



Qualität ist unser Versprechen!

**Gewinnspiel
im Heft
Seite 14**

**Ab dem 1.1.
mit neuen
Samstags-
Öffnungszeiten:
7-18 Uhr**



Mattis Marktplatz



Liebe Kunden,

auch in diesem Heft fahren wir Köstliches für Sie auf. Doch zuvor bringe ich Sie wie gewohnt auf Stand. Zunächst möchte ich ein Gerücht aus der Welt schaffen, das mir zu Ohren kam. Wie sicherlich viele mitbekommen haben, durfte ich einen weiteren Markt in Bad Bevensen übernehmen, das ist richtig. Allerdings bedeutet dies nicht, dass ich den Markt in Wrestedt schließen werde – ganz im Gegenteil. Der Markt entwickelt sich blendend, wofür wir auch Ihnen sehr dankbar sind. Daher werden wir höchstens noch weitere Optimierungen vornehmen.

Der neue Markt verlangt aber auch einigen Einsatz, weshalb ich in nächster Zeit vermehrt in Bad Bevensen sein werde, um mit dieser Filiale unseren Weg zu gehen, das Sortiment umzustellen und die eine oder andere bauliche Maßnahme umzusetzen.

Hier in Wrestedt wird es aktuell nur eine Umstellung hinsichtlich der Öffnungszeiten geben. Ab dem 1. Januar schließen wir samstags um 18 Uhr anstatt um 20 Uhr. Das hat mehrere Gründe: Auf der einen Seite bedeutet das für mein Team mehr Arbeitsqualität und eine Verbesserung der Work-Life-Balance, wie es auf Neudeutsch heißt. Geld ist schließlich nicht alles. Auf der anderen Seite wollte ich



einheitliche Zeiten für alle Mitarbeiter und eine Verlängerung auf 20 Uhr in Bad Bevensen kam nicht in Frage. Ich bitte in dieser Maßnahme um Ihr Verständnis. Und nun viel Spaß beim Stöbern in Heft und Markt und ein entspanntes Einkaufen.

Ihr Matti Wessel

Die Neuen im Team

Jan Döring ist eigentlich gar nicht so neu. Er stieg bereits im Dezember 2021 auf Empfehlung Roy Draegers ein. Eigentlich hatte er die Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann gestartet und in dieser, wie üblich, alle Abteilungen einmal durchlaufen müssen. „In der Fleischerei machte es ‚Klick‘ und ich verspürte die Faszination für das Metier. Umgehend habe ich zum Fleischereifachverkäufer gewechselt“, erzählt der 22-Jährige. Und nun bedient er Sie mit Leidenschaft an EDEKA Wessels Frischetheke.

Christine Klick war selbst schon lange Kundin im Markt und wollte gern Teil des Teams werden. Da sie auch eine Ausbildung als Verkäuferin in Hamburg absolviert hatte, bewarb sie sich – mehrfach, da es zunächst keinen Bedarf gab. Nun aber hat es geklappt und die 29-Jährige ist übergücklich. „Die Hamburger Märkte sind etwas unpersönlich und gestresst gewesen. Hier ist alles anders: liebe Kunden, ein aufgeräumter Markt – hier macht es mir richtig Spaß“, so die sympathische Angestellte.





Ab sofort wieder da:

„Galloway x Hereford“-Fleisch

Vor zwei Jahren startete die Kooperation von Kaufmann Matti Wessel und Züchter Frank Bieleesch. Die Zusammenarbeit war im wahrsten Wortsinn naheliegend, denn fast schon neben dem Markt grasen die Rinder der Rasse „Galloway x Hereford“. Deren vorzügliches Fleisch ist ab sofort wieder erhältlich. Greifen Sie zu!

Das Fleisch der Rinder ist von Anfang an ein Renner. „Als wir die ersten Zuschnitte anboten, waren sie auch schon wieder verkauft. Seitdem wächst die Nachfrage und das Angebot haben wir stetig gesteigert. Aus gutem Grund, denn das Fleisch sucht in Qualität und Geschmack seinesgleichen. Die Tiere leben – mit 48 Monaten weit länger als Mastrinder – ganzjährig an der frischen Luft, haben Platz auf den scheinbar endlosen Weiden um den Heideort und ernähren sich von Gräsern, Kräutern und Heu. Das sind die Voraussetzungen für den Genuss.

„Das Fleisch zeigt eine wunderbare Färbung und Marmorierung durch das intramuskuläre Fett. Beim Braten schmilzt dieses förmlich, erzeugt Geschmack und lässt das Fleisch in der Pfanne nicht kleiner, sondern gefühlt größer werden. „Das Aroma kann leicht nussig, angebraten ins Karamellige gehen, ist aber nicht so extrem ‚wild‘ wie bei reinem Galloway“, beschreibt Bieleesch.

Ab sofort erhält EDEKA Wessel regelmäßig neues „Galloway x Hereford“-Fleisch. Das Team bittet aufgrund der hohen Nachfrage um Vorbestellung!

Erhältlich als:

- Filet
- Rumpsteak
- Tafelspitz
- Gulasch
- Rouladen
- Schmorbraten
- Brust mit Knochen
- Querrippe



Hinweis:

Achten Sie auch auf das umfangreiche „Galloway x Hereford“-Wurstsortiment neben der Frischetheke, bestehend aus Schinken Grillern, Schinkenkrakauern, Kopfwurst, Bregenwurst und mehr.

