppenlieblinge: Die küchenfertigen Suppen und Eintöpfe im Schlauch sind die perfekte Lösung für alle, die wenig Zeit haben und trotzdem nicht auf Genuss verzichten möchten.

Ideal für Alltag und Genussmomente

Nach einem langen Arbeitstag, in der Mittagspause oder wenn es einfach schnell gehen soll: Mit „meine Mahlzeit“ haben Sie immer eine warme, wohlschmeckende Mahlzeit parat. Jetzt entdecken bei EDEKA Kramp, und genießen, wie einfach gutes Essen sein kann.

Fix zubereitet – voller Geschmack

Alle Produkte von „meine Mahlzeit“ werden mit viel Fachwissen und Zeit bereits für Sie vorbereitet. Die Zutaten können so optimal durchziehen, alle Aromen verbinden sich harmonisch – und warten nur darauf, von Ihnen im Topf erhitzt zu werden. Einfach erwärmen, servieren und genießen. Fertig. Schnell. Extrem lecker.



Große Auswahl für jeden Geschmack:

Ob vegetarisch, deftig oder würzig – die Vielfalt bei EDEKA Kramp lässt keine Wünsche offen:

- Tomatensuppe
- Linseneintopf
- Kohlrabigemüse
- Grünkohleintopf
- Chili con Carne
- Erbseneintopf
- Möhreeneintopf
- Serbischer Bohneneintopf
- Schaschliktopf
- Soljanka
- Käse-Lauch-Suppe
- Gulaschsuppe
- Currywurstsoße

WÄRMENDE REZEPTE FÜR DEN WINTERENDSPURT

WEISSKOHLEINTOPF

Wenn die letzten Wintertage noch einmal richtig durchkühlen, sehnt man sich nach Gerichten, die von innen wärmen und Energie schenken. Unsere wärmenden Rezepte für den Winterendspurt vereinen herzhaft Aromen, saisonales Gemüse und Wohlfühlzutaten – perfekt, um die kalten Tage genussvoll ausklingen zu lassen.

BÄRLAUCH-TOMATENSUPPE

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 EL Olivenöl, nativ
- 800 g Tomaten aus der Dose

- 200 ml Gemüsebrühe
 - 5 EL Sonnenblumenkerne
 - 100 g Bärlauch
 - 2 EL Rapsöl
- Außerdem ein Ciabattabrot

Zubereitung:

1. Für die Bärlauch-Tomatensuppe die Zwiebeln sowie den Knoblauch pellen und in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem großen Topf erwärmen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin anschwitzen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Die Tomaten sowie die Gemüsebrühe hineingeben, aufkochen und 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Suppe anschließend fein pürieren.
3. In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne in eine beschichtete Pfanne geben und ohne Zugabe von Fett etwa 4–6 Minuten goldbraun rösten. Den Bärlauch gründlich unter fließendem Wasser waschen, trocken schütteln und zusammen mit dem Rapsöl in einem Mixbecher fein pürieren.
4. Die Tomatensuppe zusammen mit dem Bärlauchpesto und den gerösteten Sonnenblumenkernen servieren. Dazu passt frisches Ciabatta.



Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Rindfleisch
- 150 g Zwiebeln
- 4 EL Pflanzenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 800 g Weißkohl
- 150 g Karotten
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer
- 1 Chilischote, grün
- 2 EL Weinessig

Zubereitung:

1. Das Rindfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin kräftig anbraten. Zwiebeln hinzufügen und kurz mitbraten. Das Tomatenmark zufügen, umrühren und Wasser aufgießen, bis das Fleisch bedeckt ist. Das Ganze bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten kochen.
3. Den Weißkohl von den äußeren Blättern befreien, vierteln und den Strunk entfernen. Dann in kleine Stücke schneiden. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Den Weißkohl und die Karotten mit dem Lorbeerblatt zum Fleisch geben, salzen und pfeffern.
4. Peperoni vom Stielansatz und Samen befreien, in kleine Stücke schneiden, zugeben, ca. 250 ml Wasser angießen und weitere 30 Minuten garen.
5. Essig zum Schluss zufügen, nochmals abschmecken und servieren.

