



Lunze Marktzeitung



*Heiße Liebe:
Wir entfachen Ihre Grilleidenschaft!*

Pfandspende für
die Lego AG



Seite 2

Leckere Tipps für
die Grillsaison



Seiten 4 + 5

Regionale Bratwürste
von Brennecke



Seite 6

Sushi: häppchenweise
japanischer Genuss



Seiten 10 + 11

Endspurt der regio-
nalen Spargelsaison



Seiten 12 + 13



Pfandspende: neue Kreativbausätze für die Lego AG

Bis Ende Juni läuft die aktuelle Pfandspendenaktion für den Ortsverband Bad Harzburg e. V. des Deutschen Kinderschutzbundes!



Knapp 700 Euro sind im ersten Quartal des Jahres bei der traditionellen Pfandspendensammlung im E-Center Lunze zugunsten des Vereins der Eltern und Freunde des Werner-von-Siemens-Gymnasiums e. V. zusammengekommen – und Ronny Lunze rundete wie gewohnt auf 1000 Euro auf. Die Spende übergab der Kaufmann kürzlich an die Vorstandsvorsitzende des Vereins, Sandra Willgeroth (hier im Interview).

Was ist das Ziel Ihres Fördervereins?

Der Verein der Eltern und Freunde des Werner-von-Siemens-Gymnasiums besteht bereits seit dem Jahr 1966. Seitdem hat er sich die Unterstützung der gesamten Schülerschaft bei Veranstaltungen, Anschaffungen, Fahrten sowie großen und kleinen Projekten zum Ziel gesetzt, für die im laufenden Schuletat kein Budget zur Verfügung steht.

Wofür wird Ihr Förderverein die Spende verwenden?

Da haben wir ein ganz klares Ziel vor Augen: Die Anschaffung von 10 Lego-Creativ-Baukästen für die Lego AG, bei der die Kinder ganz tolle Sachen zusammen auf die Beine stellen.

Wie wichtig sind solche Spenden für Ihre Arbeit?

Ohne die Spenden wie von EDEKA Lunze könnten viele Anschaffungen nicht getätigt werden, da Mittel seitens der Schulbehörde dafür nicht vorgesehen sind. Deshalb sind wir sehr dankbar, dass wir dieses Mal in den Genuss gekommen sind.

Welche Projekte haben Sie in der Vergangenheit bereits umgesetzt?

Die Liste wäre ganz schön lang, hier ein paar Beispiele: T-Shirts für unsere Patenschüler-AG, Erste-Hilfe-Kurse, Walderlebnistag für den 6. Jahrgang, Anschaffung von Lichtilluminationen für diverse schulische Veranstaltungen, Theaterfahrten für den 8. Jahrgang, modernes Mobiliar für das freie Arbeiten (u. a. Stehtische), 10

neue PCs für die Computerräume, Beteiligung am neuen Konzertflügel, Luftmessgeräte für jeden Klassenraum während der Pandemie und Honorarübernahme für die Autorenlesungen.

Wie können Interessierte Ihren Förderverein am besten unterstützen?

Entweder durch eine dauerhafte Mitgliedschaft, bereits ab 20,00 € Jahresbeitrag, oder durch Einmalspenden – beide sind natürlich steuerlich absetzbar. Aber auch bei jeder Bestellung auf den Seiten von AmazonSmile oder Schullengel einfach den Förderverein als Begünstigten auswählen. Hier wird dann ohne eigene finanzielle Beteiligung von diesen Anbietern ein kleiner Betrag pro Bestellung an uns gespendet.





Gähnende Lehre? Hier nicht!

Werde Teil des Teams. Wir bilden aus:

- ✓ Verkäufer/-in
- ✓ Kaufmann/-frau im Einzelhandel
- ✓ Frischespezialist/-in (IHK)

Interessiert?

Wir freuen uns auf die Zusendung deiner Bewerbungsunterlagen!

E-Mail: e4086594@minden.edeka.de
 Postalisch: E-Center Lunze
 Am Güterbahnhof 1
 38667 Bad Harzburg



Das sagen unsere Azubis im Team ...

Elias Hagengath (16), Azubi zum Einzelhandelskaufmann:

„Die Mitarbeiter sind alle sehr nett und hilfsbereit – dadurch haben sie mir den Einstieg hier sehr leicht gemacht. Die neuen Aufgaben werden einem gut erklärt und man bekommt die Zeit, sich daran zu gewöhnen. Die Tage sind immer abwechslungsreich und ich freue mich schon auf die nächste der vielen Abteilungen.“



Jonas Wakula (18), Azubi zum Verkäufer:

„Es hat mir schon als Aushilfe hier so gut gefallen, dass ich mich für eine Ausbildung entschieden habe. Wenn man Hilfe braucht, greifen einem die Kollegen unter die Arme – es herrscht einfach ein schönes Arbeitsklima. Man macht im Alltag nie das Gleiche, schnuppert überall rein und es kommt nie Langeweile auf.“





Heiße Auswahl für leidenschaftliche Grillliebhaber



Die Zeit, in der dem geliebten Grill in der Garage kalt geworden ist, ist endlich vorbei – und des Deutschen liebstes Kochutensil im Sommer wird wieder ordentlich eingeheizt. Denn was gibt es Schöneres, als bei schönem Wetter und einem kühlen Getränk über tänzelnden Flammen und knisternder Kohle saftige und knackige Leckerbissen perfekt bis auf den Punkt zu grillen? Genau, nichts! Und daher sind vom Gelegenheitsgriller über den ambitionierten Liebhaber bis hin zum eingefleischten Hobbygrillmeister derzeit alle wieder Feuer und Flamme.

