



# Debrassine

# Marktzeitung

September 2024



## Im Porträt

Unsere frisch gebackene  
Handelsfachwirtin und stellvertretende  
Marktleiterin Darja Hammerschmidt

Seite 2

## Genuss für die Weihnachtszeit

Regionale Spezialitäten aus der  
Weißenburger Lebkuchen Manufaktur

Seite 3

## Bunt gemischt

Neue Proteinpowers, erfolgreiche Azubis  
und Aktuelles aus unserem Markt

Seite 12, 13 und 14

# *Darja Hammerschmidt - frisch gebackene Handelsfachwirtin mit hohen Zielen*

Dass es möglich ist, mit viel Fleiß und Engagement die Karriereleiter bei EDEKA Debrassine hochzuklettern, beweist derzeit Darja Hammerschmidt. Die 23-Jährige absolvierte im Juni dieses Jahres erfolgreich ihre Prüfung zur Handelsfachwirtin und ist seither als stellvertretende Marktleiterin im Markt aktiv. Ihre ersten Schritte im Lebensmitteleinzelhandel machte die Allmannshofenerin bereits im Jahr 2018. Als damalige Schülerin heuerte sie als Aushilfe bei EDEKA Böttcher, dem Vorgänger von EDEKA Debrassine, in Nordendorf an. Nach ihrem Abitur im Jahr 2020 arbeitete sie dort ein Jahr in Festanstellung. „Als dann Familie Debrassine den Markt übernahm, entschied ich mich für die duale Ausbildung zur Handelsfachwirtin, die ich im September 2021 begann. Eine tolle Ausbildung, die Theorie und Praxis vereint und mich entscheidend weitergebracht hat“, beschreibt die wissbegierige Kauffrau ihren weiteren Werdegang. Im Team von EDEKA Debrassine fühlt sich Darja Hammerschmidt rundum wohl und auch ihre nächsten Karriereschritte hat sie bereits fest im Blick. „Mit den Kollegen und auch Kunden im Markt komme ich super klar. Ich brenne darauf, hier im Markt noch viel dazuzulernen und mein Know-how einzubringen. Für die Zukunft kann ich mir die Marktleiter-Position sehr gut vorstellen und auch eine Selbstständigkeit ist nicht ausgeschlossen“, so Hammerschmidt, die in naher Zukunft weitere EDEKA-Weiterbildungen absolvieren möchte, um sich in den verschiedensten Bereichen zusätzliches Wissen anzueignen.

