



Warncke's

Frischecenter

Ausgabe März

Seite 2

Aufgeklärt:

So lange sind Lebensmittel noch haltbar

Seite 6

Aufgedeckt:

Den Ernährungsmythen auf der Spur

Seite 16

Aufgalopp:

Marktumbau in Neu Wulmstorf gestartet

Liebe Kunden,
wenn es um Lebensmittel geht, dann rücken die Begriffe **Frische und Qualität** ganz besonders in den Fokus. Beide Komponenten spielen bei **unserer Sortimentsgestaltung** eine entscheidende Rolle, schließlich wollen wir für Sie nur das Beste. Um absolute Frische und lückenlose Qualität

zu gewährleisten, landen leider viele **Lebensmittel frühzeitig auf dem Müll**. Viele von ihnen sind jedoch meist noch gut genießbar. In unseren neuen Frischeseiten zeigen wir Ihnen daher, wie man **Lebensmittelverschwendung vermindern** kann und welche Produkte auch **nach Ablauf**

des Mindesthaltbarkeitsdatums noch verzehrt werden können. Zudem stellen wir Ihnen unsere nachhaltige **Eigenmarke „RESPEKT“** vor. Auch darüber hinaus gibt es wie gewohnt wieder vieles zum aktuellen Geschehen in unseren Märkten zu entdecken. 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



Noch längst nicht reif für die Tonne

Guten Morgen!
Vielleicht sitzen Sie gerade beim gemütlichen Samstagmorgenfrühstück zusammen und lassen sich von uns für Ihren Wochenendeinkauf inspirieren? Tolle und köstliche Ideen werden geweckt: „Das sollten wir mal wieder essen! Oh, lecker – darauf habe ich Lust. Das brauchen wir auf jeden Fall. Alles sieht so frisch und lecker aus...“ – Warncke's EDEKA Frischecenter lädt Sie herzlich ein, zuzugreifen und kulinarisch kreativ zu werden.

STOP



Mit etwas Kreativität länger genießen

Lassen Sie uns gemeinsam dazu beitragen, dass unsere Lebensmittel genussvoll und gleichzeitig verantwortungsbewusst und mit Umsicht auf Ihren Tisch gelangen. Ein paar wenige Tipps helfen da schon viel: Planen Sie die Menge und den Bedarf dessen, was Sie benötigen, möglichst genau. Das schont nicht nur den Geldbeutel, sondern vermeidet am Ende auch einen Überschuss, der im Müll landen könnte. Und wenn doch einmal das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ablaufen sollte oder am Ende des Genusstages zu viel an frischem Obst und Gemüse da sein sollte: Werden Sie kreativ! Nach dem Ablauf des MHD ist eine Ware in der Regel nicht abgelaufen, sie ist bis zu diesem Zeitpunkt lediglich garantiert einwandfrei. Aus Gemüse beispielsweise, das minimale Druckstellen aufweist, lassen sich leckere Antipasti oder Smoothies zaubern. Mehr Freude an Ihren Lebensmitteln erzielen Sie auch durch eine ideale Lagerung: Fleisch und Wurst beispielsweise halten sich im unteren, dem kühleren Fach Ihres Kühlschranks länger frisch als weiter oben. Gerne beraten wir Sie hinsichtlich der perfekten Lagerung Ihrer Lebensmittel.

Sprechen Sie uns an. Nachhaltig und verantwortungsvoll genießen, ohne auf etwas verzichten zu müssen – gemeinsam kommen wir diesem Ziel ein gutes Stück näher.



Gemeinsam mit Ihnen möchten wir aber auch Verantwortung übernehmen, denn nachhaltiger Genuss ist unser Credo, das wir nur mit Ihnen gemeinsam umsetzen können. Wussten Sie, dass laut einer Studie der Universität Stuttgart durchschnittlich jeder Mensch in Deutschland pro Jahr 85 kg Lebensmittel wegwirft? Und dass 34 kg davon noch absolut genieß- und verwertbar gewesen wären? Deutschlandweit beträgt die Gesamtmenge an Lebensmittelmüll 12,7 Millionen Tonnen; auf Privathaushalte entfallen hierbei knapp 7 Millionen Tonnen. Und tatsächlich entsorgt ein Vier-Personen-Haushalt in Deutschland jährlich Lebensmittel im Wert von 940,- Euro. Auf den wöchentlichen Einkauf umgerechnet wären das ca. 18,- Euro, die Familie Mustermann ausgibt und faktisch gar nicht nutzt.

Schimmel und Käse

Fremde, untypische Schimmel auf Hart- und Schnittkäse sowie Weichkäse, meist weiß-grünlich, sind zwar selten gesundheitsschädlich, sollten aber großzügig weggeschnitten werden.

Sobald der unerwünschte Schimmel ins Innere des Käses eingedrungen ist oder ein Käse über und über mit verdächtigem Schimmel überzogen ist, sollte der Käse allerdings entsorgt werden. Frischkäse, der verschimmelt ist, sollte in jedem Fall entsorgt werden.