Egal welches Fleisch, ob Lamm, Rind, Schwein oder Geflügel, egal ob knackige regionale Bratwurst oder andere beliebte deutsche Varianten, egal ob liebevoll zubereiteter Spieß mit Fleisch oder Gemüse: „Alles was das hungrige Grillerherz begehrt, halten wir in der Grillzeit für unsere Kunden in einer bunten Vielfalt bei uns an der Bedientheke bereit“, erklärt Mitarbeiterin Nina Lindemann. „Vom Hirtenröllchen im Las-Vegas-Stil oder der Holzfällergrillscheibe nach Rhodos-Art über Grillfackeln oder

spanische Rinderbratwurst bis hin Lammlachsen, Rückensteaks und Hähnchenbrustfilets ist alles dabei.“

Das Team der Bedientheke mariniert auch gerne auf Kundenwunsch das ausgesuchte Lieblingsstück und gibt ihm mit der ausgesuchten Marinade den ganz besonderen Pfiff. „Wir denken aber auch an die Vegetarier bei uns an der Theke, die kommen hier auch nicht zu kurz“, so Nina Lindemann. In der bunten, liebevoll dekorierten Auslage finden auch Halloumi-, Gemüse- oder Maisspieße einen prominenten Platz – hier ist garantiert für jeden etwas Leckeres dabei!



Frischkäse, Salate und Antipasti in Hülle und Fülle

Ob „Argentina Style“, „Feigen-Knoblauch-Creme“ oder „Brotzeit-Terrine Tiroler Art“: Die leckeren Frischkäsekreationen aus eigener Herstellung an der Käsetheke im E-Center Lunze sind das ganze



Duroc – Schweinefleisch der Spitzeuklasse

Das edle, spanische Duroc-Fleisch ist eine leckere Grillalternative zu konventionellem Schweinefleisch aus Deutschland. Der Geschmack ist etwas intensiver und durch den höheren Fettgehalt ist es deutlich saftiger – man schmeckt da schon einen deutlichen Unterschied. Das Duroc-Fleisch ist ein echter Leckerbissen und definitiv eine Kostprobe wert. Die spanischen Schweinezüchter schätzen die „Robustheit“ der Durocs und halten sie daher meist ganzjährig in Freilandhaltung. Ein besonderes Merkmal ist der hohe Anteil an intramuskulärem Fett, der sich auch in der feinen Marmorierung des Schweinefleisches widerspiegelt. Beim Braten schmelzen die Fettäderchen und sorgen für den besonders saftigen Geschmack. Die Qualität des sehr zarten und aromaintensiven Fleisches wird unter anderem auch durch die kräuterreiche Ernährung der Schweine hervorgerufen. Ob Grillrost oder Pfanne: ein echter Hochgenuss, der lange Zeit nur der spanischen Spitzengastronomie vorbehalten war.



Grillbaguettes: noch mehr Vielfalt im Café Heinrich

Auch die Bäckerei des Café Heinrich hat sich für die bevorstehende Grillsaison gerüstet und einige neue Baguette-Kreationen im Sortiment: „Da sind viele neue Baguettes beispielsweise mit Walnuss und Feige oder Peperoni und Feta dabei, die unser breites Sortiment um einige leckere Facetten bereichern, ebenso wie die neuen Rosmarinbrötchen, die perfekt zum Salat passen“, so Abteilungsleiterin Jenny Zöllner. „Der absolute Renner derzeit ist die neue Tigerkruste, die mit Meersalz und Pfeffer verfeinert ist. Das passt perfekt zum Grillen – damit kann man die Wartezeit, bis das Grillgut fertig ist, super überbrücken.“ Eine Hand voll Sorten liegen für Grillfans bei gutem Wetter am Wochenende immer bereit – und das den ganzen Tag über und mehrmals frisch gebacken.

Jahr über bei den Kunden sehr beliebt, doch gerade in der Grillzeit sind die liebevoll mit frischen Zutaten aus dem Markt zubereiteten Kreationen die perfekten Begleiter für eine leckere Grillparty. Egal ob als Dip für Baguettes und andere Beilagen oder gar als würziger Klecks für ein gutes Stück Fleisch: Die kleinen Frischkäsekugeln haben jetzt im Sommer ihren ganz großen Auftritt. Eingelegter Schafskäse, verschiedene Sorten hausgemachter Feinkost-Salate und eine bunte Auswahl mediterraner Antipasti runden die erlesene Auswahl an kulinarischen Grillbegleitern perfekt ab!





