



# Warncke's

## Frischecenter

Ausgabe Oktober

Seite 2

Unserer neuen *Azubis*  
in *Neu Wulmstorf*  
im Porträt

Seite 6

Genussvoll in den *Herbst*  
mit der *BACKBUDE*

Seite 8

*Sorgenfrei genießen*  
mit Gutfleisch



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



# Neu Wulmstorf begrüßt neues Azubitrio

Nachdem in der vergangenen Ausgabe der Frischeseiten bereits unsere neuen Azubis in Neugraben vorgestellt wurden, stehen nun die Neulinge aus unserem Markt in Neu Wulmstorf im Fokus. Mit Joeann Brosda, Jendrik Pralow und Do-

minik Dehn hat am 1. August ein hoch motiviertes Trio seine Arbeit im Markt aufgenommen. Welche Eindrücke die drei Neuen in den ersten zwei Monaten gewonnen haben und welche Ziele sie anstreben, erfahren Sie hier.

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

der Herbst kommt mit großen Schritten auf uns zu und damit auch all die saisonalen Köstlichkeiten, die diese Jahreszeit zu bieten hat. Im Fokus steht dabei vor allem der Kürbis, der nicht nur in seiner ganzen Vielfalt in unseren Obst- und Gemüseabteilungen zu finden ist, sondern auch als ganz besondere Zutat in den neuen Kürbisspezialitäten aus unserer BACKBUDE. Apropos BACKBUDE: Dort warten im Oktober neben herbstlichen Köstlichkeiten auch tolle Aktionen auf Groß und Klein. Ob ein Gratis-Donut bei der Kürbis-Ausmalaktion für die Kleinsten oder ein Gratisbrot für die eingesendete Urlaubskarte – das BUDENPERSONAL hat sich einiges einfallen lassen.

Zudem widmen wir uns in der aktuellen Ausgabe der Frischeseiten auch wieder ausführlich unseren Mitarbeitern. Schweren Herzens verabschieden müssen wir uns von Servicemitarbeiterin Ute Oelkers, die in den verdienten Ruhestand geht, und auch von unserem Nachwuchstalents Nico Baars, der sich beruflich verändern möchte. Im Gegenzug freuen wir uns, dass seit dem 1. August drei neue Azubis unser Team in Neu Wulmstorf verstärken. Alle Hintergründe zu den Verabschiedungen und Neuzugängen erfahren Sie wie gewohnt druckfrisch auf den folgenden Seiten.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre *Stephanie Beier*

## Joeann Brosda: von der Büroausbildung in den Lebensmitteleinzelhandel

Ursprünglich plante die 18-Jährige nach ihrem erfolgreichen Realschulabschluss eine Ausbildung im Bereich Büromanagement, ein Aushilfsjob in Warncke's EDEKA Frischecenter in Neu Wulmstorf bewegte sie jedoch zum Umdenken. „Ich habe nach meinem Schulabschluss eine berufsbildende Schule in Buxtehude besucht, um mich dort im Bereich Büromanagement weiterzubilden. Nebenbei habe ich schon während meiner Schulzeit und auch danach als Aushilfskraft im Markt in Neu Wulmstorf gearbeitet. Die Arbeit dort hat mir stets große Freude bereitet. Irgendwann kam unsere Marktleiterin Francesca Casagrande auf mich zu und fragte mich, ob ich mir nicht vorstellen könne, eine Ausbildung im Markt



zu machen. Nach ein wenig Bedenkzeit habe ich zugesagt. Die richtige Entscheidung, wie ich heute weiß“, erklärt die angehende Verkäuferin, die derzeit an der Käse- und Wursttheke tätig ist. „Der direkte Kontakt zu den Kunden liegt mir sehr und meine Kollegen helfen mir bei Fragen und Unsicherheit immer freundlich weiter. Ich bin glücklich hier und freue mich auf spannende und lehrreiche zwei Jahre“, so die Hobbyzeichnerin.

## Jendrik Pralow: Frohnatur mit Musik im Blut

Auch Jendrik Pralow hat sich während seiner Schulzeit im Markt in Neu Wulmstorf ein paar Euro dazuverdient und ebenfalls den Entschluss gefasst, als Azubi in Warncke's EDEKA Frischecenter in seine berufliche Laufbahn zu starten. „Ich habe knapp zwei Jahre lang in der Getränkeabteilung und an der Kasse ausgeholfen. Nach und nach reifte dabei in mir die Entscheidung, eine Ausbildung im Markt starten zu wollen. Daher bin ich auf Marktleiterin Francesca Casagrande zugegangen und habe sie gefragt, was möglich ist. Letztlich ging alles recht schnell“, berichtet der gebürtige Hannoveraner, der seit einiger Zeit in Neu Wulmstorf lebt. Derzeit ist Jendrik Pralow im Rah-