APFEL-PANCAKES MIT NÜSSEN

Zubereitung:

1. Die Äpfel vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Das Buchweizenmehl in eine Schale geben und das Backpulver hinzufügen. Meersalz, Zimt und Reismilch zu dem Mehl geben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig vermengen. Die Masse in kleine Gläser oder Förmchen füllen und für mindestens 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.
2. Die Äpfel unter den glatten Teig heben. Etwas Margarine in einer Pfanne zerlassen, ca. 2 EL Teig in die Pfanne geben und von jeder Seite bei mittlerer Hitze für ca. 3 Minuten anbraten. Mit dem restlichen Teig wiederholen, bis dieser aufgebraucht ist.
3. Den Sojajoghurt in ein Gefäß geben. Den Agavendicksaft sowie das Matcha-Pulver hinzugeben und alles mit einem Schneebesen vermengen.
4. Eine Pfanne ohne Fettzugabe erwärmen und die Haselnüsse hinzugeben. Kurz anrösten, aus der Pfanne nehmen und anschließend grob hacken. Die Pfannkuchen auf Tellern anrichten und mit Ahornsirup und Haselnüssen toppen und die Matcha-Creme dazu servieren.



Zutaten für 4 Portionen:

Für die Pancakes:

- 250 g Äpfel
- 220 g Buchweizenmehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Meersalz
- 1 1/2 TL Zimt
- 380 ml Reismilch
- 50 g Margarine, vegan

Für die Creme:

- 300 g Sojajoghurt Vanille
- 2 1/2 TL Agavendicksaft
- 3/4 TL Matcha-Pulver

Zum Garnieren:

- 40 g Haselnüsse, ganz
- 1 1/2 Ahornsirup



Kramp

Weil Frisches einfach besser schmeckt!

Unsere Angebote im Backshop vom 23. bis 28. Februar

Kartoffelbrot
780-g-Laib
(1 kg = 2.29)



1.79

Nuss-Nougat-Croissant
93-g-Stück
(1 kg = 6.34)



-.59

Mini-Donut
verschiedene Sorten
z. B. Schokoglasur, 180 g
oder Party, 176 g
(1 kg ab 13.83)



2.49

Bake-off-Wurzelbrot
420-g-Laib
(1 kg = 4.74)



1.99

BROT VIELFALT AUS DEM SB-REGAL – FRISCH, LECKER, JEDEN TAG!



Frisch, knusprig, einfach unwiderstehlich – so präsentiert sich die Brotvielfalt in unserem SB-Regal. Ob herzhaftes Vollkorn, weiches Toastbrot oder aromatische Spezialitäten, bei EDEKA Kramp finden Sie für jeden Geschmack das perfekte Brot! Mit den beliebten Marken wie Harry, Lieken und Pagen bringen wir Backkunst, Vielfalt und Genuss direkt in Ihren Einkaufskorb – jeden Tag frisch, jeden Tag lecker.



Harry – der Klassiker für jeden Tag

Die Brote von Harry überzeugen durch ihre besonders weiche Krume und die angenehm knusprige Kruste. Ob das klassische Toastbrot oder die vielfältigen Mehrkornvarianten, Harry bietet Brotsorten, die sich perfekt für ein ausgiebiges Frühstück, eine kleine Zwischenmahlzeit oder liebevoll belegte Brote eignen. Ihr milder, ausgewogener Geschmack macht sie zu einem verlässlichen Begleiter im Alltag und sorgt dafür, dass sie jeden Tag aufs Neue Genuss bereiten.