Handgemacht und nach traditionellen Rezepten: regionale Bratwürste von Claus Brennecke

Sie genießt als echte Spezialität im Ausland einen exzellenten Ruf, in fast jeder Region Deutschlands gibt es eine eigene Variante und sie ist der absolute Liebling der Deutschen beim Grillen: die Bratwurst. Kaum ein anderer Leckerbissen landet in solch großer Vielfalt auf den deutschen Grillrosten – frisch, geschmackvoll und vor allem schön knackig muss sie sein. Ein beliebter Klassiker aus der Region im E-Center Lunze sind die erstklassigen Bratwürste der Landschlachterei Claus Brennecke aus Liebenburg-Lewe, die in einer bunten Geschmacksvielfalt gleich in einer ganz eigenen Kühltruhe für alle Grillliebhaber bereitliegen.

„Der Dreiklang aus Rohstoffen, einem exzellenten Geschmack und einem schönen Grillverhalten macht unsere Bratwurst aus und so beliebt“, erklärt Fleischermeister Claus Brennecke, der das seit 1848 bestehende Familienunternehmen mittlerweile in fünfter Generation leitet. „Die Würzung, die wir nach alten, traditionellen Familienrezepten machen, ist das Entscheidende für eine gute Bratwurst. Unsere Bratwürste sind schön saftig und haben einen tollen Biss.“



Bei der bunten Bratwurstvielfalt von Claus Brennecke handelt es sich nicht um Würste von der Stange, die leckeren Würste werden alle traditionell von Hand und gelernten Fleischermeistern produziert. Das Schweinefleisch für die Würste stammt ausschließlich von landwirtschaftlichen Partnern aus der Region, die Claus Brennecke alle noch persönlich kennt und er daher sicherstellen kann, dass die Tiere verantwortungsvoll, tiergerecht und mit Respekt behandelt und aufgezogen wurden. Regionalität, kurze Transportwege sowie eine stressfreie Behandlung der Tiere bei der hauseigenen Schlachtung haben oberste Priorität.

Gyros-Bratwurst

Eine erlesene Gyros-Gewürzmischung verleiht dieser Sorte einen mediterranen Touch.



Käse-Bratwurst

Diese Variante beinhaltet leckere, gekörnte Edamer-Stücke, die die Wurst sehr saftig machen.



Thüringer Bratwurst

Die feine bis mittelgrobe Bratwurst ist mit thüringischem Majoran verfeinert.





Feine Gewürze für die richtige Grillwürze



Feine Gewürze oder harmonisch aufeinander abgestimmte Gewürzmischungen sind das sprichwörtliche Salz in der Suppe. Keine Frage auch beim Grillen. Bei einem guten Stück Fleisch schwören Puristen nur auf ein wenig Salz und Pfeffer, aber mit den richtigen Zutaten lassen sich mit Gewürzen unheimlich viele interessante Geschmacksnuancen wecken, die ganz vielfältige Genussmomente erzeugen. Von lieblicher Paprika über feurige Chilis bis hin zu intensiven Kräutern und exotischem Curry reicht die bunte Auswahl am Gewürzregal im E-Center Lunze. Besonders die angesagten Marken „Anker-

kraut“ und „Just Spices“ sind bei den Kunden besonders beliebt, da sie nicht nur reine Gewürze anbieten, sondern auch hochwertige Mischungen für verschiedene Gerichte oder Snacks komponiert haben, die es einem in der Küche und beim Grillen besonders einfach machen – ohne dabei Kompromisse beim Geschmack oder der Qualität der Zutaten einzugehen. Werfen Sie mal einen Blick in die schicken Aufsteller am Rande der Obst- und Gemüseabteilung im E-Center Lunze und entdecken Sie eine ganz neue Gewürzkomposition für sich!

Feurige Leckerbissen von „Chili Madness“ aus Seesen

Die feurigen Schoten für seine ebenso regionalen wie exotischen Saucen, Würzpasten und Co zieht Volker Weber vom Einmannbetrieb „Chili Madness“ in Seesen mit viel Leidenschaft selber auf. Er ist Firmenchef, Koch und Gärtner in Personalunion: „Die schärfsten Chili-Sorten, die ich habe, heißen z. B. Habanero, 7 Pot oder Carolina Reaper. Einen Teil seiner Pflanzen hält der Chili-Liebhaber im Folientunnel, weil sie viel Licht und Wärme brauchen. Die mildereren Sorten wachsen direkt unter freiem Himmel. Volker Weber stellt höchste Ansprüche an seine Produkte: Für seine feurigen Kreationen verwendet er nur eigene Chilis und erntefrisches Gemüse, und verzichtet dabei komplett auf künstliche Aromen, Farbstoffe, Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe. „Chili Madness“ heizt Ihnen beim Grillen ordentlich ein, die Namen „A Touch of Evil“, „Hellfire“ und „Smokey Madness“ sind Programm.



vehappy

Fleischlos glücklich: bunte Grillvielfalt von „vehappy“

veganes Kräuterbaguette

Das Kräuterbaguette ist gefüllt mit einer feinen Kräutercreme auf Basis von Rapsöl statt Butter, abgerundet mit einer zarten Knoblauchnote. Die Zubereitung ist denkbar schnell und unkompliziert: Einfach im Backofen oder direkt auf dem Grill knusprig aufgebacken, wird das „vehappy“-Kräuterbaguette auch eingefleischte Grillfans überzeugen – und als perfekte Beilage oder Vorspeise wirklich jedes Barbecue komplettieren. Ein veganer Leckerbissen zum Reinbeißen!