men seiner Ausbildung zum Verkäufer in der Obst- und Gemüseabteilung aktiv und hilft nebenbei überall dort aus, wo er gebraucht wird. „Das nette Personal, der ständige Kundenkontakt und das anspruchsvolle Tagesgeschäft begeistern und motivieren mich“, so der Musikexperte, der in seiner Freizeit Klavier, Schlagzeug und Gitarre spielt und sich in ferner Zukunft den Traum von einem eigenen Musikladen erfüllen möchte. „In den Musikbereich möchte ich in Zukunft definitiv. Auch ein Studium zum Musikfachwirt ist geplant. Bis es so weit ist, werde ich mich jedoch zunächst mit voller Leidenschaft meiner Ausbildung hier im Markt widmen“, verspricht Pralow.



## *Dominik Dehn: hoch motiviert nach vielen Rückschlägen*

Ein komplizierter Mittelhandbruch setzte Dominik Dehn fast zwei Jahre lang außer Gefecht und brachte die Berufslaufbahn des 25-Jährigen gehörig ins Stocken. „Ich habe im Garten- und Landschaftsbau gearbeitet. Dann kam der Mittelhandbruch und ich war lange Zeit zum Nichtstun verdammt. Als ich wieder in der Lage war zu arbeiten, habe ich vor drei Monaten ein einwöchiges Praktikum in Warncke's EDEKA Frischecenter in Neu Wulmstorf absolviert. Die Tätigkeiten sowie der Kontakt zu den Kunden haben mir sofort gefallen, sodass ich Frau Casagrande in einem Zwischengespräch nach der Möglichkeit zu einer Ausbildung gefragt habe. Das hat letztlich geklappt und jetzt kann ich endlich beruflich neu durchstarten“, freut sich der angehende Verkäufer aus Buxtehude. In seinen ersten drei Ausbildungsmonaten ist Dominik Dehn im Markt in Neu Wulms-torf vorwiegend in der Getränkeabteilung anzutreffen. Hier fühlt sich der sympathische Mittzwanziger pudelwohl. „Die Arbeit füllt mich aus und auch die körperliche Tätigkeit tut mir nach so langer Auszeit sehr gut. Zudem ist es toll, den Kunden bei Fragen und Wünschen weiterhelfen zu können. Im Team fühle ich mich bereits vollkommen angekommen und ich freue mich auf alles, was in den kommenden zwei Jahren noch so auf mich zukommt“, so der begeisterte Rennradfahrer.



## WARNCKE'S EDEKA FRISCHECENTER SUCHT NEUE SUPERHELDEN! (M/W/D)



**Du bist ein echter Teamplayer und suchst eine Herausforderung in einem krisensicheren Job?**

**Dann bist du bei uns genau richtig!**

Wir suchen zum nächsten Ausbildungsbeginn

**08/2021** Nachwuchskräfte

für Neugraben und Neu Wulmstorf.

**Schickt eure Bewerbung an:**

EDEKA Warncke's Frischecenter KG

z. Hd. Stephanie Beier

Süderelbring 1 •

21149 Hamburg-Neugraben

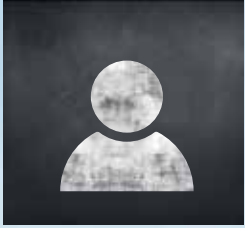
[info.warncke-neugraben.nord@edeka.de](mailto:info.warncke-neugraben.nord@edeka.de)

Zur Ausbildung in folgenden Bereichen:

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

über tarifliche  
Bezahlung

über tarifliche  
Bezahlung



# Warncke's Frischecenter sagt DANKE!

Mit Ute Oelkers und Nico Baars verlassen zwei geschätzte Teammitglieder den Markt in Neu Wulmstorf. Warncke's Frischecenter sagt DANKE für tolle Jahre und eine unvergessliche und vertrauensvolle Zusammenarbeit.



## Ute Oelkers: „Vorerst ist es ein Abschied auf Raten“

Fünfeinhalb Jahre stand Ute Oelkers bestens gelaunt an der Bedientheke von Warncke's EDEKA Frischecenter in Neu Wulmstorf und kümmerte sich leidenschaftlich um die Wünsche der Kunden. Immer für einen netten Plausch mit den Kunden bereit und von den Kollegen geschätzt, gehörte die 65-Jährige zu den tragenden Säulen im Serviceteam des Marktes. Nach fast 20 Jahren im Lebensmitteleinzelhandel nimmt die gelernte Reisebürokauffrau, die im Jahr 2002 aus Bayern nach Buxtehude zog, nun Abschied vom Tagesgeschäft und tritt in den Ruhestand ein.