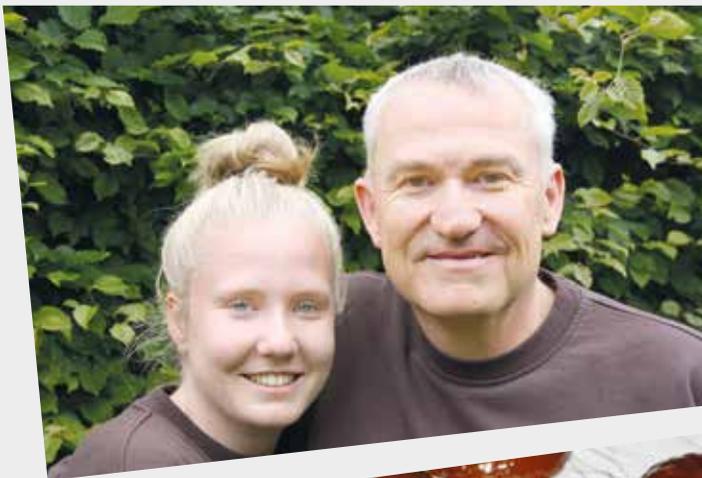


## **SPASS MUSS SEIN LUSTIGE GEBURTSTAGSÜBERRASCHUNG FÜR MARKTLEITER PATRICK BRUNN**

Das Team von EDEKA Debrassine ist immer für einen Spaß zu haben. Hautnah erleben durfte das vor Kurzem Marktleiter Patrick Brunn. Zum runden Geburtstag überraschten ihn seine Kollegen mit ein paar lustigen Aufgaben, die er im Markt „abarbeiten“ musste. Bekleidet mit einem rosa Tütü ließ sich die Führungskraft nicht lumpen und zeigte seinem Mitarbeiterteam, dass auch er sich für keinen Spaß zu schade ist. Alles in allem zauberte die Aktion allen Beteiligten ein Lächeln auf die Lippen und auch die Kunden kamen humortechnisch voll auf ihre Kosten. Nach getaner Arbeit bekam Patrick Brunn dann den Lohn für seine Mühe und durfte sich über ein Präsent von seinen Mitarbeitern freuen.

# Weihnachtlicher Genuss der Extraklasse aus der Weißenburger Lebkuchen Manufaktur

Im kleinen romantischen Städtchen Weißenburg im herrlichen Altmühlfranken am Fuße der Wülzburg ist die Heimat der Lebkuchen Manufaktur des Vertrauens von EDEKA Debrassine. „Wenn Lebkuchen, dann der aus Weißenburg“, empfehlen die Marktinhaber Michèle Debrassine und Philip Müller und verweisen darauf, dass es die köstlichen Spezialitäten ab sofort in vielen verschiedenen Variationen im Markt zu kaufen gibt. Entdecken Sie die traditionellen Eisenlebkuchen aus Weißenburg, greifen Sie zu neuen Kreationen wie unter anderem dem Marillen-Eisenlebkuchen und dem Dinkel-Eisenlebkuchen oder finden Sie im reich bestückten Weißenburger-Regal eine andere Sorte, mit der Sie sich oder Ihren Liebsten die Festtage in diesem Jahr versüßen können. Viel Spaß beim Stöbern.



## Saftige Leckerbissen aus handwerklicher Herstellung

Die besonderen Eisenlebkuchen aus der Weißenburger Lebkuchen Manufaktur werden im Steinbackofen gebacken und sind dadurch außergewöhnlich saftig. Die Rezepte stammen aus alter Bäckertradition und werden von Bäckermeister und Firmeninhaber Frank Schiesl stetig weiterentwickelt und verfeinert.

Schiesls Traumberuf war und ist Bäcker. Mit Herz und Seele. Nach seiner Lehre war er viel unterwegs und hat in den unterschiedlichsten Bäckereien gearbeitet und dabei so manches erfahren und gelernt. Selbst vor dem Ausland machte er nicht Halt: Einige Jahre verbrachte er als Backstubenleiter in Südafrika und später als Produktionsleiter einer Brotfabrik in Namibia. Zurück in Europa absolvierte Schiesl in der Schweiz eine eineinhalbjährige Weiterbildung in einer Spezialbrotbäckerei. Und natürlich durfte auch der Bäckermeister nicht fehlen.



Im Laufe der Jahre ist Frank Schiesl eines sehr wichtig geworden: Seine Backwaren stellt er grundsätzlich ausschließlich mit natürlichen, traditionellen Backmethoden her. Der hauseigene Steinbackofen ist dabei prädestiniert für herausragende Backergebnisse. Dabei wird nur mit ausgewählten Zutaten und ohne Konservierungs- und Farbstoffe gearbeitet. An den Zutaten wird nicht gespart: Die originalen Eisenlebkuchen werden mit echtem Marzipan hergestellt und haben einen außergewöhnlich hohen Mandel- und Haselnussanteil. Als Glasur verwendet Frank Schiesl nur echte Kuvertüre.

„Großen Wert lege ich auf handwerkliches Können. Lebkuchen ist nicht gleich Lebkuchen. Bei uns wird jeder einzelne Lebkuchen von Hand geformt, gebacken, sorgfältig glasiert und mit Liebe verpackt. Dadurch ist jeder Lebkuchen ein kleines Original. Und natürlich ein besonderer Genuss!“, so Schiesl.