Lieken – traditionell und herzhaft

Lieken-Brote verbinden traditionelle Backkunst mit zeitgemäßen Rezepturen und bieten so ein breites Sortiment für jeden Geschmack. Ob Weizen-, Roggen- oder Vollkornmischungen, jedes Brot besticht durch saftige Textur, vollmundiges Aroma und eine ausgewogene Körnung. Sie eignen sich hervorragend zum puren Genuss, als Begleiter zu einer Mahlzeit oder zum kreativen Belegen. Mit Lieken holen Sie sich Qualität, Geschmack und Vielfalt direkt auf den Tisch.



Pagen – skandinavische Spezialitäten

Die Brote von Pagen bringen die traditionsreiche schwedische Backkunst ins SB-Regal. Besonders geschätzt werden das Frühstücks-BRÖD, saftig und kernig mit Haferflocken und Sonnenblumenkernen sowie das Röst-BRÖD, das durch seine milde, leicht röstige Note besticht und sich hervorragend zum Toasten eignet. Beide Brotsorten überzeugen durch sorgfältig ausgewählte natürliche Zutaten, ihre rustikale Textur und ihren unverwechselbaren Geschmack, der alltägliche Mahlzeiten bereichert und zum Genießen einlädt.

VON WINTERBLUES ZU FRÜHLINGSFRISCHE – VITAMINE FÜR IHRE ABWEHRKRÄFTE



*Besonders praktisch:
unsere neue
Ananas-Schneidemaschine*

Das neue „Wunderwerk“ in unserer Obstabteilung zerteilt ganze Früchte binnen Sekunden ohne Verschnitt in Scheiben oder Stücke und füllt sie frisch in Pappbecher. So genießen Sie frische Ananas direkt, ohne Dosen und Zusatzstoffe. Ein echter Frische-kick für den Frühling.



*Lust auf frisch gepressten
Orangensaft?*

Dann nutzen Sie unsere Saftpresse! Ein Hebeldruck, und frisch ausgepresster Orangensaft fließt direkt in die Flasche. Ohne Zucker oder Zusatzstoffe. Ideal für den schnellen Energie- und Vitaminkick zwischendurch – auch für Kinder während der Schulzeit.

Tipps und Tricks für Frische und Vitamine

- Damit die Früchte noch mehr Freude bereiten, hier ein paar einfache Küchentipps:
- Zitrusfrüchte vor dem Auspressen kurz in der Mikrowelle erwärmen – so fließt mehr Saft.
 - Ingwer lässt sich problemlos einfrieren und direkt raspeln.
 - Smoothie-Idee: Ananas, Orange, Limette und Ingwer – erfrischend, fruchtig, voller Vitamine.
 - Salate erhalten exotische Noten mit Grapefruit und Clementinen, verfeinert mit Limettensaft.
 - Getränke und Cocktails profitieren von frischen Limetten, Minze und Sprudel.

Für eine lange Haltbarkeit: Zitrusfrüchte kühl und trocken lagern, Ingwer dunkel oder eingefroren. Die Schalen von Zitrusfrüchten eignen sich hervorragend für Zucker, Salze oder Backrezepte – aromatisch und nachhaltig.

Der Übergang vom Winter zum Frühling stellt unseren Körper auf die Probe. Kurze, dunkle Tage, wechselhaftes Wetter und die ersten Erkältungsviren beanspruchen unser Immunsystem. Genau hier kommen Zitrusfrüchte und Ingwer ins Spiel: Sie liefern wertvolles Vitamin C, sekundäre Pflanzenstoffe und belebende Scharfstoffe, die Kraft und Energie schenken. Ob frisch gepresster Orangensaft, saftige Ananasstücke oder ein wärmender Ingwertee – bei EDEKA Kramp finden Sie alles, was Körper und Seele stärkt.

**Limetten –
frischer Akzent
für Getränke und
Küche**

Limetten stammen aus Mexiko und Südostasien und liefern intensive Säure und frisches Aroma für Dressings, Cocktails oder asiatische Gerichte. Vor der Verwendung leicht rollen – so lässt sich der Saft besser auspressen.