Gänzlich auf die Dienste von Ute Oelkers verzichten muss Warncke's EDEKA Frischecenter jedoch auch in Zukunft nicht, denn ein Leben ohne die Bedientheke kann sich die zweifache Mutter noch nicht vorstellen. „Erst einmal steht ein wenig Urlaub an, danach werde ich als 450-Euro-Kraft weiter hinter der Theke stehen. Somit ist es ein Abschied auf Raten und man wird mich hier weiterhin sehen“, sagt Oelkers mit einem Lächeln auf dem Gesicht.

Auf die Zeit in Warncke's Frischecenter blickt Sie mit Freude zurück: „Ich habe sehr sehr gerne hier gearbeitet. Genau deswegen fällt es mir auch so schwer, gänzlich zu gehen. Mit der Redzierung der Stunden wird es hoffentlich ein bisschen leichter. Die Menschen, die den Markt zu dem machen, was er ist, werde ich sicher am meisten vermissen.“

## Nico Baars: „Es war eine tolle Zeit und ich habe viel gelernt“

Vor vier Jahren startete Nico Baars als Azubi in Warncke's Frischecenter in Neu Wulmstorf in seine Lehre zum Verkäufer und kletterte seither die Karriereleiter kontinuierlich aufwärts. Als 2017 der neue Markt in Neugraben die Türen öffnete, war der Neuwiedenthaler in seinem dritten Lehrjahr mittendrin und trug mit großem Engagement seinen Teil zur positiven Entwicklung des Marktes bei. Ganz nebenbei schloss der heute 24-Jährige seine Einzelhandelskaufmann-Ausbildung auch noch erfolgreich ab. Für Baars war das jedoch noch nicht genug. Er wechselte im Jahr 2019 wieder in den Markt nach Neu Wulmstorf und absolvierte dort mit Erfolg die einjährige Weiterbildung „Juniorenaufstiegsprogramm“. „Im August waren die Prüfungen. Ich habe bestanden und bin glücklich, das harte Lernprogramm neben der täglichen Arbeit geschafft zu haben. Zum Oktober werde ich das Team hier verlassen und in einen anderen EDEKA-Markt in Hamburg wechseln. Ich habe mich hier in der ‚Warncke-Familie‘ sehr wohlfühlt, aber ich möchte beruflich noch mehr sehen“, erklärt Baars, der in dem neuen Markt auch die Ausbildung zur „Führungskraft Handel“ absolvieren wird. „Ich habe in Warncke's Frischecenter viel gelernt und bin besonders Frau Beier und Herrn Warncke sehr dankbar für das entgegengebrachte Vertrauen. Ich gehe mit einem weinenden und einem lachenden Auge und werde mich immer gerne an die Zeit hier erinnern.“



# Größer, moderner, vielfältiger Markterweiterung in Neu Wulmstorf schreitet voran



Das Fundament ist gelegt und auch die ersten Außenwände stehen bereits – die **Markterweiterung von Warncke's EDEKA Frischecenter in Neu Wulmstorf** geht nach langer Coronapause und der Wiederaufnahme Mitte Juli **mit großen Schritten voran**. Der **fast fertige Rohbau** des neuen, knapp **400 Quadratmeter großen Anbaus** lässt bereits erahnen, welche Dimensionen der Markt in Zukunft bekommen wird. Nachdem der Anbau im Außenbereich fertig gestellt sein wird, werden die Baumaßnahmen im Innenbereich fortgesetzt. Dort folgt eine **partielle Neugestaltung einiger Abteilungen**.

**Wann der Umbau** komplett **abgeschlossen** sein wird, ist **derzeit noch unklar**. 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 (bereits erledigt) ✓
- Größere und breiter gefächerte Getränkeabteilung
- Neue **BACKBUDE** mit modernerem und gemütlicherem Sitzbereich





# POSTKARTEN-URLAUBSAKTION:

**1 BROT IHRER WAHL  
GRATIS\***



**BEISPIEL**

Liebes  
Backbuden-Team,  
herbstliche  
Urlaubsgrüße von  
der Nordsee ...

von: Max Mustermann,  
Musterstadt

An  
Backbude SUW e. K.  
„Urlaubsgrüße“  
Süderelbering 1  
21149 Hamburg



Herbstzeit ist Ferien- und somit auch Reisezeit. Aus diesem Grund lassen wir unsere Postkartenaktion wieder aufleben, bei der Sie ein Brot gratis erhalten können. Was Sie dafür tun müssen?

Schicken Sie einfach eine Postkarte aus Ihrem Urlaub mit Ihrem Namen und dem Stichwort „Urlaubsgrüße“ an die BACKBUDE (Backbude SUW e. K., Süderelbering 1, 21149 Hamburg). Nach Ihrem Urlaub können Sie in der BACKBUDE vorbeischaun, Ihren Namen nennen und sich anschließend Ihr kostenloses Brot aussuchen.

