Ihr kostenloses Kunden-Magazin

August 2017

kiek an!

Seite 4
FEDERWEISSER

Seite 16
HEIMISCHE KARTOFFELN

Seite 20
CHAMPIGNONS

Seite 22
AUSBILDUNG BEI INKOOP

Draußen unterwegs!

www.inkoop.de

Coca-Cola, die Konturflasche und das rote Rundlogo sind eingetragene Schutzmarken der The Coca-Cola Company.

Kein Plastik in den Weltmeeren!
Flaschen aus 100% Altplastik

Plastik belastet die Weltmeere.
Altplastik gehört wiederverwertet, nicht weggeworfen oder verbrannt. Frosch setzt **100% Altplastik** ein.
Dabei gelingt es Frosch sogar erstmals Plastik aus dem Gelben Sack in Top-Qualität aufzubereiten.

Pionierarbeit aus Deutschland.

Mehr Infos: Initiative Frosch

Bio-Qualität zum Wohlfühlen – seit 1986.

Pely

Mal was anderes!
Worauf man sich verlassen kann.

Pely® Designer-Beutel mit tollen Motiven – ideal zum Aufbewahren, Transportieren und Entsorgen.

www.pely.de

Müll entsorgen und Klima schützen – geht das?

Ja! Pely® Müllbeutel verursachen nachweislich **weniger CO_2** als herkömmliche Beutel und sind vom Institut climatop® mit dem Siegel „CO_2-klimafreundlich" und zusätzlich mit dem Umweltpreis der Wirtschaft* ausgezeichnet. **Qualität – Made in Germany**

*Studien- und Fördergesellschaft der Schleswig-Holsteinischen Wirtschaft e.V.

Liebe Kundinnen und Kunden!

Wir hoffen,

dass Sie einen schönen und erholsamen Urlaub hatten und vielleicht in Ihrem Urlaubsland ein neues Gericht oder Getränk für sich entdeckt haben.

Bei uns bekommen Sie viele Spezialitäten aus der ganzen Welt von frischem Fisch und Meeresfrüchten, über türkisches Baklava, bis zu ganzen Sortimenten aus Griechenland, Spanien und Portugal.

Aber bitte wundern Sie sich nicht, dass Ihr Gericht oder Getränk zu Hause etwas anders schmeckt als im Urlaub. Das liegt nicht an Ihrer Kochkunst, sondern wahrscheinlich an der fehlenden Sonne oder dem Urlaubsfeeling.

Im August neigt sich der Sommer bald dem Ende zu und darauf folgt der Spätsommer und der Herbst, passend zu diesen Jahreszeiten berichten wir in dieser Ausgabe über Federweißer, Pilze, Äpfel und Kartoffeln, aber auch das Oktoberfest und die neue Bundesliga Saison sind natürlich zu erwähnen.

Ganz herzlich begrüßen möchte ich unsere 23 neuen Auszubildenden. Es ist immer viel Arbeit, passende Bewerber zu finden und auszubilden. Aber es macht uns sehr stolz, mit ihnen zu wachsen und tolle neue Kolleginnen und Kollegen zu bekommen.

Ihr

Maurice Kaulicke

Personalleiter

TIPP

Nutzen Sie auch unsere **inkoop-App** für Ihr Smartphone!
Infos auf: inkoop.de

INHALT

FEDERWEISSER 4
ZWIEBELKUCHEN 5
ÄPFEL 6
MINERALWASSER 8

RADTOUREN & PICKNICK 10
VERANSTALTUNGEN 11
PRESSE- UND TABAKSHOP 12
FISCHTHEKE 14
HEIMISCHE KARTOFFELN 16

SMOOTHIES 18
CHAMPIGNONS 20
WEINLESE 21
AUSBILDUNG 22

OKTOBERFEST 24
KOOPJE 28
UNTERHALTUNG 30
REZEPTE 31

VORGESCHMACK AUF DEN HERBST

Neuer Wein startet süß und spritzig

Der Federweiße ist auch als Bitzler, Rauscher oder Sauser bekannt. Er überbringt alljährlich die erste Herbstbotschaft an die Freunde des leichten Weines, obwohl er eigentlich noch gar kein Wein ist, denn die alkoholische Gärung hat beim Federweißen gerade erst begonnen.

Es handelt sich also um eine Zwischenstufe vom Traubensaft zum Wein.

SEINEN NAMEN VERDANKT DER FEDERWEISSE

den noch aktiven Hefen, weil die Hefeteilchen mit der entstehenden Kohlensäure wie winzige Federchen im Glas tanzen.

Im Gärungsprozess zerlegt die Hefe den natürlichen Zuckergehalt des Traubensaftes in Alkohol und Kohlensäure, so dass sich der Federweiße im Geschmack und im Alkoholgehalt schnell verändert. Er kommt mit einem gasdurchlässigen Deckel in den Handel und darf nur stehend gelagert werden, weil fortlaufend weitere Kohlensäure freigesetzt wird. Die Gärung lässt sich durch Kühlung verlangsamen, aber der Federweiße sollte innerhalb von zehn Tagen getrunken werden.

Man serviert den Federweißen gut gekühlt und traditionell zusammen mit frischem Zwiebelkuchen.

Einkaufs- und Vertriebsleiter **Christian Krzefski:** „Federweißer reift in der Flasche nach und sollte bald getrunken werden, da er sonst seinen Geschmack verändert."

ZWIEBELKUCHEN *mit Speck*

REZEPT:

Zutaten für ca. 8 Portionen:

- 100 g Speck, in Streifen geschnitten
- 200 g Blätterteig
- 400 g Zwiebeln
- 1 EL Butter (und etwas für die Form)
- 1 El Schnittlauch, fein geschnitten
- 80 ml Milch
- 80 ml Sahne
- 2 Eier
- 3 EL Parmesan gerieben
- etwas Salz u. Pfeffer

1. Für die Füllung des Zwiebelkuchens die Zwiebeln in einer Pfanne mit der Butter weich dünsten. Die Speckstreifen dazugeben und etwas dünsten. Mit Salz, Pfeffer und dem Schnittlauch die Kuchenfüllung abschmecken.
2. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Für den Guss verrühren Sie Milch, Sahne, 2 Eier und einen Esslöffel Parmesan. Den Blätterteig mit einem Nudelholz dünn ausrollen, die Formen mit Fett ausstreichen und mit dem Teig auslegen. Die Zwiebel-Speck-Füllung darauf verteilen, den Guss darüber gießen, den restlichen Parmesan darüber verteilen und den Zwiebelkuchen im Backofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.

Zubereitungsdauer:
etwa 60 Minuten

Napolina

100% Biologisch, 100% Italienisch
100% Geschmacksexplosion!

Das Herz der italienischen Küche

ADEL ZUM ANBEISSEN

ROYAAL BY BEEMSTER

EDEL & AROMATISCH

6 Monate gereift

Königlicher Hoflieferant

BEEMSTER
CONO Kaasmakers

Unsere Äpfel

Die unterschätzten Alltagshelden

Mehr als 30 Vitamine und Spurenelemente, 150 Milligramm Kalium und viele weitere Mineralstoffe wie Phosphor, Kalzium, Magnesium oder Eisen stecken in einem durchschnittlich großen Apfel. Trotzdem besteht er zu 85 Prozent aus Wasser und hat nur etwa 60 Kilokalorien.

ÄPFEL HABEN GROSSEN EINFLUSS AUF DAS KÖRPERLICHE WOHLBEFINDEN.

Sie regeln den Wasserhaushalt und die Darmtätigkeit – und wegen der vielen verschiedenen Fruchtsäuren gelten sie als die „Zahnbürste der Natur".

Das enthaltene Pektin senkt den Cholesterinspiegel und bindet Schadstoffe. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen darüber hinaus auch positive Einflüsse auf Bronchial- und Lungenkrankheiten, außerdem scheinen die in der Frucht enthaltenen Flavonoide und Carotinoide das Krebsrisiko zu mindern.

Als wenn das nicht schon genug Gründe wären, um regelmäßig in einen Apfel zu beißen, bietet sich auch noch eine sagenhafte Vielfalt an Sorten und Geschmacksrichtungen an: Von den weltweit etwa 20.000 Apfelsorten werden immerhin rund 1.000 in Deutschland angebaut – und viele auch in sehr großer Menge, denn zum Ende des Sommers werden in Deutschland über 900.000 Tonnen Äpfel geerntet.

