Ausgabe 55 | 1/21
www.edeka-boettjer.de

Böttjer aktuell

Inhaber
Christina Oevermann
und Matthias Böttjer

Unsere Themen für Sie:

- Leckere Smoothies für kalte Tage
- Neues aus der Bio-Ecke in Bremervörde
- Verabschiedung von Ina Kehn

Liebe Kunden,

noch nie war der Zusammenhalt so sehr gefragt wie aktuell in der Corona Pandemie.
Lassen Sie uns deshalb zusammen aktiv werden und an diejenigen denken, die Hilfe besonders nötig haben.
Gemeinsam mit Organisationen vor Ort haben wir uns daher eine neue Aktion überlegt. Wenn Sie mögen, legen Sie doch bei Ihrem nächsten Einkauf ein Paket Nudeln oder Kaffee, eine Tafel Schokolade, Hygieneartikel oder Tiernahrung MEHR in den Einkaufswagen und spenden diesen Artikel nach dem Bezahlen an der Kasse. Benötigte Artikel sind an den Regalen mit dem Etikett „Kauf 1 Teil mehr!“ gekennzeichnet. Wir sammeln die Artikel, stocken die Menge noch einmal auf und leiten die Waren an die jeweilige Hilfsorganisation weiter.

Lassen Sie uns gemeinsam etwas bewegen und halten Sie durch!

Wir freuen uns schon, Sie bei Ihrem nächsten Einkauf in unseren Märkten wiederzutreffen!

Ihr Team von EDEKA Böttjer in Selsingen und Bremervörde
Matthias Böttjer und Christina Oevermann

Kauf' 1 Teil mehr!
+ spende es an der Kasse

Legen Sie bei Ihrem Einkauf „1 Teil mehr“ von den gekennzeichneten Artikeln in den Einkaufswagen und geben Sie Ihre Spende nach dem Bezahlen an der Kasse ab. Die gesammelten Produkte werden von uns nochmal aufgestockt und regelmäßig an die Tafel und den Tiergnadenhof Rasselbande gespendet.

Benötigt werden zum Beispiel:

- Nudeln, Reis, Zucker, Mehl, Öl
- Kaffee, Tee, Kakao, Säfte
- Marmelade, Konserven
- Kekse, Schokolade, Süßwaren
- Babynahrung
- Hygieneartikel
- Tiernahrung

Wir unterstützen:

TAFEL

Tiergnadenhof Rasselbande e.V.

Neues aus der Bio-Ecke in Bremervörde

„Die Nachfrage nach Bio-Produkten ist in den vergangenen Jahren immer weiter angestiegen“, weiß Sabine Kühl, die sich als Abteilungsverantwortliche des Biobereiches in Bremervörde und zertifizierte Fachkraft für Biolebensmittel intensiv mit der Thematik „Bio“ befasst. Aus diesem Grund arbeitet sie seit einiger Zeit gewissenhaft an dem Ausbau des Bio-Sektors im Markt. So gibt es den beliebten Nackthafer von der Bohlsener Mühle und neue Produkte der Firma Bio-Vegan. Mit dem regionalen Betrieb Grell Naturkost, der zum Beispiel Voelkels Bio-Säfte sowie die hochwertigen GEPA-Schokoladen und -Kaffeeprodukte an den Markt liefert, freut sich Sabine Kühl sogar über einen neuen regionalen Lieferanten. „Vorher wurden wir aus Süddeutschland beliefert. Dort hatten wir nicht nur weniger Auswahl, es waren auch weite Wege. Deswegen entschied ich mich für einen Anbieterwechsel. Schließlich stehen wir für Nachhaltigkeit und legen somit Wert auf aktiven Umweltschutz und kurze Wege. Bei Grell Naturkost haben wir diese“, verrät die Fachkraft für Biolebensmittel.

Wir sind Grell!
Die Gerd Godt-Grell Stiftung fördert Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit zum Beispiel der Öko-Regionalinitiatve Nord BIÖRN e. V., um das Engagement der Bio-Höfe und -Hersteller im Norden darzustellen. Schauen Sie selbst in die Videoclips, das ist mehr als nur Förderung von Vielfalt und Wirtschaft in der Region, das ist Engagement auf allen Ebenen.

