

7 | 2023

Wrestedt



Qualität ist unser Versprechen!



Mattis Marktplatz



Liebe Kunden!

Das übergreifende Thema dieser Ausgabe ist der Sommer – natürlich! Denn er hat vieles zu bieten. Das schöne Wetter bietet alle Möglichkeiten für tolle Outdoor-Aktivitäten. Was dabei nie zu kurz kommen sollte: der Genuss! Und dafür sind wir an Ihrer Seite. In diesem Heft finden Sie daher zahlreiche Ideen, wie Sie den Sommer so richtig auskosten können. Es geht um die fruchtigen Sommerboten Beeren und ihre Vielfalt, es geht um Grillen – oder eher um das Smoken, das voll im Trend liegt – und es geht um pure Erfrischungen aus Eis, Getränken und Tipps rund um die heiße Jahreszeit. Auch für Ihre tierischen

Begleiter haben wir einige Empfehlungen parat, damit sie sich kulinarisch und gesund am Sommer erfreuen.

Wie üblich zeigen wir unsere Aktivitäten mit Vereinen und Institutionen rund um unseren Markt – mit Sportvereinen und Kindergärten. Zu guter Letzt lernen Sie weitere Mitarbeiter aus unserem Team näher kennen. In diesem Sinne müssen wir uns schweren Herzens von einer treuen Kraft verabschieden. Tanja Meyer kam im März 2021 mit der Integration des Postschalters in unseren



Danke Tanja Meyer und viel Erfolg bei allem, was das Leben noch für dich bereithält



Markt und stand Ihnen gleich am Eingang mit ihrer sympathischen Art stets für alle Post- und Lottothemen zur Seite und auch an der Kasse war sie für das eine oder andere Gespräch zu haben. Nun zieht es sie weiter. Wir danken ihr für die Zeit bei uns und dass sie unser Team mit ihrem fröhlichen Wesen bereicherte. Für alles Kommende wünschen wir ihr nur das Beste. Vielen Dank.

Ihr Matti Wessel

Richtigstellung: Angela Kramer

Im vergangenen Heft haben wir über Angela Kramer und ihre Position als Abteilungsleitung der Frischebedientheken berichtet. In diesem Zuge stand, dass sie seit fünf Jahren in Wredestedt arbeitet. Da haben wir leider einige Jahre unterschlagen. Die Fachkraft ist bereits seit neun Jahren vor Ort, was ihre Stammkunden wissen und alle anderen ebenfalls wissen sollten. Wir entschuldigen diesen Fehler.



Unsere neuen Kollegen in Wrestedt

Nico Stümpel

„Um Ostern habe ich mich Herrn Wessel vorgestellt und schon zum 1. Mai konnte ich starten. Das war so unkompliziert und angenehm wie die Arbeit hier im Markt. Das Team ist super und in meinem Aufgabenbereich kann ich mich austoben – Herr Wessel lässt mir hier freie Hand. Zunächst kümmere ich mich etwas um die Basis und werde darauf noch die eine oder andere Spezialität ins Sortiment integrieren – so zum Beispiel meinen Favoriten im Sommer, den Schweppes Mojito“, sagt Nico Stümpel. Der gelernte Groß- und Einzelhandelskaufmann kennt sich mit Getränken aus, hat er doch über Jahre als stellvertretender Verkaufsstellenleiter und Ausbilder in einem Getränkefachmarkt gearbeitet. Jetzt bringt er seine Passion für diesen Bereich bei EDEKA Wessel zum Ausdruck. „Hier fühle ich mich richtig wohl. Der Austausch mit den Kollegen und dem Chef geschieht auf Augenhöhe. Die Kunden freuen sich über eine fundierte Beratung und hier bietet sich auch die Zeit dafür. Genau so sollte es sein“, schließt der 35-Jährige ab.



Dimitri Karaiskakis

Nach 20 Jahren in der Gastronomie war es für Dimitri Karaiskakis Zeit für eine Veränderung. „Der Beruf des Kochs ist schön und macht Spaß. Allerdings ist er auch stressig und findet viel am Wochenende statt. Jetzt bin ich aber Familienvater und die Wochenenden haben einen ganz anderen Stellenwert erhalten“, berichtet er. Vor etwa zwei Monaten erzählte ihm eine Bekannte, die bei EDEKA Wessel in Bad Bevensen arbeitet, dass Mitarbeiter gesucht werden. Sie schwärmte von Job und Team, woraufhin sich Dimitri Karaiskakis bewarb. Im Markt in Wrestedt hat er sich schnell eingelebt. „Auf der einen Seite kenne ich mich als Koch mit Fleisch aus. In den Wurst- und Käsebereich fuchst man sich rein. Dabei unterstützen mich meine Kollegen hier sehr. Die Arbeit ist entspannt, die Kunden und Kollegen sind top, die Produkte frisch und hochwertig und jetzt kann ich das eine oder andere Wochenende mit meiner Familie genießen“, freut sich der 41-Jährige.