vegauer Grill- und Pfannen-Tofu

Die Zeiten, als man bei Tofu auf dem Grill die Nase rümpfte, sind ab sofort vorbei, denn „vehappy“ bringt mit dem „Grill- & Pfannen-Tofu“ würzig-aromatische Tofusorten ins Kühlregal, die es geschmacklich so richtig in sich haben. Denn egal ob gebacken, frittiert, gebraten oder gegrillt – mit den Sorten „Kräuter“ und „Sweet Chili“ überzeugt der „Grill- & Pfannen-Tofu“ von „vehappy“ selbst eingefleischte „Meat-Lover“ und rundet als perfekter Allrounder wirklich jedes Barbecue ab. Schmeckt aber auch der Umwelt, denn bei Herstellung des „vehappy“-Tofus werden ausschließlich Donau-Soja-zertifizierte Sojabohnen verwendet.

vegane

Burger-Patties

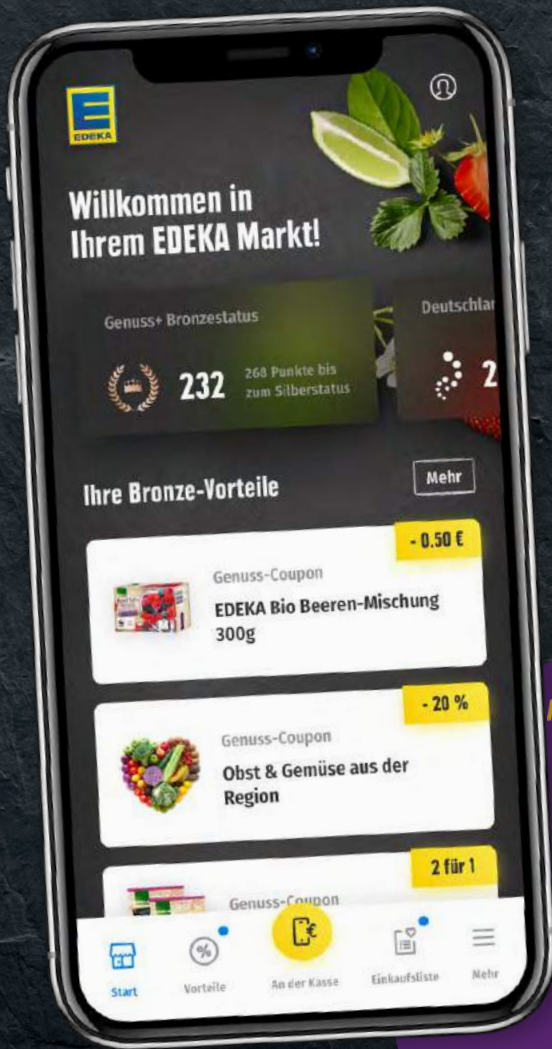
Innen saftig und rosa, außen knusprig braun – frisch vom Grill sehen die Burger-Patties von „vehappy“ aus, wie ein echtes Burger-Patty aussehen muss. Der Unterschied: Sie werden ohne Fleisch hergestellt und bestehen allein aus pflanzlichen Zutaten. Damit lassen die fleischlosen Buletten nicht nur die Herzen von Veganern und Vegetariern höher schlagen, sondern auch von allen Burger-Fans, die bisher nicht auf Fleisch verzichten wollten. Für den fleischigen Geschmack sorgt ein Mix aus Erbsenproteinen, Rapsöl sowie Kräutern und Gewürzen. Rote-Bete-Saft macht die Täuschung auch optisch perfekt.





Appgefahren – was die EDEKA App alles kann!

Weitere Vorteile der EDEKA App:



Produkte in digitaler
Einkaufsliste speichern



Per App bezahlen und
schneller einkaufen



Genuss+ Punkte sammeln und
zusätzliche Vorteile sichern



Angebote entdecken und
mit Coupons sparen

Punkte dich glücklich Deutschland Card

DeutschlandCard mit der
EDEKA App verknüpfen und
doppelt Punkte sammeln.

**Einkaufen, punkten, sparen:
So einfach geht's.**

**Der schnellste Weg zum
GLÜCKLICHPUNKTEN!**

Bei uns im Markt erhalten Sie je volle 2 Euro*
Einkauf einen Punkt!

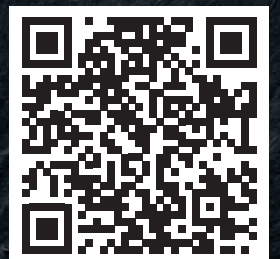
**1 Punkt
entspricht
1 Cent!**

Hier geht es zur EDEKA App.



Erhältlich im
App Store

Erhältlich bei
Google play



Exzellente, fertige Sushi-
Vielfalt an der Fischtheke

deutsche see®
Fischmanufaktur

Ob Nigiri, Maki oder California Roll – wer keine Zeit oder Lust hat, findet an der Fischtheke von EDEKA Lunze eine exquisite Auswahl an Sushi. Die fertigen Häppchen stammen aus dem Hause „Deutsche See“, die die Leckerbissen in der eigenen Manufaktur in Bremerhaven mit edelstem Fisch und Meeresfrüchten und genau abgeschmecktem Reis, würzigen Noriblättern, Sesam und Masago in Form bringen. Das Sushi ist besonders saftig, der Fisch zergeht förmlich auf der Zunge und das Gemüse ist schön knackig. Perfekt für den nächsten Mädelsabend, Picknick im Park oder ganz gemütlich auf dem Sofa. Vor einem müssen wir Sie allerdings warnen: Es besteht akute Suchtgefahr!



