

Mensch

## MEYER®

*Wo man sich trifft!**Liebe Kunden,*

das Schönste am Sommer ist, mit Familie und Freunden zu grillen. Das müssen nicht immer Würstchen und Steaks sein! Lassen Sie sich zu köstlichen Alternativen inspirieren: Grillkäse, Grillgemüse, Tofu und Co bringen Abwechslung auf den Rost und machen auch Vegetarier glücklich. Wer auf Fleisch nicht verzichten möchte, kann sich bei unseren Grill-Events mit Jörg Jelinek tolle Anregungen für ausgesuchte Spezialitäten holen! Die Fußball-WM ist für die meisten Sportfans sicher das Ereignis des Jahres. Für mich belegt sie nur den zweiten Platz, denn auf dem ersten steht die StickerStar-Aktion aus dem Frühjahr! Lesen Sie mehr darüber in dieser Ausgabe. Viel Vergnügen!

Ihr Volker Meyer

*Themen*

- Grillen für alle
- Rückblick StickerStars
- Neue Mitarbeiter
- Gewinnspiel



MIT EDEKA MEYER  
GEWINNEN! TOLLE PREISE WARTEN  
AUF SIE. ZUM BEISPIEL EINE ORIGINAL  
DFB-SPORTTASCHE VON ADIDAS!

**Volker Meyer**

# STEAK No 1: Fleisch für Genießer

An der Fleischtheke von EDEKA Meyer finden echte Fleischgenießer etwas ganz Besonderes: Zarte und aromatische Steaks, die im sogenannten „Dry Aged“-Verfahren veredelt wurden. Weil diese Steaks etwas ganz Besonderes und vor allem ganz besonders lecker sind, haben die EDEKA-Fleischexperten sie mit der Note 1 ausgezeichnet: Steak No 1. Für die Marke „Steak No 1“ wird ausschließlich das Fleisch deut-

scher Rinder aus ausgewählten Betrieben verwendet. Nur die besten Stücke aus dem Rinderrücken werden einzeln für das Dry Aged-Reifungsverfahren ausgesucht. Dabei achten die Fleischexperten auf die richtige Struktur und die feine Marmorierung des Fleisches. An der Frischetheke von EDEKA Meyer finden Sie dieses Fleisch als Rumpsteak oder Entrecote.

STEAK NO 1 UND VIELE ANDERE KÖSTLICHE FLEISCH-SPEZIALITÄTEN ZUM GRILLEN FINDEN SIE AN UNSERER FLEISCHTHEKE!

## Zubereitung auf dem Grill

Sie können das Steak No 1 in der Pfanne zubereiten oder auf dem Grill. Damit es dabei seinen optimalen Geschmack entfaltet, haben wir einige Tipps für Sie zusammengestellt:

## Die Vorbereitung

Der Grill muss richtig heiß sein! Gas- und Elektrogrills sollten daher vorgeheizt werden, beim Holzkohlegrill müssen die Kohlen vorglühen. Streichen Sie den Grillrost mit etwas Öl ein, damit das Steak nicht haften bleibt. Rapsöl ist ideal, da es geschmacksneutral ist und hohe Temperaturen verträgt. Ein hochwertiges Steak wie Steak No 1 bedarf keiner Marinade. Salz und am besten frisch gemahlener Pfeffer reichen vollkommen aus! Bei der Frage, ob man das Grillgut vor oder nach dem Grillen salzen sollte, scheiden sich die Geister. Bei allen anderen Gewürzen und vor allem Kräutern empfehlen wir die nachträgliche Zugabe.

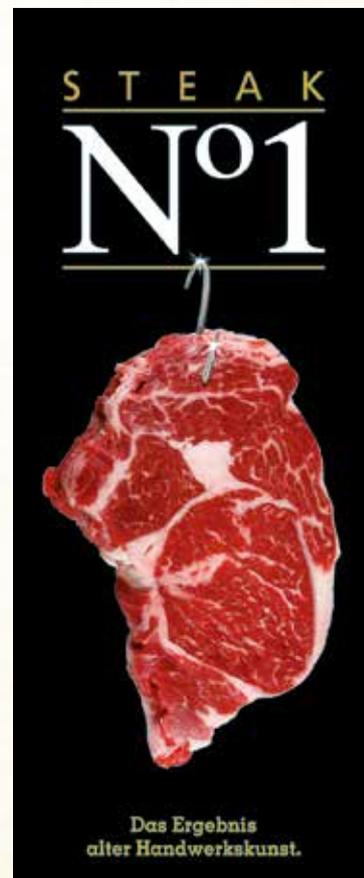
## Das Grillen

Entscheidend ist der richtige Abstand des Rostes, damit das Fleisch nicht anbrennt. Da jedes Gerät unterschiedlich ist, hilft hier nur Ausprobieren. Achten Sie darauf, dass das austretende Fett nicht direkt in die Glut tropft, weil dadurch eine offene Flamme entsteht, die das Fleisch verbrennt. Experten empfehlen, das Steak häufig zu wenden, damit sich die Fleischsäfte optimal verteilen. Nutzen Sie dafür unbedingt eine Grillzange! Durch Einstiche von Fleischgabeln geht wertvoller Fleischsaft verloren.



## Dry Aged

„Dry Aged“ ist ein altbewährtes Reifeverfahren, das sich als traditioneller Lager- und Reifeprozess für Rindfleisch über Jahrhunderte bewährt hat und somit alte Handwerkskunst mit herausragendem Fleischgeschmack vereint. Beim Dry-Aged-Verfahren („Trockenreifung“) wird das Fleisch am Knochen bei kontrollierter Temperatur und Luftfeuchtigkeit abgehängt. Nach vierwöchiger Reifezeit werden aus den abgehängenen Rinderrücken Entrecotes und Roastbeef geschnitten.



# Frischebox statt Plastikberge

Mit den umweltfreundlichen Frischeboxen bietet EDEKA Meyer seinen Kunden eine tolle Alternative zu Einwegverpackungen. Die Boxen sind ideal zur Aufbewahrung von Fleisch, Wurst und Käse und durch den integrierten Dichtungsring 100 % luftdicht und auslaufsicher!

