Ausgabe 28 | 1/17

EDEKA Böttjer aktuell

Einkaufen erleben!

Liebe Leser,

ich hoffe, Sie hatten einen angenehmen Start ins Jahr 2017! Wir haben in dieser Ausgabe wieder ein buntes Programm an Themen zusammengestellt, das Sie gut durch die winterlichen Tage bringen soll. Freuen Sie sich u. a. auf einen Überblick der verschiedenen Ernährungsformen. Tun Sie Gutes für sich und Ihren Körper und lassen Sie sich bei Fragen gerne bei uns im Markt beraten. Unsere Mitarbeiter haben stets Tipps für eine gesunde Ernährung parat. Des Weiteren informieren wir darüber, was in unseren Märkten geschah. Haben Sie Spaß beim Durchblättern und lassen Sie sich von unseren Rezept- und Basteltipps inspirieren.

Ihr *Matthias Böttjer*

Unsere Themen für Sie:

Gesund durch den Winter

verschiedene Ernährungsformen für Sie im Überblick

Raffinierte Rezeptideen

gesund und schnell zubereitet

Mitarbeiter stellen sich vor

ein Blick hinter die Kulissen

Neues aus der Salatbar

Immer frisch zubereitet und natürlich stets dem saisonalen Angebot im Markt angepasst, finden EDEKA-Kunden eine große Vielfalt an gesunden und vitaminreichen Köstlichkeiten in der hauseigenen Salatbar vor. Aktuell können Marktbesucher sich etwa über Schmackhaftes mit frischen Steckrüben oder saftiger Rote Bete freuen. Die beiden Wintergemüsesorten bieten dabei viele gesunde Vitamine sowie Mineralien und sind daher ein perfekter Snack in der kalten Jahreszeit.

„Ebenfalls kann ich unsere hausgemachten Desserts empfehlen. Momentan bieten wir etwa Obstsalate und köstlichen Milchreis an“, erklärt die Mitarbeiterin Siegrid Eckhoff, die für die Salatbar zuständig ist. Im Laufe der Zeit und mit den Erfahrungen hat sich neben den frisch zubereiteten Salaten auch hierbei viel getan und immer mehr Köstlichkeiten sind in dem stets wechselnden Angebot vorzufinden.

„Rund 95 Prozent richten wir täglich frisch für unsere Kunden an. Dabei sind wir über die Jahre auch immer experimentierfreudiger geworden“, sagt Siegrid Eckhoff. Besonders wichtig ist ihr und ihren Kollegen das Feedback der Kunden auf Neukreationen. „Schließlich machen wir die Salate für unsere Kunden – und Geschmäcker sind bekanntlich unterschiedlich. Daher ist uns der Kundenkontakt immer sehr wichtig“, erklärt die Salatbar-Mitarbeiterin abschließend.

Rezepttipp von Siegrid Eckhoff:

Exotischer Grünkohl-Salat mit geröstetem Weißbrot

Zutaten für 4 Portionen:

750 g Grünkohl (Achtung: der Kohl muss über Nacht marinieren!)
5 EL Himbeeressig
2 TL Honig
3 EL Olivenöl
etwas Salz, Pfeffer
200 g Weißbrot
1 Fenchelknolle (mit Fenchelgrün)
200 g Kirschtomaten
200 g Weintrauben

Zubereitung:

Als Erstes den Grünkohl putzen und waschen. Anschließend in Streifen schneiden und dabei den Strunk und die großen Stiele entfernen. Nun den Essig, Honig, 2 EL Olivenöl zusammen mit Salz und Pfeffer nach Geschmack mischen und den Grünkohl dazugeben. Alles gut verkneten. Alles zusammen zugedeckt über Nacht kühl stellen.

Am nächsten Tag das Weißbrot in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Den Fenchel waschen, putzen und das Fenchelgrün beiseitelegen. Nun den Fenchel in feine Spalten schneiden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel fünf Minuten darin braten. Anschließend Brotwürfel dazugeben und beides drei bis vier Minuten braten. Im letzten Schritt die einzelnen Kirschtomaten und Trauben waschen und halbieren. Beides unter den Grünkohl heben. Brot und Fenchel ebenfalls unterrühren. Abschließend den Salat mit Fenchelgrün anrichten und servieren.

Empfehlungen der Saison

Egal ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter – zu jeder Jahreszeit verwöhnt EDEKA Böttjer seine Kunden mit saisonalen Köstlichkeiten und Spezialitäten aus der Region – natürlich immer frisch und knackig. Zwar ist die Auswahl an heimischem Obst und Gemüse im Winter verhältnismäßig kleiner als im Sommer. „Das bedeutet aber nicht, dass in der dunklen Jahreszeit vollständig auf Gesundes aus regionalem Anbau verzichtet werden muss“, sagt die EDEKA-Mitarbeiterin Sabine Kühl aus der Obst- und Gemüseabteilung in Bremervörde. „Im Gegenteil! Auch aus Deutschland finden Kunden nun bei uns in der Abteilung verschiedene Früchte, die besonders viele Nährstoffe und Vitamine enthalten. Typisches Wintergemüse und Salate sind etwa Chicorée, Feldsalat, Schwarzwurzeln und Pastinaken“, erklärt Sabine Kühl.