Apropos Kollegen in Wrestedt:

An den Frischebedientheken begegnen Sie aktuell etwas häufiger neuen Gesichtern. Die Kollegen stammen aus unserem Team in Bad Bevensen und unterstützen die Mitarbeiter hier in Wrestedt tatkräftig, um den Service Frischetheke wie gewohnt aufrecht zu halten.

Für Ihre tierischen Begleiter



Wir haben unser Grillgut, unsere frischen Früchte, unsere Schinken und Käseplatten, gute Brote und noch so vieles mehr. Und die Tiere, was haben die? Bei EDEKA Wessel ebenfalls eine herausragende Auswahl an Köstlichkeiten – von Klassikern bis zu Spezialitäten und sogar Non-Food-Artikeln.

Von der EDEKA-Hausmarke GUT & GÜNSTIG über weitere EDEKA-Eigenmarken bis zu den namhaften Tierfutter-Produzenten wie Vitakraft, 4 Paws, Auric, Dokas, Tackenberg, Müllers Naturhof, der Manufaktur Hardys, Cat's und Dog's Love und Purena finden die Hunde und Katzen im Markt eine breite Auswahl an schmackhaften Trocken- und Nassfutter. Es gibt Huhn und Ente, Wild und Kaninchen und mehr als vollwertige Mahlzeit und zum Snacken sowie für die Zahnpflege und als Spaß am Kauen. Letztlich finden sie auch Spielzeuge und Beschäftigungsmaterial. Soll heißen: Bei EDEKA Wessel werden Ihre Vierbeiner sicher fündig.

Natürlich sollen auch die gefiederten Freunde, die Nager und Fische nicht zu kurz kommen. Auch an sie ist mit dem richtigen Futter gedacht.

MjAMjAM®

Von „Rinti“ zu „MjAMjAM“

„Rinti, der Markenhersteller von Tierfutter, verkauft seine Artikel ausschließlich im Fachhandel. Um ehrlich zu sein: das sind wir halt nicht, auch wenn die Auswahl groß und vielfältig ist. Dennoch haben wir uns nach einem Ersatz umgesehen und sind bei der Marke ‚MjAMjAM‘ fündig geworden“, erklärt Matti Wessel.

MjAMjAM bietet beste Qualität aus deutscher Herstellung. Das Team setzt sich mit Herzblut für die artgerechte Ernährung ihrer tierischen Gefährten ein. Beste, hochwertige Zutaten, Erfahrung und die Liebe für die Entwicklung und Produktion sind das A und O. „Artgerecht, natur- und beutenah“ – dies steht bei MjAMjAM an vorderster Stelle. Mehr unter mjamjam-petfood.de



Den Sommer mit Haustieren genießen

Der Sommer: Wir lieben ihn, weil er uns viele Sonnenstunden beschert. Das ist gut fürs Gemüt. Außerdem bieten uns die Temperaturen viel Zeit im Freien. Zum einen mögen wir dann Beschäftigung, zum anderen aber auch kühle Ruhephasen, Wasser und Erfrischungen. Und wissen Sie was? Das geht den Tieren genauso. Auch sie sehnen sich nach Spiel und Spaß im Freien sowie Abkühlung. Da EDEKA Wessel tierlieb ist, hat das Team nicht nur ein außergewöhnlich großes und vielfältiges Sortiment an Tierfutter, ganzjährig Vogelfutter und -zubehör – konventionell und in Bio-Qualität – sowie Tierspielzeuge parat, sondern auch Wissenswertes für Tierhalter im Sommer:

1. Trinken:

Sowohl Hund, Katze, Hase als auch Pferd benötigen an heißen Tagen eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr.

2. Essen:

Bieten Sie Mahlzeiten in kleineren Portionen mit frischem Futter mehrfach am Tag. Große Portionen sind bei Hitze schwer verdaulich und Reste können schnell ungenießbar werden.

3. Auslauf:

Gehen Sie lieber am Morgen und Abend und nicht in der prallen Mittagshitze Gassi.

4. Auto:

Lassen Sie Ihr Tier nie im Auto zurück, auch nicht bei offenen Fenster – es droht massiv Lebensgefahr!

5. Erfrischungen:

Pools oder ein vorsichtiges Abspritzen mit dem Wasserschlauch (Achtung Kreislauf) sind – für wasserliebende Tiere – eine wahre Wonne. Große Eiswürfel zum Schleckern sind auch für Haustiere wunderbar.

6. Fellpflege:

Ist das Fell sehr lang, kann Auskämmen Abkühlung verschaffen, zeigt es freie, lichte Stellen, ist ein Eincremen mit Sonnencreme zuträglich.

7. Ruhephasen:

Katzen lieben Pausen – vielleicht selbst gemachten – auf Hängematten an Schattenplätzen. Feuchte Handtücher helfen, kühle Rückzugsorte zu bieten. Vermeiden Sie Ventilatoren bei Kleintieren wie Hamstern und Hasen.

