



Warncke's Frischecenter



Seite 2

Rückblick:

Die Highlights aus dem Jahr 2019

Seite 4

Neu:

Brettljause und Mittagstisch in der BACKBUDE

Seite 8

Tipps:

Fit und gesund mit Fetten und Eiweißen

Liebe Kunden,
das neue Jahr hat begonnen und damit auch der Aufbruch in ein neues Jahrzehnt. Das Team von Warncke's EDEKA Frischecenter richtet seinen Blick voller Tatendrang in die Zukunft und kann bereits jetzt einige Neuheiten präsentieren, die Ihren Einkauf in den Märkten noch abwechslungsreicher

machen. Besonders in der BACKBUDE wird 2020 noch genussreicher. Hier können Sie es sich ab sofort mit der zünftigen Brettljause und dem reichhaltigen Mittagstisch gut gehen lassen. Welche Köstlichkeiten Sie erwarten dürfen, erfahren Sie auf den folgenden Seiten. Wie gewohnt kön-

nen Sie sich auch in dieser Ausgabe der Frischeseiten auch wieder auf Rezepte, Neuheiten und Empfehlungen freuen und zudem neue Gesichter kennenlernen, die seit Kurzem unser Team im Markt in Neu Wulmstorf verstärken. Viel Spaß beim Stöbern und Entdecken!

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

2019

Ein Award, erfolgreiche Azubis und ein großes Jubiläum:

Warncke's Highlights im vergangenen Jahr ...

Ab ins Beet mit den kleinen Gärtnern

In der Erde wühlen, rummatschen, all das sind Dinge, die Kindern ganz besonders viel Spaß machen. Wenn sie dabei auch noch was lernen können, umso besser. Deshalb hat Warncke's EDEKA Frischecenter auch im vergangenen Jahr wieder das Projekt „Aus Liebe zum Nachwuchs – Gemüsebeete für Kids“ als Pate unterstützt. Neugraben-Geschäftsführerin Stephanie Beier schaute dabei am 6. Juni auch persönlich bei den kleinen Hobbygärtnern von der Kita An der Falkebek in Neugraben vorbei und unterstützte sie bei der Arbeit. Zusammen mit den Erziehern sowie dem Projektteam buddelten die Kleinen, was das Zeug hielt, und pflanzten anschließend die Setzlinge ein, die später auch gemeinsam geerntet wurden. Auch in diesem Jahr wird die Gemüsebeete-Aktion wieder von Warncke's EDEKA Frischecenter unterstützt. Interessierte Kitas können sich gerne in den Märkten melden.



Warncke's Frischecenter in Neu Wulmstorf feiert 10. Jubiläum

Im Jahr 2009 eröffnete Wilfried Warncke seinen EDEKA-Markt an den Wulmsdorfer Wiesen. Wo die Reise hingehet, konnte damals niemand ahnen, allerdings kristallisierte sich schnell heraus, dass Warncke's EDEKA Frischecenter in Neu Wulmstorf ein beliebter Anlaufpunkt für die Kunden ist. Der Markt etablierte sich schnell und bis heute schätzen die Kunden nicht nur das vielfältige Sortiment, sondern auch den Service, den das freundliche Mitarbeiterteam Tag für Tag bietet. Im Herbst des vergangenen Jahres feierten Wilfried Warncke und seine Mitarbeiter ihr 10. Jubiläum mit einem bunten Eventprogramm für Groß und Klein sowie zahlreichen Aktionen mit Sonderprei-

sen. Geboten wurden unter anderem ein Late-Night-Shopping mit Musik und Cocktails, ein „Jazz-Frühshoppen“ mit Jo Bohnsack sowie ein „All you can eat“-Grillfest. Eine ganze Woche lang wurden die belohnt, die den größten Anteil an der Erfolgsgeschichte haben – die Kunden. Kurz nach den Feierlichkeiten zum Jubiläum läutete Warncke's EDEKA Frischecenter in Neu Wulmstorf den Weg in die nächsten zehn Jahre mit einem umfassenden Umbau ein. Größer, moderner, vielfältiger lautet das Motto nach der Fertigstellung. Was sich alles ändern wird und wie die Baumaßnahmen laufen, erfahren Sie natürlich in den kommenden Frischeseiten.



10 Jahre
in Neu Wulmstorf



Bestenehrung für unser Azubi-Trio

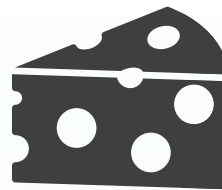
Warncke's EDEKA Frischecenter in Neugraben und Neu Wulmstorf setzt kontinuierlich auf den eigenen Nachwuchs und dieser zahlt das Vertrauen mit Top-Leistungen zurück. Für ihre hervorragenden Leistungen während ihrer Ausbildung zum Verkäufer erhielten die Auszubildenden

Warncke's Frischecenter gewinnt Käse Kreativ Award 2019

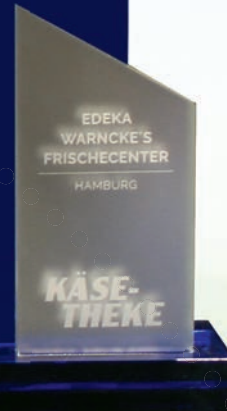
Im Herbst 2019 hat sich das Team von Warncke's EDEKA Frischecenter in Neugraben mit einer beeindruckenden Bewerbung den Sieg beim Käse Kreativ Award für die beste Länderaktion mit Käse aus Holland gesichert und wurde am 14. Oktober beim großen Galaabend in Neuwied in einem würdigen Rahmen offiziell ausgezeichnet. Bei der Übergabe des Awards, der mit 500 Euro dotiert und einer Menge Prestige verbunden ist, strahlten Geschäftsführerin Stephanie Beier, Marktinhaber Wilfried Warncke sowie Käsesommelière Lilija Scheller und Mitarbeiterin Janette Kuich auf der Bühne um die Wette und ernteten den Lohn für eine rundum gelungene Bewerbung, die aus rund 80 Teilnehmern zur besten gekürt wurde. Während der gesamten Bewerbungsphase präsentierte das Team aus dem