Sabine Kühls Saisontipps für Sie:

Chicorée:

Chicorée zählt mit zu den kalorien- und fettärmsten Gemüsesorten überhaupt. Dafür ist er jedoch ausgesprochen reich an gesunden Inhaltsstoffen wie etwa Vitamin A, B und C sowie Kalium, Phosphor und Magnesium. Aber auch die reichlich enthaltenen Bitterstoffe sind eine Wohltat für Magen und Darm und begünstigen eine gesunde Darmflora.

Feldsalat:

Feldsalat ist gesund und bringt Abwechslung auf den Teller. Ebenfalls haben die zarten Pflänzchen einen fast doppelt so hohen Vitamin-C-Gehalt wie Kopfsalat und fördern somit die Bildung von Abwehrkräften gegen Infektionen. Weitere Inhaltsstoffe, die den nussig schmeckenden Salat so wertvoll im Winter machen, sind Betacarotin, Kalium und Eisen.

Schwarzwurzel:

Schwarzwurzeln werden von Oktober bis April frisch im Markt angeboten. Der Geschmack der Wurzeln ist etwas milder als der des Spargels und zeichnet sich durch eine leicht nussig-würzige Note aus. Das Wintergemüse enthält außerdem Kalium, Eisen, Vitamine B1 und E, sowie Folsäure und Nitrat.

Pastinaken:

Pastinaken sind alte Bekannte, die noch im 18. Jahrhundert buchstäblich in aller Munde waren – bis die Kartoffel ihren Siegeszug hatte. Dabei sind die Wurzeln nicht nur sehr lecker, sondern auch äußerst gesund: Die Rübe verfügt über einen hohen Anteil an Kalium, Proteinen und Vitamin C. Zudem enthält das Wurzelgemüse viele Kohlenhydrate und macht lange satt.

Walter Böttjers Erinnerungen

Heute: Schneekatastrophe

Der Winter 1978/79 hatte es in sich. Am Tag vor Silvester fing es an zu schneien, und wie …
Ein kräftiger Ostwind sorgte alsbald für Schneeverwehungen, die ich so noch nicht erlebt hatte.
Die A 7 zwischen Flensburg und Kassel war von den Schneemassen begraben. Manch einer musste die Nacht in seinem Fahrzeug verbringen. Wer nicht genug Sprit im Tank hatte, musste zudem auch noch frieren, denn wer hatte schon genug Wolldecken im Auto? In Selsingen und Umgebung ging bald gar nichts mehr. Gut, dass die Holländer, die damals in der Kaserne Seedorf stationiert waren, aus so mancher Not helfen konnten. Werdende Mütter wurden mit dem Panzer zur Entbindung nach Zeven oder Bremervörde ins Krankenhaus gebracht. Ärzte, die kein geländegängiges Fahrzeug hatten, konnten ihre bettlägerigen Patienten nicht versorgen usw.
Und was war mit der Lebensmittelversorgung? Mit dem Auto konnten nur wenige unseren Laden in Selsingen erreichen. Der Landkreis wusste sich nicht anders zu helfen, als ein Fahrverbot zu verhängen. So kamen denn dick vermummte Gestalten mit Rucksäcken zu Fuß bei uns an, um Vorräte einzukaufen. Überwiegend Männer, die sonst ganz gewiss nicht eingekauft hätten. Viele meinten, wenn sie schon so einen langen Weg zu Fuß gegangen wären, müssten wir jetzt ja wenigstens auch einen ausgeben, was wir auch gerne getan haben.
Und unsere Mitarbeiter? Nur die, die in Selsingen wohnten, konnten ihren Arbeitsplatz erreichen.
Andere mussten sich etwas einfallen lassen. Rudi Gast, damals unser Fleischer, wohnte in Bremervörde. Er hat sich frühmorgens mit seinem Pkw hinter den Schneepflug geklemmt und war pünktlich bei der Arbeit.
Vom Fahrverbot gab es bald mehr und mehr Ausnahmen. Die Genehmigungen wurden im Ordnungsamt der Gemeinde erteilt. Dort saß meine Kegelschwester Margaretha Grafelmann und gab mir eine Sondergenehmigung mit der Begründung „Notwendige Versorgung der Bevölkerung mit Lebensmitteln“.
Irgendwann normalisierte sich die Lage wieder und das Fahrverbot wurde aufgehoben. Der Umsatz ist übrigens nicht gravierend eingebrochen, denn die Selsinger waren ja gezwungen, in SELSINGEN einzukaufen.