Die Aktion läuft ab sofort und geht noch bis zum Ende der Herbstferien, also bis zum 16. Oktober. Machen Sie mit, es lohnt sich.

## UNSERE WOCHENHIGHLIGHTS:

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



**WIR BITTEN UM  
VORANMELDUNG!**

### BRETTLJAUSE

Länderspezifische Abendbrotplatte  
(italienisch, spanisch, fränkisch,  
bayerisch, vegetarisch)  
mit Wein (rot oder weiß)  
oder Bier (Hefeweizen)

nur **7.90 €**



**Samstags  
von 9 bis 13 Uhr**



**WIR BITTEN UM  
VORANMELDUNG!**

### SAMSTAGSBRUNCH

Reichhaltiges Büfett mit einer großen  
Auswahl an leckeren Speisen und  
Getränken

nur **10.90 €**



# HALLOWEENAKTION IN DER BACKBUDE

Weiterblättern und beim Kinder-Ausmalspaß auf Seite 15 einen Gratisdonut abstauben.



## NEU IN DER BACKBUDE!



Pünktlich zur Kürbiszeit warten mit den Kürbisbuchteln für 1,10 Euro und den Kürbisstuten für 3,99 Euro zwei köstliche Neuheiten für herbstliche Genussmomente in der Auslage.

WIR SUCHEN  
DICH!

die BACKBUDE

## BÄCKEREIFACHVERKÄUFER (M/W/D)

in Teilzeit und Aushilfskräfte für die neue BACKBUDE

in Neu Wulmstorf in Warncke's Frischecenter.

Dein Aufgabengebiet umfasst den Verkauf unserer täglich frischen Backwaren und selbst hergestellten Torten sowie Blechkuchen. Wir lernen auch ungelernte Mitarbeiter/-innen an, denn bei uns zählen besonders die Leidenschaft für unsere Produkte sowie ein freundlicher Umgang mit unseren Kunden und auch im Team.

Bitte schick uns deine schriftliche Bewerbung (Anschreiben, Lebenslauf, ggf. Zeugnisse) per E-Mail an [info.edeka-warncke.nord@edeka.de](mailto:info.edeka-warncke.nord@edeka.de) oder auf dem Postweg an Warncke's Frischecenter e. K., Wulmstorfer Wiesen 2, 21629 Neu Wulmstorf z. H. BACKBUDE

Wir freuen uns auf dich!  
DEIN BUDENTEAM!



die BACKBUDE

## BUDEN-AKTIONEN IM OKTOBER:

5. bis 10. Oktober 2020



**Brandmeister**  
statt 3,58 Euro  
für nur

**2,99 €**

12. bis 17. Oktober 2020



**Belegte Tolle Knolle**  
statt 3,33 Euro für nur

**2,99 €**

19. bis 24. Oktober 2020



**Mohnschnecke**  
statt 1,50 Euro für nur

**1,00 €**

26. bis 31. Oktober 2020



**3 Weltmeister**  
statt 2,07 Euro für nur

**1,50 €**



SEIT

1989

## IMMER EIN STÜCKCHEN BESSER!

Strengste Qualitätsstandards, hohe Anforderungen ans Tierwohl und eine lückenlose Transparenz vom Stall bis zur Theke machen Gutfleisch zu einem Markenfleisch von einzigartiger Qualität im deutschen Lebensmitteleinzelhandel.

Alle Gutfleisch-Produkte sind in den Märkten von Warncke's EDEKA Frischecenter stets frisch verfügbar. Ob an der Bedientheke oder im SB-Bereich – mit gutem Gefühl lässt sich sagen: Gutfleisch – ein gutes Stück Norddeutschland.



### HANDWERKCLICHE PERFEKTION

Auf unser Fleisch kann man sich freuen wie ein Schnitzel. Denn wenn es um das Handwerk geht, ist man bei Gutfleisch altmodisch. Es wird immer noch handwerklich nach traditionellen Rezepten gearbeitet. Und das auf allerhöchstem Niveau. So ist der gute norddeutsche Geschmack garantiert.

### STRENGSTE QUALITÄTS- KONTROLLEN



Auf unsere Fleischqualität geben wir „Beef und Siegel“. Bei strengsten Kontrollen werden alle Produkte regelmäßig auf Herz und Nieren überprüft. Auch weit über die gesetzlichen Standards hinaus. Darauf ist das Unternehmen stolz und wird dafür jährlich von der DLG prämiert.

