Ausgabe 33 | 6/17

# Böttjer aktuell

Einkaufen erleben!

**Sichern Sie sich Bares für Ihr Projekt!**
EDEKA Böttjer unterstützt Vereine der Region

*Liebe Leser,*

endlich ist der Sommer da und mit ihm, ganz zur Freude aller Schüler, auch die langersehnten Sommerferien. Aus diesem Grund haben wir für Sie in dieser Ausgabe wertvolle Urlaubstipps zusammengestellt. Dass lange Autofahrten mit Kindern oft anstrengend sein können, wissen alle Eltern. Mit unseren attraktiven Spielideen für unterwegs bringen wir hoffentlich etwas gute Stimmung auf und verschaffen Ihnen damit eine entspannte Reise. Natürlich haben wir auch für die Daheimgebliebenen einige Tipps für schöne Sommerabende – zum Beispiel unsere fruchtig-frischen Cocktail-Empfehlungen und vieles mehr. Nehmen Sie sich die Zeit und blättern Sie einfach mal durch.

Ihr *Matthias Böttjer*

Unsere Themen für Sie:

## Wertvolle Urlaubstipps
Genießen Sie die schönste Zeit des Jahres

## Erfrischende Cocktails
Mit diesen Rezepten werden Sie zum Star jeder Gartenparty

## Mitarbeiter stellen sich vor
Neue Gesichter in Selsingen

www.edeka-boettjer.de

# Die neuesten Trend-Cocktails und Drinks

Freuen Sie sich in diesem Sommer auf die neuesten Trends im Getränkebereich. Ob erfrischend fruchtig oder cremig-süß – die Mitarbeiter von EDEKA Böttjer wissen, was „in“ ist, und präsentieren hier ihre ganz persönlichen Favoriten. Die Rezepte überzeugen sowohl durch ihren großartigen Geschmack als auch durch ihre einfache Zubereitung. Probieren Sie es aus – alle nötigen Zutaten finden Sie natürlich in Ihren EDEKA-Böttjer-Märkten in Selsingen und Bremervörde! Das Team der Märkte wünscht schon jetzt gutes Gelingen und ganz viel Spaß beim nächsten geselligen Beisammensein!

## French Dream – Baileys trifft auf Himbeere

***Zutaten für 1 Person:***
35 ml Baileys Original Irish Cream Liqueur
25 ml Himbeerlikör
35 ml Kaffeelikör

***Sie brauchen:***
1 Shortdrink-Glas
1 x Eis
1 Jigger
1 Shaker
1 Barsieb

***Zubereitung:***
Füllen Sie den Shaker mit Eis. Mit einem Jigger 35 ml Baileys, 25 ml Himbeerlikör und 35 ml Kaffeelikör abmessen. Alles in den Shaker füllen und so lange schütteln, bis das Getränk kalt ist. Den Cocktail durch ein Sieb in ein mit Eis gefülltes Shortdrink-Glas geben und fertig ist ein cremig-fruchtiger Cocktail, der nicht nur alle Frauen begeistert!

## Gin Fizz – für noch mehr Genuss

***Zutaten für 1 Person:***
50 ml Gordon‘s London Dry Gin
25 ml Zitronensaft
10 ml Zuckersirup
1 Limette
1 Spritzer Sodawasser

***Sie brauchen:***
1 Longdrink-Glas
1 Messer
1 Jigger
1 Schneidebrett
1 x Eis

***Zubereitung:***
Das Longdrink-Glas mit Eiswürfeln füllen. Mit dem Jigger 50 ml Gordon‘s London Dry Gin, 25 ml Zitronensaft, 10 ml Zuckersirup abmessen und mit Soda in das Glas geben. Mit einem Barlöffel umrühren, bis sich alles gut vermischt hat, und mit einer Limettenspalte garnieren. Das Team von EDEKA Böttjer wünscht viel Spaß beim Genießen!

Ein Getränketipp von Nils-Hilger Hannemann aus dem Markt in Bremervörde

## Smirnoff Apple Bite - erfrischend zitronig

***Zutaten für 1 Person:***
50 ml Smirnoff Vodka
100 ml Zitronenlimonade
100 ml Apfelsaft
1 Limette

***Sie brauchen:***
1 Longdrink-Glas
1 x Eis
1 Jigger
1 Messer
1 Schneidebrett

***Zubereitung:***
Füllen Sie das Longdrink-Glas bis zum Rand mit Eiswürfeln. Smirnoff und zu gleichen Teilen Zitronenlimonade und Apfelsaft dazugeben. Eine Limettenspalte ausdrücken und ins Glas geben – und fertig ist ein erfrischend spritziger Cocktailgenuss! Ideal für jede Gartenparty!

## Caribbean Dream – Captain Morgan trifft Ananas

***Zutaten für 1 Person:***
50 ml Captain Morgan Original Spiced Gold
125 ml Ananassaft

***Sie brauchen:***
1 Longdrink-Glas
1 x Eis

***Zubereitung:***
Ein Longdrink-Glas mit Eiswürfeln füllen. Mit dem Jigger 50 ml Captain Morgan und 125 ml Ananassaft abmessen und in das Glas geben – ein leicht zuzubereitender Cocktail, der wahre Genussmomente verspricht. Lassen Sie sich von seiner tropischen Süße verzaubern!