Azubis fördern Eigenmarken

Bei EDEKA Böttjer ging es rund – denn vor Kurzem fand im Markt in Bremervörde ein groß angelegtes Azubiprojekt statt. Unter dem Motto „Azubis fördern Eigenmarken“ organisierten Nils Hannemann, Angelina Potz und Kimberly van Toor ein abwechslungsreiches Programm mit Unterhaltungswert. Ziel der dreitägigen Aktion war es, den Kunden die Eigenmarken der EDEKA näherzubringen. Passend zur Saison drehte sich alles um Zitrusfrüchte. Die Azubis informierten alle Interessierten über die Vorzüge der beliebten Früchte und luden zu verschiedenen Verkostungsaktionen ein. Hierfür stellten die drei sogar selber Smoothies her – eine Idee, die bei den Kunden sehr gut ankam. Viele blieben am Stand stehen und nahmen eine kleine Kostprobe. Verfehlen konnte den Stand niemand, da sich die drei Azubis passend zum Thema in lustige, und vor allem auffällige, Kostüme geschmissen hatten. Für die Kinder stand zudem noch ein besonderes Spiel auf dem Plan. Wer wollte, konnte von den frischen Zitronen kosten und sich dabei fotografieren lassen. Getreu dem Motto „sauer macht lustig“ entstanden auf diese Weise tolle Schnappschüsse, die die Kleinen natürlich als Erinnerung mit nach Hause nehmen durften. Marktinhaber Matthias Böttjer zeigte sich durchweg zufrieden mit dem Ablauf des Aktionsprogrammes: „Wir sind stolz, was sich unsere Azubis in Eigenregie haben einfallen lassen. Eine tolle Leistung, wie ich finde.“

Die Vielfalt gesunder Ernährung – Low

In der Gesellschaft wird immer häufiger auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung geachtet. Stetig entwickeln sich neue Konzepte. Drei davon – Low Carb, die vegetarische/vegane Lebensweise sowie die fettreduzierte Ernährung – werden hier genauer beleuchtet und im Detail vorgestellt. Insbesondere nach den Feiertagen, wo alle überlegen, wie sie die „Festtagspfunde“ am schnellsten loswerden, sind diese Ernährungsweisheiten gefragter denn je. Lassen Sie sich inspirieren und bringen Sie mit diesen Methoden Abwechslung in Ihren Alltag. EDEKA Böttjer hält alle nötigen Lebensmittel hierfür in allen möglichen Varianten bereit und macht es Ihnen damit einfach, sich bewusst und ausgewogen zu ernähren. So kommen Sie definitiv gesund und munter durch den Winter.

„Low Carb“ - da purzeln die Pfunde

Immer häufiger begegnet man diesem Begriff. Doch was genau steckt dahinter? Er bezieht sich auf bestimmte Ernährungsformen und Diäten, bei denen wenige Kohlenhydrate gegessen werden. Das englische „Low“ heißt „gering“ und „Carb“ ist eine Abkürzung des englischen „Carbohydrates“, – bedeutet also übersetzt „wenig Kohlenhydrate“. Bei Low Carb geht es hauptsächlich darum, das Körpergewicht zu reduzieren und eine gesündere Lebensweise anzustreben. Das gelingt vor allem durch den Genuss von viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Fisch und Fleisch. Kartoffeln, Reis, Pasta oder Brot und Brötchen sollen bei allen Mahlzeiten möglichst außen vor gelassen werden. Die darin enthaltenen Kohlenhydrate werden im Körper zu Einfachzucker umgewandelt und versorgen die Zellen mit Energie. Werden bei einer veränderten Ernährung weniger Kohlenhydrate aufgenommen und die beliebten Beilagen durch Gemüse ersetzt, stellt sich der Stoffwechsel um und nutzt die eigenen Fettreserven als Energielieferanten. So kann Abnehmen gelingen. Bereits im 19. Jahrhundert machte der Engländer William Banting diese Theorie bekannt und es entwickelten sich zahlreiche verschiedene Ausrichtungen daraus. Berühmte „Low Carb“-Varianten sind zum Beispiel die Glyx-Diät oder die Atkins-Diät. Sie finden seit Jahren mehr und mehr Anhänger.

Fettreduzierte Ernährung

Sie stellt einen gegenteiligen Ansatz zu Low Carb dar. Basis bildet die Aufnahme von mehr Kohlenhydraten, dafür aber weniger Fetten. So könnte ein kohlenhydratarmes Essen, wie zuvor beschrieben, auch rein aus Schweinshaxe und Würsten bestehen. Das viele Fett darin aber ist das Gegenteil einer gesunden, gewichtsreduzierenden Ernährung. Stattdessen sollte man bei dieser Art der Nahrungsaufnahme die Zufuhr von

Carb, Vegetarismus und Veganismus

Kohlenhydraten erhöhen und bei gleicher Nahrungsmenge den Fettanteil verringern – beispielsweise Nudeln mit Gemüse ohne fetthaltige Sauce. Grundsätzlich wird vermutet, dass eine Aufnahme von 2200 kcal am Tag zu 45 Prozent aus Kohlenhydraten und 55 Prozent aus Fetten und Eiweißen besteht. Steigert man den Kohlenhydratanteil auf 60 und senkt Fette und Eiweiße auf 40 Prozent, liegt die Kalorienaufnahme nur noch bei 1600 kcal am Tag.