YouTube

Das ist neu: Grell Naturkost liefert Bio-Produkte aus der Region

Begonnen als Landhandel blickt das Unternehmen Grell Naturkost auf 200 Jahre Firmengeschichte zurück, immer in Verbundenheit mit dem Land und seinen Menschen. „Unsere Produkte tun gut. Und sie tun Gutes. Weil Höfe und Hersteller mit Freude und Erfolg für ihre Erzeugung tätig sind und weil nachhaltige Methoden Natur und Umwelt nützen und gleichzeitig schützen“, weiß Holger Kuhk, Grell-Naturkost-Kundenbetreuer, der EDEKA Böttjer künftig mit noch mehr Bio-Produkten aus der Heimat beliefert.
Und das Beste: Über die Gerd Godt-Grell Stiftung, die seit 2014 die Haupteigentümerin des Unternehmens C. F. Grell Nachf. Naturkost GmbH & Co. KG ist, fließen die überwiegenden Gewinne von Grell Naturkost in zukunftsweisende regionale Projekte für gesunde Ernährung und Umwelt und kommen so allen zugute.
Grell Naturkost war von Anfang an Partner der Bio-Bewegung in Norddeutschland. So hat das Unternehmen die regionale Verfügbarkeit von Bio-Produkten aktiv mitgestaltet und zwischen der Urproduktion, den nachgelagerten Bereichen und dem Handel vermittelt. Ziel der partnerschaftlichen Zusammenarbeit war und ist bis heute eine nachhaltige Entwicklung in der Region.
„Jeder Kauf von regionalen Bioprodukten erhöht die ökologisch bewirtschaftete Fläche und die Wirtschaftskraft vor Ort. Mit jedem Handeln stellen wir Weichen für die wirtschaftliche Entwicklung unserer Region“, bekräftigt Holger Kuhk. Wenn auch Sie Ihre Heimat unterstützen möchten, Ihnen Qualität und guter Geschmack wichtig sind, ebenso wie Tierwohl und faire Arbeitsbedingungen – dann greifen Sie zu den Produkten von Grell Naturkost und setzen Sie ein Zeichen!

Grell Naturkost ist ein Stiftungsunternehmen

Gerd Godt hat sein Unternehmenskapital nicht als Privatangelegenheit gesehen, sondern als Gemeingut. Deshalb hat er schon 2001 eine gemeinnützige Stiftung gegründet und seine überwiegenden Anteile an dem Unternehmen Grell Naturkost dieser Stiftung testamentarisch übertragen. Das Unternehmen Grell Naturkost ist seitdem nicht mehr von Familienzugehörigkeit oder Finanzkraft abhängig, sondern kann frei aus der persönlichen Kompetenz der Mitarbeitenden schöpfen. Die Gewinne des Unternehmens fließen mehrheitlich in die gemeinnützige Gerd Godt-Grell Stiftung. Diese gemeinnützige Stiftung fördert satzungsgemäß neben dem Erhalt der Firma auch besonders das Bewusstsein für „Gesunde Ernährung“, regenerative Landwirtschaft, Saatgutzüchtungen und unterstützt verschiedene naturschützende und kulturelle Initiativen.

Das ist neu in Böttjers B

GEPA-Fair-Trade-Kaffee: exklusive Spitzenqualität aus fairem Handel

Qualität
GEPA-Kaffees werden mit Sorgfalt von Kleinbauern angebaut, im GEPA-Kaffeelabor sowie extern geprüft und schonend langzeitgeröstet. Sie überzeugen u. a. Stiftung Warentest – und vielleicht schon bald auch Sie?

Gentechnikfrei
Die GEPA lehnt Gentechnik grundsätzlich ab.

Bio
66 Prozent des GEPA-Kaffeesortiments sind Bio-Kaffees mit EU-Bio-Siegel oder zusätzlich dem Naturland-Zeichen.

Verpackung
Statt Aluminium wird überwiegend eine recyclebare Folie mit einer Sperrschicht aus aufgedampftem Alkohol verwendet.

fair+
Die GEPA bezahlt fair und liegt damit deutlich über dem Weltmarktpreis und auch über den allgemeinen verbindlichen Mindeststandards des fairen Handels. Die Kaffeepartner erhalten beispielsweise zusätzlich Qualitätszuschläge.

GEPA-Fair-Trade-Schokolade & -Kakao – die Vorteile auf einen Blick

Qualität
Kleinbauern ernten Kakao und andere Rohwaren in Spitzenqualität. Mittelständische Verarbeiter kreieren daraus mit Sorgfalt und qualitätsgeprüft köstliche Schokoladen-Kreationen - für Fair-Trade-Genuss!

Hoher Fair Handelsanteil
Faire Bio-Alpenmilch und in Füllungen faires Bio-Palmfett sorgen für Fair-Handelsanteile bis zu 100 Prozent.

Verpackung
GEPA-Schokoladentafeln und Schokoriegel sind ohne Aluminium verpackt. Ihr Innenwickel besteht zu über 90 Prozent aus nachwachsenden Rohstoffen. Auch die anderen Verpackungen sind überwiegend aluminiumfrei.

Bio
Die meisten GEPA-Schokoladen stammen aus ökologischem Anbau mit EU-Bio-Siegel oder zusätzlich dem Naturland-Zeichen.

Vegan
Entdecken Sie die veganen Schokoladen und den Riegel Coco & Rice mit Reisdrink! Auch unter unseren Spezialitäten mit hohem Kakao-Anteil finden Sie einige vegane Sorten.

