Ausgabe Februar

Warncke's FRISCHESEITEN

Seite 2
Alles zum Thema gesunde und vielfältige Ernährung

Seite 7
Die Highlights aus unserer Molkereiprodukteabteilung

Seite 8
Vorfreude auf die große Käsestraße in Neugraben

Liebe Kunden,
wir freuen uns, Sie im Jahr 2019 wieder mit einer aktuellen Ausgabe unserer Frischeseiten begrüßen zu dürfen. Die Premierenausgabe 2019 steht dabei ganz im Zeichen des Themas „gesunde Ernährung“. Wir klären Sie auf über verschiedene Ernährungskonzepte und Ernährungsformen und stellen Ihnen die besten und gesündesten Produkte aus unseren Abteilungen vor. Ob bio, laktose- und glutenfrei oder Low Carb – in Warncke's EDEKA Frischecenter ist für jeden Ernährungsstil das Richtige dabei. Doch nicht nur das Sortiment lockt mit Vielfalt und Geschmack, sondern auch die zahlreichen Aktionen und Veranstaltungen, die 2019 auf unsere Kunden zukommen. Zum Beispiel die große Käsestraße, die Käsefreunde ab dem 28. Februar ganz sicher zum Schwärmen bringen wird. Was sonst noch so anliegt, erfahren Sie auf der Rückseite.

Viel Spaß beim Stöbern!

Ihr Team von Warncke`s EDEKA Frischecenter

Wulmstorfer Wiesen 2 in Neu Wulmstorf und Süderelbering 1 in Hamburg / Neugraben
www.edeka-warncke.de • Warncke's EDEKA Frischecenter

Drei Ernährungskonzepte auf einen Blick

Auch wenn das Jahr fortgeschritten ist, stecken viele noch mitten in der Umsetzung einer ihrer Neujahrsvorsätze. Denn die eigene Figur wieder in Gang zu bringen, ist nicht mal eben so gemacht. Es bedeutet Disziplin bei der Bewegung, die in keinem Fall fehlen sollte, und bei der Ernährung, die immer ausgewogen sein sollte. Und um mit der Ernährung der Pfunde Herr zu werden, gibt es viele Möglichkeiten. Warncke's EDEKA Frischecenter stellt Ihnen einige vor.

Low Carb

Bei dieser Ernährungsform soll die Menge aufgenommener Kohlenhydrate reduziert werden („Low" = „gering" und „Carb" = Kohlenhydrate). Es geht primär darum, das Körpergewicht zu reduzieren und eine gesündere Lebensweise anzustreben. Das gelingt vor allem durch den Genuss von viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Fisch und Fleisch. Kartoffeln, Reis, Pasta oder Brot sollen möglichst außen vor gelassen werden. Die darin enthaltenen Kohlenhydrate werden im Körper zu Einfachzucker umgewandelt und versorgen die Zellen mit Energie. Werden weniger Kohlenhydrate aufgenommen und die Beilagen durch Gemüse ersetzt, stellt sich der Stoffwechsel um und nutzt die eigenen Fettreserven als Energielieferanten. So kann Abnehmen gelingen. Die Diät ist seit dem 19 Jahrhundert bekannt. Heute gibt es verschiedene Ausrichtungen wie die Glyx-, die Atkins-Diät – die gesundheitlich nicht unbedenklich ist – und die Logi-Methode.

Logi-Methode

Der Grundsatz ist auch hier: weniger Kalorien zu sich zu nehmen, als zu verbrauchen – also eine negative Tagesbilanz zu erzielen. Mit der Logi-Methode („Low Glycemic ans Insulemic Diet = niedrige Blutzucker- und Insulinspiegel-Diät) soll neben der bewussten, ausgewogenen Ernährung gleichsam Übergewicht, Typ-2-Diabetes und arterielle Gefäßerkrankungen therapierbar sein. Sie stellt keine radikale Umstellung der Essgewohnheiten dar. Die Konzentration liegt auf der richtigen Dosierung aller Grundnahrungsmittel und einer vollwertigen Ernährung. Obst, Gemüse und gesunde Öle bilden die Basis der Logi-Pyramide, die die optimalen Dosierungen angibt. Über Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte auf Stufe zwei, gefolgt von kohlenhydratreicher Nahrung, wie Nudeln, Brot und Co auf Stufe drei, endet sie in der Spitze mit Zuckerhaltigem.

Logi-Pyramide

Low Fat

Sie stellt einen gegenteiligen Ansatz zu Low Carb dar. Basis bildet die Aufnahme von mehr Kohlenhydraten, dafür aber weniger Fetten. Bei dieser Art der Nahrungsaufnahme wird die Zufuhr von Kohlenhydraten erhöht und bei gleicher Nahrungsmenge der Fettanteil verringert – beispielsweise durch Nudeln mit Gemüse als Beilage und ohne fette Soße. Grundsätzlich wird vermutet, dass eine Aufnahme von 2200 kcal am Tag zu 45 Prozent aus Kohlenhydraten und 55 Prozent aus Fetten und Eiweißen besteht. Steigert man den Kohlenhydratanteil auf 60 und senkt Fette und Eiweiße auf 40 Prozent, liegt die Kalorienaufnahme nur noch bei 1600 kcal am Tag.