Vegetarismus und Veganismus

Sehr ähnlich sind sich der Vegetarismus und der Veganismus. Sich auf diese Weisen gesund zu ernähren ist ein zweischneidiges Schwert. Auf der einen Seite vermutet man Vorteile, nämlich dass vegetarisch oder vegan lebende Menschen weit weniger übergewichtig sind, unter Bluthochdruck oder erhöhten Blutfettwerten leiden. Dadurch seien Herzinfarkte, Diabetes und Krebserkrankungen bei der rein pflanzlichen Ernährung viel seltener belegt. Bei verschiedenen Untersuchungen wollen Forscher nebenher erkannt haben, dass Veganer eher dem Alkohol, Zigaretten und Drogen sowie Genussmitteln entsagen, mehr trinken und Sport treiben. All das wirkt sich natürlich positiv auf deren Gesundheit aus. Auf der anderen Seite aber kann es bei dieser Lebensweise durch den Verzicht auf verschiedene Produkte auch zu Mangelerscheinungen kommen. Bei Vegetariern sind dies Fleisch- und Fischprodukte und es geht bei den Veganern mit dem Entsagen jeglicher tierischer Produkte wie Milch oder Ei noch einen Schritt weiter. Das betrifft weitgehend eine Unterversorgung mit den Vitaminen B2, B12 und D. Besonders Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere, stillende Mütter und Senioren können gefährdet sein. Ein B12-Mangel beispielsweise ist erst spät zu erkennen, zeichnet sich dann aber in Blässe, Energielosigkeit und Schwindel aus und kann unbehandelt zu einer Schädigung des Nervensystems führen. Alternative Zuführung des Vitamins ist daher wichtig. Auch könnten ihnen die empfohlenen Mengen an Eisen, Kalzium, Zink oder Jod fehlen. Das Kalzium kann allerdings vertretend durch dunkelgrünes Gemüse wie Brokkoli, durch Nüsse oder durch kalziumreiches Wasser eingenommen werden. Bei ca. 42 Prozent der Veganer zeigen sich niedrigere Eisenwerte im Blut als normal. Mit guten Nahrungsergänzungsmitteln kann diesem Problem jedoch entgegengewirkt werden.

Fazit: Es zeigt sich, dass Low Carb, eine fettreduzierte oder eine vegetarische beziehungsweise vegane Ernährung durchaus gesund sein kann. Im Grunde gilt hier das gleiche wie für alle Lebensweisen: Auf eine ausgewogene Kost zu achten, um alle für den Körper notwendigen Vitamine und Mineralien aufzunehmen.

Auberginen mit Ziegenkäse gefüllt

Zutaten für 6 Portionen:

Für das Tomaten-Öl:
40 g Tomaten, getrocknet (EDEKA-Antipasti – getrocknete Tomaten)
15 EL Olivenöl
3 g Meersalz
Zitronenabrieb von 1/2 Zitrone
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer

Für die Auberginen:
3 Auberginen
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 TL Fenchelsamen
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
240 g Ziegenkäse
6 TL Balsamico-Essig

Zubereitung:

Für das Tomaten-Öl: Zuerst die getrockneten Tomaten fein hacken und in eine Schüssel geben. Dann das Olivenöl mit dem Meersalz und dem Zitronenabrieb zu den Tomatenstücken geben. Die Knoblauchzehen in kleine Stücke hacken.
Anschließend den Knoblauch ebenfalls in die Schale geben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Mischung, am besten über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen.
Die Auberginen: Nun die Auberginen waschen, trocken tupfen und jeweils halbieren. Die einzelnen Hälften mit Olivenöl einreiben. Salz, Pfeffer sowie die Fenchelsamen gleichmäßig auf den Auberginen verteilen. Diese dann mit der Schnittfläche nach unten in eine Pfanne legen und kurz heiß anbraten. Anschließend drehen und mit geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten weiterbraten. In der Zwischenzeit die Rosmarinnadeln und Thymianblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Ziegenkäse grob zerbröseln. Jetzt den Käse auf den Auberginenhälften verteilen. Rosmarin und Thymian drüberstreuen und jeweils einen Esslöffel des Tomaten-Öls mit Tomatenstücken auf die Auberginen geben. Die gefüllten Auberginen weitere 3 bis 5 Minuten braten. Zum Schluss einfach nur aus der Pfanne nehmen, mit Balsamico-Essig beträufeln und heiß servieren. Guten Appetit!

Tagliatelle mit Erbsen-Spinat-Pesto

Vegan

Zutaten für 4 Portionen:
500 g Tagliatelle
Salz
1 Knoblauchzehe
100 g Blattspinat
50 g Erbsen
100 ml Nussöl
50 g gehackte Walnusskerne
1 TL Zitronensaft
2 Stängel glatte Petersilie
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:
Zuerst die Tagliatelle in gesalzenem Wasser bissfest garen. Nun die Knoblauchzehe fein hacken und die Petersilienblätter abzupfen. Im Anschluss die Walnusskerne mahlen. Jetzt den Spinat, die Erbsen, die Petersilie und den Knoblauch zusammen mit den Nüssen fein pürieren und nach und nach Öl zugeben. Am Ende mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tagliatelle abgießen, abtropfen lassen und mit dem Pesto vermischt servieren. Super einfach und super lecker – ausprobieren lohnt sich!

Hähnchenbrust-Piccata

Zutaten für 2 Portionen:

2 Hähnchenbrustfilets
400 g Zucchini
200 g Kirschtomaten
2 Eier
75 g geriebener Grana Padano
7 El Öl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets waagerecht halbieren. Dabei das Fleisch mit der flachen Hand fest auf das Schneidebrett drücken und vorsichtig mit einem scharfen Messer durchschneiden. Nun die Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten ebenfalls halbieren. Eier und 50 g Grana Padano in einer kleinen Schüssel oder auf einem tiefen Teller verquirlen. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchini etwa 5 Minuten von allen Seiten hellbraun anbraten, salzen und pfeffern. Jetzt 5 El Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Fleisch salzen und pfeffern, nacheinander durch die Eimischung ziehen und ins heiße Öl geben. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2 bis 3 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Inzwischen die Tomaten unter die Zucchini mischen und etwa 3 Minuten mitbraten. Mit dem Fleisch anrichten und mit dem restlichem Käse bestreut servieren. Gutes Gelingen wünscht das Team von EDEKA Böttjer!