BEREITS ÜBER 500  
MAL VERKAUFT!

## Und so einfach funktioniert es:

1. Frischebox erwerben
2. Mit frischer Ware befüllen lassen
3. Wieder mitbringen, in Hygienebox legen und neue Frischebox bekommen

## Hergestellt in Deutschland

Die EDEKA-Frischebox ist geeignet für:



bis -30 °C



bis +80 °C



Spül-  
maschine



Baby-  
nahrung



## Hier ein weiterer Beitrag zum Umweltschutz ...

In Ihrem EDEKA-Markt finden Sie nicht nur umweltfreundliche Mehrwegbehälter für Frischeprodukte, sondern auch nachhaltig produzierte Zahnbürsten aus Bambus!



# Vegetarisch grillen? Na klar!

Vegetarier müssen beim Grillvergnügen schon längst nicht mehr abseits stehen. Es gibt jede Menge Alternativen mit Gemüse und Fleischersatzprodukten, die sogar viele Fleischfans überzeugen. Wir haben hier eine kleine Auswahl an Produkten, Tipps und Tricks für Sie zusammengestellt:



## Grillkäse

Käse ist mittlerweile ein etabliertes Produkt auf vielen deutschen Rostten. Es gibt ihn speziell als „Grillkäse“ ausgewiesen im Kühlregal, aber auch andere Sorten eignen sich für diese Form der Zubereitung, zum Beispiel Halloumi, Feta, Blauschimmelkäse oder Camembert. Viele Käsesorten profitieren geschmacklich von einer würzigen Marinade.

## Tipps zum Grillen:

Festere Käsesorten, wie z. B. Feta oder Halloumi, lassen sich mariniert direkt auf dem Rost grillen. Weichkäse zerläuft beim Grillen und muss daher unbedingt in einer Grillpfanne oder feuerfesten Schale zubereitet werden. Da auch Käse viel leichter verbrennt als Fleisch, sollte er bei mittlerer bis geringer Hitze zubereitet werden.



## Vegane Eiweißprodukte

Pflanzliche Alternativen zu Fleisch wie Tofu, Seitan und Tempeh passen prima auf den Grill.

**Tofu** sollte möglichst fest sein. Das gelingt, wenn man ihn einfriert und wieder auftaut sowie überschüssiges Wasser mithilfe eines Küchenhandtuchs auspresst. Tofu verträgt eine kräftige Marinade, z. B. mit Knoblauch und Kräutern, denn er enthält kaum Eigengeschmack.

**Seitan** ähnelt Fleischprodukten in puncto Geschmack, Konsistenz und Optik am meisten. Er ist schön fest und lässt sich deshalb besonders gut grillen.

**Tempeh** ist ebenfalls bissfest und damit prima geeignet für den Grill.

## Tipps zum Grillen:

Tofu, Seitan und Tempeh können auf allen herkömmlichen Grills zubereitet werden, sofern sich die Hitze regulieren lässt, denn diese Eiweißprodukte verbrennen wesentlich leichter als Fleisch. Bei mittlerer bis geringer Hitze gelangen sie am besten. Damit das Grillgut weniger am Rost hängenbleibt oder austrocknet, kann man Grillschalen verwenden oder Tofu



und Co mit etwas Pflanzenöl bepinseln oder einfach beides machen. Eine gute Idee sind auch Päckchen aus Alufolie: Einfach z. B. den Tofu hineingeben, dazu etwas Öl und frische Kräuter, auf den Grill legen und garen!





### Gemüse

Viele Gemüsesorten wie Auberginen, Champignons, Fenchel, Kartoffeln, Knoblauch, Kürbis, Maiskolben, Pak Choi, Paprika, Peperoni, Spargel, Tomaten, Zucchini und Zwiebeln können prima auf dem Grill gegart werden, wenn Sie einige Dinge beachten!

### Tipps zum Grillen:

Gemüse sollte ganz besonders frisch sein und eine glatte, unbeschädigte Oberfläche aufweisen. Egal, ob Aubergine oder Zwiebel: Gemüse muss grundsätzlich mit Fett bestrichen werden, damit es nicht austrocknet oder verbrennt. Für einen intensiven Geschmack sorgt eine Marinade aus Öl, Zitronensaft oder Essig, Gewürzen und Kräutern, in die man es idealerweise für mehrere Stunden einlegt. Da Salz dem Gemüse Wasser entzieht, sollte man erst nach dem Grillen salzen. Natürlich sollten auch Marinaden grundsätzlich kein Salz enthalten! Bei mittlerer bis geringer Hitze gelingt Ihr Grillgemüse am besten.



BELUNS  
IM MARKT  
ERHÄLTlich!

### Garzeiten:

Genau wie beim Fleisch hängt auch die Garzeit von Gemüse vom Durchmesser und der Sorte ab. Aus diesem Grund können die folgenden Angaben nur Richtwerte sein:

**6-8 Minuten direkt auf dem Grill:** Auberginen (in Scheiben geschnitten), Paprikaschoten (halbiert oder geviertelt), Tomaten (halbiert), Zucchini (längs halbiert)

**8-10 Minuten, direkt auf dem Grill:** Champignons (ganz), halbe Knoblauchknollen, Spargel (geschält)

**15-20 Minuten, in Aluschale oder -folie:** Maiskolben, Paprikaschoten (ganz)

**50-60 Minuten, in Alufolie gewickelt:** große, ganze Kartoffeln



### Unbedingt probieren!

Ob zu Fleischgerichten oder deren vegetarischen Alternativen: Diese verführerischen Beilagen vom Feinkosttessen von EDEKA Meyer sind das Highlight einer jeden Grillparty!



Ann-Katrin Mörke und Martina von Borstel beraten Sie gern!