Gentechnikfrei
GEPA lässt seine Schokoladen sorgfältig conchieren. So kann auf Emulgatoren, die gentechnisch verändert sein können, wie Soja-Lezithin, verzichtet werden.

fair+
Pionierleistung: Mit fairer Bio-Milch und fairem Bio-Palmfett erhöht GEPA den Fair-Handelsanteil in Schokoladen und Riegeln auf bis zu 100 Prozent! Kakaobohnen und -butter werden in Lateinamerika und Westafrika direkt bei Kleinbauerngenossenschaften gekauft. Genau diese Rohware gelangt über mittelständische Verarbeiter in die Produkte. Die transparente Lieferkette ist ein wichtiger Baustein im Kampf gegen ausbeuterische Kinderarbeit.

Bio-Ecke in Bremervörde

Die Naturkostsafterei Voelkel

Wenn man Naturbelassenes mag, wenn man will, dass es fair zugeht, wenn man Vielfalt erhalten will und Genuss großschreibt – dann trinkt man Saft von Voelkel. Denn jede Flasche Voelkel-Naturkostsaft steht für: Zutaten aus kontrolliert biologischem und biologisch-dynamischem Anbau sowie Fairness und Engagement, Verantwortung für Mensch und Natur, und Kreativität und Handwerk. Seit den Firmenanfängen im Jahr 1936 setzt der Familienbetrieb Voelkel auf die fachkundige und traditionelle Herstellung von Frucht- und Gemüsesäften in Demeter- und Bio-Qualität. Aus Liebe zum Handwerk, Begeisterung an der Reichhaltigkeit der Natur und Überzeugung zur ganzheitlichen biologisch-dynamischen Anbaumethode entstand ein vielseitiges und umfassendes Sortiment an Naturkostsäften. Fortwährend auf der Suche nach neuen Kompositionen, integriert man bei Voelkel aktuelle ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse, verbindet wertvolle Zutaten zu genussvollen Rezepturen und setzt diese so natürlich wie möglich um. Die Verbundenheit zu den Obst- und Gemüseanbauern und die langjährige Erfahrung der Mitarbeiter im Umgang mit naturbelassenen Direktsäften garantieren Ihnen die bewährte und geschätzte Voelkel-Qualität.

v.l.n.r. Stefan, Jacob, Jurek, Boris, David Voelkel

Mount Hagen: Feiner Kaffee, würzig und komplex – allein die Herstellung ist eine Kunst für sich

Kaffee so zu produzieren, dass es allen Beteiligten dabei gut geht – dies hat sich Mount Hagen auf die Fahnen geschrieben. Denn was nützt ein opulenter Espresso, wenn dafür Wälder zerstört werden und Chemiekeulen Böden verseuchen? Und schmeckt Ihnen etwa der feinste Single Origin Arabica, wenn seine Kaffeebauern vom Erlös noch nicht einmal ihre Kinder zur Schule schicken können? Aus diesen Gründen arbeitet Mount Hagen mit Fairtrade zusammen und zahlt die von der Organisation festgelegten Preise. Alle Kaffees werden ökologisch in kleinen Anpflanzungen unter Schattenbäumen angebaut. Was wiederum einer der Gründe ist, warum dieser Kaffee so unverschämt lecker schmeckt! Ausprobieren lohnt sich!

Chiron Hanfaufstriche – natürlich genießen

Probieren Sie die neuen Hanfaufstriche der Firma Chiron in den Sorten mediterran, indisch, orientalisch oder pikant! Alle Brotaufstriche werden ausschließlich aus echt naturbelassenen Zutaten hergestellt. Die kontrolliert biologische Art und Weise der Zubereitung bringt höchste Genussmomente hervor. Genießen Sie je nach Sorte frisch verarbeitetes Gemüse und verschiedenste Kräuter und erleben Sie den authentischen Geschmack der Natur!

Seit Oktober im Team der Fleischerei in Bremervörde: Helga Ostermeier

Im Oktober vergangenen Jahres wuchs das Team der Fleischtheke in Bremervörde um eine weitere Fachkraft – denn mit Helga Ostermeier kam eine neue Fleischereifachverkäuferin zum Team hinzu. „Durch unseren Umzug wechselte ich den Arbeitsplatz. Ich freue mich, meinen neuen Wirkungskreis im großen Team von EDEKA Böttjer gefunden zu haben“, sagt Helga Ostermeier. Nach ihrer Ausbildung arbeitete sie vorwiegend in kleineren Fleischereibetrieben. „Deshalb war es für mich am Anfang eine Umstellung, schließlich haben wir bei EDEKA Böttjer ein viel größeres Sortiment“, lächelt die Fachkraft für frische Fleischwaren. Jede Woche variieren die Angebote und somit kommt im Markt nie Langeweile auf. „Ich schätze unser großes Team. Das hatte ich früher in dieser Form nicht“, verrät Helga Ostermeier. „Besonders liebe ich aber den täglichen Kundenkontakt. Ich berate gerne und bringe meine Erfahrungen ein. Das ist für mich das Schönste an meinem Job“, so die neue Mitarbeitern. Für die Wintermonate möchte sie ihren Kunden eine besondere Empfehlung mit auf den Weg geben. „Das Wintergrillen wird immer beliebter. Wir merken das vermehrt an unserem Verkauf von Steaks und Grillfleischartikeln. Probieren Sie es doch mal aus. Wir halten für Sie die perfekten Grilldelikatessen parat und beraten Sie gerne.“

