



Warncke's **FRISCHESEITEN**

Ausgabe September

Seite 2

*Unsere
neuen Azubis
im Porträt*

Seite 5

*Frische
Milchprodukte von
Bauer Elmer*

Seite 10

*Auf die Pilze,
fertig, los!*

Liebe Kunden,
der Sommer steckt in seinen letzten
Zügen und langsam aber sicher ist es
an der Zeit für **herbstliche Genuss-
momente**. Ganz vorn dabei sind da-
bei natürlich die Pilze, auf die viele
Genießer sehnlichst warten.
Wir stellen Ihnen **unser großes
Pilzangebot** vor und zeigen Ih-
nen gleichzeitig, welche positiven

Wirkungen die verschiedenen Sorten
auf Körper und Geist haben können.
Obendrauf gibt es passend zum The-
ma natürlich noch eine **leckere Re-
zeptidee**.

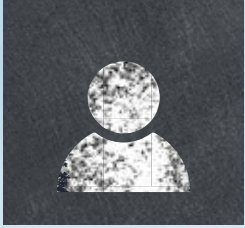
Abseits der wie gewohnt **zahl-
reichen Produkthighlights** in den
verschiedenen Abteilungen sowie in
unserer BACKBUDE sind wir stolz,

fünf neue Azubi-Gesichter in un-
serem Markt in Neugraben begrüßen
zu dürfen. Wer die Neulinge genau
sind und wie modern sich ihre Aus-
bildungszeit gestalten wird, erfahren
Sie auf den folgenden Seiten.

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 • f Warncke's EDEKA Frischecenter



„Wir machen unsere Ausbildung in Warncke's Frischecenter“

Ein guter Ausbildungsplatz ist die Grundlage jeder erfolgreichen Karriere. Aus diesem Grund heißt es schon direkt nach der Schule „Augen auf bei der Wahl des Arbeitgebers“. Hierfür ist es natürlich wichtig, seine eigenen Fähigkeiten, Stärken und Schwächen zu kennen. Die Auswahl des richtigen Arbeitsplatzes ist eine Entscheidung für die Zukunft, die

gut durchdacht sein soll. Zum Start des neuen Ausbildungsjahres gibt Warncke's EDEKA Frischecenter insgesamt neun Auszubildenden die Chance, ihre berufliche Karriere in den Märkten in Neugraben und Neu Wulmstorf ins Rollen zu bringen. Wer die fünf neuen Gesichter im Markt in Neugraben sind, erfahren Sie hier. Die vier neuen Azubis in Neu

Wulmstorf stellen wir Ihnen dann in der kommenden Ausgabe der Frischeseiten genauer vor.

„Insgesamt bilden wir in unseren beiden Märkten derzeit 21 Azubis aus. Wir setzen voll auf unseren eigenen Nachwuchs und geben den jungen Lehrlingen gerne die Chance, Teil unseres Teams zu werden.“
Stephanie Beier

Jaqueline Cymanowski

Die 16-Jährige will auf dem Weg zur Verkäuferin alle Abteilungen genau kennenlernen und freut sich besonders auf die Arbeit an der Fleisch-, Wurst- und Käsebedientheke. „Ich freue mich auf die kommenden Aufgaben und werde mein Bestes geben, damit meine Kollegen mit meiner Arbeit zufrieden sind. Bisher fühle ich mich total wohl hier im Markt. Alle Mitarbeiter sind sehr hilfsbereit und der rege Kontakt mit den Kunden macht sehr viel Spaß“, so die fußballbegeisterte Neugrabenerin, die wie alle neuen Azubis vor ihrer Ausbildung bereits ein fünftägiges Probepraktikum in Warncke's EDEKA Frischecenter in Neugraben absolviert hat.



Gabriel Dzonkowski

Der Fischbeker hat während seiner Schulzeit ein Praktikum in einem Schuhgeschäft absolviert und dabei seine Leidenschaft für den Einzelhandel entdeckt. Jetzt startet der 17-Jährige in die Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann in Warncke's EDEKA Frischecenter. „Ich wollte unbedingt in den Lebensmitteleinzelhandel und jetzt habe ich es geschafft. Ich bin gespannt, was alles auf mich zukommen wird und gehe hoch motiviert an die Aufgaben heran. Besonders die Obst- und Gemüseabteilung reizt mich. Hier konnte ich schon während der Probewoche reinschnuppern. Dabei hat besonders die abwechslungsreiche Arbeit Lust auf mehr gemacht“, so Dzonkowski, der in seiner Freizeit gerne angeln geht.

„Ich habe mich in der kurzen Zeit schon gut eingelebt und freue mich darauf, die unterschiedlichen Abteilungen genauer kennenzulernen.“
Antonia Krüger



Rebecca Benjamin

Die 16-Jährige verfügt von allen neuen Azubis über die meiste Vorerfahrung, denn sie hat neben einem dreiwöchigen Praktikum bereits von Mai bis Juli als Aushilfe in Warncke's Frischecenter in Neugraben gearbeitet. „Ich komme aus der Nähe aus Neuwiedenthal und bin oft in den Markt zum Einkaufen gekommen. Die Atmosphäre und das Angebot haben mich immer begeistert und für mich war schnell klar, dass ich nach meinem Schulabschluss gerne eine Ausbildung im Markt machen will. Also habe ich mich beworben und wurde genommen“, so die angehende Verkäuferin, die, wenn sie nicht arbeiten geht, gerne Volleyball spielt und Fahrrad fährt. „Ich freue mich auf die Ausbildung und durfte sogar schon hinter der Theke stehen und Kunden bedienen. Das hat mir sehr viel Freude gemacht“, so die ehrgeizige Azubine.