3

2

1

5

## EINMALIGE RÜCKVERFOLGBARKEIT

Die Gutfleisch-Kettentransparenz ermöglicht dem Kunden, die einmalige Regionalität des Fleisches direkt an der Fleischtheke nachzuvollziehen. Jedes Teilstück enthält eine Herkunftsbezeichnung in der Transportverpackung. So kann für jedes Stück der Standort der Landwirte inkl. Landkreis und der Schlachtbetrieb genannt werden.

Das Diagramm zeigt eine Transportverpackung mit dem Logo 'Gutfleisch' und dem Text 'Schlachtbetrieb: MUSTERMANN'. Rechts daneben steht 'DE MV 11001 EG' und 'p2'. Darunter befindet sich eine Tabelle mit der Überschrift 'Bauernhöfe/ Landkreise:' und drei Spalten: 'MUSTERHOF, ABC', 'MUSTERHOF, XY' und 'MUSTERHOF, VW'. Die Tabelle ist mit horizontalen Linien für die Dokumentation gefüllt.

Schlacht-  
betrieb

Bauernhöfe inkl. Landkreis, welche die Schweine für den entsprechenden Schlachttag geliefert haben



## NORDDEUTSCHE HERKUNFT

- Für unser Kasseler müssen wir nicht über alle Berge. Denn es kommt garantiert aus Norddeutschland. Das gilt natürlich auch für alle anderen Gutfleisch-Produkte. Alle Produktionsprozesse finden ausschließlich in der Region statt.

# GUTE GRÜNDE FÜR GUTFLEISCH



## LÜCKENLOSE TRANSPARENZ

- Wenn es um Transparenz geht, sind wir leicht zu durchschauen: Alle Fleischprodukte sind lückenlos rückverfolgbar. Von der Theke über die Verarbeitung zum Schlachthof und bis in den Stall.

4

## TIERGERECHTE FÜTTERUNG



- In Sachen Tierwohl haben wir eine klare Haltung. Man will immer bessere Bedingungen in den Ställen schaffen. Dafür werden Bauern aus der Region hinreichend unterstützt, damit diese ihren Tieren z. B. jederzeit Zugang zu ballaststoffreichem Futter bieten können. Zudem engagieren sich alle Bauern für die Zertifizierung der Initiative Tierwohl.

5



# Nachhaltig und lecker – Kreative Resteküche



„Das war vielleicht lecker, aber ich bekomme leider keinen Bissen mehr runter“, sagte die Frau und rieb sich den Bauch. Der Hausmann räumte den Tisch ab und – gewieft wie er war – verpackte er die Reste feinsäuberlich, luftdicht und kühl.

Am nächsten Abend sitzen beide wieder am Esstisch. Doch was ist das? Die Frau hat schon wieder so lecker gekocht? „Aber wir hatten doch noch Reste im Kühlschrank“, so der Mann verdutzt, der sich aber insgeheim freute, nicht wieder das Gleiche essen zu müssen. Doch nachhaltig und clever hatte die Frau genau aus diesen Resten ein tolles kreatives Gericht gezaubert. Fantastisch!



## Hühnchen

Noch Hähnchenfleisch im Kühlschrank? Ein erneutes Anbraten macht es schnell trocken. Es gibt andere Möglichkeiten. Im Kühlschrank bis zu drei Tage haltbar.

- Tacos, Wraps, Sandwiches: Hacken oder zupfen Sie das Fleisch in Stücke und füllen Sie es zusammen mit etwas Gurken-, Tomaten- und Salatstückchen in einen Wrap, einen Taco oder zwischen zwei Brothälften, geben Sie nach Belieben etwas Cocktail- oder Knobisose vom letzten Grillabend hinzu und fertig.
- Suppe: Alternativ kochen Sie das Fleisch zerkleinert in einer Brühe mit zerkleinertem Suppengrün und nach Belieben kleinen Nudeln wieder auf.



## Reis

Reisportionen abzuschätzen, ist nicht leicht und zu oft bleibt der klebrige Reisrest liegen. Wieso? Schnell abkühlen, kalt stellen. 24 Stunden haltbar. Nochmal gründlich erhitzen.

- **Gebratener Reis:** Heizen Sie Ihren Wok auf und geben Sie etwas Öl (am besten Sesamöl) hinein. Dann fügen Sie den Reis hinzu. Verquirlen Sie derweil zwei Eier, gießen diese über den heißen Reis und rühren Sie, bis die Eier stocken. Für Frische sorgen ein paar Erbsen und gehackte Frühlingszwiebeln. Salzen, pfeffern (Sojasoße) und genießen.
- **Mexikanischer Reis:** Erstellen Sie eine Paste aus Petersilie, Koriander, Chili, Knoblauch und etwas Zwiebel, indem Sie alles pürieren. Kochen Sie den Reis mit etwas Wasser oder Brühe neu auf und vermengen Sie ihn anschließend mit der Paste. Sie können es mit Hähnchen oder in Tortillas servieren.