Die alternativen Ernährungsformen

Die Nachfrage nach veganen oder vegetarischen Produkten in Warncke's EDEKA Frischecenter steigt stetig. Nicht nur aus geschmacklichen, sondern auch aus ethischen und gesundheitlichen Gründen schließen sich Menschen der veganen und vegetarischen Ernährung an. Der Grad des Verzichts ist jedoch verschieden. Er lässt sich grob in drei Gruppen unterteilen. Darüber hinaus gibt es Menschen, die aufgrund von Unverträglichkeiten auf Milch oder Gluten verzichten müssen. Warncke's EDEKA Frischecenter hat auch für sie alle Ausweichprodukte im Sortiment. Was genau aber diese alternativen Ernährungsweisen ausmachen, wird hier erklärt.

Der Vegetarismus

Immer mehr Menschen steigen auf eine fleischlose Kost um. Dieser Wandel gilt nicht allein dem Verzicht von Fleischgenuss, sondern ist auch eine ethische Haltung für eine artgerechte Tierhaltung. Andere tierische Produkte wie Eier, Milchprodukte und Honig gehören zur vegetarischen Ernährung dazu, der Gebrauch von Schmalz oder Gelatine fällt jedoch weg. Erstmals trat der englische Begriff „vegetarian", also „fleischlos", im Jahr 1839 auf. Davor sprach man von einer pflanzlichen Diät. Der Verzicht auf Fleisch und Fisch stellt kein gesundheitliches Risiko dar, wie etwa Mangelerscheinungen, wenn alternativ Lebensmittel verwendet werden, die das tierische Eiweiß und die im Fleisch enthaltenen Nähr- und Vitalstoffe ersetzen.

Der Veganismus

Der Veganismus ist wie der Vegetarismus nicht einfach eine Ernährungsform, sondern beschreibt eine Lebenseinstellung. Der Begriff Veganismus bildete sich um 1962 aus der Philosophie des Vegetarismus. Der Wortschöpfer Watson gründete die „Vegan Society", eine Abspaltung der „Vegetarian Society". Zu Beginn der veganen Bewegung verzichteten deren Anhänger auf den Konsum tierischer Nahrungsmittel. Mittlerweile verzichten strikte Veganer komplett auf die Nutzung tierischer Produkte. Die „Vegan Society" verfasste einen Leitsatz, der besagt, dass, soweit es praktisch durchführbar ist, alle Formen der Misshandlung von Tieren für Essen, Kleidung oder andere Zwecke vermieden werden sollte und darüber hinaus die Entwicklung tierfreier Alternativen gefördert werden müsse.

Der Flexitarismus

Flexitarier kann man auch als „Teilzeit-Vegetarier" bezeichnen. Sie essen nur selten bzw. gelegentlich Fleisch, dann aber zumeist aus artgerechter Tierhaltung bzw. in Bio-Qualität. Massentierhaltung lehnen sie auch ab. Auch sonst achten Flexitarier beim Lebensmitteleinkauf auf hohe Qualität und Regionalität. Strikte Dogmen oder gar Verbote sind ihnen dabei aber fremd. Vielmehr steht bei den meisten Flexitariern der gesunde Genuss im Vordergrund.

Gluten- oder Laktoseunverträglichkeit

Die Glutenunverträglichkeit oder auch Zöliakie stellt sich durch eine Überreaktion des Körpers – ähnlich, aber nicht gleich einer Allergie – gegen das Klebereiweiß Gluten dar, welches in Getreide enthalten ist. Gleiches gilt für die Laktoseintoleranz. Betroffene Menschen erleiden Reaktionen beim Genuss von Laktose, die in Milchprodukten vorkommt. Die gluten- oder laktosefreie Ernährung ist daher weniger eine Entscheidung, die jemand aus ethischen Gründen trifft, sondern eher ein notwendiges Übel. Um aber den Menschen einen Genuss ohne großen Verzicht zu ermöglichen, hat die Lebensmittelindustrie tolle Alternativprodukte auf Basen entwickelt, die ohne die beiden Stoffe auskommen. So bietet Warncke's EDEKA Frischecenter z. B. Sojamilch, Joghurt aus Mandeln oder Backwaren auf Maisbasis an.

Gesundes Bio-Gemüse

Für eine ausgewogene, gesunde und glücklich machende Ernährung darf einwandfreies Gemüse bei keiner der Ernährungsformen fehlen. Es liefert dem Körper zahlreiche wichtige Inhaltsstoffe. Eine Empfehlung: Bio-Gemüse. Warncke's EDEKA Frischecenter bietet Ihnen in seiner Obst- und Gemüseabteilung ein umfangreiches Angebot an Tomaten, knackigen Paprika, Kohlrabi, Kohl, Bohnen, Sellerie, Zwiebeln, Brokkoli, Pastinaken, Mangold und Kartoffeln – auf ganz natürliche Weise produziert. Als Dünger dienen natürliche Mittel wie Mist. Für die Schädlingsbekämpfung werden weitgehend Nützlinge eingesetzt. Bei dieser Ware, die im Einklang mit der Natur gezogen wird, steht dem Genuss nach bestem Gewissen nichts im Wege. Ein Teil dieses Gemüse, das zu einem Großteil auch aus der eigenen Region stammt und damit auch umweltverträglicher ist, kann besonders gut roh verzehrt werden. Dann nehmen Sie die meisten guten Nährstoffe mit auf. Besser geht es einfach nicht. Bei weiteren Fragen zu Erzeugung und Herkunft hilft Ihnen das Team der Abteilung gern weiter.

