



Engelhard

♥ Mehr als Einkaufen!



Liebe Leser, Kunden und Freunde von EDEKA Engelhard,

heute nehmen wir Sie mal wieder mit auf eine kleine Reise. Wir waren vor Kurzem beim Weingut Gutzler in Gundheim zu Gast, um uns über den Betrieb und die neuen Spitzenweine für unser Sortiment zu informieren. Erfahren Sie im Rahmen unserer kleinen Reportage mehr über den Familienbetrieb aus der Region und lesen Sie, was die Weine so besonders macht.

Des Weiteren sind wir sehr stolz auf die neueste Errungenschaft in unserer Frischetheke. Ab sofort dürfen sich alle Kunden über das nachhaltige Demeter-Kalbfleisch freuen. Wir gehören zu den ersten, die es in ihrer Truhe haben, und sind sehr gespannt, wie es bei Ihnen ankommt. Auch in Sachen Obst und Gemüse erfahren Sie mehr über unsere Demeter-Vielfalt.

Gefolgt von vielen weiteren spannenden Themen und Rückblicken auf vergangene Kundenveranstaltungen. Haben Sie Spaß beim Lesen und Durchblättern und besuchen Sie uns bald wieder!

Mareike und Ralf Engelhard





Weingut Gutzler: EDEKA Engelhard zu Gast in den Weinbergen



Mareike und Ralf Engelhard waren vor Kurzem beim Weingut Gutzler in Gundheim zu Gast, um sich über die neuesten Weine zu informieren und die langjährige Geschäftsbeziehung zu pflegen.



Das Gute liegt oft so nah: Für den optimalen Weingenuss versorgt Sie das Team von EDEKA Engelhard über kurze Transportwege mit einer vielfältigen Auswahl an Prädikatsweinen vom Weingut Gutzler. Der Familienbetrieb in Gundheim steht seit fast vier Jahrzehnten für beste Qualität, wovon sich Mareike und Ralf Engelhard gerne auch direkt vor Ort überzeugen. Bei Führungen durch die Weinberge sowie die Kelterei findet stets ein reger Austausch statt, der unweigerlich die Beratungskompetenz im Markt stärkt.

In der Region verwurzelt

Nach langen und erfolgreichen Jahren der Zusammenarbeit mit seinem Vater Gerd übernahm Michael Gutzler vor einigen Jahren das Familienweingut, das er gemeinsam mit seiner Frau Christine führt. Noch heute schwärmt der Weinkenner von dem Ideenreichtum seines Vaters: „Seine Meinung war mir immer wichtig, oft diskutierten wir lange über gute Weine mit dem gemeinsamen Ziel, sie noch besser zu machen“, erinnert sich Michael Gutzler. „Ehrlich, bodenständig und offen für alles“, war dabei immer die Devise der Familie. Nicht zuletzt deswegen wuchs die Leidenschaft für gute Weine bei Michael schnell. „Ich wusste schon mit neun Jahren, dass ich Winzer werden wollte“, lacht er heute. Doch mit 16 Jahren zeigte er, wie ernst er es meinte, und startete seine Lehre. „Ich wollte raus in die Natur und meinen Traum leben.“ Und genau das tat der Techniker für Weinbau und Kellerwirtschaft. Er kennt nicht nur die Weinberge wie seine Westentasche, sondern weiß auch mit Innovationen umzugehen und setzt die Tradition des kreativen Ansatzes fort. Ein Schwerpunkt liegt auf der nachhaltigen Bewirtschaftung der Weinberge im Einklang mit der Natur. Ein anderer auf seinen gehobenen Qualitätsansprüchen von der schonenden Verarbeitung der Trauben bis zur Gärung und Lagerung. Seit 2006 ist das Weingut Gutzler Mitglied im Verband Deutscher Prädikats- und Qualitätsweingüter (VDP). Trotzdem bleibt Raum für Verbesserung in jedem Detail, findet das Winzerpaar und arbeitet stetig daran, das Genusslebnis noch zu steigern. So kam es auch zur Bio-Zertifizierung, die dem Winzerpaar Michael und Christine Gutzler vor fünf Jahren ausgestellt wurde. „Wir betreiben Ertragsminimierung zur Qualitätssicherung und lesen unsere Trauben von Hand. Dies ist in unseren Augen ein großer Qualitäts-

garant“, versichert Michael Gutzler. Die große Nachfrage nach seinen Weinen bestätigt dies. „Die Weine vom Weingut Gutz-

ler sind äußerst beliebt und zählen zu den Bestsellern in unseren Regalen“, bestätigt Ralf Engelhard.



Große Sortenvielfalt

Das Programm des Weinguts ist vielfältig, und das nicht nur, weil neben Wein auch Sekt in klassischer Flaschengärung sowie die berühmten Obstbrände hergestellt werden. Auf einer Fläche von 16 Hektar, die zu 95 % von Hand gelesen werden, gedeihen zu 40 % Spätburgunder, gefolgt vom Riesling mit 32 %. Aber auch Chardonnay, Weißburgunder und Dornfelder gehören zum Repertoire des Weingutes, ergänzt durch neue Reben, wie zum Beispiel Arbst oder fränkische Burgunder. „Die neuen Sorten haben meine Neugierde geweckt“, gesteht der Winzer. Schon lange befasst sich der Weinexperte mit historischen Rebsorten und engagiert sich stark im Cuveebereich. Seine Edition „Rolling Hills“ soll beispielsweise die Schlankheit und Eleganz der Region verkörpern und für leidenschaftliche Weintrinker eine komplett neue Linie aufzeigen. „Unser Ziel ist es, mit den Rolling Hills den jungen Verbraucher anzusprechen, was durch Frische und Fruchtigkeit gelingen soll“, schildert Gutzler. Es bleibt also spannend im Weingut der Familie Gutzler, das immer wieder mit Neuheiten begeistert. Und wer weiß, vielleicht führen irgendwann die Söhne von Christine und Michael das Anwesen in gewohnter Form weiter. „Das Interesse ist auf jeden Fall da. Aber mit elf und sieben Jahren haben sie noch ein bisschen Zeit“, lächelt der Winzer.