Mit „Bamboo Garden“
authentisch Sushi zaubern

In Sachen Sushi ist die Feinkostabteilung von EDEKA Lunze bestens aufgestellt: Das vielseitige Sortiment der Marke „Bamboo Garden“ öffnet die Speisekammer Asiens und lüftet die Geheimnisse fernöstlicher Kochkunst. Es beinhaltet authentische Produkte der Sushi-Küche, von asiatischem Klebereis über Nori-Blätter bis hin zu würziger Sojasauce. Die einzigartig große Produktvielfalt bietet unzählige Variationsmöglichkeiten und macht die Zubereitung zum Erlebnis. Selbstverständlich haben wir auch eine umweltfreundliche Sushi-Matte aus Bambus im Sortiment, sodass Sie wortwörtlich im Handumdrehen mit der Zubereitung der köstlichen japanischen Röllchen beginnen können.



Sushi – Rolle für

Rolle für Rolle ein Hochgenuss – und das ganz frisch mit Ihren Lieblingszutaten: Sushi selber zu machen, lohnt sich! Und die Zubereitung der japanischen Häppchen geht einfacher, als Sie vielleicht denken. Mit etwas Fingerfertigkeit und einer einfachen Bambusmatte gelingt das Rollen kinderleicht – probieren Sie es einfach aus. Wichtig ist auf jeden Fall, dass der Reis die richtige Konsistenz hat und schön klebrig ist.

Bei den übrigen Zutaten stehen je nach Sushi-Sorte Noriblätter auf der Liste. Durch die Vielzahl der Sushi-Varianten-Rezepte sind Sie bei der Wahl der weiteren Zutaten flexibel. Es müssen nicht immer Lachs, Avocado, Gurke, Ingwer, Wasabi und Sojasauce sein: Werden Sie ruhig kreativ und verwenden Sie, was Kühlschrank und Vorrats-





Rolle ein Hochgenuss

schubladen hergeben. Reissessig lässt sich durch hellen Balsamico-Essig ersetzen. Für den Start können Sie Sushi ohne Noriblätter selber machen, indem Sie einfach Nigiri zubereiten. Das sind längliche, per Hand geformte Reisrollen, die mit Fisch, Rindfleisch, Pilzen oder Omelettstückchen belegt werden. Bei Maki-Sushi bilden die Algen nicht den Mantel, sondern werden in die Füllung eingearbeitet. Der Reis befindet sich also außen. Um dieses Sushi ohne Noriblätter selber zu machen, lassen Sie die Zutat einfach komplett weg. Wer es ganz einfach haben möchte, erspart sich auch das Rollen. Die japanische Kochkunst kennt schließlich Sushi und Sashimi: Letzteres ist roher Fisch, den Sie in dünne Scheiben schneiden und einfach mit Reis, Sojasauce und weiteren Zutaten wie geröstetem Sesam und Gemüse genießen können.



California Rolls

Bon Appetit

Zutaten (für 4 Portionen):

- 200 g Surimi
- 300 g Sushi-Reis
- 1/2 Gurke
- 1 reife Avocado
- 2 EL Mayonnaise
- 3 EL Sesam
- 5 Noriblätter à 20 x 20 cm
- Salz und Pfeffer

Nach Belieben:

- Limette
- Agavendicksaft



Zubereitung:

Für die California Rolls den Sushireis nach Packungsanleitung klebrig kochen und für eine Stunde im Kühlschrank herunterkühlen. Das Surimi zupfen und mit der Mayonnaise vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben kann die Mayonnaise noch mit etwas Abrieb und Saft einer Limette sowie etwas Agavendicksaft verfeinert werden.

Die Gurke waschen, die Avocado aufschneiden und den Kern heraustrennen. Avocado und Gurke in längliche Stifte schneiden. Das Noriblatt mit etwas Wasser bepinseln und auf eine Bambusmatte geben. Eine Schale mit Wasser bereitstellen. Die Hände mit Wasser befeuchten und den Sushireis circa 0,5 cm dick auf dem Noriblatt verteilen und leicht andrücken. Den Sesam auf den Reis streuen. Einen gehäuften EL mariniertes Surimi sowie Gurke und Avocado auf der Matte verteilen und fest zusammenrollen.

Die Sushirolle für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Mit einem scharfen, angefeuchteten Messer die Sushirolle in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben vor dem Servieren noch mit hellem Sesam toppen.



Endspurt: regionalen Spargel gibt es nur noch ein paar Wochen



**ÖFFNUNGSZEITEN
DES SPARGELSTANDS**
Montag bis Donnerstag
8.00 bis 16.00 Uhr
Freitag bis Samstag:
8.00 bis 18.00 Uhr

„Königliches Gemüse“, „essbares Elfenbein“, „Frühlingsluft in Stangen“ oder „weißes Gold“ – das sind nur einige liebevolle Spitznamen für des Deutschen liebstes Gemüse, das derzeit wieder in aller Munde ist. Kaum ein Gemüse ist so kalorienarm, gesund und kommt trotz hohen Wassergehalts auf beeindruckende Spitzen-Nährwerte an den Vitaminen A, B, C und E sowie an Folsäure. Deshalb sollte der figurfreundliche Fitmacher möglichst oft auf dem Tisch landen: ob klassisch mit Kartoffeln und Sauce hollandaise, als edle Gemüsebeilage mit Butterbröseln bestreut, herrlich vom Grill, in einer Quiche, eingewickelt in Schinken oder als Cremesuppe.