**Zitronen –
Frische für jedes
Gericht**

Zitronen stammen aus dem Mittelmeerraum und Kalifornien. Ihr intensiver, frischer Geschmack macht sie unverzichtbar in Getränken, Salaten oder beim Backen. Zitronensaft bringt nicht nur Aroma, sondern auch Vitamin C auf den Teller. Tipp: Zitronen bei Zimmertemperatur lagern, so entfaltet sich ihr volles Aroma. Ideal für einen fruchtigen Start in den Tag oder einen erfrischenden Drink zwischendurch.



**Ananas –
exotischer
Frischekick**

Die Ananas aus tropischen Regionen Südamerikas überzeugt durch süß-säuerliches, saftiges Fruchtfleisch – perfekt für Desserts, Smoothies oder gegrillt auf Fleischgerichten.



**Orangen –
Vitamin C pur aus
der Saftpresse**

Orangen sind der Klassiker unter den Zitrusfrüchten. Sie eignen sich sowohl zum Frischessen als auch für Desserts oder köstlichen Saft. Ihr süßlich-frischer Geschmack macht sie zudem ideal für Smoothies, Salate oder als natürliche Zutat in herzhaften Gerichten.



**Clementinen und
Mandarinen –
süße Leichtigkeit**

Clementinen und Mandarinen aus Spanien, Marokko oder Italien bringen milde Süße in den Alltag. Clementinen sind leicht zu schälen und oft kernarm, Mandarinen etwas fester. Beide eignen sich perfekt als Snack oder für Salate. Kühl gelagert bleiben sie lange frisch und liefern zusätzlich Vitamin C für ein starkes Immunsystem.



**Pomelos und
Grapefruits –
exotisch und
erfrischend**

Pomelos und Grapefruits überzeugen mit süß-säuerlichem Geschmack. Die Pomelo ist mild, die Grapefruit leicht bitter – beide Früchte bringen frische Abwechslung auf den Frühstücksteller oder in Salate und Smoothies. Tipp: Dicke Schale vorher entfernen und Grapefruit nach Geschmack mit etwas Honig süßen.



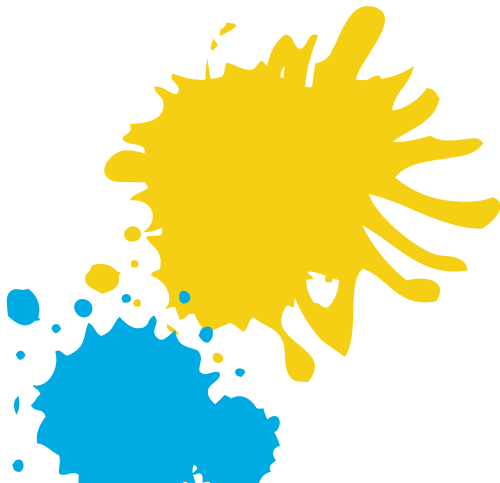
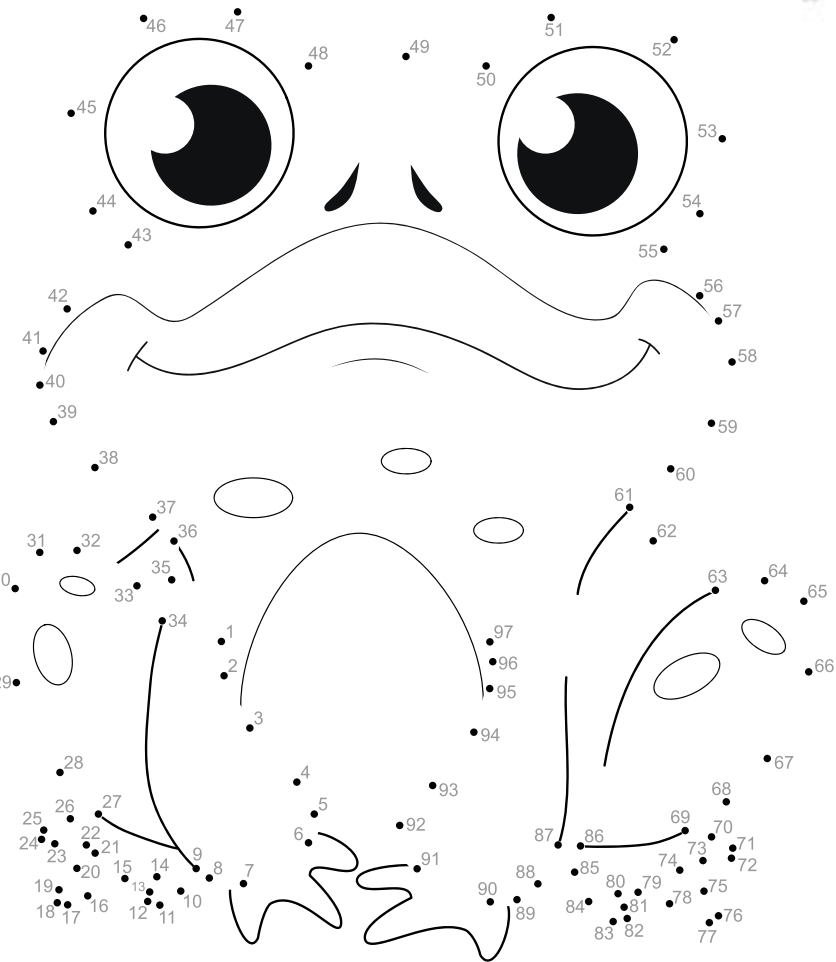
**Ingwer –
scharf, aroma-
tisch, vital**