Sedef Sisman

Eine Empfehlung ihres Lehrers hat Sedef Sisman den Weg zur Ausbildung als Verkäuferin in Warncke's EDEKA Frischecenter geebnet. „Während meiner Schulzeit habe ich ein Praktikum in einer Parfümerie gemacht und danach war mir klar, dass ich gerne in den Einzelhandel will. Mein Lehrer hat mir beim Auswertungsgespräch dann geraten, mich im Markt in Neugraben zu bewerben. Das habe ich getan und jetzt bin ich hier“, berichtet die 16-Jährige stolz. In den kommenden Wochen wird Sedef Sisman in der Käseabteilung aktiv sein und dort die Abläufe kennenlernen. „Dort reizen mich vor allem der viele Kundenkontakt und die Produktvielfalt – die Abteilung ist sehr spannend und ich freue mich darauf, alles genau kennenlernen zu dürfen“, so die Wilhelmsburgerin.

Antonia Krüger

„Ich bin von Natur aus ein kommunikativer Mensch und fühle mich daher im Einzelhandel bestens aufgehoben“, sagt die 16-jährige Antonia Krüger, die nach einem Schulpraktikum in einem Jeansladen nach einer Ausbildung in diesem Bereich strebte. Nach ihrem erweiterten Hauptschulabschluss bewarb sich die Harburgerin in Warncke's EDEKA Frischecenter in Neugraben und durfte nach einer fünftägigen Probearbeit letztlich ihren Ausbildungsvertrag unterschreiben. „Ich war sehr glücklich, dass alles so gut geklappt hat und freue mich auf die Zukunft. Die ersten zwei Monate bin ich im Bereich Trockensortiment eingesetzt. Auch auf die Obst- und Gemüseabteilung freue ich mich schon sehr“, so die angehende Verkäuferin, die sich unter ihren hilfsbereiten Kollegen im Markt bereits pudelwohl fühlt.





Der EDEKA-AzubiGuide



Mit dem AzubiGuide wird Auszubildenden und Ausbildern eine digitale Plattform für alle wichtigen Elemente der Ausbildung zur Verfügung gestellt. Folgende Funktionen machen die AzubiGuide-App zur digitalen Lösung für Auszubildende als auch für Ausbilder und Trainer:

Ausbildungsplan:

Der AzubiGuide ermöglicht die Beantwortung und Korrektur der Lernaufgaben des Ausbildungsplans direkt in der Anwendung.

Ausbildungsnachweise:

Auszubildende führen ihre Ausbildungsnachweise in der AzubiGuide-App. Der Ausbilder kann die eingereichten Nachweise am Computer einsehen, kommentieren, freigeben oder ablehnen.

Ablauf und Termine:

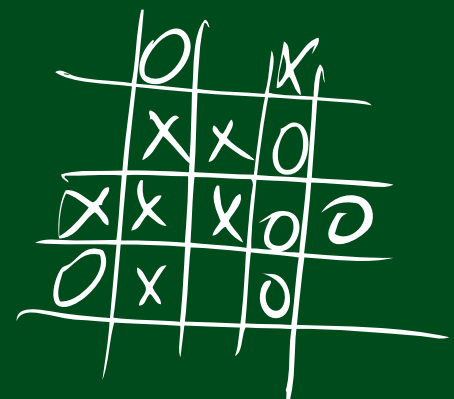
Zur noch besseren Koordination pflegen Auszubildende ihre Termine und Ausbilder den individuellen Abteilungswechsel.

Praxisaufgaben:

Hier werden alle zu erledigenden Aufgaben des Lehrplans und der jeweiligen Abteilung dargestellt. Diese können durch die Ausbilder individualisiert werden.

Wissensportal:

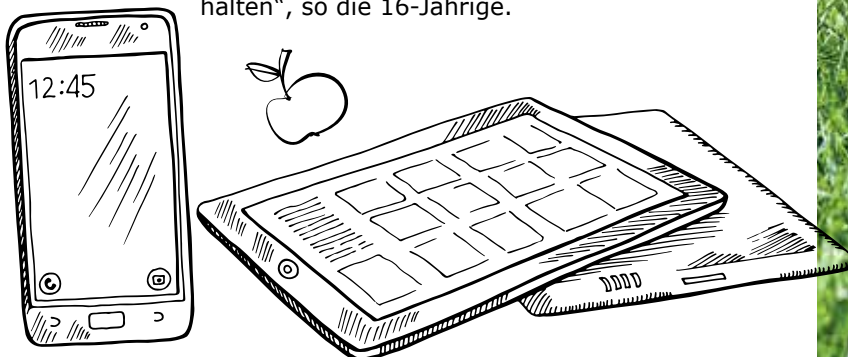
Alle Lernstände von ausbildungsrelevanten Kursen im Überblick. Auch eine Verknüpfung zum Wissensportal bietet der AzubiGuide.



Warncke's Frischecenter setzt auf Ausbildung von morgen

Tablet statt Stift und Notizblock lautet die Devise für die neuen Azubis von Warncke's Frischecenter. Zentrales Instrument für die Lehrlinge und Ausbilder ist dabei die brandneue App EDEKA AzubiGuide, mit der alle Inhalte der Ausbildung künftig digital bearbeitet, gespeichert und übermittelt werden. „Wir sind einer der Testmärkte, die das Thema digitale Ausbildung in die Tat umsetzen. Ich bin davon überzeugt, dass das Projekt Erfolg hat und allen Beteiligten viele Prozesse erleichtert. Aus diesem Grund habe ich sofort zugestimmt, als die Anfrage der EDEKA kam, ob wir den digitalen Weg bei der Ausbildung unserer neuen Azubis einschlagen wollen“, schildert Neugraben Geschäftsführerin Stephanie Beier.