# Wurstwaren aus der Theke in Selbstbedienung

EDEKA Böttjer überrascht seit einigen Wochen mit einem neuen Service: In beiden Märkten finden Sie jetzt bereits vorgepackte Wurstwaren in Selbstbedienung. Vorteil: keine Wartezeit, eine optimale Verpackung und die Möglichkeit, ganz in Ruhe schauen und auswählen zu können. „Mit den vorgepackten Aufschnitt-Angeboten haben wir bereits gute Erfahrungen gemacht. Unsere Kunden schätzen das praktische Angebot und greifen gerne zu“, schildert Christina Oevermann. Bei den Wurstwaren handelt es sich exakt um die gleiche Ware wie aus der Bedienungstheke. Beste Qualität und ausgewählte Sorten versprechen puren Geschmack – probieren Sie es aus und testen Sie sich durch die vielfältige Auswahl. Bei Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiter des Marktes jederzeit gerne zur Verfügung!

# Neu in Selsingen – Mitarbeiterin Gudrun Vroemen stellt sich vor

Den EDEKA-Böttjer-Markt in Selsingen kannte Gudrun Vroemen bereits vom Einkaufen, denn die gelernte Fleischereifachverkäuferin wohnt in direkter Umgebung. Seit Kurzem sieht sie die Bedienungstheke im Markt jedoch aus einer anderen Perspektive – und zwar von hinten. Vor kurzer Zeit nahm die aufgeschlossene Fleischexpertin ihre Arbeit bei Böttjers auf und unterstützt das Team vor Ort nun in Sachen Fleisch und Wurst. „Im Einzelhandel kannte ich mich bereits aus“, erklärt die neue Mitarbeiterin. „Ich bewarb mich bei Böttjers, weil ich wusste, dass hier im Markt kundenorientiert gearbeitet wird“, schildert sie. Besonderen Spaß habe sie an der Beratung der Kunden und auch der Plattenservice reize die Fleischereifachverkäuferin sehr. „Schon der erste Eindruck des Marktes war super, die Kollegen haben mich wunderbar aufgenommen und ich hoffe, dass ich in Zukunft noch weiter in das Thema Plattenservice einsteigen kann. Meinen Traumberuf kann ich nun in einer persönlichen Atmosphäre ausüben, in der das Kundenwohl noch an erster Stelle steht“, sagt Gudrun Vroemen begeistert.
Derzeit ist sie in erster Linie für den Verkauf der frischen Fleisch- und Wurstwaren verantwortlich. Gudrun Vroemen macht aber kein Geheimnis daraus, auf was sie sich ganz besonders freut: „Da ich selber gerne koche und es mir sehr viel Spaß macht, neue Rezepte und Ideen auszuprobieren, würde ich mich riesig freuen, irgendwann bei der Herstellung von Böttjers Bratenspezialitäten mitwirken zu können. Mein ältester Sohn ist gelernter Koch. Wir kreieren oft Neues – diese Ideen würde ich gerne mit einbringen und die Kunden daran teilhaben lassen. Ich freue mich auf die Zukunft bei EDEKA Böttjer und bin gespannt, was mich noch alles im Markt erwartet.“

# Cirsten Dahling liebt den täglichen Kundenkontakt

Vor gut einem Jahr nahm Cirsten Dahling die Arbeit bei EDEKA Böttjer auf. Ihr ganzes Leben arbeitete die gelernte Einzelhandelskauffrau in Bremervörde, allein 28 Jahre in der Textilbranche, bis sie sich dazu entschloss, nach neuen beruflichen Herausforderungen zu suchen. Wenn die engagierte Mitarbeiterin heute an der Kasse sitzt, sieht sie viele bekannte Gesichter. „Kein Wunder“, lacht die aufgeschlossene Kauffrau, denn schließlich sei sie nur einmal über die Straße gehüpft. „Viele unserer Kunden kennen mich und kommen zu mir an die Kasse. Das ist schon ein schönes Gefühl, immerhin ist der tägliche Umgang mit Menschen das Wichtigste für mich am Job.“ Neben dem Kassieren kümmert sich Cirsten Dahling ebenfalls um die Tabakwaren und alle Dinge, die im Kassenbereich anfallen. Schon bald wird sie aber erst mal für drei Monate zu EDEKA Böttjer in Selsingen gehen. „Ich bin schon gespannt auf die anderen Kollegen, die ich sonst wahrscheinlich so schnell nicht kennengelernt hätte. Hier in Bremervörde wurde ich unheimlich herzlich aufgenommen. Ein so freundliches Arbeitsklima habe ich noch nie erlebt. Es harmoniert alles – sei es die Zusammenarbeit mit den Kollegen oder mit den Chefs. Ich bin sehr gerne hier, auch wegen der flexiblen Arbeitszeiten. Die Arbeit macht wirklich Spaß bei Böttjer.“