Klicken Sie sich rein und erfahren Sie noch mehr über die Familiengeschichte des Weingutes Gutzler.





Ab sofort neu in der Theke: das hochwertige Kalbfleisch von Demeter. Informieren Sie sich hier über die Vorzüge der exklusiven Spezialität.

demeter
Bio
Unverfälschter Genuss aus ökologischer Landwirtschaft
Kalbfleisch in Demeter-Qualität

Zeit zu zweit für Kuh und Kalb
Die Mutter- und Ammenkubhaltung hat viele Vorteile. Der soziale Kontakt, das Belecken, die Körperpflege durch die Mütter und Ammen und das Saugen am Euter sind natürliche Bedürfnisse der Kälber. Deshalb ist der Kontakt zu erwachsenen Tieren wichtig für ein wesensgerechtes Aufwachsen.

demeter **EDEKA SÜDWEST FLEISCH**

Impressum: Herausgeber: EDEKA Südwest Fleisch, Rheinolden, Jürgen Fein (V.i.S.d.P.) Oberrhein: Axel Liebhard (EDEKA Südwest Fleisch), Juliane Fandrich (ICT Warenagentur) Produktion & Produktion: Kriese & Döschner GmbH, Offenburg. Fotos: Eva Müller, Demeter e.V., @ipa336/istock.adobe.com, Patrick Reimers, PhotoDesign

Jetzt neu: Kalbfleisch in Demeter-Qualität

Demeter-HeuMilch Bauern
Regional und verantwortungsbewusst
EDEKA Südwest ist ein Partner der Erzeugergemeinschaft Demeter Milchbauern Süd w. V. deren Mitglieder sind zertifizierte Heumilchbetriebe aus den Regionen Bodensee, Allgäu, Einzgau und Oberschwaben, die nach den strengen Richtlinien von Demeter wirtschaften. Das beinhaltet unter anderem die art- und wesensgemäße Haltung der Tiere. Ein wichtiger Bestandteil: Alle Kühe behalten ihre Hörner!

Demeter-Fleisch steht für verantwortungsvollen Genuss. Mit Hackfleisch, Edelschnitt und Innereien setzt EDEKA Südwest Fleisch auf eine Ganztiervermarktung.

demeter
Biodynamisch seit 1924
Demeter ist der älteste Bio-Verband Deutschlands. Zertifizierte Landwirte arbeiten nach dem Prinzip der Kreislaufwirtschaft. Das bedeutet: Menschen, Pflanzen, Tiere und Boden werden im Zusammenhang betrachtet – der Hof als ein Organismus. Der Ansatz gilt als nachhaltigste Form der Landwirtschaft und geht weit über die Vorgaben der EU-Öko-Verordnung hinaus. Weitere Informationen unter: www.demeter.de

Aus guten Gründen
Die Demeter-Erzeugergemeinschaft Milchbauern Süd erzeugt Bio-Kalbfleisch gemäß hohen Ansprüchen:

- 1. Zu 100 Prozent kuhgebundene Kälberaufzucht**
Alle Kälber dürfen bei den Kühen bleiben – sowohl männliche als auch weibliche. Bei dieser sogenannten Mutter- und Ammenkubhaltung erhalten die Jungtiere Kuhmilch direkt aus dem Euter.
- 2. Natürliches Futter – frei von Gentechnik**
Das Biofutter für die Tiere wird zu großen Teilen von den Öko-Landwirten selbst angebaut. Im Sommer finden die Tiere frisches Gras auf den Weiden, im Winter erhalten sie herrlich duftendes Heu.
- 3. Wesensgemäße Haltung für mehr Tierwohl**
Bei Demeter-Landwirten haben die Tiere reichlich Auslauf und genügend Platz im Stall. Auch das präventive Verabreichen von Antibiotika oder Hormonen ist tabu. Tierschutz steht an erster Stelle!

Tierschutz und Tierwohl stehen an erster Stelle bei der Demeter-Tierhaltung – das kommt der Fleischqualität und dem Geschmack zugute. Probieren Sie es selbst!

Genusstipp: Bio-Weiderind

Bei EDEKA Engelhard gibt es Fleisch in einer außergewöhnlichen Vielfalt und in bester Qualität. Das Herzstück der Theke ist für den gelernten Metzgermeister und Koch Ralf Engelhard aber ganz klar der ausgewählte Biobereich, in dem sich neben dem Bio-Weiderind viele weitere Produkte in Bioqualität finden lassen. Doch was macht das Biofleisch eigentlich so besonders? „Es handelt sich um Fleisch von ungeahnter Güte und Natürlichkeit. Durch die langsame Aufzucht der Tiere ist es äußerst zart und schmackhaft.“

Es ist fein marmoriert und bietet gegrillt, geschmort oder gebraten volles Aroma“, erklärt Ralf Engelhard. So leben die Bio-Weiderinder zum Beispiel die meiste Zeit auf den Hochalmen des Schwarzwaldes und ernähren sich ausschließlich von dem, was die Natur ihnen bietet – saftige Gräser und feinste Kräuter. Wie es sich seit Jahrhunderten schon bewährt, findet im Herbst der Almatrieb für die Tiere statt. Die Landwirte nehmen sie auf ihren Höfen in geräumigen Ställen auf. Hier werden sie mit Heu und Silage der

eigenen Felder gefüttert – alles aus einer Hand also. Futterzusätze wie Hormone oder Leistungsförderer sind absolut tabu. Dieses gute Leben beginnt schon von der ersten Minute und trägt letztendlich zu dem herausragenden Endprodukt bei. Denn schon von klein auf bleiben die Kälber bei ihren Müttern und erhalten nur die natürliche Muttermilch als Nahrung. Die Kühe werden aus diesem Grunde nicht gemolken. Bei den landwirtschaftlichen Höfen handelt es sich weitgehend um Familienbetriebe, die schon seit vielen Generationen nach den Regeln

des ökologischen Landbaus arbeiten und diese als ihre Philosophie ansehen. Dies wird auch von unabhängigen Instituten kontrolliert. So tragen Bauern und Tiere zum Erhalt des typischen Landschaftsbildes des Schwarzwaldes bei – der Naturraum bleibt so als Kulturlandschaft erhalten. Und die Verbraucher finden ein Fleischprodukt vor, das seinesgleichen sucht.



