

kiek an!

Jetzt punkten!

PAYBACK 

TOLLE TIPPS,
REZEPTE UND
RÄTSEL

BEREIT FÜR DEN FRÜHLING



www.inkoop.de

NEU
im Regal

NATÜRLICH IN BALANCE

für einen glücklichen
Darm mit Vitamin C



Reine Flohsamenschalen,
verfeinert mit frischem Orangen-
geschmack und wertvollen
Ballaststoffen, unterstützen die
natürliche Darmregulation – sanft,
effektiv und ganz ohne künstliche
Zusätze.

Einfach in Wasser, Saft oder Müsli
einrühren und jeden Tag das gute
Gefühl genießen, dem Körper
etwas Natürliches zu geben.
Für mehr Leichtigkeit von
innen heraus.

Seitenbacher®



TRADITION – MIT JEDEM
BISSSEN SPÜRBAR.
UNSER WINTERSORTIMENT



Friebe! Handelsgesellschaft mbH & Co. KG - TEL: +49 421 22158940
Konsul-Smidt-Str. 82 - 28217 Bremen - www.friebe!-wurst.com



Inkoop

Lieber lecker leben.



Gesa Oetken, Geschäftsführerin



LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN,

mit diesem Magazin halten Sie die erste Ausgabe unseres Kundenmagazins im neuen Jahr 2026 in den Händen. Ein neuer Jahresbeginn ist immer auch ein Moment des Innehaltens – und des Ausblicks. Gerade in einer Zeit, in der vieles auf der Welt im Wandel ist und manches unsicher erscheint, wünschen wir Ihnen von Herzen ein gesundes, erfolgreiches und zuversichtliches neues Jahr.

Als regional verwurzelter Supermarkt sehen wir es als unsere Aufgabe an, Ihnen im Alltag ein Stück Verlässlichkeit zu bieten – einen Ort, an dem Qualität, Nähe und persönliche Begegnungen zählen. Ob beim schnellen Einkauf oder beim bewussten Stöbern – wir möchten, dass Sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen und gerne zu uns kommen.

Auch 2026 bringt für uns spannende Entwicklungen mit sich. In dieser Ausgabe berichten wir unter anderem über die laufende Renovierung unseres E-Centers an der Seestraße. Noch bis Mai wird dort modernisiert, um Ihnen anschließend ein Einkaufserlebnis in neuem Glanz zu bieten. Gleichzeitig blicken wir

zurück auf die Schließung unseres Citymarkts koopje, der zehn Jahre lang ein fester Bestandteil der Delmenhorster Innenstadt war – ein Ort mit vielen Erinnerungen.

Mit Freude schauen wir zudem nach vorn: In diesem Jahr übernehmen wir den EDEKA Markt in Moordeich und bauen unser regionales Engagement weiter aus. Auch unsere beliebten Kunden-Events dürfen nicht fehlen – fünf besondere Veranstaltungen erwarten Sie 2026, und wir freuen uns schon jetzt auf zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Perfekt für den gesunden Jahresstart sind übrigens die Heimvorteil Produkte aus unserer Produktionsküche. Täglich frisch werden dort Wraps, Salate und viele weitere Gerichte zubereitet. Für besondere Anlässe zu Hause steht Ihnen zudem unser Platten-Service zur Verfügung.

G. Oetken

Gesa Oetken, Geschäftsführerin



- 04 / INKOOP AKTUELL
- 08 / INKOOP EVENTS
- 09 / EDEKA U21 CHALLENGE
- 10 / VALENTINSTAG
- 11 / FASCHING GANDERKESEE
- 12 / FRISCHE TULPEN
- 14 / GESUNDHEIT & WELLNESS
- 16 / SAISON-TIPP
- 18 / GETRÄNKE TRENDS
- 20 / SCHOKOLADE
- 22 / FEINSTER EIERLIKÖR
- 24 / UNSERE FISCH-THEKEN
- 26 / HEIMVORTEIL-PARTNER
- 28 / HANDGEMACHT
- 30 / ENGAGEMENT
- 31 / MAIBOCK
- 32 / WIR SIND INKOOP
- 34 / UNTERHALTUNG
- 35 / REZEPTE



Folgen Sie uns
auf Facebook,
Instagram,
WhatsApp
und TikTok.

Kundenbefragung
Bitte teilen Sie uns Ihre Tipps
und Anregungen mit:
www.inkoop.de/kundenbefragung





Marktleiter im E-Center inkoop
in der Seestraße (DEL)
MARIO SCHMIDT:

„Die Renovierung bringt mehr
Komfort, Übersicht und Frische
– damit Einkaufen für unsere
Kundinnen und Kunden noch
angenehmer wird.“

Das E-Center
behält weiterhin
seinen eigenen
Handzettel mit
Angeboten.



Zum aktuellen
Handzettel



center
inkoop



DAS E-CENTER **inkoop**

Großer Umbau, Modernisierung und Renovierung

**Markt
Delmenhorst-
Hasport**

Nach der Übernahme des E-Centers an der Seestraße in Delmenhorst haben wir uns, zusammen mit dem dortigen Team, intensiv mit den Sortimenten beschäftigt und viele neue Produkte aus diversen Warengruppen in die entsprechenden Regale integriert. Zeitgleich haben wir uns auch mit der Neugestaltung des Marktes und der technologischen Erneuerung beschäftigt. Nach einem intensiven Auswahlverfahren haben wir uns für eine Marktgestaltung entschieden, die das Einkaufserlebnis sicherlich deutlich verbessert. Moderne, energiesparende und effiziente Kühlmöbel sowie Bedientheken werden das Ladenbild zusätzlich prägen.

Der für die Kunden gewohnte Ablauf in dem Marktbereich sowie die Position aller Bedientheken werden beibehalten, doch die Orientierung während des Einkaufens wird deutlich verbessert, weil die einzelnen Warengruppen erkennbar voneinander abgegrenzt werden. Die neue Beleuchtung sowie elektronische Preis-Etiketten erhöhen die Lesbarkeit und den Informationsgehalt für jeden einzelnen Artikel im Markt.

Alle Bedienabteilungen werden in neuem Glanz erscheinen und die modernen Theken erleichtern die Übersicht über das gesamte Frischesortiment. Ganz besonders freuen wir uns auf das neue Café in der Vorkassenzzone sowie einen neuen Sitzbereich bei der Fisch-Theke.

DER KOOPJE-CITYMARKT IST GESCHLOSSEN.

WIR DANKEN UNSEREN KUNDEN FÜR 10 JAHRE TREUE!



koopje
CITYMARKT

Am 3. Januar haben wir den koopje-Markt in der Delmenhorster Innenstadt geschlossen. Wir haben den Markt 2015 eröffnet – und mussten jetzt, nach 10 Jahren und reiflicher Überlegung einen Schlussstrich ziehen, weil sich der Standort trotz des großen Einsatzes unserer Belegschaft nicht dauerhaft erfolgreich betreiben ließ.

Im Verantwortungsbewusstsein für die gesamte Unternehmensgruppe war es unabdingbar, diesen Standort aufzugeben, um personelle, organisatorische und wirtschaftliche Ressourcen in zukunftsfähige Projekte verlagern zu können. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wurden natürlich in unseren anderen Filialen weiterbeschäftigt.

Wir bedanken uns herzlich bei allen Kundinnen und Kunden, die den koopje Citymarkt in den vergangenen 10 Jahren besucht haben – und wir würden Sie natürlich gern in unseren anderen Märkten wiedersehen. Unser Ziel bleibt es, die inkoop-Märkte und die E-Center inkoop als verlässliche, moderne und nachhaltige Nahversorger in der Region zu stärken und gleichzeitig für sichere Arbeitsplätze zu sorgen.

EINBLICK IN DIE ZUKUNFT

ZUM 1.3.2026 ÜBERNEHMEN WIR DEN MARKT VON EDEKA LANGE IN STUHR-MOORDEICH



center
inkoop

Unsere Unternehmensgruppe wächst weiter. Zum 1.3.2026 übernehmen wir den EDEKA Standort in Stuhr-Moordeich von Kaufmann Mathias Lange. Dieser Standort fügt sich sehr gut in unser Verbreitungsgebiet ein und wir freuen uns, auch in diesem Bereich mit einem nachbarschaftlichen Vollsortiment vertreten zu sein.