Unbedingt empfehlenswert! Der frische Hit zu Baguettes und Fladenbrot: Käsecremes aus eigener Produktion



# Spaß und Genuss am Grill

04.08.2018, 13 bis 15.30 Uhr

Lust auf Grillen? Du weißt nicht, was und wie? Dann komm zum **Grilltasting** und erlebe eine neue BBQ-Welt mit traditionellen und ausgefallenen Gerichten vom Grill. Anfänger oder Profi – für alle ist etwas dabei. Es werden kulinarische Köstlichkeiten am Grill zubereitet und natürlich von den Teilnehmern verzehrt. Rind, Lamm, Schwein, Geflügel, Fisch, Burger und andere Leckereien werden gegrillt. Also ein voller Angriff auf die Geschmacksnerven. Die genaue Zusammenstellung des Menüs bleibt eine Überraschung.

Teilnehmerzahl max. 15 Personen, 25 € p. P. – ein Bier oder alkoholfreies Getränk zum Essen ist inkl.



... WO MAN SICH TRIFFT



# Burger-Grillseminar

01.09.2018, 13 bis 17 Uhr

Es werden sechs unterschiedliche Burger zubereitet mit eigener Herstellung von BBQ-Sauce und Portweinzwiebeln. Die Brioche-Burger-Buns und alle weiteren Zutaten sind von EDEKA und auch dort erhältlich. Es gibt wie immer eine Rezeptmappe mit weiteren Rezepten für Burger-Buns und Dips.

## Folgende Burger werden zubereitet:

1. Cheesburger mit Portweinzwiebeln  
(eigene BBQ-Sauce und Portweinzwiebeln)
2. Philadelphia-Cheese-Steak-Burger (Steak No 1)
3. Birnen-Camembert-Burger (süße Versuchung)
4. Chicken-Chorizo-Burger (scharfes Hähnchen)
5. Raclette-Burger (Klassiker mit Spitzenkäse)
6. Burger Italian-Style (leise Verführung)

Teilnehmerzahl max. 12 Personen, 49 € p. P.



... WO MAN SICH TRIFFT

# Erfrischend anders: Die Trend-Getränke des Sommers

## Sommer-Gruß aus Spanien

„Colorea“, der trockene Sauvignon Blanc von Weinbergen in der D.O. La Mancha, besticht mit seinen Aromen von tropischen Früchten wie Mango und Passionsfrucht sowie der feinen Honig-Note. Dieser Wein ist ein herrlicher Aperitif und ein unkomplizierter Begleiter von Fisch, Meeresfrüchten und Salaten.

0,75-l-Flasche für **3,99 €**  
(1 l = 5,32)



## Fanta mal anders

Diese Sondersorten der beliebten Fruchtlimonade gibt es nicht überall, aber bei EDEKA Meyer! Probieren Sie Fanta mit Apfel-, Heidelbeer-, Kirsch-, Lychee-, Mango- oder Traubengeschmack!

Neu in unserer Getränkeabteilung!



## Roarr!!!

Kraftvoll, aber mit Stil! Egal ob in Weiß oder Rosé: Die Weine der ROARR-Linie überzeugen durch ihren fruchtigen Geschmack.

## Rosé

Cuvée aus Dornfelder, Portugieser, St. Laurent und Spätburgunder. Frische Aromen von Himbeeren, Cranberrys und Malve machen ihn leicht und süffig.

0,75-l-Flasche für **7,99 EUR**  
(1 l = 10,65)

## Weißwein

Cuvée aus 60 % Silvaner und 40% Riesling. Gelbe Äpfel und Birnen werden flankiert von einem Bund frischer Küchenkräuter. Der ideale Begleiter zur einfachen, leichten Küche.

0,75-l-Flasche für **7,99 EUR**  
(1 l = 10,65)



## Erdbeere pur

Beim Genuss eines Erdbeer-Seccos des renommierten Weinhauses Schuster schmeckt man das volle Aroma der Früchte. Genau das Richtige für den Sommer und absolut lecker! Eignet sich hervorragend als Aperitif oder einfach so für einen lauen Abend unter freiem Himmel.

0,75-l-Flasche für **5,99 EUR**  
(1 l = 7,99)



# Sammelfieber in Garstedt

Mit einer so großen Resonanz hatte nicht einmal Volker Meyer gerechnet: Die Sticker-Sammelheft-Aktion mit den Sportgrößen vom TSV Auetal und dem TV Garstedt war ein voller Erfolg! Von Anfang an war das Interesse riesig und das Sammelfieber packte Jung und Alt.

## Die Auftaktveranstaltung

Dabei verlief der Start am 3. März nicht optimal. Eigentlich hatten sich die Organisatoren Petra Winkler vom TV Garstedt, Dennis Amman vom TSV Auetal, die Fotografin Christina Opelus und Volker Meyer auf frühlingshaftes Wetter eingestellt, weil die Auftaktveranstaltung draußen auf dem Parkplatz des EDEKA-Marktes stattfinden sollte. Schließlich hatten die vier eine Menge geplant: Von Sportgeräten zum Ausprobieren bis zu Bratwürstchen vom Grill sollten viele Aktivitäten unter freiem Himmel stattfinden! Doch das Wetter machte ihnen einen Strich durch die Rechnung. Bei wenig frühlingshaften Minusgraden war nicht daran zu denken, die Gäste lange in der Kälte ausharren zu lassen. Kurzerhand wurde die Veranstaltung in den Markt verlegt, statt Bratwurst gab es heiße Würstchen und die sportlichen Aktivitäten mussten ausfallen. Doch davon ließen sich weder die Teilnehmer an der Aktion noch die Kunden abhalten! Sie kamen in Scharen.

„Man fragte mich, ob schon wieder Weihnachten sei, weil draußen kein Parkplatz frei



Bei der Tauschbörse im April konnten viele Sammler ihre Hefte vervollständigen

wäre“, berichtet Volker Meyer. „Auch unsere lokalen Sportler waren fast vollzählig versammelt, sodass 90 Prozent der personalisierten Hefte abgeholt wurden“, freut er sich. „Außerdem kamen viele Menschen von außerhalb unseres Einzugsgebietes, um beim Auftakt dabei zu sein.“

## „Ein richtiger kleiner Hype im Dorf“

Mit der Auftaktveranstaltung ließen sich viele Kunden von der Sammelwut packen. Allen voran die Kinder ließen keine Gelegenheit aus, um an die Sticker für ihre Sammelhefte zu

kommen. „Sogar in den Umkleidekabinen des Fußballvereins wurde getauscht“, weiß Volker Meyer aus gut informierten Kreisen zu berichten.