Im Durchschnitt verzehrt jeder Deutsche jährlich 17 Kilo Äpfel und elf Liter Apfelsaft. Gerade bei den Säften ist die Tendenz weiter steigend und es entwickelt sich ein Qualitätsbewusstsein, wie man es aus dem Weinbau kennt. Neben den Verarbeitungskriterien zählt hier auch die Charakteristik der verwendeten Apfelsorten und das Anbaugebiet. So gibt es zum Beispiel bei den Qualitätsfruchtsäften von Amecke unter dem Namen „Mein Lieblingsapfel" drei sortenreine Direktsäfte, bei denen die spezifischen Geschmacksmerkmale der jeweiligen Sorte unverdünnt und ungesüßt erkennbar bleiben.

Marktleiter **Rüdiger Ebert** (Bassum): „Die sortenreinen Direktsäfte von Amecke sind jetzt neu in unseren Märkten gelistet."

APFELKUCHEN
mit Amaretti

VEGETARISCH

REZEPT:

Zutaten für ca. 8 Portionen:

- 100 g Zucker
- 2 Eigelbe
- 50 g weiche Butter
- 200 g Mehl
- 1/2 Pck. Backpulver
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- 200 ml Milch
- 50 g Amaretti-Kekse
- 2 cl Amaretto
- 1 kg Äpfel
- 1 Pck. Vanillezucker
- Fett und Semmelbrösel für die Form

1. Zucker, Eigelb und Butter mit dem Mixer cremig schlagen.
2. Mehl, Backpulver und Zitronenschale mischen und abwechselnd mit der Milch unter die Eigelbmasse rühren; zum Schluss den Amaretto unterrühren. Amaretti-Kekse grob zerbröseln.
3. Äpfel schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte des Teiges in eine gefettete und mit Semmelbrösel ausgestreute Springform (22 cm Ø) geben.
4. Apfelscheiben in die Form schichten und zwischen die Schichten Amarettibrösel und Vanillezucker streuen. Den restlichen Teig darauf streichen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft 150 Grad) 75 Minuten backen.
6. Eventuell nach der Hälfte der Zeit mit Backpapier abdecken, damit der Kuchen nicht zu dunkel wird.

Zubereitungsdauer:
etwa 120 Minuten

Nudelgenuss – für jeden Tag

Spätzle mit Creme-Pilzen

Spätzle mit Creme-Pilzen (4 Portionen)
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten:

320 g	Schwäbische Spätzle	1 EL	Butter
500 g	Pfifferlinge (ersatzweise Champignons, Kräuterseitlinge, o.ä.)	200 g	Parma- oder Serranoschinken
2	Schalotten	400 ml	Brühe
1	kleine Stange Lauch	1	Becher Crème fraîche (= 150 g)

Einige geschnittene Basilikumblättchen, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Pfifferlinge verlesen, evtl. waschen und putzen. Schalotten abziehen und würfeln. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Butter erhitzen, Pilze, Schalotten und Lauch dazugeben und andünsten.
2. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Schinken in breite Stücke schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 4, Umluft 180 °C) ca. 5-10 Minuten knusprig braten.
3. Brühe zu den Pilzen gießen, aufkochen und abgedeckt ca. 5 Minuten garen. Sauce mit Crème fraîche und Basilikum verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Nudeln auf Teller anrichten. Schinkenstücke auflegen und nach Wunsch mit Basilikum garniert servieren.

Pro Portion:
Brennwert 2.470 kJ (587 kcal), Eiweiß 30 g, Fett 27,5 g, Kohlenhydrate 56 g

www.birkel.de • www.3glocken.de

MINERAL WASSER

Lebensbaustein für Jung und Alt

Das Angebot an Mineralwässern in unseren Verbrauchermärkten ist über die Jahre extrem umfangreich geworden. Mineralwässer gibt es in einer Vielfalt, die für ganz unterschiedliche Lebenssituationen und gesundheitliche Ansprüche besonders gut geeignet sind. So gibt es nicht das „eine“ gute Mineralwasser. Vielmehr ist ein Mineralwasser dann besonders geeignet, wenn es Ihren ganz persönlichen Bedürfnissen am besten dient.

SO IST ZUM BEISPIEL in der Schwangerschaft ein Mineralwasser mit viel Calcium sinnvoll. Ist das Baby schließlich auf der Welt, braucht es ein besonders sanftes, natriumarmes Wasser, das nicht zu hoch mineralisiert ist und den sensiblen Verdauungstrakt möglichst gut unterstützt. Babys vertragen nur geringe Konzentrationen von Schadstoffen wie Nitrat und Nitrit sowie deutlich geringere Mengen bestimmter Mineralstoffe wie Natrium in ihrer Nahrung. Menschen, die viel Sport treiben hingegen, brauchen ein mineralstoffreiches Wasser, das dem Körper hilft, den Nährstoff- und Flüssigkeitshaushalt schnell auszugleichen.

ABHÄNGIG VON IHREM REGIONALEN URSPRUNG schmecken die Mineralwässer auch ganz unterschiedlich. Als Begleiter beim Essen sollte ein Mineralwasser jedoch in der Regel nicht durch seinen eigenen Geschmack oder eine zu hohe Konzentration von Kohlensäure auffallen. Darüber hinaus gibt es natürlich noch viele weitere Faktoren, die die Wahl eines bestimmten Mineralwassers beeinflussen können – etwa seine Herkunft, Farbe, die Flaschenform oder auch preislich kann es schon größere Unterschiede geben.

Wir haben in unserem neuen Getränkemarkt an der Oldenburger Straße, zusammen mit den Gerolsteiner Quellen, eine multimediale ‚Wasserwelt‘ geschaffen, in der Sie sich in Ruhe über die Entstehung und die verschiedenen positiven Eigenschaften von Mineralwässern informieren können. Viel Spaß beim Erkunden:

www.mineralienrechner.de

Marktleiter **Suleyman Dikmen** (DEL , Oldenburger Str.): „Erleben Sie unsere multimediale „Wasserwelt“ von Gerolsteiner.“

GANZE GETRÄNKEKISTEN TRINKFERTIG DURCHGEKÜHLT ZUM BUNDESLIGASTART AB 18.8.2017

DIE NEUEN ANSTOSSZEITEN

Freitag: Insgesamt 30 Partien werden in der neuen Saison freitags um 20:30 Uhr angepfiffen.
Samstag: Hauptanstoßzeit bleibt 15:30 Uhr, zudem wird es weiterhin das Topspiel um 18:30 Uhr geben.
Sonntag: Weiterhin findet eine Partie um 15:30 Uhr statt. Das späte Sonntagsspiel beginnt ab sofort um 18:00 Uhr statt wie bisher um 17:30 Uhr. Hinzu kommen fünf Begegnungen über die Saison verteilt, die um 13:30 Uhr angepfiffen werden.
Montag: Fünfmal wird eine Partie montags um 20:30 Uhr angepfiffen.

PAARUNG DES ERSTEN SPIELTAGS

FC Bayern München – Bayer 04 Leverkusen
TSG 1899 Hoffenheim – SV Werder Bremen
Hertha BSC – VfB Stuttgart
Sport-Club Freiburg – Eintracht Frankfurt
Borussia Mönchengladbach – 1. FC Köln
FC Schalke 04 – RB Leipzig
Hamburger SV – FC Augsburg
1. FSV Mainz 05 – Hannover 96
VfL Wolfsburg – Borussia Dortmund

Wasser mit

Ursprünglich rein und mit wertvollem Calcium, Magnesium und Hydrogencarbonat.

MACHEN SIE DEN VERGLEICH!
www.mineralienrechner.de

Das Wasser mit Stern.

RADTOUREN & PICKNICK

Ein romantisches Picknick im Freien

In der Natur ist es einfach am schönsten

Blauer Himmel, Sonnenschein und angenehme Temperaturen bis in den Abend. Das sind ideale Bedingungen für eine Radtour mit einem romantischen Picknick im Freien.