Auch unter den Azubis kommt der Schritt in die digitale Welt super an. „Es wird bestimmt zunächst etwas ungewohnt werden, aber wenn man sich erst in die App reingefunden hat, funktioniert das Ganze sicher sehr gut“, freut sich Gabriel Dzonkowski. Auch Rebecca Benjamin freut sich auf die moderne Ausbildungsform. „Vor Kurzem hatten wir bei der EDEKA ein Einführungsseminar, wo wir alle Inhalte der App genau erklärt bekommen haben. Die Möglichkeiten sind vielfältig und es ist toll, mit einem Tablet zu arbeiten. Das haben wir übrigens auch beim Seminar erhalten. Wenn wir unsere Ausbildung erfolgreich abschließen, dürfen wir es sogar behalten“, so die 16-Jährige.





Frische Milchprodukte von Bauer Elmer

Milch ist ein fester Bestandteil einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Das weiß auch das Team von Warncke's EDEKA Frischecenter und versorgt seine Kunden daher in der Molkereiprodukteabteilung mit den frischen Milchprodukten vom Bauernhof Elmer aus Oberndorf. Der Traditionsbetrieb aus der Region liegt nur 70 Kilometer entfernt von den Märkten in Neugraben und Neu Wulmstorf und steht seit vielen Jahren für beste Qualität.



Der Umwelt und dem Körper zuliebe

Bei Bauer Elmer wird die Milch schonend pasteurisiert und behält somit ihren reinen Milchgeschmack sowie weitestgehend alle Vitamine und Mineralien. Daher schmecken der probiotische Joghurt, die Molke und die milde Sauermilch nicht nur gut, sondern sind auch besonders bekömmlich. Die Produkte von Bauer Elmer enthalten alle wichtige Inhaltsstoffe, die dem ganzen Körper und besonders dem Darm guttun.

Auf ihrem Hof an der Ostemarsch stellt

Familie Elmer in dritter und vierter Generation mit viel Leidenschaft aus tagesfrischer Milch der eigenen Kühe alle Produkte selbst her. Direkt nach dem Melken wird die Milch in die hofeigene Molkerei geleitet und dort in liebevoller Handarbeit verarbeitet. Da die Kühe nur bei guter Haltung auch gute Milch geben, leben sie in einem geräumigen Boxenlaufstall und genießen regelmäßigen Weidegang.

Außerdem wird bei Bauer Elmer großer Wert auf eine natürliche, gentechnikfreie

Haltung gelegt, die ohne Hormone und Antibiotika auskommt. Der Umwelt zuliebe verwendet die Molkerei zudem Biobecher aus Maisstärke und Pfandglasflaschen.

Umweltfreundlich, nachhaltig, gesund und vor allem lecker – so kommen die Milchspezialitäten von Bauer Elmer daher. Wenn Ihnen gesunder Milchgenuss am Herzen liegt und Sie guten Gewissens genießen wollen, dann sollten Sie in der Frischeabteilung von Warncke's EDEKA Frischecenter unbedingt zugreifen.



VIELEN DANK FÜR IHRE URLAUBSGRÜßE

Die BACKBUDE hatte in der Ferienzeit zur großen Postkartenaktion gerufen und Sie sind zahlreich gefolgt. Die eingesendeten Grüße aus den fernen Urlaubszielen haben natürlich einen Ehrenplatz an unserer Wand gefunden und bringen mächtig Farbe hinter die Verkaufstheke. Alle Kunden, die eine Postkarte an die BACKBUDE gesendet hatten und später am Tresen vorbeischaute, durften sich über ein Gratisbrot freuen.

Das Team der BACKBUDE sagt Danke für die rege Teilnahme und freut sich auf viele weitere Postkarten im nächsten Jahr.



**VERKÄUFERIN
NATALIE APPEL EMPFIEHLT:
DAS NEUE
FLADENBROT**

„Neben belegten Brötchen können unsere Kunden sich bei uns jetzt auch ein belegtes Fladenbrot zubereiten lassen. Das leckere Fladenbrot aus einem speziellen Hefeteig mit Sesam und Kümmel ist eine tolle Alternative zum Brötchen und kann bei uns natürlich auch pur als Beilage zum herzhaften Grillfleisch gekauft werden.“

GEBURTSTAGSFRÜHSTÜCK IN DER BACKBUDE



Sie wollen Ihren Geburtstag im kleinen Kreis bei einem ausgiebigen Frühstück feiern? Dann ist die BACKBUDE genau die richtige Location! Buchen Sie einfach beim Budenpersonal Ihren Wunschtermin und einem reichhaltigen Frühstück zum Ehrentag mit allem, was dazugehört, steht nichts mehr im Wege. Ach ja. Und das Geburtstagskind isst natürlich umsonst!

die **BACKBUDE**

BUDEN-AKTIONEN IM SEPTEMBER:

