



Warncke's **FRISCHESEITEN**

Ausgabe Juli



Seite 2

*Natalia Bauer -
die Allrounderin aus
Neu Wulmstorf im
Porträt*

Seite 8

*Warncke's Frische-
center und Beemster
bringen Kinderaugen
zum Leuchten*

Seite 10

*Gesund und lecker -
unsere regionale
Beerenvielfalt*

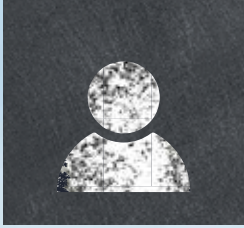
Liebe Kunden,
der Sommer ist endlich da und
lädt mit all seinen **saisonalen
Köstlichkeiten** zum Grillen und
Schlemmen ein. Nutzen Sie die
Gelegenheit und werfen Sie beim
Sonnenbaden einen entspannten
Blick in unsere neuen Frischeseiten.
Es lohnt sich, denn in der aktuellen
Ausgabe geben wir Ihnen nicht
nur einen Überblick über das

große Grillsortiment an unseren
Bedientheken, sondern legen
Ihnen auch wertvolle Tipps für ein
nachhaltiges Grillvergnügen ans
Herz. Für alle, die sich während der
heißen Jahreszeit lieber ein paar
fruchtige Vitaminbomben gönnen
wollen, stehen in unserer Obst- und
Gemüseabteilung ab sofort wieder
frische **Erdbeeren aus der Region**

vom Obsthof Busch bereit. Welche
vitalisierenden Beerenklassiker sich
sonst noch dazu gesellen, erfahren
Sie natürlich auch auf den folgenden
Seiten. Außerdem gibt es wie
gewohnt alle **Neuigkeiten aus der
BACKBUDE und dem Nordblick**
sowie einen sommerlichen
Bastelspaß für die Kleinsten.
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 • f Warncke's EDEKA Frischecenter



Natalia Bauer: stets freundlich und voller Tatendrang



Seit September 2017 ist Natalia Bauer ein fester Bestandteil im Team von Warncke's EDEKA Frischecenter in Neu Wulmstorf. Mit ihrer Erfahrung und ihrer sympathischen Art ist die gebürtige Russin, die vor 21 Jahren nach Deutschland kam, aus dem Alltagsgeschehen im Markt nicht mehr wegzudenken. „Ich habe fast 20 Jahre in einem EDEKA-Markt in Wacken gearbeitet und war dort in nahezu allen Bereichen tätig. Unter anderem habe ich dort auch die Marktleitung vertreten“, berichtet die 39-Jährige.

Aus persönlichen Gründen zog es Natalia Bauer nach fast zwei Jahrzehnten nach Neugraben. Kurz nach dem Umzug stieß sie bei der Suche nach einer neuen Arbeitsstelle auf Warncke's EDEKA Frischecenter und bewarb sich umgehend. „Ich habe meinen neuen Mann kennengelernt und bin

daher nach Hamburg gezogen. Beim Bewerbungsgespräch habe ich Frau Beier und Herrn Warncke von meinen Stärken überzeugen können und bekam kurze Zeit später die Zusage. Darüber habe ich mich natürlich riesig gefreut“, so Natalia Bauer.

Zu Beginn ihrer Tätigkeit im Markt wurde Natalia Bauer vorwiegend an der Information eingesetzt, auf Dauer stellte die Arbeit die ehrgeizige Mitarbeiterin aber nicht zufrieden. „Ich wollte mehr Aufgaben und Verantwortung und habe das dann auch offen angesprochen. Jetzt ist mein Alltag vielfältiger und das gefällt mir sehr.“

Knapp zwei Jahre nach ihrem Start kommt Natalia Bauer im Markt bestens zurecht. Mittlerweile kümmert sie sich um die Spirituosenabteilung und ist auch beim Obst und Gemüse immer wieder anzutreffen. Außerdem fungiert die

erfahrene Kauffrau als Assistentin der Marktleitung. „Für mich ist hier in Neu Wulmstorf alles perfekt. Privat bin ich glücklich, ich wohne nur zwei Minuten von meinem Arbeitsplatz entfernt und auch die tägliche Arbeit macht mir große Freude. Unser Team funktioniert super und auch mit den Kunden komme ich sehr gut klar. Wenn es nach mir geht, möchte ich auch in 20 Jahren noch hier arbeiten“, erklärt die kontaktfreudige Fachkraft, die in ihrer Freizeit gerne reist und sich um ihren Garten kümmert.