## Walter Böttjers Erinnerungen

### Heute: Parkplatzfeste

Anfang der 80er-Jahre haben wir für die Kunden die ersten Parkplatzfeste veranstaltet.
Einmal kam eine Showtruppe mit einer Daktari-Show (Daktari war eine beliebte Fernsehserie). Hauptfigur war ein Schimpanse aus der Original-Fernsehserie, der im Laden Autogramme gab, und zwar auf Kokosnüssen. Nie wieder haben wir an einem Tag so viele Kokosnüsse verkauft.
Draußen gab es eine Showbühne, wo die Schimpansen vor allem den Kindern viel Spaß bereiteten. Auch eine kleine Eisenbahn drehte ihre Runden, die von den Kindern begeistert angenommen wurde. Für die Erwachsenen gab es eine Bierbude, in der Anne Themann fleißig Bier zapfte. Zu verhungern brauchte auch niemand: Es gab reichlich Bratwürste, das Stück für 50 Pfennig.
Ein anderes Mal wurde eine Hüpfburg aufgebaut, damals eine absolute Neuheit. Leider war der Tag verregnet. Aber die Kinder wollten trotzdem unbedingt hüpfen. Also hat meine Frau den Kindern Plastikbeutel um die Füße gebunden. Eine großartige Idee. Die Kinder waren begeistert. Die Eltern standen unter dem schützenden Dach der Bier- und Bratwurstbude und freuten sich, dass die Kinder so viel Spaß hatten und die Füße einigermaßen trocken blieben.
Heute gibt es mittlerweile schon ganze Hüpfburg-Landschaften.

Christina bei einer tierischen Umarmung

Auf der improvisierten Bühne signiert Judy mit Hilfe ihres Pflegevaters Kokosnüsse mit ihrem Namen

# Die Affen sind los!

**Daktari-Show in Selsingen war auch bei der Lebenshilfe zu Besuch**

**SELSINGEN (BZ). Die Handelskette Edeka hat die amerikanische Daktari-Show für einen Monat verpflichtet. Der Firma Walter Böttjer ist es gelungen, Mr. und Mrs. Charles und ihre sechs Affen Judy, Susi, Lady, Nancy, Francy für zwei Tage nach Selsingen zu engagieren. Die beiden Tierverhaltensforscher zeigten, was ihre Zöglinge, die Affen, alles können. Dazu gehörte das Signieren von Kokosnüssen, eine Affen-Modenschau und sogar auch akrobatische Leistungen.**

Gestern besuchten sie die Lebenshilfe Selsingen und boten eine sehenswerte Show die von den Kindern mit Begeisterung aufgenommen wurde. Als kleines Gastgeschenk bekam die Lebenshilfe säckeweise die obligatorischen Bananen, die Judy und Francy verteilten. Nach dem Besuch in der Lebenshilfe ging es zum eigentlichen Schauplatz, dem Parkplatz der Alten Straße, zurück. Dort erwartete man die Truppe schon sehnsüchtig.

„Wenn die Affen da sind, fängt man an zu schwitzen", scherzte der „Vater" von den sechs Affen. Der Vater – damit ist Mr. Charles gemeint, der gestern und vorgestern mit seiner Daktari-Show zahlreiche große und kleine Leute zum Lachen brachte. Bekannt wurden Judy und ihre Kinder durch das internationale Fernsehen. Daß „Judy und Co" nun ausgerechnet nach Selsingen kamen, hatte man Walter Böttjer zu verdanken, der seinen Parkplatz und weiteres Gelände zur Verfügung stellte.

Überall herrschte reger Betrieb. Der Wagen, auf dem eine kleine Bühne für die Schimpansen und ihre Kunststücke aufgebaut wurde, war ständig dicht umringt. Alle wollten die lustigen und dreisten Affen sehen. Einer von ihnen war besonders mutig. Er kletterte über die Absperrung und wollte sich unter die Zuschauer mischen. Doch Mrs. Charles war schneller – sie faßte ihn bei der Hand, nahm ihn auf den Arm und brachte ihn zur seinem „Arbeitsplatz", auf die Bühne, zurück.

Um die Sache ein wenig interessanter zu machen, sollten die Zuschauer schätzen wie alt Judy ist und wieviel sie wiegt. Wer mit seinem Tip richtig lag, der ging nicht ohnen einen Preis nach Hause.

Auch die Safari-Bahn fand großen Anklang. Sie war laufend besetzt, und man konnte sehen, daß die Kinder ihre helle Freude daran hatten. Sie wollten immer und immer wieder noch einmal fahren. Die ganzen Vorstellungen und die Fahrten mit der Safari-Bahn waren umsonst, das machte die ganze Sache natürlich noch schmackhafter. Fahnen, Luftballons und Indianerfiguren schmückten die Safari-Bahn und gaben einen Hauch von Jahrmarkt.

Für das leibliche Wohl wurde ebenfalls bestens gesorgt. Kistenweise Bier sowie auch Cola und Würste sorgten für angenehme Gaumenfreuden. Wer gerne Kokosnüsse mochte, hatte auch dazu die Gelegenheit, diese süßte Leckerei zu genießen. Auch Affenmutter Judy machte sich an einer Flasche Ketchup zu schaffen. Da der Ketchup wohl doch zu scharf war, trank Mama Judy eben noch ein Bierchen, um ihren „Brand" zu löschen.

# Ein sommerliches Blütenmeer für Garten, Terrasse und Balkon

Der Sommer ist da und lockt mit einer bunten Vielfalt an duftenden Blumen. Besonders schöne und raumfüllende Akzente können mit den sommerlichen Stauden erreicht werden. Sie sind bei vielen Gärtnern beliebt, da sie auch im folgenden Jahr wiederkommen und generell pflegeleicht sind. Auch verschönern Stauden vor allem ungenutzte Flächen. Wenn mehrere Stauden raffiniert kombiniert im Garten angelegt werden, erhält man eine langanhaltende Blumenpracht, die ein schönes Gesamtbild abgibt.
Bei den Standorten gibt es je nach Sorte verschiedene Ansprüche. Manche Stauden lieben eher den Schatten, andere die Sonne. Bei den Sommerstauden ist es wichtig, die verblühten Triebe abzuschneiden, denn viele bilden dann erneut schöne Blüten.
Stauden sollten am besten immer in den frühen Morgenstunden gegossen werden. Der vom Tau benetzte Boden nimmt dann das Wasser besser auf. Wie oft gegossen werden muss, hängt nicht nur vom Wetter, sondern auch von der Pflanze und ihren Bedürfnissen ab.