Geprüfte Qualität für ernährungsbewusste Genießer – Low Carb

Die kohlenhydratreduzierte und eiweißreiche Ernährung ist nicht nur „in", sondern fördert auch noch das allgemeine Wohlbefinden durch die nötigen Nährstoffe, die lange sättigen und Ihrem Körper viel Eiweiß liefern. Bei Sport – der nie fehlen sollte –, Stress oder schwerer körperlicher Arbeit kann der Bedarf an Eiweiß erheblich ansteigen. Da der Organismus keinen Speicher für Eiweiß besitzt, ist es wichtig, täglich Proteine zu sich zu nehmen. Ist der Körper mit Eiweiß unterversorgt, greift er auf die Muskulatur zurück. Zudem ist Eiweiß die Bausubstanz für jede Körperzelle. Sind die Zellen intakt, ist auch das generelle Wohlbefinden besser.

In Warncke's EDEKA Frischecenter erhalten Sie neben den begehrten Müsliriegeln auch Müslis und viele weitere Artikel, bei denen der Kohlenhydratgehalt reduziert und der Eiweißgehalt gestärkt wurde.

Glutenfreie Alternativen

Allergien und Unverträglichkeiten treten immer häufiger auf. Wichtig ist in diesen Fällen eine angemessene Ernährung. Am bekanntesten dürfte den meisten die Glutenunverträglichkeit sein. Die meisten Teigwaren enthalten von Haus aus Gluten. Aus diesem Grund baute die Lebensmittelindustrie in den vergangenen Jahren eine große Plattform hinsichtlich glutenfreier Produkte auf. Geboten wird ein großes Portfolio an schmackhaften Nahrungsmitteln, bei deren Herstellung nur beste Zutaten eingesetzt werden. Das sogenannte Kleber-eiweiß wird dabei nicht durch chemische Stoffe ersetzt, sondern durch alternative, glutenfreie Getreidesorten. Die Vielfalt in Warncke's EDEKA Frischecenter reicht von Brot, Pizza und Nudeln über Kekse und Cerealien bis hin zu vielen Snacks. Dabei greifen die Kunden besonders gerne zu den zahlreichen Produkten der Marke Schär. Betroffene Personen können sich in Warncke's EDEKA Frischecenter über die große Auswahl an glutenfreien Produkten informieren.

Laktosefrei zu vollem Genuss

Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Blähungen oder Erbrechen – das sind typische Beschwerden der Menschen, die unter einer Milchzucker-Unverträglichkeit (Laktoseintoleranz) leiden. Das Enzym Laktase ist dafür verantwortlich, dass der Milchzucker (Laktose) im Dünndarm gespalten und weiter verdaut werden kann. Bei Menschen mit einer Unverträglichkeit, wird dieses Enzym nur geringfügig oder gar nicht produziert. Dadurch gelangt der Milchzucker ungespalten in den Dickdarm, wo er von Bakterien zersetzt wird. Das löst die Beschwerden aus. Daher sollte die Ernährung dementsprechend angepasst werden. Auch hier gibt es mittlerweile eine Vielzahl an laktosefreien Produkten, wie zum Beispiel die von der Marke Minus L. Auf die klassischen Milchprodukte wie Milch, Sahne, Joghurt und Butter muss nicht mehr verzichtet werden. Außerdem bietet Warncke's EDEKA Frischecenter Ihnen ein breites Käsesortiment – Aufschnitt, Hirtenkäse, Frischkäse, Mascarpone – um nur ein paar zu nennen. Auch der süße Geschmack kommt mit alternativer Schokolade, Butterkeksen, Milch-Haselnuss-Schnitten oder Puddings nicht zu kurz.

Mehr Bio geht nicht – Demeter

Demeter steht für Produkte der biologisch-dynamischen Wirtschaftsweise. Diese älteste ökologische Form der Landbewirtschaftung geht auf Impulse von Rudolf Steiner zurück. Dem Verband Demeter, als Pionier in Sachen Bio, ist es gelungen, Demeter als moderne und zukunftsfähige Anbauweise immer weiterzuentwickeln. So gilt biodynamisch inzwischen als die nachhaltigste Form der Landbewirtschaftung. Sie sorgt dafür, dass die Humusschicht kontinuierlich wächst, was über viele Jahre in unabhängigen Forschungsarbeiten bewiesen wurde. Strenge Richtlinien, die erheblich mehr leisten, als die EU-Bio-Verordnung vorschreibt, sorgen für die hohe Qualität der Lebensmittel und kommen ebenso der Umwelt zugute. Ob vegetarisch, vegan oder einfach nur geschmackvoll: Probieren Sie unsere Demeter-Produkte aus und genießen Sie Natur pur!

Altbewährtes neu entdeckt: Oatmeal, Porridge oder Haferschleim

Was einst ein gängiger und alltäglicher Einstieg in den Tag war, hat mit der Zeit seinen Reiz verloren. Haferschleim – ein Gemisch aus Haferflocken und Milch – nahrhaft und gesund. Doch in den vergangenen Jahren feierte die Getreidespeise ein Comeback. Wie kommt das?

Frische Bezeichnungen für Altbewährtes haben schon oft das Ansehen traditioneller Speisen gestärkt. Die Gemüsesäfte von damals sind als Smoothies wiedererweckt. So ähnlich ergeht es nun auch dem Haferbrei. Doch das ist nicht alles. Die Vielfalt ist ein weiterer Faktor. Die Hersteller entdecken dieses Allerwelts- und Arme-Leute-Essen neu. Auf diese Weise kommt eine gesunde und schnell zubereitete Mahlzeit wieder zurück auf den Frühstückstisch.

Was sind Oatmeal, Porridge oder Haferbrei? Es sind alles Namen für ein und dasselbe Gericht in Amerika, Großbritannien und Deutschland. Die Zubereitung ist einfach. Milch wird erhitzt – nicht gekocht – und die Haferflocken nach und nach untergerührt. Die Masse lässt man ziehen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Im Grunde ist dies das ganze Geheimnis. Das Ergebnis ist äußerst gesund, denn Haferflocken können schon als Superfood betrachtet werden.