Backen wir's an



Wenig geht in der Küche über den Duft eines selbst gebackenen Laibs Brot. Sie haben gemischt, geknetet, gewartet – nun geht es langsam im Ofen auf und bald präsentieren Sie das Ergebnis den Freunden oder der Familie. Backen auch Sie mit den passenden Zutaten aus dem Sortiment von EDEKA Wessel Ihre eigenen Brotkreationen und lassen Sie es sich schmecken.

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf

Alles, was Sie brauchen sind Fantasie, Zeit und frische Zutaten. Warum Fantasie? Weil der Vorteil am Selbstbacken ist, dass Sie genau nach Ihrem Geschmack und mit Ihren Lieblingszutaten backen und verfeinern können. Immer ganz frisch und zudem oft günstiger als Brot vom Bäcker.

Alles ist möglich und erlaubt, weisen wir Deutschen doch mit die vielfältigste Brotkultur weltweit auf. Es gibt Varianten mit feinem Weißmehl und in Kastenform, mit ballaststoffreichem Vollkorn, Samen oder Schrot sowie feines Nussbrot. Es kann knusprig oder saftig sein, passend für jeden Geschmack. Sie können herzhaft Brot mit Kümmel kreieren, süße Teige mit Pflaumen, Äpfeln und Rosinen oder internationale Brot-Rezepte nutzen wie italienisches Ciabatta, indisches Naan-Brot oder amerikanische Burger Buns. Außerdem können

Sie sogar den eigenen Sauerteig vorbereiten. Das lohnt sich, bringt er doch das Mehr an Geschmack.



Übrigens: Auch ein sogenanntes Mehlkochstück ist einer der Kniffe professioneller Bäcker für schmackhafte Brote. Dafür müssen Sie nur einen Anteil des benötigten Mehls und Wasser mischen und dieses Gemisch aufkochen. Der Teig geht unter Rühren auf. Sobald er sich vom Topfboden löst, ist er fertig. Dann müssen Sie ihn auskühlen lassen – fertig.





Roggen-Sauerteigbrot

Für den Starter (Roggensauerteig):

- Fertig-Natursauerteig oder selbst gemachten Sauerteig (siehe unten)

Für den Vorteig:

- 100 g Roggenmehl • 250 g Roggensauerteig

Für das Sauerteigbrot:

- 500 g Roggenmehl
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Honig
- 200 g Roggenschrot
- 10 g Salz
- 450 g Vorteig

Utensilien:

- 1 Einmachglas mit Schraubverschluss und Deckel

Zubereitung:

Für den Vorteig Roggenmehl, 100 ml lauwarmes Wasser und den Starter verrühren. Abgedeckt weitere 24 Stunden ruhen lassen. Anschließend vom Vorteig ein bisschen Teig abnehmen, um einen Starter für das nächste Sauerteigbrot zu haben. Bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren. Für das Sauerteigbrot Roggenmehl, Fenchelsamen, Honig, Roggenschrot, Salz, den Vorteig und 600 ml lauwarmes Wasser miteinander vermengen. Den Teig in die mit Roggenschrot bemehlte Form geben, mit dem restlichen Roggenschrot bedecken und zugedeckt noch etwa 6 bis 7 Stunden gehen lassen.

Den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot im Backofen etwa 20 bis 30 Minuten backen. Nach dieser Zeit die Hitze des Ofens auf 160 °C Ober-/Unterhitze herunterstellen und das Brot weitere 20 bis 30 Minuten backen.

Das Brot einige Minuten in der Form ruhen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.



Sauerteig selbst gemacht – kein Problem

Sauerteig riecht etwas streng, bringt aber im Backwerk viele geschmackliche und verdauliche Vorteile. Wer diese Vorzüge mitnehmen möchte, sollte selbst einen Sauerteig herstellen. Dafür braucht es nur ein abgekochtes Glas mit festem Verschluss, Mehl, Wasser, Wärme und etwas Zeit.

- 100 g Roggenmehl Typ 1150 mit 100 ml lauwarmem Wasser im Glas mischen und ordentlich verrühren. Glas abdecken und an einen warmen Ort stellen (zwischen 24 und 28 Grad).
- Nach zwölf Stunden Mischung erneut verrühren.

- Nach 24 Stunden Teig erneut mit 100 g Mehl und 100 g lauwarmen (um 25 Grad) Wasser füttern und verrühren. Glas wieder abgedeckt beiseitestellen. Die Bakterien und Hefen beginnen zu arbeiten.

- Nach 24 Stunden wieder füttern und verrühren – die nächsten drei Tage wiederholen.

- Am fünften Tag Gärung stoppen: Glas in den Kühlschrank stellen und nach etwa einer Stunde verschließen.



Food Waste

der Lebensmittelverschwendung einen Riegel vorschi

Hand aufs Herz: Haben Sie Essenreste vom Frühstück oder Mittag in die Mülltonne gegeben? Sie wären nicht allein. Leider landen in der heimischen Küche immer noch zu viele Lebensmittel in der Tonne. Meist aufgrund von Unachtsamkeit oder falsch kalkulierter Planung. Man spricht dabei von „Food Waste“ – Lebensmittelverschwendung.