DE-Öko 003
Deutsche Landwirtschaft



Eine große Auswahl an Demeterprodukten finden die Kunden von EDEKA Engelhard in dem gut sortierten Obst- und Gemüse-Regal.

EDEKA Engelhard erweitert Demeter-Produktpalette

EDEKA Engelhard hat seine Vielfalt an nachhaltigen Bio-Produkten weiter aufgestockt. Lesen Sie hier mehr über die Demeter-Produkte und die Philosophie der Bio-Marke Demeter.

Seit nunmehr 95 Jahren steht der Begriff Demeter für bio-dynamische Produkte, deren Herstellung und Vertrieb strengsten Richtlinien unterliegt. Diese gehen weit über die Anforderungen der EG-Öko-Verordnung und derjenigen des deutschen staatlichen Bio-Siegels hinaus. Beim Kauf von Demeterprodukten können Sie sicher sein, dass Sie nur Produkte von Erzeugern erwerben, die sich den strengen Standards verpflichtet fühlen. So sind bei-

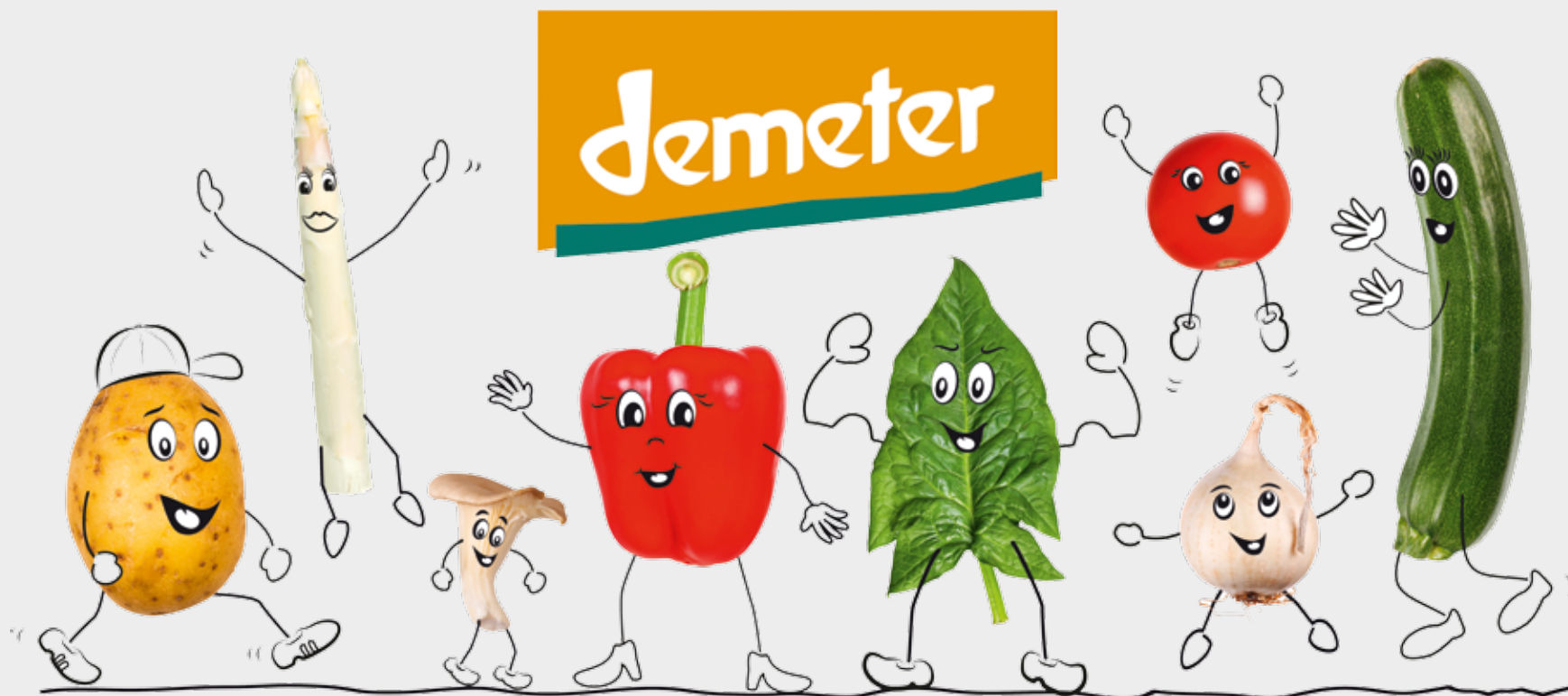
spielsweise nur wenige, absolut notwendige Lebensmittelzusatzstoffe erlaubt und auch das in der Zucht verwendete Tierfutter hat ausschließlich Bioqualität. Demeter bedeutet Bioqualität auf höchstem Niveau und unterscheidet sich deutlich von herkömmlichen Bioprodukten im Supermarkt, denn nur eigens gezüchtete Obst- und Gemüsesorten kommen in den Verkauf. Auf konventionelle Düngemittel wird verzichtet, lediglich biologisch-dynamische Präparate aus Kräutern,