Herz
willko

Das Wintergrillen wird immer beliebter

Der Winter macht Hunger auf Wärmendes – warum also nicht den Grill anfeuern und Leckeres vom heißen Rost zubereiten? Genau jenem neuen Trend widmen sich derzeit viele. Insbesondere in Zeiten der Coronapandemie, wo regelmäßiges Luftschnappen im Freien quasi zur besten Gesundheitsvorsorge geworden ist. Wahre Grillfanatiker kennen es gar nicht anders und praktizieren diesen Brauch bereits seit Jahren. Während das Grillen im Sommer meist mit größeren Menschenansammlungen und Festen verbunden ist, genießt man im Winter eher die Entschleunigung. Rund um den Grill ist schließlich nicht viel los- eine gute Zeit, die Natur und Ruhe in vollen Zügen zu genießen. Eingepackt in warme Kleidung, im heimischen Garten oder mit dem Elektrogrill auf dem Balkon lassen sich in ruhiger Atmosphäre wahre Gaumenfreuden zubereiten. Dazu noch ein wärmender Punsch und der Abend ist perfekt. Probieren Sie es aus und holen Sie sich bei EDEKA Böttjer alle nötigen Zutaten und Tipps.

Stephanie Kloft – neu hinter der Fleischtheke in Selsingen

Seit Anfang des Jahres gehört die gelernte Fleischereifachverkäuferin Stephanie Kloft zum Team der Fleischtheke von EDEKA Böttjer in Selsingen. Die ursprünglich aus Baden-Württemberg stammende Fleischereifachverkäuferin zog es im Jahr 2014 in den schönen Norden. Bevor sie bei Böttjer durchstartete, arbeitete sie in anderen Einzelhandelsbetrieben und sammelte sich dort bereits einen großen Erfahrungsschatz an. „Aber nie ging es so familiär zu wie bei Böttjer“, gesteht Stephanie Kloft. „Ich habe hier ein tolles Team und endlich wieder regelmäßigen Kundenkontakt. Das macht den Beruf in meinen Augen besonders und schlussendlich war das auch der Grund für den Wechsel des Arbeitsplatzes“, verrät die 31-Jährige, die jetzt nur drei Kilometer von ihrer Arbeitsstelle entfernt wohnt. In der Zwischenzeit fand Stephanie Kloft sogar die große Liebe in ihrer Wahlheimat und ist mittlerweile glücklich verheiratet. „Es könnte gar nicht besser sein – ich habe die Liebe gefunden und eine für mich perfekt passende Arbeitsstelle – einen Job, in dem ich kreativ sein darf und ein großartiges Team an meiner Seite habe.“

Empfehlung der Saison: Grünkohl mit Pinkel

Starten Sie in der eigenen Küche zu einer traditionellen Kohl- & Pinkelfahrt: Unser Rezept für Grünkohl mit Pinkel und geräucherter Schweinebacke verrät, wie das beliebte Wintergemüse in Norddeutschland zubereitet wird. Wat mutt, dat mutt!

Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g Grünkohl
- 1 Gemüsezwiebel
- etwas Salz
- 2 EL Gänseschmalz
- 200 g Schweinebacke, geräuchert
- 200 ml Gemüsefond
- 50 g Haferflocken
- 4 Stück Pinkel (geräucherte, grobe Grützwurst)
- Pfeffer
- 20 g Rohrzucker
- 1 EL Dijonsenf

Zubereitung:
Den Grünkohl waschen und zupfen. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Zum Blanchieren des Grünkohls diesen kurz in Salzwasser kochen und anschließend in gesalzenem Eiswasser abschrecken. Die Zwiebeln in einem Topf mit Gänseschmalz anschwitzen. Den Grünkohl hinzugeben und mit anschwitzen. Die Schweinebacke auf den Grünkohl legen und mit dem Gemüsefond aufgießen. Das Ganze für eine Stunde zugedeckt kochen. Zwischendurch den Grünkohl durchrühren. Für die Bindung nach der Hälfte der Kochzeit die Haferflocken zum Grünkohl geben. 10 Minuten vor Ende der Kochzeit die Pinkel auf den Grünkohl geben und bis zum Schluss mit garen. Kurz vor Ende der Garzeit den Grünkohl mit Salz, Pfeffer, Rohrzucker und Senf abschmecken. Nach dem Garen den Grünkohl zusammen mit den Pinkeln und der Schweinebacke auf einem Teller anrichten.