Alle bewährten Bedienabteilungen wie Fleisch, Wurst, Käse und natürlich auch der Backshop in der Vorkassenzone bleiben vollumfänglich erhalten. Das gilt ganz besonders auch für das freundliche und kompetente Marktteam, das wir selbstverständlich übernehmen werden und das auch weiterhin allen Kunden beratend zur Seite stehen wird.

Beachten Sie ab März unseren Handzettel und vertrauen Sie auf das bewährte Team.

Markt
Stuhr-
Moordeich

Marktleiter im neuen
E-Center inkoop Stuhr-Moordeich
TOBIAS BATHKE:

„Unser Ziel ist es, eine Atmosphäre zu schaffen, in der Einkaufen nicht nur schnell und unkompliziert geht, sondern auch Freude bereitet. Wir sind überzeugt, dass unsere Kundinnen und Kunden hier eine tolle Auswahl und ein sehr angenehmes Einkaufserlebnis finden.“





VERANSTALTUNGEN:

RÜCKBLICK AUF DEN SCHLEMMERABEND

Am 11. November wurde unser Markt in der Oldenburger Straße wieder zur Event-Location und wir haben gemeinsam mit rund 500 Gästen einen tollen Abend erlebt. Essen, trinken, das Sortiment kennenlernen und ein schöner Austausch mit vielen netten Leuten ... eine wirklich gelungene Veranstaltung und wir freuen uns jetzt schon auf den nächsten Schlemmerabend am 10.11.2026.

Der nächste Genießerabend findet am Freitag, 6.3.2026 als „Asiatischer Abend“ im Markt in Ganderkesee statt.

Unsere Veranstaltungen finden Sie auch online: www.inkoop.de/events



Der Kartenverkauf startet immer einen Monat vor der Veranstaltung im jeweiligen Markt.

EVENT-VORSCHAU:



EVENT: 6.3.26

GENIEßERABEND – ASIATISCHER ABEND

Markt: Ganderkesee
Uhrzeit: 18 – 21 Uhr
Vorverkauf: Einen Monat vor der Veranstaltung im jeweiligen Markt.



EVENT: 19.6.26

GENIEßERABEND – BBQ & BEER

Markt: Brinkum
Uhrzeit: 18 – 21 Uhr
Vorverkauf: Einen Monat vor der Veranstaltung im jeweiligen Markt.



EVENT: 11.9.26

GENIEßERABEND – ITALIENISCHER ABEND

Markt: Harpstedt
Uhrzeit: 18 – 21 Uhr
Vorverkauf: Einen Monat vor der Veranstaltung im jeweiligen Markt.



EVENT: 20.11.26

GENIEßERABEND – FEINER GENUSS

Markt: E-Center inkoop, Seestr. 5
Uhrzeit: 18 – 21 Uhr
Vorverkauf: Einen Monat vor der Veranstaltung im jeweiligen Markt.

ZUKUNFT NACH DEINEM GESCHMACK!

SIEGER DER U21 CHALLENGE 2024 + 2025!

Think Fresh
Von der Ware bis zum Menschen!

MISSION TITELVERTEIDIGUNG
EDEKA U21 TALENTE CHALLENGE 2026

Vom 24. – 26. Februar finden unsere Aktionstage zur EDEKA U21 Talente Challenge statt. In diesem Jahr stehen unsere Aktivitäten unter dem Motto: „Think Fresh“: Mehr als nur Frische – ein echtes Erlebnis!

Dazu laden wir alle herzlich ein, uns im Markt Oldenburger Straße zu besuchen und gemeinsam die frischeste Aktion des Jahres zu erleben!

Unsere Kunden werden verzaubert sein, was mit echter Frische alles möglich ist. Für die Produkte verwenden wir frische Ware, die nicht der „Schönheitsnorm“ entspricht, die durch unsere liebevolle Veredelung dann aber eine 2. Chance erhält. Durch diese Veredelung retten wir Ware aus all unseren Märkten und verwandeln sie in leckere Schokofruchtspieße, Salate, Quarksorten und saftige Wraps. Auch in unserer U21-Aktion präsentieren wir gerettete Lebensmittel in einem neuen „freshen Look“! Neben selbst hergestellten Apfelchips, gibt es auch selbst hergestellte Schofrulade und Sushi, sowie unsere leckeren, hausgemachten Kartoffel-Waffeln (aus den Kartoffeln

unseres Kartoffelbauern Blankemeyer, direkt aus der Nachbarschaft!)

Wer Spaß dran hat und wem es schmeckt, kann es auch zuhause selbst ausprobieren, denn wir stellen die Rezepte öffentlich zur Verfügung. Analog vor Ort und natürlich, ganz im Sinne der Umwelt, auch bequem per QR-Code für das Smartphone.

Zusätzlich ist unser Premium-Obstlieferant SanLucar vor Ort und unterstützt unsere Aktion mit köstlichen Früchte-Cocktails, Säften und Smoothies für den extra Vitamin-Kick. Und ein besonderes Highlight wird der große Schoko-Brunnen am Stand der Apfelringe sein, inklusive einer Deko-Conche, die wir von Lindt erhalten.



inkooop.de/azubis

Mit freundlicher Unterstützung von:



SanLucar Dreams



AM 14. FEBRUAR IST VALENTINSTAG



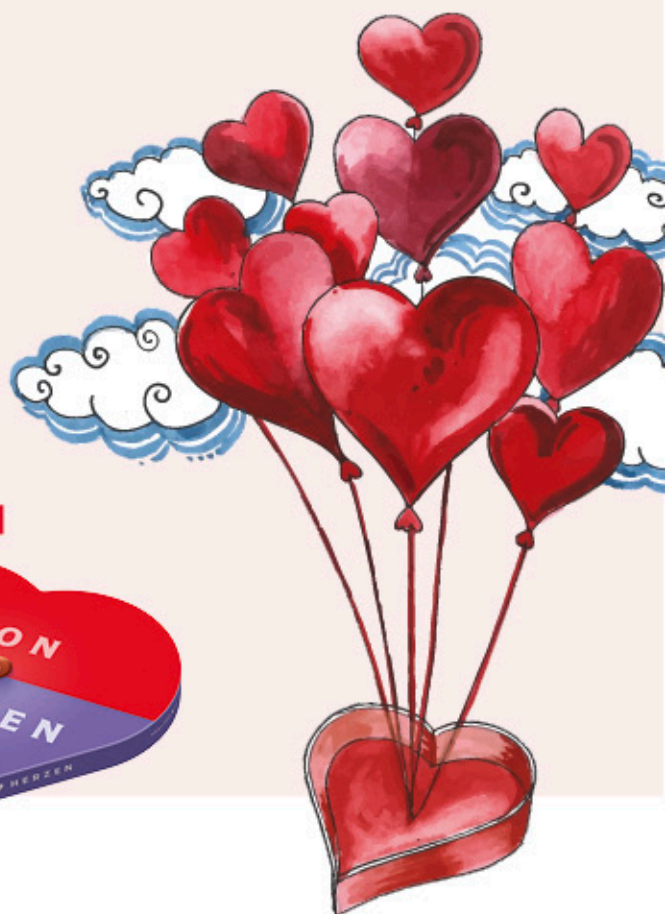
EDLES
NIEDEREGGER
MARZIPAN



MILKA HERZEN



MERCI
FINEST SELECTION



CHAMPAGNE
POMMERY ROSÉ

DER TAG DER LIEBENDEN

Am 14. Februar werden wieder Blumen, Pralinen, Gedichte und andere Liebesbeweise verschenkt. Neben den Beschenkten freuen sich natürlich auch viele Einzelhändler über diese Tradition – aber der Valentinstag ist entgegen vieler kritischer Stimmen keine Erfindung der Floristen oder Juweliere. Der heilige Valentin war ein italienischer Bischof im dritten Jahrhundert. Er führte christliche Vermählungen für verliebte Paare durch und verstieß damit gegen das ausdrückliche Verbot des römischen Kaisers.