8. Anzeichen:

Zeigt Ihr Tier Anzeichen wie Erbrechen oder Schwindel durch taumeln, handeln Sie.



Leckeres Eis

Deftig

- 2 EL Leberwurst
- Hund: 2 EL körniger Frischkäse Katze: 2 EL Wasser
- 1 EL Öl

Süß

- 2 EL zerdrückte Banane
- 1 EL Honig
- Hund: 2 EL Quark Katze: 2 EL Wasser
- 1 EL Öl

Zubereitung:

Zutaten vermengen, in eine kleine Plastikschaale oder Metallschaale geben und etwa 2 Stunden einfrieren. Kurz vor dem Verfüttern herausnehmen und leicht antauen lassen. Entweder unter Aufsicht verfüttern oder aus der Schale schlecken lassen. Der Hund sollte keine zu großen Stücke verzehren.



Beerenstark durch den Sommer

In der Sommersaison sind Beerenfrüchte ein Hochgenuss – pur und in vielen Kombinationen. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren oder Brombeeren ergänzen Müslis, Joghurts, Milchshakes, Cocktails und mehr hervorragend. Und wenn Sie die Beeren einkochen, können Sie diesen wunderbaren Genuss lange konservieren.



Johannisbeeren

Mit säuerlichem Geschmack und viel Vitamin C sind Johannisbeeren echte Fitmacher. Wunderbar in Kombination mit Basilikum, z. B. als Marmelade.



Erdbeeren

Die beliebteste Frucht (eigentlich eine Nussfrucht) punktet durch süß-aromatischen Geschmack und mehr Vitamin C als eine Zitrone. Entfaltet das volle Aroma bei ungekühltem Verzehr.



Brombeeren

Brombeeren isst man am besten frisch aus der Hand. Durch ihren süß-herben Geschmack ergänzen die erstklassigen Vitamin C-, Ballast- und Mineralstofflieferanten optimal Muffins oder Joghurt.



Heidelbeeren

Aufgrund ihres hohen Gehalts an Antioxidanzien gelten Heidelbeeren als wahre Wunderbeeren. In Kombination begleitet ihre Süße Smoothies, Milchshakes und Pancakes.

Jetzt geht's an Eingemachte



Die alte Kulturtechnik des Einmachens erlebt eine Renaissance! Holen Sie sich den Geschmack von damals zurück und kreieren Sie mit heimischen Früchten süße Verführungen im Glas. Sowohl die frischen Früchte als auch die Utensilien erhalten Sie in den Wessel-Märkten.

Anhaltender Genuss mit wenig Aufwand

Vorbereitung:

Verwenden Sie reifes und frisches Obst, das Sie waschen, ggf. schälen und zerkleinern. Kochen Sie die Gläser aus. Kontrollieren Sie die Gummiverschlüsse nach kleinsten Verunreinigungen. Geben Sie die Früchte und die Wasser-Zucker-Mischung ins Glas, das es randvoll ist. Verschließen Sie die Gläser, stellen Sie in den Topf und füllen diesen soweit mit Wasser auf, dass das oberste Glas noch etwas aus dem Wasser herausragt. Geben Sie nur Gläser zusammen, deren Inhalte gleiche Garzeiten aufweisen. Temperatur und Zeit einstellen und los geht's. Nach dem Einkochen auskühlen lassen.

Tipp 1: Unterschiedliche Garzeiten

Die Einkochzeit beginnt mit Erreichen der geforderten Gradzahl. Obst verhält sich relativ einheitlich und sollte im Wasserbad bei 75 bis 90 Grad und zwischen 25 und 30 Minuten eingekocht werden.

Tipp 2: Einkochautomatik oder Kochtopf

Einkochautomatik-Töpfe haben meist ein Bodengitter, auf das die Weckgläser gestellt werden können. Der Boden üblicher Kochtöpfe befüllen Sie mit Zahnstochern, sodass die Gläser nicht auf dem flachen Topfboden stehen.

Tipp 3: Der ultimative Test

Sind die Gläser ausgekühlt, kann man die Klammern entfernen und versuchen, den Deckel abzuheben. Hebt man das ganze Glas an, ist der Inhalt dicht und haltbar. Geht der Deckel leicht ab, hat das Einkochen nicht einwandfrei funktioniert.



Himbeeren

Unsere süß bis leicht säuerlichen Himbeeren schmecken aromatisch und enthalten viele Mineralstoffe und Vitamin C. Nicht nur im Dessert, sondern auch mit Balsamico-Essig eine tolle Salatzutat.