Gerade an heißen Tagen, verderben Reste schnell. Also verpacken Sie sie möglichst schnell kühl. Und wer kennt es nicht? Am kommenden Tag hat man Lust auf etwas anderes als schnöde aufgewärmte Reste. Doch daraus lassen sich tolle neue Rezepte zaubern, die einen ganz anderen Twist erhalten. Warncke's EDEKA Frischecenter spendet Lebensmittel an die Tafel. Aber auch Sie können mühelos Lebensmitteln eine zweite Chance geben, denn etwa 40 % der in Deutschland weggeworfenen Produkte stammen aus dem Haushalt. Versuchen Sie es und Sie werden weit weniger Lebensmittel verschwenden und dabei noch richtig gut schlemmen.



#### Was Sie sonst machen können?

- Einkauf planen
- Waren richtig lagern
- Reste recyceln (siehe Bericht)
- Mindesthaltbarkeit prüfen und Lebensmittel manchmal auch darüber hinaus verzehren



#### Brot

Das Brot ist hart geworden, schimmelt aber nicht? Dann findet auch dieses seine Verwendung.

- **Brotsalat:** Hacken Sie das Brot in mundgerechte Stücke und geben Sie sie in eine Schüssel. Fügen Sie Tomatenstücke, gehackte rote Zwiebel,  $\frac{1}{2}$  zerkleinerte Gurke, einen Schuss Rotweinessig und Olivenöl hinzu, pfeffern, salzen und vermengen alles – fertig.
- **Paniermehl:** Toasten Sie die Brotreste, bis sie gänzlich trocken sind. Reiben Sie es mit der Käsereiber oder zerkleinern Sie das Brot mit dem Messer und pürieren es noch mit dem Pürierstab. Die Brösel eignen sich sowohl als Panade zum Frittieren oder auch als Bindemittel in Würsten oder Frikadellen.



#### Kartoffel

Die Kartoffel ist wirklich vielseitig einsetzbar, sollte denn etwas von ihr übrig bleiben. Kühl lagern und innerhalb von maximal drei Tagen verbrauchen.

- **Gratin:** Sollten Sie ganze Kartoffeln übrig haben, schneiden Sie diese in Scheiben und geben diese in eine Auflaufform. Kochen Sie etwas Brühe (etwa 200 ml), vermengen Sie sie mit Schmand und geben Sie die Mischung zu den Kartoffeln. Vorsichtig vermengen, ggf. Speckwürfel und/oder Erbsen hinzugeben, Käse darüberstreuen und ab in den Ofen.
- **Püree:** Erhitzen Sie die Kartoffeln mit Butter und Milch und zerstampfen Sie sie.
- **Taler:** Zerdrücken Sie die Kartoffeln mit Butter und braten Sie sie scharf an, bzw. frittieren sie. Dazu passen Rosinen oder Zuckerrübensirup.



# „Viele Produkte geraten in Vergessenheit“

Nachdem Fleischsommelier Jan Spieckermann in den vergangenen Ausgaben der Frischeseiten bereits ausführlich über die Ganztiernutzung von Hühnern und Schweinen berichtet hat, stellt der Experte nun das Rind in den Fokus.

Rindfleisch ist für viele Fleischfans vom Speiseplan nicht wegzudenken. Egal ob auf dem Grill, im Ofen oder in der Pfanne – ein Rumpsteak oder Entrecote vom Rind auf den Punkt gegart, ist ein wahrer Hochgenuss. Dass das Rind neben Filet, T-Bone oder Rib-Eye aber noch viel mehr zu bieten hat, ist heutzutage nur noch den wenigsten bekannt. Fleischsommelier Jan Spieckermann betrachtet diese Entwicklung mit einem weinenden Auge, denn er weiß genau, welche kulinarischen Highlights man mit vergessenen Teilstücken des Rindes noch zaubern kann. „Das Thema Ganztierverwertung beschäftigt mich seit Langem und ich möchte bei den Leuten gerne das Bewusstsein schärfen, die Scheu vor der Nutzung vergessener Teilstücke abzulegen. Es gibt eine Reihe von Produkten vom Rind, die auf den ersten Blick nicht gerade attraktiv sind, mit denen sich aber köstliche Gerichte zaubern lassen. Man sollte einfach mutig sein und diese Produkte ausprobieren. Nicht nur aus geschmackstechnischen Gründen sondern auch mit dem Nachhaltigkeitsaspekt im Hinterkopf“, rät der Fleischprofi aus Neu Wulmstorf.