Da sich Valentin aber nicht verbieten lassen wollte, die Ehe der Menschen vor ihrem Gott zu segnen, wurde er am

14. Februar 269 in Rom hingerichtet. Im Jahre 496 erklärte dann Papst Gelasius den 14. Februar zum „Valentinstag“. Nach und nach entwickelte sich dieser Tag zum „Tag der Verliebten“ und es entstanden weltweit viele Bräuche und Traditionen, bei denen meist heimliche Verehrer ihren Angebeteten die große Liebe offenbaren.

BLUMEN
ODER
PRALINEN?

In England und in den USA ist es beispielsweise üblich, seiner noch ahnungslosen Liebe einen anonymen Liebesbrief zu schreiben und in Italien und Griechenland werden Myrtenzweige verschenkt, die als Symbol der ewigen Liebe gelten. Aber Vorsicht: In manchen Gegenden gilt das Schenken einer Myrte als Heiratsantrag.

AM 14. FEBRUAR IST AUCH

75 JAHRE FASCHING UM DEN RING



KLEINER
FEIGLING



#UNFASCHINGFASSBAR!

Was im Jahre 1951 mit 2 Fahrzeugen begann, ist heute ein Umzug mit ca. 120 verschiedenen Gruppen, der sich quer durch die Gemeinde streckt. Der „FASCHING UM DEN RING IN GANDERKESEE“ wird von der Gemeinschaft Ganderkeseeer Vereine e. V. (GGV) veranstaltet und gehört jetzt seit 75 Jahren zu den größten Faschings-Events in Norddeutschland. Nach dem Premierenabend folgen noch 11 weitere Veranstaltungsteile wie Büttenabende, Kinderfeste, Frühschoppen und natürlich der spektakuläre Festumzug mit anschließenden Tanzpartys (am 14.2.2026). Alle Details, aktuelle Termine, Programmpunkte und Organisationshinweise (Eintrittspreise, Sonderbusse, Park + Ride-Dienste, Kostümbörse, etc.) finden Sie unter:

www.fasching-ganderkesee.de

4 BÜTTENABENDE

(30.1.26, 31.1.26, 6.2.26, 7.2.26):

Die Sporthalle am Steinacker ist nicht wiederzuerkennen. Nach einem närrischen Programm folgt eine ausgelassene Partynacht, die einer Faschingshochburg würdig ist.

GROSSER UMZUG – 14.2.26:

Auf 2 km zieht sich der närrische Lindwurm ab 14 Uhr mit den Festwagen und Fußgruppen durch den Ort.

ZELTPARTY – 14.2.26:

Ab 16 Uhr steigt die riesige Zeltparty. Gefeierte wird bis in den frühen Morgen im Festzelt, bei Stolle und im Schützenhof.

FRÜHSCHOPPEN – 15.2.26:

Feiern Sie mit den besten Umzugswagen und Fußgruppen eine Riesen-Party! Eintritt frei!

KINDERFASCHING – 15.2.26:

Um 15 Uhr startet der Kindertanz im Festzelt an der Raiffeisenstraße mit tollem (Mitmach-) Programm.

Marktleiter Ganderkesee
SVEN OHLSEN:

„Kleine Schnäpse gehören zum Fasching dazu. Bei uns können Sie sich für die Party und für den großen Umzug mit Getränken und Snacks versorgen.“

BERENTZEN
PARTYBECHER

Kein Verkauf von
Spirituosen an
Minderjährige!

BERENTZEN
GÜRTEL



Frische
Blumen in
jedem
Markt!

Einfach den Frühling ins Haus holen!

Jetzt schon aus den Gewächshäusern und ab März auch von den Freifeldern der holländischen Züchter (fast 80 % aller in Europa verkauften Tulpen kommen aus den Niederlanden), erobern sie unsere Blumenvasen in Windeseile. Die erfolgreichste Frühlingsblume stammt aber ursprünglich aus Zentralasien und ist unter anderem auch die Nationalblume der Türkei. Mit ihrer großen Vielfalt an Farben und Formen sorgen Tulpen für ein schönes Ambiente und ein besseres Raumklima – und die frische Lebendigkeit lässt uns schon heute vom ersehnten Sommer träumen.



BLÜTEN | STAND

BLUMEN & DEKORATION



DIE INKOOP BLUMEN-SHOPS IN HARPSTEDT, IN BASSUM UND IN DER OLDENBURGER STRASSE IN DELMENHORST.

Eine tolle Erfolgsgeschichte ist unser eigener Blumen-Shop „Blütenstand“, den wir im Zuge der inkoop-Neueröffnung in Harpstedt 2022 gegründet haben. Das integrierte Konzept ist überall ein großer Erfolg, für den wir sogar schon eine bedeutende Branchenauszeichnung erhalten haben: **„Blumenabteilung des Jahres 2025“** (die Filiale Harpstedt wurde mit Silber ausgezeichnet vom Fachmagazin Lebensmittelpraxis). An allen Standorten finden Sie ein umfangreiches, frisches Warenangebot mit Schnittblumen, Topfpflanzen und Dekorationsartikeln.

Außerdem freuen sich die Kolleginnen und Kollegen auf Ihre individuellen Wünsche, denn es werden natürlich auch Sträuße, Kränze oder Präsente für alle Anlässe termingerecht für Sie hergestellt. Das Team bietet Fachberatungs- und Serviceleistungen immer von 8–14 Uhr an, danach ist der Blumenkauf noch bis 21 Uhr über die inkoop-Kassen möglich.

Rufen Sie uns gerne an und nutzen Sie unsere Kreativität und Kompetenz:

Harpstedt: 04244-9267-28
Bassum: 04241-9319-47
Oldenburger Str. (DEL): 04221-9354-47

Leiterin Blumen-Shop Harpstedt
JANIKA MEYER:

„Frische Schnitt- oder Topfblumen holen die Schönheit der Natur in Ihr Zuhause. Ihr betörender Duft und ihre kräftigen Farben schaffen ein angenehmes Raumklima und ein stimmungsvolles Ambiente.“

TULPEN

Mit ihren mehr als 5000 Farb- und Formvariationen haben die Tulpen im Frühling ihren großen Auftritt. Sie stammen aus der Familie der Liliengewächse und bilden heute die mit Abstand größte Zwiebelblumengattung. Vor etwa 500 Jahren gelangten die ersten Tulpen aus Vorderasien nach Mitteleuropa. Vor allem bei niederländischen Aristokraten waren die anmutigen Pflanzen so begehrt, dass sich um 1600 ein sehr lukrativer Handel mit den Zwiebeln etablierte. Die schnell steigenden Preise wuchsen mit der großen Nachfrage unvorstellbar und erreichten 1637 ihren Höhepunkt, bevor das absurde Preisgefüge abrupt zusammenbrach. Das sogenannte „Tulpenfieber“ gilt heute unter Ökonomen als die erste Spekulationsblase der Wirtschaftsgeschichte. Heute sind Tulpen keine kostspieligen Raritäten mehr, aber sie gelten immer noch als Symbol des Frühlings. Mit ihren kraftvollen Farben beenden sie die triste Winterzeit und lassen uns schon früh vom Sommer träumen.





Rezept-Tipp zur Saison:
**Frischer
Ingwershot**
www.inkoop.de/rezepte

Gutes für den Körper

Gerade im Frühjahr ist das Interesse an zielgerichteter, gesunder und leistungssteigernder Ernährung groß. Frisches Obst, Rohkost und viel Bewegung – das ist gut für den Körper, für die Fitness und für das allgemeine Wohlbefinden.

Die bekanntesten Vertreter der Energie- und Immun-Booster sind die scharfen Ingwer-Shots. Aber auch Entschleunigung und innere Ruhe werden zunehmend zu wichtigen Themen der

körperlichen und mentalen Gesundheit. 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.