TIPP

LEBENSmittel!

Mehr als ein Drittel aller Lebensmittel, die erzeugt werden, landen auf dem Müll, bevor irgendein Kunde diese jemals zu Gesicht bekommen hat.

Mit dieser Menge Lebensmittel könnten 12 Milliarden Menschen ernährt werden. Führt man sich vor Augen, dass derzeit weltweit „nur“ 7,64 Milliarden Menschen leben, wäre das Hungern von 820 Millionen Menschen vermeidbar.

Planvolles Einkaufen ist aktiver Klimaschutz: 25% des weltweiten Wasserverbrauchs fließt in den Anbau von Lebensmitteln, die später weggeworfen werden. 19 Millionen Tonnen Treibhausgase werden hierfür jährlich freigesetzt.



Ist das noch gut oder muss das weg?

Genau diese Frage stellen sich viele Verbraucher, wenn es sich um die Haltbarkeit von Lebensmitteln geht. Das Mindesthaltbarkeitsdatum verunsichert viele Konsumenten und führt oft dazu, dass noch genießbare Lebensmittel im Mülleimer landen. Was viele jedoch nicht wissen – das MHD ist kein Verbrauchsdatum! Der Hersteller bringt damit lediglich zum Ausdruck, dass

das Produkt bei richtiger Lagerung seine individuellen Eigenschaften wie Aussehen und Konsistenz beibehält. Während Lebensmittel nach dem Ablauf des Verbrauchsdatums in jedem Fall entsorgt werden müssen, gibt es eine Vielzahl an Produkten, die noch Tage, Wochen oder sogar Monate nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums genießbar sind.

Geschmack und Qualität auch nach Ablauf



+ 1 Jahr



+ 1 Jahr



+ 1 Jahr



+ 1 Jahr



+ 1 Jahr



+ 1 Jahr



+ 1 Jahr



+ 1 Jahr



+ 6 Monate



+ 6 Monate



+ 2 Monate



+ 2 Monate



+ 28 Tage



+ 21 Tage



+ 21 Tage



+ 21 Tage



+ 5 Tage



+ 5 Tage



+ 5 Tage



+ 2 Tage

MHD und Verbrauchsdatum: ein großer Unterschied

Inzwischen finden sich auf den meisten Lebensmitteln Angaben über deren Haltbarkeit. „Mindestens haltbar bis ...“, „Bei vier Grad mindestens haltbar bis ...“ heißt es auf den Verpackungen. Mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum läuft die Gewähr für bestimmte Qualitätsmerkmale des Lebensmittels ab, zum Beispiel Vitamin- und Mineralstoffgehalt, Geruch, Geschmack, Aussehen, Konsistenz,

Nähr- und Gebrauchswert. Dadurch wird es jedoch nicht ungenießbar. Lediglich der Geschmack kann sich etwas verändert haben.

Anders dagegen der Verbrauchswert: Auf leicht verderblichen Speisen wie Rohmilch oder Hackfleisch muss stehen „Zu verbrauchen bis: ...“. Dieses Datum sollte ernst genommen werden. Ist es

abgelaufen, muss das Lebensmittel entsorgt werden. Sehr leicht verderbliche Lebensmittel und insbesondere solche, deren Verderb Ihre Gesundheit durch eine Lebensmittelvergiftung gefährdet, müssen mit einem Verbrauchshinweis gekennzeichnet sein. Dazu gehören Nahrungsmittel wie Hackfleisch, Geschnitztes, Bratwurst oder Fisch.

auf des MHD



+ 1 Jahr



+ 1 Jahr



+ 1 Jahr



+ 6 Monate



+ 2 Monate



+ 28 Tage



+ 10 Tage



+ 7 Tage



+ 2 Tage



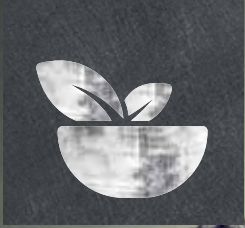
+ 2 Tage



So erkennen Sie verdorbene Speisen

Um zu erkennen, ob ein Lebensmittel noch genießbar oder bereits verdorben ist, sollten Sie sich auf Ihre Sinne verlassen:

- Schauen Sie genau hin. Entsorgen sollten Sie Lebensmittel zum Beispiel, wenn sie eine feucht-glitschige Oberfläche aufweisen oder schimmelig geworden sind. Genauso gehören gewölbte Konserven oder pralle, aufgewölbte Kunststoffverpackungen mit Lebensmitteln in den Müll.
- Schnuppern Sie. Wenn bei Lebensmitteln das MHD abgelaufen ist, sollten Sie Ihren Geruchssinn einsetzen. Riechen Sie an den Speisen. Wenn sie ranzig, faulig oder einfach anders als normal riechen, sollten Sie sie wegschmeißen.
- Probieren Sie. Scheint das Lebensmittel noch in Ordnung zu sein, probieren Sie ein kleines Stück. Vorsicht, wenn es anders schmeckt als normal oder wenn Sie merken, dass es eine ungewohnte Konsistenz hat. Auch dann gilt: Werfen Sie es besser weg.