Auch die Erwachsenen ließen sich von der Begeisterung um die Aktion anstecken und sammelten voller Eifer Sticker. Volker Meyer war überrascht: „Es gab viele Leute, die einen unfassbaren Einsatz gezeigt haben und sogar ihre doppelten Sticker sortiert hatten, um gleich die richtigen zum Tausch parat zu haben.“ Petra Winkler ergänzt: „Das war ein richtiger kleiner Hype bei uns im Dorf. Ständig hörte man irgendwen

fragen: ‚Hast du noch Bilder?‘ oder nach dem Einkaufen: ‚Herr Meyer! Ich hab sie schon!‘ Besonders beeindruckt hat sie, dass bei dieser Aktion Jung und Alt gleichermaßen mitgemacht und sich begeistert haben. „Sogar Gründungsmitglieder unseres Vereins haben sich fotografieren lassen und Bilder gesammelt. Diese Aktion hat alle begeistert!“, erzählt Winkler.

Bei so viel Sammelleidenschaft war bald abzusehen, dass die ursprünglich gedruckte Menge von 56 000 Stickern nicht reichen würde. Schon nach sechs Wochen mussten 16 000 Klebebilder nachbestellt



Buntes Programm mit Bratwurst und vielen Aktionen zum Ausprobieren bei der ersten Tauschbörse



werden, und die trafen keine Sekunde zu früh im Markt ein, als die erste Auflage zur Neige ging.

### Voller Parkplatz bei der Tauschbörse am 21. April

Die Tauschbörse war für viele Sammler eine gute Gelegenheit, endlich ihre Hefte zu vervollständigen. Entsprechend groß war das Interesse und die zur Verfügung gestellten Tische im Café waren voll besetzt.

Nun endlich konnten alle Aktionen nachgeholt werden, die am 3. März wegen des kalten Wetters ausfallen mussten. Der Tennisverein lud dazu ein, sich an der TriTennis-Tenniswand auszuprobieren und der TSV Auetal forderte Sportbegeisterte heraus, ihr Können an einem Fußballtor mit Geschwindigkeitsmessung, einem Basket-



Auch die Organisatoren und Vereinsvorsitzenden wurden vom Sammelfieber gepackt! V.l. Volker Meyer, Petra Winkler, Dennis Ammann und Carmen Petersen

befürchteten, dass es draußen zu windig sein könnte und die Sticker wegfliegen würden. Doch der Platz reichte nicht, und bald schon wurde auch draußen an den Stehtischen

die Aktion bis zum 12. Mai verlängert. Zum Ende des Verlängerungszeitraums hat es eine zweite Tauschbörse gegeben.

### Ein Erfolg für die Gemeinschaft

Volker Meyer ist begeistert: „Die StickerStars-Aktion war großartig“, schwärmt er und weiß auch, woran das liegt: „Die Zusammenarbeit mit Petra Winkler, Dennis Ammann und Christina Opeldus ließ alles wie am Schnürchen funktionieren.“ Petra Winkler ergänzt: „Das war von Anfang bis Ende eine tolle Aktion! Alle haben mitgemacht – von den Organisatoren bis zu jedem einzelnen Vereinsmitglied und Sticker-Sammler. Volker hat das Projekt wunderbar aufgesetzt und mit seinen Ideen die Vereine für die Sache gewonnen. Auch der Einsatz von Christina Opeldus war unglaublich: Sie hat nicht eher geruht, bis sie das perfekte Foto von jedem Teilnehmer geschossen hatte, und das bei einer zeitlichen Taktung von zwei Minuten

pro Sportler!“ Auch Dennis Ammann freut sich: „Für mich war es eines der schönsten Projekte, die ich je umgesetzt habe, und ein Riesenerfolg! Wir konnten unseren Mitgliedern, insbesondere den Jüngeren, ein persönliches Andenken zur Verfügung stellen, das sie noch lange in ihrem Leben begleiten wird. Außerdem sind wir alle ein Stück zusammengerückt, weil durch das Sammeln und Tauschen viele Gespräche entstanden sind, durch die wir uns besser kennengelernt haben, und in denen neue Ideen entwickelt wurden, die wir in den nächsten Monaten umsetzen werden.“

Rückblickend meint Petra Winkler: „Anfangs konnte ich mir nicht vorstellen, dass die Leute mitmachen. Wenn ich jetzt an all die glücklichen Kinder- und Erwachsenenaugen denke, weiß ich es besser.“ Sie kann kaum glauben, wie gut die gesamte Aktion funktioniert hat, und weiß dafür nur eine Erklärung: „Das ist unser Dorf – da geht das!“



ballkorb und einer Tischtennisplatte zu zeigen. Dazu gab es natürlich Bratwurst vom Grill! Für die Tauschbörse selbst wurde das Café des Marktes hergerichtet, weil die Organisatoren

und sogar hockend auf dem Parkplatz fleißig getauscht.

Trotz aller Mühen konnten jedoch immer noch nicht alle Teilnehmer ihre Hefte vollständig füllen. Also hat Volker Meyer



Im Café von EDEKA Meyer und sogar auf dem Parkplatz wurde kräftig getauscht



# Für Genießer-Pausen: Dallmeyers Backhus

Einfach mal entspannen und genießen! Wenn Sie eine kurze Pause vom alltäglichen Stress brauchen, sind Sie in der Bäcker-Ecke vom EDEKA-Markt genau richtig! Neben dem klassischen Bäckereisortiment bekommen Sie in Dallmeyers Backhus Frühstück, Kaffee und Kuchen, Gourmet-Snacks und kleine warme Speisen. Zu jeder Tageszeit der passende Snack – das ist das Konzept von Dallmeyers Backhus!

UNSERE EMPFEHLUNG  
ZUR SOMMERZEIT: PROBIEREN  
SIE DIE FRUCHTIG-LOCKEREN  
OBSTSCHNITTEN!