Erdbeeren vom Hof Löscher

Die Erdbeeren bezieht EDEKA Wessel aktuell vom Hof Löscher aus Winsen. Die Familie baut die Sammelnussfrüchte behutsam an, erntet sie reif und bringt sie feldfrisch auf kurzem Wege in die Märkte. Das ist gerade bei diesen sensiblen Erzeugnissen von höchster Bedeutung. Auch hier sind die kurzen Transportwege ein großes Plus. Und dass die Qualität stets stimmt, dafür sorgen nicht nur die Familie, sondern auch die vielen Mitarbeiter und die QS-GAP-Zertifizierung des Erdbeer- und Spargelhofes. Probieren Sie es am besten selbst aus.

Grillen 2.0 von klassisch bis historisch



„Grillen? Das können wir. Dafür haben wir Bratwurst, Spieße, Nacken, hochwertige Premium-Steaks, naturbelassen und vormariniert in der Auslage. Wir haben Salate und eine große Auswahl veganen Grillgutes. Aber wir haben noch mehr im Gepäck“, preist Angela Kramer an. Und was sie damit meint, ist, dass die Fleischtheken von EDEKA Wessel auch den neuen Trend im Grillbereich bestens bedienen können – das Smoken!

Smoken - herzhaftes Fleisch mit Rauchnote

Einfach nur über der Holzkohle grillen war gestern. Heute wird gesmoked. Vor allem die Amerikaner brutzeln ihr Fleisch beim typischen Barbecue weniger direkt über der Kohle, sondern lassen es indirekt vom Rauch verschiedener Hölzer durchziehen. Auf diese Weise gart das Fleisch langsam und schonend. Dabei bekommt es das typische, rauchig-würzige Barbecuearoma und erhält seine besondere Zartheit.

Was eignet sich?

Das Team bietet schöne Bratenstücke an, die sich hervorragend smoken lassen. Nicht nur Spareribs oder eine Rinderbrust, sondern auch eine Schweineschulter oder ein Tafelspitz mit Fetthaube sind ideal. Das Fleisch reiben Sie nach Belieben mit Gewürzen ein – es eignen sich zum Beispiel Pfeffer und Salz, am besten grob, mit edelsüßer Paprika, aber auch Honig oder sogar Cola sowie ein Chimichurri – und smoken es bei rund 120 Grad je nach Größe einige Stunden. „Gut Ding will Weile haben“ – diese Volksweisheit trifft auf das Smoken besonders zu. Das Ergebnis ist fantastisch aromatisch und das Fleisch zeigt beim Aufschneiden diesen typischen hellroten Rauchring – für Pulled-Pork, Sandwich oder zum puren Genuss.

Wie geht das?

Zum Smoken eignet sich natürlich ein Smoker, der aus zwei Kammern besteht. In der kleineren, tieferliegenden Kammer werden Kohlen entzündet, die wiederum Kirsch-, Hickory oder andere Hölzer zum Qualmen bringen. Der Rauch steigt hoch zur zweiten großen Kammer, in der das Fleisch auf einem Rost liegt, veredelt wird und zieht über einen Schornstein ab.

Im Kugelgrill füllen Sie eine Hälfte des Kohlerosts mit kalter Kohle und verteilen einige wasserfeuchte Hölzer darauf. An einer Seite geben Sie drei glühende Kohlen hinzu, die Glut zieht über Stunden hinweg von der einen zur anderen Seite durch und bringt dabei die Hölzer zum Qualmen. Das Fleisch liegt auf der Seite des Rosts, unter der keine Kohle ist. Der Rauch zieht über die Luftlöcher im Deckel ab.



„Gallo

Zwei Saucen für ultimativen Genuss

Das gute Fleisch erhalten Sie an den Frischetheken. Die passenden Saucen hat EDEKA Wessel auch da, aber wenn Sie sich mal selber daran versuchen möchten, sind diese beiden Grillbegleiter eine gute Wahl. Als Dip oder Rub Ihrer Smokeware – das ist geschmacklich die Spitzenklasse. Viel Freude beim Nachkochen



wayxHereford-Fleisch ab Herbst“



Barbecue Sauce

Zutaten

- 1 ½ kg Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 30 g Tomatenmark
- 1 ½ EL Worcestersauce
- 3 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 3 EL Tomatenssig (alternativ Obstessig)
- 120 g Zwiebeln
- 3 TL Curry
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker



Zubereitung

Stielansatz der Tomaten entfernen und Tomaten unten kreuzförmig einritzen. 2 Minuten in kochendes Wasser legen, wieder herausheben, kalt abschrecken und häuten. Tomaten vierteln und Samen herausschneiden. Tomatensamen durch ein Sieb passieren, Tomatensaft auffangen und beiseite stellen. Fruchtfleisch würfeln.

Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin hell anschwitzen. Tomatenmark und Tomatenwürfel zugeben und kurz mit anschwitzen. Currypulver unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Tomatensaft, Worcestersauce und Essig zufügen.

Alles unter mehrmaligem Umrühren etwa 25 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sauce abkühlen lassen.