Wenn es um gesundes Essen geht, will jeder die richtige Wahl treffen. Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit ist unumstritten. Doch schaut man etwas genauer hin, wird klar: Viele der fest eingebrannten Glaubensansätze sind längst überholt oder auch einfach nur falsch. Wie schädlich sind die vermeintlich schlechten Lebensmittel wirklich? Was ist Fakt, was Irrglaube? Und welche Nahrungsquellen überraschen mit durchaus positiven Eigenschaften? Aufgedeckt: die größten Lebensmittelmythen entlarvt!



Aufgedeckt: die größten Lebensmittelmythen entlarvt!

Rohkost ist besonders gesund

Knackige Gemüsesticks aus Karotten, Gurken oder Paprika sind gesund und machen satt. Während des Kochens werden wertvolle Vitamine zerstört. Doch Rohkost ist nicht unbedingt gesünder als gedünstetes Gemüse. Fakt ist, dass einige Nährstoffe durch zugefügte Hitze sogar besser verwertet werden können. Garen macht die Zellwände des Gemüses weich und durchlässig – somit sind sie bekömmlicher und leichter zu verdauen. Vor allem sekundäre Pflanzenstoffe und Mineralstoffe kann der Körper so viel leichter aufnehmen. Das in Möhren und Tomaten enthaltene Betacarotin ist ein Beispiel dafür. Darüber hinaus macht das Dünsten oder Garen viele Hülsenfrüchte sowie Kartoffeln erst genießbar. Eine gesunde Mischung aus Rohkost wie beispielsweise Blattsalaten und gegartem Gemüse ist daher die beste Lösung.

Soja ist gesünder als Fleisch

Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, entsagt dem Fleischgenuss. Um die Lücke an Nährstoffen zu füllen, kommt dafür Soja als Ersatz auf den Teller. In Soja steckt viel Gutes: Vitamin B, Kalzium, Folsäure, Selen und viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren. In der asiatischen Esskultur macht Soja seit Jahrhunderten einen wichtigen Teil der Ernährung aus. Auch die hohe Lebenserwartung der Japaner wird dem Sojagenuss zugeschrieben. Allerdings enthalten die Pflanzenstoffe auch Isoflavone, die sowohl zellschützend wie krebsfördernd wirken können – je nach Menge und Häufigkeit des Konsums. Pflanzenöstrogene behindern in einigen Fällen zudem den natürlichen Hormonhaushalt oder gar die Schilddrüsenfunktion. Es ist daher ratsam, seine tägliche Ration auf maximal 300 Gramm Tofu oder 800 ml Sojamilch zu beschränken. In Kombination mit einer abwechslungsreichen Auswahl anderer eiweißreicher Lebensmittel kann Soja jedoch bedenkenlos in den Speiseplan integriert werden.



Bier auf Wein, das lass sein!

Diese altbekannte Weisheit hält sich seit vielen Jahren unter den verkaterten Geistern aufrecht. Allerdings ist sie auch nur in Deutschland verbreitet. Vermutlich stammt sie aus der Zeit, in der Wein als seltenes Luxusgut galt. Fakt ist jedoch, dass dem Kater am nächsten Morgen die Reihenfolge völlig gleich ist. Ausschlaggebend ist vor allem die Reinheit des Alkohols. Auch stark geschwefelte Weine können zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen. Entscheidend sind dabei zudem körperliche Faktoren wie Größe, Gewicht oder Geschlecht. Hinzu kommt, dass Alkohol dem Körper Wasser entzieht, wodurch sich die Erscheinung der Kopfschmerzen verstärkt. Die Lösung: Zwischendurch gern ruhig ein stilles Glas Wasser trinken — je mehr Flüssigkeit aufgenommen wird, desto geringer der Kater danach.



Eier erhöhen den Cholesterinspiegel

Fakt ist: Cholesterin gelangt über verschiedene Lebensmittel in unseren Körper. Eier sind nur ein möglicher Lieferant unter vielen. Den Großteil des Cholesterins nehmen wir über gesättigte Fettsäuren auf. Die sind vor allem in tierischen Fetten, wie beispielsweise in rotem Fleisch, enthalten. Es ist jedoch nicht nur die Ernährungsweise, die sich auf den persönlichen Cholesterinspiegel auswirkt. Auch die jeweiligen Erbanlagen spielen dabei eine Rolle. Zuletzt lässt sich auch über Sport, also körperliche Bewegung, der Abbau beziehungsweise die Ansammlung von Cholesterin im Blut steuern. Demnach sind Eier nicht zwangsläufig für ein Ansteigen dieses Spiegels ausschlaggebend.