Die Bäckerleidenschaft in der Familie Schiesl geht derweil auch in die nächste Generation. Tochter Raphaela Schiesl absolvierte erfolgreich und mit Begeisterung ihre Ausbildung zur Konditorin und Bäckermeisterin. Frank Schiesl ist es eine große Freude, gemeinsam mit seiner Tochter die Weißenburger Lebkuchen Manufaktur weiterzuentwickeln und das handwerkliche Wissen und Können der nächsten Generation weiterzugeben.





## Eintöpfe und Suppen für die Wärme von innen



Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen fallen, benötigt unser Körper Wärme von innen und Speisen, die Energie bringen und richtig satt machen. Die leichte Sommerküche ist langsam Vergangenheit und die Zeit alsbald da für deftige Eintöpfe und wärmende Suppen. EDEKA Debrassine bietet an seinen Frischebedientheken sowie in der Obst- und Gemüseabteilung alle Zutaten für die herbstlichen Sattmacher. Angefangen bei verschiedensten Spezialitäten für eine deftige Fleischeinlage bis hin zu Hülsenfrüchten und saisonalem Gemüse von Kohl über Möhren bis hin zu Steckrüben und frisch geernteten Kartoffeln. Wer Fisch für seinen Eintopf möchte, bekommt ihn sowohl an der Frischfischtheke als auch im Tiefkühlregal. Bei Fragen, Wünschen oder für Zubereitungstipps stehen die kompetenten Mitarbeiter in den jeweiligen Abteilungen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

### SO GELINGT DER PERFEKTE EINTOPF

**Als Fleischarten eignen sich besonders gut:** Rind-, Schweine- und Lammfleisch, sowie Gepökeltes und auch Geflügel wegen des guten und kräftigen Geschmacks. Alternativ können Frankfurter, Debreziner, Brat- und Pökelwürste beigegeben werden. Für Fischeintöpfe empfiehlt sich die Verwendung von Seefischfilets oder tiefgefrorenem Fisch.

Bei Verwendung von fettem Fleisch, dieses zuerst gut ausbraten lassen – somit kann man den Fettanteil reduzieren.

Zutaten mit längerer Garzeit oder sehr starkem Geschmack, wie Sellerie, immer etwas kleiner im Verhältnis zu den anderen Zutaten schneiden.

Die Zutaten lagenweise in den Topf schichten und würzen. Beginnend mit Zwiebel und Fleisch oder Gemüse, diese zuerst in Fett andünsten, bitte aber nie Kartoffeln zuerst – sie können leicht anbrennen.

Einen Eintopf immer mit heißer Flüssigkeit seitlich aufgießen, sei es Gemüse-, Fleischsuppe oder Wasser.

Bei guter Hitze andünsten und dann bei mäßiger Hitze gar dünsten. Auf das

Rühren sollte man eher verzichten, stattdessen von Zeit zu Zeit leicht schütteln und nie länger garen als nötig.

Bei Fischeintöpfen den Fisch nach dem „3-S-System“ vorbereiten, also säubern, säuern und salzen. Dann die Portionsstücke erst 15 Minuten vor Ende der Garzeit auf den fast garen Eintopf legen und fertig garen.

Eintöpfe lieben frische Kräuter, doch diese erst vor dem Anrichten zugeben.

**Der Topf:** Immer gut verschließbares und schweres Geschirr verwenden, es eignen sich auch Glas- oder Tontöpfe mit Deckel, oder Dampfdrucktöpfe – die auch die Garzeit wesentlich verkürzen.

**Wie Großmutter immer sagt:** „Eintöpfe schmecken erst am nächsten Tag!“





# Waldburger Schinken - der Inbegriff Allgäuer Lebensart



Über einen guten Schinken und würzige Wurstwaren geht einfach nichts. Greifen Sie daher bei Ihrem nächsten Einkauf im EDEKA Debrassine zu den Delikatessen von „Waldburger Schinken“ und erleben Sie beste Qualität und einzigartigen Geschmack aus dem Allgäu. Ob luftgetrockneter Burgschinken, geräucherter Kaminschinken, aromatische Landjäger oder Schwäbische Rauchpeitschen – hier ist für jeden Geschmack der richtige Leckerbissen dabei.