Markt nicht nur aufwendig gestaltete Beemster-Aufbauten im Markt, sondern organisierte am Kinder- tag am 1. Juni zudem eine große Beemster Kinderaktion im Markt mit einem aufregenden Parcours und tollen Preisen für die Kleinsten sowie selbst gemachten Beemster-Snacks für die Erwachsenen. Um die Philosophie einer innovativen Käsetheke mit einem leidenschaftlichen Expertenteam zu untermauern, produzierten die Mitarbeiter von Warncke's EDEKA Frischecenter obendrein ein humorvolles Video und schlüpften in einer Rudi-Carrell-Show in die Rollen bekannter holländischer Persönlichkeiten wie Königin Maxima, Königin Beatrix, Raphael van der Vaart, Mareike Amado, Linda de Mol und Vincent van Gogh, die den Beemster-Käse in ihrer ganz speziellen Art repräsentierten.

Auch wenn das Jahr 2020 bereits rund einen Monat alt ist und sich der Blick in den Märkten von Warncke's EDEKA Frischecenter in die Zukunft richtet, möchten es die Verantwortlichen nicht versäumen, die Erinnerungen an ein äußerst erfolgreiches Jahr 2019 noch einmal aufleben zu lassen. Ein absolutes Highlight war sicherlich der Gewinn des Kreativ Käse Awards, aber auch sonst reihte sich Höhepunkt an Höhepunkt. Aber sehen Sie selbst ...



**KREATIV
AWARD
BESTE KÄSETHEKE
2019**



Festliche Adventsstimmung auf Warncke's Weihnachtsmarkt

Auch in diesem Jahr verwandelte sich der Parkplatz unter dem Markt von Warncke's EDEKA Frischecenter in Neugraben wieder in eine weihnachtliche Genusslandschaft. Vom 2. bis 7. Dezember konnten die Kunden bei der zweiten Auflage des liebevoll hergerichteten Weihnachtsmarktes wieder nach Herzenslust an den zahlreichen Buden stöbern und dabei frische herzhaftes und süße Köstlichkeiten genießen. Zubereitet und gebührend präsentiert wurden Heißgetränke und Speisen wieder von den fleißigen Mitarbeitern aus dem Markt, die gewohnt engagiert und gut gelaunt in den Buden mit anpackten und die Weihnachtsmarktfans zum Strahlen brachten.

Laura Schubert, Josie Klindtworth und Leslie Münch eine besondere Auszeichnung. In Begleitung von Marktinhaber Wilfried Warncke und Neugraben-Geschäftsführerin Stephanie Beier wurde dem Trio im Rahmen der Azubi-Besten- ehreung der EDEKA Nord am 28. Oktober 2019 in feierlichem Rahmen eine offizielle Urkunde überreicht. Der Lohn für zwei Jahre harte Arbeit.



BUDEN-AKTIONEN IM FEBRUAR:

3. bis 8. Februar 2020



**Schwedische
Marmelade**
statt 4,99 Euro für nur

3,99 €

10. bis 15. Februar 2020



Vitalbrot
statt 3,50 Euro
für nur

2,99 €

17. bis 22. Februar 2020



**Schwedisches
Knäckebröt**
statt 2,99 Euro
für nur

2,49 €

24. bis 29. Februar 2020



**Rosinen-
schncke**
statt 1,50 Euro
für nur

1,- €

Montag bis Freitag von 12 bis 15 Uhr



GERICHT DES TAGES

2 verschiedene zur Auswahl
(Salate, Belegte Sandwiches,
Bowls, ...)

AB
4.90 €

PIZZA DES TAGES

verschiedene Sorten zur Auswahl
halbe Pizza

3.50 €

ganze Pizza

7.00 €



VON PIZZA BIS BOWLS: DER NEUE MITTAGSTISCH IN DER BACKBUDE

In der BACKBUDE warten nicht nur feinste Backwaren, frisch gebrühter Kaffee aus der Speicherstadt sowie Frühstücksspezialitäten und die neue Brettljause auf die Kunden, sondern **ab sofort** auch ein **reichhaltiger Mittagstisch**. Mit der BACKBUDE wird die Mittagspause ab sofort zum kulinarischen Vergnügen, denn genussstechnisch wird **für jeden Geschmack** etwas geboten. „Von Montag bis Freitag, jeweils von 12 bis 15 Uhr bietet unser saisonal orientierter Mittagstisch ab sofort ein breites Angebot. Täglich stehen zwei verschiedene **Salate** zur Wahl. Außerdem wird es herzhaftes **belegte Sandwiches** und **BACKBUDEN-Baguettes** sowie **Pizza** in wechselnden Sorten geben. Als trendiges Highlight werden wir auch **Bowls** anbieten. Die Schüsselgerichte sind nicht nur gut und einfach zum Löffeln,

sondern auch gesund und farbenfroh. Egal, ob für **Fleischliebhaber, Vegetarier oder Veganer** – die Kunden können sich sicher sein, dass für sie eine reich bestückte Schüssel für einen energiereichen Start in den Nachmittag dabei ist“, gibt Buden-Mitarbeiterin Jennifer Löffke einen Überblick über das Angebot des neuen Mittagstisches in der BACKBUDE.