Chimichurri

Zutaten

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Limette
- 1 Prise grobes Salz
- 3 Stängel Thymian
- 2 EL Weißweinessig
- 1 kleine getrocknete Chilischoten
- 1 Prise gemahlene schwarzen Pfeffer
- ½ große rote Zwiebel
- 3 TL Oregano
- 2 Bund glatte Petersilie
- 100 ml Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt

Zubereitung

Knoblauch und Zwiebel pellen. Zwiebel fein hacken, Knoblauch durch eine Knoblauchpresse auspressen. Limette waschen, trocken tupfen, Schale abreiben und Saft auspressen. Chilischote fein hacken.

Knoblauch, Zwiebel, Limettenabrieb und Limettensaft, Chili sowie Oregano und Salz in einer kleinen Schale aus Stein anmörsern.

Petersilie und Thymian waschen, trocken schütteln und fein hacken. Anschließend mit in den Mörser geben. Olivenöl und Essig darüber geben und mit dem Mörser gründlich zerstoßen. Mit gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Chimichurri in sterilisierte Twist-off-Gläser füllen, Lorbeerblatt zugeben und verschlossen mindestens 2 Stunden, bestenfalls über Nacht, ziehen lassen.



Wessels Tipps

Den Sommer so richtig genießen

Die Temperaturen sind so sommerlich, wie sie nur sein können. Die Sonne beschert uns zahlreiche heiße Tage, die wir gern unter freiem Himmel auskosten – mit Cocktails, Gegrilltem, im Pool oder Freibad, auf Ausflügen, mit Freunden. So soll es sein!

EDEKA Wessel bietet Ihnen eine Vielzahl toller Erfrischungen, die die Hitze erträglicher machen. Außerdem gibt Ihnen das Team einige Tipps an die Hand, mit denen Sie das schöne Wetter ausgiebig genießen, ohne hinterher böse Überraschungen zu erleben.



Ein Gefühl von Erfrischung

Kühle Melonenstücke, Erdbeeren, Eis, Milchshakes sind tolle Erfrischungen an heißen Tagen, die das Gefühl einer Abkühlung bieten und köstlich schmecken.



Geschmäcker, sind verschieden. Dennoch bietet EDEKA Wessel für jeden das passende Eis. Ob Sahneeis oder Wassereis, ob volle Milch oder vegan, ob schokoladig oder vanillig, fruchtig oder mit Minze, ob wenig Kalorien oder viel Protein, ob klassisch von BumBum bis Magnum oder innovativ wie Elvis Eis – es ist da! Also rein in die Kühltheke, Eis greifen, raus in die Sonne und genießen.



Frische gekühlte Melonen und andere Exoten sind der Renner im Sommer – besonders aus dem Kühlschrank oder gemeinsam mit einem Schluck und Schirmchen im Glas. Im Sortiment sind die erfrischenden Spritzgetränke wie auch zahlreiche Früchte zu finden, die das Wetter nicht nur erträglich, sondern gerade richtig erscheinen lassen.



Sonnenschutz ist unerlässlich

Jeder Sonnenbrand bedeutet einen Lichtschaden für die Haut, der böse ausgehen kann. Daher sind Vorkehrungen für ein unbeschwertes Sonnenbad unerlässlich, das gilt besonders für die Kleinen.

- Planen Sie Outdoor-Aktivitäten wenn möglich außerhalb der starken Mittagshitze.
- Cremen Sie sich mit Sonnencreme ein, die Ihrem Hauttyp angepasst ist.
- Bewahren Sie Ihre Haut, den Kopf und Ihre Augen mit Kleidung vor den UV-Strahlen.
- Leben Sie den Kindern die Bedeutung von Sonnenschutz vor.





Trinken ist das A und O

Unser Körper besteht zu über 60 Prozent aus Wasser. Es reguliert die eigene Temperatur, sorgt für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und trägt zentral zur Versorgung mit Nähr- und Vitalstoffen bei. Um am Tag auf die zwei Liter benötigten Wassers zu kommen, helfen simple Tricks:

- Halten Sie eine geöffnete Flasche Mineralwassers stets in Sichtweite.
- Füllen Sie ein leeres Glas umgehend wieder nach.
- Eine elegante Wasserkaraffe oder eine Zitronenscheibe im Wasser gestalten den Griff zum Getränk attraktiver.
- Es gibt Apps, die an das Trinken erinnern und Trinktagebücher anbieten.



Auch wenn eigentlich nur Wasser und ungesüßte Tees nutzen, um den Wasserhaushalt zu regulieren, tut doch auch der eine oder andere Schluck Limonade, Eistee oder Eiskaffee mit zwei, drei Eiswürfeln richtig gut, wenn Sie sich gerade in der Sonne aalen. Das Sortiment jedenfalls gibt alles her.

Kaffeepulver gegen Mücken

Wenn Sie den lauen Sommerabend bei Kerzenschein genießen, kommen schnell auch die Mücken herbei. Das ist störend, muss aber nicht sein. Eine Schale mit Kaffeepulver, das Sie entzünden und zum Qualmen bringen, schafft Abhilfe – und duftet gut.