Lebensmittel sind ein hohes Gut

Da dieses Problem allzu gegenwärtig ist und jährlich noch immer 11 Millionen Tonnen an Lebensmitteln (Stat. Bundesamt) im Müll landen, hat auch EDEKA einen Aktionsmonat „Lebensmittelwertschätzung“ (Bild links) ins Leben gerufen, der für das Thema „Food Waste“ und Klima- und Ressourcenschutz sensibilisiert. „Wir lieben Lebensmittel – das ist der Leitgedanke für unser tägliches Handeln. Jedes Lebensmittel ist ein hohes Gut, das mit viel Aufwand im Zusammenwirken von Natur und Landwirtschaft produziert wurde. Wir entwickeln stetig innovative und verbrauchermahe Lösungen, um Lebensmittelabfälle entlang der gesamten Wertschöpfungskette weiter zu reduzieren“, so Markus Mosa, Vorstandsvorsitzender der EDEKA ZENTRALE Stiftung & Co. KG.

Jedem sollte daran gelegen sein, verstärkt darauf zu achten, mit Lebensmitteln sorgsamer umzugehen. Das bringt dem Produkt an sich, dem Hersteller oder Erzeuger mehr Respekt entgegen und schont Ressourcen. Zudem spart es Geld. Denn: die 78 Kilogramm, die eine vierköpfige Familie im Schnitt im Jahr entsorgt, wären umgerechnet 350 Euro vermeidbare Kosten. Gerade in Zeiten der Inflation ein nicht zu unterschätzender Punkt.

EDEKA Wessel leistet seinen Beitrag

Das Thema „Food Waste“ beschäftigt als Lebensmittelhändler auch Matti Wessel. „Die Verschwendung von Lebensmitteln ist ein heikles Thema und sollte unbedingt angegangen werden. Wir leisten unseren Beitrag. Das beginnt schon bei den Bestellungen, die wir genauestens prüfen, um möglichst viel Ausschuss zu vermeiden. Nicht zuletzt arbeiten wir intensiv mit der Tafel Uelzen und mit der Initiative „Lebensmittelrettung Uelzen“ (Bild rechts und Gruppenbild oben) sowie auch mit der Tiertafel Uelzen zusammen. Sie empfangen die Produkte, die zwar nicht für den Verkauf geeignet, aber dennoch absolut genießbar und ebenso hochwertig sind – ob Bruchware, Obst und Gemüse, das optisch nicht der Norm entspricht oder Waren, die kurz vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums stehen. Diese gehen stark vergünstigt an bedürftige Menschen. Die Vereine leisten in vielerlei Hinsicht eine wertvolle Arbeit, die unterstützenswert ist.“





Kreative Resteküche

Mülleimer auf, Essensreste hinein? Nein! Aus vermeintlichen Lebensmittelresten lassen sich mit ein wenig Kreativität hervorragend leckere und vielseitige Gerichte zaubern. Und der Fantasie sind dabei kaum Grenzen gesetzt. Beispiel gefällig?

Reispfanne

Zutaten

- 2 EL Tomatenmark
- 2 Tassen Reis
- 1 Paprika, orange
- 1 Paprika, grün
- 2 TL Rapsöl
- 1 Tomate
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz & Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 120 g Gouda



Zubereitung

Tomatenmark in 4 Tassen Wasser auflösen, salzen und den Reis darin garen. Währenddessen Paprika in Streifen schneiden und mit Öl in der Pfanne 3 Minuten anbraten. Tomate fein würfeln und zu den Paprikastreifen geben. Schnittlauch in Röllchen schneiden und zum Gemüse in die Pfanne geben. Gegarten Tomatenreis unter das Gemüse heben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Käse fein würfeln und über das Gericht streuen.

Was kann ich tun?

Wie geht man das umfassende Thema Lebensmittelverschwendung richtig an? EDEKA hat einige Tipps parat und einen Leitfaden geschaffen, an dem Sie sich probieren können. Eine 10-Tage-Challenge bietet motivierende Aufgaben und Hilfestellungen, die zum Umdenken beitragen können.

Vielschichtige Aufklärung über Social Media, ein Fokus auf regionalen Handel, Lebensmittelabgaben an Vereine und die Entwicklung des Apeel-Verfahrens, das Obst und Gemüse auf natürliche Weise ein längeres Leben verschafft, sind nur ein paar Beispiele die helfen. Auch das Kochen mit Essensresten ist ein Weg.





10-TAGE-CHALLENGE

AUF DIE RESTE, FERTIG, LOS!