„In Neu Wulmstorf habe ich mein
privates und berufliches Glück
gefunden.“ Natalia Bauer





Aus Liebe zum Nachwuchs Gemüsebeete für Kids

Ein Projekt der EDEKA Stiftung



Ab ins Beet mit den kleinen Gärtnern

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

Stephanie Beier war begeistert: „Die Kinder sollen durch dieses Projekt vor allem Spaß haben. Dass sie dadurch den Umgang mit Salat und Gemüse lernen, sollen sie gar nicht bemerken. Einige Kinder kommen dabei erst mit anderen Ernährungsgewohnheiten in Berührung. Wenn diese dann beibehalten werden, ist das ein toller Erfolg. Ich hatte auch ein paar Lebensmittel zum Kennenlernen und Essen im Gepäck. Das kam bei

den Kindern gut an. Alles in allem hat der Besuch in der Kita sehr viel Spaß gemacht und man konnte den Kindern die Freude ansehen.“

Über mittlerweile mehr als zehn Jahre hinweg hat sich „Gemüsebeete für Kids“ zu einer wahren Erfolgsgeschichte entwickelt. Seit dem Projektstart im Frühjahr 2008 haben bereits über eine Million Vorschülerinnen und Vorschüler eigene Radieschen, Karotten und Kohlrabi großgezogen. Was zunächst als Projekt in Kindergärten und Kitas sozial benachteiligter Stadtteile begann, ist heute in allen Regionen Deutschlands fest verwurzelt. In urbanen wie ländlichen Gebieten lernen die Kinder nicht nur, woher das Gemüse stammt. Sie übernehmen darüber hinaus unmittelbare Verantwortung für ihre Beete und werden zudem ermutigt, gemeinsam neue, selbst geerntete Gemüsesorten zu probieren – ein ganzheitliches Erlebnis. Bis Ende Juni werden im Bundesgebiet insgesamt rund 2 400 Anpflanzaktionen stattfinden.

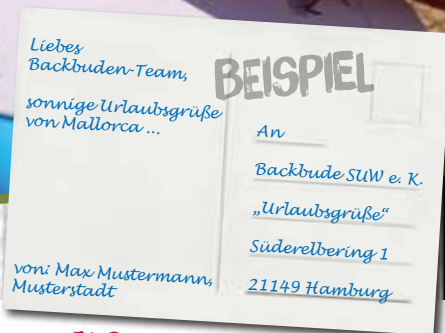


„Die Kinder hatten riesige Freude an der Aktion und haben gebuddelt und gegossen, was das Zeug hielt.“ Stephanie Beier





1 BROT IHRER WAHL GRATIS*



POSTKARTEN-URLAUBSAKTION: 1 BROT GRATIS* FÜR IHRE URLAUBSGRÜSSE

Sommerzeit ist Ferien- und somit auch Reisezeit. Aus diesem Grund haben wir uns eine passende Aktion überlegt, bei der Sie ein Brot gratis erhalten können. Was Sie dafür tun müssen? Das erklären wir Ihnen direkt an dieser Stelle:

Schicken Sie 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 einfach in der BACKBUDE vorbeischauchen, Ihren Namen nennen und sich anschließend Ihr kostenloses Brot aussuchen.

Die Aktion läuft ab sofort und geht noch bis zum Ende der Sommerferien, also bis zum 15. August. Machen Sie mit, es lohnt sich.

*Nur ein Brot pro Postkarte bzw. Haushalt einlösbar. Keine Barauszahlung möglich. Aktionsende: 15.08.2019

MIT BACKBUDE-TO-GO-BECHERN DIE UMWELT SCHÖNEN

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



die BACKBUDE

BUDEN-AKTIONEN IM JULI:

1. bis 6. Juli 2019



Mischbrot
statt 2,65 Euro
für nur

1,99 €

8. bis 13. Juli 2019



Mohnschnecke
statt 1,40 Euro
für nur

1,00 €

15. bis 20. Juli 2019



**2 Dinkel-
bubi**
statt 1,98
Euro
für nur

1,50 €

22. bis 27. Juli 2019



Belegtes Käsebrötchen
statt 3,- Euro
für nur

1,99 €

Fleischsommelier Jan Spieckermann präsentiert:

Der Cut des Monats - der Picanha/Tafelspitz

Die Grillsaison ist in vollem Gange und damit auch die Suche nach einem schmackhaften und außergewöhnlichen Stück Fleisch, um der Familie oder Freunden ein echtes Genusserlebnis zu verschaffen. Fleischsommelier Jan Spieckermann hat in den aktuellen Frischeseiten wieder einmal einen heißen Tipp parat und rät zum universell einsetzbaren Picanha/Tafelspitz:

„Picanha ist der Hüftdeckel vom Rind. In Deutschland kennt man ihn unter dem Namen Tafelspitz. In Südamerika und Brasilien ist Picanha ein Grillklassiker, den man dort unter dem Namen Churrasco kennt. Auf dem original brasilianischen Picanha bleibt der Fettdeckel erhalten, beim traditionellen deutschen Tafelspitz wird er entfernt. Wenn man das Schwanzstück vom Rind als Picanha/Tafelspitz grillen möchte, sollte das Fett also drauf bleiben. Damit es zart wird, reift es drei bis vier Wochen, beispielsweise im Vakuum. Der brasilianische Picanha ist ein universelles Fleischstück. Kochen, Schmoren Braten, Grillen, am Stück oder portioniert — alles ist beim Picanha/Tafelspitz möglich.