Kühl und fruchtig: Früchte-Milchshake

Beeren sind aktuell der pure Genuss, bei den Temperaturen reifen sie aber auch schnell nach. Um nicht vernaschte Früchte vor dem Verfall zu bewahren, ist es eine gute Idee, sie schnell in köstlichen Smoothies und Milchshakes zu verarbeiten.

Beeren-Milchshake

Zutaten

- 150 g Erdbeeren
- 100 g Himbeeren
- 100 g Blaubeeren
- 200 g Joghurt, griechisch (10% Fett)
- 200 Milch
- 4 EL Vanilleeis

Zubereitung

Die Beeren waschen und putzen. Mit dem Joghurt und der Milch in einen Mixer geben. Dabei nach Geschmack Vanilleeis hinzufügen und 2 Minuten mixen. Den Milchshake in die vorgekühlten Gläser verteilen und je mit einem Strohhalm servieren.



Nachhaltiger Kaffeegenuss mit CoffeeB

Unmengen an Müll werden durch Kaffeekapseln jährlich produziert. Auch wenn die Kapseln praktisch sind, ist der Preis, den wir für den Genuss zahlen, sehr hoch. Mit CoffeeB, dem neuen starken Partner von EDEKA, allerdings können Fans weiter auf alle Annehmlichkeiten des Kapselsystems bauen, ohne der Umwelt zu schaden.

Möglich machen es die kleinen CoffeeB-Balls. Die von Delica weltweit patentierte Schutzschicht ummantelt den Coffee Ball, verleiht Stabilität und einen ganz natürlichen vollständig gartenkompostierbaren Aromaschutz. Nach Gebrauch zersetzt sich der Ball innerhalb weniger Wochen zu wertvollem Humus.

Auch die CoffeeB-Globe-Kaffeemaschine mit patentierter Brühtechnologie setzt neue Maßstäbe. Sie besteht zum großen Teil aus recycelten Materialien. Die modulare Bauweise ermöglicht es zudem, einzelne Teile durch die Servicestellen der Migros, die das innovative System erstmals in der Schweiz einführt, auszutauschen. Ferner sind das ganze System und alle Kaffeesorten zu 100 Prozent CO₂-kompensiert. Die Kaffeebohnen stammen aus nachhaltigem zertifiziertem Anbau und alle Verpackungen sind recycelbar.

Erhältlich als:

Decaffeinato, Lungo, Lungo Bio, Lungo Forte, Espresso, Espresso Bio, Espresso Forte



WESSELS FOOD HACKS #2 NACHHALTIG IN DER KÜCHE

Weiter geht die Reise durch die kleinen aber feinen Ideen rund um unsere Lebensmittel und hilfreiche Tipps im Küchenalltag. Diese drei Beispiele sind besonders hinsichtlich der Nachhaltigkeit brauchbar, in dem sie Lebensmittel länger haltbar, nutzbar oder wieder genießbar machen.

Avocado wie frisch aufgeschnitten

Wenn Sie nur die eine Hälfte der Avocado benötigen, können Sie die andere Hälfte einfach in Wasser legen und im Kühlschrank aufbewahren. Dann ist sie auch am Folgetag wie frisch aufgeschnitten.

Versalzenes Essen retten

Es gibt drei Möglichkeiten, leicht versalzenes Essen wieder genießbarer zu machen. Auf die Süße Art, indem Sie Honig oder Agavendicksaft beimischen, auf die deftige Art, indem Sie eine Kartoffel oder eine Scheibe Brot mitkochen, und auf die cremige Art durch die Zugabe von Milch oder Sahne.

Regrow Frühlingszwiebel

Frühlingszwiebeln vom grünen Blattende an verwenden. Zuletzt den Wurzelstumpf in ein Glas Wasser stellen und dieses alle zwei Tage wechseln. Bald hat die Frühlingszwiebel ihre ursprüngliche Größe zurück. Geht auch mit Lauch, Salat, Basilikum und mehr.



EDEKA Wessel unterstützt Aktion „Gemüsebeete für Kids“



Für die Kleinen ist es das Größte: Mit den Händen in der Erde buddeln und Setzlinge eingraben, die später gepflegt und deren Ergebnisse geerntet werden können. Bei dem Projekt „Gemüsebeete für Kids“ lernen sie mit viel Spaß, woher das Gemüse stammt, wie es heranwächst und was es dafür braucht.

Team von EDEKA Wessel besucht die Kitas in der Region

Auch die Patin von EDEKA Wessel, Davina Heine, ließ es sich nicht nehmen, in diesem Jahr in die Partner-Kita, den DRK-Kindergarten Wrestedt, zu fahren, um die Aktion gemeinsam mit den Begleitern der EDEKA-Stiftung, den Kindern und den Erziehern umzusetzen – mit kleinen Schürzen, Gießkannen, Infomaterial und ausgereiftem Gemüse zur Ansicht und zum Vernaschen.