Abschied mit den besten Wünschen
Ina Kehn – eine Ära geht zu Ende

Pünktlich zum Silvesterknall verabschiedete sich die langjährige Mitarbeiterin Ina Kehn in den wohlverdienten Ruhestand. Es war ein Abschied, der nicht leicht fiel. Denn 20 Jahre im Betrieb sind eine lange Zeit, hat man sie vor sich, sogar eine kleine Ewigkeit. „Ich bin so dankbar für diese wunderbaren Jahre“, schwärmt Ina Kehn auch noch einige Wochen später. An die Rentenzeit musste sich die ehemalige Abteilungsverantwortliche für den Bereich Obst und Gemüse erst gewöhnen. „Zu Hause sitzen war nie eine Option für mich“, erzählt Ina Kehn. Und so suchte sie sich nach der Heirat und Geburt ihrer Kinder immer wieder kleinere Jobs, um unter die Menschen zu kommen und etwas zu bewegen und mit anzuschieben. Vor der Hochzeit arbeitete Ina Kehn in der Bäckerei Heins. „Ich liebte den Kontakt zu Menschen schon immer.“ Danach folgten verschiedene weitere Stellen als Reinigungskraft oder im Getränkemarkt Albrecht. „Bis Walter Böttjer mich anrief“, erinnert sich Ina Kehn noch heute. „Ich stieg als Vertretung ein und wurde später sogar Abteilungsverantwortliche“, berichtet die 69-Jährige stolz. Gewissenhaft kümmerte sie sich um die Bestellungen, die Präsentation der frischen Produkte im Markt und eine genaue Qualitätskontrolle. „Ich durfte Aktionen planen für den Markt und arbeitete in der Saison eng mit unseren Regionalpartnern zusammen. Es war immer etwas los und wurde nie langweilig“, verrät die Rentnerin. Mit ihren Geschichten und Erfahrungswerten könnte sie heute sicherlich Bücher füllen. Gerne erzählt sie ihren Kindern und drei Enkeln von dieser schönen Zeit. „Das Böttjer-Team wird mir immer unvergessen bleiben.“

„Die ganze Familie Böttjer bedankt sich herzlich bei Ina für die vielen schönen Jahre. Nun wünschen wir ihr eine wunderschöne Rentenzeit“, so Christina Oevermann.

Herzlichen Glückwunsch!

Regelmäßig veranstaltet das Team von EDEKA Böttjer attraktive Gewinnspiele für alle Kunden. Kürzlich überreichte Christa Wedemeyer aus dem Markt in Bremervörde beispielsweise einer treuen Kundin ein praktisches Käsebesteck. Das Team von EDEKA Böttjer gratuliert an dieser Stelle nochmals herzlich zum Gewinn und wünscht allzeit viel Spaß mit den neuen Küchenutensilien!

20 Jahre bei EDEKA Böttjer

Sabine Lehmann feierte vor Kurzem ihr 20. Jubiläum bei EDEKA Böttjer in Selsingen. Genau genommen ist die erfahrene Fleischereifachverkäuferin schon viel länger bei den Böttjers. „Durch den Mutterschutz gab es eine kleine Auszeit“, erinnert sich Sabine Lehmann. Ihre Karriere startete sie bereits im Jahr 1993, damals noch bei Walter Böttjer. „Drei Jahre später kam mein Sohn zur Welt“, erzählt die Selsingerin. Im Jahr 2001, nach der Geburt ihres zweiten Kindes, startete Sabine Lehmann wieder voll durch. „Ich schätze das familiäre Betriebsklima bei Böttjer sehr und liebe die Arbeit im Team“, dies sei auch der Grund dafür, warum sie EDEKA Böttjer immer treu blieb. „Als gebürtige Selsingerin kenne ich die meisten unserer älteren Kunden und durch meine Kinder mittlerweile auch viele aus der jungen Generation. Da gibt es immer mal ein persönliches Wort im Markt – genau das macht die Arbeit noch schöner. Ich wünsche mir, dass es genauso weitergeht.“

20 Jahre

Unsere Pfandbonspenden

MTSV Selsingen erhält 1415 Euro

Sage und schreibe 1415 Euro versteckten sich im Pfandbonkasten von EDEKA Böttjer in Selsingen. „Wir waren mal wieder überwältigt von der Spendenbereitschaft unserer Kunden. Von 8 Cent bis hin zu großzügigen zweistelligen Beträgen war wieder alles dabei. Ihr seid einfach großartig“, freute sich Christina Oevermann. Vor Kurzem fand nun die Übergabe der Spendensumme an die Verantwortlichen der Turnabteilung des MTSV Selsingen e.V. im EDEKA-Markt Böttjer statt. Das gespendete Geld soll unter anderem für die Anschaffung neuer Turngeräte verwendet werden.

Die Tiere vom Gnadenhof sagen Danke

In Bremervörde ging die letzte Pfandbonspende an den Tiergnadenhof Rasselbande in Sandbostel. Insgesamt 1266,30 Euro kamen für die Fellnasen zusammen, es stehen einige OP‘s an und dafür ist das Geld eine tolle Finanzspritze. „Wir sagen Danke bei unseren großartigen Kunden, die mit ihrer Spende mal wieder zum Erfolg dieser gemeinnützigen Aktion beigetragen haben“, so Matthias Böttjer.