ABFALL	EINKAUFEN	LAGERUNG	KOCHEN	VERWERTUNG
<p>TAG 1</p> <p>Erstellen Sie eine Abfall-Liste</p> <p>Fertigen Sie eine Liste an, in die Sie alle Lebensmittel eintragen, die Sie in den kommenden zehn Tagen wegwerfen. Schreiben Sie dazu, warum es dazu gekommen ist.</p> <p><i>Schauen Sie im Kalender ob Termine & Veranstaltungen</i></p>	<p>TAG 2</p> <p>Kaufen Sie nach Plan ein</p> <p>Machen Sie einen Essensplan für die kommende Woche und notieren Sie alle Lebensmittel, die Sie dafür benötigen, in eine Einkaufsliste. Haben Sie noch Lebensmittel im Haus, die Sie verwerten könnten?</p>	<p>TAG 3</p> <p>Checken Sie Ihre Lagerung</p> <p>Haben Sie Ihren Kühlschrank richtig eingeräumt? Jedes Fach ist von der Temperatur für eine bestimmte Art von Lebensmitteln am besten geeignet. Manche müssen sogar gar nicht im Kühlschrank gelagert werden. Das spart Energie und Geld.</p> <p><i>Für die ganze Familie</i></p>	<p>TAG 4</p> <p>Planen Sie Portionen</p> <p>Um Essensreste zu vermeiden, lohnt es sich, vor dem Kochen richtig zu planen. So gibt es Faustregeln, wie viel von welcher Lebensmittelkategorie durchschnittlich pro Person verzehrt wird. Auch richtet es sich nach der Menge, die Sie nicht nachfragen, wie groß der Hunger ist, und dementsprechend etwas mehr oder weniger zu kochen.</p>	<p>TAG 5</p> <p>Verwerten Sie Reste kreativ</p> <p>Schauen Sie heute einmal in den Kühlschrank: Was sollte verkocht/verarbeitet werden? Wie wäre es mit einer bunten Gemüsepfanne? Oder Bratkartoffeln aus den Kartoffeln vom Vortag?</p> <p><i>Für die ganze Familie</i></p>
<p>TAG 6</p> <p>Achten Sie auf wertvollen „Abfall“</p> <p>Häufig schmeißen wir Dinge aus Gewohnheit weg, die Schalen der Bio-Möhre, den Strunk des Brokkolis, die Blätter des Kohlrabis. Dabei lassen sie sich noch wunderbar weiterverarbeiten.</p>	<p>TAG 7</p> <p>Kochen Sie saisonal</p> <p>Schauen Sie auf unseren Saisonkalender und planen Sie Ihre Rezepte entsprechend den aktuellen Verfügbarkeiten.</p> <p>Bonus: Achten Sie zusätzlich noch darauf, vorwiegend regionale Produkte zu kaufen.</p>	<p>TAG 8</p> <p>Packen Sie clever um</p> <p>Füllen Sie geöffnete Lebensmittel in Frischhalteboxen, damit sie länger haltbar bleiben. Informieren Sie sich, welche Obst- und Gemüsesorten sowie Brot und Backwaren Sie einfrieren können. Erläutigen Sie dies, wenn Sie wissen, dass Sie sie nicht zeitnah verbrauchen werden.</p>	<p>TAG 9</p> <p>Kochen Sie modular</p> <p>Kochen Sie vorausschauend und denken Sie bereits mit, welche überschüssigen Lebensmittel Sie für Ihr nächstes Gericht verwenden können. Aus übrig gebliebenem Couscous oder Linsen kann man beispielsweise leckere Bratlinge zaubern.</p>	<p>TAG 10</p> <p>Machen Sie Lebensmittel länger haltbar</p> <p>Ihre Äpfel sind schon stark verschumpelt? Ihr Basilikum hängt nur noch auf Halbmast? Machen Sie doch einfach Apfeelmus oder Pesto draus. So machen Sie Ihre Lebensmittel länger genießbar.</p>



Braten, Eintöpfe, Ragouts – zum Glück ist Herbst

Es ist Herbst. Draußen ist es so richtig schmutzig. Es nieselt und ein kühler Wind pfeift durch Straßen und über die Felder. Sie waren dennoch den ganzen Tag unterwegs. Sie kommen klamm und erschöpft Heim, schließen die Tür Ihres Zuhauses auf und der ganze Raum ist erfüllt von diesem unnachahmlichen Duft eines über Stunden gekochten Eintopfs. Sie hängen die nassen Kleider an den Haken, füllen sich eine Kelle auf den Teller, setzen sich, reißen ein Stück vom Brotlaib und genießen – sofort ist jedes Gefühl von Kälte dahin, jeglicher Stress des Alltags verfliegt, es wird heimelig, köstlich – es ist Herbst.

Der Herbst bringt alles mit, was ein schöner Eintopf braucht

Schon allein der Gedanke an ein deftiges Mahl lässt einem warm ums Herz werden und das Wasser im Munde zusammenlaufen. Dabei braucht es wahrlich nicht viel, um dieses Bild im Kopf Realität wer-



den zu lassen. Nun denkt man: „Zum Glück ist Herbst!“. Denn genau jetzt liegen frische Kartoffeln, Kohl, Rüben, Zwiebeln, Pilze und dergleichen frisch von den Feldern der Region in EDEKA Wessels Obst- und Gemüseabteilung. Zuhause wird geputzt und geschnippelt – auch das kann entspannend sein – und dann kommt alles in den Topf.

Saftig-aromatisches Koch- und Bratenfleisch

Einige Schritte weiter bieten die Teams der Frischetheken die optimalen Fleischzuschnitte aus dem Gutfleisch-Sortiment und von Rindern und Schweinen aus der Region. Die Fachverkäufer



Zutaten

- 1 ½ kg Tafelspitz
- 1 EL Rapsöl
- 100 g Möhren
- 100 g Petersilienwurzel
- 100 g Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 500 ml Rotwein
- 1 Sternanis
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Pimentkörner
- 2 TL Speisestärke

Tafelspitz Braten

Zubereitung

Den Tafelspitz unter fließendem Wasser abwaschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer die Seite mit der charakteristischen Fettauflage ca. 0,5 cm tief einschneiden. Rapsöl in einem Bräter erhitzen und den Tafelspitz von allen Seiten scharf anbraten.

