



Kramp

Weil Frisches einfach besser schmeckt!

Das Team von
EDEKA Kramp
wünscht Ihnen
frohe und
genussvolle
Ostern!



Ostern und die Grillzeit können kommen:

Das Beste für die Feiertage und für's
Angrillen an unserem Bedientheken

Seite 2 und 3

Frühlingshaftes Blütenmeer:

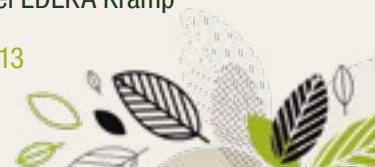
Unser Blumen- und Pflanzensortiment
vom Hamburger Großmarkt

Seite 8 und 9

Unser Nachwuchs startet voll durch:

Ein Azubi-Trio im Porträt und alles zur
Ausbildung bei EDEKA Kramp

Seite 12 und 13



MEHR FEST AUF DEM TELLER: OSTERGENUSS BEI EDEKA KRAMP



Zu Ostern wird es an den Bedientheken von EDEKA Kramp besonders genussvoll: Freuen Sie sich auf eine große Auswahl an hochwertigen Fleischspezialitäten, hausgemachten Köstlichkeiten und neuen regionalen Produkten. Ob klassische Festtagsgerichte wie zartes Lamm oder herzhaftes Braten – oder raffinierte Spezialitäten für Grillfans, die über die Feiertage den Grill anwerfen möchten: Hier finden Genießer viele Ideen für besondere Genussmomente rund um Ostern.

Delikatessen für alle, die es klassisch mögen

Lammfleisch aus Neuseeland

Wer stilecht Lamm zu Ostern genießen möchte, ist an unseren Bedientheken goldrichtig. Die feinen Zuschnitte von Lammrücken über Lammlachs bis hin zur Lammkeule des begehrten Neuseeland-Lamms bieten eine hervorragende Konsistenz und einen ganz feinen, milden Geschmack, der auch jene überzeugen kann, die sonst eher einen Bogen um Lamm machen.

Im Zuge ihrer natürlichen Haltung fressen die neuseeländischen Lämmer ausschließlich Gras von saftigen Weideflächen, die mehr als 50 Prozent des

gesamten Landes ausmachen. Die Nahrung, die frische Luft und viel Auslauf verleihen dem Fleisch ein mildes Aroma und eine schöne Konsistenz mit wenig Fett und wenig Kalorien. Dafür aber weist es viele Mineralien, B-Vitamine und viel Eisen auf.

Selbst gemachte Bratenvielfalt

Für festliche Genussmomente lohnt sich ebenfalls ein Blick auf die vielfältigen Bratenspezialitäten aus eigener Herstellung. „Angefangen bei hausgemachten Braten im Aufschnitt über gefüllte Schweinebraten im Bratschlauch mit Rotkohl, Spargel oder Schinken bis hin zu aromatischem Burgunderschinken bieten wir eine breite Vielfalt an leckeren Eigenkreationen“, berichtet Bedientheken-Abteilungsleiter Thomas Wirtz.



Spezialitäten für alle „Oster-Angriller“

Selbst gemachte Spießvielfalt mit Genussgarantie

Wenn das Wetter an Ostern mitspielt, heißt es: Grill an und genießen! An unserer Bedientheke erwartet Sie dafür eine große Spießvielfalt für den perfekten Start in die Grillsaison. Ob mariniert oder pur – entdecken Sie köstliche Spieße mit zartem Lamm, feinem Kalb, saftigem Schwein, aromatischem Rind oder Geflügel. Für jeden Grillgeschmack ist etwas dabei.



Unbedingt probieren: unsere neuen Entenspieße

Ein echtes Highlight für den Grill sind unsere neuen, marinierten Entenspieße. Durch die besondere Marinade entwickeln sie beim Grillen eine herrlich knusprige Kruste, während das Fleisch wunderbar saftig bleibt. Ein außergewöhnlicher Grillgenuss und ein wahres Geschmackserlebnis!

Auch echte Steak-Grillklassiker dürfen nicht fehlen: Unsere hochwertigen Nackensteaks vom Schwein oder zarten Rinderhüftsteaks sorgen garantiert für Begeisterung auf dem Rost. Ein besonderer Hingucker auf jedem Grill ist außerdem unser Schweine-Tomahawk-Steak – kräftig im

Geschmack und ideal für alle, die es herzhaft mögen. Kommen Sie vorbei, lassen Sie sich inspirieren und starten Sie mit uns genussvoll ins Grillvergnügen!



Neu bei EDEKA Kramp: Hausgemachter Leberkäse

An unserer Fleisch- und Wurstbedientheke erwartet Sie ab sofort ein echtes Highlight: hausgemachter Leberkäse, frisch zubereitet, saftig und aromatisch. Ideal für ein schnelles Mittagessen, als herzhafter Snack zwischendurch oder für ein gemütliches Abendbrot. Zwei köstliche Sorten stehen zur Auswahl: der mediterrane Leberkäse, gefüllt mit getrockneten Tomaten und Parmesan-Käse sowie der Pizzaleberkäse, gefüllt mit Paprika und Emmentaler Käse.