Wer Fragen oder Wünsche zur Weiterverarbeitung vergessener Teilstücke vom Rind hat, für den haben Jan Spieckermann und seine Kollegen immer gerne ein offenes Ohr und sicher auch den einen oder anderen Rezepttipp parat.



Fleischsommelier  
Jan Spieckermann

## Vergessene Produkte vom Rind im Überblick

**Schwanz:** Wird auch als Ochschwanz bezeichnet und ist Bestandteil der gleichnamigen Suppe. Er eignet sich außerdem für klare Suppen und Soßen und verleiht diesen einen kräftigen Geschmack.

**Lunge:** Aus ihr wird Suppe und Haschee. Sie ist auch Zutat von Blut-, Leber- und Lungenwurst.

**Leber:** Die Leber wird gebraten und kommt in Ragouts, Terrinen oder Pasteten.

**Herz:** Eignet sich bestens zum Kurzbraten.

**Zunge:** Sie gibt es gekocht oder als Aufschnitt und sie ist eine beliebte Zutat in Leberwurst und Sülzen.

**Markknochen:** Aus dem Mark der großen Rinderknochen lassen sich kräftige Brühen herstellen. Mark mit Semmelbröseln kann zudem zu Suppenklößchen werden.

# So schmeckt der Herbst

Der Herbst, mit allem, was ihn ausmacht, ist da! Die Blätter färben sich bunt, das Wetter lädt zu gemütlichen Stunden im wohligen Zuhause ein und die kulinarischen Köstlichkeiten der Saison animieren zum Kochen von besonderen Gerichten. Die Highlights dieser Jahreszeit sind die Kürbisse und die Pilze. Beides erhalten Sie frisch in den Märkten von Warncke's EDEKA Frischecenter. Die Kürbisse stammen prall gefüllt mit guten Inhaltsstoffen von den Feldern der Umgebung. Die Pilze kommen von vertrauensvollen Züchtern. Was diese Genüsse des Frühherbstes ausmacht, erfahren Sie hier:

## Klein mit Hut – riesig lecker

**CHAMPIGNON:** Die beliebteste Pilzsorte sind Champignons. Weltweit sind mehr als 60 Arten gelistet. Es gibt sie in verschiedenen Farben und Größen. Mit einem Wasseranteil von 91 Prozent und 1 Prozent Fett schmeicheln sie der Figur.

**PFIFFERLINGE:** Sie haben von Juni bis Oktober Saison und stecken voller Wasser und Ballaststoffe. Sie passen zu leichten und deftigen Gerichten. Pfifferlinge sollten scharf angebraten werden, um etwaige Keime zu zerstören.

**STEINPILZE:** Steinpilze schmecken geschmackvoll-intensiv. Als Verfeinerung zum bekömmlichen Ofengemüse, klassischem Risotto oder für die pikant-würzige Füllung sind Steinpilze eine bemerkenswerte Gaumenfreude.

**AUSTERNPILZE:** Austernpilze sind Zuchtpilze, die in den Wintermonaten Saison haben. Reich an Vitamin B, Folsäure und essenziellen Aminosäuren, sind sie eine gesunde Geschmacksergänzung für Vegetarier.

## Die größten Beeren der Welt

**HOKKAIDO:** Seine knallige, aber dünne Schale kann in Suppen sowie Kuchen und Salaten problemlos mitgegessen werden. Hinter ihr verbirgt sich ein gelbliches, leicht nussiges und kastanienartiges Fruchtfleisch.

**PUMPKIN:** Der Pumpkin oder Winter Squash ist größer, aber in Form, Farbe und Weiterverwendung dem Hokkaido ähnlich. Er eignet sich wegen der Größe und dünnen Schale für das Kürbisschnitzen.

**BUTTERNUT:** Das Äußere erinnert an eine Erdnuss, das Innere des Butternut-Kürbisses verwöhnt mit milden Aromen. Es ist vergleichsweise hell, reich an Betacarotin sowie Vitamin C und weist kaum Fett auf.

**MUSKATKÜRBIS:** Er hat eine kräftig gerippte Schale. Das orangefarbene Fruchtfleisch ist süßlich, weshalb er sich für die Zubereitung von Süßspeisen eignet. Eine leichte Muskatnote ergänzt die Aromen.

## OKTOBER

### Saisonkalender



Äpfel



Birnen



Trauben



Kürbis



Weiß-/Rotkohl



Möhren



Rote Bete



Salate



Kartoffeln



# Warncke's Wein- und Käseempfehlung

## Das Weingut Cusumano

Francesco Cusumano, ein Winzer mit Leib und Seele, gründete das Weingut Cusumano bereits vor vierzig Jahren. Die Grundidee beim Weingut Cusumano ist der Cru-Gedanke, bei dem es für jede Rebsorte den optimalen Standort gibt. Das Weingut verfügt in Sizilien über 140 Hektar eigene Weinberge in herausragenden Lagen bei Salemi, Mazara, Alcamo, Monreale, Grisi, Riesi und Pachino.