Wenn Sie Fragen zum Tafelspitz haben, dann sprechen Sie einfach unsere kompetenten Mitarbeiter an den Bedientheken in unseren Märkten an.“

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.



NORDBLICK



13. Juli
von 11 bis 14 Uhr

PULLED Pork

Auf zartes Schweinefleisch nach nordamerikanischer Art können sich die Gäste des Nordblicks am 13. Juli freuen. Als Beilage werden Röstkartoffeln, Baguette, Krautsalat und Kräuterbutter serviert.

Um Vorbestellung unter
Telefon 0 40/42 94 38 38
wird gebeten.

11.50 €
inklusive 1 Softdrink

20. Juli
von 11 bis 14 Uhr

NEUER Matjes

Die Matjessaison ist in vollem Gange und auch im Nordblick können sich die Besucher auf die saisonale Köstlichkeit freuen. Serviert wird die nordische Delikatesse stilecht mit Meerrettich-Preiselbeer-Sahne sowie Bratkartoffeln und Zwiebelringen. Zum Runterspülen gibt es zudem einen kleinen Schnaps.

Um Vorbestellung unter
Telefon 0 40/42 94 38 38
wird gebeten.

9.90 €

Der Sommer präsentiert sich mit strahlendem Sonnenschein und prächtigen Blumen. Kurzum, es zieht uns nach draußen. Was bietet sich da eher an, als den Grill anzuheizen? In Warncke's EDEKA Frischecenter liegen die besten Zutaten schon für Sie bereit. Grillspieße, Steaks und Bratwürste warten auf Ihren Einkauf.

Täglich frisches Grillgut in der Bedientheke

„Wir haben passend zur Grillsaison wirklich alles vorrätig, was Ihr Herz höherschlagen lässt. Highlights sind nicht nur unsere Produkte im Selbstbedienungsbereich, sondern auch alle Köstlichkeiten, die Sie in unserer Frischetheke finden. Unser Fachpersonal dahinter liefert Ihnen zudem Tipps zur Zubereitung. Sprechen Sie das Serviceteam jederzeit an“, berichtet Fleischexperte und Abteilungsleiter Sebastian Hagen.

Von frischen Bratwürsten, Nackensteaks, Rückensteaks vom Schwein in den unterschiedlichsten Marinaden über Filetspieße bis hin zu mariniertem Lammlachs und Grillfackeln finden Sie für jeden Geschmack etwas in der Bedientheke. „Besonderheiten sind unter anderem unsere Thüringer Bratwürste, die mit ein wenig Majoran verfeinert sind. Aber auch Entrecote sowie Rumpsteak finden Sie passend zur Grillsaison bei uns“, freut sich Hagen.



„An unseren Bedientheken finden die Kunden alle Spezialitäten, die zu einem zünftigen und genussreichen Grillabend dazugehören.“ Sebastian Hagen

Die richtige Kohle

Wer mit Holzkohle grillt, sollte welche aus heimischen Baumarten wie etwa aus Buche und nicht aus Tropenholz kaufen. Buchenholz-Grillkohle oder die Cocos-Grillketts von EDEKA sind zwar etwas teurer, hat aber einen hohen Heizwert. Das heißt, sie liefert mehr Wärme und hält länger als „Billigkohle“ aus afrikanischen oder südamerikanischen Regenwäldern.

Sicherheit verspricht das Ökozeichen Forest Stewardship Council (FSC), ein internationales Zertifizierungssystem für Waldwirtschaft. Das FSC-Siegel garantiert, dass Holz- und Papierprodukte aus verantwortungsvoll bewirtschafteten Wäldern und nicht aus illegaler Abholzung stammen.



Welcher Grill ist der beste?