EIN LAUSCHIGES PLÄTZCHEN IST SCHNELL GEFUNDEN:

Im Wald, am Badesee oder am Ufer von Fluss- oder Bachläufen – zauberhafte Orte für die Entspannung im Grünen gibt es überall. Damit ein Picknick gut gelingt, sollten aber einige Punkte beachtet werden:

- Das wichtigste Accessoire ist die Picknickdecke. Sie sollte nicht schmutzempfindlich sein und bestenfalls etwas Feuchtigkeit vertragen können.
- Packen Sie einen stabilen Korb oder nehmen Sie eine Kühlbox mit. Dadurch haben Sie nicht nur einen sicheren Transportbehälter, sondern auch einen provisorischen Tisch.
- Wählen Sie für die frischen Lebensmittel nur wiederverschließbare Dosen und Flaschen aus, die wirklich dicht und stoßfest sind.
- Müllbeutel sollten immer im Gepäck sein.
- Denken Sie auch im Spätsommer noch an Sonnen-, Zecken- und Mückenschutz.
- Wenn Ihr Zielort vermutlich keinen Schatten bietet, nehmen Sie einen Sonnenschirm mit.
- Ausreichend Getränke mitnehmen.
- Vermeiden Sie leicht verderbliche Zutaten und Lebensmittel, die durch Sonneneinstrahlung unappetitlich werden.

Die letzten Sommertage

Das Essen für Ihr Picknick sollten Sie portionsweise zubereiten, z. B. kleine Häppchen, Snacks, die auch kalt schmecken, nicht zu empfindlich sind und im Freien unkompliziert gegessen werden können. Dazu gehören Sandwiches, Tartes, Quiches, Frikadellen, kalter Braten oder Käsespieße. Auch Gurken, Radieschen, Paprikastreifen sowie eingelegte Oliven können Sie gut fürs Picknick mitnehmen. Bestens geeignet sind auch leckere Dips, mit denen sich Brot und Gemüse verfeinern lassen.

TIPP

Auch etwas Süßes gehört zum Picknickgenuss. Ideal ist frisches Obst oder ein fester Rührkuchen. Geschnittene Früchte oder Obstsalat mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht braun verfärben.

EIN SCHÖNES ZIEL FÜR DIE VERBINDUNG VON RADTOUR, PICKNICK UND KULTUR

ist natürlich immer das Sommerkonzert auf der Burginsel. Am 26.08.2017 ab 20.00 Uhr sorgt die SET Musical Company für den richtigen musikalischen Rahmen mit einem vielseitigen Augen- und Ohrenschmaus. Die schöne Traditionsveranstaltung wird durch das tolle Ambiente der romantisch beleuchteten Burginsel ideal ergänzt.

Hier können Sie in guter Gesellschaft einen unterhaltsamen Abend verbringen und Ihr eigenes Picknick genießen. Klappstühle stehen kostenlos zur Verfügung und Eintrittskarten bekommen Sie im Vorverkauf beim Ticketshop des Delmenhorster Kreisblattes.

Nasch-Korb

Wir bieten Ihnen auch fertige Körbe für Ihren Ausflug an. Das Bestellformular für diesen und viele weitere Körbe finden Sie auf: www.inkoop.de/aktuelles/

DEM SOMMER ENTGEGEN.

AXE
FIND YOUR MAGIC

UNSERE PRESSE- UND TABAKSHOPS

Bei allen inkoop-Märkten versuchen wir, den unterschiedlichen Einkaufsbedürfnissen unserer Kunden bestmöglich zu entsprechen. Zu diesem Konzept gehört auch, dass wir – wenn räumlich möglich – einen separaten Presse- und Tabakshop integrieren. Mit der Möglichkeit, solche Bedarfsartikel besonders schnell und unkompliziert einzukaufen, können Sie zum Beispiel auch Ihren kurzen Bäckerei- oder Poststellen-Besuch komfortabel ergänzen. Außerdem führt die Spezialisierung zu einer besseren Beratungsqualität und zum nötigen Fachwissen, beispielsweise für unsere lizensierte Lotto-, Toto- und Sportwetten-Annahme oder die Aufladung von Mobilfunkkarten.

Birgit Goritz:
„Wir wünschen Ihnen viel Glück und große Gewinne mit TOTO, LOTTO und Rubbellosen.“

Birgit Goritz, Mitarbeiterin im Presse- und Tabakshop, Oldenburger Straße

Neben einem umfassenden Sortiment an lokalen, nationalen und internationalen Presseerzeugnissen, Magazinen und Büchern finden Sie dort auch Kinderzeitschriften, Geschenkgutscheine und Bingo-Lose.

Natürlich halten wir ein vollständiges Warenangebot aus Zigaretten, Zigarren, Tabak, Raucher-Accessoires und Zubehör vor. Darüber hinaus bieten unsere geschulten Mitarbeiter eine fachkundige Beratung an und bestellen Ihnen gern auch seltene, exotische oder exklusive Wunschmarken.

Hier werden Sie auch schnell fündig, wenn Sie auf der Suche nach einer Geschenkidee sind: Wir führen eine große Auswahl an Gutscheinkarten in unterschiedlichen Wertstufen für viele namhafte Unternehmen (Amazon, IKEA, iTunes, Douglas, OBI, usw.).

BINGO!

EUROJACKPOT

LOTTO 6 aus 49

GlücksSpirale

RUBBELLOSE

KENO

Von links nach rechts: Frau Eggers, Frau Jastremski, Frau Häfker, Frau Buntassis, Herr Rasmußen, Frau Westphal

LECKERE FISCHBRÖTCHEN

Wir bieten höchste Qualität mit zertifizierter Nachhaltigkeit

Hochwertige Proteine, essentielle Vitamine, viele Mineralien und wertvolle Fettsäuren: Ein guter und frischer Fisch macht fit und sorgt für lang anhaltende Leistungsfähigkeit von Körper und Geist.

FISCH IST LEICHT BEKÖMMLICH UND LIEFERT UNSEREM KÖRPER EINE GUT NUTZBARE ENERGIE. Einige seiner Nährstoffe sind zudem nur schwer über andere Nahrungsmittel aufzunehmen. Die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren in frischem Fisch gelten als Schwungrad von Herz und Kreislauf und verbinden sich mit einer Portion Gemüse zu einer ernährungsphysiologischen Idealmahlzeit. Eine Ernährung mit Fisch und Gemüse hält Sie bei richtiger Zubereitung schlank, beweglich und aktiv, daher sollten Sie die vielen Vorteile dieser modernen Küche genießen.

Ideen und Anregungen für abwechslungsreiche Rezepte und vielseitige Kombinationsmöglichkeiten finden Sie auch auf der Website unseres Partners „Deutsche See Fischmanufaktur". Dort erfahren Sie außerdem viel über Qualitätsmerkmale und über die verantwortungsbewusste, nachhaltige Fischerei. Bei uns erhalten Sie Frischfisch in höchster Qualität aus zertifizierten ASC-Aquakulturen:

www.deutschesee.de

Marktleiter **Sven Ohlsen** (Ganderkesee): „In unseren Frische-Theken finden Sie eine große Auswahl an Räucher-, Frischfisch und Meeresfrüchten – und hinter den Frische-Theken finden Sie unsere fachkundigen Mitarbeiter, die Sie gern und kompetent beraten.“

IMMER FREITAGS: FISCHBRÖTCHEN!

Direkt in unseren Märkten frisch für Sie belegt. Verschiedene Sorten mit Salat in einem knackigen Brötchen. Wir bieten diesen perfekten Mittagssnack an mobilen Kühltresen in den Eingangsbereichen unserer inkoop-Märkte und bei „koopje“.

deutschesee® Fischmanufaktur

FISCH AUF DEN GRILL!

Fix & fertig vorbereitet – einfach & gelingsicher

Lachs BBQ in Grillhaut
Saftiges Lachs-Portionsfilet aus in Blöcken tiefgefrorenen Lachsfiletstücken geschnitten, praktisch grätenfrei, ohne Haut, in einer aromatischen BBQ-Würzung, mit geräucherter Lachshaut und einer Kordel zum Paket geschnürt

Dorade „Rosmarin-Salbei-Melisse“
Frische, ganze Dorade, ausgenommen, in einer aromatischen Marinade mit feiner Rosmarin-Salbei-Melissennote, verfeinert mit einem Rosmarinzweig

www.deutschesee.de

HEIMISCHE KARTOFFELN

Vom Feld auf den Teller

Agrarfrost produziert seit Jahrzehnten beste, tiefgekühlte Kartoffelspezialitäten wie Back Frites, Crazy Frites, Back Kroketten oder Kartoffelpuffer. Die wichtigste Zutat dafür ist: die Kartoffel. Im Rahmen eines einzigartigen, integrierten Kartoffelanbaus kontrolliert Agrarfrost von der Züchtung der Saatkartoffel über die Vermehrung, Pflanzung, Wachstum, Ernte, Lagerung bis zur Herstellung der Markenprodukte die gesamte Prozesskette.