MIT BACKBUDE-TO-GO-BECHERN DIE UMWELT SCHÖNEN

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. Das Pfand auf die Becher beträgt zwei Euro.





z. B.
italienische
Abendplatte
oder
fränkische
Brotzeit

ZÜNFTIG UND GARANTIERT LECKER! DIE BRETTLJAUSE IN DER BACKBUDE

Die BACKBUDE holt ein Stück Österreich in den Norden und verführt alle Fans einer zünftigen Brotzeit künftig immer **mittwochs und samstags von 17 bis 20 Uhr mit der Brettljause**. Das traditionelle Gericht aus der Steiermark entwickelte sich aus der der traditionellen Jause (Zwischenmahlzeit) der Bauern und wie der Name Brettljause schon verrät, wird diese traditionell auf einem Holzteller serviert. „Wir sind immer auf der Suche nach neuen Spezialitäten, mit denen wir unsere Kunden verwöhnen können. Die Brettljause bietet **Vielfalt und Geschmack** in einem. Die zahlreichen Komponenten kann man sich je nach Gusto zusammenstellen“, erklärt Buden-Mitarbeiterin Jennifer Löffke die Neuheit. Wer sein **Abendbrot mal anders** genießen

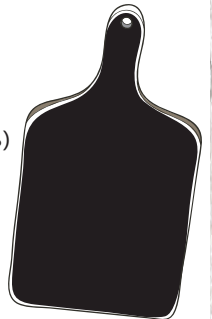
will, sollte sich die Brettljause definitiv nicht entgehen lassen. Für den unschlagbaren Preis von **7,90 Euro inklusive eines Getränkes** (z.B. Hefeweizen oder Wein) gibt es eine **liebevoll dekorierte Platte mit allerlei Köstlichkeiten** sowie Brot und Baguette. „Damit es nicht langweilig auf der Holzplatte wird, bieten wir die Brettljause wöchentlich mit wechselnden Themen an. Unter anderem gibt es zum Beispiel eine italienische Abendplatte oder auch eine fränkische Brotzeit. Abwechslung ist also garantiert“, so Jennifer Löffke. Damit Ihre heiß ersehnte Brettljause in der BACKBUDE auch ohne lange Wartezeit direkt für Sie bereitsteht, bittet das Budenpersonal um eine **rechtzeitige Vorbestellung**.

**Mittwochs & samstags
von 17 bis 20 Uhr**

ABENDBROT MAL ANDERS BRETTLJAUSE

Dekorierte Platte
mit Wurst,
Brot und Baguette
von 17 bis 20 Uhr
mit Wein (rot oder weiß)
oder Bier (Hefeweizen)

nur **7.90 €**



**Samstags
von 9 bis 13 Uhr**

AB 9 UHR FRÜHSTÜCKSBÜFETT

Reichhaltiges Büfett mit
einer großen Auswahl
an leckeren Speisen
und Getränken

nur **10.90 €**



Fleischsommelier

Jan Spieckermann präsentiert

Der Cut des Monats - Picanha/Tafelspitz



Die aufmerksamen Stammleser der Frischeseiten von Warncke's EDEKA Frischecenter wird sicher auffallen, dass Fleischsommelier Jan Spieckermann den Picanha/Tafelspitz bereits zum zweiten Mal als Cut des Monats vorstellt.

„In der Grillsaison im vergangenen Jahr habe ich unseren Kunden den Picanha schon einmal ans Herz gelegt. Bis die Leute den Grill in diesem Jahr wieder anschmeißen können, wird es noch ein bisschen dauern, aber ein rechtzeitiger Tipp kann ja nie schaden. Picanha habe ich erneut ausgewählt, da er gegrillt einfach köstlich ist und gleichzeitig universell einsetzbar ist. Obendrauf gibt es noch ein paar Tipps, mit welchen verschiedenen Grillmethoden man das leckere

Fleisch zubereiten kann. Wenn dann die Grillsaison startet, sollte man unbedingt zum Picanha greifen und ausprobieren, wie sich die verschiedenen Grillmethoden auf den Geschmack auswirken. Die Familie oder Freunde werden garantiert begeistert sein“, so Spieckermann.

Picanha ist der Hüftdeckel vom Rind. In Deutschland kennt man ihn unter dem Namen Tafelspitz. In Südamerika und Brasilien ist Picanha ein Grillklassiker, den man dort unter dem Namen Churrasco kennt. Auf dem original brasilianischen Picanha bleibt der Fettdeckel erhalten, beim traditionellen deutschen Tafelspitz wird er entfernt. Wenn man das Schwanzstück vom Rind als Picanha/Tafelspitz grillen möchte, sollte das Fett also drauf bleiben.



Churrasco

Churrasco ist die lateinamerikanische, vorwiegend brasilianische Zubereitungsart von Fleisch direkt über dem Feuer. Das Fleisch wird auf Grillspieße gespießt. Danach werden die Spieße über das Feuer gesteckt. Zumeist wird dabei Rindfleisch benutzt. Picanha nach Churrasco-Art ist die wohl beste Art und Weise, ein Stück Tafelspitz auf dem Grill zu veredeln.



Asado

Asado kommt aus den Küchen des südlichen Südamerikas. Zum Beispiel aus Argentinien, Uruguay, Chile oder Bolivien. Asado bedeutet spanisch Gegrilltes. Beim Asado werden große Fleischstücke, an denen die Haut des Tieres noch vorhanden ist, leicht geneigt auf Spieße in Kreuzform rund um das Feuer platziert und mit Flamme und Glut gegart.



Direktes und indirektes Grillen

Indirektes Grillen ist – genauso wie direktes Grillen – eine Grillmethode zur Zubereitung von Fisch und Fleisch, aber auch von Gemüse und Fleischersatz sowie Beilagen. Im Gegensatz zum direkten Grillen gart das Grillgut nicht direkt über der Glut, sondern seitlich daneben.