2. bis 7. September 2019



Vitalbrot
statt 3,50 Euro
für nur

2,99 €

9. bis 14. September 2019



**Platte
Pflaumenkuchen**
statt 8,50 Euro
für nur

7,99 €

16. bis 21. September 2019



**1 halbes
belegtes
Brötchen +
Kaffee**
statt 3,65 Euro
für nur

3,00 €

23. bis 28. September 2019



Schrippen
statt 1,90 Euro
für nur

1,11 €

Fleischsommelier Jan Spieckermann präsentiert:

Der Cut des Monats - das Flat Iron

Sie wollen Ihrer Familie oder Freunden zum Ende der Grillsaison noch einmal ein ganz besonderes Genusserlebnis verschaffen und sind noch auf der Suche nach einem köstlichen Fleisch, das Ihren Gästen das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt? Fleischsommelier Jan Spieckermann hat in den aktuellen Frischeseiten wieder einmal einen heißen Tipp parat und rät zum Flat Iron Cut:

„Das Steakzuschnitt Flat Iron (aus dem Englischen übersetzt: Flaches Eisensteak, Butlersteak oder Austernblattsteak) ist für viele BBQ-Fans der persönliche Favorit. Dazu wird die flache Hälfte einer gereiften Blattschulter von der mittigen Sehne befreit. Nach dem Enthäuten bleiben zwei etwa gleich große Teilstücke übrig. Diese sind sehr zart und ideal für das Grillen. Das Flat-Iron-Steak ist kräftig im Biss und angenehm würzig im Geschmack. Das Fleisch eignet sich auch hervorragend für Schmorgerichte.“

Was bedeutet „Cut des Monats“?

Gemeinsam mit seinen Kollegen von „Fleischsommelier Deutschland e. V.“ präsentiert Jan Spieckermann in Zukunft stetig einen ausgewählten Cut des Monats — ein besonderes Stück Fleisch, welches von Ikonen des Fleischhandwerks empfohlen wird.

Schauen Sie also einfach jeden Monat in Ihre Frischeseiten und erfahren Sie, welches exklusive Stück Fleisch auf Ihrem Grill oder in Ihrer Pfanne landen könnte.



Nimm mich mit!

An unserer
Fleisch-, Wurst- und
Käse-Theke erhältlich.

An unserer Theke
eine frische Dose
bekommen.

Mit frischer Ware
befüllen lassen.

Bitte die Dose
vorgereinigt in
den Markt
zurückbringen!
Vielen Dank!

Mehrweg-
Dose
erwerben
und
mitmachen!



Beim nächsten Kauf mitbringen
und in Sammelbehälter legen.

2,3-Liter-Dose

4.99



Alnatura - Bio-Vielfalt in besonderer Qualität

Die Auswahl der Zutaten

Für Alnatura Produkte werden bevorzugt Zutaten in Bioland-, Demeter- und Naturland-Qualität ausgewählt. Als Vertragspartner dieser Bio-Anbauverbände stellt das Unternehmen Alnatura strengere Ansprüche an eine verantwortungsvolle Landwirtschaft als die EU-Öko-Verordnung. Gemäß der Vorschriften werden alle Lebensmittel von Alnatura ohne Gentechnik und ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe hergestellt.

Das zeichnet Bio-Produkte aus:

- nachhaltig produzierte und naturbelassene Lebensmittel
- Erhalt der Bodenfruchtbarkeit
- weitgehend geschlossene Nährstoffkreisläufe
- artgerechte Haltung und Fütterung der Tiere
- Umwelt-, Natur- und Artenschutz
- Schonung der Energie- und Rohstoffvorräte
- Erhalt der heimischen Landwirtschaft
- Verzicht auf Gentechnik, Pestizide und chemisch-synthetische Düngemittel

Von Cerealien, Tees und Smoothies bis hin zu vegetarischen Brotaufstrichen und Kaffee – der Vielfalt sind bei Alnatura keine Grenzen gesetzt. Warncke's EDEKA Frischecenter hat seine Alnatura Produktpalette erneut erweitert und bietet ab sofort eine größere Auswahl an verschiedensten Bio-Produkten für den alltäglichen Bedarf und den besonderen Genuss an. Greifen Sie mit gutem Gewissen zu! Alle landwirtschaftlichen Zutaten der Alnatura Produkte weisen eine Bio-Herkunft vor. Viele tragen zusätzlich das Siegel eines anerkannten ökologischen Landbauverbandes wie Bioland, Demeter oder Naturland. Als Vertragspartner dieser Bio-Anbauverbände stellt das Unternehmen Alnatura besonders strenge Ansprüche an eine verantwortungsvolle und nachhaltige Landwirtschaft.

Doch Bio hört nicht auf dem Acker auf, sondern geht bei der Verarbeitung weiter. Diese erfolgt bei Alnatura Produkten möglichst schonend. Die Entwicklung der Rezepturen erfolgt in Abstimmung mit unabhängigen Experten – dem Arbeitskreis für Qualität (AQua). Es werden möglichst vollwertige Zutaten verwendet und auf Zusatzstoffe sowie weißen Zucker weitestgehend verzichtet. Entsprechend den Vorgaben der EU-Öko-Verordnung sind alle Alnatura-Produkte grundsätzlich frei von künstlichen Farb- und Konservierungsstoffen, Aromastoffen aus nicht natürlichen Rohstoffen sowie frei von modifizierter Stärke. Gentechnik ist im Bio-Landbau tabu. Die Lebensmittel werden regelmäßig kontrolliert.



Demeter: Bio-Qualität aus besten Händen

The Demeter logo consists of the word "demeter" in a white, lowercase, sans-serif font, set against an orange rectangular background with a green swoosh underneath.