HEIMAT, DIE MAN SCHMECKT!

Die Kartoffelfelder von Agrarfrost befinden sich ganz in der Nähe der Produktionsstandorte in Aldrup, Wildeshausen (Niedersachsen) und Oschersleben (Sachsen-Anhalt). Das spart Transportwege und entlastet die Umwelt. Hier haben die Böden aber auch ideale Voraussetzungen für den Anbau von erstklassigen Kartoffeln. Auf 8.000 ha mineralstoffreichster, fruchtbarer Ackerfläche, pflanzen über 200 Vertragslandwirte beste Kartoffeln an. Dabei folgen die Vertragslandwirte streng den Prinzipien der nachhaltigen Landwirtschaft, die dem Ackerboden nach der Ernte genügend Ruhepausen zur Erholung geben und so die natürlichen Ressourcen unserer Heimat schonen.

„ZORBA“

ist eine frühe, langfallende Sorte, die für die industrielle Herstellung von Pommes Frites bestens geeignet ist. Die Sorte hat eine sehr geringe Beschädigungsanfälligkeit und hohe Resistenzen gegen etwa Krautfäule, Schorf, Eisenfleckigkeit – so kann der Einsatz von Pflanzenschutzmitteln sehr gering gehalten werden.

Arndt Frilling ist Vertragslandwirt bei Agrarfrost und baut für den Kartoffel-Tiefkühlspezialisten dieses Jahr die neue Kartoffelsorte „Zorba“ an.

50 JAHRE LEIDENSCHAFT FÜR KARTOFFELGENUSS

50 JAHRE
Leidenschaft für Kartoffelgenuss.

Seit 50 Jahren gibt es von Agrarfrost den knusperkrossen Kartoffelgenuss für Zuhause. Unter dem Motto „50 Jahre Leidenschaft für Kartoffelgenuss“ werden ab Juli bis Ende des Jahres insgesamt 555 „goldene Kartoffeln“ und weitere tolle Gewinne im Gesamtwert von 5 Mio. Euro verlost. Mittels Gewinncode auf den Aktions-Packungen der Back Frites, Knusper Frites und Back Kroketten können die Sofortgewinne online unter www.agrarfrost.de abgerufen werden.

REIBEKUCHEN
mit Sour Cream

VEGETARISCH

REZEPT:

Zutaten für ca. 6 Portionen:

- 12 große Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 3 große Eier
- 2 EL Mehl
- 1 Becher Schmand
- 1 Becher Saure Sahne
- 1 Bund Schnittlauch
- etwas Salz u. Pfeffer

1. Als erstes die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln zu hauchfeinen Streifen reiben und mit den Zwiebeln vermengen. In einem separaten Gefäß die Eier mit etwas Salz und Pfeffer aufschlagen. Die verquirlten Eier nun zu der Kartoffel-Masse geben und alles mit zwei Esslöffeln Mehl bestäuben. Alles zu einer einheitlichen Masse vermengen.
2. Für die Sour Cream den Schmand und die Saure Sahne verrühren und mit etwas Salz, Pfeffer und dem Schnittlauch abstimmen.
3. Die Pfanne mit reichlich Öl oder Margarine vorbereiten. Sobald das Bratfett heiß ist, die Kartoffel-Masse (etwa 2 EL pro Reibekuchen) in die Pfanne geben. Von beiden Seiten goldbraun anbraten und heiß oder kalt mit einem Löffel Sour Cream servieren.

Zubereitungsdauer:
etwa 40 Minuten

TIPP

Auch ein Klassiker: Reibekuchen mit Apfelmus. Wenn Sie es lieber süß mögen, verzichten Sie auf die Sour Creme und ergänzen stattdessen mit Apfelmus.

Limonadenklassiker. Seit 1905.

sinalco.de

SMOOTHIES

Gesundes aus Obst und Gemüse!

Die frischen Vitaminbomben

Mit dem Herbst kommt auch wieder die dunkle, kalte und feuchte Jahreszeit zurück. Um sich vor Erkältungsinfektionen zu schützen, sollten Sie jetzt ausreichend Vitamine zu sich nehmen. Ganz einfach geht das mit Smoothies – und zwar am besten, wenn Sie diese selbst frisch zubereiten. Sie brauchen dazu lediglich einen kräftigen Pürierstab und einige frische, vitaminreiche Lebensmittel.

DER „SMOOTHIE“ IST EINE WORTSCHÖPFUNG AUS DEN USA.

„Smooth“ bedeutet soviel wie geschmeidig, weich oder cremig und spielt auf die Konsistenz an. Die Cremigkeit ist auch ernährungphysiologisch der größte Vorteil des Smoothies, weil hier im Gegensatz zum Obst- oder Gemüsesaft alle Bestandteile im Produkt bleiben. Dadurch ist der Anteil an Vitaminen, Ballaststoffen und Mineralsalzen deutlich höher.

Einen Smoothie können Sie auch mit Zutaten machen, die Sie sonst nie mit Getränken in Verbindung bringen würden. Z. B. können auch Gräser mit Obst und Gemüse kombiniert werden und Spinat oder Karotten geben dem Smoothie kräftige Farben. Auch einiges Blattgrün, zum Beispiel von Kohlrabi, schmeckt lecker. Es macht Spaß, mit Gewürzen zu experimentieren, um auch einfachen Kombinationen eine gewisse Note zu verleihen. Süße Kreationen veredelt man mit Vanille, Zimt, Nelken oder Ingwer. Grüne Smoothies und solche mit hohem Gemüseanteil kann man lecker mit Curry, Paprika, Dill, Minze, Basilikum oder Kurkuma abschmecken.

Um den eigenen Smoothie-Rezepten mehr Abwechslung und Kreativität zu verschaffen, lohnt ein Blick in die Backzutaten: Kakao, gemahlene Nüsse oder Mandeln passen zu vielen Kombinationen und sorgen gleichzeitig für eine schön sämige Konsistenz.

Alle Zutaten sollten so frisch wie möglich sein, um den höchsten Vitamingehalt zu liefern. Ist der verwendete Mixer stark genug, kommt also auch Tiefkühlkost infrage. Der Smoothie sollte dann möglichst direkt nach der Zubereitung getrunken werden, bevor die Nährstoffe zerfallen.

Mitarbeiterin **Petra Siever** (DEL , Oldenburger Str.): „Wenn Sie es komfortabler möchten, empfehle ich den frisch gepressten Orangensaft aus unserer Saftpresse!“

BLEIB STARK
PROTEIN
DRINK
25
20
20
VIEL GESCHMACK. VIEL PROTEIN.
Arla
PROTEIN
WWW.ARLAFOODS.DE/PROTEIN

Goldene Schokomomente im Herbst
6x SNICKERS
Twix
x6 Mars
m&m's
m&m's
m&m's

ORIGINAL
WIESENHOF
Unsere leckere Geflügelwurst aus Deutschland!
Geflügel
Mortadella
Geflügel
Mortadella
Fleischwurst

Champignons werden schon seit 1750 in Europa kultiviert, doch eine hochproduktive Champignonzucht entwickelte sich erst Anfang des 20. Jahrhunderts. Bis dahin galten sie als Luxusgemüse für Adlige und waren für die breite Bevölkerung einfach zu teuer.

Zeit für CHAMPIGNONS

Die weltweit beliebtesten und bekanntesten Speisepilze

HEUTE SIND CHAMPIGNONS

ganzjährig zu erschwinglichen Preisen erhältlich, der Saisonschwerpunkt ist aber im Herbst, denn die frische Ernte in der Region enthält die meisten, wertvollen Vitamine und Mineralien. Gerade die heimischen Champignons sind also ein besonders köstliches und sehr gesundes Lebensmittel. Sie enthalten zum Beispiel die Vitamine D, B2, Biotin und Niacin sowie die Mineralstoffe Kalium, Eisen, Kupfer, Selen und Phosphor. Außerdem sind sie sehr kalorienarm (15 kcal /100 g).

WEISSE CHAMPIGNONS

Die weißen Sorten zeichnen sich durch einen feinen Duft und ein sanftes, leicht nussiges Aroma aus. Sie sind typischerweise mittelgroß und besitzen einen geschlossenen Hut von etwa drei bis sechs Zentimetern im Durchmesser.
Es gibt aber auch den kleineren Miniaturchampignon (1,5 cm bis 4,5 cm Durchmesser) oder den Riesenchampignon, bei dem der Hut bis zu zwölf Zentimeter groß werden kann.