Grillen, insbesondere auf Holzkohle, ist wegen der Schadstoffentwicklung (PAK, Feinstaub, CO, CO₂) nicht empfehlenswert, verwenden Sie besser einen Gas- oder Elektrogrill. Grillen ist eigentlich eine der gesündesten Gararten, denn durch die direkte Hitzestrahlung schließen sich die Poren des Grillfleisches sofort, wodurch weniger Vitamine und Mineralstoffe verlorengehen. Das Problem ist nur, dass durch die Hitze das im Fleisch enthaltene Fett schmilzt und auf die heiße Kohle tropft. Es verbrennt und lässt krebserregende Benzpyrene entstehen. Verhindern kann man dies ganz leicht: Mit Alu-Grillschälchen wird das Fett von der Glut ferngehalten. Wer sowieso auf der Suche nach einem neuen Grill ist, sollte sich Vertikal-Grillgeräte einmal genauer ansehen. Hier ist die Glut neben dem Grill, sodass kein Fett in die Glut tropfen kann. Wenn Fleisch stark verbrennt, können auch Benzpyrene entstehen.





Lecker fleischlos grillen

Auch für diejenigen, die aus verschiedensten Gründen auf Fleisch verzichten, hält Warncke's EDEKA Frischecenter ein großes Angebot bereit. Verschiedenste Ofenkäse beispielsweise in den Sorten Kräuter, Curry, Paprika, Natur oder als Halloumi-Käse bieten einen cremigen und abwechslungsreichen Genuss. Zudem finden Kunden stets knackiges Obst und Gemüse, welches sich hervorragend zum Grillen eignet. Wussten Sie, dass auch Gemüse zumindest mit Öl behandelt werden sollte, bevor es auf den Grill kommt? Sonst besteht die Gefahr, dass dieses verbrennt.



Grillen mal anders?

Kein Problem, denn in Warncke's EDEKA Frischecenter stehen leckere Alternativen stets griffbereit.



Mit diesen Tipps grillen Sie gesund und nachhaltig

Wer beim Grillvergnügen auf die eigene Gesundheit und die seiner Gäste achten sowie gleichzeitig auch die Umwelt schonen will, sollte auf ein paar Dinge achten. Mit diesen Tipps von Warncke's EDEKA Frischecenter sind Sie auf der sicheren Seite, und Ihr gemütliches Grillen wird zu einem vollen und vor allem nachhaltigen Erfolg!

Umweltfreundlicher Grillanzünder

Der Grill sollte nicht mit chemischen Zündhilfen, Papier oder Kiefernzapfen angezündet werden. Bei der Verbrennung dieser Materialien werden krebserregende Stoffe freigesetzt. Stattdessen sollten besser Pressholz mit Öl oder Wachs, Reisig oder Holzspäne verwendet werden. Auch FSC-zertifizierte Kaminanzünder wie von Gut&Günstig können benutzt werden, da diese aus nachwachsenden Rohstoffen aus reiner, in Wachs getränkter Holzfaser bestehen. Es gilt die Faustregel: Grillgut erst auf den Rost legen, wenn die Anzündhilfen vollständig verbrannt sind.



Weniger Fleisch, mehr Fisch und vegetarisch

Mit Mozzarella gefüllte Peperoni, gegrillte Auberginen oder Champignons mit Kräuterbutter statt Schnitzel und Würstchen: Weniger Fleisch schützt Umwelt und Klima. Die Erzeugung von einem einzigen Kilogramm Rindfleisch benötigt beispielsweise 15000 Liter Wasser und es werden dabei fast 30 Kilo Kohlendioxid ausgestoßen. Gegrillter Fisch ist eine leckere Alternative. Achten Sie bei der Auswahl auf nachhaltige Produkte, denn ein Großteil der Bestände kommerzieller Fischarten ist überfischt oder von Überfischung bedroht. Inzwischen stammt bereits der überwiegende Teil der Wildfischprodukte der EDEKA-Eigenmarken aus nachhaltigen Quellen. Bestandserhaltende und umweltschonende Wildfisch-Produkte erkennen Sie am MSC-Siegel der unabhängigen Organisation „Marine Stewardship Council“.



Rückblick: Kinderaktion zum Weltkindertag

Parcoursspaß am Weltkindertag: mit Clogs und Geschick zum Hauptgewinne

Beim Einkauf mit den Eltern tolle Preise abstauben? Für zahlreiche Kids wurde dieser Traum am 1. Juni wahr! Anlässlich des Weltkindertages hatte sich Warncke's EDEKA Frischecenter etwas ganz Besonderes für die Kleinsten einfallen lassen und damit für strahlende Gesichter bei den Sprösslingen gesorgt.

Mitten im Markt wurde von den Mitarbeitern um Geschäftsführerin Stephanie Beier und die Käseexpertinnen Lilija Scheller und Jeanette Kuich ein in Kooperation mit dem Käsehersteller Beemster gestalteter Hindernisparcours aufgebaut. Diesen sollten die Kids schnellstmöglich durchlaufen. Gefragt waren dabei Körpergefühl, Geschick, Treffsicherheit und Wendigkeit. Als Belohnung gab es für die mutigen Teilnehmer tolle Preise, die direkt im Anschluss in Empfang genommen werden

konnten. Egal ob kleine Naschereien, Mini-Bücher oder ein Beemster-Kuscheltier – kein Kind musste am Ende mit leeren Händen nach Hause gehen. All jene, die die insgesamt vier Stationen in unter 60 Sekunden bewältigten, durften sich über Hauptpreise wie zum Beispiel einen Kickertisch freuen.