Ingwer ist ein wahres Kraftpaket. Die aromatische Knolle aus Südostasien bringt Schärfe und einen leicht zitronigen Geschmack in Tee, Smoothies oder Currys. Frischer Ingwer lässt sich einfach schälen und reiben, und wer ihn einfriert, kann ihn jederzeit direkt verwenden. Schon ein kleiner Zusatz in Getränken oder Gerichten kann den Kreislauf anregen und die Abwehrkräfte stärken.



ENTDECKE DIE TIERE DER NATUR!

Jedes Bild ist ein kleines Rätsel: Verbinde die Punkte oder Linien und siehe, welches Tier sich versteckt! Male dein Tier bunt aus, wenn es fertig ist, und entdecke so die kleinen Freunde, die draußen in der Natur leben.



DES FEBRUARS KURIOSE FEIERTAGE



Der Februar und seine Verrücktheiten. Neben dem Rosenmontag und dem karnevalistischen Treiben bietet dieser Monat noch viele weitere kuriose Feiertage – mehr oder weniger offiziell, aber mit Sicherheit

zum Schmunzeln. Diese können Sie hier kennenlernen, sie vielleicht feiern und dazu noch etwas rätseln. Viel Spaß beim Lesen, Lernen und Knobeln!

1

2. FEBRUAR IST MURMELTIERTAG:

Wohl weltbekannt ist der Murmeltiertag durch den Hollywoodfilm „Und täglich grüßt das Murmeltier“ von 1993 mit Bill Murray und Andie McDowell. Doch ...

- (W) ... das Murmeltier „orakelt“ über das Fortdauern des Winters.
- (D) ... das Tier wurde in der Vergangenheit als Heilig angesehen.
- (U) ... das Murmeltier ist aufgrund seines Fells so begehrt.

4

18. FEBRUAR IST INTERNATIONALER PLUTOTAG:

Am 18. Februar 1930 wurde Pluto entdeckt und als 9. Planet im Sonnensystem geführt. Seit 2006 ist „134340“ aufgrund der Neudefinition eines Planeten „nur noch“ ein ...?

- (P) Mond
- (S) Meteorit
- (T) Zwergplanet

2

14. FEBRUAR IST VALENTINSTAG:

Der Tag der Liebenden. Blumengeschenke, Pralinenpräsente und kleine Aufmerksamkeit. Nach wem ist dieser Feiertag benannt?