„Wir setzen auf eine enge Zusammenarbeit mit Bauern aus der Region“

Als zu Beginn des Jahres die Apfelbauern aus dem Alten Land vor Warncke's EDEKA Frischecenter in Neu Wulmstorf gegen die aktuellen Billigpreise protestierten, zeigte Marktinhaber Wilfried Warncke einerseits Verständnis für die Bauern, andererseits brachte er auch zum Ausdruck, dass ihm als Kaufmann in Sachen Appelpreise die Hände gebunden sind. „Ich kann die Sorgen der Bauern verstehen, allerdings sind wir an preisliche Vorgaben gebunden. Es ist eine schwierige Situation für beide Seiten“,

sagt Warncke zur Problematik.

Wie wichtig Wilfried Warncke besonders die Bauern aus der Region sind, zeigt sich daran, dass in seiner Obst- und Gemüseabteilung ein großes Sortiment an regionalen Produkten zu finden ist. „Wir setzen im gesamten Markt und besonders beim Obst und Gemüse auf Regionalität und arbeiten daher eng mit Bauern und weiteren Herstellern aus unserer direkten Umgebung zusammen. Davon profitieren alle Seiten. Wir als Kaufleute, die Bauern selbst und natürlich auch die Kunden. Regionalität heißt Qualität und die sollte natürlich auch ihren Preis haben. Das versuchen wir bei unserem regionalen Sortiment auch zu gewährleisten. Ein weiterer Vorteil regionaler Produkte ist natürlich der Nachhaltigkeitsaspekt. Kurze Transportwege und schonende Anbauverfahren schützen die Umwelt. Dieses Thema geht uns alle etwas an und deshalb treiben wir es in unseren Märkten mit Nachdruck voran.“

E. L. Peters / Shutterstock.com

Obst und Gemüse aus der Nachbarschaft: Warncke's regionale Partner

Der Hof Bartels

In der Spargelzeit liegt das weiße Gold vom Hof Bartels in Warncke's EDEKA Frischecenter zum Kauf bereit. Einen weiten Weg hatte das begehrte Saison Gemüse dabei nicht zurückzulegen, denn der regionale Spargel aus Wennerstorf landet quasi frisch gestochen in der Obst- und Gemüseabteilung. Dort finden die Kunden auch Kartoffeln vom Hof Bartels.



Obsthof Jonas



Der Obsthof Jonas

Auch mit dem Obsthof Jonas pflegt Warncke's EDEKA Frischecenter seit langer Zeit eine vertrauensvolle Geschäftsbeziehung. Vom Familienbetrieb aus Neuenfelde landen frische Kirchen, Äpfel sowie Kürbisse, große Gemüsezwiebeln und Beerenobst in der Auslage der Märkte.

HAMBURG

Der Obsthof Busch

Vom Obsthof Busch aus Tostedt bezieht Warncke's EDEKA Frischecenter Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren und Kirschen. Durch kurze Anfahrtswege sind alle Produkte garantiert frisch und von hoher Qualität. Die Vitaminbomben aus der Region eignen sich ideal als Erfrischung an heißen Sommertagen.





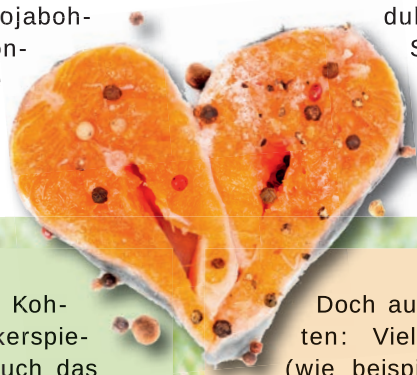
Fett macht krank und Eiweiß ist schlecht für Nieren, Leber und die Verdauung? Die Vorurteile sind groß, doch für eine wirklich gesunde Ernährung braucht man beide. Wir zeigen, was die beiden Nährstoffe bewirken, worin sie enthalten sind und welche Dosis die richtige ist.

Fette und Eiweiße: Klassiker für eine bewusste Ernährung

Eiweißreiches Einkaufen ist ganz leicht

Auf der Suche nach eiweißhaltigen Lebensmitteln und Rezepten haben tierische Produkte (z. B. Thunfisch, Hühnerfleisch, Käse wie Emmentaler oder Maasdamer) häufig qualitativ und quantitativ die Nase vorn. Aber auch vegane Eiweißquellen wie Nüsse, Samen und Saaten sowie Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Sojabohnen oder Erdnüsse) können eine nennenswerte Menge an Proteinen enthalten. Sie sind somit nicht nur für die

vegetarische und vegane Proteinküche von Bedeutung. Backrezepte können Sie mit Nüssen und Saaten im Teig eiweißhaltig anreichern. Schon anhand dieser wenigen Beispiele sehen Sie: Die Vielfalt in unserem Sortiment ermöglicht es Ihnen spielend einfach, durch gezielte Auswahl leckerer Produkte Ihrem täglichen Speiseplan einen Mehrwert zu geben, der Ihnen nicht nur schmeckt, sondern auch guttut.



Tipp:
Wer gleichzeitig Ausdauersport, Yoga oder Pilates treibt, verhindert den Jo-Jo-Effekt!

Da Eiweiß anders als Kohlenhydrate den Blutzuckerspiegel niedrig hält, trägt auch das zur Sättigung, d. h. zum Ausbleiben des Hungergefühls, bei. Eine plötzliche hohe Insulinausschüttung, die zur Senkung des erhöhten Zuckerspiegels nach kohlenhydratreicher Nahrung nötig ist, und die daraus resultierende Unterzuckerung werden somit verhindert. Der gefürchtete Heißhunger bleibt aus, was vor allem beim Abnehmen wichtig ist.

Dazu kommt, dass eiweißreiche Lebensmittel wie Fleisch oder Fisch eine geringe Energiedichte haben. Das heißt, pro 100 g liefern sie relativ wenige Kalorien und unterstützen so bestens das Abnehmen.