Neu bei EDEKA Kramp: Spezialitäten von Hansen-Wurstwaren

Freuen Sie sich auf neue, regionale Wurstköstlichkeiten an unserer Bedientheke! Ab sofort erhalten Sie dort ausgewählte Spezialitäten von Hansen-Wurstwaren – einem traditionsreichen Familienbetrieb aus Bordesholm, der für handwerkliche Qualität und besten Geschmack steht. Ob herzhaftes Leberwurst, würzige Mettwurst oder die beliebten Pfeffersäcke: Die Produkte von Hansen überzeugen mit ausgesuchten Zutaten, traditioneller Herstellung und dem typischen norddeutschen Charakter.



SÜSSE OSTERGRÜSSE AUS DEM OFEN

Wenn es zu Ostern nach frisch gebackenem Kuchen duftet, beginnt die schönste Backzeit des Jahres. Für den Osterbrunch, die Kaffeetafel oder kleine Leckereien fürs Osternest: alles dafür gibt es bei EDEKA Kramp – von Mehl und Zucker über Backformen und Dekor bis hin zu frischen Eiern aus der Region.



Regionale Eier vom Hornbrooker Hof

Ob Verstecken, Vernaschen oder als Backzutut für Osterzopf und Co.: Die beste Wahl sind die Qualitätseier vom Hornbrooker Hof in Nehms. EDEKA Kramp setzt auf diese regionalen Erzeugnisse, die vom Bioei bis zu Boden- und Freilandhaltung alles bieten.



SAFTIGER KAROTTEN- OSTERKUCHEN



Zutaten:

- 4 Eier vom Hornbrooker Hof
- 200 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 250 g fein geriebene Möhren
- 200 g gemahlene Mandeln
- 80 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 120 ml neutrales Öl
- Prise Salz

Für das Topping:

- 200 g Frischkäse
- 80 g Puderzucker
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Eier, Zucker und Vanillezucker mehrere Minuten cremig schlagen.
3. Öl, Möhren und Mandeln unterrühren.
4. Mehl, Backpulver, Salz und Zimt mischen und unterheben.
5. Teig in eine gefettete Springform geben und etwa 40 bis 45 Minuten backen.
6. Für das Topping Frischkäse, Puderzucker und Zitronensaft glatt rühren und auf dem abgekühlten Kuchen verstreichen.

Tipp: Mit Marzipanmöhren oder gehackten Pistazien dekorieren – perfekt für die Ostertafel.



Kramp

Weil Frisches einfach besser schmeckt!

Unsere Angebote im Backshop vom 23. Bis 28. März

Walnussbrötchen
90-g-Stück
(1 kg = 4.33)



-.39

Weißbrot
540-g-Laib
(1 kg = 2.59)



1.40

Brioche
400-g-Packung
(1 kg = 6.98)



2.79

Pagen
Frühstücks- oder Schwedenbröd
versch. Sorten
je 630-/900-g-Packung
(1 kg ab 3.32)



2.99

EDEKA Tim-Tobias Kramp e. K. • Kalte Weide 22 • 24641 Stukenborn

REZEPTTIPPS FÜR DIE OSTERTAFEL

Ostern ist die perfekte Gelegenheit, Familie und Freunde mit besonderen Rezepten zu verwöhnen. Ein zarter Lammrücken mit Kräuterkruste auf Ofengemüse bringt herzhaften Festtagsgenuss auf den Tisch, während ein locker gebackener Osterkranz mit Pistazien das süße Finale bildet.

LAMMRÜCKEN MIT KRÄUTERKRUSTE AUF OFENGEMÜSE

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Lammrückenfilets mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und pfeffern. 2 EL Öl in einem Bräter stark erhitzen, das Fleisch darin 2 Minuten rundherum anbraten und danach herausnehmen.
2. Den Kürbis waschen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Pastinaken schälen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Knoblauchzehen mit der flachen Messerklinge andrücken. Schalotten schälen und längs halbieren. Rote Bete schälen und in Spalten schneiden. Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben und die Frucht auspressen. Tomaten waschen und halbieren. Gemüse im Bräter mit 4 EL Öl, Honig, 3 EL Zitronensaft, Brühe, Salz und Pfeffer mischen. Im heißen Ofen ca. 40 Minuten garen.
3. Die Butter würfeln. Blätter von 5 Petersilienstielen abzupfen. Thymianblättchen abstreifen. Kräuter mit Pistazien und Semmelbröseln fein hacken. Danach mit den Butterwürfeln vermengen und hacken, bis alles gut vermischt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch mit der Bröselmischung bedecken und leicht andrücken.
4. Backofentemperatur auf 220 Grad erhöhen. Das Fleisch auf das Gemüse setzen und auf der mittleren Schiene ca. 12 Minuten überbacken. Joghurt, 1 EL Zitronenschale, Salz und restliches Öl verrühren. Restliche Petersilie hacken. Den Bräter aus dem Ofen nehmen. Das Fleisch 5 Minuten ruhen lassen, mit der Petersilie bestreuen und mit dem Joghurt-Dip servieren.