## TRADITION, HANDWERKSKUNST UND QUALITÄT

In echtem Handwerk, mit Geschicklichkeit, traditionellem Wissen und Achtsamkeit in Verbindung mit modernen Technologien werden bei „Waldburger Schinken“ Fleisch- und Wurstwaren von höchster Qualität erzeugt. Die Verantwortlichen im Betrieb machen es sich täglich zur Aufgabe, die Kunden nur mit den besten Produkten zu verwöhnen und für die gewohnte Spitzenqualität jeden Tag ihr Bestes zu geben.

Die Produkte von „Waldburger Schinken“ sind Teil der Allgäuer Lebensart. Ihre unverwechselbare Charakteristik verdanken sie alten, übermittelten Familienrezepturen und den bewährten Materialien der Fleischzubereitung, die sehr viel Geduld und Zeit erfordern. Das Fleisch, die Schinkenspezialitäten und die Wurst sind das Ergebnis aus einer engen Zusammenarbeit von Menschen, die jeden Tag

ihr Bestes geben. Vom verantwortungsvollen Erzeuger bis zu der Lieferung zum Kunden. Jeder weiß was er tut, und alle wollen das beste Ergebnis für den Verbraucher erzielen.

Das in dritter Generation geführte Familienunternehmen Waldburger Schinken ist Markenpartner der Marke Allgäu – ein Verbund, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, Qualität, Umweltschutz und Nachhaltigkeit der Region zu stärken und ein starkes Netzwerk aufzubauen. Gemeinsam setzen sich alle Markenpartner für eine nachhaltige Zukunft des Allgäus ein. „Waldburger Schinken“ legt daher ein besonderes Augenmerk auf die Regionalität seiner Produkte – denn Qualität und Frische vertragen sich nicht mit langen Transportwegen. Alles Fleisch wird ausnahmslos aus Baden-Württemberg und Bayern bezogen.

## REZEPTTIPP: BUTTERNUSSKÜRBIS-EINTOPF

Der schmeckt auch Kindern, denn unser Butternusskürbis-Eintopf mit Süßkartoffeln, Erbsen und knusprig gebratenem Burgschinken schmeckt schön süßlich und durch den Schinken herrlich würzig.

### Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Butternut-Kürbis vom Kürbischof Straß
- 150 g Burgschinken von Waldburger
- 1 Zwiebel
- 250 g Süßkartoffeln
- 150 g Karotten
- 3 EL Rapsöl
- 1 Liter Gemüsefond
- 1 TL Sojasauce

- Cayennepfeffer
- 150 g Erbsen, getrocknet
- Kräuter

### Zubereitung

Für den Eintopf die Zwiebel pellen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Kürbis schälen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Süßkartoffeln sowie Karotten ebenfalls schälen und würfeln. Die Zwiebelstreifen unter Zugabe von etwas Rapsöl in einem hohen Topf für 3-5 Minuten anschwitzen. Das gewürfelte Gemüse hineingeben und ebenfalls für 3-5 Minuten anschwitzen.

Mit Gemüsefond ablöschen und die Suppe nochmals aufkochen. Unter gelegentlichem Rühren 10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen hineingeben und mitkochen. Den Burgschinken in Streifen schneiden und in einer

beschichteten Pfanne unter Zugabe von 1 EL Rapsöl von beiden Seiten 3-5 Minuten goldbraun braten. Anschließend den gerösteten Schinken zum Eintopf geben. Mit Salz, Sojasauce und Cayennepfeffer abschmecken, nach Belieben Kräuter hinzugeben und servieren.