Mit Power durch den Winter

Grüner Powersmoothie

Ein super leckerer Fitmacher, fein gemixt aus Ananas, frischem Babyspinat und Apfel.

Zutaten für 4 Portionen

- 1/2 Ananas
- 1 Apfel
- 125 g Babyspinat
- 1 EL Honig
- 500 ml Mineralwasser, still

Zubereitung:
Die Ananas schälen, putzen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Den Apfel waschen, schälen, vom Kerngehäuse befreien und grob würfeln. Den Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen. Die Ananas- und Apfelstücke mit Spinat und Honig in den Mixer geben. Das Wasser zufügen und alles fein pürieren, dabei nach Bedarf noch etwas kaltes Wasser ergänzen. Den Smoothie in Gläser füllen und servieren.

Avocadosmoothie mit Kakao

Sie sorgen für eine cremige Konsistenz und machen satt: Avocados im Smoothie! Als Frühstück oder Powersnack, für eine vegane Ernährung oder zum Abnehmen – Avocado-Smoothies sind einfach zubereitet und richtig lecker.

Zutaten für 2 Portionen

- 2 reife Bananen
- 2 reife Avocados
- 10 g Kokosblütenzucker
- 800 ml Sojamilch
- 1 TL Leinsamen
- 10 g Kakaopulver
- 2 EL Crushed Ice

Zubereitung:
Die Bananen schälen, die Avocado aufschneiden, vom Stein befreien und aushöhlen. Beides mit der Hälfte des Kokosblütenzuckers, der Milch oder Sojamilch, den Leinsamen, dem Kakaopulver sowie dem Crushed Ice in den Standmixer geben und bei maximaler Geschwindigkeit für 1-2 Minuten zu einem feinen Smoothie pürieren. Den Avocadodrink auf 2 große Gläser verteilen und den restlichen Kokosblütenzucker darüber streuen. Die übrige Banane schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Vor dem Servieren die beiden Gläser damit garnieren.

Rotkohlsmoothie

Smoothie mit Rotkohl und Birne.

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Rotkohl
- 1 Birne
- 1 Zitrone
- 80 g Salatgurke
- 12 Minzblätter
- 8 Eiswürfel
- 200 ml Birnendicksaft

Zubereitung:
Rotkohl von den äußeren Blättern befreien und dann in grobe Stücke schneiden. Birne waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Gurke schälen und würfeln. Die Zitrone auspressen. Alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß füllen. Minzblätter und Birnensaft dazugeben und alles mit einem Pürierstab pürieren. Je zwei Eiswürfel in 4 Gläser geben, Smoothie in die Gläser füllen, mit je zwei Minzblättern garnieren und servieren.

Walter Böttjers Erinnerungen

Heute: In eigener Sache

Bei uns ist es guter Brauch, dass eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter in angemessener Form geehrt wird, wenn sie oder er ein besonderes „Betriebsjubiläum“ begeht, also wenn sie oder er auf 10, 20, 25, 30, 40 oder gar 50 Jahre treue Dienste bei Böttjer zurückblicken kann.
Und so wartete auf mich Anfang des Jahres eine besondere Überraschung. Es war der Tag, an dem wir wegen Inventurarbeiten geschlossen hatten und alle Mitarbeiter anwesend waren.
„Walter, kannst du mal eben kommen?“ – Ich saß im Büro und sollte also mal eben kurz in den Laden kommen.

Alle Mitarbeiter empfingen mich mit einer roten Rose. Ich durfte durch ein langes Spalier gehen und jeder überreichte mir - natürlich mit Abstand - eine duftende Rose, so dass ich am Ende einen prachtvollen Strauß in Händen hielt.

Was war der Grund? Am 01. Januar 1981 hatte ich offiziell im Geschäft meiner Eltern angefangen, also vor 40 Jahren!
„Was hat der denn vorher gemacht?“ mag sich manch einer fragen. „Vor 40 Jahren war der doch schon 32 Jahre alt.“

Nun, viele, die mich kennen, werden wissen, dass ich in meinem „ersten Berufsleben“ Berufsschullehrer war, und zwar in Hamburg. Von 1974 bis Ende 1980 bin ich fast täglich mit meinem VW-Käfer (später mit einem Audi 80) zur Schule nach Hamburg gefahren – immerhin 85 km hin und 85 km zurück. Das war manchmal ganz schön nervig, besonders im Winter oder wenn man im Stau stand und die Zeit bis zum Unterrichtsbeginn immer knapper wurde. In solchen Situationen kam mir denn doch manchmal der Gedanke, die Zelte in Selsingen abzubrechen und nach Hamburg zu ziehen.
Ausschlaggebend war letztlich die Familie. „Papa, wir wollen nicht nach Hamburg, wir wollen hier bleiben“ – so Matthias und Christina unter Tränen, damals 8 und 4 Jahre alt. Und meine Frau Brigitte war auch nicht begeistert, genauso wenig ich selbst. Immerhin hatten wir in Selsingen unseren Verwandten- und Freundeskreis, der uns viel bedeutete und immer noch bedeutet.
Zudem standen meine Eltern vor der Entscheidung zu investieren. „Alleen wüt wi dat nich mir moken. We sünd nu all över 60. Du muss nu weten, wat du wullt“.