Frau Adebahr und Frau Pelzer freuen sich über das neue Geschirr von Dallmeyers Backhus

## Das schmeckt nach Sommer

In dieser Jahreszeit ist der Appetit auf frisches Obst besonders groß. Deshalb gibt es jetzt eine besonders große Auswahl an leckeren Obstkuchen. Zum Beispiel den frisch im Markt gebackenen Kirsch-Butter-Streuselkuchen. Verführerisch!

Außerdem und nur im Sommer: Erdbeerschnitten sowie Heidelbeer-, Mandarinen- und Erdbeerdreiecke. „Fruchtige Obstböden sind in der warmen Jahreszeit genau das Richtige. Leicht und lecker – ein herrlicher Genuss!“, schwärmt Mery Linde, Shopleiterin von Dallmeyers Backhus im EDEKA-Markt.

**Genuss mit gutem Gewissen**  
Anfang Mai hat Dallmeyers

Backhus sein Angebot für Heißgetränke umgestellt. Kaffee, Kakao und Tee sind nun zu 100 Prozent Fairtrade-zertifiziert, denn sie werden von Fairtrade-Kleinbauern angebaut und geerntet. Mit jedem Schluck von den Heißgetränken tragen Kunden dazu bei, die Lebens- und Arbeitsbedingungen sowie den Umweltschutz in den Anbauländern zu verbessern.

„Unser Kaffee ist nur ein paar Cent teurer, aber immer noch günstig im Vergleich zu dem anderer Anbieter“, weiß Mery Linde. „Außerdem ist er von einer Top-Qualität, denn er stammt auch weiterhin von Azul, der Bremer Traditionsrösterei.“ Die Kunden wissen das zu schätzen. „Der neue Kaffee wird von den Garstedtern sehr gut angenommen“, berichtet die Shopleiterin.



Dallmeyers Backhus ist ein Tochterunternehmen der EDEKA Nord mit über 100 Filialen im Vorkassenbereich der EDEKA-Märkte in Hamburg, Schleswig-Holstein, Niedersachsen und Mecklenburg-Vorpommern. 750 Mitarbeiterinnen kümmern sich dort um das Wohl der Kunden, backen frisch, bereiten köstliche Snacks zu und servieren duftende Kaffeespezialitäten.

## Vielleicht haben Sie es bereits bemerkt?

Seit Mai werden Kaffee- und Kuchen-Spezialitäten mit neuem Geschirr serviert, denn gleichzeitig mit dem Kaffee-Angebot hat Dallmeyers Backhus auch die Teller und Becher erneuert. Mery Linde freut's: „Es sieht toll aus und passt optisch prima zu unserem Shop.“



Auch Frau Pelzer ist vom neuen Kaffee überzeugt

## Bratkartoffeln und Schlemmerfleisch

Mit der Premiere für Bratkartoffeln und Schlemmerfleisch am 7. März war Volker Meyer zufrieden: „Über 200 Portionen sind rausgegangen“, freut er sich. „Manche Kunden haben gleich bis zu zehn Portionen mitgenommen, zum Beispiel für ihre Kollegen in der Firma. Unsere Mittagstisch-Aktionen kommen bei unseren Kunden gut an!“

Das kann Petra Müller vom Frischeteam des Marktes nur bestätigen. Sie erinnert sich: „Draußen auf dem Parkplatz habe ich in zwei Riesenpfannen Bratkartoffeln zubereitet. Zwei Kollegen haben das Essen ausgegeben und kassiert. Sogar zu dritt hatten wir gut zu tun, denn eine ganze Reihe von Kunden sind der Ankündigung in der Marktzeitung oder auf den Plakaten gefolgt und wollten das neue Gericht probieren. ‚Tolle Idee‘ sagten viele und haben geduldig gewartet und miteinander geklönt, als die Bratkartoffeln etwas länger brauchten.“

Weil das neue Gericht bei den Kunden so gut ankam, gibt es im Oktober den nächsten Termin.



**Am 17. Oktober von 11 bis 13 Uhr  
in Ihrem EDEKA-Markt Meyer.**

## Großes Spanferkelessen

**Mittwoch, 8. August von 11 Uhr bis 13 Uhr**

Für nur 5 Euro erhalten Sie eine große Portion **Spanferkel** samt einer reichhaltigen Beilage aus leckerem **Kartoffelsalat**, saftigem **Krautsalat** und frischem **Zaziki**.  
Ein Genuss, den Sie sich nicht entgehen lassen sollten.

Nur solange der Vorrat reicht.



# Gesund, lecker und zum Mitnehmen

Es ist kaum möglich, sie zu übersehen, und noch schwerer, an ihnen vorbeizugehen: Die Rede ist von den leckeren Snacks in der Obst- und Gemüseabteilung: herzhafte Wraps und Sandwiches, süße Verführungen in Form von Quarkspeisen und Puddings sowie unzählige Salate in der riesigen Salatbar. Eine Auswahl, die ihresgleichen sucht!

## Selbst kreiert und frisch produziert

Die meisten Köstlichkeiten werden in der markteigenen Küche hergestellt. Josephine Nagel-Fölsch, Abteilungsleiterin Salatbar, erklärt das Angebot: „Einfache Zutaten wie Eisbergsalat und Tomaten schneiden wir selbst, dann sind sie schön frisch. Ausgefallene Rezepte wie die vom griechischen Salat oder dem mediterranen Nudelsalat habe ich selbst kreiert. Diese Salate werden selbstverständlich von uns produziert, genau wie viele Antipasti, die Dressings sowie

quark, rote Grütze, Schokoladenmousse und Grießpudding rühren Josephine Nagel-Fölsch und ihr Team fast täglich frisch an. Insbesondere bei den Quarks probieren sie immer wieder Neues aus. Besonders gelungen findet Nagel-Fölsch den Pfefferminzquark. „Dazu weichen wir Pfefferminzbonbons mehrere Tage in Sirup ein“, verrät sie. „Das schmeckt fantastisch!“

tung nicht hinterherkommen – und die marinierten Putenbruststreifen“, sprudelt sie heraus. Bei Wraps und Sandwiches wird auf einen regionalen Lieferanten zurückgegriffen, weil die Herstellung zu zeitintensiv ist. Von der Qualität ist Josephine Nagel-Fölsch trotzdem überzeugt: „Wir würden die Ware sonst nicht anbieten und vor allem würden die Kunden sie nicht kaufen.“ Die köstlichen Desserts sind allesamt Eigenkreationen: Frucht-



quark, rote Grütze, Schokoladenmousse und Grießpudding rühren Josephine Nagel-Fölsch und ihr Team fast täglich frisch an. Insbesondere bei den Quarks probieren sie immer wieder Neues aus. Besonders gelungen findet Nagel-Fölsch den Pfefferminzquark. „Dazu weichen wir Pfefferminzbonbons mehrere Tage in Sirup ein“, verrät sie. „Das schmeckt fantastisch!“