... und die Seele



Schalten Sie Handy, Computer und Fernseher aus. Gewinnen Sie Abstand zum Alltag (z. B. mit einem Buch in der Badewanne) und denken Sie einmal nur an sich. Schenken Sie Ihrem Körper ein echtes Verwöhnprogramm aus Hautölen, Gesichtsmasken und Haarkuren. Isolieren Sie sich mit entspannender Musik. Sorgen Sie für sinnliche Erholung mit Kerzenlicht, Blumenduft und heißem Tee.



ECHT GRÜN. ECHT STARK.

Beste Reinigung auf Pflanzenbasis



Weil nichts so stark ist wie die Natur.

Bünting Tee
SEIT 1906

TUT EUCH WAS GUTEES



Sofort-Rabatt
2 KAUFEN =
1 Euro*

TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

GEGEN VORLAGE DIESES COUPONS ERHALTEN SIE BEIM KAUF VON 2 PACKUNGEN BÜNTING TEE* 1,- EURO SOFORTRABATT. EINFACH DEN COUPON AN DER KASSE ABGEBEN – DER RABATT WIRD AUTOMATISCH ABGEZOGEN.

*Anwendbar beim Kauf von 2 Bünting Bio Kräutern- & Früchtetees im Aufgussbeutel & Bio Mein Rhythmus Tees. Auf jeden Kauf von zwei Packungen Bünting Tee kann ein Coupon eingelöst werden. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Einlösbar in teilnehmenden Märkten. Nicht alle abgebildeten Artikel sind jederzeit und überall erhältlich. Nur im Original und nicht als Ausdruck/Kopie gültig! Verbreitung über Internet-Portale und sonstige Vertriebsmöglichkeiten unterliegt. Gültigkeitszeitraum 29. Dezember 2025 bis 15. April 2026.

1 Euro SPARCOUPON*

2 Produkte kaufen & Coupon an der Kasse einlösen.

Jetzt Coupon sichern - direkt hier in der Anzeige, oder an der Bünting Tee Aktionsplatzierung in teilnehmenden Märkten!



Hier ausschneiden oder drucken und an der Bünting Tee Aktionsplatzierung im Markt mitbringen.




**RHABARBER-
CRUMBLE**

 Rezeptkarte
auf Seite **35**

UNSER TIPP:

RHABARBER

**RHABARBER IST EINE STRAUCHFÖRMIGE PFLANZE
AUS DER FAMILIE DER KNÖTERICHGEWÄCHSE.**

Seine grün-roten Stiele schmecken gleichzeitig fruchtig und säuerlich, was sie zu einer geschätzten Spezialität in Küchen und Backstuben macht. Rhubarber wird wie Obst behandelt, ist aber botanisch gesehen ein Gemüse.

Regionale Landwirte bieten frische Freiland-Ware je nach Witterung zwischen April und Juli an, besonders beliebt ist der „Himbeere-Rhabarber“, der in seinen knallroten Stängeln etwas mehr Zucker eingelagert hat. Damit passt er auch perfekt zu allen frisch duftenden Backwaren.

Grundsätzlich eignet sich Rhubarber für eine Vielzahl von Gerichten. Er kann nicht nur zu Kompott oder in Kuchen verarbeitet werden, sondern auch in exotischen Chutneys und natürlich als gesunder, vitaminreicher Saft verwendet werden.

Gegarter Rhubarber benötigt übrigens nicht viel Zucker, da die Säure beim Garen gemildert wird. Deshalb bitte Desserts und Kompotte immer erst nach dem Kochen süßen. Frischer Rhubarber ist kühl gelagert etwa 3 Tage haltbar. Dabei sollte er in ein feuchtes Tuch eingewickelt werden.

Den Rhubarber nicht neben Äpfeln, Bananen, Mango oder Tomaten lagern, da er sonst schneller verdirbt. Außerdem sollte Rhubarber nicht mit Alufolie in Kontakt kommen, da die enthaltene Oxalsäure damit reagiert. Geputzt und in Stücke geschnitten kann man frischen Rhubarber auch sehr gut einfrieren.

Unser Tipp: Ob klassisch im Kuchen, fruchtig als Kompott oder überraschend herzhaft im Chutney – Rhubarber ist ein echtes Multitalent. Seine feine Säure bringt Frische ins Dessert, passt aber auch wunderbar zu Fleisch oder Käse. Probieren Sie doch zum Beispiel einmal das leckere Rezept für Rhubarber-Crumble auf Seite 35/36 aus. Wir wünschen guten Appetit!





BÄRLAUCH- SUPPE

Rezeptkarte
auf Seite 35



UNSER TIPP:

BÄRLAUCH

BÄRLAUCH IST EINE KRAUTPFLANZE, DIE AUCH ALS WILDER KNOBLAUCH BEZEICHNET UND NICHT KULTIVIERT WIRD. Genießbar sind nur die länglichen, dunkelgrünen Blätter, aber das feine knoblauchartige Aroma macht Bärlauch in der modernen Küche wertvoll.

Da die Pflanze schattige, humusreiche Standorte bevorzugt, findet man sie vor allem in natürlichen Laub- und Auwäldern. Je nach Witterung startet die Bärlauch-Saison Anfang bis Mitte März. Im April und im Mai endet die Saison, weil dann die Blütezeit der Pflanze beginnt und die Blätter deutlich an Aroma verlieren.

Auch der Nährstoffgehalt des Wildkrauts ist beeindruckend. So enthält roher Bärlauch sowohl Mangan als auch Eisen und Kalium. Die Pflanze ist zudem reich an Vitamin C und Vitamin A, die unter anderem zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen.

BITTE VORSICHT, wenn Sie Bärlauch selbst sammeln möchten: Es besteht Verwechslungsgefahr mit den giftigen Maiglöckchen und Herbstzeitlosen. Im Zweifel und bei Unsicherheit bitte lieber im Supermarkt kaufen.

Unser Tipp: Frühling liegt in der Luft – und Bärlauch hat Saison! Das würzige Wildkraut verfeinert Pesto, Pasta und Suppen, passt wunderbar zu Kartoffeln, Eiern oder Frischkäse und bringt frische Noten in Butter, Öl oder Dips. So wird aus einfachen Gerichten im Handumdrehen ein aromatisches Highlight, besonders auch geeignet für die leckere, leichte Frühlingsküche.



GANZ IM TREND



200 ml,
0 % Vol.

VIVACE VIVACE

Rezept-Tipp: Martini Alkoholfrei Vibrante (5 cl) mit Grapefruitsaft (5 cl) und dem Fruchtfleisch einer halben Passionsfrucht in ein Highballglas mit Eiswürfeln geben und ordentlich verrühren. Dann mit Schweppes Ginger Beer (10 cl) auffüllen und mit der anderen Hälfte der Passionsfrucht garnieren.

ALKOHOLFREI LIEGT IM TREND

Der Markt für alkoholfreie Weine und Drinks wächst stark – und entsprechend steigt auch die verfügbare Produktvielfalt im Sortiment der Hersteller. Insbesondere bei jungen Erwachsenen ist eine gesundheits- und wellnesorientierte Nachfrage verbreitet, die längst auch von der Bar- und Club-Szene bedient wird, zunehmend auch mit Premium-Anspruch und kreativen Rezepturen. Auch klassische Winzer erkennen einen gesellschaftlichen Wandel zu mehr Gesundheitsbewusstsein. Sie setzen daher auf Produktinnovationen, um dieser wachsenden Konsumentenbasis gerecht werden zu können.

Bei inkoop haben wir bereits einige alkoholfreie Qualitätsweine aufgenommen, die wir Ihnen gern ans Herz legen, wenn Sie Interesse am Wein haben, aber gleichzeitig mal auf Alkohol verzichten möchten.

ZUM ANSTOSSEN:
Manufaktur Jörg Geiger
PriSecco „Rosenzauber“
alkoholfrei 0,75 l

11,49

MIT FREUNDEN:
A. Diehl Chardonnay
alkoholfrei 0,75 l

7,99

ALS ROSÉ:
III FREUNDE Rosé Null
alkoholfrei 0,75 l

9,99



1 A. DIEHL CHARDONNAY: Angenehme Noten von Melone und Banane vereinen sich im Trinkfluss mit dezenten Nussaromen. Die saftige Aromatik lässt kaum vermuten, dass dieser Tropfen entalkoholisiert wurde.