Und so haben wir uns entschieden. Ich ließ mich erst mal für ein paar Jahre als Beamter beurlauben – natürlich ohne Bezüge – bis ich dann Ende der 90er-Jahre bei meinem Arbeitgeber, der Freien und Hansestadt Hamburg, gekündigt habe.
Und so fing am 01. Januar 1981 mein „zweites Berufsleben“ an, als EDEKA-Kaufmann in Selsingen. Der Rest ist den meisten Lesern hinreichend bekannt.

Übrigens: Der Abschied als Lehrer ist mir nicht leicht gefallen – ich war nämlich wirklich auch gerne Lehrer!

Allen Mitarbeitern noch einmal ganz herzlichen Dank für das „Rosenspalier“.
Die Überraschung ist euch gelungen.

Upcycling – der neue Tr

Upcyceln statt wegwerfen – heute bleibt die Mülltonne mal leer! Denn statt im Müll zu landen, bekommen unsere leeren Getränkekartons, Dosen und Stoffreste einen neuen Verwendungszweck, inklusive frischem Look. Mit Servietten oder alten Knöpfen beklebt, mit Sprüchen verziert oder bunt bemalt entstehen aus alten Dosen einzigartige Übertöpfe für Blumen oder frische Kräuter, individuelle Behälter zum Aufbewahren von Kochlöffeln, Stiften, Zahnbürsten und Co. – lasst euch inspirieren und macht aus altem Neues!

Plastikfreie Frischhaltefolie

Wir zeigen euch, wie ihr aus Stoffresten und Bienenwachs plastikfreie Frischhaltefolie basteln könnt – für mehr Nachhaltigkeit im Kühlschrank! Bienenwachs-Folie wirkt zudem antibakteriell und ist somit das ideale Verpackungsmateriel für frische Lebensmittel.

Das braucht ihr:

- Stoffreste
- Pinsel
- Schere
- Bienenwachs-Pastillen
- Backpapier
- Bügeleisen

Und so geht‘s:

Den Stoff in die gewünschte Form schneiden. Danach die Bienenwachs-Pastillen in einem Wasserbad schmelzen lassen. Im Anschluss den Stoff auf das Backpapier legen und mit dem flüssigen Bienenwachs mit Hilfe eines großen Pinsels bestreichen.
Das restliche Stück Backpapier auf den gewachsten Stoff legen und mit einem heißen Bügeleisen das Bienenwachs noch einmal erhitzen - so kann es sich perfekt auf dem Stoff verteilen. Den Stoff zügig von beiden Backpapieren entfernen und kurz trocknen lassen. Und fertig ist die nachhaltige und selbstgemachte Frischhaltefolie für den Kühlschrank.

rend

Ein Stiftebecher aus Konservendosen

Mach was aus deinem Müll: Wir zeigen euch, wie ihr aus einer leeren Dose einen einzigartigen Behälter für Stifte und Co. bastelt.

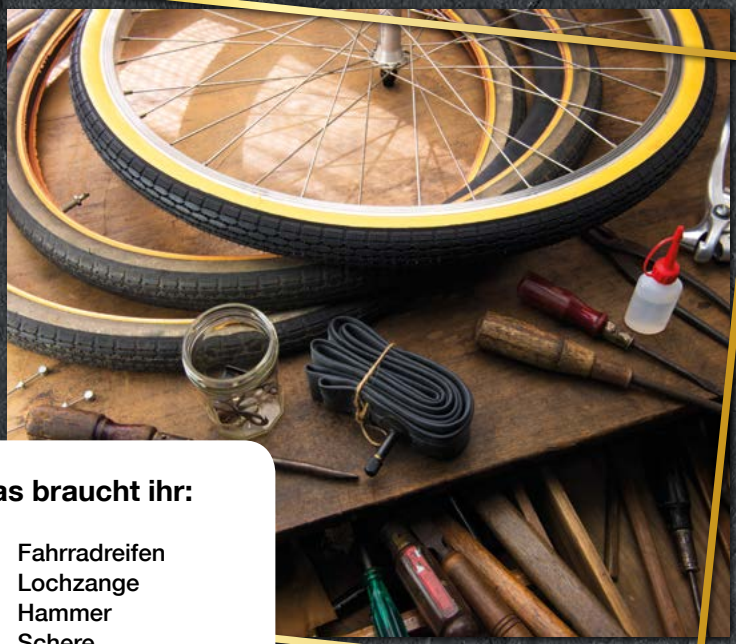
Das braucht ihr:

- leere Konservendose
- Kleber
- Dekorationselemente (zum Beispiel Perlen, alte Knöpfe oder Servietten- bzw. Stoffreste)

Und so geht‘s:

Den Deckel der leeren Konservendose entfernen und den Rand gegebenenfalls nach spitzen Deckelresten absuchen, um übriggebliebene scharfe Kanten nachhaltig entfernen zu können. Im Anschluss die leere Dose reinigen. Nun geht es an die Verzierung. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten. Der Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt. Zuerst die Dose mit geeignetem Kleber ringsherum einkleistern und danach mit beliebigen Dekorationselementen bekleben. Es eignen sich beispielsweise kleine Perlen, alte Knöpfe oder auch Servietten- bzw. Stoffreste mit besonderen Mustern. Kreiert aus altem Neues und bringt damit frischen Wind in eure eigenen vier Wände!