## Von der Gastronomie zu EDEKA

Leidenschaft für gutes Essen und Kreativität bei der Zubereitung zeichnen Josephine



Volker Meyer ist stolz auf das reichhaltige Speisenangebot zum Mitnehmen

Nagel-Fölsch, die ihr Handwerk im Partyservice ihres Ex-Mannes gelernt hat, aus. „Weil wir so kreativ sind, variieren wir die Rezepte öfter.“ Dass sie so erfinderisch arbeiten darf, schätzt Josephine Nagel-Fölsch sehr: „Nicht jeder Chef gibt so viel Freiraum.“

## Über Garstedt hinaus bekannt

Mittlerweile haben sich die selbst kreierten Snacks von EDEKA Meyer einen Ruf weit über Garstedt hinaus erworben. „Viele Kunden kommen auf dem Weg zur Arbeit vorbei, um auf Bestellung ihrer Kollegen einzukaufen“, erzählt Josephine Nagel-Fölsch und freut sich: „Sogar Leute aus Salzhausen und Winsen gehören zu unseren Stammkunden.“

## Ideen und Kritik willkommen

Trotz des Erfolges – oder gerade deshalb – ist ihr der Austausch mit den Kunden wichtig: „Normalerweise sind wir



in der Küche und kommen nur zum Auffüllen nach vorne. Deshalb freuen wir uns besonders über Lob, Kritik oder Ideen. Wenn wir wissen, was die Kunden wollen, können wir ihre Wünsche erfüllen!“



Frikadellen, Backpflaumen im Speckmantel – die oft vergriffen sind, weil wir mit der Zuberei-



An der Salatbar gibt es kaum etwas, das es nicht gibt



Josephine Nagel-Fölsch liebt es, neue Dessertvarianten zu kreieren

# Junges Gemüse im Kindergarten

Das Erleben von Natur mit allen Sinnen und der Umgang mit Erde, Wasser, Saatgut und Pflanzen ist für Kinder eine wichtige Erfahrung, die sie heutzutage viel zu selten machen können. Aus diesem Grund engagiert sich EDEKA Meyer bereits seit drei Jahren bei der Initiative „Gemüsebeete für Kids“.

Bei diesem Projekt sollen schon die Kleinsten einen spielerischen Zugang zu ihrer natürlichen Umwelt finden und gleichzeitig neugierig werden auf frisches Gemüse. Ein Effekt, der gar nicht hoch genug bewertet werden kann in einer Welt, in der raffinierte, zuckerhaltige Lebensmittel in allen nur erdenklichen Formen fast jederzeit verfügbar sind. Was an sich ein Segen ist, zeigt im Hinblick auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung oft seine Schattenseiten.

Jennifer Balk, die Marktleiterin von EDEKA Meyer, war auch in diesem Jahr gemeinsam mit den Kollegen von der EDEKA-Stiftung vor Ort in den Kindergärten, um das Projekt vorzustellen und bei der praktischen Umsetzung zu unterstützen. Nachdem das Hochbeet aufgebaut und mit Erde gefüllt war, half sie den Kindern dabei, die Setzlinge für Kopf- und Eisbergsalat sowie Kohlrabi in die Erde zu pflanzen und Möhren und Radieschen zu säen. Ihr liegt die Aktion sehr am Herzen: „Die Kinder lernen, wo das Gemüse



Stolz präsentieren die jungen Gärtner aus dem Wulfseener Kindergarten ihr erstes eigenes Gemüsebeet

herkommt, das ihre Eltern im Supermarkt kaufen. Das wissen viele nicht. Besonders überzeugend finde ich, dass sie selbst pflanzen, gießen, sich kümmern und Verantwortung für die Aufzucht übernehmen. So lernen Kinder am besten!“

Auch Volker Meyer ist von dem Konzept überzeugt: „Das Projekt ist deshalb so erfolgreich, weil die Kinder ihr Gemüse von der Saat bis zur Ernte begleiten und am Ende auch selbst verarbeiten und essen – zum Beispiel bei einem gesunden Frühstück. Nachhaltiger kann man Wissen nicht vermitteln!“



Der Kindergarten aus Garstedt baut in diesem Hochbeet schon zum dritten Mal gesundes Gemüse an

## Gemüsebeete für Kids

Bereits vor zehn Jahren hat die EDEKA-Stiftung „Aus Liebe zum Nachwuchs. Gemüsebeete für Kids“ ins Leben gerufen. Hintergrund der Initiative ist die Überzeugung: Wenn bereits Vorschulkinder ihr eigenes Gemüse säen, pflegen, ernten und gemeinsam essen, verändert das ihre Einstellung zu Lebensmitteln und kann sogar ihre Ernährungsgewohnheiten nachhaltig verbessern. Weil nicht nur EDEKA, sondern auch viele Kindergärten das so sehen, wächst nicht nur das Gemüse in den Hochbeeten, sondern das gesamte Projekt „Gemüsebeete für Kids“ prächtig. Was zunächst in Kindergärten und Kindertagesstätten vor allem in sozial benachteiligten Stadtteilen begonnen hat, ist heute in allen Regionen Deutschlands fest verwurzelt. So konnten im letzten Jahr bereits rund 145 000 Kinder deutschlandweit an dem Projekt teilnehmen.