Mit neuen Technologien und Produktionsabläufen können heute hochwertige, moderne Weine erzeugt werden, die auch ohne Alkohol überzeugen.



2 Manufaktur Jörg Geiger PriSecco „Rosenzauber“: Kräftiges Rosé, intensives Rosenbukett, frische Frucht vom Apfel gepaart mit feinem Himbeerduft und Brombeeren, frisches Süße-Säure-Spiel, Gartenminze und Gewürze geben Struktur und einen langen, fruchtig duftigen Nachhall.

3 III FREUNDE ROSÉ NULL: Roten Trauben verleihen diesem Rosé sein leuchtendes Rosa. Im Glas überzeugt er mit einem Bukett von frischen, roten Beeren und saftigen Steinfrüchten. Am Gaumen präsentiert er sich mit einer angenehmen Frische und intensiven Aromen, die von einer dezenten Süße begleitet werden.



ALS WEISSWEIN:
Leitz »Eins-Zwei-Zero«
Riesling Alkoholfrei
alkoholfrei 0,75 l

8,99

4



4

LEITZ »EINS-ZWEI-ZERO«:
Riesling aus dem Spitzenweingut Rheingau mit einer lebendigen Säurestruktur. Er ist sehr frisch und zeigt im Bukett typische Aromen von Limetten und Zitrusfrüchten mit überraschenden Noten von Rhabarber, roten Äpfeln und einer dezenten Mineralität.

5

DOPPIO PASSO ROSSO
»ALTERNATIVA«: Rubinrot präsentiert sich der Tropfen im Glas und verführt die Nase mit einem Bukett aus reifen, schwarzen Beeren, saftigen Kirschen, Feigen und mediterranen Kräutern. Auch am Gaumen entfalten sich ansprechende Aromen von Brombeeren, Kirschen und Cassis.

5



ALS ROTWEIN:
Doppio Passo Rosso
»Alternativa«
alkoholfrei 0,75 l

7,99

inkoop-Geschäftsführerin GESA OETKEN:
"Alkoholfrei liegt aktuell im Trend. Früher galt alkoholfreier Wein oder alkoholfreies Bier gemeinhin eher als ungenießbar, doch das hat sich inzwischen durch neue Herstellungsverfahren deutlich verbessert! Diese Weine und Schaumweine können wir Ihnen für einen alkoholfreien Genuss ans Herz legen."



**Prosten ohne
Promille?**

**WIR SIND
MAL SO FREI.**



Jetzt
alkoholfrei
probieren!

GEROLSTEINER



**ABSOLUTE
FRESHHEIT**



HOL DIR DEN GESCHMACK

Schokolade

Hasen & Co.

Der Osterhase ist die beliebteste Schokoladenfigur in Deutschland, zumindest bei den Verkaufszahlen verweist er den Schoko-Weihnachtsmann auf den zweiten Rang.

Seine Beliebtheit nimmt auch international weiter zu, denn von den rund 214 Mio. Schokohasen, die in Deutschland jährlich produziert werden, geht ziemlich genau die Hälfte in den Export. Auch in Kanada, Australien und Südafrika werden die Ostertage mit deutschen Schokohasen versüßt.

Hätten Sie's gewusst?

Die frühen Hochkulturen Mittelamerikas, also die Olmeken, die Maya und die Azteken, haben den Früchten des Kakaobaums eine sehr hohe Bedeutung gegeben und die Bohnen sogar als Zahlungsmittel genutzt.

Die spanischen Eroberer brachten den Kakao dann nach Europa, wo er zunächst vom Adel als sehr kostspieliges Getränk nach Art der Azteken genutzt wurde. Die Azteken fertigten ein Getränk aus Wasser, Kakao, Chili und Vanille und nannten es Xocóatl, übersetzt heißt das „bitteres Wasser“.

Erst im 18./19. Jahrhundert begann der Handel mit Kakaobohnen in Deutschland. Für die essbare (feste) Schokolade musste die Versorgung mit Rohrzucker aus den Kolonialgebieten ermöglicht werden und der Holländer Conrad Johannes van Houten musste erst noch seine Verarbeitungsmethode entdecken, bei der die Kakaobohnen gepresst werden, bis sich die Kakaobutter abspaltet und man gemahlenes Kakaopulver erzielen kann. Das war der Beginn der Schokoladenherstellung in Europa. Die ersten Schokoladen-Fabriken wurden um 1800 gegründet.

Anfang des 19. Jahrhunderts wurde Schokolade noch als Stärkungsmittel in Apotheken verkauft, aber eine medizinische Wirksamkeit über den hohen Energiegehalt hinaus wurde nie nachgewiesen. Die Handwerkskunst der Chocolatiers sorgte für mehr Schmelz und mehr Geschmack – damit begann die eigentliche Erfolgsgeschichte der modernen Schokoladenwelt.

Trotz aller Vielfalt sind die Zutaten und Verarbeitungsschritte in der Kakaoverordnung (KVO) gesetzlich geregelt.

Schokolade ist die beliebteste Süßigkeit der Deutschen und es gibt rund 80 industrielle Produktionsstätten. Den größten Verkaufsanteil hält dabei die Milch-/Vollmilchschokolade mit etwa 47 %.



Schoko-Hefezopf

Zutaten für einen Hefezopf

- 140 ml Milch
 - 1 Pck. Trockenhefe
 - 350 g Dinkelmehl
 - 50 g Zucker
 - 70 g Butter
 - 1 Ei
- Füllung:**
- 120 g Schokolade (mind. 50 % Kakaoanteil)
 - 60 g Butter
 - 2 EL Backkakao
 - 4 EL Puderzucker

1. Hefe und Zucker in der lauwarmen Milch auflösen. Dinkelmehl, Butter und Ei hinzugeben und zu einem glatten Hefeteig kneten. Den Teig abgedeckt 1 Stunde gehen lassen.
2. Schokolade und Butter für die Füllung schmelzen und mit Zucker und Backkakao zu einer glatten Creme rühren. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen Rechteck ausrollen. Füllung gleichmäßig auf dem Teig verstreichen. Teig umschlagen, zweimal einschneiden, zu einem Zopf flechten und weitere 30 Minuten gehen lassen. Zopf bei 180 °C Ober- und Unterhitze für 25 Minuten backen.

Zubereitungsdauer: etwa 45 Minuten
Gesamtzeit: etwa 2 Stunden



VEGETARISCH

Mousse au Chocolat

Zutaten für 4 Portionen

- 3 Eier
- 200 ml Schlagsahne
- 50 g Zucker
- 50 g Butter
- 200 g Schokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)

1. Eiweiß und Eigelb trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers sehr steif schlagen. (Gelingen beispielsweise Fett oder Spuren von Eigelb in das Eiklar, wird der Eischnee später nicht richtig fest.) Schlagsahne in einer separaten Schüssel steif schlagen.
2. Butter und Schokolade vorsichtig im Wasserbad schmelzen. Das Eigelb ebenfalls in einer eigenen Schüssel mit 2 EL heißem Wasser cremig schlagen und den Zucker einrühren, bis die Masse hell und cremig ist. Die geschmolzene Schokolade vorsichtig unterziehen, anschließend sofort Eischnee und Sahne vorsichtig von Hand unterheben. Die fertige Mousse au Chocolat vor dem Servieren mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Zubereitungsdauer: etwa 30 Minuten
Gesamtzeit: etwa 2,5 Stunden



VEGETARISCH



Rezept-Tipp zur Saison:
**Selbstgemachter
Eierlikör**
www.inkoop.de/rezepte



Weinberater in Bassum
FYNN HEUERMANN:

„Eierlikör passt als Dessert-Sauce eigentlich immer. Wir haben aber auch einige exklusive Sorten im Regal, die man pur und mit Zeit genießen sollte.“



Feinster EIERLIKÖR



Bekannt von Omas Geburtstagsfeier, beliebt als Dessertsoße auf Eis – und jetzt auch wieder ein moderner Trend-Likör für alle Feierlichkeiten.