Aus der Gemeinde – für die Gemeinde

Alle zwei Jahre organisiert der Förderverein den beliebten Lamberti-Lauf, der stets zahlreiche Teilnehmer anlockt

Jedes Jahr bekommen die Schulanfänger, Kindergartenkinder und der Minitreff ein kleines Willkommensgeschenk vom Lamberti-Förderverein. Eine lieb gewonnene Tradition, die besonders die Kinder begeistert

Der Förderverein der St.-Lamberti-Kirchengemeinde befasst sich seit seiner Gründung im Herbst 1995 mit Projekten und Aufgaben, die das Wohl der Kirchengemeinde unterstützen. Besonders im Fokus stehen hier die Kinder-, Familien- und Jugendarbeit. Unter dem Motto „Aus der Gemeinde – für die Gemeinde“ werden von den etwa 60 Mitgliedern des Vereines fleißig Spenden gesammelt. Das Geld, das dadurch zusammenkommt, wird beispielsweise für zwei Diakone eingesetzt, die sich voll und ganz auf die Kinder- und Jugendarbeit der St.-Lamberti-Kirchengemeinde konzentrieren. Aber auch die musikalische Förderung kommt nicht zu kurz. Um sämtliche Kosten für die insgesamt drei Stellen aufbringen zu können, ist der Verein immer wieder auf hilfsbereite Mitmenschen angewiesen. Des Weiteren organisieren die Mitglieder den sogenannten „Lamberti-Lauf“, durch den im vergangenen Jahr beispielsweise 8 000 Euro zustande kamen. Eine weitere Traditionsveranstaltung ist der Bücherflohmarkt, der zweimal pro Jahr ausgerichtet wird. Im Frühjahr steht der nächste an, der dann parallel mit dem Staudenmarkt stattfinden wird. Zudem war der Förderverein im Dezember vergangenen Jahres einige Tage bei EDEKA Böttjer zu Gast, um Waffeln und leckeren Glühwein für die Vereinskasse zu verkaufen. Den Glühwein sowie die weiteren Zutaten stellte EDEKA Böttjer, sodass auch hier ein schöner Betrag für die St.-Lamberti-Kirchengemeinde zustande kam. „Veranstaltungen dieser Art sind wichtig für uns, weil wir auf diese Weise viel mehr Spendengelder generieren können. Aus diesem Grund freuen wir uns auch sehr, dass unser Verein nun bei den Pfandbonspenden von EDEKA Böttjer berücksichtigt wird“, erzählt Johannes Heins, der erste Vorsitzende des Vereins. In Selsingen können alle EDEKA-Kunden ab sofort fleißig Pfandbons für den Förderverein der Kirchengemeinde spenden und damit dafür sorgen, dass die Kinder-, Familien- und Jugendarbeit sowie die Kirchenmusik weiter gefördert werden können.

Sie möchten schnell und unkompliziert spenden?

Kein Problem! Der Förderverein freut sich über jede Spende und dankt vorab für die großartige Unterstützung der Bürger aus der Region.

Kontoverbindung:
Zevener Volksbank eG
Kto. 508 6006 200
BLZ: 241 615 94
IBAN: DE 85 2416 1594 508 600 6200

Clemens Bittlinger war schon oft zu Gast bei den traditionellen Konzerten der Kirchengemeinde

Regelmäßig finden in der St.-Lamberti-Kirchengemeinde Konzerte für Jung und Alt statt

Basteln einer Vogelfutter-Kette

Man benötigt:

1 Apfel
einige Kiefern- und Tannenzapfen
2 Futterknödel, zum Beispiel Meisenknödel
einen größeren, stabilen Ast
2 kleinere Zweige
Schnur
Schere

So geht's:

Den Apfel halbieren, je einen Zweig durch eine Apfelhälfte stecken und an die Zweigenden ein Stück Schnur binden. Am Ast befestigen, die Zapfen und Futterknödel in verschiedenen Längen und Abständen ebenfalls anbringen. Den Ast in geeigneter Höhe an einem Baum oder Strauch befestigen und fertig ist die selbstgebastelte Vogelfutter-Kette, die die gefiederten Freunde gut durch den Winter bringt.

Futterknödel selber machen

Zutaten für einen Meisenknödel:

150 g Rindertalg (vom Metzger) oder Kokosfett
150 g Futtermischung (z. B. Haferflocken, Weizenkleie, Sonnenblumenkerne, gehackte Erdnüsse)
1 Stück Kordel

So geht's:

Zunächst das Fett auf dem Herd äußerst vorsichtig – nicht über den Schmelzpunkt – erwärmen. In das weiche Fett die Futtermischung hineinrühren. Hierbei aufpassen, wann die Masse eine gute Konsistenz erreicht hat. Je mehr Körner im Verhältnis zu den Haferflocken und der Weizenkleie in der Futtermischung sind, desto lockerer wird die Masse im kalten Zustand. Etwas Speiseöl verhindert, dass das Fett zu hart wird. Die Masse etwas stehen lassen, bis sie abgekühlt, aber noch formbar ist. Nun wird der Knödel geformt. Dabei die Kordel mit einarbeiten, so dass der Knödel am Ende damit aufgehängt werden kann. Viel Spaß dabei wünscht das Team von EDEKA Böttjer!