Mineralien und Kuhmist kommen auf den fruchtbaren Feldern zum Einsatz. „Viele unserer Kunden schätzen das Demeter-Angebot in unserer Obst- und Gemüseabteilung. Umso mehr freuen wir uns, dass es gelungen ist, die Produktpalette deutlich zu erweitern. Ab sofort finden Sie bei uns alles, was das Obst- und Gemüseherz begehrt, in erstklassiger Demeterqualität: Bananen, Äpfel, Pfirsiche, Melonen und Weintrauben als gesunde Vitaminbomben genauso wie

knackige Eisberg- und frische Kopfsalate sowie Tomaten und Paprika“, schildert Ralf Engelhard. „Mit dem Kauf unserer Demeterprodukte entscheiden Sie sich ganz bewusst für einen sorgsam Umgang mit natürlichen Ressourcen und ernten dafür aromatisches und charaktervolles Obst und Gemüse, welches stets reif geerntet wird und deshalb besonders reich an Vitaminen ist. Sie unterstützen außerdem die Philosophie und Wirt-

schaftsweise von Demeter“, ergänzt Mareike Engelhard. Damit leisten Sie als Kunde einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz, denn von Demeter bewirtschaftete Flächen weisen eine hohe Bodenqualität auf und nehmen auch den Erhalt der Artenvielfalt in den Fokus. Sie sehen: Obst und Gemüse in Demeterqualität zu genießen, bedeutet, Vorteile für alle Beteiligten zu schaffen. Win-win für Ihren Genuss und ihre Gesundheit, Win-win für Umweltschutz und natürliche

Ressourcen. Leckere Herbstrezepte finden Sie natürlich auf der EDEKA-Webseite oder Sie fragen die fachkundigen Mitarbeiter von EDEKA Engelhard nach neuen Tipps und Tricks der Zubereitung. Wie wäre es zum Beispiel mit einem leckeren Linsensalat mit Weintrauben? In Demeterqualität noch verführerischer. EDEKA Engelhard wünscht einen guten Appetit und viel Freude beim Stöbern in der neu sortierten Obst- und Gemüseabteilung.



Was ist los im Oktober und November?



20. Oktober Internationaler Tag des Faultiers

Kämpfen Sie zum internationalen Tag des Faultiers auch immer mit anhaltender Müdigkeit? Versuchen Sie doch mal eine Handvoll Nüsse am Morgen zu knabbern. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln und Co versorgen den Körper mit viel Magnesium, B-Vitaminen, Protein und hochwertigen Omega-3-Fettsäuren. Das macht wach und gibt Energie für den ganzen Tag. Die kleinen Kraftpakete helfen außerdem zugleich gegen Stress und Nervosität.

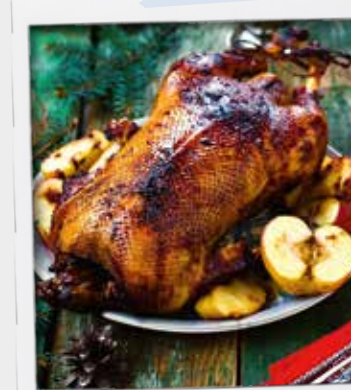
31. Oktober Halloween

Halloween ist Kürbiszeit – im Vorgarten wie im Kochtopf. Ob als leuchtend bunte Dekoration oder als Hauptzutat so manch köstlicher Herbstspeise – der Kürbis begeistert jedes Jahr aufs Neue. Allen voran der saftige Hokkaido. Da man seine Schale essen kann, lassen sich aus ihm verblüffende Serviergefäße zaubern, die Sie bis zum letzten Krümel verspeisen können. Das Zugreifen lohnt sich aber auch bei dem nussig-süßen Butternut-Kürbis, dem ausgefallenen Spaghettikürbis und dem würzigen Muskatkürbis. Wer Kürbisse im Topf nicht schätzt, nutzt sie zu Halloween einfach als gruselige Dekoration. Auch Obst ist als gesunder Gruselsnack auf jeder Party ein echter Hingucker, zum Beispiel Spinnen aus Brombeeren mit Zuckergussaugen und Bananengeister mit Schokogesichtern. Mit wenig Aufwand verwandeln Sie auch Gemüsesticks oder kleine Paprikaschoten in Mumien. Die kleinen Leckerbissen erhalten einfach Bandagen aus Blätterteig oder Käsestreifen und werden kurz im Ofen gebacken.



1. November Allerheiligen

Zu Allerheiligen sollten Sie die Gelegenheit nutzen und frische Pfifferlinge servieren. Die Saison neigt sich Ende Oktober dem Ende entgegen und die leicht pfeffrigen Pilze lassen sich im Kühlschrank nur zwei bis drei Tage lagern. Unser Pfifferlingstipp: Wenn Sie leckere Gerichte von Ragout bis Risotto zubereiten, denken Sie daran, die Pilze nur mit einem feuchten Tuch abzutupfen, andernfalls geht schnell das einzigartige Aroma verloren.



11. November Martinstag

Traditionell wird nach dem Lamppionumzug die knusprige Martinsgans serviert. Für einen ganz besonderen Braten mischen Sie Pflaume oder Birne unter die traditionelle Apfelfüllung. Auch die Kombination aus Wirsing und Aprikosenfüllung punktet an der Festtagstafel. Karamellisierter Wirsing als Beilage rundet mit süßer Note das deftige Gericht perfekt ab.



27. Oktober Sommerzeitende

Wer hat an der Uhr gedreht? In der Nacht vom 26. auf den 27. Oktober ist es wieder so weit – die Uhren werden umgestellt! Wir starten durch in die Winterzeit, doch drehen wir die Uhren hierfür vor oder zurück? Eine Frage, die uns jedes Jahr aufs Neue beschäftigt. Eine beliebte Eselsbrücke kann hierbei helfen: „Im Frühjahr stellt man die Gartenmöbel vor die Tür, im Herbst stellt man sie zurück in den Schuppen.“ Wir drehen die Uhr also von 3 auf 2 Uhr zurück. Der Tipp für die dunklen Abende: wärmende Tees mit Zitrusfrüchten. Zitrone und Limette versammeln so viele wichtige Vitamine und Spurenelemente unter ihrer Schale, dass bereits ein paar Spritzer ausreichen, um die Abwehrkräfte für die kommende Erkältungssaison zu stärken. Wer sich dagegen einen süßen Snack gönnen möchte, sollte zu Orangen greifen. Ihre einzelnen Spalten verbreiten einen anregenden Duft – eine Wohltat für den Geist – und in 100 Gramm stecken genauso viel Vitamin C wie in der Zitrone.