Die Vielfalt bei klassischen Eierlikören ist groß, denn einige Hersteller feilen schon seit mehreren Jahrzehnten an ihren geheimen Rezepturen und die Produkte unterscheiden sich im Geschmack, in der Konsistenz und in der Farbe. Bei inkoop finden Sie neben nationalen Marken und regionalen Spezialitäten auch den original KIKARI Bio-Eierlikör, der nicht nur in seiner äußeren Erscheinung überrascht. Die Kombination aus nachhaltig produzierten Bio-Eiern mit dem Geschmack von frischen Orangen und Minze überzeugt sofort und macht aus dem KIKARI ein modernes und elegantes Getränk, das eisgekühlt serviert wird.



LACHS-SCHOLLEN-RÖLLCHEN

Rezeptkarte
auf Seite 35

Leckere SCHOLLE

Die Scholle, auch Goldbutt genannt, ist hierzulande der bekannteste Vertreter aus der Ordnung der Plattfische. Charakteristisches und eindeutiges Erkennungsmerkmal sind die roten Pigmentpunkte auf der Oberseite des Fisches. Schollen sind das ganze Jahr über erhältlich, aber besonders zart sind die im Frühling gefangenen Jungfische. Ihr festes, weißes Fleisch hat einen kräftigen, aber nicht aufdringlichen Geschmack. Probieren Sie unser raffiniertes Gericht mit zwei Sorten Fisch: Feine Röllchen aus Lachs und Scholle an Gurkenschmorgemüse und Risotto!

TIPP



DAZU PASST:
FairGrapes
PABLO Grauburgunder

Leiterin der Käse- und
Fisch-Theke in Bassum
MONIKA RISTAU:

„Risotto ist ein klassisch
italienisches Reisgericht,
das seine typisch cremige
Konsistenz durch langsames
Garen mit Brühe bekommt. In
unseren Märkten finden Sie
dafür speziellen Risottoreis
und alle passenden Zutaten,
wie Brühe, Wein, Parmesan und
natürlich frisches Gemüse.“



Foto und Rezept © edeka.de

kick an! Februar 2026

23



Leiterin der Käse- und Fisch-Theke Oldenburger Str. (DEL)
WENDY BURGHARD:

"Jeden Freitag machen wir frische Fischbrötchen für Sie. Wir bieten diesen perfekten Mittagssnack an unseren mobilen Kühltresen in den Eingangsbereichen unserer Märkte an. Außerdem gibt es in der Schönemoorer Str. (DEL), Ganderkesee und Harpstedt regelmäßig frischen Räucherfisch aus unseren Räucheröfen."

Frisch aus unserer **FISCH-THEKE**

Frischer Fisch schmeckt gut und liefert neben Proteinen, Vitaminen und Mineralien vor allem auch wertvolle Fettsäuren. Damit steigert ein regelmäßiger Genuss von gutem Fisch die Fitness und sorgt für lang anhaltende Leistungsfähigkeit von Körper und Geist. Bei uns erhalten Sie Frischfisch in höchster Qualität aus zertifizierten ASC-Aquakulturen. Unsere Fisch-Angebote eignen sich für eine schnell zubereitete Alltagsmahlzeit genauso wie für ein imposantes Festtagsmenü. Neben unbearbeiteten Fischen haben wir natürlich auch Spezialitäten im Angebot, die schon für Sie mariniert, geräuchert oder in handgemachten Salaten verarbeitet sind. Unsere Fachkräfte am Tresen sind Ihnen gern behilflich, wenn Sie Fragen zur Produktauswahl, zur benötigten Menge oder zur Zubereitung haben.



**Frische
Fisch-Platten für
jeden Anlass!**
Infos auf
Seite 30.



FLEISCHTHEKE AKTUELL



Mit dem Frühling rückt an unserer Fleisch-Theke ein wichtiges Thema in den Fokus: Bald geht es für viele Tiere wieder hinaus auf die Weide. Die Winterstallzeit dient auch bewusst der Schonung der Grasflächen, damit sie sich erholen und im Sommer kräftig wachsen können. Ebenso zentral ist die sichere Versorgung der Tiere mit frischem Wasser und hochwertigem Futter, denn nur gesunde Tiere liefern hochwertige Lebensmittel. Der bekannte Satz „Du bist, was du isst“ gilt schließlich auch in der Tierhaltung. Eine ausgewogene, regionale Fütterung wirkt sich direkt auf Qualität und Geschmack aus. Wir lieben es zu wissen, wo unsere Tiere herkommen. Kurze Wege, heimische Betriebe und ein geschlossener, regionaler Kreislauf sorgen für Transparenz und Vertrauen. Nur so bieten wir Fleisch an, das mit Verantwortung, Sorgfalt und Respekt verarbeitet wird und das man ganz bewusst genießen kann.



Mehr Informationen zu unserem Partner Müllers Wurst-Diele finden Sie auf www.muellers-wurstdiele.de

DER SKREI IST DA!

Norwegens Winterkabeljau

Nur für kurze Zeit!



Nur von Januar bis April fangen die norwegischen Fischer den Skrei. Wegen seines festen Fleisches gilt er als Delikatesse. Die Ankunft des Winterkabeljaus wird jedes Jahr mit einem Festessen gefeiert. Schließen Sie sich dieser norwegischen Tradition an und genießen Sie den Skrei!

Skrei-Kabeljaufilet
Winter-Kabeljaufilet, mit Haut

Weitere Infos & Rezepte unter www.deutschesee.de/skrei



Perfekt dazu:

Riesengarnelen in Dillcreme

Riesengarnelen in einer herzhaften, mit Joghurt und Dill verfeinerten Creme



UNSER HEIMVORTEIL

DAS BESTE AUS DER REGION



Umweltschutz, Qualität und Geschmack.

Mit unserem Engagement „Heimvorteil“ stellen wir Ihnen einige der besten Landwirte, Produzenten, Bäcker und Fleischer der Region vor. Hier erfahren Sie etwas über die Betriebe, die Familien und die Personen, die uns regelmäßig mit Qualität und Geschmack beliefern. Kurze Transportwege sorgen für transparente Produktion, mehr Frische und weniger Umweltbelastung.

Mehr Infos auf heimvorteil.net

EIER & NUDELN



FAMILIE ALLHUSEN AUS OERDINGHAUSEN



Wir betreiben drei mobile Hühnerställe mit je ca. 240 Hennen. Der Vorteil eines Hühnermobils ist, dass dieses regelmäßig auf der Weide umgesetzt werden kann. Somit finden die Tiere immer eine grüne Wiese vor. Hier können sie nach Herzenslust scharren, picken und nehmen natürliches Grünfutter auf. Dies sorgt für eine tiefgelbe und natürliche Eierfarbe, die man sowohl sehen und auch schmecken kann. Wir bieten Ihnen nicht nur Qualitätseier aus dem Hühnermobil sondern auch selbst gemachte Nudeln aus einer kleinen Nudelmanufaktur – natürlich hergestellt aus unseren Eiern.

LIKÖR



LIKÖR-SPEZIALITÄTEN MIT AUSZEICHNUNG

andreas-hof

Die Eierlikör-Spezialitäten werden seit über 20 Jahren nach einem alten Familienrezept auf dem Andreas-Hof in Apelstedt hergestellt. In der Region sind Flotte Henne, Scharfer Hahn, Brauner Picker, Zauber Ei, Süßer Gockel und Honig-Hühnchen genauso bekannt wie auf der Slow Food Messe. Hier haben alle sechs Spezialitäten im Nordwesten schon eine Auszeichnung bekommen – zwei erste, zwei zweite und zwei dritte Plätze. Die Likör-Spezialitäten enthalten keine Konservierungsstoffe und sind verschlossen mindestens 6 Monate haltbar (aber meistens vorher alle!). Diese Variationen der besonderen Art sind ein originelles Mitbringsel für viele Gelegenheiten.