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Lammrückenfilets
- Salz Pfeffer
- 7 EL Olivenöl
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Pastinaken
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Rote Bete
- 250 g Rosenkohl
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 8 Kirschtomaten
- 2 EL Honig, flüssig
- 150 ml Geflügelbrühe
- 60 g Butter, kalt
- 7 Stiele Petersilie, glatt
- 4 Stiele Thymian
- 2 EL Pistazienkerne
- 5 EL Semmelbrösel
- 150 g Joghurt, griechisch



OSTERKLANZ MIT PISTAZIEN

Zutaten für 12 Portionen:

Für das Topping:

- 125 g Puderzucker
- 40 g Erdbeeren

Für den Teig:

- 300 g Mehl
- 125 ml Milch
- 1 Würfel Hefe
- 40 g Zucker
- 40 g Butter
- 2 Eier
- 1 Prise Salz

Für die Füllung:

- 75 g Butter, flüssig
- 120 g Pistazien
- 4 EL Zucker
- 1 Prise Vanille

Zubereitung:

1. Die Milch etwas erwärmen, vom Herd nehmen, dann den Zucker und die Hefe darin auflösen und für 15 Minuten an einen warmen Ort stellen, bis sich Bläschen gebildet haben.
2. Die Butter schmelzen und kurz abkühlen lassen. Mehl und Salz in eine große Rührschüssel geben, dann die Butter und die Hefemischung dazugeben und kurz verkneten, dann das Ei hinzufügen und alles für ein paar Minuten verkneten. Den Teig in eine leicht geölte Rührschüssel legen und mit einem nebelfeuchten Geschirrtuch abdecken und für 1-1,5 Stunden an einen warmen Ort stellen (oder bei 40-50 °C in den Backofen stellen), bis er aufgegangen ist.
3. Währenddessen die Füllung vorbereiten. Die Butter schmelzen und anschließend zusammen mit den Pistazien pürieren, dann den Zucker und die Vanille unterrühren.
4. Den aufgegangenen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche oder einem bemehlten Stück Backpapier zu einem etwa 50 cm x 30 cm Rechteck dünn ausrollen (die Oberseite des Teigs auch etwas einmehlen). Die Pistazienfüllung gleichmäßig verstreichen, dabei am oberen längeren Ende 2 cm frei lassen. Dann den Teig von der langen Seite von unten nach oben hin aufrollen, so dass eine Rolle entsteht. Die Rolle der Länge nach bis 2 cm vor dem Ende aufschneiden und beide Seiten zu einem Zopf verflechten - die geschnittene Seite sollte immer schön nach oben gucken. Danach zu einem Kranz formen, die Enden so gut wie möglich verflechten und auf ein Backblech mit Backpapier legen.
5. Den Kranz für 15-30 Minuten nochmals gehen lassen, dann mit einem verquirltem Ei bestreichen. Währenddessen den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Danach den Osterkranz für 20-30 Minuten backen, bis er goldbraun ist.
6. Zum Schluss die Erdbeeren pürieren, mit dem Puderzucker verrühren und den Zuckerguss auf dem Kranz verteilen.



BLÜTENPOWER ZUM START INS FRÜHJAHR – JETZT WIRD'S BUNT BEI EDEKA KRAMP



Pünktlich zum Start in den Frühling und mit Blick auf das bevorstehende Osterfest präsentiert EDEKA Kramp in Stuenborn wieder ein besonders umfangreiches saisonales Sortiment an Schnittblumen sowie Beet- und Balkonpflanzen. Blumenliebhaber und Hobbygärtner finden hier eine breite Auswahl, die kaum Wünsche offenlässt. Ob Tulpen, Narzissen, Hyazinthen, Primeln, Rosen, Stiefmütterchen oder Hornveilchen – das Angebot an frischen Schnittblumen, Topfpflanzen und Stecklingen ist vielfältig. Die Ware stammt direkt von regionalen Partnerbetrieben und wird frisch angeliefert.

„Aktuell kooperieren wir mit den Hamburger Gartenbaubetrieben Wilfried Harden und Stefan Buhk. Wir beziehen unsere Blumen direkt vom Erzeuger und nutzen den Hamburger Blumengroßmarkt als Umschlagplatz. Dadurch können wir Transportbehälter wie Eimer und Paletten für Topfpflanzen mehrfach verwenden und lange Transportwege vermeiden. So stellen wir sicher, dass unsere Kundinnen und Kunden stets besonders frische Ware erhalten“, erläutert Marktinhaber Tim-Tobias Kramp. Beim Einkauf seines Blumensortiments überlässt er nichts dem Zufall: Woche für Woche fahren er persönlich oder sein Mitarbeiter Frank Nickel zum Hamburger Großmarkt, um neue Ware auszuwählen.