Hafer enthält beachtliche Mengen an Ballaststoffen und Proteinen. Er ist voller Vitamine (primär B und E), gesunder ungesättigter Fettsäuren und bietet die ganze Bandbreite an Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium, Eisen, Mangan und Kupfer. Durch beruhigende Schleimstoffe ist Hafer zudem äußerst magenfreundlich – kurz: Über Hafer lässt sich (fast) nur Gutes sagen. Lediglich zur Herstellung von Broten eignet sich Hafer aufgrund geringer Klebeeigenschaften kaum.

Die Kombination mit Milch lässt sich aufgrund des milden Geschmacks des Gerichtes besonders gut verfeinern. Zugaben von Zimt oder Honig für die Süße, eine fruchtige Note mit Kirschen, Äpfeln, Datteln oder Banane ist denkbar, Kokosflocken verleihen eine exotische Note.

Versuchen Sie einmal, dieses Essen wiederzubeleben. Sie werden erstaunt sein, wie unkompliziert und lecker es ist.

Haferbrei mit Beeren

Für den Brei:

- 200 g Haferflocken
- 800 ml Vollmilch
- 200 ml Wasser
- 1 Stück Vanilleschote
- 1 Stück Zimt
- 1 Stück Sternanis
- 30 g Mandeln

Für das Beeren-Topping:

- 50 g Himbeeren (alternativ TK-Himbeeren)
- 50 g Brombeeren
- 50 g Erdbeeren
- 50 g Heidelbeeren
- 20 g schwarze Johannisbeeren, getrocknet
- 3 EL Ahornsirup

1. 800 ml Milch und 200 ml Wasser bei mittlerer Hitze erhitzen. Haferflocken, Vanilleschote, Zimtstange und Sternanis hineingeben. Unter ständigem Rühren so lange ziehen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Mandeln grob hacken und unter das fertige Porridge heben.
2. Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren und Erdbeeren von Stielen und Grün befreien, abwaschen, abtropfen lassen, in eine Schale geben und zusammen mit den Johannisbeeren und dem Ahornsirup vermischen. Das fertige Beeren-Topping auf dem Porridge anrichten.
3. Das Porridge warm oder kalt genießen.

Gesunde Vielfalt und bester Geschmack

Nachdem auf den vorangegangenen Seiten bereits ausführlich über gesunde und alternative Ernährungsformen berichtet und das darauf ausgerichtete Produktangebot von Warncke's EDEKA Frischecenter genauer unter die Lupe genommen wurde, richtet sich der Blick nun auf die Molkereiprodukteabteilung, in der natürlich auch zahlreiche Produkte bereitstehen, die nicht nur gesund und verträglich sind, sondern gleichzeitig auch noch richtig lecker schmecken.
Unser Mitarbeiter Nico Baars, der sich in der MoPro-Abteilung bestens auskennt, hat sich auf den Weg gemacht und einige Highlights aus der Abteilung zusammengesammelt.

Unbeschwert genießen mit MinusL

Nico Baars: „MinusL bietet zahlreiche laktosefreie Produkte an, die das Leben von Betroffenen wieder einfacher und genussreicher machen. Egal ob Milch, Sahne, Joghurt oder Frischkäse – unser Sortiment an MinusL-Produkten ist groß. Somit können auch Menschen mit einer Laktoseintoleranz nach Herzenslust schlemmen."

Alpro-Sojadrink

„Der Sojadrink von Alpro ist vegan und besonders leicht bekömmlich. Er enthält hochwertige gemahlene Sojabohnen, Kalzium und Vitamine und ist vielseitig einsetzbar. Ob zum Müsli, als Shake oder einfach pur – der Sojadrink schmeckt einfach gut. Probieren lohnt sich!"

Hemme-Milch Vanille

„Ein echtes Genusshighlight ist die Hemme-Milch Vanille, die im umweltschonenden und wiederverschließbaren Standbeutel verkauft wird. Ein Milchmischgetränk aus frischer Vollmilch mit einem natürlichen Fettgehalt. Die Milch schmeckt vollmundig und besticht durch ihren aromatischen Vanillegeschmack. Ein echtes Muss also für alle Milchtrinker."

EDEKA Bio-Rahmbutterkäse

„Ein zart-cremiger Schnittkäse von unserer Eigenmarke. Der Bio-Rahmbutterkäse kommt aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft und reifte sechs Wochen. In seiner wiederverschließbaren Verpackung bleibt er lange frisch. Ich bin selbst ein großer Käseliebhaber und kann den Bio-Rahmbutterkäse wärmstens empfehlen."

Von Cyrano bis Scharfe Anna – große Käsestraße in Neugraben

Käsefreunde und alle, die es werden wollen, aufgepasst! Vom 28. Februar bis 2. März sollten Sie unbedingt einen Besuch in Warncke's EDEKA Frischecenter in Neugraben einplanen und das Angebot der großen Käsestraße inmitten der Molkereiprodukteabteilung genießen. Auf einer Fläche von rund drei Metern warten verschiedene Käsesorten aus ganz Europa auf Sie. Egal ob Hartkäse, Schnittkäse oder Weichkäse – alle Produkte von würzig bis mild können genauestens inspiziert und natürlich auch probiert werden.