Brauner Zucker ist gesunder Rohrzucker

Aus Rohrzucker lässt sich sowohl weißer als auch brauner Zucker gewinnen. Er stammt aus tropischen Ländern wie Brasilien, Australien oder Südafrika. Was vielen nicht wissen: Auch die Zuckerrübe wird zur Gewinnung beider Varianten genutzt — weißen sowie braunen Zucker. Beim Zerkleinern und Auswaschen der Ausgangsstoffe entsteht ein Zellsaft, der eingedickt und so zu Sirup wird. Der getrocknete und gemahlene Sirup wird dann als brauner Zucker deklariert. Durch weiteres Sieben entsteht der klare, weiße Zucker. Das malzige Aroma lässt sich auf den Sirupanteil zurückführen. Was richtig ist und den braunen Zucker haltvoller macht, ist die Anzahl der im Sirup enthaltenen Mineralien. Die nimmt während des Siebens ab — wenn auch nur geringfügig. Fakt ist, dass beide Zuckerarten dieselbe Kalorienbilanz aufweisen und gleich viele Kohlenhydrate haben. Brauner Zucker sollte daher genauso wie weißer Zucker nur in Maßen gegessen werden.

Fischöl ist ein Wundermittel

Das Geheimnis hinter dem Fischöl: die wertvolle Zusammensetzung aus essenziellen Omega-3- und -6-Fettsäuren. Es gilt als natürliches Heilmittel bei Konzentrationsstörungen oder Depression und soll chronischen Darmerkrankungen sowie Rheumaerkrankungen vorbeugen. Tatsächlich lässt sich der positive Effekt zur Linderung von Depressionen wissenschaftlich nachweisen. Studien entkräften jedoch die These, es wirke gegen rheumatische Arthritis oder ADHS. Wichtig ist die Güte des Öls. Denn wer zu Billiganbietern greift, kann seinem Körper durch die vermehrte Aufnahme, die für einen positiven Effekt erforderlich ist, sogar schaden. Schuld daran ist die Schwermetallbelastung einiger internationaler Gewässer. Wird belasteter Fisch bei der Herstellung verwendet, können PCB und Quecksilber im Öl zurückbleiben. Wer auf Nummer sicher gehen will, orientiert sich am „International Fish Oil Standard“ (IFOS) oder greift ausschließlich zu hochwertigem, konzentriertem Fischöl. So können Verbraucher vom positiven Effekt des Öls profitieren.



die BACKBUDE

BUDEN-AKTIONEN IM MÄRZ:

2. bis 7. März 2020



Schw. Knäckebröt
statt 2,99 Euro, für nur **2,49 €**

9. bis 14. März 2020



Dinkelvollkornbrot
statt 4,50 Euro, für nur **3,99 €**

16. bis 21. März 2020



Muffin black oder white
statt 1,80 Euro, für nur **1,29 €**

23. bis 28. März 2020



Schrippen
statt 2,- Euro, für nur **1,11 €**

30. März bis 4. April 2020



Schwedische Marmelade
statt 4,99 Euro für nur **3,99 €**

BRETTLJAUSE UND MITTAGSTISCH IN DER BACKBUDE

Lassen Sie Ihren Tag genussvoll ausklingen und genießen Sie **jeden Mittwoch und Samstag von 17 bis 20 Uhr** die zünftige Brettljause in der BACKBUDE. Für den unschlagbaren Preis von **7,90 Euro inklusive einem Getränk** (z. B. Hefeweizen oder Wein) gibt es eine **liebevoll dekorierte Platte mit allerlei Köstlichkeiten** sowie Brot und Baguette. Damit Ihre heiß ersehnte Brettljause in der BACKBUDE auch ohne lange Wartezeit direkt für Sie bereitsteht, bittet das Budenpersonal um eine **rechtzeitige Vorbestellung**.

Auch für alle, denen bereits mittags der Magen knurrt, hat die BACKBUDE die passenden Stärkungen parat. Von **Montag bis Freitag, jeweils von 12 bis 15 Uhr** bietet der **saisonal orientierte Mittagstisch** ab sofort ein breites Angebot an kulinarischen Hochge-

nüssen **für jeden Geschmack**. Täglich stehen neben **zwei verschiedenen Salaten** auch herzhaftes **belegte Sandwiches und BACKBUDEN-Baguettes** sowie **Pizza** in wechselnden Sorten zur Wahl. Als trendiges Highlight werden auch **süße, herzhaftes und vegane Bowl-Gerichte** angeboten.



QUER DURCH EUROPA: DIE BRETTLJAUSE IN DER BACKBUDE



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

BRETTLJAUSE

Länderspezifische
Abendbrotplatte
mit Wurst, Brot und
Baguette
mit Wein
(rot oder weiß) oder
Bier (Hefeweizen)

nur **7.90 €**

THEMEN:

4. und 7. März: Schweiz
11. und 14. März: Griechenland
18. und 21. März: Fränkisch
25. und 28. März: Spanien





Fleischsommelier Jan Spieckermann präsentiert

Der Cut des Monats - Tomahawk



Die Grillsaison ist nicht mehr weit und für alle, die Ihre Gäste so richtig zum Staunen bringen wollen, empfiehlt Fleischsommelier Jan Spieckermann mit dem Tomahawk-Steak einen ganz besonderen Cut vom Rind, der nicht nur durch seine Erscheinung beeindruckt, sondern auch durch seinen unvergleichlichen Geschmack.