Frühlüher richtig pflegen – so bleiben Tulpen und Co. lange schön

Tulpen und Narzissen in der Vase

Tulpen und Narzissen zählen zu den klassischen Schnittblumen im Frühjahr. Damit sie möglichst lange frisch bleiben, sollte das Vasenwasser täglich gewechselt werden. Wichtig ist außerdem ein sauberer, schräger Anschnitt der Stiele mit einem scharfen Messer – idealerweise alle ein bis zwei Tage. Entfernen Sie überschüssige Blätter im unteren Stielbereich, damit keine Pflanzenteile im Wasser faulen. Ein heller Standort ohne direkte Sonneneinstrahlung sowie Abstand zu Heizquellen verlängert zusätzlich die Haltbarkeit.

Primeln und Stiefmütterchen im Topf oder Beet

Primeln und Stiefmütterchen benötigen eine gleichmäßige Wasserversorgung. Das Substrat sollte stets leicht feucht sein, darf jedoch keinesfalls vernässen. Staunässe führt schnell zu Wurzelfäule und beeinträchtigt die Blührefreude. Verwenden Sie gut durchlässige Blumenerde und achten Sie bei Gefäßen auf funktionierende Abzugslöcher. Verblühte Blüten regelmäßig auszuzupfen, das fördert die Bildung neuer Knospen und sorgt für ein gepflegtes Erscheinungsbild.

Hornveilchen – robust und ausdauernd

Hornveilchen gelten als besonders widerstandsfähig gegenüber kühleren Temperaturen und leichten Nachtfrösten. Damit sie über Wochen hinweg kontinuierlich blühen, sollten verwelkte Blüten konsequent entfernt werden. So wird die Pflanze nicht in die Samenbildung gelenkt, sondern investiert ihre Energie in neue Blüten. Eine gelegentliche, maßvolle Düngergabe unterstützt zusätzlich die Vitalität.



Ideen für Hobbygärtner: Frühling aktiv gestalten

- **Beete vorbereiten:**
Lockern Sie die obere Bodenschicht gründlich auf, um die Durchlüftung zu verbessern und Verdichtungen zu lösen. Das Einarbeiten von reifem Kompost erhöht den Humusanteil, verbessert die Bodenstruktur und stellt Nährstoffe langfristig zur Verfügung. So entstehen optimale Bedingungen für Wurzelbildung und Austrieb.
- **Stauden teilen und verjüngen:**
Viele mehrjährige Pflanzen profitieren von einer Teilung im Frühjahr. Durch das vorsichtige Auseinandernehmen des Wurzelballens werden ältere Pflanzen verjüngt und wachsen kräftiger nach. Gleichzeitig gewinnen Sie zusätzliche Setzlinge, mit denen sich neue Beete anlegen oder Lücken schließen lassen.
- **Pflanzenschutz ohne Chemie:**
Kontrollieren Sie Ihre Pflanzen regelmäßig auf Blattläuse oder andere Schädlinge. Oft genügt es, befallene Triebe zu entfernen oder Schädlinge mechanisch abzustreifen. Auch natürliche Gegenspieler wie Marienkäfer leisten wertvolle Unterstützung. So bleibt das ökologische Gleichgewicht erhalten.
- **Kompost gezielt einsetzen:**
Selbst hergestellter Kompost ist ein hochwertiger, organischer Dünger. Eine dünne Schicht im Beet oder im Pflanzgefäß verbessert die Bodenstruktur, fördert das Bodenleben und unterstützt ein gesundes Wachstum. Wichtig ist, nur vollständig verrotteten Kompost zu verwenden, um junge Pflanzen nicht zu schädigen.

So gestaltet sich der Einkauf auf dem Hamburger Großmarkt für Tim-Tobias Kramp und Frank Nickel

Abfahrt mit Transporter und Anhängern:

Bereits um 3 Uhr morgens starten Tim-Tobias Kramp oder Frank Nickel mit Transporter, Anhänger und entsprechendem Verstaumaterial in Richtung Hamburger Großmarkt in der Banksstraße.

Ankunft am Großmarkt:

Etwa 45 Minuten später erreicht einer der beiden den Parkplatz, nimmt seinen Rollwagen und begibt sich in die Verkaufshallen.

Der Einkauf:

Dort werden gezielt die Stände der Partnerbetriebe Wilfried Harden und Stefan Buhk angesteuert und die ausgewählten Blumen sorgfältig eingeladen.

Ausräumen und Präsentation:

Nach der Ankunft in Stuenborn wird die frische Ware entladen und mit viel Sorgfalt auf Paletten sowie in und vor dem Markt ansprechend präsentiert. Rechtzeitig zur Öffnung um 7 Uhr stehen die Blumen und Pflanzen in voller Pracht zum Verkauf bereit, während sich Tim-Tobias Kramp und Frank Nickel anschließend wieder dem Tagesgeschäft im Markt widmen.