## Margerite

Eine beliebte Vertreterin ist die Margerite. Sie ist ein wahrer Hingucker mit ihren weißen, zarten Blüten. Auch zum Bepflanzen von Kübeln eignet sich die Staude hervorragend. Dabei muss nur darauf geachtet werden, dass der Kübel doppelt so groß ist wie die Wurzel. Auch benötigt die Pflanze viel Wasser, mag aber keine Staunässe und steht gerne in der Sonne.

## Phlox

Der Phlox ist ursprünglich ein Waldrandgewächs, der es halbschattig mag. Moderne Züchtungen vertragen zum Teil jedoch auch volle Sonne. Die Phloxe mit roten Blüten sollten jedoch halbschattig gepflanzt werden, da sie ansonsten sehr schnell verblassen.

## Lavendel

Lavendel ist eine bezaubernde Zierde für den Garten. Für einen optimalen Austrieb und eine lange, üppige Blühphase sollte die Pflanze zweimal im Jahr geschnitten werden. Der erste Schnitt ist im zeitigen Frühling fällig. Ein guter Zeitraum dafür ist zwischen dem letzten Frost und dem ersten Austrieb. Hierbei werden bis zu zwei Drittel der Pflanze abgenommen. Außerdem werden verholzte und vertrocknete Teile aus dem vergangenen Jahr entfernt. Um einen kompakten Wuchs zu fördern, werden die Triebe des Lavendels spätestens im August direkt nach der Blühphase ein zweites Mal abgeschnitten.

# Fünf leichte Gerichte für heiße Sommertage

Je wärmer es draußen wird, desto leichter werden die Gerichte. An heißen Tagen bevorzugen Groß und Klein lieber Salate oder Fingerfood anstatt kohlenhydrathaltiger Speisen. Mit den folgenden Rezepten wird das Essen an heißen Sommertagen zu einem leichten Hochgenuss.

## Paprika-Thunfisch-Samosas

***Zutaten für 20 Stück:***

1 Packung Strudelteigblätter Filo- oder Yufkateig
4 Stiele Thymian
1 gelbe Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
1 Zwiebel
1 Dose Thunfisch ohne Öl
30 g Pinienkerne
2 Esslöffel Olivenöl
Salz und Pfeffer
30 bis 40 g geschmolzene Butter
Salatblätter

***Zubereitung:***
Teigblätter bei Raumtemperatur ca. 10 Minuten stehen lassen. Thymian-Blättchen klein hacken. Paprikaschoten halbieren und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Thunfisch abgießen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend herausnehmen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Paprikawürfel darin unter gelegentlichem Rühren 5 bis 8 Minuten andünsten. Thymian zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Butter schmelzen, 4 Teigblätter in je 5 Längsstreifen schneiden und mit der Butter bestreichen. In jeweils die linke Ecke der Streifen 1 bis 2 Teelöffel Paprika-Mix, Pinienkerne und Thunfisch geben. Linke Ecke bündig zur Längsseite umklappen, so dass ein Dreieck entsteht. Dreieck bis zum Ende weiter bündig umklappen. Mit den übrigen Streifen und der Füllung genauso verfahren. Fertige Dreiecke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft: 175 Grad) ca. 10 Minuten goldbraun backen. Samosas sofort anrichten und mit Salatblättern garnieren.

## Überbackene Gemüsebrötchen

***Zutaten für 4 Portionen:***
4 Esslöffel Basilikum (gehackt)
2 Knoblauchzehen
4 Esslöffel Mandelsplitter
1 Esslöffel Olivenöl
1 rote Paprika
Pfeffer und Salz
1 Salatgurke
1 Tomate
1 kg Weißbrot

***Zubereitung:***
Tomate, Gurke und Paprika waschen und anschließend alles grob zerteilt in eine Schüssel geben. Knoblauchzehen schälen, fein hacken und gemeinsam mit den Mandeln in die Schüssel geben. Anschließend werden alle Zutaten mit einem Mixer zerkleinert. Das Basilikum in Streifen schneiden und mit dem Öl unter die Masse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt das Weißbrot in Scheiben schneiden und für 5 Minuten bei 250 Grad in den vorgeheizten Backofen geben. Sobald das Brot goldbraun wird, ist es fertig und kann mit dem Gemüse belegt werden.



# Brombeer-Joghurt-Mousse

***Zutaten für 6 Portionen:***
4 Blatt Gelatine
350 g Brombeeren
1 Orange
100 g brauner Zucker
40 ml Orangenlikör
300 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
200 g Sahne
6 Esslöffel Sesam
60 g Zucker
6 Gläser Wasser

***Zubereitung:***
Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Brombeeren reinigen. Orangenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Einige Beeren zur Deko beiseitelegen. Restliche Brombeeren, braunen Zucker, Orangensaft, -schale und -likör in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Durch ein feines Sieb streichen. In einer Schüssel die Hälfte des Pürees mit Joghurt glatt verrühren. Gelatine ausdrücken und nach Packungsanweisung auflösen. Mit 6 Esslöffeln Joghurtmasse verrühren, dann unter den restlichen Joghurt rühren. Etwa 10 Minuten kaltstellen. Sahne steif schlagen und geschlagene Sahne sofort unterheben. Sobald die Joghurtmasse zu gelieren beginnt, durchrühren und Sahne unterheben. Brombeermark mit Joghurt abwechselnd in die Gläser schichten. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen. Inzwischen Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend auskühlen lassen. Zucker in der Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und karamellisieren lassen. Sesam unterrühren und Karamell in Streifen auf Backpapier geben. Danach abkühlen lassen. Dessert mit restlichen Brombeeren und Sesamkrokant verziert servieren.