Das vielseitige Superfood mit Köpfchen bei EDEKA Lunze stammt schon seit Jahren vom Eickenhofer Spargelreich in Eickhorst (Landkreis Gifhorn) mit vielen lustigen Sortenbezeichnungen wie „Ludwig der Elegante“, „Heinrich der Schlanke“, „Friedrich der Feine“ oder „Georg der Grüne“. „Traditionell endet die Zeit für den leckeren regionalen Spargel am Johannistag am 24. Juni. In ein paar Wochen ist dann die beliebte Spargelzeit schon wieder vorbei, daher heißt es jetzt noch so oft zugreifen wie es geht“, so Kaufmann Ronny Lunze. „Bis zum Saisonende gibt es wie gewohnt bei uns im E-Center einen Spargelstand, wo die Stangen täglich frisch vom Feld verkauft und natürlich auch geschält werden!“



Mediterrane Variante: Spargel überbacken

Zutaten (für 4 Portionen):

Dressing

- 2 EL griechischer Joghurt
- 2 TL Buttermilch
- 2 TL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Tropfen Worcestersauce
- 1/2 TL Senf
- 1 EL geriebener Pecorino
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Spargel

- 1 Lorbeerblatt
- 150 ml Weißwein
- Pfeffer und Salz
- 2 EL geriebener Pecorino

Croutons

- 4 Scheiben Weißbrot
- 2 TL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Salz und Pfeffer



Spargel mal Rezept

Zubereitung:

Für die Croutons das Weißbrot in kleine Würfel schneiden und zur Seite stellen. Olivenöl in eine kleine Schüssel geben, Knoblauchzehe dazu pressen, umrühren und kurz ziehen lassen. Dann das Öl durch ein Sieb gießen, sodass kein Knoblauch mehr zurückbleibt. Brotwürfel dazugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Croutons ca. 3-4 Minuten in der Pfanne goldbraun und knusprig rösten.

Alufolie in einer Auflaufform ausbreiten und Spargel darauf verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und Butter darübergeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Pecorino darüberstreuen. Alufolie fest verschließen und den Spargel ca. 20 Minuten bei 180 °C Umluft überbacken.

Für das Dressing alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab pürieren. Überbackenen Spargel aus dem Ofen holen und auf eine große Servierplatte legen. Croutons darauf verteilen und mit dem Dressing beträufeln.



© Eickenhofer Spargelreich

Zu Besuch vor Ort: Rouay Luze bei Paul Schofer, einem der Geschäftsführer des Eickenhofer Spargelreichs.

anders – tinspirationen mit Köpfchen

Maritimes Sommergericht: Jakobsmuscheln mit Spargel

Zutaten (für 4 Portionen):

- 1 kg Spargel, grün
- 4 EL Olivenöl, nativ extra
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Zitronensaft
- 4 Stängel Thymian

Zubereitung:

Das untere Drittel vom Spargel schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen halbieren und in einer heißen Pfanne in 2 EL Öl ca. 4 Minuten rundherum goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, den Thymian darüberstreuen und zugedeckt ca. 6-8 Minuten gar dünsten. Nach Bedarf ein wenig Wasser angießen.

Die Muscheln abbrausen, trocken tupfen und im Kreuzmuster einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer weiteren heißen Pfanne im übrigen Öl auf beiden Seiten ca. 2 Minuten goldbraun braten. Auf dem Spargel anrichten und servieren.



Süßes Gold von regionalen Imkern bei EDEKA Lunze



HONIGMANUFAKTUR
ALBRECHT

Stadtbienen-Honig der Honigmanufaktur Albrecht aus Salzgitter

Die Honigmanufaktur Albrecht ist ein kleiner Imkerei-Betrieb in Salzgitter-Bad. Aus einem Hobby heraus entwickelte sich die Stadtimkerei von Imker Lorenz Albrecht. Seine Bienen leben ausschließlich in unbehandelten Holzkästen und sind auf drei Standplätze verteilt. Lediglich für besondere Sorten wird mit den Bienen in einem Umkreis von 50 Kilometern gewandert. Allerdings nur in Trachten, die nicht mit Pestiziden behandelt werden. Durch die wesensgerechte und naturnahe Haltung erzeugen die Stadtbienen einen besonders naturbelassenen und gesunden Honig. Die Stadt bietet gegenüber dem Land eine höhere Pflanzenvielfalt, was für die Bienen ein vielseitiges Nahrungsangebot darstellt, so Stadtimker Lorenz Albrecht: „Meine Idee ist es, mit dem Stadtbienen-Honig einen höchst qualitativen Honig zu erzeugen, der die Süße und die Bekömmlichkeit der Natur mit optischer Eleganz verbindet.“