## Die neuen Edeka- Herzstücke lassen Herzen höherschlagen

Greifen Sie bei EDEKA Debrassine zu den neuen „Herzstücken“ der EDEKA-Eigenmarke und erleben Sie einzigartigen Genuss in neuem Gewand. „EDEKA Herzstücke“ sind sorgfältig ausgewählte Produkte, die es verdient haben, das gelbe EDEKA-Herz zu tragen. Denn mit hervorragender EDEKA-Qualität zu unschlagbaren Preisen wird besonderer Genuss in jede Küche gebracht.



### NEUES VERPACKUNGSDESIGN

Die „EDEKA Herzstücke“ erscheinen in einem komplett neuen Verpackungsdesign, das besonders leicht wiedererkennbar ist. Mit dem Relaunch möchte EDEKA die Wiedererkennung seiner Eigenmarkenprodukte stärken. Jedes „EDEKA Herzstücke“-Produkt steht für echte Markenqualität mit Herz. Das soll durch den neuen Markennamen und die geänderten Verpackungen klarer erkennbar werden. Die Produkte selbst bleiben in gewohnter hervorragender EDEKA-Qualität zu unschlagbaren Preisen.

### HÖCHSTER GENUSS

Ob traditionell hergestellte, italienische Pasta, besonders aromatische Wildheidelbeeren, köstliche Zimtschnecken, cremiger Joghurt oder herzhafter Camembert aus Frankreich – eins haben die rund 1 000 EDEKA Herzstücke gemein: Sie stehen für echte Markenqualität mit Herz.

EDEKA liebt Lebensmittel und achtet bei der Herstellung der Produkte auf Herkunft, besondere Inhaltsstoffe und Rezepturen. EDEKA legt Wert auf beste Qualität und echte Vielfalt.

Entdecken Sie die „EDEKA Herzstücke“ und erleben Sie einzigartiges Genusserlebnis, denn in jedem „EDEKA Herzstück“ steckt so viel Liebe drin, dass man sie schmecken kann.

# HERZ AN HERZ IM REGAL.



## Vielfalt im Regal

Entdecken Sie die Vielfalt der „EDEKA Herzstücke“-Produkte.. Von der „Keks- & Karamellcreme crunchy“ über den fruchtigen „Milden Multi“ bis zur italienischen „Farfalle N.67“: Da ist für jeden Anlass das Richtige dabei. Hier ein kleiner Einblick ins Sortiment von EDEKA Debrassine.

### „EDEKA HERZSTÜCKE“ KEKS- & KARAMELLCREME CRUNCHY

- Keks- & Karamellcreme mit Keksstückchen
- Mit 67 % Karamellkeksen
- vegan



# HERZ AN HERZ IM REGAL.



### „EDEKA HERZSTÜCKE“ FRANZÖSISCHER CAMEMBERT

- würziger französischer Camembert
- authentischer Geschmack mit Milch aus Frankreich
- in der klassischen Holzrunddose
- hergestellt in Frankreich
- VLOG-zertifiziert



### „EDEKA HERZSTÜCKE“ MILDER MULTI

- milder Multivitamin-Saft
- Saftgehalt 100 %
- fruchtig ausgewogen
- Inhalt: 1 Liter



### „EDEKA HERZSTÜCKE“ KESSELCHIPS SWEET CHILI

- Chips aus deutschen Kartoffeln
- aus extra dicken Scheiben
- in der Geschmacksrichtung Sweet Chili
- knusprig im Kessel geröstet



### „EDEKA HERZSTÜCKE“ FARFALLE N.67

- italienische Pasta aus Hartweizengrieß
- traditionelle Verarbeitung mit Bronzeformen
- raue Oberfläche nimmt Soßen besonders gut auf





**Hamaleser**  
rein pflanzlich

## *Hamalesers Blumenpracht: Pflanzenvielfalt bei Edeka Debrassine*

Wenn Sie auf der Suche nach Blumen, Gemüse, Salaten, Kräutern oder Stauden für Beet oder Balkon sind, bietet sich ein Gang zu EDEKA Debrassine an. Hier wartet die ganze Vielfalt von der Gärtnerei Hamaleser aus Lauingen.