## Auberginenschnitzel mit Tomaten-Oliven-Salat

***Zutaten für 3 Portionen:***

***Salat***
1 kg frische Tomaten
100 g Oliven, in Öl und entsteint
5 Zweige Oregano
2 Esslöffel Kapern
3 Esslöffel Olivenöl
Salz und Pfeffer

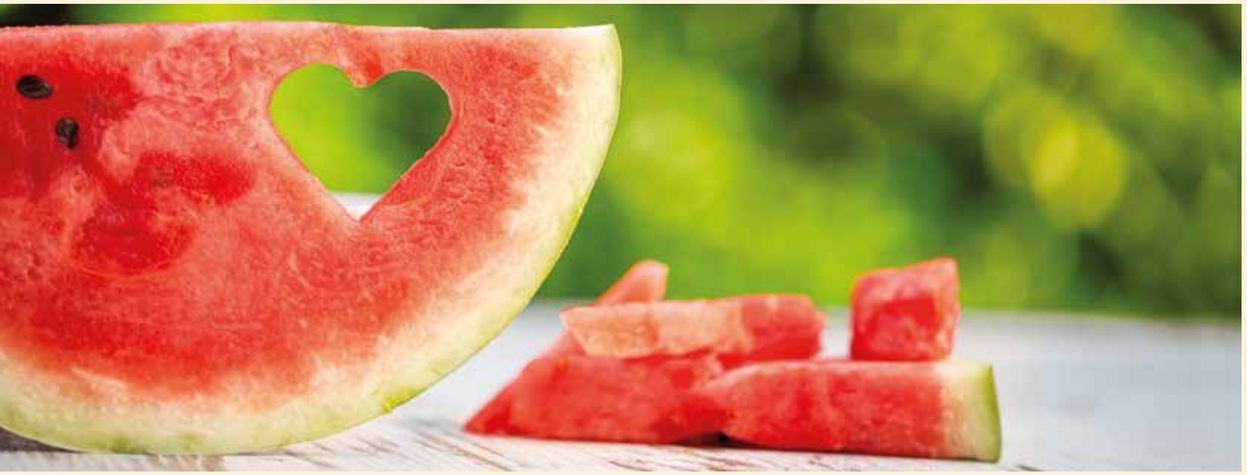
***Auberginen***
4 Zweige Rosmarin
2 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Olivenöl
800 g Aubergine
2 Eier
3 Esslöffel Mehl
10 Esslöffel Semmelbrösel
3 Esslöffel Butterschmalz
Salz und Pfeffer

***Zubereitung:***

***Salat***
Tomaten in Spalten schneiden oder halbieren. Oregano abspülen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Tomaten, Oliven, Kapern, Oregano und Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

***Auberginen***
Rosmarin von Zweigen abzupfen. Knoblauch abziehen und halbieren. Rosmarin, Knoblauch, Pfeffer und 1 Teelöffel Salz in einem Mörser fein zerstoßen oder alles zusammen fein hacken. Mit Olivenöl und 2 Esslöffeln Wasser verrühren. Auberginen putzen, abspülen und in 12 etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben salzen und portionsweise 4 bis 6 Minuten in einem Dampfaufsatz über kochendem Wasser dämpfen. Herausnehmen und mit Küchenkrepp abtrocknen. Eier in einem Teller gut verquirlen. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einen Teller geben. Auberginenscheiben zuerst mit dem gewürzten Öl bestreichen, dann in Mehl, anschließend in verquirltem Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Etwas Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten. Danach im Backofen bei 80 Grad auf einer Platte warm halten. Auberginen-Scheiben zusammen mit dem Tomatensalat servieren.

# Erfrischend fruchtig – jetzt ist Melonenzeit



An richtig heißen Tagen gibt es nichts Besseres als gemütlich im Garten oder auf dem Balkon zu sitzen und dabei mundgerecht geschnittene Melonenstücke zu genießen.
Kein Wunder also, dass Melonen zu den beliebtesten Sommerfrüchten zählen. Wassermelonen punkten dabei vor allem mit ihrem hohen Wasser- und niedrigen Kaloriengehalt. Auch eignet sich die Frucht an heißen Sommertagen hervorragend als Durstlöscher. Die süßeren Zuckermelonen schmecken hingegen aromatischer. Unabhängig davon liefern beide Melonenarten viele Vitamine sowie Folsäure.

**Kleine Melonenkunde**
Die Wassermelonen haben einen Wassergehalt von über 90 Prozent. Eine große Portion von etwa 250 Gramm der Sommerfrucht enthält weniger als 100 Kilokalorien. Auch figurbewusste Genießer können daher hier bedenkenlos zugreifen.
Die süßeren Honig-, Netz- und Galia-Melonen zählen zu den Zuckermelonen. Ihr Fruchtfleisch ist weiß bis grün, oder auch gelblich-orange. Ihr Wassergehalt beträgt rund 85 Prozent. 250 Gramm Honigmelone decken rund 75 Prozent der empfohlenen Tageszufuhr an Vitamin C ab.