## Neu bei EDEKA Meyer

### Weiß genau, was sie will

Wenn Saskia Bruns am 1. August ihre Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau bei EDEKA Meyer beginnt, ist sie fast schon ein alter Hase. „Während meiner Schulzeit habe ich insgesamt vier Wochen Praktikum bei EDEKA Meyer absolviert. Als ich nach der Schule die Zeit bis zur Ausbildung sinnvoll überbrücken wollte, habe ich wieder hier im Markt nachgefragt. Der Beruf der Einzelhandelskauffrau hat mich schon länger gereizt.“ Auch für die Zeit nach ihrer Ausbildung hat sie bereits Pläne: Sie möchte gerne das Junioren-Aufstiegsprogramm von EDEKA absolvieren. Bei EDEKA Meyer gefällt Saskia Bruns besonders der freundliche Umgang mit den Kunden und die gute Zusammenarbeit mit den Kollegen. Am liebsten sitzt sie an der Kasse.



Saskia Bruns

### Fand eine neue Herausforderung

Joshua Ellhof ist gelernter Automobilkaufmann. Als er seinen Wohnort von Flensburg nach Garstedt verlegte, fand er, dass er auch mal neue Berufsfelder ausprobieren könnte. Deshalb ist Ellhof nun seit Mai bei EDEKA Meyer und dort hauptsächlich im Getränkemarkt tätig. Trotz des komplett neuen Umfelds hat er sich schnell zurechtgefunden. „Die Einarbeitung war unkompliziert, weil ich viel Unterstützung bekam und mich niemand unter Druck setzte.“ Sein erster Eindruck ist durchweg positiv: „Das Klima ist wunderbar und die Kollegen sind sehr nett.“ Am meisten beeindruckt hat ihn die Verbundenheit der Garstedter mit EDEKA Meyer: „Obwohl der Markt recht groß ist, ist der Umgang zwischen den Mitarbeitern und den Kunden fast familiär. Das finde ich großartig!“



Joshua Ellhof

### Mag den herzlichen Umgang

Sandra Overbeck kannte den EDEKA-Markt in Garstedt schon eine lange Zeit vom Einkaufen. Der Markt gefiel ihr so gut, dass sie sich vorstellen konnte, dort zu arbeiten. Eines Tages war es dann soweit: Sie fasste sich ein Herz und bewarb sich auf gut Glück – und es hat sofort geklappt! Seit Mai ist sie nun Verkäuferin im Team des Bedienungstresens für Fleisch/Wurst/Käse und Salate. „Die Beratung und überhaupt der Kundenkontakt bereiten mir viel Freude“, sagt die gelernte Einzelhandelskauffrau, die 1993 ihre Ausbildung abschloss. „Außerdem freue ich mich, dass ich viele Menschen, die hier einkaufen, bereits kenne – zumindest vom Sehen her, aber einige auch mit Namen! Deshalb ist das Verhältnis besonders herzlich. Übrigens auch zu meinen Kollegen“, fügt sie fröhlich hinzu. „Ich wurde sehr herzlich aufgenommen. Das ist mir wichtig.“



Sandra Overbeck

### Will im Markt bleiben

Yvonne Person wurde auf EDEKA Meyer durch die Aktion „Gemüsebeete für Kids“ aufmerksam. Ihre beiden Kinder gehen nämlich in den örtlichen Kindergarten, wo eines der Hochbeete steht, für die der Markt eine Patenschaft übernommen hat. Als Person nach fünf Jahren Pause wieder arbeiten wollte, entschloss sie sich spontan, bei EDEKA Meyer nachzufragen. Im Markt traf sie zufällig auf Volker Meyer und fragte, an wen sie sich wegen eines Jobs wenden könne. Er antwortete „an mich“ und lud sie gleich zum Probearbeiten ein. Danach war alles klar! Jetzt ist Person seit April in der Küche und an der Salatbar tätig. Dieses Umfeld ist ihr nicht unbekannt, weil sie früher auf Wochenmärkten gearbeitet hat. Ihr Fazit nach den ersten Wochen: „Es macht viel Spaß, ich habe tolle Kollegen und ich will nie wieder weg!“



Yvonne Person

# Neuigkeiten aus dem Markt

## Herzlichen Glückwunsch!

Volker Meyer und das gesamte Team gratulieren Dennis Nebeling! Nach 3-jähriger Ausbildungszeit hat er seine Prüfung zum Kaufmann im Einzelhandel überaus erfolgreich in der mündlichen Prüfung mit der Höchstpunktzahl 100 bestanden, was zur Gesamtnote 1 beigetragen hat. Einen Wermutstropfen hat die Angelegenheit: Der frischgebackene Einzelhandelskaufmann wird nur noch drei Monate bleiben, bevor er den Markt verlässt, um sich beruflich zu verändern. Für die Zukunft wünscht EDEKA Meyer alles Gute!



Dennis Nebeling

## Nachhaltig und effizient

Ab Ende Juli werden die Waren von EDEKA Meyer mit einem sogenannten „Street-Scooter“ ausgeliefert. Das e-Auto, das ursprünglich exklusiv für die Post produziert wurde, hat im Einsatz überzeugt, sodass es nun auch von anderen Unternehmen genutzt wird. Volker Meyer hat sofort zugegriffen: „StreetScooter ersparen der Umwelt große Mengen an Schadstoffen wie Kohlendioxid und Stickoxid. Außerdem sind sie leise und robust. Da fiel mir die Entscheidung für so ein Modell leicht!“



## Live-Berichterstattung zur Fußball-WM

Das Fußballspiel beginnt in Kürze und Sie müssen noch fürs Abendessen einkaufen? Kein Problem! Bei EDEKA Meyer verpassen Sie nichts. Das Radio im Markt informiert viertelstündlich über die Spielstände und die Tore im Live-Ticker. Außerdem gibt es eine umfangreiche Vorberichterstattung, alle News zur DFB-Elf, jede Menge WM-Nachrichten und Live-Interviews!