Doch auch Vorsicht ist geboten: Viele Eiweiß-Backwaren (wie beispielsweise die in den letzten Jahren an Beliebtheit gewonnenen Proteinbrote) werben damit, einen besonders verringerten Kohlehydratanteil zu besitzen. Das stimmt in der Regel auch. Doch achten Sie in diesem Zusammenhang auf den evtl. vorhandenen höheren Fettanteil in solchen Produkten, mit denen der Anteil an Kohlehydraten ausgeglichen wird. Hier lauern zusätzliche Kalorien. Und auch Menschen mit einer Gluten-Unverträglichkeit sollten Eiweißbrote meiden, da sie aus Weizeneiweiß (Gluten), Leinsamen oder Sonnenblumenkernen sowie Soja- und Lupineneiweiß bestehen.





Dass Fett nicht sofort zu Hüftspeck wird, ist mittlerweile schon bekannt. Aber welches Fett ist gesund und welche Lebensmittel sollten Sie lieber meiden? Und was macht die gesunden Fette aus? Lesen Sie hier interessante Fat-Facts und Food-Tipps für Figur und Gesundheit.



Fit statt fett mit gesunden Fetten

Einfach ungesättigte Fettsäuren

Einfach ungesättigte Fettsäuren sind **leicht verdaulich und gut bekömmlich**. Sie helfen, die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aufzunehmen, schützen die Organe und wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus.

Kurz: Einfach ungesättigte Fette sind gesund und ganz leicht bei uns im Markt zu finden. Unbedingt essen!

Gute Lieferanten einfach ungesättigter Fettsäuren sind: Avocados, Erdnüsse oder Erdnussbutter, Rapsöl und Olivenöl.



Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind essenziell! Dazu zählen vor allem **Omega-3-Fettsäuren**. Da der Körper diese Fettsäuren nicht selbst produzieren kann, müssen sie regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden. Insbesondere Omega 3 unterstützt die normale Funktion des Herzens, Gehirns und der Sehkraft.

Gute Omega-3-Lieferanten sind: Walnüsse, fetter Seefisch, Leinöl, Rapsöl und auch Chia-Samen.



Gesunde Fette:

tierisch vs. pflanzlich – pflanzliche Lebensmittel enthalten die „guten Fette“ und auch der fette Seefisch reiht sich hier ein. Alle anderen tierischen Fette mit einem hohen Anteil gesättigter Fettsäuren sollten deutlich seltener auf den Teller kommen als ihre pflanzlichen Verwandten. Gesättigte Fettsäuren sind überwiegend in fettem Fleisch, Wurst, Vollmilchprodukten, Sahne, Butter, Chips und Backwaren enthalten.

Frei nach dem Motto „die Dosis macht das Gift“ gilt für eine gesunde und ausgewogene Ernährung ganz sicherlich nicht auch das Verbot aller leckeren Sünden. Wir empfehlen Ihnen deshalb den bewussten Blick auf Ihren Einkauf und helfen Ihnen dabei, mit unserem vielfältigen Sortiment unbeschwert und in vollen Zügen das Leben zu genießen.

Tipp: Butter lässt sich perfekt durch Avocado ersetzen. Dünn gestrichen ist Avocado fast geschmacksneutral. Wer es nussig mag, kann auch eine kleine Portion Erdnussbutter verwenden.





Neue Gesichter in Warncke's Frischecenter

Fabian Jacobs: zurück an alter Wirkungsstätte

Nach rund eineinhalb Jahren Abstinenz ist der 26-Jährige zurück in Warncke's Frischecenter in Neu Wulmstorf. Bereits von 2014 bis 2017 arbeitete Fabian Jacobs im Markt von Inhaber Wilfried Warncke. Damals absolvierte der gelernte Einzelhandelskaufmann das Juniorenaufstiegsprogramm der EDEKA an den Wulmstorfer Wiesen, ehe es ihn für seine Ausbildung zur Führungskraft Handel in einen EDEKA-Markt im Süden von Hamburg verschlug. Nach mehr als einem Jahr dort packte den gebürtigen Ostfriesen das „Heimweh“. „Ich habe mich im Markt in Neu Wulmstorf immer sehr wohlfühlt und in den zwei Jahren, in denen ich nicht mehr dort beschäftigt war, habe ich vor allem das tolle Team vermisst. Der Kontakt zu Wilfried Warncke ist in der Zeit nie abgerissen. Er wollte mich immer zurück in seinem Markt haben und ich war auch nicht abgeneigt. Vor Kur-

zem haben wir dann Nägel mit Köpfen gemacht und jetzt bin ich wieder hier in meiner gewohnten Umgebung“, erklärt Jacobs die Gründe für seine Rückkehr. Gemeinsam mit Francesca Casagrande hat Fabian Jacobs nun die Marktleitung inne und kümmert sich mit seiner Kollegin darum, den Markt neu zu strukturieren und in eine weiterhin erfolgreiche Zukunft zu führen. „Die Arbeit hier im Markt macht einfach super viel Spaß. Die Stimmung unter den Mitarbeitern ist bestens und wir alle ziehen an einem Strang. Neben meiner Marktleiter-Tätigkeit bin ich auch Leiter der Abteilung Obst und Gemüse. Es gibt also reichlich für mich zu tun und Langeweile kommt definitiv nicht auf“, erklärt Jacobs, der seine Prüfung zur Führungskraft Handel vor Kurzem erfolgreich abgeschlossen hat und nun unter anderem auch als Ausbilder tätig sein darf. „Ich freue mich auf eine



spannende Zeit hier im Markt und will dieses Mal lange bleiben. In ferner Zukunft möchte ich in die Selbstständigkeit wechseln, aber das hat definitiv noch Zeit“, so der sympathische Kaufmann.