### Cusumano Nero d'Avola Sicilia

Der rubinrote Cusumano Nero d'Avola offenbart der Nase herrlich fruchtbetonte Aromen von reifen Kirschen und Waldfrüchten, die von zartblumigen Noten ergänzt werden. Am Gaumen ist der tiefdunkle Rotwein wunderbar kräftig und fleischig. Er besitzt eine brillante und intensive Frucht.

**Rebsorte:** Nero d' Avola

**Herkunft:** Sizilien (Italien)

**Alkoholgehalt:** 13,0 % vol

**Empfohlene Trinktemperatur:**  
16 bis 18 °C

**Ideal zu:** kräftigen Gerichten vom Schwein und Rind, Braten in dunklen Soßen, gegrilltem Fleisch, milden Käsesorten



### Cusumano Terre Siciliane Benuara

Der Terre Siciliane Benuara aus dem Hause Cusumano präsentiert sich als ein komplexer Wein aus der Syrah-Rebe mit einer sehr intensiven Frucht. Dabei zeigt sich der Charakter spannungsreich, mit viel Stoff und einem großen Farbreichtum.

**Rebsorten:** Nero d' Avola, Syrah

**Herkunft:** Sizilien (Italien)

**Alkoholgehalt:** 14,5 % Vol

**Empfohlene Trinktemperatur:**  
16 bis 18 °C

**Ideal zu:** kräftigen Gerichten von Rind und Schwein in dunklen Soßen und zu gegrilltem Fleisch. Auch zu Wild, Lamm und kräftigen Käsesorten passt die Syrah-Traube ausgezeichnet.

## Unsere Käsesommelière Lilija Scheller empfiehlt:

## Der Trentingrana

Der Trentingrana zählt zu den bekanntesten Käsespezialitäten Italiens und hat nur 32 % Fett i. Tr. Dieser Hartkäse wird ausschließlich aus tagesfrischer Heumilch, Lab und Salz hergestellt. Die Heumilch wird in der Bergregion Trentino von kleinen Betrieben mit maximal 30 Kühen hergestellt. Zudem ist der Käse garantiert gentechnikfrei. Während der besonders langen Reifezeit von 22 bis 24 Monaten entwickelt er seinen einzigartigen, würzig-aromatischen Geschmack. Der Trentingrana passt ideal zu Pasta, Pizza, Antipasti, Desserts oder als kleiner Snack zum kräftigen Rotwein.

**Herkunft:** Südtirol/Trentino

**Reifezeit:** Circa 24 Monate

**Käsegruppe:** Hartkäse

**Fettgehalt:** 32 % Fett i. Tr.

**Lab:** tierisches Lab

**Geschmack:** aromatisch, würzig  
mit feiner nussiger Note





# SÜßES AUS DER BACKBUDE FÜR KLEINE KÜNSTLER

Die BACKBUDE ist bereits im Halloween-Fieber und hält für kleine Künstler wie schon im vergangenen Jahr eine ganz besondere Überraschung bereit. Alle, die das **gruselige Ausmalbild** bunt ausmalen, anschließend ausschneiden und am **30. Oktober** in der BACKBUDE abgeben, bekommen an diesem Tag einen leckeren **DONUT GRATIS**. Haltet also die Buntstifte bereit und legt los, es lohnt sich!



ALTER:

VORNAME:

# Für Jäger und Sammler.

**Mobiles  
Bezahlen  
ganz einfach  
per App**



**Gutscheine  
für kostenlose  
Produkte!**

## Kurz gesagt:

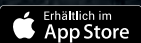
- ➔ Punkte sammeln und genießen!
- ➔ Wöchentliche Genuss-Coupons und Gutscheine
- ➔ Attraktive Partner-Coupons
- ➔ Regelmäßig Überraschungen
- ➔ **Mobiles Bezahlen, ganz einfach per App**
- ➔ Kombinierbar mit der EDEKA App

**Genuss kann man  
jetzt sammeln.**

*Scan mich!*



**Jetzt gratis runterladen!**



# Bargeldauszahlung gebührenfrei!

**JETZT NEU!  
BARGELD ABHEBEN  
AB DEM KAUF EINES  
PRODUKTES!**



Ab einem Einkauf  
von einem Produkt bis  
zu 200 Euro Bargeld abheben.  
(Nur bei Zahlung mit girocard)

# JETZT auch bei uns!



**ZAHLN SIE GANZ  
BEQUEM PER  
APPLE PAY.**

## 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  
Termen etc. sind ohne Gewähr.