## Jetzt auch bei EDEKA Meyer: Die Genuss+ App

Mit der Genuss+ App sammeln Sie bei jedem Einkauf wertvolle Genusspunkte. Je mehr Sie einkaufen, desto mehr Punkte landen auf Ihrem Genusskonto. Auch beim Einlösen der zahlreichen Coupons sowie beim mobilen Bezahlen füllen Sie Ihr Punktekonto. Das lohnt sich! Je nach Punktestand warten spezielle Coupons, Partnerangebote und weitere tolle Überraschungen auf Sie.

### Die Vorteile der Genuss+ App im Überblick:

- Punkte sammeln und genießen
- Attraktive Coupons und Gutscheine sichern
- Regelmäßig Überraschungen erhalten
- Mobiles Bezahlen, ganz einfach per App

### So funktioniert's

Laden Sie sich die Genuss+ App kostenlos herunter, melden Sie sich an und sammeln Sie los! Pro 2 € Einkauf erhalten Sie einen Genusspunkt, zehn Punkte bei Ihrer Registrierung und nochmals zehn Punkte bei der Registrierung für mobiles Bezahlen. Wenn Sie das mobile Bezahlen nutzen, bekommen Sie pro Transaktion einen Punkt.

Die Genuss+ App ist die optimale Ergänzung zur EDEKA-App, mit der Sie die Angebote Ihres Lieblingsmarktes anschauen und durch Rezeptideen stöbern können.

**Für Jäger und Sammler.**

Neue Coupons warten auf Sie:  
Sie erhalten jede Woche neu diese großartigen Bronze-Coupons!

Genuss-Coupons  
Wählen Sie 4 aus  
10 Genuss-Coupons

Google Play | App Store

## Günstig einkaufen ...

EDEKA Meyer feiert die Fußball-Weltmeisterschaft mit tollen Angeboten:

### Coppenrath & Wiese Fußballbrötchen

tiefgefroren, 9 Stück  
450-g-Packung  
(1 kg = 3,31)

**1,49**



### Langnese Flutschmeister

tiefgefroren  
8 + 1 Stück gratis =  
576-ml-Packung  
(1 Liter = 5.19)

**2.99**



### Gut&Günstig Hotdog- Steinofnpizza „Halbzeitpause“

tiefgefroren  
335-g-Packung  
(1 kg = 5,34)

**1,79**



## ... und gewinnen!

EDEKA Meyer verlost tolle Preise! Mit ein bisschen Glück gehören diese Gewinne bald Ihnen:

### 1. Preis:

original DFB-Sporttasche  
von adidas



### 2. Preis:

Ein Fußball von adidas



### 3. Preis:

Präsentkorb im  
Wert von 25,- EUR

Kreuzen Sie einfach die richtige Antwort auf die folgende Frage an, füllen Sie den Gewinn-Coupon aus und geben Sie ihn bis zum 7. Juli 2018 an der Information im Markt ab!

Den wievielten Stern will die deutsche Fußballnationalmannschaft in diesem Sommer in Russland holen?

den vierten     den fünften     den sechsten

Name \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Wir drücken Ihnen die Daumen!

Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahre, ausgenommen sind EDEKA-Mitarbeiter und deren Angehörige. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung. Datenschutzhinweis: Wir weisen Sie darauf hin, dass Ihre Angaben ausschließlich zur Bearbeitung Ihrer Teilnahme an der Verlosung von uns gespeichert und genutzt werden. Wir gewährleisten den streng vertraulichen Umgang mit Ihren Daten und werden diese löschen, sobald sie nicht mehr zur Durchführung benötigt werden. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt nicht. Der Schutz Ihrer Daten ist bei uns oberste Priorität. Wir haben bereits jetzt unsere Datenschutzhinweise für Sie aktualisiert und sind daran interessiert, auch weiterhin eine gute Beziehung zu Ihnen zu pflegen und Ihnen Informationen zu unseren Aktionen zukommen zu lassen. Deshalb verarbeiten wir auf Grundlage von Artikel 6 Abs. 1 Buchstabe f der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung Ihre Daten. Wenn Sie dies nicht wünschen, können Sie jederzeit bei uns der Verwendung Ihrer Daten widersprechen.

Mensch  
**MEYER**

Wo man sich trifft!

Auflage: 9 600 Exemplare  
Kostenlose Zustellung im  
dreimonatlichen Rhythmus an  
alle erreichbaren Haushalte in  
Garstedt und Umgebung.

#### Objektleitung:

ProExakt GmbH  
Bahnhofstraße 17  
38170 Schöppenstedt  
Tel.: (0 53 32) 96 86-54  
Fax: (0 53 32) 96 86-58  
E-Mail: info@proexakt.de  
www.proexakt.de

#### Herausgeber (v. i. S. d. P.):

EDEKA Volker Meyer e. K.  
Volker Meyer  
Bahnhofstraße 79  
21441 Garstedt  
Tel.: (0 41 73) 66 23

#### Redaktionsleitung:

Gesa Walkhoff  
Tel.: (01 77) 3 31 22 69  
Fax: (0 53 32) 96 86-58  
E-Mail:  
marktzeitung@proexakt.de

#### Gestaltung/Anzeigensatz:

Karin Stein  
Tel.: (0 53 32) 96 86-55  
Fax: (0 53 32) 96 86-58  
E-Mail: info@proexakt.de

Druck: ProExakt GmbH  
Mediengestaltung, Druck,  
Verlag & Presseagentur  
Bahnhofstraße 17  
38170 Schöppenstedt  
Tel.: (0 53 32) 96 86-54  
Fax: (0 53 32) 96 86-58  
E-Mail: info@proexakt.de

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 ca. 1 800 000 Exemplaren handelt es sich um ein marktbezogenes individuelles Printprodukt für selbstständige EDEKA-Kaufleute.



**Volker Meyer**

EDEKA Volker Meyer  
Bahnhofstraße 79  
21441 Garstedt-Wulfen  
Telefon: 0 41 73 / 66 23

Unsere Öffnungszeiten:  
Mo. bis Sa.: 8:00 - 20:00 Uhr  
www.edeka-meyer.com  
info@edeka-meyer.com