„Die Aktion ‚Gemüsebeete für Kids‘ ist einfach toll. Wie gewohnt waren die Kinder überall mit Begeisterung bei der Sache. Sie haben sich mit Freude die Hände schmutzig gemacht. Gleichzeitig konnten sie wieder einmal viel über gesunde Ernährung und die verschiedenen Gemüsesorten lernen“, freute sich Davina Heine.

Die Zielsetzung von Gemüsebeete für Kids

Die Intention des Projektes ist es, bei den Kindern das Verständnis für Lebensmittel und ausgewogene Ernährung frühzeitig zu schärfen. Mit dem Gemüse wächst auch das Wissen der Kleinen – kindgerecht und nachhaltig. Es geht darum, dass Kinder sehen, dass Gemüse nicht im Supermarkt heranwächst.

Durch die regelmäßige Arbeit am Beet erfahren sie zudem eine gewisse Wertschätzung gegenüber den Erzeugnissen und sie sind letztlich eher bereit, selbstgezogenes auch zu probieren. Dafür bietet die EDEKA-Stiftung nicht nur ihre Ernährungskompetenz für die Kindern im Vorschulalter an, sondern stellt auch kostenlos die Hochbeete zur Verfügung.



Wieso kompliziert? Bewerbung in 60 Sekunden



Matti Wessel

Bewerben in
60 Sekunden



Kaufmann
im Einzelhandel
(m/w/d)

Verkäufer
an der Frischetheke
(m/w/d)

Verkäufer
(m/w/d)



Stetig ist das Wessel-Team auf der Suche nach neuen Kollegen, die die Mannschaft verstärken. Auf vielfältige Weise unternimmt Matti Wessel Anstrengungen in Zeitungen, in diesem Medium, mit Plakaten und per Mundpropaganda Mitarbeiter zu finden. Interessierte können sich auch einfach in den Märkten melden. Per Gespräch und mit ihren Bewerbungsunterlagen. Jetzt geht der Kaufmann einen neuen Weg, der ihm und Ihnen, die gern in den Lebensmitteleinzelhandel und in ein tolles Team einsteigen möchten, die Bewerbung sehr vereinfacht – die von ProExakt entwickelte Bewerbung in 60 Sekunden – und schon ist es geschafft.

Wie geht das?

Am Eingang des Marktes steht ein auffälliger Aufsteller. Darauf zu finden ist ein QR-Code sowie die Positionen, für die EDEKA Wessel aktuell sucht. Sind Sie interessiert? Dann scannen Sie den Code und gelangen auf eine eigens entwickelte Internetseite – das ist ebenso innovativ wie praktisch.

Starten Sie die Bewerbung, beantworten Sie kurzen Fragen per Klick: für welchen Markt interessieren Sie sich, für welche Stelle, geben Sie Ihre Daten an und fertig! Ihre Anfrage wird an die Märkte übermittelt und das Team meldet sich bei Ihnen und lädt Sie ein. Der ganze Vorgang dauert – eigentlich sogar weniger als – 60 Sekunden.

So einfach kann der Start in Ihre neue Karriere sein.



TSV Wrestedt-Stederdorf: der positive Blick voraus



Die Kooperation von EDEKA Wessel und dem TSV Wrestedt-Stederdorf ist und bleibt eine Aktive. Erneut hat der Markt in Wrestedt für uniforme und präsentative Anzüge für den Verein gesorgt, wie das Gruppenbild zeigt. Das Team ist damit bereits öffentlichkeitswirksam aufgelaufen. Das Sponsoring ist eine der Stellschrauben für eine erfolgreiche Arbeit des Vereins, der auch mit gutem Gefühl auf die kommende Saison 2023/24 blickt, wie Eike Kirch, Schriftführer und Öffentlichkeitsbeauftragter des TSV Wrestedt-Stederdorf, beschreibt:

„Wir sind als Aufsteiger in die vergangene Saison gestartet. Und doch hatten wir uns als stark genug eingeschätzt, trotzdem eine gute Rolle in der Liga zu spielen. Der 7. Platz von 16 zeigte das auf dem Tableau ganz gut. Auch in den Spielen konnten wir uns gegen alle Gegner gut behaupten. Auch wenn wir daraufhin in der Presse bereits als Titelkandidat für die kommende Spielzeit gehandelt wurden, setzen wir unser kommendes Saisonziel etwas niedriger an – ehrgeizig, aber nicht vermessen. Der 5. Platz wäre top, alles Höhere ein willkommener Bonus. Ganz generell stimmt die Marschrichtung im Verein. Wir haben den Vorstand vor fünf Jahren neu aufgestellt mit jungen ambitionierten Leuten, die etwas bewegen, Mitglieder werben, Sponsoring wie mit Herrn Wessel vorantreiben und eine tolle Jugendarbeit leisten. Der TSV Wrestedt-Stederdorf ist keine klassische Dorftruppe, da steckt richtig was dahinter. Darauf sind wir Stolz! Und wir freuen uns auf jeden, der Teil davon werden möchte.“