Seinen Namen verdankt das Tomahawk-Steak seiner Form, die deutlich an den Tomahawk der Indianer erinnert. Das Wort stammt aus der Indianersprache – „Tamahaac“ bedeutet Axt/Kriegsbeil. Das Tomahawk-Steak gehört zu den größten Steaks, die man aus einem Rind schneiden kann. Es ist jedoch

im Grunde nichts anderes als ein Ribeye-Steak mit extra langem Knochen. Der besondere Steak Cut stammt aus dem vorderen Rücken, zwischen der achten und zwölften Rippe, und wird daher häufig auch als Tomahawk Ribeye bezeichnet.

Das Ribeye im Tomahawk-Schnitt enthält den gesamten Rippenbogen. Die Dicke der Knochen bestimmt die Dicke des Steaks. Ein Tomahawk-Steak kann mitsamt Knochen bis etwa 1,2 Kilogramm auf die Waage bringen und bis zu 6 Zentimeter dick sein. Die meisten Tomahawks werden mit geputztem Knochen verkauft, jedoch überträgt der Knochen zusätzlichen Geschmack an das Fleisch.

Zubereitung vom Tomahawk-Steak

Aus der Kühlung genommen, sollte das Tomahawk-Steak zunächst etwa 30 bis 60 Minuten vor dem Braten die Raumtemperatur annehmen. Als Zubereitungsmethode eignet sich am besten eine Kombination aus Sous-Vide oder Rückwärtsgaren und anschließendem Grillen, um das Steak „Medium rare“ zu genießen.

1. Für das Sous-Vide-Verfahren wird das Tomahawk-Steak bei 49 °C für 20 Minuten ins Wasser gegeben.
2. Zum Rückwärtsgaren kommt das Fleisch in den Ofen, wo es, je nach gewünschter Kerntemperatur, bei 100 °C Ober-/Unterhitze für mindestens 20 Minuten gart.
3. Zum Schluss wird das Tomahawk-Steak auf dem Grill bei 300 °C pro Seite für etwa eine Minute scharf angebraten. Nach zehn Minuten Ruhephase sollte das Steak dann noch einmal nachgegrillt werden.

Das Steak anschließend vom Knochen lösen und gegen die Fasern in schmale Tranchen schneiden und nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen.





Warncke's Rezept- und Haushaltstipp

Frühstücks-Bowl

**Zutaten für
4 Portionen**

Für die Bowl:

- 1/2 Blumenkohl
- 1 TL Arganöl
- 1 TL Currypulver
- Salz, Pfeffer
- 2 Avocados
- 100 g Cherrytomaten
- 4 Eier
- 3 Stiele Kerbel
- 150 g Feta

Für das Miso-Dressing:

- 1 Karotte
- 3 TL Arganöl
- 1 Limette, unbehandelt
- 1 TL Honig
- 1 TL Balsameessig
- 10 g Ingwer
- 1 TL Miso-Paste

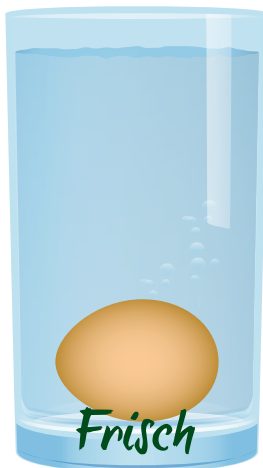
Zubereitung:

1. Für die Bowl den Blumenkohl in einzelne Röschen trennen, waschen und in der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe zu kleinen Flocken pürieren. Anschließend die Blumenkohl-flocken in einer beschichteten Pfanne in etwas Arganöl goldbraun anrösten. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken und in der Bowl anrichten.
2. Die Avocados halbieren, entkernen, schälen und in Streifen geschnitten auf der Bowl verteilen. Die Tomaten waschen, vierteln und ebenfalls auf der Bowl verteilen.
3. Etwas Arganöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Ei in der Pfanne aufschlagen und braten.
4. Für das Dressing die Karotten schälen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. Die Karottenwürfel zusammen mit dem Arganöl, dem Saft der Limette, dem Honig, dem Essig, dem Ingwer und der Miso-Paste in den Mixer geben.
5. Das Dressing auf der Bowl verteilen.

*Haben Sie
es gewusst ...?*

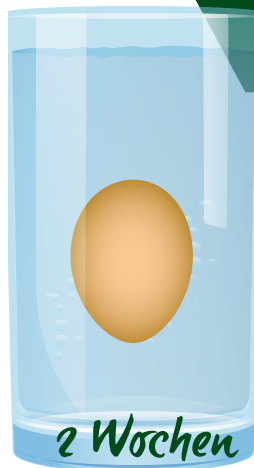
**So testen Sie
im Handum-
drehen, ob das Ei
noch gut ist:**

Füllen Sie ein Glas mit kaltem Wasser und geben Sie ein rohes Ei hinein.