MILCH-PRODUKTE



FAMILIE DEHLWES AUS LILIENTHAL



Die ältesten Aufzeichnungen des heutigen Hofes gehen bis ins Jahr 1811 zurück, wo Familie Therkorn mit 6 Milchkühen und einer Betriebsfläche von etwa 30 Hektar mit der Landwirtschaft begann. Über die Jahre vergrößerte sich der Hof stetig und wurde von Generation zu Generation weitergeführt. Die Hofmolkerei stellt Trinkmilch (3,5 % und 1,5 %), Naturjoghurt, Sahne, Saure Sahne, Schmand, Butter, Schlemmer Bio-Joghurt, Bio-Fitline, Sahneschichtkäse, Quark und den Schnittkäse „Mareikes Meisterstück“ her, den es mittlerweile auch in den Sorten Tomate-Bärlauch, Paprika-Pfeffer und Kümmel-Knoblauch gibt.

PERFEKT
FÜR JEDEN
ANLASS - JETZT
BESTELLEN!

UNSER **HEIMVORTEIL**
HANDGEMACHT VON **inkoop**

LECKERBISSEN- MANUFATUR VOR ORT

In unserer eigenen Produktionsküche erstellen wir die beliebten und stets frisch handgemachten HEIMVORTEIL-Produkte, die in allen inkoop-Märkten verkauft werden. Als neue Dienstleistung bieten wir nun auch einen umfangreichen Platten-Service an, um unsere Kunden mit frischen, sorgfältig zusammengestellten Genießer-Platten begeistern zu können. Unsere Chefköchin Janin Trogisch und ihr erfahrenes Team kombinieren dabei Fisch-, Käse- und Fingerfood-Spezialitäten, aus denen sich viele Varianten für unterschiedliche Bedürfnisse und Budgets ergeben. Sprechen Sie uns gern an den Frische-Theken an, dann finden wir gemeinsam die besten Platten für Ihre Feierlichkeiten.



BESTELLUNGEN:

Die Käse- und Fischplatten können Sie an unseren Theken bestellen. Anfragen für gemischte Platten (z. B. mit Wraps) senden Sie einfach per Mail an: produktion@inkoop.de



Download Flyer
(PDF, 8 MB)





FERTIGE MAHLZEITEN

TIPP

Unsere frisch zubereiteten Gerichte aus eigener Herstellung mit besten Zutaten. Zum Beispiel Linguine in herzhaft würziger Schinken-Sahnesauce.



BIRCHER MÜSLI

Das Besondere an unserem Bircher Müsli ist die Kombination aus Haferflocken, frischem Apfel, Nüssen und Joghurt.

HÜHNERFRIKASSEE

Zartes Hühnerfleisch in einer cremigen, aromatischen Sauce aus frischen Zutaten – unser Hühnerfrikassee ist ein Genuss für alle Sinne, perfekt abgerundet mit feinen Kräutern.



WRAPS

Trendige Wraps mit unterschiedlichen Füllungen und Saucen – kalt oder warm zu genießen.



BOWLS UND SALATE

Zu den Bestsellern unserer handgemachten Eigenprodukte zählen auch die leckeren Salate mit unterschiedlichen Kompositionen und ohne industrielle Ersatzstoffe.



SALATE

Zu den Bestsellern unserer handgemachten Eigenprodukte zählen auch die leckeren Salate, wie z. B. Gurken-, Rote Bete- oder Möhren-Salat.



IM SINNE DER NACHHALTIGKEIT

Wir retten Obst und Gemüse vor dem Verfall und verarbeiten unsere Überbestände zu leckeren Handgemacht-Produkten.

Inkoop

21.390 EUR

SPENDENSUMME IN 2025

Wir bedanken und bei unseren Kunden – mit Ihrer Unterstützung können wir da helfen, wo Hilfe benötigt wird.



Im **Jahr 2025** haben unsere Kunden
Leergutbons in Höhe von:

EUR 11.817,-

an die
**Delmenhorster u. Bassumer Tafel e.V.,
Laurentius Hospiz Falkenburg
und Malteser Hilfsdienst e.V.
gespendet!**

Wir möchten uns bei allen Kunden,
auch im Namen der Hilfsorganisationen,
recht herzlich dafür bedanken.

01-2026

**Aufrunden
bitte!**

"AUFRUNDEN BITTE!"

9.574 EUR

IN 2025 FÜR DEN KINDERSCHUTZBUND!

An unseren Kassen spenden und
Kindern in Not helfen.

Seit 2024 gehen die Spendengelder unserer Kunden beim „Aufrunden“ der Einkaufsbeträge an den Kassen in unseren Märkten an den deutschen Kinderschutzbund. Im Jahr 2025 konnten wir eine erfreuliche Summe von EUR 9.574,- an den Kinderschutzbund überreichen. Unser großer Dank geht an alle Kunden, die zu diesem tollen Ergebnis beigetragen haben. Das Geld wird vorrangig für die Aufrechterhaltung der organisatorischen Arbeit sowie für die Ausgestaltung von Elternkursen, die die Entwicklung und Stärkung des familiären Lebens fördern sollen, verwendet.



**Der Kinderschutzbund
Bundesverband**

Maibock

Maibock ist ein Starkbier, das mit einem höheren Stammwürzegehalt und einer wasserärmeren, also dickflüssigeren Maische gebraut wird. Während die meisten Bockbiere als typische Winterbiere häufig dunkel, süß und schwach gehopft sind, wird der in Norddeutschland beliebte Maibock gern hell und weniger süß produziert.

SO ENTSTEHT DER VOLLE GESCHMACK

In der Herstellung werden bevorzugt Bitterhopfen eingesetzt und die besonderen, oft dunklen Malze sorgen im Bockbier für vollen Geschmack und bringen die auffälligen Röstaromen mit. Die Bitterstoffe des eingebrauten Hopfens heben das Karamellaroma und den hohen Alkoholgehalt hervor und die geringere Menge an Kohlensäure macht den Schaum besonders cremig. Seinen Ursprung hat das Bockbier im niedersächsischen

Einbeck, wo das Stadtrecht im Jahre 1240 den Bürgern ein Braurecht gewährte. Das damals gebaute, obergärige Bier galt als Luxusware und wurde bis nach Italien exportiert. Die geforderte Haltbarkeit erreichte man mit einem ungewöhnlich hohen Stammwürzegehalt und es entstand ein schweres, alkoholreiches Bier.

Das saisonale Starkbier!



WIR SIND INKOOP



Lukas Ehlers, Marktleiter koopje Habenhausen



Dennis Marchel, stellvertretender Marktleiter in Bookholzberg



WIR LIEBEN TALENTE

... und fördern unsere engagierten Nachwuchskräfte gern auf ihrem Weg zur erfolgreichen Führungskraft bei inkoop. Zum Beispiel Dennis Marchel und Lukas Ehlers, die momentan beide am „Junioren Aufstiegsprogramm (JAP)“ der EDEKA teilnehmen und bei inkoop schon gleichzeitig Führungserfahrungen sammeln.

kiek an!: Sie haben sich entschieden, Karriere bei inkoop zu machen und Führungspositionen anzustreben, obwohl das natürlich mehr Einsatz, mehr Zeit und mehr Engagement von Ihnen verlangt. Dabei geht es doch nicht nur um mehr Geld, oder?

Dennis Marchel: Nein, mir geht es vor allem um aktives Mitgestalten. Ich möchte mich einbringen, Projekte

entwickeln und Verantwortung übernehmen. Dann kann ich doch auch guten Gewissens ein höheres Gehalt beziehen.

Lukas Ehlers: Es gefällt mir einfach, voranzugehen und ein Team zu leiten. Ich mag auch die Herausforderung, wenn meine Arbeit direkt mit wirtschaftlichen Kennzahlen bewertet wird. So kann ich zeigen, dass ich gut arbeite, gute Ideen habe und mich im Sinne der Unternehmensziele auch immer weiter verbessern und entwickeln kann.

kiek an!: Ist es denn eine große Belastung, wenn man neben der eigentlichen Arbeit auch noch Fortbildungsprogramme absolviert?

Dennis Marchel: Na ja, es kostet Zeit und man muss sich schon etwas reinhängen, aber es macht auch Spaß und die Lernstoffe sind praxisnah, so dass man immer einen klaren Bezug zur Arbeit hat.