Anja Hönecke: „Ich kann mir keinen besseren Arbeitsplatz vorstellen“

Seit bereits einem halben Jahr verstärkt Anja Hönecke das Team von Warncke's EDEKA Frischecenter in Neu Wulmstorf. Die 35-Jährige hat sich bereits bestens eingelebt und ist begeistert von der Atmosphäre im Markt. „Ich fühle mich hier pudelwohl. Die Kunden, die Kollegen, es passt einfach alles. Ich kann mir keinen besseren Arbeitsplatz vorstellen“, schwärmt die zweifache Mutter, die in ihrer beruflichen Laufbahn bereits viel Erfahrung im Einzelhandel gesammelt hat. Nach ihrer Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau im Fachbereich Drogerie arbeitete Anja Hönecke bei Marktkauf in Harburg und Elmshorn unter anderem in den Abteilungen Drogerie und Haushalt. Außerdem war sie in Harburg bei Smyths Toys in der Babyabteilung tätig, ehe sie auf eine Stellenanzeige von Warncke's Frischecenter stieß. „Genauer gesagt war es meine Mama, die mich auf die Anzeige aufmerksam

machte. Schon vor meinem Engagement hier im Markt wollte ich nach Elstorf ziehen, daher ist der Arbeitsplatz ideal für mich. Ich habe mich einfach beworben und es hat geklappt“, erklärt die Noch-Heimfelderin, die in Kürze mit ihrer Familie nach Elstorf ziehen wird. Im Markt in Neu Wulmstorf kümmert sich Anja Hönecke nun als Teilzeitkraft um die Süßwarenabteilung und ist zudem an der Kasse anzutreffen. „In beiden Bereichen bin ich immer nah dran an den Kunden. Ich freue mich, wenn ich den Besuchern einen guten und freundlichen Service bieten kann und sie zufrieden sind. Mittlerweile kenne ich viele Kunden schon sehr gut und da bleibt auch immer noch Zeit für einen kleinen Plausch zwischendurch. Das gehört einfach dazu“, erklärt die lebensfrohe Kauffrau, die ihre Freizeit am liebsten mit ihren zwei Kindern verbringt, mit einem Lächeln im Gesicht.

Azubis lockten Kunden mit Probieraktion und Infostand.



Leckere Zitrusfrüchte, gepaart mit Infos zum Thema Nachhaltigkeit, präsentierten die Neugrabener Azubis Mandy Schmidtke, Nina Burmester und Antonia Krüger.



Der Nachwuchs von Warncke's EDEKA Frischecenter ist nicht nur hochmotiviert, sondern auch äußerst kreativ. Fünf Auszubildende aus den Märkten in Neugraben und Neu Wulmstorf stellten im Rahmen der Azubi Eigenmarken Challenge erneut ihren Ideenreichtum unter Beweis und lockten bei einer Verkostung die Kunden mit zahlreichen Produkten rund um das Thema Zitrusfrüchte. Gleichzeitig informierten die Nachwuchskräfte Mandy Schmidtke, Nina Burmester und Antonia Krüger in Neugraben sowie Hendrik Warncke und Finn Waldner in Neu Wulmstorf die Kunden mit Plakaten und in persönlichen Gesprächen zu den Themen Nachhaltigkeit und Vermeidung von Plastikmüll.

Der Verkostungs- und Info-tag der Azubis war bereits der

zweite dieser Art im Rahmen des EDEKA-Wettbewerbs, bei dem es darum geht, sowohl die Kunden zu überzeugen als am Ende auch eine anspruchsvolle Fachjury. Genau diese wird in Kürze entscheiden, welche EDEKA-Azubis aus ganz Norddeutschland ganz vorne landen. „Das Oberthema der Challenge sind Zitrusfrüchte der EDEKA-Eigenmarke. Der Wettbewerb erfordert eine kreative Herangehensweise an das Thema. All das, was unsere Azubis theoretisch und praktisch erarbeitet haben, wurde in einer

umfangreichen Bewerbungsmappe dokumentiert. Die Abgabe war vor einigen Tagen und jetzt warten wir alle gespannt auf das Ergebnis“, berichtet Neugraben-Geschäftsführerin Stephanie Beier.

„Unsere Azubis hatten die Verkostungsaktionen bis ins letzte Detail vorbereitet. Die Präsentation kam bei den Kunden super an.“ Stephanie Beier



Gemeinsam mit dem WWF-Panda lockten Hendrik Warncke (rechts) und Finn Waldner im Markt in Neu Wulmstorf zahlreiche Kunden an ihren Verkaufsstand.

Warncke's Frischecenter sucht dich!

Bewirb dich jetzt und starte bei uns in dein Berufsleben.



Warncke's Wein- und Käseempfehlung

Die 19-Crimes-Weine

Die Weinreihe 19 Crimes vom australischen Weinlabel Treasury Wine Estates ist eine Weinreihe in Anlehnung an die im 18. Jahrhundert in Großbritannien verurteilten Kriminellen, welche durch Umsiedlung in das damals noch wilde, unzivilisierte Australien – ihre Buße tun mussten. 19 Verbrechen machten im 18. Jahrhundert britische Straftäter zu australischen Siedlern. Denn auf diese 19 Delikte stand, statt der Todesstrafe, die Verbringung der Verurteilten nach Australien, das damals britische Kolonie war. Alle Porträts auf den 19-Crimes-Flaschenetiketten zeigen reale Personen jener Zeit, Verbrecher und Gelehrte, die mit der Verbannung bestraft und nach Australien verbracht wurden.



Das sprechende Etikett

Die Besonderheit bei den 19-Crimes-Weinen: Lädt man die kostenlose App bei iTunes oder im Google Play Store herunter und hält sein Smartphone an die verschiedenen Etiketten, erzählen Strafgefangene, die ab 1783 in der britischen Strafkolonie vor Australien einsitzen mussten, von ihren Verbrechen. Probieren Sie es in Warncke's EDEKA Frischecenter doch einfach mal aus.