OCTOBER 2019						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Ende November

Mit klirrender Kälte beginnt die aromatische Kohlzeit. Viele Sorten, darunter auch der Rosen- und Grünkohl, vertragen Temperaturen bis zu minus fünf Grad und werden erst nach dem ersten Frost geerntet. Dann erst entfalten Rosen- und Grünkohl ihr typisches herb-süßes Aroma, da durch die niedrigen Temperaturen der natürliche Traubenzucker nicht mehr in Stärke umgewandelt wird. Feinschmecker freuen sich das ganze Jahr auf dieses bemerkenswerte Genusserebnis.



NOVEMBER 2019						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Oktober

Ein Tag wie zum Wurzelschlagen – genauer gesagt: zum Schälen. Die Schwarzwurzel hat jetzt Hochsaison und verückt als Spargel des Winters nicht nur Fans des weißen Golds. Das nussige Aroma mit eleganter Süße ist die ideale Beilage zu Wild, sowohl in Stäbchen als auch in Püreeform und verbindet sich gut mit mediterranen Kräutern oder sogar der Königin der Zitrusfrüchte: der Grapefruit.



Oktober

Feiern Sie das Ende der Kartoffelernte doch mal mit einem Kartoffel- und Süßkartoffel-Zweierlei!



November

Genusstipp zum Mittwoch: Sie haben noch Kürbis übrig? Probieren Sie doch mal saftige Kürbisbrownies. Pürieren Sie dafür Ihren Lieblingskürbis, beispielsweise den herrlich cremigen Butternut-Kürbis, und heben Sie ihn unter den Brownieteig. Das Verhältnis von Teig zu Püree kann gerne bei 1:1 liegen. Eine Portion Kokosflocken und Zitronenschale runden das Aroma ab.

Kürbisbrownies

- 500 g Kürbis
- 150 g Butter, weich
- 200 g Zucker
- 5 Ei
- 200 g Kuvertüre, Vollmilch
- 200 g Weizenmehl (Type 550)
- 2 TL Backpulver
- 100 g Kokosraspeln
- 2 Zitrone, davon Saft und Abrieb

Zubereitung:

Für die Kürbisbrownies den Kürbis schälen und von Kernen befreien. Den Kürbis in grobe Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech für 25 Minuten bei 165 °C Umluft weich backen.

In der Zwischenzeit die Butter zusammen mit dem Zucker unter Zuhilfenahme eines Handrührgerätes weich schlagen. Nach und nach die Eier hineingeben. Die Kuvertüre fein hacken und in einem Aufschlagkessel im Wasserbad schmelzen.

Die flüssige Kuvertüre in einem feinen Strahl in die Zucker-Ei-Masse einrühren. Nach und nach das Weizenmehl, das Backpulver und die Kokosraspeln unterheben. Kürbis aus dem Ofen nehmen, in eine Schüssel geben, mit einer Gabel zerdrücken oder mithilfe eines Pürierstabs pürieren. Kürbispüree unter den Teig heben. Ein kleines Backblech mit Backpapier auskleiden und den Brownieteig hineingeben. Die Brownies für 25 bis 30 Minuten bei 165 °C Umluft oder 175 °C Ober-/Unterhitze backen.

Kulinarisch den Herbst erleben - genießen Sie im November leckere Martinsgans, Pfifferlinge und Kürbisse. Außerdem starten Sie jetzt in die Kohlzeit. EDEKA Engelhard hält viele Köstlichkeiten für Sie bereit.



Kalbsfilet mit dreierlei Kohlröschen an Pilzsoße

Das brauchst du:

100 g Kalbsfilet, 50 g Champignons, 1 kleine Zwiebel, 1 Frühlingzwiebel, Knoblauch, 100 g Rosenkohl, 100 g Blumenkohl, 100 g Brokkoli, Sojasoße (ohne Zucker) Salz & Pfeffer, rote Pfefferkörner

So geht's:

Rosenkohl, Blumenkohl und Brokkoli kochfertig putzen, Brokkoli und Blumenkohl in Röschen zerteilen. Beim Rosenkohl die äußeren Blätter entfernen.

Für die Soße:
Die gehackten Zwiebeln mit etwas Knoblauch in der beschichteten Pfanne in wenig Wasser anschwitzen, die geputzten und geviertelten Champignons dazu,

zum Schluss Frühlingzwiebeln (in kleinen Ringen) zugeben und kurz garen lassen.

Für das Filet:
Ofen auf 160° C vorheizen. Fleisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in der beschichteten Pfanne (auf Backpapier bräunt es schön) ohne Fett an der Schnittfläche von beiden Seiten kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und etwa 10 Minuten bei 160 ° C im Ofen fertig garen.

Soße:
Die Pilze mit den Zwiebeln und Frühlingzwiebeln mit wenig Sojasoße und Wasser ablöschen. Beiseite stellen.

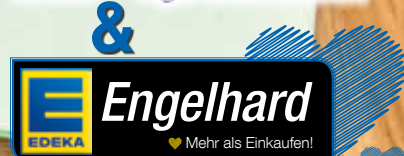
Gemüse:
1-2 Blumenkohlröschen in Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne anbraten, zur Dekoration verwenden. Die Gemü-

se separat in gesalzenem Wasser gar kochen. (Benutzt man das gleiche Kochwasser, beginnt man mit dem Blumenkohl, so verfährt er sich nicht.) Rosenkohl: 8-10 Minuten, Blumenkohl: 4-5 Minuten, Brokkoli: ca: 3 Minuten. Das abgetropfte Gemüse nach Belieben mit Meersalz, Pfeffer geriebener Muskatnuss würzen.