ZEIT FÜR „KLARSCHIFF“: DER FRÜHLING ALS NEUSTART

Wenn die Sonne durch die Fenster fällt und jede Staubflocke gnadenlos sichtbar macht, ist der Moment für einen ausgiebigen Frühjahrsputz gekommen. Bei EDEKA Kramp finden Sie alles, was Sie dafür brauchen. Von nachhaltigen Reinigungs- und Waschmitteln bis hin zum praktischen Wischmop oder -eimer. Übersichtlich präsentiert und sofort einsatzbereit.



- ### Wirksame Profi-Tricks für bessere Reinigung
- Mikrofasertuch und destilliertes Wasser: ideal für Glas und Hochglanz. Kein Kalk, keine Streifen, nur klare Oberflächen.
 - Spülmaschinentabs als Fettlöser: in heißem Wasser aufgelöst ein starker Reiniger für Spülen und Backbleche, der Fettreste überraschend gut löst.
 - Dampf statt Chemie: Ein Dampfreiniger entfernt Fett und Keime tiefgehend, besonders bei Fliesen und Fugen, ganz ohne Zusatzmittel.
 - Öl für Holzflächen: Ein sehr dünner Film Pflanzen- oder Möbelöl bindet Staub und frischt Holz optisch auf, ohne es zu schmierern.

Räume im Fokus: Strategie statt Chaos

Küche – der Kampf gegen Fett

Die Küche ist eine Herausforderung, aber keine unlösbare. Entfetter lösen Fettspritzer, die sich auf Herd und Fliesen festsetzen. Der Kühlschrank sollte einmal im Jahr komplett ausgeräumt und ausgewischt werden – so vermeiden Sie Gerüche und behalten den Überblick über Lebensmittel.

Wohnzimmer – wohlfühlen ohne Staub

Polstermöbel sind Staubmagneten. Eine Polsterdüse für den Staubsauger hilft, tief sitzende Partikel zu entfernen. Regale und Dekoration sollten beim Frühjahrsputz kritisch betrachtet werden: Weniger Gegenstände bedeuten weniger Staub und mehr Ruhe im Raum. Es lohnt sich, sich konsequent von Überflüssigem zu trennen.

Bad – die Feuchtzone mit extra Aufmerksamkeit

Kalk ist im Bad der größte Gegner. Essigreiniger oder Zitronensäure lösen Ablagerungen, ohne aggressive Chemie einzusetzen. Armaturen glänzen wieder, wenn sie nach der Reinigung trocken poliert werden. Eine alte Zahnbürste eignet sich hervorragend, um Fugen zu säubern – simpel, aber effektiv. Gerade hier, wo Hygiene entscheidend ist, zählt sich gründliches Arbeiten besonders aus.

Schlafzimmer – Ort der Erholung

Ein aufgeräumtes Schlafzimmer wirkt beruhigend. Matratzen sollten regelmäßig abgesaugt und gelüftet werden, damit Staub und Milben keine Chance haben. Bettwäsche bei mindestens 60 °C zu waschen, ist eine einfache Maßnahme für mehr Frische. Der Frühjahrsputz schafft hier einen Raum, der zum Entspannen einlädt.



Nachhaltigkeit beim Putzen

Frühjahrsputz muss nicht auf Kosten der Umwelt gehen. Mikrofasertücher reduzieren den Bedarf an Einwegprodukten, und viele Reinigungsmittel lassen sich sparsam dosieren. Natron, Essig und Wasser sind überraschend vielseitige Helfer – eine günstige Alternative zu Spezialprodukten. Bei EDEKA Kramp finden Sie zudem umweltfreundliche Optionen für bewusste Reinigung, allen voran die nachhaltigen Produkte der EDEKA-Eigenmarke RESPEKT.



Frische Perspektiven durch Ordnung

Eine saubere Wohnung zum Start ins Frühjahr schafft Platz für Gedanken und Wohlbefinden. Mit der richtigen Hardware und ein paar bewährten Tipps gelingt das große Reinemachen mühelos – und das Zuhause wird zu einem Ort, an dem man gern verweilt. Besuchen Sie EDEKA Kramp und starten Sie bestens ausgestattet in den Frühjahrsputz.

LERNEN, WACHSEN, ERFOLGREICH STARTEN – UNSERE AZUBIS STELLEN SICH VOR



Bei EDEKA Kramp legen wir großen Wert auf die Ausbildung junger Menschen. Unsere Auszubildenden lernen nicht nur die vielfältigen Abläufe im Einzelhandel kennen, sondern entwickeln auch Verantwortungsbewusstsein, Selbstständigkeit und soziale Kompetenzen. Lernen Sie hier drei unserer engagierten Azubis kennen, die ihre Ausbildung bei uns seit dem 1. August 2025 absolvieren.