„Abgefahrener“ Gürtel



In Kürze ist aus einem alten Fahrradreifen ein schicker Gürtel gemacht! Garantiert einzigartiger als jedes Designerstück!

Das braucht ihr:

- Fahrradreifen
- Lochzange
- Hammer
- Schere
- Nieten und Schnalle

Und so geht‘s:

Den Fahrradmantel mit einer Schere auf die gewünschte Breite zuschneiden – für einen geraden Schnitt einfach am Profilverlauf des Fahrradmantels orientieren. Achtung: Beim Zuschnitt der Gürtellänge muss die Befestigung der Gürtelschnalle mit berücksichtigt werden. Den Anfang des Gürtels sauber rundschneiden und die Einstelllöcher mit einer Lochzange ausstanzen. Am Ende des Gürtels wird ein breiteres Loch für den Dorn der Gürtelschnalle ausgestanzt. Nun die Schnalle durch den Rohling ziehen und den Dorn durch das ausgestanzte Loch führen. Im Anschluss die Gürtelschnalle mit dem Rohling vernieten, die Gürtelschlaufe auffädeln und diese ebenfalls vernieten und fertig ist das selbst gemachte Modeaccessoire!

EDEKA APP 2.0

Digitale Angebote inkl. Blätterkatalog

Einkaufsliste

Marktsuche und Marktinformationen

Coupons & mobiles Bezahlen

Rückverfolgbarkeit

Neuigkeiten aus dem Markt, Kampagneninfos & Co.

Statusprogramm Genuss+

Ausblick: Scan & Go

Endlich zusammen, was zu sammeln gehört!

Das Gute aus zwei Apps ist zukünftig in einer zu finden – Genuss+ und die EDEKA App vereinen sich zum Besten aus allem. Das heißt: weniger Speicherplatz wird benötigt, weniger Hin- und Herwechseln, alles an einem Ort. Angebote durchforsten und Artikel zur Einkaufsliste hinzufügen. Noch mehr sparen mit den passenden Coupons und Gutscheinen von Genuss+, Punkte sammeln, mobil und kontaktlos bezahlen und die heißesten News von EDEKA mitbekommen. Wie praktisch!

Wo bekomme ich diese coole App denn nun her? Ab sofort ist sie im App Store und Google Play Store zu finden. Alle, die die Genuss+ App bereits haben, müssen einfach ein Update machen. Nutzer der bisherigen EDEKA App schmeißen diese vom Smartphone und laden die neue herunter. Die Anmeldedaten bleiben gleich – ruckzuck sind alle neuen Vorteile verfügbar!

EDEKA Böttjer
Matthias Böttjer e. K.
Neue Straße 36 – 38
27432 Bremervörde
Tel.: (0 47 61) 9 26 28-0

EDEKA Böttjer
Walter Böttjer KG
Hauptstraße 7
27446 Selsingen
Tel.: (0 42 84) 92 68-15

Auflage: 19 000 Exemplare

Kostenlose Zustellung an alle erreichbaren Haushalte in der Region.

Herausgeber (v. i. S. d. P.):
Matthias Böttjer e. K.
Neue Straße 36-38
27432 Bremervörde
Tel.: (0 47 61) 9 26 28-0
Fax: (0 47 61) 9 26 28-29

Walter Böttjer KG
Matthias Böttjer und
Christina Oevermann
Hauptstraße 7
27446 Selsingen
Tel.: (0 42 84) 92 68-15
Fax: (0 42 84) 92 68-29

Redaktionsleitung:
Annika Steinkamp
Tel.: (0 53 32) 96 86-481
Fax: (0 53 32) 96 86-51
E-Mail:
marktzeitung@proexakt.de

Gestaltung und Anzeigensatz:
Alina Kaupert
Tel.: (0 53 32) 96 86-45
Fax: (0 53 32) 96 86-58
E-Mail: info@proexakt.de

Druck: ProExakt GmbH
Mediengestaltung, Druck, Verlag & Presseagentur
Bahnhofstraße 17
38170 Schöppenstedt
Tel.: (0 53 32) 96 86-54
Fax: (0 53 32) 96 86-58
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.

Bei dem Projekt Marktzeitung mit einer Gesamtauflage von zurzeit ca. 6 000 000 Exemplaren handelt es sich um ein marktbezogenes individuelles Printprodukt für selbstständige EDEKA-Kaufleute.

Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Abgaben nur in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen können von Originalware abweichen!