- (K) Karl Valentin, dem Komiker, Autor und Filmemacher
- (I) Dem Märtyrer Valentin von Terni
- (E) Dem Künstler Paul Valentin

5

22. FEBRUAR IST TAG DER WEISSWURST:

Wenig geht dem Bayer über ein zünftiges Weißwurst-Frühstück. Zu Recht erhält die Wurst einen Ehrentag am 22. Februar, an dem im Jahr 1857 die erste Weißwurst entstanden sein soll. Was macht sie aus?

- (E) Sie wird traditionell nur morgens hergestellt.
- (L) Sie wird mit Schweinefleisch, Nitritpökelsalz und im Schafsdarm hergestellt.
- (B) Sie sollte ausschließlich gebraten werden.

3

15. FEBRUAR IST TAG DES REGENWURMS:

Es war wohl eine Gruppe Umweltschützer, die diesen Tag – vermutlich 2005 – ins Leben rief. Während er hier Regenwurm heißt, vermutlich weil er bei Regen aus der Erde kommt, nennt man ihn in England und Frankreich ...?

- (S) Graswurm
- (N) Erdwurm
- (I) Ebenfalls Regenwurm

6

29. FEBRUAR IST SCHALTTAG:

Alle vier Jahre wird ein Sonnenjahr mit dem Schalttag angeglichen, um im Schnitt auf 365 Tage zu kommen. Doch wie lange dauert ein Sonnenjahr genau?

- (O) 364,5 Tage
- (R) 365,25 Tage
- (X) 366 Tage

LÖSUNGSWORT:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

TREUEPUNKTE SAMMELN UND SIE SPAREN BIS ZU

49 %*



Jetzt Treuepunkte bei EDEKA sammeln und tolle Prämien von Einhell sichern



Laden Sie unser Sammelheft herunter und sammeln Sie bis zum **02.05.26** Treuepunkte bei Ihrem Einkauf.



Je 5 € Einkaufswert erhalten Sie in Ihrem Markt vom **26.01. bis 02.05.2026** einen Treuepunkt.



Sammeln Sie eifrig unsere Treuepunkte.



Kleben Sie 20 Treuepunkte in die Felder Ihres Sammelheftes.



Wählen Sie Ihre Prämie und sparen Sie bis zu 49 %*.



Lösen Sie Ihre vollen Sammelhefte bis zum **16.05.2026** in Ihrem Markt ein.



AKKU-GRAS- UND STRAUCHSCHERE

GC-AGSS 18 Li - Solo

- Langlebiges Metallgetriebe
- Werkzeugloser Messerwechsel
- Lasergeschnittene und diamantgeschliffene Messer
- Schnittbreite Grasschneidmesser: 100 mm
- Art.Nr.: 45.140.96



Lieferung ohne Akku und ohne Ladegerät (separat erhältlich)

UVP ~~61,95 €~~

35 %

39,99 €

Mit 20 Treuepunkten sparen Sie 21,96 €

n.G. = 39,99 €

STARTER KIT POWER X-CHANGE

Ladegerät mit 18 V 2,0 Ah Akku

- Ladegerät mit Refresh-Modus und 6-facher Zustands-LED-Anzeige
- 2,0 Ah-Akku für alle Power X-Change Geräte
- Kurze Ladezeiten mittels Schnellladetechnologie: 40 min
- Art.Nr.: 45.120.40



UVP ~~49,95 €~~

39 %

29,99 €

Mit 20 Treuepunkten sparen Sie 19,96 €

n.G. = 29,99 €

Impressum Auflage: 10000 Exemplare

Herausgeber (v. i. S. d. P.):
EDEKA Tim-Tobias Kramp e. K.
Kalte Weide 22
24641 Stukenborn
Tel.: (0 41 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.: (0 53 32) 96 86-486

Gestaltung und Anzeigensatz:
Kristin Beyer
E-Mail: info@proexakt.de
Tel.: (0 53 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 6000000 Exemplaren handelt es sich um ein marktbezogenes individuelles Printprodukt für selbstständige EDEKA-Kaufleute.