Bio-Lebensmittel haben viel Gutes in sich: Gegenüber konventionell erzeugten Produkten enthalten sie oft mehr Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe – und gleichzeitig weit weniger Pestizidrückstände oder chemische Pflanzendüngemittel. Gentechnik, künstliche Farb- und Aromastoffe sowie Konservierungsmittel gibt es in der Bioproduktion sowieso nicht. Alles aus Liebe zur Umwelt und aus Verantwortung für kommende Generationen.

Bio-Produkte gibt es in Warncke's EDEKA Frischecenter in Hülle und Fülle. Von besonderer Qualität und den höchsten Standards entsprechend sind dabei die Demeter-Produkte. Demeter steht für Produkte der biologisch-dynamischen Wirtschaftsweise. Diese älteste ökologische Form der Landbewirtschaftung geht auf Impulse von Rudolf Steiner zurück. Dem Verband Demeter, als Pionier in Sachen Bio, ist es gelungen, Demeter als moderne und zukunftsfähige Anbauweise immer weiterzuentwickeln. So gilt biodynamisch inzwischen als die nachhaltigste Form der Landbewirtschaftung. Sie sorgt dafür,

dass die Humusschicht kontinuierlich wächst, was über viele Jahre in unabhängigen Forschungsarbeiten bewiesen wurde. Strenge Richtlinien, die erheblich mehr leisten, als die EU-Bio-Verordnung vorschreibt, sorgen für die hohe Qualität der Lebensmittel und kommen ebenso der Umwelt zugute. Ob vegetarisch, vegan oder einfach nur geschmackvoll: Probieren Sie die Bio-Produkte aus und genießen Sie Natur pur!



Demeter ...

- ... bietet beste Bio-Qualität
- ... hat die höchsten Standards
- ... steht für Lebensmittel mit Charakter
- ... steht für Vielfalt und Entwicklung
- ... ist die nachhaltigste Form der Landwirtschaft
- ... achtet die Natur, respektiert Tiere und Pflanzen
- ... setzt sich ein für eine AgrarKULTUR der Zukunft
- ... ist eine Gemeinschaft von Bäuerinnen und Bauern, Herstellern, Händlern und Verbraucher*innen
- ... verbindet Menschen, die mit Begeisterung arbeiten, in fairem Miteinander

Maßstäbe Demeter-Verarbeitung

- seit 1928 Prozessertifizierung statt Endproduktkontrolle, das Vorbild für heutige nachhaltige QS-Systeme
- ausschließlich ökologisch, also nachhaltig erzeugte Rohstoffe
- problematische, weil qualitätsbeeinträchtigende Stoffe und Verfahren wie Milch-Homogenisierung sind ausgeschlossen
- authentische Produkte z.B. nur Essenzen statt Aromen
- Engagement bei eigener Energieerzeugung
- Vorbilder für regionale Wertschöpfung durch enge Kooperation von Landwirtschaft und Verarbeitung



„Unser Pilzangebot ist groß. Sollte Ihr Favorit trotzdem nicht dabei sein, dann sprechen Sie uns einfach an.“
Aleyna Sentürk

Auf die Pilze, fertig, los!



Viele schätzen Pilze als kulinarische Köstlichkeit: Ob gegrillt, gebraten, gedünstet oder gratiniert, Pilze bereichern den Speiseplan und bringen dem Körper eine Vielzahl von Nährstoffen. Und sie eignen sich hervorragend zur Unterstützung bei Diäten, da sie zu rund drei Vierteln aus Wasser bestehen und kaum Fett enthalten. Daneben tragen sie zu einer gesunden Ernährung bei, denn sie enthalten Kalzium, Magnesium und andere Mineralstoffe sowie Spurenelemente, wie etwa Zink. Auch beinhalten sie Vitamine, vor allem aus der B-Gruppe. Einige Sorten weisen zudem Vitamin C sowie D auf und sind

reich an essenziellen Aminosäuren, den Bausteinen der Eiweiße. Auch beinhalten Pilze unverdauliches Chitin, das in der Funktion eines Ballaststoffs einerseits dafür sorgt, dass der Magen mit einer Pilzmahlzeit lange beschäftigt ist und folglich ein langes Sättigungsgefühl einsetzt. Zum anderen können Pilze aber wegen des Chitingehalts schwer im Magen liegen. Daher empfehlen Experten, die Pilzmahlzeit ausgiebig zu kochen, damit sie leichter verdaulich wird. Wird dies beachtet, passen Pilze perfekt zu einem modernen Lebensstil mit einer gesunden, ausgewogenen und leichten Ernährung. Eine große Auswahl an



schmackhaften Pilzen finden Kunden in der Obst- und Gemüseabteilung von Warncke's EDEKA Frischecenter. Erfahren Sie viel Wissenswertes über die verschiedenen Pilzsorten aus unserem Sortiment. Sollte Ihr Favorit gerade nicht vorrätig sein, dann nimmt unser Personal im Markt Ihre Wunschbestellung natürlich gerne auf.

Champignons – der beliebte Champion

Der **Champignon** ist unser wichtigster und bekanntester Kulturspeisepilz. Weitgehend unbekannt ist jedoch, dass der Champignon dank seines Wirkstoffes Tyrosinase eine blutdrucksenkende Wirkung hat. Damit weiße Champignons ihre schöne schneeweiße Farbe behalten, beträufelt man sie am besten nach dem Putzen und Schneiden mit etwas Zitronensaft. Rosé Champignons haben ein intensiveres Aroma. Die Riesenchampignons wachsen so lange heran, bis der Pilzhut etwa einen Durchmesser von zwölf Zentimetern hat. Der Pilzriese kann zum Beispiel wunderbar als vegetarisches „Schnitzel“ zubereitet sowie für den Grill oder die Pfanne gefüllt werden.