Bei der großen Käsestraße können Sie die Vielfalt an Käsesorten hautnah erleben und bekommen bei Fragen und Wünschen alle wichtigen Informationen aus erster Hand. Unsere ausgebildete Käsesommelière Lilija Scheller, Käseexpertin Jeanette Kuich sowie auserwählte Fachberater werden jederzeit für Sie ansprechbar sein und Sie kompetent beraten. Von leicht süßlich über nussig bis würzig-scharf, von Kuhmilch- über Schafs- und Ziegenmilchprodukten bis hin zu laktosefreien Erzeugnissen: Bei der großen Käsestraße in Warncke's EDEKA Frischecenter ist ganz sicher für jede und jeden das Passende dabei.

Käsesommelière Lilija Scheller: „Unser gesamtes Team aus der Käseabteilung freut sich, Sie an der großen Käsestraße begrüßen zu dürfen, in deren Gestaltung wir all unser Know-how und unsere Kreativität fließen lassen werden. Wir fiebern diesem besonderen Ereignis bereits alle entgegen und stehen Ihnen während der drei Tage bei Fragen und Wünschen zu den Käsesorten sowie zu perfekten Begleitern wie zum Beispiel einem passenden Wein natürlich gerne mit Rat und Tat zur Seite."

Lilija Scheller präsentiert die Highlights der Käsestraße

Der Brie de Meaux

„Ein aromatischer Weichkäse mit Weißschimmel, auch Käse der Könige genannt. Der Brie ist vier bis sechs Wochen in kühlen Reifekellern gereift und erreicht dadurch seinen ganz speziellen Geschmack“.

Der Morbier-Schnittkäse

„Dieser französische Käse mit Pflanzenasche ist ein Rohmilchkäse, der bis zu drei Monate gereift ist. Früher hat man Restmilch, die bei der Herstellung eines anderen Käses, dem Comté, übrig blieb, zum Schutz mit Asche bestreut und den Rest der Abendmolke dazugegeben. Daraus entstand dann der Morbier, mit seinem nussig-buttrigen Aroma“.

Hamburger Pfeffersack und Ringelblumenlaib

„Zwei wunderbare Käse aus unserer Region von der Jithofer Käserei. Der Hamburger Pfeffersack ist dabei nicht nur von aromatischem Pfeffer ummantelt, sondern der Pfeffer ist auch im Teig zu finden. Etwas milder, aber nicht weniger schmackhaft kommt der Ringelblumenlaib mir den pfiffigen Aromen der Ringelblüten daher“.

Der Cyrano

„Der Cyrano kommt aus dem Baskenland in Frankreich und wird aus Schafs- und Ziegenmilch hergestellt. Dieser zehn Wochen gereifte Schnittkäse ist ein klassischer Zweimilchkäse, der den leicht aromatischen, nussigen Geschmack von Schafsmilch und das mild-nussige Aroma der Ziegenmilch vereint“.

Ziegen- und Schafsmilch – die bekömmliche Kuhmilchalternative

Kuhmilchunverträglichkeit ist eine der häufigsten Ursachen für allergene Störungen wie Ekzeme, Atemwegserkrankungen und Verdauungsprobleme. Eine wertvolle Alternative zur Kuhmilch sind Ziegenmilch und Schafsmilch. Beide Produkte sind geradezu ideal für Groß und Klein — weil aufbauend, regenerierend und bekömmlich. In Warncke’s EDEKA Frischecenter bekommen die Kunden neben dem oben beschriebenen Cyrano auch weitere Käsesorten aus mikrobiellem Lab. Zum Beispiel den Milram-Käse, den Beemster Ziegenkäse, den Ziegen Finnlapi oder den Grachtenkaas. Alle Sorten sind für Veganer geeignet und ohne tierischen Lab hergestellt.

Ziegenmilch

- Nicht allergieauslösend
- Besondere Struktur der Aminosäuren sorgt für eine gute Verdaulichkeit
- Hoher Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen
- Positive Effekte bei Magen- und Darmproblemen, aber auch bei Leber- und Nierenleiden, wirkt regenerierend auf Haut und Haar

Schafsmilch

- Kräftigt und schützt das Immunsystem
- Samtiger Geschmack und gute Verdaulichkeit
- Hohe Anteile an Vitamin A, B2 und vor allem B 13 (Orotsäure)

Der Verdauungstakt von Schafen ist länger als bei anderen Tieren. Dadurch können die Schafe viel mehr Spurenelemente, Vitamine und Enzyme aufschließen und sie über ihre Milch an den Menschen weitergeben.

MIT DINKEL UND CO. FIT INS NEUE JAHR

Sie wollen im neuen Jahr auch in Sachen Backwaren gesund essen? Dann sind Sie in der BACKBUDE genau richtig! Neben süßen Teilchen und köstlichen Torten, die natürlich ab und zu auch mal sein dürfen, gibt es hier nämlich echte Fitmacher mit besten Zutaten. „Unser absoluter Renner ist derzeit das Fitnessbrot. Es kommt vollkommen ohne Auszugsmehle aus und hat einen hohen Anteil an gekeimten Saaten. Das Fitnessbrot ist gesund, knusprig und saftig zugleich. Da lohnt es sich reinzubeißen“, schwärmt Budenmitarbeiterin Barbara.
Ebenfalls gesund und lecker kommt das Dinkelvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen daher. Es besteht unter anderem aus Dinkelvollkornschrot, Dinkelflocken, acht Prozent Sonnenblumenkernen und Dinkelvollkorn-Sauerteig.
„Die Getreidebestandteile setzen sich aus 94 Prozent Dinkel, sechs Prozent Gerste und unter ein Prozent Weizen zusammen. Ich esse das Dinkelvollkornbrot sehr gerne und kann es nur weiterempfehlen. Kommen Sie einfach vorbei und probieren Sie selbst. Es lohnt sich definitiv“, so Barbara.
Auch in Sachen Brötchen bleiben in der BACKBUDE keine Wünsche offen. Egal ob mit Dinkel und Chiasamen, Kürbiskernen oder Sesam – mit den Broten und Brötchen aus der BACKBUDE kommen Sie Tag für Tag gesund durchs Jahr.