Aymee Grone – 16 Jahre, aus Sievershütten

Aymee Grone absolviert seit August 2025 ihre Ausbildung zur Verkäuferin im Markt bei EDEKA Kramp. „Ich bin sehr froh, mich für diese Ausbildung entschieden zu haben. Die Arbeit bereitet mir große Freude, und ich lerne täglich Neues dazu. Gleichzeitig eröffnet mir der Betrieb ausgezeichnete Zukunfts- und Weiterbildungsmöglichkeiten. Verantwortungsbewusstsein und Selbstständigkeit werden hier besonders gefördert“, berichtet Aymee. In ihrer Freizeit spielt sie gern Tennis, verbringt Zeit mit Freunden und hört leidenschaftlich Musik.



Leon-Maurice Oshlies – 18 Jahre, aus Stukenborn

Leon-Maurice Oshlies absolviert ebenfalls seit August 2025 seine Ausbildung zum Verkäufer bei EDEKA Kramp. „Die Ausbildung gefällt mir sehr gut, da sie einen umfassenden Einblick in den Einzelhandel bietet. Besonders schätze ich den direkten Kundenkontakt sowie die abwechslungsreichen Tätigkeiten im Markt“, berichtet Leon-Maurice. In seiner Freizeit spielt er leidenschaftlich Videospiele, ist aktiv beim Fußball und verbringt gern Zeit mit Freunden.



Leon Hegewald – 18 Jahre, aus Alveslohe

Auch Leon Hegewald ist seit dem 1. August des vergangenen Jahres Auszubildender zum Verkäufer bei EDEKA Kramp. „Die Ausbildung überzeugt mich durch ihre Vielfalt und die spannenden Aufgaben. Besonders die Kombination aus Theorie in der Berufsschule und praktischer Arbeit im Markt macht die Tätigkeit interessant“, erklärt Leon. Zu seinen Aufgaben zählen Kassentätigkeiten, das Verräumen von Waren sowie die Kontrolle und Prüfung von Bestellungen. Privat begeistert sich Leon für Autos und besucht regelmäßig Autotreffen.



MIT EDEKA KRAMP DIE KARRIERELEITER NACH OBEN

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

Neugierig geworden?

Dann bewirb dich jetzt für 2026!
Wir bilden dich aus zum:

- Verkäufer im Einzelhandel (m/w/d)
- Kaufmann im Einzelhandel – kombinierbar zum Handelsfachwirt (IHK) für Abiturienten (m/w/d)
- Fachverkäufer im Lebensmittelhandwerk, Fachrichtung: Fleisch/Wurst/Käse in Bedienung (m/w/d)
- Fleischer (m/w/d)

Bist du motiviert, fleißig und kontaktfreudig?

Dann bewirb dich jetzt!

EDEKA Kramp
z. H. Tim-Tobias Kramp
Kalte Weide 22
24641 Stukenborn
info@edeka-kramp.de

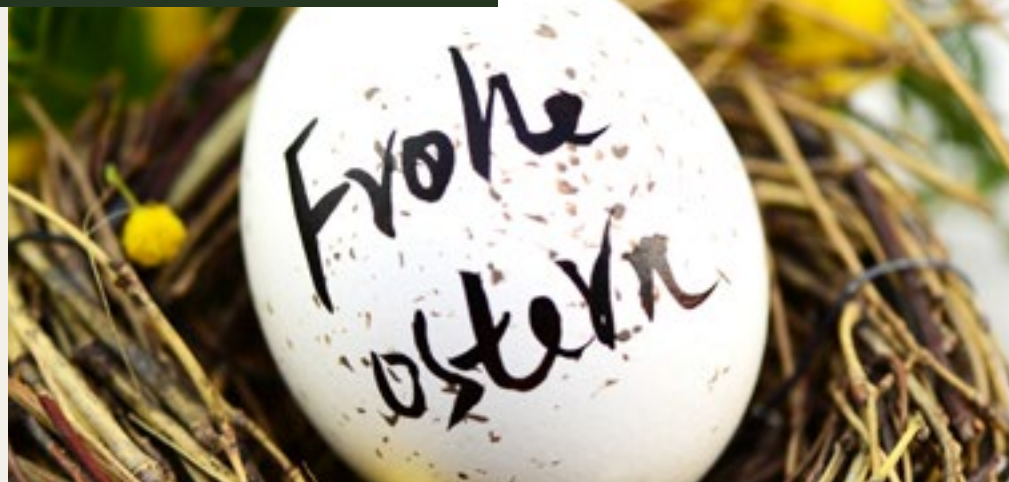
Sieben gute Gründe, um auf
EDEKA Kramp zu vertrauen:

- Familienbetrieb, wo Menschlichkeit zählt
- Lohn nach Tarif
- 36 Urlaubstage
- 40 Stunden wöchentliche Arbeitszeit
- Teilnahme an Ergänzungsausbildungen
- Übernahme in Festanstellung bei guten Leistungen
- Attraktive Zusatzleistungen



EI, EI, WAS SEHE ICH DA...