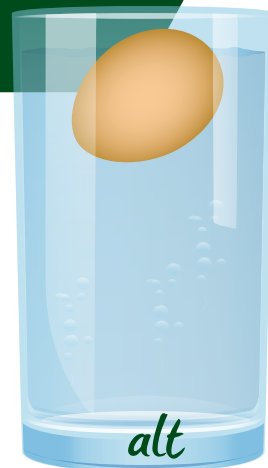
Frisch

Sinkt das Ei zu Boden, ist es noch frisch und Sie können es bedenkenlos verzehren.



2 Wochen

Macht das Ei im Wasser einen Kopfstand, sollten Sie es nur durchgegart verspeisen.



alt

Steigt das Ei an die Wasseroberfläche, ist es nicht mehr frisch und sollte weggeworfen werden.

Karriere in Warncke's EDEKA Frischecenter - nach oben alles offen

Warncke's EDEKA Frischecenter bietet eine Reihe von Möglichkeiten der Ausbildung. Azubis können sich in verschiedenen Fortbildungen zum eigenständigen Kaufmann weiterentwickeln. Voraussetzung sind Kontaktfreude, Flexibilität, guter Service und der Spaß am Umgang mit frischen Lebensmitteln. Trifft all das auf dich zu, stehen dir alle Wege offen:

Verkäufer/-in (2 Jahre)

- Grundlegende Lehrform zu Warengruppen und Abläufen nah am Kunden
- Seminare begleiten die Lehrzeit.
- Spezialisierungen zum Fachverkäufer möglich

Kaufmann/-frau im Einzelhandel (3 Jahre)

- Kann der Lehre zum Verkäufer angeschlossen werden
- Berufsschule und Seminare bieten zusätzliche Informationen
- Eine Spezialisierung auf Fachbereiche möglich
- Anschließende Zusatzqualifikationen wie das Junioren-Aufstiegsprogramm (JAP) oder Führungskraft Handel (FH) möglich

Frischespezialist/-in (IHK) (3 Jahre)

- Zwei Jahre zum Einzelhandelskaufmann, ein weiteres zum Frischespezialisten
- Vermittlung von detaillierten Warenkunden, Lebensmittelzubereitung und -kombinationen
- Voraussetzung: Kreativität, Kontaktfreudigkeit, kaufmännisches Talent, Fach- und Sozialkompetenz

Handelsfachwirt

(HFW) (3 Jahre)

- Vermittlung der Schwerpunkte Marketing, Vertrieb, Verantwortung und Führungskompetenz
- Erlernen eigenverantwortlichen Handelns und unternehmensleitender Aufgaben
- Als Absolvent Zugang zum BA-Studium
- Zertifiziert von der Akademie Deutscher Genossenschaften (ADG)



**Starte jetzt im Team von
Warncke's EDEKA Frischecenter voll durch!**

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

**Wir suchen zum nächsten Ausbildungsbeginn 08/2020
für unsere Märkte in Neugraben und Neu Wulmstorf**

zur Ausbildung in folgenden Bereichen:

- ☒ **Frischespezialist/-in (IHK)** ☒ **Fleischer/-in** ☒ **Verkäufer/-in**
- ☒ **Kaufmann/Kauffrau im Einzelhandel**
- ☒ **Handelsfachwirt/-in (IHK) Einzelhandel**
- ☒ **Fachverkäufer/-in im Lebensmittelhandwerk
Fachrichtung Fleisch/Wurst/Käse in Bedienung**



**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





Unsere Käsesommelière Lilja Scheller empfiehlt:

Nach dem Ersten Weltkrieg, als im Schweizerischen Gondiswil Schieferkohle abgebaut wurde, fand man dort diverse Knochen von Mammuts. Käsermeister Thomas Thierstein aus Gondiswil ließ sich davon inspirieren und taufte die neuste Kreation Mammutkäse. Der Mammutkäse ist ein würziger, vollfetter Hartkäse, aus silofreier Rohmilch, der im Kupferkessel in den Käsereien Aarwangen, Dürrenroth, Gondiswil und Koppigen hergestellt wird. Er erhält seinen aromatischen, leicht nussigen Geschmack nach einer Reifung von mindestens acht Monaten. Die Laibe haben einen Durchmesser

von 85 cm und wiegen ca. 55 kg. Der Mammutkäse passt zu jeder Gelegenheit und ist ein genussvoller Begleiter vieler Speisen und in der Küche. Ein wunderbarer Gaumenschmaus auch zu einem Gläschen Wein.

Käsegruppe: Hartkäse
Herkunft: Schweiz
Fettgehalt: 49 % i. Tr.
Lab: tierisches Lab
Gewicht: 55 kg

Mammut- käse



Das ist los in Warncke's Frischecenter

HAPPY
cheese
DAYS!

Große
Käsestraße
in Neugraben

VON MITTWOCH BIS SAMSTAG
4. BIS 7. MÄRZ 2020
JEWEILS GANZTÄGIG

Probieren Sie unsere interessantesten regionalen und auch internationalen Käsesorten und entdecken Sie ganz leicht Ihren neuen Lieblingskäse.