Schnelle Kostüme, die verzaubern

Harry Potter

Fast jeder kennt die beliebte Fantasy-Romanreihe der englischen Schriftstellerin Joanne K. Rowling. Die zauberhafte Hauptfigur Harry Potter ist schnell als Faschingskostüm umgesetzt: Dafür einfach einen schwarzen Umhang besorgen oder aus schwarzen Stoffen selbst schneidern, bei den Großeltern nach einer alten und ungebrauchten Rundbrille ohne Gläser nachfragen und einen langen Zauberstab aus Holz finden – mehr braucht es nicht für die Kultfigur. Und schon kann es losgehen zum nächsten Magiertreff.

Prinzessin

Fast in jedem kleinen Mädchen verbirgt sich eine Prinzessin. Daher finden Mütter sicherlich ein passendes Kleid in Weiß oder in zartem Rosa, das auch prinzessinnentauglich ist. Ist das gesichert, muss man auch nicht an der fehlenden Krone verzagen. Hier erfüllt auch eine lange Plastikperlenkette, die geschickt um das Haar gewickelt und mit Klemmen befestigt wird, ihren Zweck. Fertig ist die hübsche Prinzessin! Wer noch Pailletten oder Perlen übrig hat, kann das Kleid auch entsprechend aufhübschen.

EDEKA Böttjer präsentiert Veranstaltungen in Bremervörde und Selsingen für den Januar und Februar 2017

Selsingen

Freitag, 27. Januar, 18 Uhr
Backen im Steinbackofen
Backobenfrünn ann Rummeldeisbeek: Backen im traditionellen Steinbackofen. Um Anmeldung wird gebeten.
Ort: Steinbackofen an der Selsinger Str. 9, Rhade

Vom Freitag, 27. bis Sonntag, 29. Januar
Kinder-Bibel-Tage
Kinder-Bibel-Tage in der evangelisch-lutherischen Pella-Gemeinde Farven.
Ort: Gemeindehaus Farven, Alte Dorfstraße 16, Farven

Mittwoch, 1. Februar, 14.30 Uhr
Mit Musik geht alles besser
Der Seniorenkreis Anderlingen lädt zum bunten Nachmittag mit den Harmonikas ein, denn „mit Musik geht alles besser".
Ort: DGH Anderlingen

Samstag, 4. Februar, 15 Uhr
Kinderfasching
Der TSV Rhade lädt zum bunten Kinderfasching in die Turnhalle ein.
Ort: Turnhalle Rhade, Am Sportplatz 2, Rhade

Sonntag, 12. Februar, 14 Uhr,
Öffentlicher Rundgang im Lager Sandbostel
Einführung in die Geschichte und Nachgeschichte des ehemaligen Kriegsgefangenenlagers Sandbostel. Die Dauer des Rundganges beträgt etwa zwei Stunden. Empfohlen wird, festes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung zu tragen.
Ort: Gedenkstätte Lager Sandbostel, Greftstr. 3, Sandbostel

Bremervörde

Mittwoch, 25. Januar, 20 Uhr
Kantinen-Kino im Vörderwerk: Birnenkuchen mit Lavendel
Louise lebt auf ihrem Birnenhof in der Provence und kümmert sich seit dem Tod ihres Mannes um den Anbau der Früchte. Doch die Bank will den Kredit zurück, die Abnehmer zweifeln an ihrer Kompetenz und dann fährt sie auch noch einen völlig fremden Mann direkt vor ihrem Haus an. Eine liebevoll erzählte romantische Komödie über eine zauberhafte Anziehungskraft, die irgendwie ganz anders ist.
Einlass ist ab 19.30 Uhr. Weiterhin gibt es Popcorn und Getränke vor Ort zu erwerben.
Kosten: 4,50 Euro
Ort: Vörderwerk, Industriestraße 2, Bremervörde

Samstag, 28. Januar, 19.30 Uhr
38. Prunk- und Schunkelsitzung der Karnevalsvereinigung des TSV Bevern
Hier gibt es ein buntes Programm mit Tänzen, Live-Gesang, Sketchen und Büttenreden von Einheimischen aus Bevern und Plönjeshausen.
Ort: Hauptstraße 8, Bevern

Sonntag, 29. Januar, 20 Uhr
Mord am Mikro! – Die Toten von St. Pauli
Tauchen Sie ein und erleben Sie den besonderen Mitmachkrimi im Retro-Hörspielformat mit Live-Musik und ganz viel mörderischem Spaß.
Karten ab sofort erhältlich an der Tourist-Information Bremervörde, bei der Buchhandlung Morgenstern in Bremervörde sowie im Online-Shop der Sparkasse Rotenburg-Bremervörde.
Kosten: 20 Euro im VVK
Ort: Ratssaal im Rathaus, Rathausmarkt 1, Bremervörde

.