BRAUNE CHAMPIGNONS

Braune Sorten unterscheiden sich von den weißen eigentlich nur durch ihr kräftigeres Aroma. Sie enthalten außerdem etwas weniger Wasser und erscheinen dadurch fester. In Form und Größe entsprechen sie aber ihren weißen Kollegen. Der Protobello ist der größte braune Champignon, er entspricht im Durchmesser ungefähr dem weißen Riesenchampignon.

CHAMPIGNONS *mit Frischkäse*

VEGETARISCH

REZEPT:

Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 12 Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 3 getrocknete Tomaten in Öl
- 220 g Frischkäse
- 50 g geriebener Parmesan
- etwas Salz, Pfeffer
- 1 TL frische Kräuter (z. B.) Schnittlauch

1. Die Champignons mit einem feuchtem Bogen Haushaltsrolle abreiben. Den Stiel und die Lamellen vorsichtig herauslösen. Die vorbereiteten Pilzkappen mit der hohlen Seite nach oben in eine eingefettete Auflaufform setzten. Das feste Ende der Champignonstiele abschneiden und die Reste hacken.
2. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und pressen. Tomaten sowie den Schnittlauch fein hacken.
3. Die Stiele, Schalotte, Knoblauch, Tomaten und den Schnittlauch mit dem Frischkäse vermengen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer abstimmen.
4. Die feste Mischung mit einem kleinen Löffel in jeden Pilzkopf füllen. Nun den geriebenen Parmesan über die gefüllten Pilze streuen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten überbacken.

Zubereitungsdauer:
etwa 30 Minuten

Weinlese

Bei der Weinlese handelt es sich um die Ernte der Trauben von den Rebstöcken. Bei der Lese werden die Trauben von den Stielen getrennt, in einem Traubentransporter gesammelt und dann ins Kelterhaus transportiert.

ES GIBT VERSCHIEDENE EINFLÜSSE, die den Zeitpunkt, die Art der Lese und die Produktion bestimmen. In Mitteleuropa erfolgt die Lese vom Spätsommer bis in den Herbst, abhängig von Lage und Traubensorte. Die herbstlichen Witterungsverhältnisse sind ausschlaggebend für die spätere Qualität des Weins. Wenn die Tage sonnig sind und die Nächte kühl, können die Winzer die Lese hinauszögern und dadurch eine bessere Qualität erreichen. Zu viel Regen führt hingegen dazu, dass die Trauben faulen, in dem Fall wird früher mit der Lese begonnen.
Die Lese der Trauben für Eiswein hingegen erfolgt häufig erst im Dezember oder Januar, da hierfür die Temperatur nicht höher als -7 °C liegen darf.

Es gibt verschiedene Arten der Lese. Bei der maschinellen, kostengünstigeren Lese werden Maschinen, sogenannte Vollernter eingesetzt. Diese fahren über die Rebzeile und durch einen Schüttel- und Schlagmechanismus fallen die reifen Trauben vom Stock. Über ein Förderband werden sie weiter in einen Auffangbehälter transportiert. Ein Vollernter macht im Schnitt die Arbeit von 30 Handlesern und kann rund um die Uhr eingesetzt werden, sodass auch flexibel auf Wetterumschwünge reagiert werden kann.

Die traditionelle Handlese ermöglicht eine bessere Selektion:
Trauben, die noch nicht reif genug sind, werden an der Rebe gelassen, wohingegen faule Trauben herausgeschnitten werden können. Diese Arbeit kann eine Maschine nicht erfüllen.

In den Leseeimer kommen also nur Trauben bester Qualität, was viele Erzeuger von Spitzenweinen dazu veranlasst, ausschließlich von Hand ernten zu lassen.

Eine gemischte Alternative wäre die Vorernte per Hand, um die faulen Trauben von der Rebe zu trennen, um später den Vollernter die gesunden, reifen Trauben lesen zu lassen.

Nach der Ernte bringt der Traubentransporter das Lesegut zügig und möglichst unversehrt zum Kelterhaus, wo es verarbeitet wird.

Einkaufs- und Vertriebsleiter **Christian Krzefski:** „Damit wir Sie immer kompetent beraten können, führen wir regelmäßig Fortbildungen durch und besuchen mit unseren Marktleitern ausgewählte Winzer."

Eingerahmt von Personalleiter Maurice Kaulicke (links) und den Geschäftsführern Petra Kosten und Bernd Oetken stehen von links: Niklas Purnhagen, Uidan Namo, Melinda Salja, Jessika Bondang, Julika Fischer, Dilber Aytan, Igor Valeev
Davor sitzen von links: Jennifer Jürß, Justin Krieger, Hendrik Schnier, Laura-Louise König, Vladislav Fuhr, David Steinbach
Nicht auf diesem Foto sind: Onur Aslan, Osman Yalcin, Alice Woyke, Sadun Ibrahim, Ervin Sabani, Rauchan Cengiz, Hamso Ibrahim, Melissa Cömertpay, Sabrina Aitshanow, Zarina Knoop

AUSBILDUNG BEI inkoop

23 NEUE AUSZUBILDENDE BEGINNEN AM 1.08. IHRE KARRIERE.

Negina Shams bei der Arbeit

Interview mit Negina Shams

Negina Shams (20 Jahre) ist 2014 von Afghanistan nach Deutschland geflüchtet, mit der Hoffnung auf ein freies und selbstbestimmtes Leben sowie einer beruflichen Perspektive. Mithilfe der KAUSA Servicestelle hat sie im August 2016 eine Ausbildung als Verkäuferin bei der inkoop Verbrauchermärkte GmbH gestartet.

Welche Argumente haben Dich darin bestärkt, eine Ausbildung bei inkoop zu starten? Es war mir wichtig, bei der Arbeit Kontakt mit Menschen zu haben und Teil eines Teams zu sein. Außerdem hat mich der Einzelhandel schon immer interessiert. Mit Unterstützung der KAUSA Servicestelle habe ich mich dann bei inkoop beworben – und es hat geklappt!

Wie sieht Dein typischer Arbeitstag aus? Ich bin bei inkoop, abgesehen von der Kasse, in allen Bereichen tätig: Obst und Gemüse, Käse- und Fischtheke, im Backshop und in der Abteilung für Milch- und Molkerei-Produkte. Je nachdem, wo ich gerade eingesetzt bin, packe ich Ware aus und sortiere sie ein, gebe Bestellungen auf, kontrolliere die Mindesthaltbarkeitsdaten von Lebensmitteln und reduziere bei Bedarf die Preise verschiedener Produkte. In der Regel beginnt mein Tag um kurz vor sieben und endet um 14 Uhr. Manchmal werde ich auch für die Spätschicht eingeteilt, die von 14 bis 21:30 Uhr geht.

Welche Aufgaben machen Dir besonders viel Spaß? Die Arbeit in der Abteilung für Milch- und Molkerei-Produkte macht mir am meisten

Komm zu uns und lass dich überzeugen, dass eine Ausbildung bei uns mit neuen Herausforderungen und Verantwortung verbunden ist. Langeweile hat hier keine Chance.

Bewirb dich jetzt zum 1. August 2018:

- **Teilzeitausbildung für Mütter/Väter**
- **Verkäufer/in Einzelhandel**
- **Kaufmann/Kauffrau Einzelhandel**
- **Duales Studium zum Handelsfachwirt**

Spaß. Mittlerweile kenne ich alle Produkte sehr gut und fühle mich sicher in der Beratung der Kunden.

Gibt es auch Dinge, die Du nicht so gerne machst? Eigentlich nicht. Aber als ich noch ganz neu bei inkoop war, stellte die Arbeit an der Käse- und Fischtheke für mich eine große Herausforderung dar. Das lag an meinen mangelnden Deutschkenntnissen und meiner Unwissenheit über die verschiedenen Käse- und Fischprodukte. Mittlerweile habe ich aber sowohl Produktwissen als auch Sprachkenntnisse aufgebaut, sodass ich mich nun auch an der Käse- und Fischtheke gut schlage.

Wie unterstützt Dich inkoop bei Deiner Ausbildung? Da mein Deutsch nicht perfekt ist, hat inkoop gemeinsam mit der KAUSA Servicestelle organisiert, dass ich Nachhilfe in Form von „ausbildungsbegleitender Hilfe“ bekomme. Für diesen Nachhilfeunterricht stellt mich das Unternehmen zweimal in der Woche für je zwei Stunden von der Arbeit frei. Das ist eine große Unterstützung für mich. Zudem finden in unserer Zentrale regelmäßig Seminare statt, in denen alle Auszubildenden über verschiedenste Themen in der Theorie geschult werden. Die Inhalte decken sich mit dem Stoff, der zeitgleich in der Berufsschule durchgenommen wird. Wir schreiben sogar Tests nach den Seminaren. Das hilft mir sehr dabei, in der Schule besser mitzukommen.