Sämtliches Gemüse waschen, von Schale befreien und in ca. 1x1 cm große Stücke schneiden. Anschließend das Gemüse zum Tafelspitz geben und mit anbraten.

Tomatenmark hineingeben und gut verteilen. Nach einigen Sekunden mit Rotwein ablöschen. Zum Schluss noch die Gewürze hinzugeben und den Braten für drei Stunden bei 160°C Umluft in den Backofen geben. Den Braten hin und wieder mit der Fleischgabel wenden, sodass er nicht verbrennt. Den Bratenfond aus dem Bräter durch ein Sieb in einen hohen Topf abgießen und aufkochen. Die Stärke mit der doppelten Menge kaltem Wasser anrühren und in die kochende Soße geben, aufkochen und gelegentlich umrühren.

Den Braten gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden und mit Kartoffeln oder Knödeln servieren.



Bitte bestellen
Sie Ihr Fleisch
gerade vor
den Festtagen
rechtzeitig
vor!



wissen, welches Fleisch das Richtige ist für einen saftigen Braten, einen deftigen Eintopf, ein würziges Gulasch oder ein Ragout, in dem die Fleischwürfel hocharomatisch und zart werden, sodass sie im Mund wie Butter zergehen. Auch das Fleisch kommt mit in den Topf.

Damit es Ihnen an nichts fehlt

Verwenden Sie Knochen von der Frischtheke, Brühe, einen guten Tropfen Wein zum Ablöschen und Einkochen. Gute Kräuter und Gewürze wie Rosmarin, Thymian und Petersilie, Pfeffer, Nelken, Chili, Ingwer verleihen dem Gericht zudem die gewisse Richtung und Tiefe. Alles finden Sie in den Märkten parat – rein in den Topf und der Geschmack entwickelt sich beim Schmoren.



Zutaten

- 1 kg gemischtes Gulasch
- 200 g Zwiebel
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Bier, z. B. Lager
- 300 ml Rinderfond
- einige Thymianzweige
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Soßenbinder, dunkel

Biergulasch

Zubereitung

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zuerst das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Zwiebeln zugeben und kurz mit anschwitzen. Tomatenmark in den Topf geben und nur kurz mit anschwitzen. Mit Bier ablöschen und bis zur Hälfte einkochen lassen. Rinderfond zugießen, Thymianblätter, Lorbeerblätter zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen und abgedeckt ca. 1,5 Stunden bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss die Lorbeerblätter entfernen, nach Belieben mit Soßenbinder abbinden und noch einmal mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Unsere Heimat – echt & gut

EDEKA Wessel liebt Lebensmittel – vor allem, wenn Sie aus der Region stammen. Daher setzen die Märkte von Matti Wessel in vielen Bereichen auf Produkte von Partnern aus dem näheren Umfeld. Und dabei erhält er zudem starke Unterstützung von der EDEKA Nord, die ebenfalls auf die Region setzt.

So frisch wie vom Feld nebenan

Die Regionalmarke „Unsere Heimat – echt & gut“ steht nicht nur für hochwertige Qualität aus der Region, sondern ist auch ein Musterbeispiel für nachhaltiges und umweltschonendes Handeln. Denn es gilt das Motto: „Ohne lange Transportwege, absolut frisch und aus der Region“.

Doch was genau bedeutet eigentlich „aus unserer Region“? Die Produkte von „Unsere Heimat – echt & gut“ werden in Schleswig-Holstein, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern und dem nördlichen Niedersachsen – ausschließlich im Absatzgebiet der EDEKA Nord – geerntet, verarbeitet und verpackt. Die frisch geernteten Waren werden von den regionalen Vertragslieferanten direkt in die drei Logistikzentren Neumünster, Zarrentin und Malchow geliefert.

Aus der Region, für die Region!

Immer mehr Menschen legen Wert darauf, dass ihre Lebensmittel aus der Region kommen. Die Nachfrage wächst – und somit auch das Netz an Landwirten und Erzeugern, die „Unsere Heimat – echt & gut“ beliefern. Mit jedem einzelnen Lieferanten strebt EDEKA eine langfristige Partnerschaft an, die von gegenseitigem Vertrauen geprägt ist.

Um die anhaltend hohe Qualität dieser Lebensmittel sicherzustellen, berücksichtigen alle Betriebe kontrollierte und integrierte Produktionsverfahren in Verbindung mit strengsten Qualitätsvorschriften, die ständig unabhängig kontrolliert werden. „Wir kennen unsere Partnerbetriebe und wissen um die Qualität, die sie liefern“, beschreibt die EDEKA.

„Unsere Heimat – echt & gut“ sorgt nicht nur für frische Waren, sondern schont auch die Umwelt. Zusätzlich zu der frisch geernteten Ware wird durch die Produktion in der Region die Wirtschaft gestärkt und es werden Arbeitsplätze vor Ort gesichert.