„Die Aktion hat den Kleinen sichtlich Freude bereitet und der Parcours zog von Minute zu Minute immer mehr neugierige Kinder an, die unbedingt mitmachen wollten. Auch Lilija Scheller und Janette Kuich in ihren modischen Kostümen sowie unsere zwei fleißigen kleinen Helferinnen Azra und Liliane hatten mächtig Spaß mit den Kids und haben ihnen bei Schwierigkeiten natürlich gerne geholfen. Auch die Eltern kamen nicht zu kurz. Für sie gab es verschiedene Sorten Beemsterkäse

zum Probieren und exklusive Beemster-Sandwiches gefüllt mit herzhaftem Käse und Gemüse. Insgesamt war es ein toller Tag, der bei allen sehr gut ankam“, lautete Stephanie Beiers Fazit zur Aktion am Weltkindertag, die im Rahmen der Bewerbung zum Käse-Kreativ-Award 2019 stattfand.



Es gab viele
Käseleckereien
zum Probieren!





Spiel und Spaß
für Groß und Klein.



Vom Holzschuh-Slalom bis zur Schubkarre

Insgesamt vier Stationen mussten die Kinder beim Beemster-Parcours durchlaufen, ehe sie ihre Belohnungen in Empfang nehmen konnten. Los ging es mit einem Slalomlauf in holländischen Clogs. Anschließend war bei Würfeln auf den Basketballkorb und in die Öffnungen kleiner Beemster-Milchkannen Treffsicherheit gefordert, ehe zum Abschluss Plastik-Käselaike in einer Schubkarre erst von A nach B transportiert und dann gestapelt werden mussten. Anspruchsvolle Aufgaben, die alle Kids allerdings mit Bravour und Freude meisterten. Die „erbeuteten“ Gewinne wurden im Anschluss natürlich umgehend den stolzen Eltern präsentiert, die abseits des Parcours die Zeit mit dem Genuss der Käsespezialitäten von Beemster überbrückten.





Endlich wieder da: Die roten Verführungen vom Obsthof Busch

Erdbeerfreunde aufgepasst! Seit einiger Zeit gibt es sie wieder täglich frisch in der Obst- und Gemüseabteilung von Warncke's EDEKA Frischecenter: die köstlichen Erdbeeren aus der Region vom Obsthof Busch. Der Obsthof Busch in Tostedt in Niedersachsen gehört ohne Zweifel zu den namhaften Betrieben der Region. In den 30er-Jahren des 20. Jahrhunderts kam der Uropa von Tobias Busch auf die Idee, neben der Schweinemast und dem Geschäft mit Weihnachtsbäumen auch Apfelbäume im großen Stil anzupflanzen. In den 70er-Jahren kamen dann die ersten Anbauflächen für Erdbeeren hinzu. Die Nachfrage nach den süßen roten

Früchten stieg permanent und so dehnte die Familie die Anbaufläche stets weiter aus. Heute sind nicht nur Erdbeeren, sondern auch weitere Beerenfrüchte ein Spezialgebiet des Familienbetriebs. Etwa auf 50 von insgesamt 90 ha Land werden Beeren angebaut.

Ab Mai werden bei Familie Busch die ersten Erdbeeren geerntet, je nach Wetterlage. Im Juni folgen dann Himbeeren und Brombeeren und im Juni sind die ersten Kirschen reif. Das Geheimnis der Früchte vom Obsthof Busch liegt in der ausschließlichen Ernte im Freiland. „Wir ernten das Obst

erst dann, wenn es wirklich reif ist. So auch unsere Beerenfrüchte. Da wir als Familie, selbst sehr gern Obst essen, wissen wir genau, wie die Früchte schmecken müssen. Entscheidend für die Qualität ist nicht nur eine makellose Optik. Erst wenn das Obst alle wichtigen Mineralien und Inhaltsstoffe enthält, wird geerntet“, erklärt Tobias Busch.

Somit sind bester Geschmack und absolute Frische garantiert, wenn die Königin der Früchte und ihre gesunden Begleiter nach einem kurzen Lieferweg für die Kunden in Warncke's EDEKA Frischecenter bereitliegen. Probieren lohnt sich!