**Worauf ist zu achten?**
Beim Kauf von Melonen sollte darauf geachtet werden, dass diese reif sind und möglichst schnell verzehrt werden. Somit bleibt die Sommerfrucht lecker frisch und aromatisch. Reife Früchte erkennt man übrigens ganz einfach: nämlich durch Klopfen mit dem Finger gegen die Schale. Unreife Melonen klingen kaum, reife Früchte hingegen vibrieren richtig, der Klang ist dabei etwas dumpfer, aber satt, und Überreife klingen etwas hohl. Zudem gibt es noch weitere Anzeichen. Bei Wassermelonen sollte der Bereich um den Stielansatz kräftig dunkelgrün sein, nur die Auflagefläche der Melone darf heller sein. Reife Zuckermelonen riechen am Stielansatz lecker aromatisch und lassen sich dort leicht eindrücken. Die übrige Schale sollte jedoch fest sein. Melonen, die kaum riechen, sind unreif. Bei EDEKA Böttjer finden Marktkunden eine breite Vielfalt an Melonen. Lassen Sie es sich schmecken!

## Wussten Sie schon?

Botanisch gesehen zählen Melonen zu den Kürbisgewächsen und gelten somit als Fruchtgemüse. Unterschieden wird zwischen Wassermelonen und Zuckermelonen. Melonen sollten nicht länger als ein bis zwei Wochen gelagert werden. Im Kühlschrank sind einige Sorten zwar länger haltbar, verlieren aber an Aroma, Farbe und Vitaminen. Kühle Kellerräume mit acht bis 15 Grad sind ideal zum Lagern. Wickeln Sie aufgeschnittene Melonen in Frischhaltefolie ein, so trocknen sie nicht aus. Angeschnittene Melonen sollten innerhalb von ein bis zwei Tagen aufgebraucht werden.

# Entspannt in den Sommerurlaub

Sommer, Sonne, Entspannung. Urlaub ist die schönste Zeit im Jahr. Doch so gut die Planung im Vorfeld auch ist, kurz bevor es losgeht, ist der Stresslevel meist hoch. Ist alles Wichtige eingepackt? Sind die Kinder versorgt? Und ist im Büro alles geklärt? Damit Ihre Reise problemlos und entspannt abläuft, haben wir sechs Tipps für einen stressfreien Urlaub zusammengestellt.

***1. Proviant und Spiele bei Autoreisen***
Egal ob an die Ostsee oder nach Frankreich: Mit dem Auto ist die Reise meistens am günstigsten und man ist vor Ort flexibel. Vor der Fahrt zum Urlaubsziel sollte man sich auf jeden Fall über eventuelle Staus informieren und alternative Routen ausfindig machen. Zudem sollte genügend Proviant an Bord sein. Belegte Brote, Obst und Gemüse sowie Getränke, am besten Mineralwasser oder Schorlen. Bei längeren Fahrten mit Kindern sollte an kleine Reisespiele gedacht werden, damit den Kleinen nicht langweilig wird.

***2. Visum und Impfungen bei Auslandsreisen***
Trotz der enormen Reisefreiheit gibt es Länder, für die man ein Visum beantragen muss. Für welche Länder man als Deutscher ein Visum benötigt, erfährt man auf der Internetseite des Auswärtigen Amtes. Bei Reisen in exotische Gebiete sollte man sich zudem unbedingt vorab über diverse Reiseimpfungen informieren, damit man keine Angst vor Krankheiten haben muss.

***3. Reisepass auch bei EU-Reisen***
In einigen Ländern Europas, zum Beispiel in Frankreich, sind aufgrund der vermehrten Terroranschläge in der Vergangenheit die Grenzkontrollen verschärft und verlängert worden. Man sollte also daran denken, Ausweis und Reisepass mitzunehmen, auch wenn man innerhalb von Europa unterwegs ist.

***4. Richtige Karte zum Bezahlen mitnehmen***
Essen gehen im gemütlichen Strandrestaurant, günstig neue Klamotten shoppen und natürlich Souvenirs für Familie und Freunde: Viele benutzen im Urlaub die EC- oder Kreditkarte zum Bezahlen. Doch aufgepasst: Es kann teuer werden. In Nicht-EU-Ländern fallen aufgrund bestimmter Wechselkurse oft Gebühren an. Wer also bargeldlos in den Urlaub fahren will, sollte sich vorher gründlich mit den Bedingungen seines Kreditkarten-Anbieters auseinandersetzen.

***5. Den Kopf abschalten***
Im Urlaub hat die Arbeit nichts zu suchen. Man sollte seinen Kollegen klarmachen, dass man in seinem Urlaub zu keinem Zeitpunkt erreichbar ist. Mailchecks vermeiden und möglichst kein Internet.

***6. Smartphone weg und Neues erleben***
Reisen bedeutet etwas Neues erleben und Erfahrungen sammeln. Die Chance, das Smartphone einmal beiseite zu legen und die Zeit für Dinge nutzen, die man vorher noch nie gemacht hat. Egal ob Surfkurs oder Snowboarden in den Sanddünen. Aktivität setzt Endorphine frei und lässt einen vom Alltag noch besser abschalten.