Donnerstag, 2. Februar, 19 Uhr
Kino im Kornspeicher – der Februarfilm
Die Kinovorführungen finden in der Regel an jedem dritten Donnerstag in einem Monat statt, außer in der vorführungsfreien Zeit. Die Kinosaison geht von September bis Mai. Anmeldungen bei Saakje van der Kooi unter der folgenden Telefonnummer: 04761/70 524
Kosten: 5 Euro
Ort: Mühlheimer Straße 11, Nieder Ochtenhausen

Eine Reise nach Indien

Noch vor Weihnachten vergangenen Jahres begeisterte EDEKA Böttjer seine Kunden mit einem ganz besonderen Gewinnspiel. Jeder Marktbesucher hatte die Möglichkeit an der großen Indien-Reiseverlosung teilzunehmen – eine achttägige Erlebnisreise für zwei Personen in das „Land der Könige“ stand auf dem Spiel, was für ein Traum! Dies dachten sich auch sehr viele Kunden – rund 500 Einsendungen erreichten die große Losbox im Markt, aus der letztlich der Gewinner ermittelt wurde. Über eine tolle Indien-Reise durfte sich am Ende Mathilde Danckers aus Bremervörde freuen. Als der Anruf von EDEKA Böttjer mit der freudigen Botschaft kam, konnte sie es zuerst gar nicht fassen. Die Reise möchte die Bremervörderin nun gemeinsam mit ihrer Tochter antreten. Auf dem Foto sehen Sie die Gewinnerin bei der Preisübergabe gemeinsam mit Christina Oevermann und Matthias Böttjer. „Wir wünschen Frau Danckers und ihrer Tochter eine unvergessliche Reise und sind schon jetzt auf das Feedback gespannt“, so die Marktinhaber.

Ein neues Gesicht hinter der Fleischtheke in Selsingen

Seit November vergangenen Jahres gehört Nicole Pülsch zum Team des EDEKA-Marktes Böttjer in Selsingen. Die gelernte Fleischereifachverkäuferin kam durch einen Zufall zu ihrem neuen Arbeitsplatz. Beim Einkaufen sah Nicole Pülsch ihren ehemaligen Ausbilder, Fleischermeister Michael Benken, hinter der Ladentheke. Beide kamen ins Gespräch und unterhielten sich, wie konnte es anders sein, über die Arbeit. „Ich war damals auf der Suche nach einer neuen Stelle und hinterließ meine Kontaktdaten. Nur kurze Zeit später kam ein Anruf von EDEKA Böttjer“, berichtet die Mitarbeiterin lächelnd. Auf die Frage, was EDEKA Böttjer von anderen Supermärkten unterscheidet, antwortet die Fleischexpertin sofort: „Das Familiäre. Das kannte ich so nicht. Ich wurde super im Team aufgenommen und habe tolle Chefs.“ Besonders wichtig sei ihr zudem der regelmäßige Kundenkontakt. „Ich kann sagen, dass ich meinen Lieblingsberuf gefunden habe.“ Kein Wunder, langweilig wird es bei EDEKA Böttjer definitiv nicht. Denn, dass jede Jahreszeit ihre ganz besonderen Highlights zu bieten hat, zeigt allein die vielfältige Auswahl der Fleischtheke. Ob verschiedene hausgemachte Aufschnittspezialitäten oder selbst gemachte Braten bis hin zum Steak No.1, dem Klassiker der Gourmet-Küche – bei EDEKA Böttjer ist für jeden Geschmack das Richtige dabei. „Gern informieren wir unsere Kunden auch über passende Zubereitungstipps“, sagt die Fleischereifachverkäuferin abschließend und lädt damit zu einem Besuch im Markt ein.

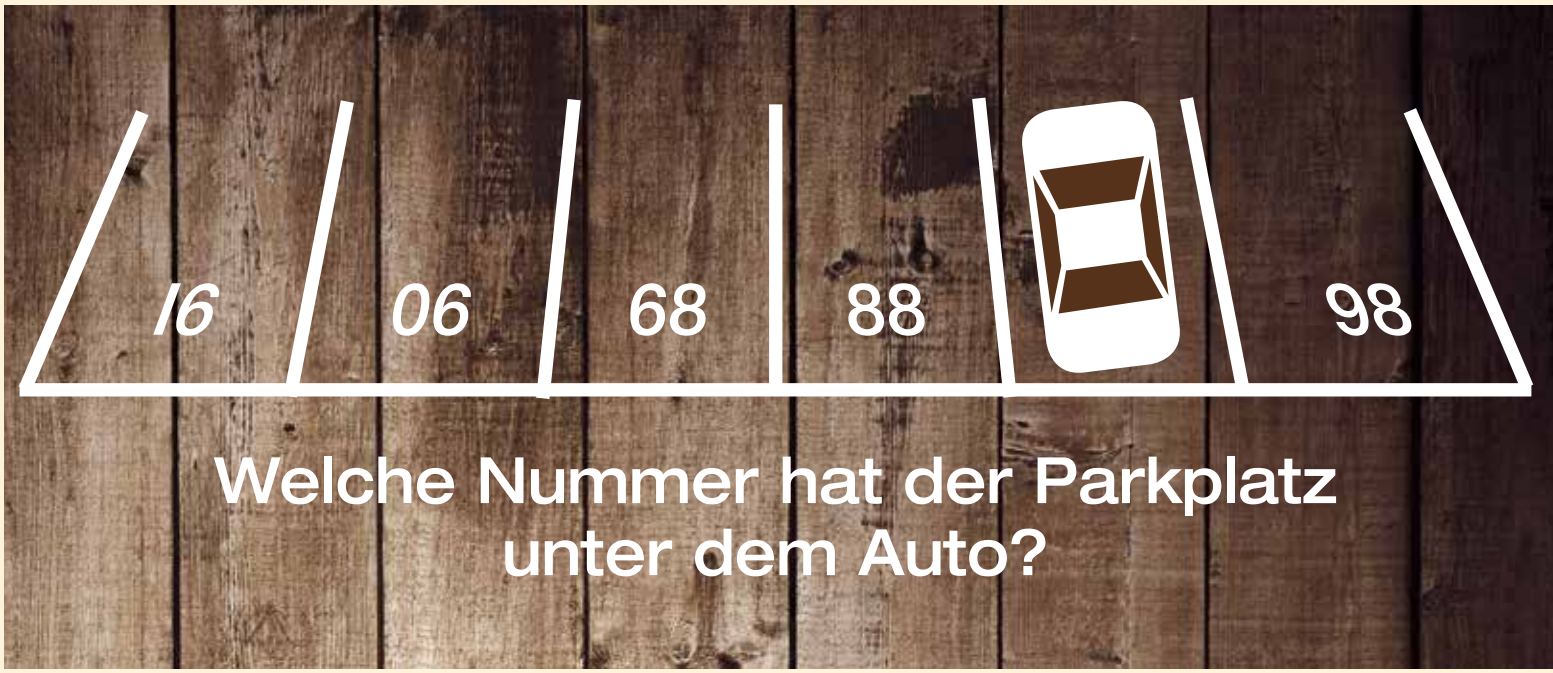
Wir ♥ Lebensmittel.