Erdbeeren – Sonnenanbeter der Extraklasse

Botanisch gesehen gehören Erdbeeren gar nicht zu den Beeren, sondern zu den Sammelnussfrüchten. Reife Früchte schmecken herrlich süß und erfrischend, die Säure ist kaum spürbar. Leider sagt die Farbe der Erdbeeren nichts über die Reife und damit den Geschmack der Früchte aus – denn je nach Sorte ist die Farbe der reifen Beeren eher hell- oder dunkelrot. Da Erdbeeren sehr empfindlich sind, sollte man sie möglichst schnell essen. Bis dahin die Früchte an einem kühlen Ort oder im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren.

Wichtig: Sortieren sie beschädigte Erdbeeren vorher aus.

Mit der Erdbeere tun sich Feinschmecker etwas Gutes.

Dafür sorgen die Vitamine C, B1 und B2 sowie die Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Eisen und Magnesium. Hinzu kommt Folsäure, die die Zellbildung in Schwung bringt.





Lecker und gesund: Start in die bunte Beerensaison

Brombeeren – das schwarze Wunder

Ihr Beiname „Schwarzbeeren“ verrät ihre charakteristische Färbung, jedoch nichts über ihre botanische Zugehörigkeit zu den Sammelsteinfrüchten. Zu Beginn weist die Brombeere eine säuerliche Note auf, die mit zunehmender Reife süßer wird. Zudem entwickeln sich ihre Inhaltsstoffe Vitamin C-, Ballast- und Mineralstoffe, welche die Eisenaufnahme erleichtern und zur optimalen Funktion des Immunsystems beitragen. Konfitüren, Gelees, Quark- oder Mascarponecremes verleihen sie eine süße Note und eine schöne blaue Farbe.



Himbeeren – vielseitige Leckerei

Himbeeren sind so lecker wie vielfältig und gut für den Körper. Pur, im Kompott, im Salat, zu Milchreis oder Wildfleisch – mit Himbeeren ist alles möglich. Dafür sind säuerliche Aromen verantwortlich, die von Juni bis September begeistern. Die heimischen Klassiker enthalten zwar Zucker, aber auch viel Wasser. Das macht sie kalorienarm. Außerdem sind sie reich an Vitamin C, Folsäure und Mineralstoffen. Dazu gehören Phosphor, Kalzium,

Magnesium und Eisen – natürliche Helfer für starke Knochen, Zähne und eine optimale Muskelarbeit.



Heidelbeeren – die blaue Verführung

Ihr Äußeres ist Verführung pur und auch die inneren Werte punkten von Juni bis September. Die Früchte sind kalorienarm und gesund und überzeugen pur oder in Rezepten mit süß-säuerlichen Noten. Das heimische Obst steckt voller wertvoller Inhaltsstoffe wie Vitamin C, Folsäure, Eisen und Ballaststoffen. Diese Mischung ist das Richtige für eine gute Verdauung. Die Farbstoffe sind zudem eine Wohltat, denn sie schützen die Blutgefäße, sind eine Wunderwaffe für das Immunsystem und haben eine entzündungshemmende Wirkung.



Johannisbeeren – saure Nascherei

Der Spargel geht, die Johannisbeeren kommen: Ab dem Johannistag sind die ersten Trauben an den Rispen genussfertig. Während sich die rote Sorte für Säfte, Liköre und rote Grütze eignet, ist die schwarze Variante einige Wochen später reif und ergänzt Konfitüren sowie herzhafte Geflügelgerichte. Pur schmecken beide und aufgrund ihrer gesunden Inhaltsstoffe darf gern öfter zugegriffen werden. Johannisbeeren besitzen einen hohen Anteil an wertvollem Vitamin C und A, gepaart mit den sekundären Pflanzstoffen, den Anthocyanen – eine Wohltat für den Körper.



Ob Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren oder Brombeeren: Alle sind vielseitig einsetzbar und noch dazu gesund. Erfahren Sie hier mehr über die aromatischen Früchtchen, die nun wieder in aller Munde sind.



Phillip Berendsen: „Die täglich neuen Herausforderungen motivieren mich!“

Eine Ausbildung in Warncke's EDEKA Frischecenter ist alles, nur nicht langweilig. Hier ist ganz sicher kein Tag wie der andere. Die Aufgaben sind vielfältig und anspruchsvoll zugleich. Kaffee kochen oder kopieren stehen während der Lehre garantiert nicht auf der Tagesordnung. Ganz im Gegenteil. Die Azubis werden wie vollwertige Mitarbeiter behandelt, ihnen steht bei Problemen und Fragen stets ein fester Ansprechpartner zur Verfügung und es wird jedem einzelnen genügend Raum

zur Selbstverwirklichung gelassen.