MIT BACKBUDE-TO-GO-BECHERN DIE UMWELT SCHONEN

Mit den To-go-Mehrwegbechern im BACKBUDEN-Design können Sie einen kleinen Teil dazu beitragen, die Müllproduktion zu verringern. Genießen Sie Ihre Getränke einfach aus dem praktischen Mehrwegbecher und geben Sie diesen später wieder beim Budenpersonal ab. Der Pfand auf die Becher beträgt zwei Euro.

die BACKBUDE

BUDEN-AKTIONEN IM FEBRUAR:

4. bis 9. Februar 2019

Meterbaguette
statt 1.99 €
für nur **-.99 €**

11. bis 16. Februar 2019

Heißwecken
statt -.99 €
für nur **-.69 €**

18. bis 23. Februar 2019

Kleines
Frühstück
statt 4.20 €
für nur **3.99 €**

25. Februar bis 2. März 2019

Rumkugel
statt -.99 €
für nur **-.69 €**

Nachhaltige und gesunde Speisen im Nordblick

Sie ernähren sich gerne bewusst und achten genau darauf, was bei Ihnen auf dem Teller landet? Dann können Sie im Nordblick von Warncke's EDEKA Frischecenter guten Gewissens zugreifen und nach Herzenslust genießen. Nordblick-Koch Kevin Bode achtete bei der Zubereitung aller Speisen genau auf seine Zutaten und verfolgt eine unumstößliche Philosophie. „Alle meine Gerichte kommen ohne Geschmacksverstärker und Bindungsmittel aus. Mir als Koch ist es wichtig, dass die Nordblick-Gerichte frei von solchen Stoffen sind. Auch wenn es mit Geschmacksverstärkern oder Bindemitteln manchmal etwas schneller gehen würde, bin ich strikt dagegen und stehe lieber etwas länger in der Küche oder mache mir mehr Arbeit, damit die Kunden etwas wirklich Gesundes auf den Teller bekommen", erklärt der erfahrene Koch.

Ein weiterer Vorteil, durch den der Nordblick ein positives Alleinstellungsmerkmal erlangt, ist der Fakt, dass Lebensmittel verwendet werden, die nicht nur stets frisch sind, sondern auch direkt aus dem Markt ohne große Umwege in der Küche landen. „Unser großer Vorteil ist, dass wir die guten Zutaten hier direkt vor der Nase haben. Ein kurzer Gang in die Obst- und Gemüseabteilung genügt, und ich habe ganz schnell alle knackfrischen und teilweise auch regionalen Zutaten zusammen, die ich zum Beispiel für eine leckere Gemüsebeilage oder ein fruchtiges Dessert brauche. Ebenso ist es auch beim Fleisch und bei der Wurst. Die Abteilung ist direkt neben unserer Küche, wodurch absolute Frische garantiert ist", schwärmt Kevin Bode, der mit seinem Kochstil einen Beitrag zur bewussten Ernährung leisten will: „Die Leute haben heutzutage viel zu tun und sind ständig unter Druck. Dabei ist es wichtig, dass sie zumindest einmal am Tag eine gesunde Mahlzeit zu sich nehmen. Daher rate ich allen, die berufstätig sind, in ihrer Mittagspause bei uns vorbeizuschauen und sich einen ausgewogenen Mittagstisch zu gönnen."

5. Februar
von 11 bis 14 Uhr

KOHLROULADE

Nordblick-Koch Kevin Bode schwingt mal wieder gekonnt den Kochlöffel und bereitet herzhafte Kohlrouladen für Sie zu. Dazu gibt es Salzkartoffeln und eine Rahmsauce.
Um Voranmeldung wird gebeten.

7.50 €

21. Februar
von 11 bis 14 Uhr

GÄNSEBRUST-essen

Es wird köstlich im Nordblick. Beim großen Gänsebrustessen kommen Geflügelfans ganz sicher voll auf ihre Kosten. Neben zarter Gänsebrust mit Bratenjus warten frischer Rotkohl und knsuprige Röstis auf die Gäste.
Um Voranmeldung wird gebeten.

9.50 €

Azubi-Trio will bei Challenge aufs Podium

Unter dem Motto „Azubis fördern Eigenmarken“ nehmen, wie schon im vergangenen Jahr, drei Nachwuchskräfte aus Warncke’s EDEKA Frischecenter in Neugraben an der diesjährigen Azubi-Challenge der EDEKA teil. In diesem Jahr steht der Wettkampf ganz im Zeichen der Weintraube. Die Aufgabe der Azubis Nathalie Appel, Nina Burmester und Mandy Schmidtke ist es, Verkostungsaktionen durchzuführen und den Kunden freundlich und kompetent alle Informationen rund um die Frucht näherzubringen. „Eine große Verkostung im Markt haben unsere Azubis bereits erfolgreich durchgeführt. Der Tag verlief super und viele Kunden fanden den Weg zum Stand unserer sympathischen Lehrlinge“, so Marktleiter Michael Langenbeck. Als besonderes Extra haben sich die Azubinen für die Fachjury, die die Leistungen aller rund 50 Teilnehmer in ganz Deutschland abschließend bewertet und die Sieger kürt, etwas ganz Besonderes einfallen lassen. Ein selbst gezeichnetes Pixiebuch zum Thema Weintraube, in der eine Raupe als Hauptprotagonist spannende und lustige Abenteuer erlebt. Nach dem Platz unter den besten Zehn im vergangenen Jahr streben Nathalie Appel, Nina Burmester und Mandy Schmidtke diesmal eine Top-drei-Platzierung an. Ob sich ihr Traum erfüllt, erfahren Sie natürlich in den Frischeseiten.