Volle Power mit heimischen Pilzen



Kräuterseitlinge – herzhaftes Aroma

Der **Kräuterseitling** zeichnet sich durch sein kräftiges, herzhaftes und an Steinpilze erinnerndes Aroma aus. Sowohl sein Hut als auch sein Stiel sind sehr dick, und bleiben selbst beim Garen bissfest. Der Pilz ist nicht nur köstlich und kalorienarm, sondern praktisch auch fettfrei und somit ein Festessen für alle gesundheitsbewussten Genießer. An Vitaminen haben Kräuterseitlinge vor allem die Vitamine B3 und B5 zu bieten, die dem Nervensystem guttun. Außerdem steuern Kräuterseitlinge eine dicke Portion Proteine zum täglichen Eiweißbedarf bei, was sie besonders für Vegetarier und Veganer interessant macht.



Steinpilz – der Königliche

Der **Steinpilz**, auch der Königliche genannt, überzeugt mit seinem hellen, festen Fleisch, das mit einem eleganten Waldaroma auftrumpft. Der Stiel ist fast kugelig und dick, manchmal dicker als der Hut. Die Erntezeit des Steinpilzes dauert von Juli bis weit in den November hinein. Frisch eingekauft sollte die Zubereitung möglichst direkt beginnen. So verspricht er gebraten, in Soßen oder einem leichten Risotto herbstlichen Hochgenuss. Ist seine Verwendung für den Folgetag geplant, hilft es, ihn auf Küchenpapier auszubreiten und kühl zu stellen. Eine lange Aufbewahrung gelingt durch Einfrieren oder Trocknen.



Shiitake – Klassiker aus Fernost

In Asien haben **Shiitake-Pilze** seit Jahrhunderten als Heil- und Speisepilze einen festen Platz auf dem Speiseplan. Ihre Aromen erinnern stark an das von Wildexemplaren. Sie sind fest und saftig, besonders wohlschmeckend und aromatisch. Neben ihrem hohen Eiweißgehalt sind ihre B- und D-Vitamine und cholesterinsenkende Wirkung erstklassige Pluspunkte. Ein Verarbeitungstipp: Gründlich gesäubert, in Öl gedünstet und mit Schalotten und Knoblauch garniert, passen sie hervorragend zu Fleisch. Ebenso glänzen die Pilze als Begleiter zu Wok-Gerichten, gedämpften Garnelen, Fisch oder dem geschmorten Baby-Paksoi.



Pfifferlinge – das Gold des Waldes

Pfifferling-Freunde können sich die leuchtend-gelbe Delikatesse schon seit Mitte Juni schmecken lassen. Der intensive Leckerbissen besteht zu 92 Prozent aus Wasser und ist reich an Ballaststoffen. Der kurze fleischige Stiel geht in den trichterförmigen, welligen Hut über und bildet so die typische Form. Die Farbe ist dottergelb, weshalb der Pilz in manchen Regionen auch Eierschwammerl heißt. In der eigenen Küche ist ein schnelles Vernaschen die beste Lösung, denn länger als zwei Tage sind sie nicht haltbar. Nach einem kurzen, kräftigen Anbraten verleihen sie den unterschiedlichsten Mahlzeiten ausgefallenen Pepp.



Austernpilze – kräftiger Geschmack

Der **Austernseitling** ist in Deutschland nach Champignons einer der beliebtesten Pilze und eine der wenigen Sorten, bei der eine Kultivierung geglückt ist. Die Austernpilze wachsen aber auch in Laub- und Mischwäldern, Parkanlagen, auf Baumstümpfen und Holzabfällen. Da er geschmacklich an Kalbsfleisch erinnert, findet sich auch die Bezeichnung Kalbfleischpilz. Als Speisepilz ist der Austernseitling besonders beliebt, denn er hat einen eigenen, durchaus kräftigen Geschmack. Hinzu kommt, dass er im Gegensatz zu anderen Pilzen sehr leicht verdaulich ist. Und das Beste: Er hat eine starke cholesterinsenkende Wirkung.





Warncke's Rezept - und Haushaltstipp



Zutaten für 4 Portionen

- 600 g EDEKA Champignons, braun
- 1 Handvoll Petersilie
- 750 ml EDEKA-Bio-Gemüsebrühe
- 250 ml Gut & Günstig-Milch
- 200 g Polentagrieß
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Muskat
- 2 EL EDEKA frische Sahne
- 2 EL Crème fraîche
- 2 EL Butterschmalz
- 4 EL Olivenöl

Einfach und lecker: Polenta mit Pilzen

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blätter fein hacken. Den Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Die Brühe und Milch zusammen aufkochen lassen und unter Rühren die Polenta einstreuen.

Bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten dicklich ausquellen lassen. Den Knoblauch schälen, dazu pressen und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. In vier Schalen verteilen. Die Sahne mit der Crème fraîche verrühren und

jeweils einen Klecks auf die Polenta geben. Mit einem Zahnstocher in Schlieren ziehen. Die Polenta im Ofen warm halten. Das Schmalz in einer Pfanne erhitzen und die Pilze unter Wenden 5 bis 7 Minuten weich und braun braten. Die dabei anfallende Flüssigkeit verdampfen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Polenta geben. Etwas Muskat darüberreiben, je mit 1 EL Olivenöl beträufeln und mit Petersilie bestreut servieren.