Was denkst du, sollte ein guter Lehrling im Einzelhandel mitbringen? Wer im Einzelhandel arbeiten möchte, sollte kommunikativ sein und gerne mit Menschen arbeiten wollen. Zudem hat man hier und da auch mal mit schwierigen Kunden zu tun. Damit sollte man umgehen können.

Welche Tipps hast Du für Personen auf Lager, die sich auch für eine Ausbildung bei inkoop interessieren? Ich empfehle allen, die sich für eine Ausbildung bei inkoop interessieren, sich erst einmal um ein Praktikum zu bemühen. So kann man am besten herausfinden, ob der Einzelhandel in einem Verbrauchermarkt etwas für einen ist. Nach dem Praktikum sollten Interessenten auf jeden Fall schlauer sein als vorher.

UND SO GEHT´S:

Bewerbungsunterlagen bitte per E-Mail an:
info@inkoop.de
Betreff „Azubi 2018“

oder per Post an:
inkoop Zentrale
Betreff „Azubi 2018“
Elbinger Str. 32
27755 Delmenhorst

Den Flyer mit allen Informationen zur Ausbildung sinden Sie auf: www.inkoop.de/karriere/

OKTOBERFEST

Holen Sie sich das Oktoberfest nach Hause

Das grösste Volksfest!

Mitte September wird in München wieder das größte Volksfest der Welt gefeiert. Wenn Ihnen der Weg zu weit ist und Sie vielleicht auch lieber mit Freunden und Familie zusammen feiern möchten, dann holen Sie sich doch die Wies´n nach Hause.

STIMMEN SIE IHRE GÄSTE BEREITS MIT DER PASSENDEN EINLADUNG AUF DAS MOTTO „OKTOBERFEST" EIN,

damit alle richtig vorbereitet sind und (wenn vorhanden) in einer Tracht erscheinen.

Sie brauchen auch nicht unbedingt ein großes Zelt, um auf Ihrer Oktoberfest-Party die richtige Stimmung aufkommen zu lassen. Sorgen Sie einfach mit der passenden Ausstattung und einer „blau-weißen" Dekoration aus Servietten und Girlanden für ein zünftiges Flair.

Bierbänke und -tische sind schnell aufgebaut und statt dem edlen Geschirr wählen Sie hier einfache Teller oder Brotzeitbrettchen.

Bestecke stellen Sie (in Servietten gewickelt) einfach in einem Bierkrug auf den Tisch.
Das Buffet sollte sich natürlich an den typischen Wiesn-Speisen orientieren:

- Brezen mit Obatzda
- Brotzeit-Platte mit Wurst, Käse, Radieschen und Griebenschmalz
- Weißwurst mit süßem Senf
- Wurstsalat
- Leberkäs mit Kartoffelsalat
- Schweinshaxe mit Semmelknödel
- Kässpätzle

TIPP

Frische und typische Fleischspezialitäten bekommen Sie bei den Fleischereien in unseren Märkten. Bitte denken Sie daran, größere Mengen oder Sonderwünsche rechtzeitig vorzubestellen.

MÜLLERS Wurst-Diele GUT NUTZHORN

In den Filialen Delmenhorst, Ganderkesee und Bookholzberg.

Behrens

In den Filialen Bassum, Brinkum und Harpstedt.

UNSER OBATZDA
mit Paprika

VEGETARISCH

REZEPT:

Zutaten für ca. 3 Portionen:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 500 g reifen Camembert
- 500 g Sahnequark
- 50 g weiche Butter
- 3 EL Weizenbier
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 1 gestrichener TL Kümmel

1. Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Camembert klein schneiden und mit der Gabel zerdrücken, dann mit der feingehackten Zwiebel, dem Quark, Bier und Butter verrühren.
3. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
4. Den Obatzda mit Kümmel und Paprika bestreuen und evtl. mit Radieschen anrichten.

Zubereitungsdauer:
etwa 15 Minuten

Hengstenberg Krautvielfalt – Genuss für jeden Geschmack!

Ob fruchtig, herzhaft oder traditionell: **Mildessa von Hengstenberg** bringt die ganze geschmackliche Vielfalt von Sauerkraut auf den Tisch. Vom puren Klassiker, der nach Belieben weiter verfeinert werden kann, bis hin zu schonend vorgekochten und raffiniert abgeschmeckten Sauerkrautspezialitäten bietet Hengstenberg für jeden Geschmack etwas. Die leckeren Mildessa Sauerkraut-Variationen gibt es im praktischen Beutel und in der Dose – in verschiedenen Portionsgrößen für Groß und Klein, für Familien oder Singles. Rezeptideen unter www.hengstenberg.de

Hengstenberg
Aus Gutem das Beste.
Seit 1876.

cewe BEST IN PRINT

AUS DER REGION für die Region

Das CEWE FOTOBUCH bei inkoop

Seit mehr als 25 Jahren gestaltet das Oldenburger Unternehmen CEWE die digitale Entwicklung in der Fotobranche entscheidend mit und ist heute Europas führender Fotofinisher. Die Stärke, einen Schritt vor den Bedürfnissen der Kunden zu sein, zeigte das Unternehmen bereits frühzeitig beim Wandel von analoger zu digitaler Fotografie. In 2015 setzte CEWE 554,2 Millionen Euro um und lieferte bis heute mehr als 42 Millionen Exemplare seines Bestsellers CEWE FOTOBUCH aus. Die Basis für diesen Erfolg liegt in stetigen Innovationen begründet.

NEBEN TEXTEN UND FOTOS können beispielsweise im CEWE FOTOBUCH eigene Videos integriert werden. Diese sind per QR Code auf Smartphones und Tablets online abrufbar. Darüber hinaus wird kontinuierlich das Produktportfolio des CEWE FOTOBUCH um besondere Design- und Layoutvarianten erweitert. Für eine tolle und emotionale Wirkung sorgen die neuen Veredelungen von Texten, Cliparts und Rahmen. Liebhaber dekorativer Highlights können sowohl den CEWE FOTOBUCH Einband mit hochwertigen goldenen oder silbernen Elementen als auch mit edlem Effektlack veredeln und

FOTO-PRODUKTE EINFACH BESTELLEN UNTER www.inkoop.de

das persönliche Fotobuch so auf stilvolle Weise hervorheben. Auf dem Geschenketisch oder im Fotoregal wird es dadurch zum effektvollen Blickfang, der sicht- und fühlbar beeindruckt.

QUALITÄT UND KUNDENZUFRIEDENHEIT sind CEWE besonders wichtig. Die hohen Qualitätsstandards des Fotodienstleisters wurden bereits vielfach ausgezeichnet. Aktueller Fotobuch Testsieger bei Stiftung Warentest 2015 ist das CEWE FOTOBUCH. Darüber hinaus gibt CEWE mit der Zufriedenheitsgarantie ein besonderes Qualitätsversprechen: Innerhalb von sechs Wochen nach Erhalt des Produkts können Kunden das CEWE FOTOBUCH zurückgeben, wenn sie nicht hundertprozentig zufrieden sind. Auf Wunsch besteht die Möglichkeit, das Geld zurückzuerhalten oder ein neues Exemplar anfertigen zu lassen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Gestalten.

Meine cewe sofortfotos Vielfalt erleben

Ihre schönsten Momente

Fotos in Ihrem Inkoop-Markt ausdrucken und sofort mitnehmen*

*Nur in ausgewählten Filialen.

cewe BEST IN PRINT

DEUTSCHLAND RUNDET AUF
Kleine Cents. Große Wirkung.

HILFE, DIE ANKOMMT!