Neu Wulmstorf

22. April
19 - 22 Uhr

MI

Weinabend
mit edlen Tropfen
vom Weingut Fuchs (Österreich)

Weinfreunde aufgepasst! Beim großen Weinabend in Warncke's EDEKA Frischecenter in Neu Wulmstorf dürfen Sie sich auf eine Kostprobe der erlesensten Weine vom Weingut Heinrich Fuchs aus Österreich freuen. Obendrein wird Weingut-Inhaber Heinrich Fuchs höchstpersönlich zu Gast sein und alle Besucher mit wissenswerten Informationen und interessanten Anekdoten bestens unterhalten. Auf Sie wartet ein unvergesslicher Abend in gemütlicher Atmosphäre mit der Verkostung neuer, bisher noch nicht in Deutschland vermarkteter Rebsorten sowie einer rein steirische Spezialität, dem Schilcher Rosé, der im Anschluss, solange der Vorrat reicht, käuflich erworben werden kann. Um gut gestärkt durch den Abend zu kommen, wartet zwischen den Kostproben leckeres Fingerfood auf alle Gäste. Neugierig geworden? Dann verlieren Sie keine Zeit und sichern Sie sich schon jetzt Ihre Eintrittskarte zum Preis von 15 Euro an der Information in unseren Märkten in Neugraben und Neu Wulmstorf.

Wein und Sein – edle Tropfen vom Weingut Daniel Then

Inmitten der romantischen Weininsel von Sommerach in Franken befindet sich das Weingut von Daniel Then. Auf sonnenverwöhnten Muschelkalkböden reifen hier sortentypische und kräftige, ungemein harmonische und vollmundige fränkische Weine heran. Mit einer klaren Philosophie, enormem Fleiß und viel Herzblut betreibt Daniel Then nunmehr in fünfter Generation das Familienweingut – und das mit großem Erfolg. Auch Warncke's EDEKA Frischecenter will seinen Kunden die edlen Tropfen von Jungwinzer Daniel Then nicht vorenthalten und bietet daher ab sofort eine erlesene Auswahl der Weine aus Franken in der Weinabteilung an.

2018 Silvaner Löwe trocken

Der Silvaner Löwe trocken besticht durch seinen lebendigen, kräutrig-pflanzlichen und leichten Zitrus-Kernobstduft mit floralen Spuren. Am Gaumen entfaltet er eine klare, feinsaftige, geradlinige Frucht mit zart-floralen und rotbeerigen Aromen. Im frisch-fruchtigen Abgang findet sich eine feine, lebendige Säure und ein ange-deuteter, süßlicher Schmelz.

Weinart:

Weißwein

Inhalt: 0.75 l

Alkoholgehalt:

12 %

Restsüße:

6.3 g/l

Säure: 5.8 g/l

2018 Rotling Löwe halbtrocken

Der Sommer ist zwar noch eine Weile entfernt, der perfekte Wein für laue Sommerabende steht mit dem Rotling Löwe halbtrocken von Daniel Then aber schon jetzt im Weinregal von Warncke's EDEKA Frischecenter bereit. Beim Rotling werden rote und weiße Trauben gemeinsam gekeltert, was zu seiner zarten Lachsfarbe führt. Rotling-Weine sind fast immer Weine mit einem deutlichen Restzuckergehalt, welche durch frische Fruchtnoten geprägt sind. Sie eignen sich hervorragend zur kompletten Sommerküche.

Weinart: Rotling

Inhalt: 0.75 l

Alkoholgehalt : 10,5 %

Restsüße: 15.4 g/l

Säure: 5.8 g/l

RESPEKT DIE UMWELT



Mit der EDEKA-Eigenmarke RESPEKT gibt es jetzt nicht nur in Warncke's EDEKA Frischecenter, sondern auch in vielen anderen EDEKA-Märkten Öko-Wasch-, Putz- und Reinigungsmittel. EDEKA entspricht damit einer wachsenden Nachfrage. Denn gerade bei Waschmitteln wünschen sich viele Kunden umweltschonendere Produkte bei möglichst unveränderter Wasch- und Reinigungsleistung. Vollwaschmittel, Reiniger und Co. von RESPEKT bestehen aus umweltschonenden Rezepturen mit pflanzlich basierten Tensiden. Sie sind mit dem „EU Ecolabel“ und teils auch „Blauer Engel“ zertifiziert. Die Produkte, die beide Um-

welt-Siegel tragen, werden zukünftig auch noch zusätzlich mit dem WWF-Panda gekennzeichnet. Dieser weist auf ein umweltfreundliches EDEKA-Produkt hin. Verpackt sind alle RESPEKT-Produkte in ressourcenschonenden Beuteln sowie Flaschenkörper aus 100 Prozent Recyclingkunststoff. Erhältlich sind unter anderem ein Vollwasch- und ein Colorwaschmittel sowie Putz- und Reinigungsmittel. Deren Sortiment umfasst Allzweckreiniger, Handgeschirrspülmittel,

Badreiniger, WC-Reiniger und Glasreiniger. Alle Produkte erzielen die gewünschte Reinigungswirkung und reduzieren gleichzeitig Umweltbelastungen und Verpackungsmüll.