Haushalts- Tipp

Petersilie einfrieren

Kräuter wie Petersilie kann man zur späteren Verwendung einfach einfrieren. Petersilie eignet sich dafür sogar ganz besonders gut. Folgende drei nützliche Tipps zum Einfrieren von Petersilie:

1. Petersilie gehört in einen Plastikbeutel, der luftdicht verschlossen wird. So wird sie in die Truhe gelegt und kann dort viele Monate aufbewahrt werden.
2. Entweder Sie packen die Petersilie portionsweise ab oder Sie lassen den Stiel dran und können so die einzelnen Pflanzen herausnehmen.
3. Auch praktisch ist die Methode, die noch gefrorene Petersilie in der Tüte zu kneten. Dadurch spart man sich das Kleinschneiden.



Der Badische Federweißer

Die Winzergesellschaft Wolfenweiler

Mit über 1200 Jahren Weinbaugeschichte gehört Wolfenweiler zu den geschichtsreichsten Weinbaugemeinden im Markgräflerland. Aus der Not heraus haben 40 Winzer aus der Region die Winzergenossenschaft Wolfenweiler im Jahre 1939 gegründet. Heute ist die Winzergesellschaft stolz auf 320 Winzerfamilien, die eine Fläche von gut 300 Hektar Rebfläche bewirtschaften. Bei Wolfenweiler arbeiten Winzer und Kellermeister Hand in Hand – von der Arbeit in Weinbergen südlich von Freiburg mit Erfahrung und Gespür für Reben, Klima und Boden über die Ernte bis hin zum Ausbau im Weinkeller.

Wichtiger Hinweis:

Wegen des offenen Gärverschlusses die Flaschen NUR STEHEND lagern und transportieren

Es ist Federweißer-Zeit und alle Fans des prickelnden Frühweins können sich ab Mitte September in Warncke's Frischecenter auf ein ganz besonderes Highlight aus dem Schwarzwald freuen: den Badischen Federweißer.

Entscheiden Sie selbst, wann und wie Sie den Badischen Federweißen genießen möchten:

Am Anfang:

leicht trüb, traubensüß, alkoholfrei
Frisch gekeltert kommt der Traubenmost in die Flasche. Hat die Gärung noch nicht begonnen, empfehlen wir eine Lagerung bei Zimmertemperatur von ca. 25°C. Man sollte ein bis zwei Tage mit dem Verzehr warten.

In der Gärung:

trüb, prickelnd, halbsüß
Die Traubensüße nimmt ab, während der Alkoholgehalt steigt. Aufbewahrung im Kühlschrank bremst die Gärung.

In der Reife:

hefetrüb, herb und fast durchgegoren
Der Alkoholgehalt steigt an und am Flaschenboden setzt sich die Weinhefe ab.

Unsere Käsesommelière
Lilija Scheller empfiehlt

Unser Bergsommer

Mit dem Bergsommer aus dem Allgäu können Käsefreunde in ein geschmackliches Blumenmeer eintauchen.

Der leicht pikante Schnittkäse wird mit bunten, duftigen Blütenblättern auf der Rinde affinert – Qualität, wie man sie von exquisitem Bergkäse kennt. Ein

Augenschmaus und unwiderstehlicher Hochgenuss zugleich.

Käsegruppe: Schnittkäse

Herkunft: Deutschland (Bayern)

Fettgehalt: 50 % in Trockenmasse, Kuhmilch, pasteurisiert

Lab: tierisches Lab

NEU

bei uns im Regal

Darauf können
Sie fliegen

NEU



Jetzt kommt frischer Wind ins Snackregal. Mit den neuen luftigen Maisstangen zeigt POM-BÄR, dass knusprig-leichte Knabberereien auch ohne viel Aufwand auskommen. Die POM-BÄR-LUFTIS werden aus drei natürlichen Zutaten gemacht, neben Mais nämlich nur Sonnenblumenöl und Salz. Die Knabberstangen schmecken besonders mild, zergehen auf der Zunge und sind daher auch ideal für kleinere Kinder geeignet. Ein bärenstarker Knabberspaß für die ganze Familie!

Fruchtige Sommer-
stimmung fertig gemixt

Mit den zwei neuen PITÚ-Sorten Batida Kokosnuss und Erdbeere können Sie sich den brasilianischen Sommer nach Hause holen. Die neuen Cocktails mit dem originalen PITÚ sind das Ergebnis des brasilianischen Trends, die hochwertige Zuckerrohrspirituose mit Früchten und erfrischenden Säften zu kombinieren. Die Batidas sind „Ready-to-Serve“, Sie können sie einfach öffnen und das Sommerfeeling genießen. Und in den Flaschen steckt noch mehr,

denn mit frischem Maracujasaft oder Tonic Water können Sie ganz einfach weitere exotische Drinks zaubern. Das macht die Batidas zum Highlight einer jeden spätsommerlichen Gartenparty.

NEU



NEU

Der Fruchtaufstrich
aus der Tube



Für einen fruchtigen Start in den Tag hat sich ein Trio aus Hamburg etwas ganz Besonderes ausgedacht: den Marmetube-Fruchtaufstrich „Freiheit frühstücken“ heißt ihr Konzept, also frühstücken, wo und wann man will: Genießen Sie ohne Kleckern einen entspannten Start in den Tag, zum Beispiel auf einer Parkbank im Grünen. Die jungen Erfinder setzten für ihren Fruchtaufstrich nur auf natürliche Zutaten, ohne Konzentrat oder Sirup zu verwenden. Daher stecken in der praktischen Tube satte 66 Prozent Fruchtgehalt. In Warncke's EDEKA Frischecenter finden Sie sechs süße Sorten in den Geschmacksrichtungen Erdbeere, Himbeere, Aprikose, Sauerkirsche, Pfirsich und Brombeere.