„Auf dem Parkplatz von EDEKA Debrassine stellen wir die ganze Bandbreite unseres Sortiments aus. Das sind Gemüse- und Salatjungpflanzen, Gemüsepflanzen, viele verschiedene Kräuter, saisonale Topf- und Blühpflanzen, Zimmerpflanzen und tolle Frühjahrs- und Herbststauden – mit Sicherheit ist das eine Auswahl im dreistelligen Bereich“, schwärmt Matthias Fischer, der bereits in sechster Generation die Gärtnerei Hamaleser in Lauingen führt.



## NACHHALTIGE QUALITÄT

Schon bei der Aufzucht der Pflanzen wird von den drei Generationen, die noch aktiv im Geschäft sind, auf die Schonung der Ressourcen geachtet. Matthias Fischers Frau Daniela Mocbeichel beschreibt: „Wir verwenden weitgehend nachhaltige Rohstoffe, nutzen viel Kompost und eigenen Dünger. Chemie wird nur so minimal wie möglich eingesetzt. Außerdem produzieren wir ausschließlich regional auf unseren 12 000 Quadratmetern Glas- und Folienfläche sowie dem einen Hektar Freiland. Die kurzen Wege in den Handel begünstigen die lange Haltbarkeit der Pflanzen zusätzlich.“ Die Blumen und Gemüse danken es der Familie mit hoher Qualität und bereiten den (Hobby-)Gärtnern lange Freude. Generell achtet Hamaleser auf den Mehrwert für die Kunden. „Unsere Blumen und Gemüse sind robust und wir verkaufen nur, was auch aktuell Saison hat. Der Kunde soll mit unseren Pflanzen im eigenen Anbau Erfolg und Freude an seinem Hobby haben.“



## AUS ERFAHRUNG GUT

Schon seit über 130 Jahren hat die Familie Hamaleser in Lauingen eine Gemüse- und Zierpflanzengärtnerei betrieben. Bereits der Urgroßvater des jetzigen Seniorchefs Hans Hamaleser war an diesem Standort als Gärtner tätig. Von Hans Hamaleser und seiner Frau Hildegard, die gemeinsam immer noch im Unternehmen tätig sind, übernahmen dann deren Tochter Christine und ihr Mann Christian Fischer (ebenfalls beide noch im Betrieb) und schließlich deren Sohn Matthias Fischer und seine Frau Daniela Mocbeichel die Geschicke der Firma. Über die Jahre haben die Generationen das Geschäft mit viel Erfahrung und Wissen ausgebaut und die Blumen sowie zahlreiche Services und Sparten mit in ihr Angebot integriert. Dieses umfasst Blumen, Gemüse, Salate, Kräuter und Stauden aus der Gärtnerei rund ums Jahr für Beet und Balkon. Es beinhaltet einen Blumenladen, der Floristik für Trauerfeiern, Hochzeiten, zu Allerheiligen und den Fleurop-Service anbietet. Sogar die Grabpflege und die Raumbegrünung Ihrer vier Wände sind im Dienstleistungsangebot von Hamaleser. Mehr erfahren Sie unter: [www.blumen-hamaleser.de](http://www.blumen-hamaleser.de)

„Schon von Kindesbeinen bin ich durch die Blumen gesaust, genauso wie unser Vierjähriger heute. Ich bin mit Blumen aufgewachsen, da war die Entscheidung meiner Laufbahn klar. Ich bereue das nie. Der Beruf ist so vielfältig – man ist Gärtner, Techniker, Elektriker, Kaufmann. Kein Tag gleicht dem anderen. Die Arbeit ist so bunt wie unsere Auswahl.“