Im Vorfeld und rund um das Osterfest dreht sich alles um die kleine, runde Köstlichkeit: das Hühnerei. Doch wie gut kennen Sie sich rund um das beliebte Lebensmittel aus? Woher kommt die Tradition des Eierfärbens, wie wird die Schutzschicht des Eis genannt? In diesem kleinen Quiz können Sie Ihr Wissen unter Beweis stellen. Versuchen Sie es nur im Notfall mit einem Blick ins Internet, sonst vergeht Ihnen schnell der Spaß – Sie können die Lösung auch aus den herausgefundenen Buchstaben kombinieren. Viel Spaß beim Knobeln!



1 WOHER KOMMT DER BRAUCH DES EIERFÄRBENS?

W) Die Eier sind eine Gabe der Heiligen Drei Könige anlässlich der Geburt Jesu.

E) In der Fastenzeit wurden die Eier gekocht und gefärbt, um sie länger haltbar und erkennbar zu machen.

Q) Die Tradition kommt aus dem asiatischen Raum, in der der Osterhase und die gefärbten Eier eine heilige Bedeutung haben.

2 WIE WIRD DIE SCHUTZSCHICHT GENANNT, DIE DIE EIER UMGIBT?

- I) Cuticula
- T) Rucola
- B) Cumulus

3 WIE VIELE EIER LEGT EIN HUHN IM SCHNITT PRO JAHR?

- Z) 100 Stück
- E) 260 Stück
- F) 444 Stück

4 WIE VIELE EIER WERDEN PRO JAHR IN DEUTSCHLAND IN ETWA VERSPEIST?

- T) 1 Million
- E) etwa 500 Millionen
- R) mehr als 18 Milliarden

5 WELCHES DIESER SÄUGETIERE LEGT EIER?

- O) Känguru
- P) Wal
- T) Schnabeltier

6 DIE LEDERSCHILDKRÖTE LEGT AUF EIN MAL DIE MEISTEN EIER. WIE VIELE SIND ES?

- J) 2 bis 3 Stück
- A) 50 bis 150 Stück
- I) mehr als 500 Stück

7 DIE BIENENELFE, EINE KOLIBRI-ART, DIE ES NUR AUF KUBA GIBT, LEGT DIE KLEINSTEN EIER DER WELT. WIE GROSS SIND SIE?

- N) rund 5 mm
- G) etwa 1 cm
- H) circa 10 cm

8 ES GIBT IHN WIRKLICH: WANN IST EIGENTLICH DER „WELT-EI-TAG“?

- Z) 2. Oktober
- X) 3. Oktober
- Y) 30. Oktober

LÖSUNGSWORT:

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|



DIE NATUR MACHT'S MÖGLICH – BUNTE OSTEREIER OHNE CHEMIE



Ein strahlendes Gelb mit Hilfe von Kurkuma oder doch lieber ein kräftiges Blaukraut-Blau? Die Natur bietet eine ganze Palette von nützlichen Färbemitteln, mit der das traditionelle Ostereier-Bemalen zu einem natürlich bunten Spaß für die ganze Familie wird. Werdet zu Künstlern und greift für eure Eierfarben in diesem Jahr lieber ins Obst- und Gemüseregal, anstatt zu den oft mit künstlichen Farbstoffen versetzten Farben aus dem Fertigbeutel. Wir zeigen euch, wie es geht, nämlich ganz einfach.

Was benötigt ihr zum Färben?

- einen Karton voll weißer Eier
- einen alten Topf
- eine Schöpfkelle
- etwas Salz und Essig

So wird's gemacht

Bevor ihr loslegt, solltet ihr weiße Eier von Warncke's Frischecenter vor dem Färben kurz in ein Essigbad (circa einen Esslöffel pro Liter) legen. Dadurch wird die Schale rauer, die Farben bleiben besser haften und ihr erzielt ein besonders intensives Farbergebnis. Damit die Farben am Schluss schön leuchten, reibt ihr die gefärbten Eier mit ein paar Tropfen Pflanzenöl ein.

Rote Farbe

Rote-Bete-Saft: Den Saft aufkochen, die rohen Eier zehn Minuten lang darin hart kochen und im erkalteten Saft noch ein Weilchen liegen lassen.

Grüne Farbe

Spinat: Etwa 300 g frische Spinatblätter in einem Topf mit Wasser bedecken und etwa eine halbe Stunde köcheln lassen. Dann die rohen Eier zugeben und darin hart kochen.

Blaue Farbe

Blaukraut: Einen halben Krautkopf klein schneiden und mit einem Liter Wasser circa eine halbe Stunde köcheln lassen. Kraut abgießen und die rohen Eier rund zehn Minuten im Sud mitköcheln. Besonders intensiv wird die Farbe, wenn ihr sie über Nacht im erkalteten Sud liegen lasst.