Seid beim ersten
offiziellen Heimspiel
der Saison 2023/24 dabei
23. Juli, 15 Uhr
TSV Wrestedt-Stederdorf
– SV Molzen
Kreispokalspiel

Neues Sponsoring vom SV Ostedt



EDEKA Wessel hat seine Kooperation in der Region ausgeweitet und unterstützt den SV Ostedt, der in diesem Jahr sein 75. Jubiläum begeht. Kürzlich hat Matti Wessel neue Tore für die Jugendmannschaften gesponsert. Daraufhin hat das Herren-Team der 2. Mannschaft als Dank aus eigenen Mitteln sein Logo auf ihre Trikots drucken lassen und den Marktinhaber für ein Gruppenfoto eingeladen. Cord Lünzmann, der gemeinsam mit seiner Frau Katja (beide Bild unten links) und Rüdiger Domke (unten rechts) die Kinder aus Ostedt und Umgebung trainiert, sagt: „Wir sind ein 200-Einwohner-Dorf und können dennoch auf so viele Kids in der U10 und der U11 bauen. Zum einen ist der Sport wichtig für die Kids und das Angebot auf dem Land ist nicht allzu groß. Zum anderen sind unsere noch so erfolgreich. Die U10 ist Staffelsieger der 1. Kreisklasse im Kreis Uelzen, die U11 ist Staffelsieger der Kreisliga und Vizemeister im Heide-Wendlandkreis. Herr Wessel, der selbst vom Dorf stammt, hat den Blick dafür, weiß, dass diese Unterstützung fruchtet, und unterstützt uns daher sehr mit seinem Sponsoring. Dafür sind wir ihm dankbar.“

Das Herakliden-Team - Luft, Sport, Motivation und Ziele

Das Herakliden-Team besteht aus Sportlern jeder Altersgruppe und verschiedenstem Fitnessstand. Es teilt die Liebe zum OCR (obstacle course racing) und die Motivation, einander zu helfen seine Ziele zu erreichen. Jugendliche ab 12 Jahren sind in der Herakliden Jugendgruppe willkommen – nach oben gibt es kein Alterslimit. Auf dem umfangreichen Trainingsgelände kann jeder über sich hinauswachsen und vor allem Spaß beim Training haben.



Was ist OCR

OCR (Obstacle Course Racing) ist ein Oberbegriff für Wettkämpfe, Meisterschaften, Fun- und Mud-Runs mit Hindernissen aus den Bereichen Technik, Klettern, Balance, Kraft und Geschicklichkeit. Typische Herausforderungen sind, verbunden mit dem Laufen unterschiedlich langer Distanzen, künstliche oder natürliche Hindernisse wie Wassergräben, Eskaladierwände, Hangel- und Kriechhindernisse u. v. m.

Lust mitzumachen?

Dienstag, 16.30 Uhr und Samstag 8.30 Uhr: Jugendliche 12-17 Jahre
Mittwoch, 18.30 Uhr und Samstag 8.30 Uhr: Einsteiger/Fortgeschrittene
Sonntag, 8.30 Uhr: Fortgeschrittene/ Verrückte
Trainingsteilnahmen bitte mit vorheriger Anmeldung: holger@herakliden-team.de



26. August ab 10 Uhr
Illmenauwiesen
Freies Training für jeden im Rahmen der Vitaltage Uelzen

Mehr Infos: Herakliden-Team Trainingsgelände
Stederdorfer Weg • 29525 Uelzen
info@herakliden-team.de



Impressum

Herausgeber (v. i. S. d. P.):
EDEKA Wessel
Matti Wessel e. K.
Bahnhofstraße 61
29559 Wrestedt
E-Mail:
matti.wessel.nord@edeka.de

Objektleitung/Druck:
ProExakt GmbH
Bahnhofstraße 17
38170 Schöppenstedt
Tel.: (053 32) 96 86-54
Fax: (053 32) 96 86-58
E-Mail: info@proexakt.de
www.proexakt.de

Redaktionsleitung:
Sebastian Lükemann
E-Mail: s.luekemann@proexakt.de
Tel.: (053 32) 96 86-47

Gestaltung und
Anzeigensatz:
Kristin Beyer
E-Mail: k.beyer@proexakt.de
Tel.: (053 32) 96 86-436

Das geistige Eigentum in Wort, Bild, Idee und Design liegt, so weit 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. Bei dem Projekt Marktzeitung mit einer Gesamtauflage von zurzeit 6 Millionen Exemplaren handelt es sich um ein marktbezogenes individuelles Printprodukt für selbstständige EDEKA-Kaufleute.