WARNCKE'S EDEKA FRISCHECENTER braucht DICH!

Du bist ein echter Teamplayer und suchst eine Herausforderung?
Dann bist du bei uns genau richtig!

Wir suchen zum nächsten Ausbildungsbeginn 08/2019 für unsere Märkte in Neugraben und Neu Wulmstorf

- **Frischespezialist/-in (IHK)**
  Am Ende deiner Ausbildung bist du garantiert ein echter Alleskönner, denn sie verbindet Kreativität, Kontaktfreudigkeit und kaufmännisches Talent mit Fach- und Sozialkompetenz.
- **Fleischer/-in**
  Wenn du mit dieser Ausbildung fertig bist, bist du definitiv der Star bei der sommerlichen Grillparty. Du begleitest während der drei Jahre die gesamte Prozesskette bei der Fleischverarbeitung und weißt danach ganz sicher alles über Schnitttechniken, Garzeiten und Co.
- **Kaufmann/Kauffrau im Einzelhandel**
  Hier wirst du zur Vertrauensperson. Während deiner Ausbildung meisterst du mit dem Team abwechslungsreiche Aufgaben.
- **Handelsfachwirt/-in (IHK) Einzelhandel**
  Du hast ein Abitur und willst das Business regulieren? Du lernst sämtliche Tätigkeiten im Einzelhandel kennen und meisterst alles rund um die Ware – von Einkauf über Verkauf bis hin zum Marketing.
- **Fachverkäufer/-in im Lebensmittelhandwerk Fachrichtung Fleisch/Wurst/Käse in Bedienung**
  Werde der Herrscher hinter der Theke. Während der Ausbildung lernst du, wie du die Bedientheke verkaufsfördernd bestückst, und du sorgst dafür, dass die nächste Party der Kunden ein echtes Genusshighlight wird.

Schickt eure Bewerbung für beide Märkte an:

EDEKA Warncke’s Frischecenter KG
z. Hd. Stephanie Beier
Süderelbring 1
21149 Hamburg-Neugraben
info@edeka-warncke.de

Allumea Vino Rosso

Im milden Herbst Italiens werden die Trauben für den Allumea Vino Rosso geerntet und entrappt. Um eine optimale kräftige und tiefe Farbe zu erhalten, werden die Beeren im Ganzen und vollständig intakt fermentiert. Die Fermentation findet zwischen acht und zehn Tagen bei einer konstanten Temperatur von 25 Grad statt. Nach diesem Vorgang wird eine Milchsäuregärung durchgeführt. Durch diese Gärung balanciert sich die Gesamtsäure und es entsteht ein weicher und runder Geschmack.
Um die höchste Qualität des Primitivos zu erlangen, lagert dieser für zwölf Monate in französischen und amerikanischen Barriquefässern. Nach diesem Ausbauprozess werden die Grundweine aus den jeweiligen Regionen zusammengeführt. Durch diese Vorgehensweise entsteht ein sehr kraftvoller, warmer Wein, der mit Noten von saftigen Feigen, zarter Schokolade, aromatischen Kaffeebohnen und dunklen Kirschen zu betören weiß. Am Gaumen vollmundig und ausgeglichen, klingt er im Abgang langsam ab.

Herkunft: Italien
Klassifizierung: Vino da Tavola
Rebsorte: Nero d'Avola, Primitivo, Corvina
Geschmack: trocken
Alkoholgehalt: 13,5 %
Flaschengröße: 0,75 Liter
Charakteristik: Schokolade, Feigen, Kaffee, dunkle Kirschen
Empfehlung: Fleisch- und Pastagerichte, Pizza, Käse
Trinktemperatur: 18 bis 20 °C

Orion Wines

Orion Wines begann mit einer Freundschaft zwischen Luca Pomaro, einem Veteranen im internationalen Weingeschäft, und einem der innovativsten und vielversprechendsten Önologen Italiens, Alessandro Michelon. Es gelingt ihnen durch klares und fortschrittliches Denken und Handeln, authentische und regionstypische Weine mit einem soliden Preis-Leistungs-Verhältnis zu erzeugen.

NEU

Neu im Regal in Warncke's Frischecenter

Reinwerfen, auflösen, wohlfühlen

Für alle, die wenig Aufwand betreiben und trotzdem gesund und fit sein wollen, hält Warncke's EDEKA Frischecenter mit den Produkten von elkos Vivede eine bequeme und wirkungsvolle Alternative bereit – die praktischen Brausetabletten für einen gesunden Körper und einen belebten Geist. Beispielsweise die Magnesium-Brausetabletten mit B-Komplex und Vitamin C und E mit Grapefruitgeschmack, die ihren Beitrag zur normalen Muskel- und Nervenfunktion leisten, oder auch die Vitamin-C-Brausetabletten mit Zink und Vitamin D zur Stärkung des Immunsystems. Greifen Sie zu und geben Sie Ihrem Körper im Handumdrehen, was er für einen gesunden Start ins neue Jahr braucht.