19 Crimes Chardonnay

Herkunft: Australien
Klassifizierung: kühl vergoren, gelagert in amerikanischer Eiche
Rebsorte: Chardonnay
Geschmack: trocken
Charakteristik: kraftvoll, fruchtiges Aroma
Empfehlung: zu Geflügel, asiatischer Küche
Trinktemperatur: 8 bis 10°C



19 Crimes The Banished

Herkunft: Australien
Klassifizierung: Cuvée aus drei Trauben
Rebsorte: Cabernet Sauvignon, Grenache, Shiraz
Geschmack: trocken
Charakteristik: intensiv fruchtig, rund, harmonisch
Empfehlung: zu Schweine-, Lamm- oder vegetarischen Gerichten
Trinktemperatur: 16 bis 18°C



19 Crimes The Uprising

Herkunft: Australien
Klassifizierung: Cuvée aus drei Trauben
Rebsorte: Grenache, Shiraz, Durif
Geschmack: trocken
Charakteristik: fruchtig, stark, würzig
Empfehlung: zu Schmorbraten, Steaks und Röstgemüse
Trinktemperatur: 16 bis 18°C





Warncke's Rezept- und Haushaltstipp

Mit Kaviarcreme, in Senfsauce oder zerkleinert im Salat – kaum ein Lebensmittel ist so vielfältig verwendbar wie hart gekochte Eier. In unserem Rezept für Schottische Eier werden sie mit Hackfleisch umhüllt, paniert und knusprig frittiert.

Schottische Eier

Zutaten für 4 Portionen

Für die Eier:

- 4 Eier vom Geflügelhof Schönecke
- 250 g Gutfleisch Hackfleisch, gemischt
- 60 g Zwiebel
- 2 EL Paniermehl
- 1 Ei
- 1 TL Senf, mittelscharf
- Salz und Pfeffer

Für den Krautsalat:

- 500 g Weißkohl
- 200 g Karotte
- 4 EL Apfelessig
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Pflanzenöl
- 4 EL Sahne

Zubereitung:

Die Eier 10 Minuten kochen, mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, kalt abschrecken und schälen. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel, Paniermehl, Ei, Senf, Salz und Pfeffer zum Hackfleisch geben und alles zu einem Teig verarbeiten. Jedes geschälte Ei mit einem Viertel der Hackfleischmasse umhüllen und gut andrücken. Mehl und Paniermehl jeweils auf einen flachen Teller geben. Das Ei in einem tiefen Teller gut verquirlen. Die umhüllten Eier zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss im Paniermehl wenden.

Für den Krautsalat Weißkohl putzen, vierteln, den Strunk herausschneiden und die Blätter fein hobeln oder schneiden. Karotten schälen und in etwa 5 cm lange feine Streifen schneiden. Essig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel miteinander verrühren, bis die Salzkristalle sich aufgelöst haben. Dann das Öl und die Sahne unterrühren. Weißkohl und Karotten zugeben, mischen.

Frittierfett in einer Fritteuse oder in einem Topf auf 160 Grad erhitzen. Die panierten Eier darin in etwa 5 Minuten knusprig frittieren. Eier mit dem Krautsalat auf Tellern anrichten und servieren.



Haben Sie es gewusst ...?

Rohe Eier einfrieren – so geht's:

1. Die rohen Eier in einen gefriergeeigneten Behälter schlagen und kurz durchrühren, ohne dabei zu viel Luft unterzuschlagen.

2. Einen Teelöffel Salz oder Zucker unter die Eimasse rühren. Diese verhindern das Gelieren des Eigelbs durch den Gefriervorgang. Wenn man nur Eiweiß einfriert, muss man der Masse nichts hinzufügen.

3. Eier sind im Gefrierfach bis zu 10 Monate haltbar. Wichtig ist, dass sie in einem gründlich gereinigten Behälter eingefroren werden.

Tipp:

Um die Eimasse zu portionieren, kann man sie zuerst in kleinen Eiswürfelbehältern einfrieren und diese Würfel erst nachher in eine große Dose legen.

NEU

Die neuen To-go-Highlights im Regal in Warncke's Frischecenter

Köstlichkeiten aus der Nachbarschaft – die 1852 Delikatessen Manufaktur

So viel Handwerk wie möglich, so viel Technik wie nötig, lautet das Motto der traditionsreichen Manufaktur aus Neu Wulmstorf. Die klassischen Gerichte der 1852 Delikatessen Manufaktur werden nach traditionellen Rezepten und mit ganz viel Liebe und Leidenschaft hergestellt und bringen ganz viel Geschmack auf den Teller. Alle Gerichte müssen einfach nur noch erwärmt werden und anschließend kann das Schlemmen beginnen. Egal ob Bami Goreng mit Schinkenwurst, Lauch und Ei oder Singapurnudeln mit Gemüse, Schinkenwurst und Ei – gönnen Sie sich ein kulinarische Reise nach Asien und lassen Sie sich in Warncke's EDEKA Frischecenter die echte Hausmannskost aus der 1852 Delikatessenmanufaktur nicht entgehen.



NEU

NEU



YOUCOOK – einfach, schnell, lecker

Die Welt ein bisschen leckerer zu machen und den authentischen Geschmack internationaler Street-Food-Stände schnell und einfach nach Hause oder ins Büro holen, das ist die Mission von YOUCOOK. Langes Rezept wälzen, Einkaufen und Schnibbeln gehört der Vergangenheit an. YOUCOOK ist eine tolle Alternative, wenn es doch mal wieder schneller gehen muss. YOUCOOK bringt Street Food aus der ganzen Welt direkt zu Ihnen nach Hause oder ins Büro. Das dauert gerade einmal vier Minuten. Für die ausgesprochen leckeren Mahlzeiten wie zum Beispiel Japanisches Chicken Teriyaki mit Huhn oder Gelbes Thai Curry mit Süßkartoffel und Erbsen werden ausschließlich hochwertige Zutaten und selbstverständlich keine künstlichen Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker verwendet.