Filet:
Den Ofen auf 80 °C herunterkühlen lassen und das Fleisch weitere 10 Minuten darin ruhen lassen. Auf einem großen Teller das Gemüse und die Pilzsoße drappieren, Kalbsfilet in Scheiben darauf anrichten und den frisch gemahlene rosa Pfeffer darangeben.



Den Salat anrichten und mit dem Dressing beträufeln.



Wintersalat mit Orangen und Granatapfel

Das brauchst du: So geht's:

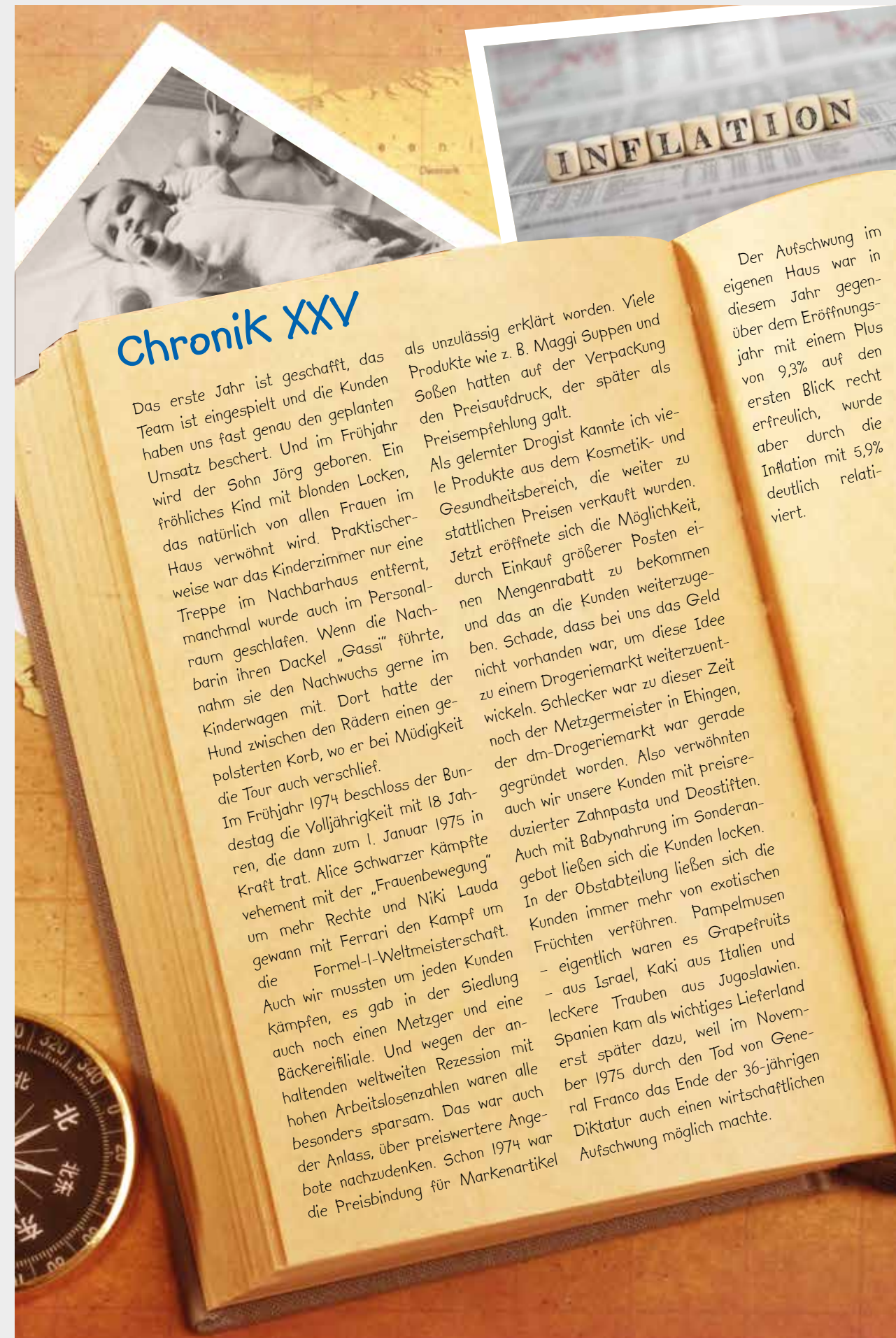
- 1 Schale Feldsalat
- 1 Radicchio
- 1 Avocado
- 2 Orangen
- 1 Granatapfel

Dressing

- 5 EL Walnussöl
- 3 EL Zitronensaft
- 1 EL körniger Senf
- Salz und Pfeffer

Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Den Radicchio in feinen Streifen schneiden. Die Avocado schälen und in Streifen schneiden. Die Kerne aus dem Granatapfel herauslösen und die Orangen filetieren.

Für das Dressing alle Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Chronik XXV

Das erste Jahr ist geschafft, das Team ist eingespielt und die Kunden haben uns fast genau den geplanten Umsatz beschert. Und im Frühjahr wird der Sohn Jörg geboren. Ein fröhliches Kind mit blonden Locken, das natürlich von allen Frauen im Haus verwöhnt wird. Praktischerweise war das Kinderzimmer nur eine Treppe im Nachbarhaus entfernt, manchmal wurde auch im Personalraum geschlafen. Wenn die Nachbarin ihren Dackel „Gassi“ führte, nahm sie den Nachwuchs gerne im Kinderwagen mit. Dort hatte der Hund zwischen den Rädern einen gepolsterten Korb, wo er bei Müdigkeit die Tour auch verschlief.

Im Frühjahr 1974 beschloss der Bundestag die Volljährigkeit mit 18 Jahren, die dann zum 1. Januar 1975 in Kraft trat. Alice Schwarzer kämpfte vehement mit der „Frauenbewegung“ um mehr Rechte und Niki Lauda gewann mit Ferrari den Kampf um die Formel-1-Weltmeisterschaft. Auch wir mussten um jeden Kunden kämpfen, es gab in der Siedlung auch noch einen Metzger und eine Bäckereifiliale. Und wegen der anhaltenden weltweiten Rezession mit hohen Arbeitslosenzahlen waren alle besonders sparsam. Das war auch der Anlass, über preiswertere Angebote nachzudenken. Schon 1974 war die Preisbindung für Markenartikel als unzulässig erklärt worden. Viele Produkte wie z. B. Maggi Suppen und Soßen hatten auf der Verpackung den Preisaufdruck, der später als Preisempfehlung galt.