Ziel ist es, das RESPEKT-Angebot nach und nach zu erweitern und kontinuierlich das Niveau der Umweltverträglichkeit weiter zu optimieren. Der Ausbau des Angebots nachhaltiger Produkte, vor allem im Eigenmarkenbereich, ist bereits seit Jahren ein Ziel des EDEKA-Verbands. Dahinter steht der Wunsch, den eigenen ökologischen Fußabdruck deutlich zu reduzieren.



Papier selber schöpfen

Jeden Tag fallen im Haushalt Unmengen an Papiermüll an. Um die Umwelt zu schonen, könnt ihr zum Basteln und Malen euer eigenes Papier aus Klopapierrollen, Zeitungen und Essensverpackungen machen. Wie es funktioniert, erfahrt ihr hier:



Für das Papier braucht ihr:

- Altpapier, zum Beispiel vier Seiten Zeitungspapier
- ein Stabmixer
- ein dünnmaschiges gerades Sieb (zum Beispiel der Pfannenspritzschutz)
- dünne Küchenhandtücher
- einen großen Topf
- eine kleine Schüssel
- Nudelholz

So funktioniert's:

1. Reißt das Altpapier in kleine Schnipsel und werft es in einen großen Topf mit Wasser. Lasst die Mischung über Nacht einweichen. Am nächsten Tag püriert ihr sie nochmal mit dem Stabmixer. Rührt die Mischung gut um und gießt Wasser nach, bis das Püree ganz weich ist und sich ungefähr wie Buttermilch anfühlt.
2. Dann kann das Schöpfen losgehen. Breitet eins der Tücher flach auf einem Tisch aus. Mit einer Schüssel schöpft ihr die Mischung aus dem Topf und gießt sie durch das Sieb. Streicht das aufgefangene Püree glatt und stürzt es auf das ausgelegte Tuch. Jetzt wird „gegautscht“, also das erste Wasser aus dem Papier gesaugt. Nehmt dafür ein Tuch und tupft auf der Rückseite des Siebs, bis ihr das Sieb problemlos abheben könnt. Legt ein zweites Küchenhandtuch über die Masse und presst mit dem Nudelholz das letzte Wasser aus. Dann hebt ihr vorsichtig das obere Tuch ab.
3. Das nasse Papier legt ihr mit dem Küchentuch auf eine flache Unterlage zum Trocknen. Tipp: Wenn das Papier leicht angetrocknet ist, lässt es sich ganz leicht vom Küchentuch lösen. Ist das Papier durchgetrocknet, könnt ihr es ganz nach eurer Vorstellung gestalten oder Geschenke damit einwickeln.

Tipp:

Wer kein graues Papier mag, kann vor dem Schöpfen die Masse auch mit Farben aus dem Malkasten einfärben. Oder ihr lasst euch von der Natur inspirieren und krümelt zum Beispiel kleine Blütenblätter in die Masse. Hier sind eurer Fantasie keine Grenzen gesetzt!



Größer, moderner, vielfältiger

Markterweiterung in Neu Wulmstorf gestartet

Nach vier langen Jahren der Planung ist am 24. Februar der Spatenstich zur **umfassenden Erweiterung** von Warncke's Frischecenter in Neu Wulmstorf erfolgt. **Ohne, dass der Einkauf der Kunden davon beeinflusst wird**, bekommt der Markt zunächst einen **neuen Anbau**, durch den die Gesamtfläche um **knapp 400 Quadratmeter** erweitert wird.

Die Einkaufsfläche des Marktes ist vorerst nicht betroffen. Erst wenn

der neue Anbau fertiggestellt ist, folgt eine partielle Neugestaltung des Marktinneren. **Mitte dieses Jahres** soll der Umbau komplett abgeschlossen sein.

Wann genau die Innenarbeiten starten werden, steht noch nicht fest. Sobald genauere Daten bekannt sind, werden alle Kunden über die monatlich erscheinenden Frischeseiten und alle weiteren Kanäle natürlich rechtzeitig informiert.

Das erwartet die Kunden im umgestalteten Markt:

- Modernster Standard und 400 Quadratmeter mehr Verkaufsfläche
- Größere Obst- und Gemüseabteilung mit noch mehr Auswahl
- Komplett neue Frischeabteilung – erweitertes Fleischsortiment im SB-Bereich
- Größere und breiter gefächerte Getränkeabteilung
- Neue Vorkassenbäckerei mit modernerem und gemütlicherem Sitzbereich

Auflage: 29 860 Exemplare

Für die beiden Märkte in Hamburg/Neugraben und Neu Wulmstorf

Kostenlose Zustellung jeden Monatsamstags an alle erreichbaren Haushalte in der Region.

Bei dem Projekt Marktzeitung mit einer Gesamtauflage von zurzeit mehr als 6 Millionen 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 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.