Lukas Ehlers: Ich finde es auch nicht

so schlimm, weil man weiß, wofür man es tut und weil die Programme ja nicht dauerhaft laufen. Irgendwann hat man das abgeschlossen und bekommt sein Zertifikat.

kiek an!: Was ist Ihr Tipp für junge Menschen, die vielleicht auch eine Ausbildung bei inkoop machen möchten?

Dennis Marchel: Es ist ein guter, vielseitiger und zukunftssicherer Beruf, wenn man gern im Team arbeitet und Leidenschaft für Lebensmittel aufbringt. Und es gibt viele Karriereoptionen, wenn man sich zu Höherem berufen fühlt.

Lukas Ehlers: Wir sind ein starkes Team, haben meist viel Spaß und man wird in seiner Entwicklung gefördert – und wir arbeiten mit Produkten, die jeder Mensch zum Leben benötigt, es ist also auch ein wirklich bedeutsamer Job.

kiek an!: Vielen Dank.

ZUKUNFT

BEI **inkoop**

UNSERE FORTBILDUNGS-OPTIONEN



Maurice Kaulicke, Personalleiter

inkoop ist ein Familienunternehmen, das seit 1963 besteht. Wir betreiben aktuell 12 Märkte mit insgesamt 24.000 m² Verkaufsfläche. Dabei leistet jeder Mitarbeiter seinen individuellen Beitrag als Mitglied unseres Teams und als Mensch. Wir schätzen die Vielfalt und unterstützen die Entwicklung jedes Einzelnen. Zu unseren Stärken als Arbeitgeber in der Region zählen die vielen Karriere-Optionen, denn wir wollen jedem eine passende Perspektive bieten und die besonders ambitionierten Mitarbeiter auf dem Weg zur hochqualifizierten Führungskraft begleiten. Dazu bieten wir für jeden unserer Ausbildungsberufe (Verkäufer/in, Kaufmann/-frau im Einzelhandel, Florist/in) auch offizielle Aufbaukurse und Fortbildungsprogramme, meist zusammen mit der EDEKA oder der Akademie Deutscher Genossenschaften.

➤ **JAP** Dauer: 12 Monate
Junioren-Aufstiegsprogramm

➤ **JAP BEDIENUNG** Dauer: 12 Monate
Junioren-Aufstiegsprogramm Bedienung

➤ **FKH** Dauer: 28 Monate
Führungskraft Handel

➤ **FKB** Dauer: 28 Monate
Führungskraft Bedienung

➤ **HANDELSFACHWIRT (ADG)** Dauer: 28 Monate
Handelsfachwirt Akademie Deutscher Genossenschaften

➤ **HFW INTEGRIERT** Dauer: 36 Monate
Integrierte AUS-/FORTBILDUNG Handelsfachwirt



Jetzt informieren!



inkoop.de/karriere

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!

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

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

SCHWEDENRÄTSEL

kuban. Staatschef †	Notizbuch			japan. Verwaltungsbezirk	144 Stück	Verfasser v. Spottschriften		Donauzufluss in Bayern	religiöse Glaubensgruppe	einfaches Kleidungsstück		Straßenräuber
Brille			3			13		Ära			9	
		8		Angelstock		Kletterzweig			10	schützen		Kfz-Z. Bamberg
Ruhrgebietsmetropole	Einzeiler		Teil des Hubschraubers				6	unerlässlich	Spielkarte			14
Kreis halbmesser						kanarische Insel		höchster militärischer Rang		5		
Kosewort für Großmutter			Mensch aus (A.T.)		hohe Tonqualität (Abk.)			Abk.: Gigahertz				männliches Kind
Schreibkürzel (Kw.)	Rinderfett		Verantwortungsgefühl					11	eh. italienische Währung (Mz.)		Unternehmensform	
				gego-rener Honigsaft			gene-fischer „Fingerabdruck“	Rückenstütze des Stuhls			17	
Sohn von Adam und Eva		15		Initialen des Dichters Ibsen	franzö-sisch, span.: in	Ziffer einer elektr. Anzeige			2	populär		
	1		Symbol für den Lebensbund				12		Küchen-gerät			4
Ruf beim Stierkampf	eigen-artig, seltsam						16	Experte				

www.rastelschmiede.de

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

BÄRLAUCHSUPPE MIT FILET

Zutaten für 4 Personen

- 1 l Gemüsebrühe
- 400 g Rinderfilet
- 50 g frischer Bärlauch
- 2 Frühlingszwiebeln
- 200 g Frischkäse, natur
- 2 EL Sherry, trocken
- 2 gekochte Eier
- etwas Paprikapulver
- etwas Rapsöl
- etwas Salz, Pfeffer



1. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und anschließend beiseite stellen.

2. Bärlauchblätter unter fließendem Wasser waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln von den Wurzeln befreien, waschen, abtrocknen und in feine Ringe hacken. Bärlauch und Frühlingszwiebeln für 3 Minuten in der Pfanne glasig dünsten. Alles mit der Brühe ablöschen.

3. Den Frischkäse und Sherry unterrühren, anschließend die Suppe fein pürieren. Das Rindfleisch zur Bärlauchsuppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die heiße Suppe auf die Suppenteller verteilen und jeweils mit einem halben, hart gekochten Ei dekorieren.

Zubereitungszeit:
etwa 30 Minuten

RHABARBER-CRUMBLE

Zutaten eine Form ca. 30 x 30 cm

- 1 kg Rhabarber
- 3 TL Speisestärke
- 30 g gemahlene Mandeln
- 125 g Butter
- 200 g Zucker
- etwas Salz
- 1 TL Zitronenzeste
- 1 Pck. Vanillezucker
- 200 g Dinkelmehl
- etwas Schlagsahne oder Joghurt als Topping



1. Kastenform mit Backpapier auslegen oder einfetten.

2. Rhabarber waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Hälfte des Zuckers (100 g) mit der Speisestärke mischen und mit dem Rhabarber vermengen. Alles in die Kastenform geben.

3. Butter schmelzen. Butter, Mehl, Mandeln, Zitronenschale, Salz, Vanillezucker und die zweite Hälfte des Zuckers (100 g) zu einem Streuselteig verkneten.

4. Die Streusel grob auf dem Rhabarber verteilen.

5. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen und den Crumble für 25 – 30 Minuten goldbraun backen, bis der Rhabarber weich und die Streusel knusprig sind. Den heißen Rhabarber-Crumble aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren mit einem Klecks Schlagsahne oder Joghurt toppen.

Zubereitungszeit:
etwa 1 Stunde

LACHS-SCHOLLEN-RÖLLCHEN

Zutaten für 4 Personen

- 350 g Risotto-Reis
- 4 Schollenfilets
- 200 g Lachs, geräuchert
- 2 Salatgurke
- 50 g Frischkäse, natur
- 2 EL Dijon-Senf
- ½ Bund Dill
- ½ Bund Petersilie, glatt

1. Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Risotto nach Packungsanleitung garen.

2. Schollenfilets mit der dunkleren Seite nach oben auf einen Teller legen. Darauf die Lachsscheiben legen. Von einer Salatgurke in der Länge der Filets vier 2 mm dicke Scheiben abschneiden und diese auf den Lachs legen. Den Rest der Salatgurken sehr fein würfeln. Gurkenabschnitte mit Frischkäse bestreichen und Fisch-Gurken-Lagen in Röllchen aufrollen und feststecken.

3. Dill mit Stängel sehr fein schneiden, etwas davon zur Deko zurückbehalten. Dill mit Senf unter die Gurkenwürfel heben und in eine Auflaufform geben. Darauf Fischröllchen anrichten. 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

4. Petersilie fein schneiden und das Risotto damit abschmecken. Alles auf einem Teller anrichten und mit Dill verzieren.

Zubereitungszeit:
etwa 40 Minuten





VEGETARISCH

inkoop



RHABARBER-CRUMBLE

MIT KNUSPRIGEN STREUSELN



BÄRLAUCHSUPPE

MIT ZARTEM RINDERFILET



LACHS-SCHOLLEN-RÖLLCHEN

AN GURKENSCHMORGEMÜSE UND RISOTTO

Foto und Rezept © edeka.de