Zepezauer Bienen wohnen 800 Meter vom E-Center entfernt

Die Begeisterung des gelernten Kfz-Meisters Christian Zepezauer für die Imkerei wurde schon in Kindheitstagen von seinem Großvater geweckt, der den kleinen Christian Zepezauer immer mit zu den Bienenstöcken mitnahm. Vor einigen Jahren hat der Hobbyimker dann klein mit einem Volk selber angefangen, und schon im ersten Jahr hat sich die Zahl auf vier erhöht. „Die Nachfrage nach dem leckeren Honig war so groß, dass wir schnell nicht mehr hinterherkamen und uns vergrößert haben“, erklärt Christian Zepezauer, der bei seiner Arbeit von seiner Frau, seinem Bruder und seiner Mutter unterstützt wird – eine echte Familienleidenschaft bei den Zepezauers. Mittlerweile hat er rund 20 Völker, die in und um Bad Harzburg, in Harlingerode, Am Finkenbrink, An der Badestraße und am Butterberg stehen. Regionaler kann Honig nicht sein, denn einige Bienenvölker stehen ungefähr 800 Meter Luftlinie vom Markt entfernt am Butterberg in Bad Harzburg.

Naturbelassener Ständer-Honig:

Qualität aus dem Harzkreis

Seit seiner Kindheit ist Günter Ständer von Bienen fasziniert. Seinen ersten Bienenschwarm hat er im Alter von 14 Jahren in einem alten Koffer nach Hause gebracht. Im Jahr 1978 hat er an einer Fachschule einen Imkerfacharbeiterbrief erworben. Viele Jahre hat er die Bienenzucht im Nebenerwerb betrieben. Inzwischen ist er, fast 20 Jahre mithilfe seiner Familie, als Erwerbs- und Wanderimker tätig. Günter Ständer wandert in verschiedene Kulturen (Trachten) z. B. Raps, Linde und Phacelia im Harzkreis. Für Sonderkulturen, wie Gewürze, auch in benachbarte Landkreise. Seinen Honig vermarktet er ausschließlich in DIB-Honiggläsern, die den strengen Hygiene- und Qualitätsanforderungen sowie regelmäßigen, neutralen Kontrollen unterliegen.



Gewinnen Sie 3 x 50-Euro-Einkaufsgutscheine!



Deutschland ist Weltmeister im Honigessen. Jeder von uns konsumiert etwas mehr als ein Kilo Honig jährlich. Damit der süße Stoff ins Glas kommt, müssen Bienen nicht nur ganz schön viel arbeiten, sondern sie übergeben sich auch im Laufe der Produktion. Warum ist das so? Und wovon ernähren Bienen sich eigentlich, wenn wir ihnen den Honig wegnehmen? Testen Sie Ihr Wissen rund ums „fleißige Bienchen“ – und tragen Sie so aktiv zum bewussten Artenerhalt bei.



Wovon ernähren sich Bienen, wenn wir ihnen den Honig wegnehmen?

- E) Sie werden zu Kannibalen und fressen ihre Larven.
- H) Imker versorgen sie mit Zuckerwasser
- N) Sie suchen sich reife Früchte und fressen das süße Fruchtfleisch.

Wozu benutzen Bienen Kamm und Bürste?

- O) Um Pollen ins „Körbchen“ zu schieben.
- S) Um ihre Waben zu reinigen. Dafür verwenden sie kleine Federn und Blätter.
- B) Um zu kommunizieren. Dazu benutzen sie das Haarkleid am Hinterleib und die Fühler.

Was haben Bienen mit Dinosauriern gemein?

- N) Sie lebten schon zur Kreidezeit.
- A) Das kleine Gehirn.
- M) Ihre Angriffslust.

Wann übergeben Bienen sich?

- I) Wenn sie gesammelten Nektar im Stock abliefern.
- H) Wenn sie sich in der Hochzeit der Rapsblüte überfressen haben.
- U) Wenn sie zu viel Nektar vom giftigen Jakobskreuzkraut gesammelt haben.

Was bezeichnet der Imker als „Tracht“?

- G) Die unterschiedlichen Nektarquellen ihrer Bienen.
- N) Die Zeichnung von Bienen.
- A) Ihre Vereinskleidung.



Wir gratulieren

herzlich den Gewinnern des Rätsels in unserer Ausgabe 18 – 03/2022:
Doris Knoll, Rainer Wanke und Dagmar Gude (alle aus Bad Harzburg).



Bitte direkt im Markt abgeben!
Machen Sie mit, lösen Sie das Quiz und geben Sie den Gewinncoupon bis zum 11. Juni 2022 im E-Center Lunze ab!

Lösung:



Name: _____

Adresse: _____

E-Mail: _____ Telefonnummer: _____

Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahre, ausgenommen sind Mitarbeiter des E-Centers Lunze und deren Angehörige. Den ausgefüllten Coupon in Ihrem E-Center-Lunze-Markt abgeben. Abgabeschluss ist der 11. Juni 2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung. Datenschutzhinweis: Wir weisen Sie darauf hin, dass Ihre Angaben ausschließlich zur Bearbeitung Ihrer Teilnahme an der Verlosung von uns gespeichert und genutzt werden. Wir gewährleisten den streng vertraulichen Umgang mit Ihren Daten und werden diese löschen, sobald sie nicht mehr zur Durchführung benötigt werden. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt nicht. Der Schutz Ihrer Daten hat bei uns oberste Priorität. Wir haben unsere Datenschutzhinweise für Sie aktualisiert und sind daran interessiert, auch weiterhin eine gute Beziehung zu Ihnen zu pflegen und Ihnen Informationen zu unseren Aktionen zukommen zu lassen. Deshalb verarbeiten wir auf Grundlage von Artikel 6 Abs. 1 Buchstabe f der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung Ihre Daten. Wenn Sie dies nicht wünschen, können Sie jederzeit bei uns der Verwendung Ihrer Daten widersprechen.