GUT & GÜNSTIG

Preiswerter, als man denkt

In schönem Ambiente einkaufen, kompetent beraten werden und auf ein breites Sortiment mit Qualität bauen. Diese Punkte machen EDEKA Wessel zu einem begehrten Anlaufpunkt für Güter des Alltags. Doch Hochwertigkeit und guter Service bedeuten nicht gleich hohe Preise. Denn: Qualitätsprodukte einkaufen und dabei bares Geld sparen sind hier kein Widerspruch. Mit der riesigen Auswahl an hochwertigen Produkten der EDEKA-Hausmarke GUT&GÜNSTIG kommen preisbewusste Kunden voll auf ihre Kosten, ohne dabei auf Frische und besten Geschmack verzichten zu müssen.

Die Marke GUT&GÜNSTIG umfasst mehr als 1 400 Produkte aus den Bereichen Lebensmittel und Non-Food und ist nahezu in jedem Warenssegment vertreten. Von Aufschnitt und Käse über Tiefkühlprodukte, Grundnahrungsmittel wie Reis, Nudeln, Mehl und Getränken bis zu Bad- und Schulartikeln lohnt sich das Zugreifen. Die Entscheidung für die EDEKA-Variante mit der weißen „Gut-und-Günstig“-Schrift auf roter Ecke ist empfehlenswert. Sie halten dem Preisvergleich stand. Viele Preise entsprechen denen der Billiganbieter – einige unterbieten sie sogar. Mit EDEKA zu sparen, ist kein Problem.



EILMELDUNG:

Inflations-Stopp

wird verlängert
bis zum 31.10.2022!

Wir ♥ Lebensmittel.

Bei 200 Top-Produkten* frieren wir für DeutschlandCard-Inhaber die Preise ein!

Doppelt sparen mit der DeutschlandCard

Für Kunden der DeutschlandCard ist das Sparen sogar doppelt möglich: mit den Produkten der GUT&GÜNSTIG-Reihe und mit dem Inflationsstopp-Angebot.

Liebe Kinder,

der Herbst ist seit dem 22. September kalendarisch offiziell gestartet. Die Bäume sind bereits bunt und die Blätter segeln zu Boden. Wenn ihr die noch schönen Sonnenstunden, z. B. des goldenen Altweibersommers nutzt und draußen unterwegs seid, könntet ihr euch für die ersten herbstlichen Schmutzdelstunden bereits vorbereiten. Sammelt doch schon ein paar schöne Blätter, nehmt sie nach dem Spielen mit und trocknet sie zu Hause, um daraus später schöne Bilder zu erstellen. Das ist leicht, macht Spaß und ihr könnt euch lange daran erfreuen. Und die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt.

Was ihr benötigt?

- Was ihr in der Natur so findet – Blätter, Blumen, Stöckchen, Steinchen, Früchte, Nussschalen, Federn etc.
- Bücher und Küchenrolle zum Pressen der Blätter
- Kleber, Stifte, bunte Pappe
- Dekomaterial nach Belieben – Pfeifenreiniger, Bastelfedern, Bastelaugen etc.

Wie es funktioniert?

Sammeln: Sammelt buntes Material in der Natur, auf dem Spielplatz oder auf dem Waldspaziergang. Besonders Blätter, Stöcker, Farne, kleine Nuss- und Kastanienschalen eignen sich wunderbar.

Trocknen: Zu Hause sortiert ihr eure gesammelten Teile. Die Blätter, Pflanzen und Blüten solltet ihr ordentlich trocknen. Legt sie dafür nebeneinander – nicht überlappend – zwischen zwei Küchenrollenblätter. Diese steckt ihr faltenfrei in ein dickes Buch, klappt es zu und beschwert es mit weiteren Büchern. Nach zwei Tagen sollte alles trocken genug sein.

Basteln: Schnappt euch einen Bastelbogen, Kleber, Stifte, etwas Dekomaterial und eure Naturzutaten und lasst eurer Phantasie freien Lauf. Bastelt einen Igel mit zackigen Blättern als Körper, einen Löwen mit goldener Mähne und Grashalmen als Schnurrhaare oder setzt Küken aus Stein mit Bastelaugen auf einen Holzast. Nahezu alles ist möglich. Viel Spaß!



Tipp:

Ihr könnt Blätter und Hölzer auch mit Finger- oder Wasserfarben bepinseln und sie als Druckvorlage und Stempel nutzen.