INKOOP-KUNDEN HABEN IN 12 MONATEN ÜBER 5.000 EURO GESPENDET

Die gemeinnützige Spendenbewegung „Deutschland rundet auf“ sammelt bundesweit für unterschiedliche Projekte und Organisationen Geld, indem die Kunden der Partnerunternehmen bei Einkäufen den Kassenpreis um einige wenige Cent aufrunden lassen. Inkoop ist einer dieser Partner und der Geschäftsführer Bernd Oetken konnte sich nun im Rahmen einer Scheckübergabe davon überzeugen, dass diese Spenden vollständig und direkt dort ankommen, wo wirklich Hilfe benötigt wird.
So konnte der Verein REFUGIO BREMEN E.V. mit 241.011 Euro unterstützt werden, um seine therapeutische Arbeit mit traumatisierten Flüchtlingskindern fortzuführen.

inkoop Geschäftsführer Bernd Oetken (2. von links): „Wir freuen uns sehr, die wichtige Arbeit von Refugio Bremen zu unterstützen. Ein großes Dankeschön geht an unsere Kundinnen und Kunden, die durch die Worte „Aufrunden bitte!“ an unseren Kassen ihren Beitrag zu dieser bundesweiten Spendensammlung geleistet haben.“

Friebel

Offizieller Team 11-Sponsor von Werder Bremen

Qualität aus Meisterhand!

Bestes aus unserer Region
Qualität seit 1930

Grill und Produktvielfalt aus unserem Hause bietet nicht nur für jeden Geschmack das Richtige, es wird ausschließlich aus bestem Fleisch der Region in handwerklicher Meisterkunst und können hergestellt.

Seit über 85 Jahren.

Friebel Wurst und Feinkost GmbH & Co. KG
Schulstraße 95-97 · 28816 Stuhr
www.friebel-wurst.com
www.stadionbratwurst.org

Seit 1880
Heinrichsthaler
KÖNIGLICHE KÄSESPEZIALITÄTEN

Käsegenuss ganz nach Lust und Laune!

Mein Stück Natur.

Weitere lactosefreie Leckereien auf
www.heinrichsthaler.de

koopje CITYMARKT

Unser Citymarkt ‚koopje' feiert seinen zweiten Geburtstag.

OBWOHL DAS HOLLÄNDISCHE WORT „KOOPJE" FÜR EINE „KLEINE GELEGENHEIT" STEHT, IST UNSER CITYMARKT DOCH ÜBERRASCHEND GROSS.
Das vollständige Sortiment besteht aus rund 6.000 Artikeln des täglichen Bedarfs und wurde speziell für die Bedürfnisse eines schnellen und bequemen City-Einkaufs konzipiert.

Ein Schwerpunkt unseres Warenangebots bezieht sich auf die ‚Mittagspause'. Die große Salattheke, eine frische Suppenbar und viele küchenfertige Frischeprodukte aus dem Conveniencebereich sorgen für gesunde und frische Vielfalt.

Natürlich finden Sie hier auch eine große Auswahl an extragesunden Bioprodukten, alkoholfreien Getränken, Weinen und Spirituosen. Als besonderen Service für hungrige Kunden bieten wir auch eine Mikrowelle zur kostenlosen Nutzung an. Damit können Sie Ihren Snack direkt bei uns erwärmen und sofort essen, denn unsere Sitzplätze im Markt oder unter dem Vordach laden bei jedem Wetter zum Verweilen ein. Übrigens sollten Sie unbedingt auch unsere Kaffeebar kennen lernen: Hier bieten wir Ihnen eine hochwertige Kaffee- und Cappuccinoauswahl aus dem Hause Tchibo. Tasse für Tasse für nur 1 EURO.

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo – Fr 7:30 – 19 Uhr
Sa 7:30 – 18 Uhr
www.koopje.de
Lange Straße 98 in Delmenhorst

AUSGEGLICHENHEIT & ENTSPANNUNG

Zuhause zur Ruhe kommen

Auch nach der Arbeit ist der Kalender noch voller Termine, man möchte es jedem Recht machen und allen Ansprüchen genügen. Das Handy sorgt für permanente Erreichbarkeit und erlaubt keine ruhige Minute.

DABEI IST ES SO WICHTIG,
zu entspannen und abzuschalten. Andauernder Stress und zu wenig Regeneration führen nicht nur zu schlechter Laune und verringerter Leistungsfähigkeit, man wird auch anfälliger für Infektionskrankheiten und erhöht das Infarktrisiko beträchtlich.

Um die innere Balance zwischen Belastung und Entspannung zu finden, bedarf es einer ausgeglichenen und gesunden Lebensweise.

Also: Genießen Sie Ihre Freizeit, sorgen Sie für ausreichend Bewegung, ernähren Sie sich mit Vernunft und schlafen Sie regelmäßig.

Gönnen Sie sich gelegentlich einen richtigen Ruhe- und Entspannungstag:
- Schalten Sie Handy, Computer und Fernseher aus.
- Gewinnen Sie Abstand zum Alltag (z. B. mit einem Buch in der Badewanne)
- Schenken Sie Ihrem Körper ein echtes Verwöhnprogramm aus Hautölen, Gesichtsmasken und Haarkuren
- Isolieren Sie sich mit entspannender Musik (z. B. über einen Kopfhörer)
- Verwöhnen Sie sich mit kulinarischen Genüssen.
- Sorgen Sie für sinnliche Erholung mit Kerzenlicht, Blumenduft und heißem Tee.

Substitutin **Sabrina Oetjen** (Brinkum): „Mit unserem großen Kneipp-Sortiment bieten wir Pflege- und Entspannungs-Produkte für jeden Geschmack."

COMIC

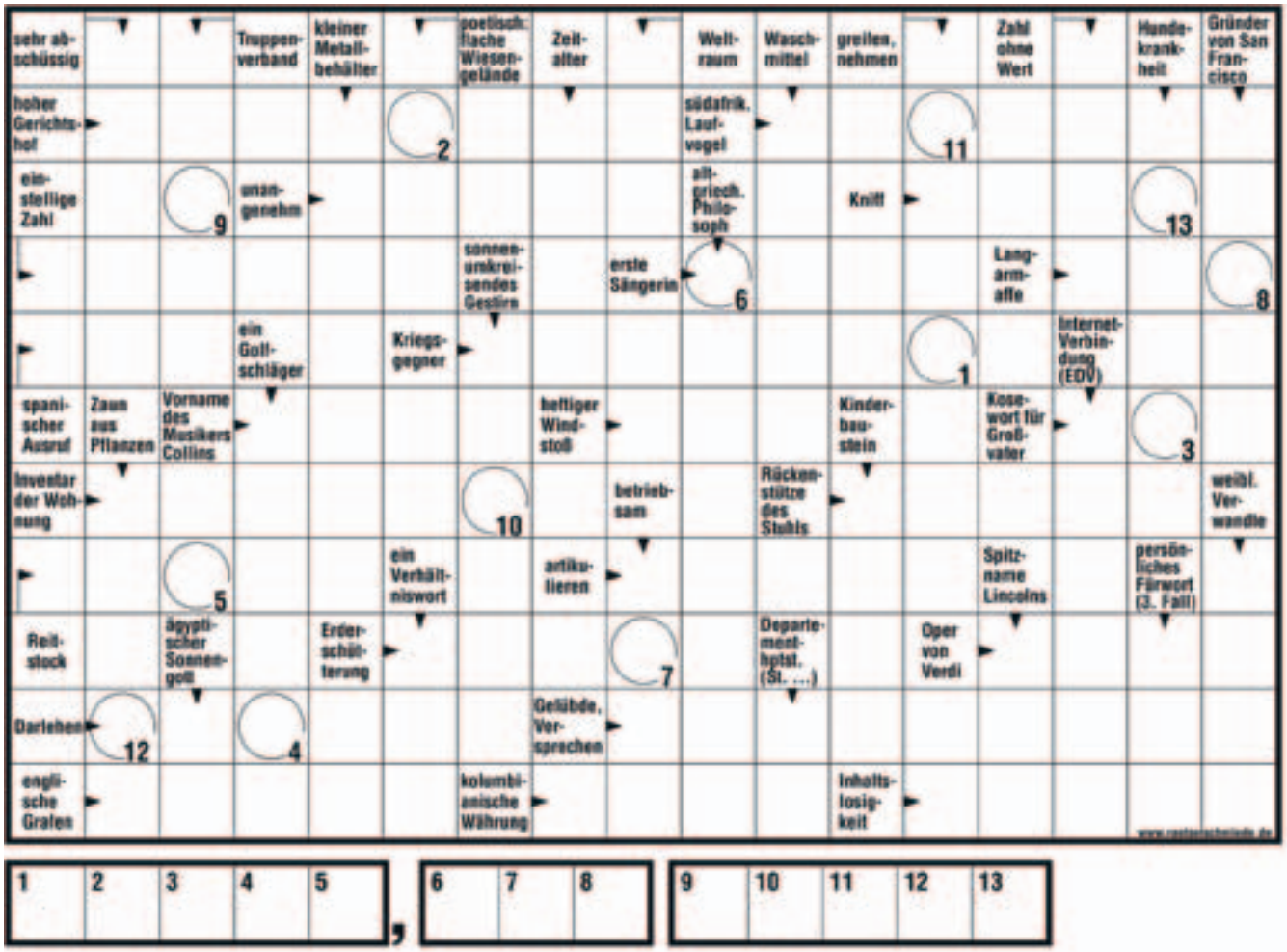
SUDOKU

Das Raster ist mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen. In jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem 3x3 Quadrat dürfen die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen. Viel Spaß!