Als gelernter Drogist kannte ich viele Produkte aus dem Kosmetik- und Gesundheitsbereich, die weiter zu stattlichen Preisen verkauft wurden. Jetzt eröffnete sich die Möglichkeit, durch Einkauf größerer Posten einen Mengenrabatt zu bekommen und das an die Kunden weiterzugeben. Schade, dass bei uns das Geld nicht vorhanden war, um diese Idee zu einem Drogeriemarkt weiterzuentwickeln. Schlecker war zu dieser Zeit noch der Metzgermeister in Ehingen, der dm-Drogeriemarkt war gerade gegründet worden. Also verwohnten auch wir unsere Kunden mit preisreduzierter Zahnpasta und Deostiften. Auch mit Babyahrung im Sonderangebot ließen sich die Kunden locken. In der Obstabteilung ließen sich die Kunden immer mehr von exotischen Früchten verführen. Pampelmusen – eigentlich waren es Grapefruits – aus Israel, Kaki aus Italien und leckere Trauben aus Jugoslawien. Spanien kam als wichtiges Lieferland erst später dazu, weil im November 1975 durch den Tod von General Franco das Ende der 36-jährigen Diktatur auch einen wirtschaftlichen Aufschwung möglich machte.

Der Aufschwung im eigenen Haus war in diesem Jahr gegenüber dem Gründungsjahr mit einem Plus von 9,3% auf den ersten Blick recht erfreulich, wurde aber durch die Inflation mit 5,9% deutlich relativiert.



EDEKA-Logo ab 1972

Mitte der 70er-Jahre wurde an vielen Fronten gekämpft. Im Markt um Preisgünstige Angebote. In der Welt um Weltmeistertitel, Frauenrechte und wirtschaftlichen Aufschwung. Werner Engelhard berichtet wieder von seinen Erfahrungen.



Eine lieb gewonnene Tradition: die Kundenabende von EDEKA Engelhard



Seit Langem organisieren die Marktinhaber Ralf und Mareike Engelhard regelmäßig interessante Veranstaltungen für ihre Kunden. Ob in Verbindung mit ausgedienter Kunst, Fachvorträgen von Ernährungsexperten oder begleitet von klassischer Musik – eines haben alle Abende gemeinsam: eine gesellige Atmosphäre mit interessanten Gesprächen, begleitet von höchstem kulinarischem Genuss. Hier schwingt der gelernte Koch Ralf Engelhard, unterstützt von seinem fachkundigen Team, auch gerne selber den Kochlöffel und entführt seine Gäste auf eine kulinarische Themenreise.

Vor Kurzem fanden gleich zwei gut besuchte Kundenveranstaltungen statt. Zum einen der offene Kundenabend in Kooperation mit dem Team von VitaFit zum anderen der spanische Abend unter Freunden, der nur zwei Wochen später stattfand. Während der Kundenabend mit VitaFit insbesondere alle Ernährungsbegeisterten in den Bann zog, die sich gleichzeitig über einen Fitness-Check und Gesundheitstank mit Radiomoderator Thomas Eberhard freuten, begeisterte der spanische Abend alle Liebhaber der mediterranen Küche und des musikalischen Genusses. Denn bei letzterer Veranstaltung überzeugte Michael Geyer mal wieder auf dem Klavier und versetzte die Gäste damit in feierliche Stimmung.

Wenn Sie neugierig geworden sind und selber mal Teilnehmer eines gemütlichen Abends mit kulinarischem Genuss werden möchten, dann melden Sie sich jetzt für den nächsten Kundenabend an. Diesmal ist das Thema Südamerika. Lassen Sie sich bei Klavier und Wein von einem ausgewählten Menü aus der südamerikanischen Küche begeistern und genießen Sie einige gesellige Stunden in gemütlicher Atmosphäre. Weitere Informationen finden Sie auf der Rückseite!

Plakate für unsere Kundenabende



Achten Sie auf unsere Aushänge im Markt und werden Sie das nächste Mal auch Teilnehmer eines geselligen und kulinarischen Abends.



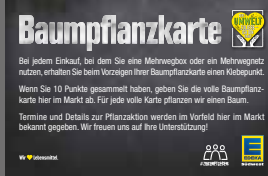
Regelmäßig organisiert das Team von EDEKA Engelhard informative Kundenveranstaltungen für Jung und Alt.

Haben Sie schon eine Baumpflanzkarte?

Der Klima- und Umweltschutz liegt den Kaufleuten Mareike und Ralf Engelhard stark am Herzen. „Wir sind Eltern und haben ein Interesse daran, dass auch unsere Kinder die Erde in ihrer ganzen Schönheit erleben dürfen“, erklärt Mareike Engelhard. Aus diesem Grund hat sich das Ehepaar dazu entschieden auch den Markt auf umweltfreundliche

Alternativen umzustellen und für mehr Nachhaltigkeit beim Einkauf zu werben. Mit der Baumpflanzkarte verfolgen die Kaufleute ein ganz besonderes Ziel. Durch jeden Einkauf mit einer Mehrwegbox an der Frischetheke trägt der Marktbesucher zur Vermeidung von Verpackungsmüll bei. Das gleiche gilt, wenn der Kunde ein Mehrwegnetz anstelle einer Einweg-Verpackung für den Kauf von Obst und

Gemüse nutzt. Und genau das wird jetzt mit einem Stempel belohnt. Für jede volle Baumpflanzkarte (insgesamt 10 Stempel) pflanzt EDEKA Engelhard zukünftig einen Baum in Kooperation mit Revierförster Stefan Dorschel. „Noch ist Zeit mitzumachen, holen auch Sie sich eine unserer Baumpflanzkarten und lassen Sie uns den Umweltschutz gemeinsam angehen“, ruft Ralf Engelhard auf.