Nach einem Jahr als Azubi in Warncke's EDEKA Frischecenter kann Phillip Berendsen diese Aussagen nur bestätigen: „Vor meiner Ausbildung habe ich bereits als Aushilfe hier im Markt in Neugraben gearbeitet. Schon dabei hatte ich großen Spaß. Daher habe ich mich riesig gefreut, als ich im vergangenen August meine Lehre zum Verkäufer starten durfte. Seither habe ich wahnsinnig viel dazugelernt und in fast alle Abteilungen im Markt hineinschnuppern dürfen. Meine Lieblingsabteilung habe ich bereits gefunden. Bei den Getränken fühle ich mich sehr wohl und habe dort durchaus auch ein wenig Mitspracherecht.“

Ich mag die Vielfalt in diesem Bereich und es macht mich glücklich, wenn ich den Kunden bei Fragen weiterhelfen kann. Neben den alltäglichen Abläufen wie Waren verräumen oder für kreative Sortimentsgestaltung und -präsentation zu sorgen, ist es besonders der Kundenkontakt, der mich reizt. Kein Tag ist wie der andere und es kommen immer wieder neue Herausforderungen auf mich zu. Diese zu bewältigen ist eine tolle Motivation. In einem Jahr habe ich meine Abschlussprüfung, bis dahin werde ich weiter fleißig lernen, damit ich meine Ausbildung schaffe und hoffentlich auch in Zukunft weiter mit meinen tollen Kollegen, die mich immer unterstützen, zusammenarbeiten darf.“



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 08/2019 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

NEU

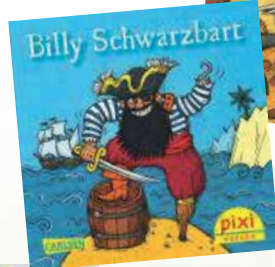
Neu im Regal in Warncke's Frischecenter

Das Pixiversum jetzt auch bei uns

Schon von Weitem werden es Ihre Kids erkennen: Die bekannte und beliebte Pixifigur steht in Ihrem Warncke's EDEKA Frischecenter mit vielen bunten Pixibüchern in den Händen. Kinder lieben märchenhafte Geschichten und sind von zauberhaften Fantasiewelten fasziniert. Und mal ehrlich, es gibt doch nichts Schöneres, als gemeinsam unter einer Decke zu kuscheln und neue Geschichten zu entdecken. Die heißbegehrten Bücher von Pixi sind 10 x 10 cm groß und haben immer 24 Seiten. Sie passen somit optimal in jede Handtasche, damit Sie für Ihre Kinder auch unterwegs immer den passenden Lesestoff dabei haben. Obendrein sind sie Leseförderung und bieten auf dem hinteren Umschlag einen Spiel- oder Basteltipp. Von Geschichten über Einhörner, Ritter und Drachen bis hin zu Sachbuchthemen ist wirklich für jeden Geschmack etwas dabei.



NEU

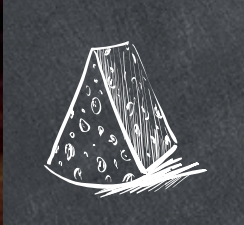


NEU



Machen Sie Ihren Liebsten eine Freude

Mit den Gutscheinkarten, die Sie in Ihrem Warncke's EDEKA Frischecenter finden, haben Sie immer ein passendes Geschenk für Ihre Freunde und Familie zur Hand. Ob für Geburtstage, zu Ostern oder Weihnachten: Dank der umfangreichen Auswahl bleiben zukünftig keine Wünsche mehr offen. Ganz neu im Markt sind nun auch die Gutscheine für die Streamingdienste Netflix und Spotify sowie für iTunes und IKEA. Alle Gutscheine finden Sie direkt neben der Info in Ihrem Warncke's EDEKA Frischecenter. Wenn Sie Hilfe bei der Auswahl benötigen, sprechen Sie das Team, z. B., wie Natalie Appel, gerne jederzeit an.



Warncke's Bier- und Käseempfehlung des Monats



Der „Maxx 365“ ist eine Selektion der Spezialität „Der scharfe Maxx“. Im Alter von ca. 5 Monaten wird eine gewisse Anzahl Laibe selektioniert, auf eine traditionelle Weise und mit viel Erfahrung und Fingerspitzengefühl weitergepflegt. Bis zu 365 Tagen dauert die Reife. Der zartschmelzende Teig bleibt jedoch stets erhalten. Er ist ein speziell würziger, hochwertiger Käse mit Reifekristallen, der zu einem kräftigen Rotwein passt.