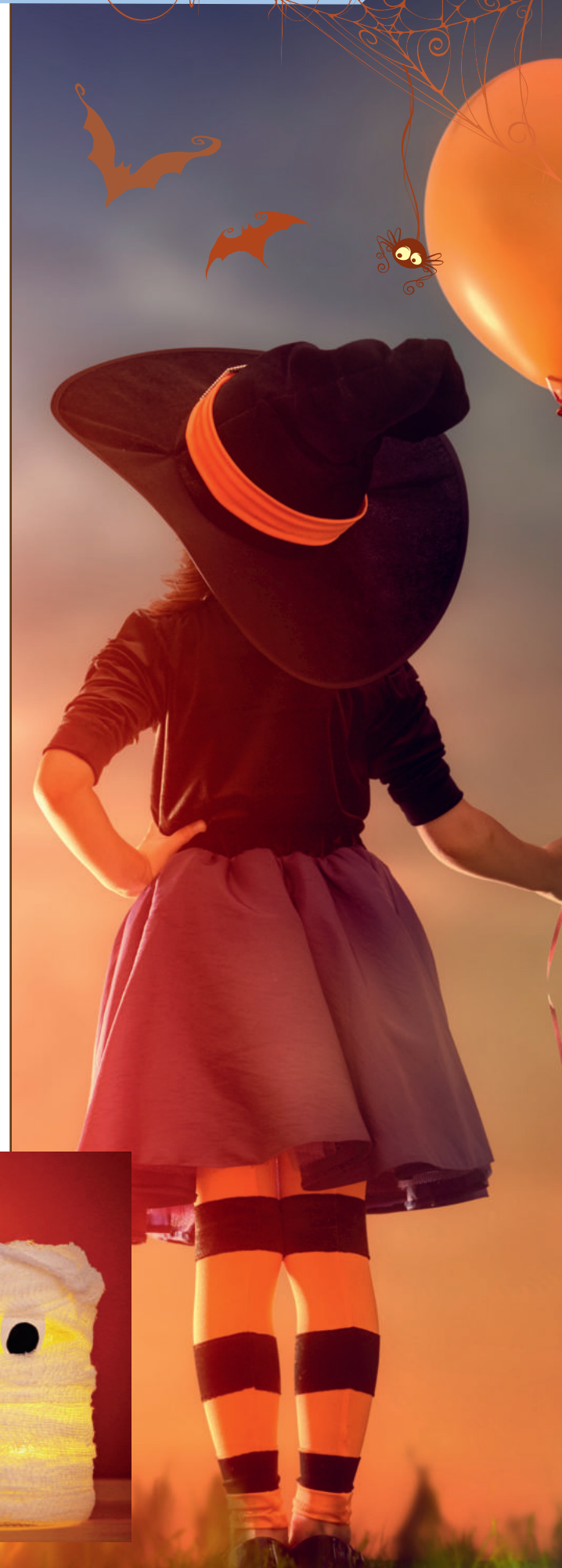
Zu Halloween geht es um allerlei Naschereien, kreative Kostüme und ums Gruseln. Unheimliche Kürbisse, beängstigende Girlanden und grausige Monster warten an jeder Ecke, um die bösen Geister der dunklen Jahreszeit zu vertreiben. Damit sie auch aus eurem Zimmer fern bleiben, zeigen wir euch, wie ihr ohne großen Aufwand euer eigenes schauerhaftes Mumienlicht bastelt.

Ihr braucht:

- ein Glas (zum Beispiel ein leeres Marmeladenglas)
- einen weißen Mullverband
- Klebeband
- Klebestift
- Papier
- dunkelrote Gummiringe
- schwarzen Filzstift
- Schere
- ein LED Teelicht

So erschaffst du dein gruseliges Mumienlicht:

1. Mit einem Streifen Klebeband befestigt ihr das Ende des Verbands am oberen Glasrand. Wickelt den Verband um das Glas, lasst aber einen Teil für die Augen frei. Das Ende des Verbands befestigt ihr wieder mit einem Klebestreifen.
2. Zeichnet Ovale für die Augen auf das Papier, gebt ihnen mit dem Filzstift Pupillen und schneidet sie aus. Benutzt den Klebestift, um die Augen aufzukleben. Tipp: Mit zwei kleinen Papierstreifen könnt ihr der Mumie auch Augenbrauen geben. Damit wirkt die Mumie viel lebendiger!
3. Das LED Teelicht schaltet ihr ein und stellt es in das Glas. Dann formt ihr aus den Gummis einen lockeren Ball, mit dem ihr die Öffnung des Glases verstopft. Sie sind das ‚Gehirn‘ der Mumie und dürfen daher ruhig etwas unordentlich aussehen. Jetzt zupft ihr den Verband am oberen Rand etwas nach oben, damit der Glasrand nicht mehr sichtbar ist. Fertig ist das Mumienlicht!



Quiz

„Winter-Weltmeisterschaft in der Wüste“



Sie kennen sich im Fußball aus und fiebern der „Winter-Weltmeisterschaft in der Wüste“ schon voller Vorfreude entgegen. Stellen Sie Ihr Wissen in diesem WM-Quiz rund um das traditionsreiche Turnier und über das Gastgeberland unter Beweis. Jede richtige Antwort ergibt einen Buchstaben für das gesuchte Lösungswort. Als Gewinn winken drei Einkaufsgutscheine im Wert von je 30 Euro. Das Team wünscht viel Erfolg!



1. Wo wird das Turnier ausgetragen?

- Dubai G
- Katar L
- Oman H

2. Wie heisst die Hauptstadt des Gastgeberlands?

- Manama N
- Riad U
- Doha E

3. In welchem Stadion findet das Finale statt?

- Ahmed bin Ali Stadium R
- Khalifa International Stadium A
- Lusail Iconic Stadium I

4. Zum wievielten Mal wird der Wettbewerb ausgetragen?

- zum 10. Mal T
- zum 22. Mal S
- zum 30. Mal B

5. Wer ist der aktuelle Weltmeister?

- Frankreich T
- Brasilien L
- Spanien E

6. Wie viele Mannschaften treten gegeneinander an?

- 16 P
- 32 U
- 48 A

7. Wofür steht Ausrichter Katar weltweit in der Kritik?

- der Spielfeldrasen hat eine andere Farbe M
- Missachtung der Menschenrechte von Gastarbeitern N
- der Druck der Bälle soll stark reduziert werden S

8. Welches Land hat 2019 die Asienmeisterschaft gewonnen?

- Katar G
- Indien O
- Japan P

Bitte direkt im Markt abgeben und tolle Preise gewinnen!