Dartspiel mit Kletten!

Der **Dartsport** erfreut sich immer größerer Beliebtheit und hat sich in den vergangenen Jahren vom reinen Kneipensport zu einer populären Sport-art für Groß und Klein entwickelt. Wer zuhause seine Zielgenauigkeit testen will, der kann sich in jedem Fachgeschäft eine Dartscheibe und dazugehörige Pfeile kaufen. Für kleine Bastler hält jedoch die Natur eine Pflanze bereit, mit der man ohne auch nur einen Cent ausgeben zu müssen, Darts spielen kann. Haltet Schere, Kleber und Stifte bereit und bastelt euch ein Dartspiel mit Kletten. Wie es funktioniert, erfahrt ihr hier.



Folgende Materialien braucht ihr:

- Filz in verschiedenen Farben
- Pappe
- Klebstoff
- Filzstifte
- Schere
- Zirkel oder Teller
- Gummihandschuhe
- Körbchen

Und so bastelt ihr euer individuelles Dartspiel

1. Schneidet aus einem festen Stück Pappe eine Scheibe von etwa 30 Zentimeter Durchmesser aus. Damit das schön rund wird, legt ihr einen großen Teller auf die Pappe und malt außen herum. Für die kleineren Kreise aus Filz könnt ihr kleinere Teller oder einen Zirkel nehmen.
2. Schneidet aus dem Filz unterschiedlich große Kreise aus und klebt sie übereinander auf die Pappe.
3. Beschriftet die verschiedenen farbigen Kreise auf der Dartscheibe mit Zahlen und klebt ein Herz aus Filz und ein anderes Motiv eurer Wahl in die Mitte.
4. Nun heißt es raus in die Natur und Kletten sammeln! Ihr findet die Pflanze am Wegesrand und auf Wiesen. Da Kletten sehr kleben, erntet ihr sie am besten mit Gummihandschuhen.
5. Schneidet die klebrigen Köpfe mit einer Schere von der Pflanze ab und tragt sie in einem Körbchen nach Hause.
6. Das Spiel kann losgehen! Werft mit den Kletten aus einer selbst gewählten Entfernung auf die Filz-Dartscheibe. Zählt die Punkte der getroffenen Zielbereiche zusammen. Falls die Kletten zu sehr kleben, tragt auch beim Spielen Gummihandschuhe.



Das ist los in Warncke's Frischecenter



Shirts im Warncke-Design für TVV Tennisdamen

Über nagelneue Tennis-Shirts im Warncke's-EDEKA-Frischecenter-Design durften sich vor Kurzem die Tennisdamen des TVV Neu Wulmstorf freuen. Marktinhaber Wilfried Warncke ließ es sich zusammen mit seiner Marktleiterin Francesca Casagrande nicht nehmen, höchstpersönlich bei den sportlichen Frauen auf dem Tennisplatz vorbeizuschauen und die schicken Shirts zu übergeben. Das komplette Team bedankte sich herzlich für die nette Geste und versprach im Gegenzug Topleistungen in den kommenden Spielen.

Warncke's Frischecenter unterstützt 1. Rosengartenlauf

Am 18. August fand im Regionalpark Rosengarten der 1. Rosengartenlauf statt und Warncke's EDEKA Frischecenter war mittendrin. Als Partner der Veranstaltung mit sechs Wettbewerben für Groß und Klein sponserte EDEKA Warncke einen Teil der Verpflegung für die Teilnehmer und war außerdem mit einem BACKBUDEN-Team im Gastronomiebereich an der Strecke vertreten. Einige Mitarbeiter von Warncke's EDEKA Frischecenter ließen es sich zudem nicht nehmen, selber die Laufschuhe zu schnüren und als Team Neugraben auf Zeitenjagd zu gehen.



„Die Premiere verlief sehr erfolgreich und wir freuen uns, dass wir einen Teil dazu beitragen konnten. Ich danke allen Mitarbeitern, die an dem Sonntag mit dabei waren, und hoffe, dass wir auch im nächsten Jahr wieder mit dabei sein werden“, so Neugraben-Geschäftsführerin Stephanie Beier.



Schwedenabend in Neugraben um 19 Uhr



Alter Schwede!

In Warncke's EDEKA Frischecenter warten schwedische Köstlichkeiten darauf, von Ihnen verköstigt zu werden. Schwedenfans kommen hier voll auf ihre Kosten und ein genussreicher Abend in gemütlicher Atmosphäre ist garantiert. Wie gewohnt bleiben hier kulinarisch keine Wünsche offen. Das Mitarbeiterteam verwöhnt die Gäste mit zahlreichen Fischspezialitäten, Flusskrebse und den passenden Getränken.

Ihr Interesse ist geweckt? Dann sicher Sie sich in unseren Märkten in Neugraben und Neu Wulmstorf ab sofort für 19 Euro pro Person Tickets für einen genussvollen Abend im Zeichen Schwedens.



Auflage: 29 860 Exemplare

Für die beiden Märkte in
Hamburg/Neugraben und Neu Wulmstorf

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

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

Warncke's Frischecenter
Inhaber: Wilfried Warncke
Wulmstorf 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.