Braune Farbe

Schwarzer Tee oder Kaffee: 100 g Tee mit einem Liter Wasser aufkochen, circa 30 Minuten ziehen lassen und die Teeblätter abgießen. Dann wieder erhitzen und die Eier darin hart kochen. Ist der Farbton zu hell, einfach noch ein Weilchen im erkalteten Tee liegen lassen. Eier im Sud ab und zu mit einem Löffel wenden, damit es keine fleckigen Stellen gibt.

Gelbe Farbe

Kurkuma: Ein Liter kochendes Wasser über 40 g Kurkuma gießen, eine halbe Stunde ziehen lassen, noch einmal aufkochen und die rohen Eier darin hart kochen. Lasst die Eier im erkalteten Sud liegen, bis der gewünschte Farbton erreicht ist.

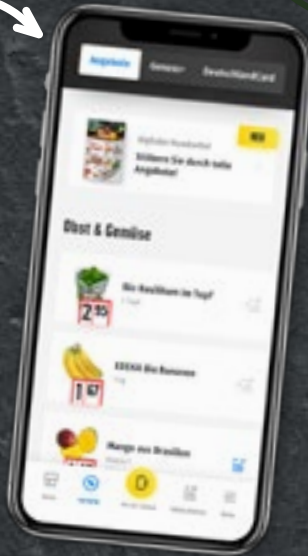


EDEKA APP

EINFACH. BESSER. SPAREN.

Bei jedem Einkauf gleich mehrfach sparen:

- ♥ Spar dir den Prospekt – Angebote und Coupons entdecken
- ♥ Spar dir das Kleingeld – mobil bezahlen
- ♥ Spar dir den Einkaufszettel – entspannt planen
- ♥ Spar dir den Papierkassenbon – Überblick behalten



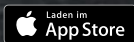
Jetzt Challenge(s) erfüllen und Prämien sichern!

Herausforderung gefällt? Die neuen Challenges der EDEKA App sind da! Kaufen Sie dafür einfach im jeweiligen Aktionszeitraum ein, sammeln nebenbei Punkte und erfüllen bestimmte Aufgaben. Zeigen Sie dafür einfach die EDEKA App an der Kasse vor und sichern sich nach erfolgreichem Abschluss eine Belohnung. Laden Sie sich dafür die kostenlose EDEKA App auf das Smartphone und registrieren Sie sich. Gehen Sie in der App auf „Challenges“ und aktivieren eine „Challenge“ Ihrer Wahl. Erfüllen Sie im Aktionszeitraum die geforderten Schritte – zum Beispiel ausgewählte Produkte wie Ihren Lieblingssnack kaufen oder mehrere Einkäufe tätigen – und verfolgen den Fortschritt direkt in der App. Nach erfolgreichem Abschluss warten auf Sie exklusive Coupons, Gutscheine und Rabatte für den nächsten Einkauf.

PAYBACK und EDEKA App – Vorteile aus beiden Welten nutzen

Mit PAYBACK und EDEKA wird Treue belohnt! Und das geht genauso einfach, wie es sich anhört. Einfach online für Ihre persönliche Kundenkarte oder in der App über das Smartphone anmelden. Nach der Freischaltung können Sie bei jedem Einkauf bei EDEKA Kramp und den zahlreichen PAYBACK Partnern clever °Punkte sammeln! Gleich doppelt sparen können Sie, wenn Sie auch die EDEKA App nutzen! Verknüpfen Sie schnell und einfach Ihr PAYBACK Konto mit dem unserer App – und nutzen Sie unkompliziert die Vorteile aus beiden Welten!

HOL DIR DIE EDEKA APP!



Noch kein °Punktesammler?



Ihre PAYBACK Vorteile

- ✓ °Punkte sammeln
- ✓ PAYBACK Coupons nutzen für noch mehr °Punkte
- ✓ °Punkte einlösen direkt an der Kasse
- ✓ Mit der EDEKA App und PAYBACK App °Punktestand und Coupons immer dabei



Impressum Auflage: 10 000 Exemplare

Herausgeber (v. i. S. d. P.):
EDEKA Tim-Tobias Kramp e. K.
Kalte Weide 22
24641 Stukenborn
Tel.: (0 41 94) 9 80 30 90
www.edeka-kramp.de

Objektleitung/Druck:
ProExakt GmbH
Bahnhofstraße 17
38170 Schöppenstedt

Tel.: (0 53 32) 9 6 8 6 - 5 4
Fax: (0 53 32) 9 6 8 6 - 5 8
E-Mail: marktzeitung@proexakt.de
www.proexakt.de

Redaktionsleitung:
Sebastian Nickel
E-Mail: s.nickel@proexakt.de
Tel.: (0 53 32) 9 6 8 6 - 4 8 6

Gestaltung und Anzeigensatz:
Kristin Beyer
E-Mail: info@proexakt.de
Tel.: (0 53 32) 9 6 8 6 - 4 3 6

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.