NEU

Ganz Asien in einer Box

Tauchen Sie ein in die Welt Asiens und genießen Sie die japanischen Kult-Teigtaschen Gyoza vom Traditionsunternehmen Steinhaus. Ob in der Variante „Huhn“ mit magerem Hähnchenfleisch, knackigen Karottenstückchen, feinen Frühlingszwiebeln und überraschender Fenchelnote oder „Gemüse“ mit knackigen Zucchini, Karotten, Weißkohl, einer erfrischenden Schärfe von Ingwer und einem Hauch Chili – mit den Gyoza kommt bei Ihnen die Leichtigkeit Japans auf den Teller. Die Gyoza von Steinhaus sind nicht nur lecker, sondern auch ganz schnell zuzubereiten. Einfach in einer Pfanne goldbraun braten und fertig! Die Teigtaschen sind vielseitig einsetzbar – so zum Beispiel typischerweise als Snack zwischendurch, als Vorspeise oder auch als Begleiter anderer asiatischer Gerichte.





Bunte Faschingsschminke selber machen

Es ist wie Zauberei, mit dem richtigen Kostüm verwandelt ihr euch zu Fasching blitzschnell in einen furchteinflößenden Piraten oder bunten Schmetterling. Aber zu jedem gelungenem Faschingskostüm gehört natürlich auch die passende Schminke. Damit auch für die ausgefallensten Verkleidungen die richtigen Farben bereitstehen, zeigen wir euch, wie man die Schminke auch ganz leicht selbst machen kann.

Und so geht's:

Gebt die Creme in die kleine Schüssel. Tropft langsam die Lebensmittelfarbe dazu und rührt zwischendurch mit dem Holzstäbchen um, bis euch die Farbstärke gefällt. Für Schwarz und Weiß gebt ihr stattdessen einen Teelöffel Speisestärke (weiß) oder zerstoßene Kohletabletten (schwarz) zur Creme. Stellt die Schüssel für fünf Minuten bei niedriger Stufe in die Mikrowelle und rührt sie anschließend noch mal kräftig durch. Die abgekühlte Schminke könnt ihr mit einem Pinsel oder Schwämmchen auftragen.

Das braucht ihr:

- Für jede Farbe braucht ihr etwa einen Teelöffel Creme. Die Creme sollte weiß und fest sein, wie zum Beispiel Babycreme. Tipp: Eine zu weiche Creme könnt ihr mit etwas Babypuder andicken.
- Für bunte Farben braucht ihr Lebensmittelfarben, für Schwarz und Weiß dagegen Speisestärke und Kohletabletten.
- Kleine Schüssel oder Eierbecher (mikrowellengeeignet)
- Holzstäbchen, zum Beispiel Zahnstocher

Mischttipp:

Besonders kräftige Farben entstehen, wenn ihr sieben Tropfen Lebensmittelfarbe in den Teelöffel Creme rührt. Für zarte Farbtöne, etwa ein helles Grün, braucht ihr nur drei Tropfen. Wenn in eurer Palette Farben fehlen, könnt ihr sie aus Grundfarben mischen. Ein schönes Braun besteht zum Beispiel aus vier Tropfen roter und drei Tropfen grüner Farbe. Alternativ könnt ihr auch die fertigen Schminkefarben verrühren.





Sollten Sie einmal nicht selbst zu uns kommen können, dann kontaktieren Sie uns und bestellen Sie Ihre Lebensmittel bequem und einfach zu sich nach Hause. Wir kaufen dann für Sie ein und bringen alles bis vor Ihre Haustür.

Praktisch, pünktlich, zuverlässig!

Warncke's Lieferservice in Neugraben



1. Wunschartikel möglichst per E-Mail oder Fax bei uns bestellen



2. Wir packen zusammen



3. Wir liefern zu Ihnen

So erreichen Sie uns:

Warncke's EDEKA
Frischecenter Neugraben
E-Mail: info.warncke-neugraben.nord@edeka.de
Fax: 0 40/42 94 38 39
Tel: 0 40/42 94 38 38

Lieferzeiten:

Dienstag und Donnerstag,
von 10 bis 13 Uhr
(Bestellungen immer am Vortag)

Liefergebühren:

Unter einem Bestellwert von 50 Euro beträgt die Liefergebühr 5 Euro.
Bei Bestellungen von Getränkeboxen 1 Euro Zuschlag pro Kiste.
Bei Bestellungen von 6er-Trägern 50 Cent Zuschlag pro Träger.

Auflage: 29 860 Exemplare

Für die beiden Märkte in
Hamburg/Neugraben und Neu Wulmstorf

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

Bei dem Projekt Marktzeitung mit einer
Gesamtauflage von zurzeit mehr als 6 Mil-
lionen Exemplaren handelt es sich um ein
marktbezogenes individuelles Printprodukt
für selbstständige EDEKA-Kaufleute.

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

Warncke's Frischecenter
Inhaber: Wilfried Warncke
Wulmstorfer Wiesen 2
21629 Neu Wulmstorf
Telefon: 0 40/52 98 26 00

Warncke's Frischecenter
Inhaber: Wilfried Warncke
Süderelbering 1
21149 Hamburg/Neugraben
Telefon: 0 40/42 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 ange-
geben, bei der ProExakt GmbH. Alle gestal-
teten Anzeigen sind ebenfalls urheberrecht-
lich geschützt. Nutzung und Nachdruck
sind nur mit schriftlicher Genehmigung
der ProExakt GmbH gestattet. Angaben zu
Terminen etc. sind ohne Gewähr.