Daran beißen sich Vierbeiner gerne fest

Hunde brauchen etwas zu beißen. Dabei soll der Snack nicht nur schmecken, sondern auch noch gesund und gut für die Zähne sein. All diese Komponenten vereinen die Hundesnacks zum Kauen von Tackenberg. Die getrocknete Trainer-Snack-Lunge vom Rind in praktischer Würfelform ist ideal für unterwegs, fettet nicht und ist der beste Begleiter, damit Ihr Hund beim Training extra aufmerksam ist, um noch mehr Belohnungshappen zu erhalten. Ebenfalls eine wahre tierische Köstlichkeit: der Ochsenziemer. Er ist ein natürlicher Kauartikel, der bei Vierbeinern aller Rassen gut ankommt. Ein echtes Genusshighlight für fischliebende Hunde und auch Katzen sind zudem die Seelachs-Nuggets. Die soften Lachs-Nuggets werden schonend gepresst und getrocknet – ein reines Naturprodukt in Spitzenqualität. Tun Sie ihrem Tier doch etwas Gutes und greifen Sie zu den Spezialitäten von Tackenberg.

Low Carb macht müde Körper munter

Low-Carb-Ernährung ist viel mehr als nur ein Trend. Zusammen mit sportlicher Betätigung fördert sie ein stimmiges Verhältnis von Muskel- und Fettanteil und trägt maßgeblich zu einem besseren Körpergefühl und Wohlempfinden bei. Um dabei dauerhaft für zusätzliche Abwechslung zu sorgen, bietet Layenberger verschiedene Produkte mit einer einzigartigen Kombination aus einem stark reduzierten Kohlenhydrat- und einem hohen Eiweißgehalt an. Zum Beispiel den Beef Snack. Ein proteinreicher Fleischsnack für zwischendurch – mit garantierten 41 Prozent Eiweiß, ausgewogen und herzhaft gewürzt. Hergestellt werden die Beef Snacks in den Sorten Classic Taste und Spicy Taste mit Chili aus bestem deutschem Rindfleisch. Probieren lohnt sich!

Ein Geschenk, das jeden zum Strahlen bringt

Ob Mini-Maus, Piratenschiff oder eine Figur aus dem Lieblingsfilm – diese Schneekugel sieht wunderschön aus und ist einfach herzustellen. Ihr braucht nicht viel, aber das Ergebnis kann sich sehen lassen.

Das benötigt Ihr:

- Marmeladenglas
- Kleine Figur wie von einem Schlüsselanhänger oder aus einem Ü-Ei
- Streudeko, wie Perlen oder Glitzer
- Flüssiges Glycerin (gibt es günstig in der Apotheke)
- Wasser
- wasserfesten Flüssigkleber

So funktioniert es:

1 Die Figur ankleben

Wascht zuerst den Deckel und das Marmeladenglas gut aus. Nehmt dann den Flüssigkleber und tragt eine ordentliche Schicht an der Unterseite der Figur auf. Setzt nun die Figur mittig auf die Innenseite des Deckels und drückt diese gut fest. Nun gut trocknen lassen.

2 Das Glas befüllen

Füllt das Marmeladenglas bis kurz vor der Kante mit Wasser auf und gebt einige Tropfen Glycerin hinzu, damit Glitzer und Co. langsamer zu Boden fallen.

3 Lasst es glitzern

Jetzt könnt Ihr alles, was glitzert und glänzt, in das Glas geben. Besonders eignen sich Perlen und Glitzerstaub.

4 Figur in die Kugel und versiegeln

Schraubt nun die „Kugel“ gut zu und überprüft, ob das Glas dicht ist und für Eure Vorstellungen genug Glitzer vorhanden ist. Wenn nichts tropft, das Glas wieder aufmachen und den Deckel am inneren Rand großzügig mit Kleber bestreichen. Nun wieder zuschrauben und die Kugel dadurch versiegeln. Nachdem der Kleber trocken ist, ist die selbst gemachte Glitzer-Schneekugel auch schon fertig. Viel Spaß damit.

Das liegt an in Warncke's Frischecenter:

Detailliertere Informationen zu den Preisen der jeweiligen Veranstaltungen finden Sie in den kommenden Ausgaben.

Feb/Mär
Neugraben

Käsestraße

März
Neu Wulmstorf
Neugraben

Skatabende: kloppen statt pokern

April
Neu Wulmstorf
Neugraben

Spannende Osterrallye

Mai
Neu Wulmstorf
Neugraben

Themenabend für Grill- und Bierfans

Juni
Neu Wulmstorf

Autowelt
NEU WULMSTORF
AUTOSCHAU

Männerträume auf vier Rädern

Juni
Neugraben

La Dolce Vita: Italienischer Abend

EDEKA Warncke's Frischecenter

Auflage: 29 860 Exemplare

Für die beiden Märkte in Hamburg/Neugraben und Neu Wulmstorf

Impressum
Kostenlose Zustellung jeden Monat samstags an alle erreichbaren Haushalte in der Region.

Herausgeber (v. i. S. d. P.):
Warncke's Frischecenter
Inhaber: Wilfried Warncke
Wulmstorfer Wiesen 2
21629 Neu Wulmstorf
Telefon: 040 / 52 98 26 00

Warncke's Frischecenter
Inhaber: Wilfried Warncke
Süderelbering 1
21149 Hamburg/Neugraben
Telefon: 040/42 94 38 38

Objektleitung/Druck:
ProExakt GmbH
Bahnhofstr. 17 38170 Schöppenstedt
Tel.: (0 53 32) 96 86-54
E-Mail: marktzeitung@proexakt.de
www.proexakt.de

Redaktionsleitung:
Sebastian Nickel
Tel.: (0 53 32) 96 86-486
Fax: (0 53 32) 96 86-51
E-Mail: marktzeitung@proexakt.de
www.proexakt.de

Gestaltung und Anzeigensatz:
Nadine Spinzig
Tel.: (0 53 32) 96 86-54
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.