Holen Sie sich eine Baumpflanzkarte und sammeln Sie fleißig Stempel. Ab insgesamt 10 Stempeln wird in der Region ein neuer Baum gepflanzt.



Futterglocken für heimische Vögel

In der kalten Jahreszeit wollen viele Menschen etwas für die Vogelwelt tun. Der NABU zeigt, wie man mit einfachen Mitteln Spaß beim Basteln von Futterstellen haben kann. Die heimischen Vogelarten unterscheiden sich nach ihren Fressvorlieben. Als Weichfutterfresser bezeichnet man Star, Rotkehlchen, Amsel und Zaunkönig. Durchaus flexibel und unkompliziert sind Meisen, Spechte und Kleiber. Zu der Gruppe der Körnerfresser gesellen sich Sperlinge, Finken und Ammern. Am besten stellt man hochwertige Körnermischungen selber zusammen. Es eignen sich Sonnenblumenkerne, Haferflocken, kleineren Sämereien wie Leinsamen oder

gehackte heimische Nussorten. Grundsätzlich als Futter ungeeignet sind alle gewürzten und gesalzenen Speisen. Auch Brot ist nicht zu empfehlen, da es im Magen der Vögel aufquillt.

Weitere Infos rund um Vögel und Co sind auf www.nabu.de zu finden!



Das brauchst du:

- Körnermischung
- Pflanzenfett (z. B. Kokosfett)
- Pflanzenöl
- Kokosstrick ca. 65 cm
- Tonblumentöpfe (Durchmesser bis max. 15 Zentimeter)
- Tannenzweig
- Kochtopf
- Holzlöffel
- Esslöffel
- Schere
- Bindedraht

Liebe Kinder, in Zusammenarbeit mit dem NABU zeigt euch EDEKA Engelhard, wie ihr schnell und einfach eine tolle Futterstelle für heimische Vögel bauen könnt.

Vorbereitung:

Den Strick durch das Loch im Blumentopf führen. Damit man die Futterglocke später gut aufhängen kann, empfiehlt es sich, den Strick ab Loch nach oben 50 cm überstehen zu lassen. Am breiten Blumentopfende sollten dann knapp 15 Zentimeter heraushängen.

Anleitung:

1. Das Pflanzenfett langsam und vorsichtig in einem Topf erhitzen (nicht kochen lassen).
2. Wenn es geschmolzen ist, ca. 3 Esslöffel Pflanzenöl hinzugeben.
3. Nun Körner, Samen und Nüsse hinzugeben (gleiche Menge Fett und Samen/Körner). Für die Körner- und Allesfresser eine reichliche Menge des Körnermixes hinzugeben. Für die Weichfutterfresser können noch zusätzlich Weizenkleie und Beeren hinzugefügt werden. Hier empfiehlt sich das Mischungsverhältnis 1:1 von Fett und Korn.
4. Gut umrühren, alle Körner müssen benetzt sein.
5. Abkühlen lassen, bis eine zähflüssige, dickliche Masse entsteht.
6. Die Mischung in die vorbereiteten Blumentöpfe geben und dabei darauf achten, dass der Strick mittig platziert ist. Am besten hält man diesen fest, wenn man die Masse einfüllt.
7. Im Kühlschrank einige Stunden auskühlen lassen.
8. Der geeignete Standort sollte schattig sein, damit sich der Inhalt an einem warmen Wintertag nicht erwärmt. Außerdem sollte die Futterstelle außer Reichweite von Katzen hängen.





Freuen Sie sich auf einen südamerikanischen Abend mit Wein, Genuss und Musik.

SÜDAMERIKANISCHER ABEND mit EDEKA Engelhard am 9. November um 19 Uhr bei Klavier & Wein in der Florian-Geyer-Straße 14 in 55126 Mainz-Finthen



Erleben Sie eine kleine kulinarische Reise von Argentinien über Chile bis nach Uruguay und genießen Sie ein leckeres Mehrgängemenü mit verschiedensten südamerikanischen Spezialitäten. Dazu servieren wir Ihnen ausgewählte südamerikanische Weine, die jedes Gericht perfekt begleiten. Für musikalische Untermalung auf dem Klavier sorgt Michael Geyer.

Sichern Sie sich jetzt Ihre Karten für den 9. November 2019!
Beginn: 19 Uhr • Einlass: 18.30 Uhr
Eintritt: 35.- Euro

Karten gibt es im Vorverkauf im EDEKA-Markt Engelhard, per Mail unter: info@klavierundwein.de oder telefonisch unter: 01 72 - 6 10 3999



Gonsenheimer Str. 56 • 55126 Mainz-Finthen • Tel.: 0 61 31 / 250 833 0
Wir sind für Sie da: Montag bis Samstag von 8 bis 21 Uhr!



Auflage: 10 500 Exemplare

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.

Kostenlose Zustellung jeden Monate an alle erreichbaren Haushalte in der Region.

Objektleitung: ProExakt GmbH
Bahnhofstraße 17
38170 Schöppenstedt
Tel.: (0 53 32) 96 86-54
Fax: (0 53 32) 96 86-58
E-Mail: info@proexakt.de
www.proexakt.de

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

EDEKA Engelhard
Inh. Ralf Engelhard
Gonsenheimer Str. 56
55126 Mainz-Finthen
Tel.: (0 61 31) 250 83 30



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:
Nancy Panke
Tel.: (0 53 32) 96 86-56
Fax: (0 53 32) 96 86-58
E-Mail: info@proexakt.de

Anzeigenberatung:
Christian Neitsch
Tel.: (0 53 32) 96 86-433
Fax: (0 53 32) 96 86-51
Mobil: (01 60) 1 19 33 20
E-Mail: marktzeitung@proexakt.de

Druck: ProExakt GmbH
Mediengestaltung,
Druck & Verlag
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.