Machen Sie mit, lösen Sie das Quiz und geben Sie den Gewinncoupon bis zum 12. November 2022 ab!

Lösung:

1 2 3 4 5 6 7 8

Name/Vorname:

Adresse:

E-Mail:

Telefonnummer:

Beantworten Sie unsere Quizfragen und setzen Sie die Buchstaben hinter den jeweils richtigen Antworten in die freien Felder des Lösungswortes ein. Füllen Sie den Coupon aus und geben ihn bis zum 12. November 2022 wieder im Markt ab.

Das Team wünscht viel Erfolg.

Teilnehmen darf jeder ab 18 Jahren, ausgenommen Mitarbeiter der beteiligten Unternehmen sowie deren Angehörige. Teilnahmeschluss ist der 12. 11. 2022. Das Los entscheidet unter Ausschluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden benachrichtigt. Der Gewinn ist nicht übertragbar. Eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Die von den Teilnehmern angegebenen Daten werden nur zum Zwecke der Durchführung des Gewinnspiels gespeichert, genutzt und im Anschluss gelöscht.

Wessel bringt's – der Lieferservice

Viele nutzen den Lieferservice von EDEKA Wessel – aus Zeitgründen, wegen eines Handicaps, um ihren Rücken zu schonen, aus ihrer Quarantäne heraus und vielen anderen Gründen. „Wir freuen uns, dass dieser Service so gut angenommen wird. Genau dafür haben wir ihn eingerichtet. Doch auch wenn wir lange versuchten, diesen unverändert beizubehalten, müssen wir aufgrund der stark angestiegenen Kosten für die Fahrten letzten Endes doch eine kleine Preis-anpassung vornehmen. Wir bitten vielmals um das Verständnis der Kunden“, meint Matti Wessel.

Zukünftig entfällt daher 1 Euro mehr auf die jeweiligen Kostengruppen.

Eine Fahrt innerhalb Wredestedt kostet ab sofort 6 Euro, ab 4 km Reichweite sind es 8 Euro, ab 7 km dann 11 Euro. Weiterhin wird pro Getränkebox 1 Euro Aufwandsentschädigung veranschlagt.



EDEKA Wessel gratuliert!

„Viele haben an unserem Sommerrätsel der Marktzeitung teilgenommen. Das freut uns riesig und veranlasste uns, erneut ein Rätsel ins Heft aufzunehmen – erneut mit sehr attraktiven Preisen, die gerade in der Vorweihnachtszeit sicher begehrt sind. Wir wünschen den Teilnehmern viel Erfolg. Derweil aber gratulieren wir den Gewinnern aus dem Sommer. Sie haben das Lösungswort „STEAK“ herausgefunden und ihnen war das Losglück hold. Viel Spaß mit Ihrem Gewinn“, sagt Matti Wessel.

Sonja N. genießt den Altweibersommer auf ihren neuen Liegestühlen



Stephan S. freute sich über das Ballspiel



Bernhard P. konnte für den Nachwuchs das coole Pombär-Skateboard gewinnen

Sonnennahes Licht

– klar und erfrischend

Übrigens:

Vollspektrumlicht eignet sich auch sehr gut zum Einsatz gegen Winterdepressionen



natur-nah.de ist auf gesundheitsfördernde Beleuchtung am Arbeitsplatz und Zuhause spezialisiert.

Die Firma aus Wrestedt bietet Vollspektrumlicht nach dem Vorbild der Natur – „das ist unsere Leidenschaft“, beschreibt Geschäftsführer Michael Grassegger. Lassen Sie sich beraten, die Umrüstung ist kinderleicht. Mehr über den QR-Code.



Natur-nah.de – Michael Grassegger

Ihr Licht-gut-achter

Experte für Vollspektrum-Licht und Elektrosmog

Ringstraße 7

29559 Wrestedt

Tel.: 05802 / 9706-20

Mail: info@natur-nah.de

Neue Öffnungszeiten!

Ab dem 1. Januar 2023
ändern wir unsere Öffnungszeiten

Montag bis Freitag wie gewohnt von 7 bis 20 Uhr

NEU: Samstags von 7 bis 18 Uhr

Bei Fragen sprechen Sie uns an.

Impressum

Herausgeber (v. i. S. d. P.):
EDEKA Wessel
Matti Wessel e. K.
Bahnhofstr. 61
29559 Wrestedt
Tel.: 05802/1292
E-Mail:
info@edeka-wessel.de

Objektleitung/Druck:
ProExakt GmbH
Bahnhofstraße 17
38170 Schöppenstedt
Tel.: (05332) 9686-54
Fax: (05332) 9686-58
E-Mail: info@proexakt.de
www.proexakt.de

Auflage: 6240

Redaktionsleitung:
Sebastian Lükemann
E-Mail: s.luekemann@proexakt.de
Tel.: (05332) 9686-47

Gestaltung:
Kristin Beyer
E-Mail: k.beyer@proexakt.de
Tel.: (05332) 9686-436

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.