# Schlagen Sie jetzt Ihren Verein oder einen guten Zweck für die EDEKA-Böttjer-Pfandbonspendenaktion vor!

**Sichern Sie sich Bares für Ihr Projekt!**

Die meisten EDEKA-Böttjer-Kunden kennen ihn bereits – den Pfandbonkasten im Eingangsbereich, der regelmäßig für einen gemeinnützigen Zweck geleert wird. Alle Kunden haben stets die Möglichkeit, ihren Pfandbon für einen gemeinnützigen Verein in der Region zu spenden. Nun fragt das Team von EDEKA Böttjer nach Ihrer Meinung! Für welchen Verein sollte gespendet werden? Welche Gründe gibt es? Bewerben Sie sich jetzt mit Ihrem Verein oder Anliegen und werden Sie mit etwas Glück Gewinner der Pfandbonspendenaktion! Wie das funktioniert? Einfach Bewerbungskarte vollständig ausgefüllt bis zum 31. Juli 2017 bei EDEKA Böttjer abgeben. Die drei überzeugensten Einsendungen werden von einer Jury aus EDEKA-Böttjer-Mitarbeitern ausgewählt und in der übernächsten Ausgabe von Böttjer aktuell bekanntgegeben.

Name des Vereins/Anliegen:

Verantwortlicher/Telefon:

Darum sollte für uns gespendet werden:

Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahre, ausgenommen sind EDEKA-Mitarbeiter und deren Angehörige. Den ausgefüllten Coupon in einem unserer EDEKA-Böttjer-Märkte abgeben. Einsendeschluss ist der 31. Juli 2017. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Datenschutzhinweis: Wir weisen Sie darauf hin, dass Ihre Angaben zur Bearbeitung Ihrer Teilnahme von uns gespeichert und genutzt werden. Wir gewährleisten den streng vertraulichen Umgang mit Ihren Daten und werden diese löschen, sobald sie nicht mehr zur Durchführung benötigt werden. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt nicht.



# EDEKA Böttjer präsentiert Veranstaltungen in Bremervörde und Selsingen für Juni und Juli 2017

## Selsingen

Donnerstag, 29. Juni, 14.30 Uhr
**Bilderbuchkino, Förderverein Samtgemeindebücherei Selsingen**
**Ort:** Samtgemeindebücherei im Rathaus

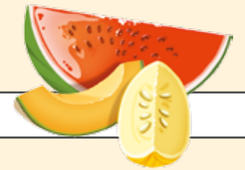
Freitag, 30. Juni, 17 bis 20 Uhr
**Blutspenden, DRK-Ortsverein Rhade**
**Ort:** Haus am Löh, Rockstedt

Samstag, 1. bis Sonntag, 2. Juli
**Schützenfest, Schützengesellschaft Selsingen e.V.**
**Ort:** Festplatz Hellhof

Sonntag, 2. Juli, 9.30 Uhr
**Gottesdienst am Schützenhaus, St.-Lamberti-Kirchengemeinde Selsingen**
**Ort:** Schützenplatz Hellhof, Selsingen

Freitag, 7. bis Sonntag, 9. Juli
**Pokalwochenende, TSV Byhusen**
**Ort:** Sportplatz Byhusen
Fr., 19 Uhr: Fußballturnier mit Zeltdisco
Sa., Feuerwehrfest
So., 13.30 Uhr, Spiele ohne Grenzen, Fußball, Tombola

Samstag, 8. Juli, 14 bis 17 Uhr
**Aktion Ferienspaß, Freiwillige Feuerwehr Selsingen**
**Ort:** Feuerwehrhaus Selsingen



## Bremervörde

Montag, 3. Juli, 15.30 Uhr
**Treffen der Gruppe „Ein-Schlag“ – auch für Angehörige**
**Veranstalter:** Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Osterholz-Bremervörde „Ein-Schlag“,Tel. 0 47 93/16 14 (Herr Krohn)
**Ort:** AOK Bremervörde

Dienstag, 11. Juli, 15 Uhr
**Klönschnack und Spielenachmittag (auch Skat) mit Kaffeetrinken**
Anmeldungen nimmt Marianne Dankers (Tel. 047 61/53 07) entgegen.
**Ort:** AWO-Seniorenzentrum

Dienstag, 11. Juli, 19.30 Uhr
**Das Kneipenquiz**
Ort: Gaststätte Hannes, Bremervörde

Samstag, 15. Juli, 8 Uhr
**Flohmarkt**
Keine gewerblichen Anbieter! Veranstalter: S. Wendelken, Ostereistedt, Tel. 04285/1532, Fax 04285/1510
**Ort:** Markt- und Messegelände

Samstag, 15. Juli, 8 bis 15 Uhr
**„StandUp!-Special“: Dieter Falk & Sons – A Tribute to Martin Luther**
**Ort:** Markt- und Messegelände

Samstag, 15. Juli, 19 Uhr
**4. Aelternabend am Vörder See**
Einlass ab 21 Jahren!
Veranstalter: Eventcenter Ta-Töff, Tel. 0 47 67/82 01 00
in Kooperation mit dem Natur- und Erlebnispark Bremervörde GmbH
**Ort:** Seebühne am Vörder See

# Lange Fahrten im Auto sind langweilig? Von wegen!

In den Urlaub zu fahren oder einen Ausflug zu machen, ist toll – wenn die lange Fahrt nicht wäre. Bestimmt hast du dich auch schon einmal im Auto gelangweilt und bist deinen Eltern so richtig auf die Nerven gegangen. Mit den hier vorgestellten Spielen vertreibst du die Langeweile und kannst sogar richtig Spaß haben.