EDEKA Lunzes lokale Veranstaltungstipps

© Copyright Daniel Dittus



„5. Slam im Schloß“ Wettstreit der Bühnenpoeten

Poetry Slam ist in aller Munde und in aller Ohren. Hier treten Autoren mit ihren selbst verfassten Texten ans Mikro, ohne den Schutzwall eines Lesetisches mit Wasserglas und Stehlampe. Am Ende bestimmt das Publikum den Gewinner. 2017 hat auch der Kulturklub Bad Harzburg seinen eigenen „Slam im Schloß“ aus der Taufe gehoben. Und da das Publikum begeistert war, gab es 2018, 2019 und 2020 eine Neuauflage. Und jetzt steht der „5. Slam im Schloß“ vor der Tür. Und das wieder mit einigen der besten Bühnenpoeten Deutschlands: Sandra da Vina, Dalibor Markovic, Luca Swieter und Piet Weber.

Wann: Samstag, 21. Mai, 20 Uhr
Wo: Bündheimer Schloß,
Bad Harzburg



SINGALONG mit Tobias Sudhoff Die große Rudelsingparty

Rudelsingen ist populär, es ist modern, es ist eine „unaufhaltsame Welle der guten Laune und der Freude am gemeinsamen Singen, die Deutschland überrollt“. Das jedenfalls sagt Tobias Sudhoff, der zusammen mit Gereon Homann den „Singalong“-Abend gestalten wird. Im Rudel zu singen, bedeutet, gesellige, fröhliche Mitsing-Abende zu erleben, die mittlerweile zigtausende Fans aus der ganzen Republik in die Stadthallen und Theater locken. Bei Sudhoff (Piano und Geang) und Homann (Schlagzeug und Gesang) gibt es nur handgemachte Musik. Damit entsteht eine Art gigantische Live-Chorprobe, kein Playback, kein Karaoke.

Wann: Samstag, 9. Juli, 20 Uhr
Wo: Bündheimer Schloß,
Bad Harzburg



„Open Air Sommernight“ „Mind2-Mode“ & „The Reuling Stones“

Zwei Jahre Corona-Pause, jetzt endlich wieder rocken: Am Freitag, 19. August, lädt der Kulturklub Bad Harzburg ab 19.30 Uhr zur „Open Air Sommernight“, dem Freiluftkonzert im Badepark, ein. Und auch in diesem Jahr werden wieder zwei Cover-Bands auf der Bühne stehen, deren Musik wie geschaffen ist für eine Party in lauer Sommernacht: „Mind2Mode“ und „The Reuling Stones“. Mit „Mind2Mode“ stehen gleich drei große Bands auf der Sommernight-Bühne: Simple Minds, U2 und Depeche Mode. Das Vorprogramm bestreiten „The Reuling Stones“.

Wann: Freitag, 19. August, 19.30 Uhr
Wo: Badepark,
Bad Harzburg



Tickets gibt es hier:

Kulturklub Bad Harzburg
Herzog-Wilhelm-Straße 68
Telefon: (0 53 22) 1888

www.kulturklub-bad-harzburg.de



Impressum

Auflage: 20 200 Exemplare
Kostenlose Zustellung an alle erreichbaren Haushalte in Bad Harzburg und Umgebung.

Herausgeber (v. i. S. d. P.):
E-Center Lunze
Ronny Lunze e. K.
Am Güterbahnhof 1
38667 Bad Harzburg
Tel.: (0 53 22) 7 84 60
E-Mail: e4086594@minden.edeka.de

Redaktionsleitung:
Kai Knoche
Tel.: (0 53 32) 96 86-40
E-Mail: k.knoche@proexakt.de

Gestaltung und Anzeigensatz:
Gamze Akdag
Tel.: (0 53 32) 96 86-46
E-Mail: info@proexakt.de

Objektleitung und Druck:
ProExakt GmbH
Mediengestaltung, Druck,
Verlag & Presseagentur
Bahnhofstraße 17
38170 Schöppenstedt
Tel.: (0 53 32) 96 86-54
E-Mail: info@proexakt.de

Das geistige Eigentum in Wort, Bild, Idee und Design liegt, soweit nicht anders angegeben, bei der Pro-

Exakt GmbH. Alle gestalteten Anzeigen sind ebenfalls urheberrechtlich geschützt. Nutzung und Nachdruck sind nur mit schriftlicher Genehmigung der ProExakt GmbH gestattet. Angaben zu Terminen etc. sind ohne Gewähr. Bei dem Projekt Marktzeitung mit einer Gesamtauflage von zurzeit über 6 000 000 Exemplaren handelt es sich um ein marktbezogenes individuelles Printprodukt für selbstständige EDEKA-Kaufleute.