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

Die Lösungen finden Sie im Internet unter www.inkoop.de

SCHWEDENRÄTSEL



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

IMPRESSUM HERAUSGEBER: inkoop Verbrauchermärkte GmbH, Elbinger Straße 32, 27755 Delmenhorst, Telefon: 04221 9621-0, Fax: 9621-45, E-Mail: info@inkoop.de, www.inkoop.de; REDAKTION: Bernd Oetken (V.i.S.d.P.), LAYOUT/REALISATION: Die Alchemisten AG; FOTOS: inkoop, fotolia.de, shutterstock.de, panthermedia.net, istockphoto.com, Rätselschmiede

GEGRILLTES STEAK MIT CHIMICHURRI

Zutaten für 4 Portionen:
1 großes Bund Blattpetersilie (ca. 15 g), 2 Knoblauchzehen, 1 kleine rote Zwiebel, 1 kleine rote Chilischote, 6 EL Olivenöl, 3 EL heller Balsamicoessig, je ½ TL gerebelter Thymian und Oregano, SALDORO Urmeersalz Mittelgrob 100 % Natur, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Prise Zucker, 4 Argentinische Rindersteaks z.B. Entrecôte (à ca. 180 g) Außerdem: Alufolie

Zubereitung:

Für die Chimichurri Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch und Zwiebel abziehen und Knoblauch zerdrücken. Chilischote der Länge nach halbieren, Kerne entfernen, Schote waschen und mit der Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Petersilie mit Öl, Essig, Thymian, Oregano und Knoblauch vermischen. Chimichurri mit SALDORO Urmeersalz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Steaks trocken tupfen, mit SALDORO Urmeersalz würzen und auf dem Grill von jeder Seite ca. 3-5 Minuten zubereiten. Steaks vom Grill nehmen, mit Alufolie abdecken und vor dem Servieren ca. 1-2 Minuten ruhen lassen. Steaks mit Chimichurri anrichten, mit Pfeffer würzen und mit SALDORO Urmeersalz bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (zzgl. Grillzeit)
Pro Stück: kJ/kcal: 1735/416 · EW: 40 g · F: 26,6 g · KH: 3,5 g · BE: 0

www.saldoro.de

GEGRILLTE TOFU-GEMÜSE-SPIESSE MIT KRÄUTERMARINADE

Zutaten für 4 Portionen:
2 rote Zwiebeln, 500 g Tofu, 1 gelbe Paprikaschote, 1 kleine Zucchini, 2 EL Zitronensaft, 1 TL veganer Senf, 2 EL Olivenöl, einige geschnittene Thymianblättchen und Rosmarinnadeln, SALDORO Urmeersalz Mittelgrob 100 % Natur, bunter grob geschroteter Pfeffer Außerdem: Grillspieße, Aluschale

Zubereitung:

Zwiebeln abziehen und in breite Spalten schneiden. Tofu in Würfel schneiden. Paprikaschote halbieren, putzen und waschen. Zucchini waschen, putzen und mit Zwiebeln und Paprikaschote in mundgerechte Stücke schneiden. Für die Marinade Zitronensaft, Senf, Öl und Kräuter vermischen und mit SALDORO Urmeersalz und Pfeffer würzen.

Gemüse mit Tofu abwechselnd auf Grillspieße reihen und mit der Marinade bestreichen. Spieße auf einer Aluschale auf dem Grill ca. 10-15 Minuten zubereiten, nach Wunsch mit SALDORO Urmeersalz bestreuen und servieren.

Alternativ können Sie SALDORO Urmeersalz auch in den Körnungen „fein“ und „grob“ verwenden.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (zzgl. Grillzeit)
Pro Portion: kJ/kcal: 720/173 · EW: 12,3 g · F: 11,3 g · KH: 5,2 g · BE: 0,5

www.saldoro.de

GEGRILLTE AVOCADO MIT KICHERERBSEN

Zutaten für 4 Portionen:
1 Dose Kichererbsen (= 400 ml), 4 reife kleine Avocados, 150 g Kirschtomaten, ½ Salatgurke, 2 EL Tahini (Sesampaste), 3-4 EL vegane Gemüsebrühe, 3 TL Zitronensaft, 3 EL Pflanzenöl, SALDORO Urmeersalz Mittelgrob 100 % Natur, frisch gemahlener Pfeffer, 2 EL gemischte, gehackte Kräuter (z.B. Petersilie und Koriander)

Zubereitung:

Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Avocados halbieren und Kern entfernen. Tomaten waschen und klein schneiden. Gurke waschen, längs vierteln, in Scheiben schneiden, salzen, ca. 5 Minuten ziehen und abtropfen lassen.

Für die Sauce Tahini mit Brühe, Zitronensaft und 1 EL Öl vermischen, mit SALDORO Urmeersalz und Pfeffer würzen. Kichererbsen in einer Aluschale auf dem Grill ca. 5-8 Minuten rösten. Für die Füllung Kichererbsen mit Tomaten, Gurke und Kräutern vermischen.

Avocadohälften mit restlichem Öl bestreichen, mit SALDORO Urmeersalz und Pfeffer würzen, mit der Schnittfläche nach unten auf dem Grill bei milder Hitze ca. 3-5 Minuten zubereiten. Etwas Kichererbsen-Mischung in die Avocados füllen, mit der Sauce beträufeln, mit SALDORO Urmeersalz bestreuen und mit restlicher Kichererbsen-Mischung servieren.

Alternativ können Sie SALDORO Urmeersalz auch in den Körnungen „fein“ und „grob“ verwenden.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (zzgl. Grillzeit)
Pro Stück: kJ/kcal: 2867/696 · EW: 9,2 g · F: 61,6 g · KH: 13,9 g · BE: 1,5

www.saldoro.de

GEGRILLTE SÜSSKARTOFFELN MIT OLIVENÖL-LIMETTEN-MARINADE

Zutaten für 4 Portionen:
1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 rote Chilischote, 2-3 unbehandelte Limetten, 6 EL Olivenöl, 3 EL gemischte, gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, Thymian), SALDORO Urmeersalz Mittelgrob 100 % Natur, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Prise Zucker, ca. 1 kg Süßkartoffeln

Zubereitung:

Für die Marinade Knoblauch und Zwiebel abziehen und Knoblauch zerdrücken. Chilischote der Länge nach halbieren, Kerne entfernen, Schote waschen und mit der Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Limetten gründlich waschen, trocken tupfen, von 1/2 Limette die Schale abreiben und Limetten auspressen. 4 EL Öl mit Limettenabrieb, -saft, Kräutern, Knoblauch und Chilischote vermischen und mit SALDORO Urmeersalz, Pfeffer und Zucker würzen. Süßkartoffeln, gründlich waschen, nach Wunsch schälen und in Scheiben schneiden.

Süßkartoffeln mit restlichem Öl bestreichen, mit SALDORO Urmeersalz würzen und bei milder Hitze auf dem Grill von jeder Seite ca. 6-10 Minuten zubereiten. Süßkartoffeln noch warm mit einem Teil der Marinade vermischen und mit restlicher Marinade beträufelt sowie mit SALDORO Urmeersalz bestreut servieren.

Alternativ können Sie SALDORO Urmeersalz auch in den Körnungen „fein“ und „grob“ verwenden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (zzgl. Grillzeit)
Pro Stück: kJ/kcal: 1843/439 · EW: 4,5 g · F: 17,2 g · KH: 62,5 g · BE: 5

www.saldoro.de

GEGRILLTE TOFU-GEMÜSE-SPIESSE
mit Kräuter-Marinade

GEGRILLTES STEAK
mit Chimichurri

GEGRILLTE SÜSSKARTOFFELN
mit Olivenöl-Limetten-Marinade

GEGRILLTE AVOCADO
mit Kichererbsen