Viel Spaß mit unseren kniffeligen Rätseln

Auch in dieser Ausgabe haben wir ein paar kniffelige Rätsel für Sie. Finden Sie alle Fehler im Suchbild und enträtseln Sie die Lösung um die verborgene Parkplatznummer! Das Team von EDEKA Böttjer wünscht Ihnen viel Spaß.

Finden Sie die zehn Fehler

Können Sie dieses Rätsel lösen?



Lösung: Wenn Sie das hier lesen können, fällt Ihnen wahrscheinlich spätestens jetzt die Lösung des Rätsels wie Schuppen von den Augen. Die Zahlen sind lediglich umgedreht und so ist die richtige Lösung des Rätsels 87. Ohne komplizierte Formeln oder Rechnen. Man muss einfach nur weiterzählen. Nicht immer ist der komplizierte Weg der richtige und die Lösung eines Problems ist leichter, als man zunächst denkt.

Schenken Sie sich Zeit!

„Ich habe Zeit“ hört man selten. „Ich habe keine Zeit“ dafür um so häufiger. Zeit zu haben, ist in dieser Zeit eine hohe Lebenskunst. Doch gäbe es keine Zeit, dann wäre es an der Zeit, dass wir Zeit bekämen, denn ohne Zeit wären wir, wer möchte das schon sein, ZEITLOS. Daher sollten wir alle froh und dankbar sein, dass wir eben doch Zeit haben und in einer Zeit leben, nur mit der Zeit vielleicht anders umgehen sollten. Vielleicht haben wir es ja auch verlernt und müssen es mit der Zeit wieder erlernen? Auf jeden Fall sollten wir uns mehr Zeit für die Zeit nehmen, dann würden wir mehr in statt gegen die Zeit leben! Und jetzt, gleich, später oder demnächst: einfach mal wieder Freunde treffen, gemeinsam etwas mit der Familie unternehmen, sich Zeit für sich und andere nehmen und diese Zeit dann bewusst genießen. Probieren Sie es aus und nutzen Sie Ihre Zeit bestmöglich!

NUR 1 EURO*

Direkt zum Vernaschen:
hochwertiges Lindt-Schokoladenherz

Zeitgutschein auf der Rückseite

Einfach ausfüllen und an die Liebsten verschenken.

30 Cent des Verkaufserlöses pro Gutschein gehen an „Ein Herz für Kinder“

Verschenken Sie Zeit und machen Sie andere glücklich. Sei es mit einem Kinobesuch, einem Ausflug ins Blaue oder einem gemeinsamen Abendessen – Zeit ist kostbar und begrenzt! Genießen Sie sie!

Ihr EDEKA-Böttjer-Team

Freuen Sie sich in der nächsten Ausgabe unter anderem auf folgende Themen:

Böttjers frühlingshafte Rezeptideen

Mitarbeiter berichten von ihren Tätigkeiten im Markt

Frühjahrsputz leicht gemacht

EDEKA Böttjer

EDEKA Böttjer
Matthias Böttjer
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

EDEKA Böttjer aktuell
Einkaufen erleben!

Auflage: 19 000 Exemplare

Kostenlose Zustellung jeden ersten Sonntag im Monat an alle erreichbaren Haushalte in der Region.

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

Anzeigenberatung
Christian Mack
Tel.: (0 53 32) 96 86-433
Fax: (0 53 32) 96 86-51
E-Mail:
marktzeitung@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. 1 800 000 Exemplaren handelt es sich um ein marktbezogenes individuelles Printprodukt für selbstständige EDEKA-Kaufleute.