## „Ich-denke-was-was-du-nicht-weißt“

„Ich-sehe-was-was-du-nicht-siehst“ hast du bestimmt schon einmal gespielt. Aber oft sieht auf Autofahrten vieles ziemlich gleich aus – ganz im Gegensatz zum dem, was du in deinem Kopf so alles sehen kannst! Bei „Ich-denke-was-was-du-nicht-weißt“ überlegst du dir ein Wort und verrätst deinen Mitspielern den passenden Oberbegriff dazu (z. B. Gebäude, Lebensmittel, Ort, Lebewesen). Diese müssen nun der Reihe nach Fragen stellen, wobei du nur mit Ja oder Nein antworten darfst. Sollten deine Mitspieler das gesuchte Wort partout nicht herausbekommen, kannst du ihnen auch weitere Hinweise geben. Wer das Rätsel gelöst hat, darf sich dann als Nächster einen Begriff ausdenken.

## Eine Geschichte erfinden

Sehr lustig kann es werden, wenn man im Auto zusammen eine Geschichte erfindet. Und das geht so: Du sagt einen Satz, mit dem die Geschichte beginnen soll (z. B. „Gestern auf dem Weg zur Schule hatte Peter eine eigenartige Begegnung“). Nun muss jeder im Auto reihum immer wieder einen Satz hinzufügen und so die Geschichte weiterführen. So ergeben sich oftmals sehr witzige Wendungen. Ihr könnt die Geschichte endlos weiterspinnen, oder du entscheidest dich irgendwann zu einem Schlusssatz, und der Spaß beginnt von Neuem.

## Eine Wörterkette bilden

Bei diesem Spiel nennst du einen aus zwei Wörtern zusammengesetzten Begriff (z. B. „Urlaubsreise“). Der nächste Spieler muss nun einen erneut aus zwei zusammengesetzten Wörtern bestehenden Begriff finden, der mit „Reise“ anfängt (z. B. „Reisekoffer“). Nun wird „Koffer“ zum ersten Teil des neuen Begriffes usw. Wer nicht weiter weiß, scheidet aus.

## Autokennzeichen-Bingo

Für dieses Spiel erhält jeder Mitspieler einen Zettel und einen Stift, um sich im Zeitraum von etwa zehn Minuten verdeckt fünf Autokennzeichen zu notieren, die er während dieser Zeit auf der Straße entdeckt hat. Anschließend sagt der Fahrer nach und nach alle Kennzeichen der Autos an, die er sehen kann. Wer eines auf seiner Liste findet, darf es streichen. Wer zuerst alle Kennzeichen gestrichen hat, ist der Sieger.

## Kofferpacken

Zum Schluss noch ein echter Klassiker: Du beginnst dieses Spiel mit dem Satz: „Ich packe meinen Koffer und nehme … (z. B. ein Handtuch) mit.“ Dann muss der zweite Spieler den kompletten Satz wiederholen und einen Begriff hinzufügen. Anschließend geht es reihum weiter, sodass die Liste des Kofferinhaltes immer länger wird. Sobald ein Mitspieler etwas aus dem Koffer vergisst oder mit der Reihenfolge durcheinanderkommt, scheidet er aus.



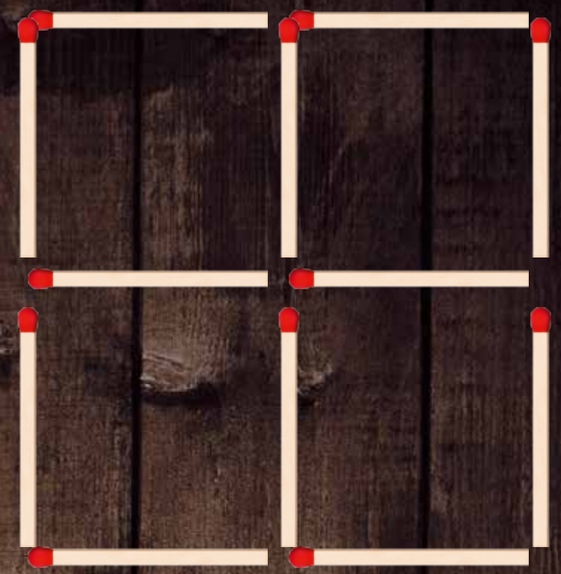
## Sudoku

Ziel beim Sudoku ist es, die leeren Zellen des Spielfeldes mit den Ziffern 1 bis 9 so auszufüllen, dass in jeder Zeile und in jeder Spalte und in jedem 3 x 3-Teilquadranten jede dieser Ziffern genau einmal steht.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 2 | | | 5 | |
| 2 | 7 | 6 | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | 7 | | | 4 |
| 6 | | | 1 | | 8 | | | 2 |
| 7 | | | 6 | | | | | 9 |
| | | | | | | | 7 | |
| | | | | | | 6 | 9 | 8 |
| | 3 | | | 4 | | | | |

## Verzwickt

Welche vier Streichhölzer musst du umlegen, damit sich die 4 Quadrate in nur 2 Quadrate verwandeln?



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

Heiß auf Eis?
Tolle Eisrezepte zum Selbermachen

Mitarbeitervorstellungen

Die Welt der Beerenfrüchte

Spielideen für Kinder

EDEKA Böttjer

*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

EDEKA Böttjer aktuell
Einkaufen erleben!

*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*
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.

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