Käsetyp: Hartkäse

Herkunft: Schweiz

Fettgehalt: 55 % in Trockenmasse

Milchart: Kuhmilch

Lab: tierisches Lab

Frei von: Laktose, Gluten

Das Bergedorfer Bier

Die Wiederentdeckung alter Brautradition: dunkelgold in der Farbe, vollmundig, markant und mit mildem Malzcharakter - so verrät Bergedorfer Bier urkräftig seine Abstammung. Gebraut in Altona nach einem Verfahren, wie beim seinerzeit berühmten Bergedorfer Lagerbier, das in alle Welt exportiert wurde, und natürlich nach dem Deutschen Reinheitsgebot von 1516: aus ausgewähltem Hopfen, feinstem Braumalz, reinem Brauwasser aus Tiefbrunnen und mit untergäriger Hefe.

Herkunft: Deutschland

Alkoholgehalt: 5,8 % Vol.

Abfüllung: 0,5-l-Longneck-Flasche

Zutaten: Wasser, Gerstenmalz, Hopfen

Farbe: Heller Bernstein

Geruch: Malzig

Geschmack: spritzig, malzig, leicht würzig, langer Abgang



Unsere Käsesommelière
Lilija Scheller empfiehlt

Der „Maxx 365“





Eiskalte Farben - der erfrischende Malspaß

Liebe Kinder,

gehört ihr auch zu den Kids, die ihrer Fantasie am liebsten rund um die Uhr freien Lauf lassen? Wie wäre es mit einer echt coolen Malidee, die ihr bestimmt noch nicht ausprobiert habt? Lasst die Inspiration fließen, bevor sie zerfließt – mit den bunten Mal-Eiswürfeln! Die sind nicht nur kinderleicht herzustellen, sondern lassen auch noch faszinierende Muster und spannende Farbverläufe entstehen. Probiert es aus: Viel Spaß beim Tuschen!

Wer beim Färben der Würfel zu Fruchtsaft greift, hat obendrein auch noch eine köstlich-coole Erfrischung parat.



Das braucht ihr:

- Eiswürfelschale oder Minibecher
- Wasser
- Lebensmittelfarbe
- ggf. (Holz-)Stiele oder Stäbchen

So einfach geht's:

Die Eiswürfelschale mit Wasser füllen.

Je nach gewünschter Farbintensität drei bis vier Tropfen der gleichen Lebensmittelfarbe dazugeben.

Mit dem Stiel kurz vermischen.

Ins Eisfach damit!

Über Nacht einfrieren lassen und ...
... nach Herzenslust losmalen!

Übrigens:

Mit den Farben lassen sich wundervolle Bilder in Aquarelloptik gestalten. Aber Vorsicht! Die Würfel schmelzen nur so dahin – da ist Schnelligkeit gefragt!



Wir machen barfen für
Ihren Vierbeiner möglich!
Sprechen Sie uns an.

Warncke's Frischecenter macht Sonderwünsche möglich

Allumfassender Service wird in den Märkten von Warncke's EDEKA Frischecenter in Neugraben und Neu Wulmstorf großgeschrieben – auch wenn es um das Wohl Ihrer Vierbeiner geht. Wenn Sie Ihrem treuen Gefährten frisches rohes Fleisch zum Barfen geben wollen, dann helfen Ihnen unsere Mitarbeiter an der Fleischtheke gerne weiter. Schauen Sie einfach vorbei und bestellen Sie frisches und qualitativ hochwertiges Fleisch für Ihren Hund. „Mittlerweile kommen immer mehr Hundebesitzer zu uns und bestellen für ihre Vierbeiner. Auch die sollen natürlich eine gesunde Ernährung genießen, um vital und fit zu bleiben. Aus diesem Grund bieten wir den speziellen Service an unserer Bedientheke sehr gerne an“, so Geschäftsführerin Stephanie Beier. Bei einem Einkauf in Warncke's EDEKA Frischecenter sind also nicht nur Sie, sondern auch Ihr Haustier bestens versorgt. Sollten Sie darüber hinaus außergewöhnliche Produktwünsche in anderen Bereichen haben, dann scheuen Sie sich nicht, unsere Mitarbeiter im Markt anzusprechen. Die werden dann alles Mögliche in die Wege leiten, um Ihr Anliegen erfüllen zu können.



Für Jäger und Sammler.



Kurz gesagt:

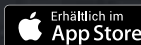
- ➔ Punkte sammeln und genießen!
- ➔ Wöchentliche Genuss-Coupons und Gutscheine
- ➔ Attraktive Partner-Coupons
- ➔ Regelmäßig Überraschungen
- ➔ Mobiles Bezahlen, ganz einfach per App
- ➔ kombinierbar mit der EDEKA App

Genuss kann man
jetzt sammeln.

Scan mich!



Jetzt gratis runterladen!



Auflage: 29 860 Exemplare

Für die beiden Märkte in
Hamburg/Neugraben und Neu Wulmstorf

Impressum

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

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

Warncke's Frischecenter
Inhaber: Wilfried Warncke
Wulmstorfer Wiesen 2
21629 Neu Wulmstorf
Telefon: 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.