Matthias Fischer, Geschäftsführer Gärtnerei Hamaleser

# Köstliche Pfundskerle aus der Region vom Kürbischof Straß

Herbstzeit ist Kürbiszeit und damit auch Sie die pfundigen Leckerbissen in ihrer ganzen Verwendungsvielfalt auf dem heimischen Teller in vollen Zügen genießen können, bietet EDEKA Debrassine die Schwergewichte ab sofort quasi frisch geerntet in seiner Obst- und Gemüseabteilung an. Einen weiten Weg bis ins Gemüseregal müssen Hokkaido-, Butternut-, Spaghettikürbis und Co. dabei nicht zurücklegen. Direkt aus der Region vom Spargel- und Kürbischof Straß aus Alerheim gelangen die farbenfrohen Köstlichkeiten in den Markt.



## FAMILIENBETRIEB MIT BREITER PRODUKTPALETTE UND FOKUS AUF REGIONALITÄT

Seit 1999 werden im Familienbetrieb Straß in Alerheim Spargel und Kürbisse angebaut. Beides mit Liebe und großer Sorgfalt. Dazu garantiert die Familie Straß einen schonenden und sorgfältigen Umgang in Anbau und Ernte, und selbstverständlich mit dem Boden als solchen. Das Resultat kann sich sehen lassen. Im herrlichen Ries mit seinen einzigartigen Bodenbeschaffenheiten entfaltet sich der Geschmack der Kürbisse und des Spargels, der zur Saison ebenfalls bei EDEKA Debrassine erhältlich ist, zu einem Hochgenuss.

Die Kürbisvielfalt auf dem Hof Straß ist ausgesprochen groß und geerntet werden die Schwergewichte nur in bester ausgereifter Qualität. Die Leidenschaft des Betriebsinhaber-Ehepaares Karlheinz und Sabine Straß ist es, die besten Sorten und Züchtungen für Speisekürbisse sowie außergewöhnliche Erzeugnisse zum Dekorieren anzubauen. Der Anspruch bei Straß ist es, dass die auf dem Hof produzierten Lebensmittel nicht nur ein Gaumenschmaus, sondern auch ein Highlight für die Seele sind. Ganz nach dem Motto: „Kein Genuss ist vergänglich, denn der Eindruck, den er hinterlässt, ist bleibend.“ (Goethe)

Überzeugen auch Sie sich vom Geschmack und der Schönheit der Kürbisse vom Hof Straß und greifen Sie in der Obst- und Gemüseabteilung von EDEKA Debrassine zu. Zusätzlich lohnt sich auch ein Besuch im Hofladen vom Spargel- und Kürbischof Straß. Hier gibt es jeden Freitag von 14 bis 18 Uhr selbst gebackene Brote, hausgemachte saisonale Spezialitäten vom Spargel oder Kürbis und vieles mehr. Weitere Informationen zum Hofladen sowie pfiffige Rezeptideen rund um den Kürbis unter [www.spargelhof-strass.de](http://www.spargelhof-strass.de).



# Kürbisse - kulinarische Alleskönner im Herbst



Kürbisse haben jetzt im Herbst wieder ihren glänzenden Auftritt – ob ganz klassisch als Suppe, Püree oder Mousse zum Dessert. Von süß bis salzig – der Kürbis bringt knallige Farben auf Ihren Teller! Er ist nicht nur ein besonders schmackhaftes und recht günstiges, sondern obendrein auch ein außerordentlich gesundes Lebensmittel. Dank seiner vielen Vitamine (A, C und E), Mineral- (Kalium, Kalzium und Folsäure) und Ballaststoffe sowie sekundären Pflanzenstoffen entfaltet er eine überaus vitalisierende Wirkung. Entdecken Sie die Kürbisvielfalt bei EDEKA Debrassine und finden Sie Ihren Favoriten.

## HOKKAIDO

Seine knallige, aber dünne Schale kann in Suppen sowie Kuchen und Salaten problemlos mitgegessen werden. Hinter ihr verbirgt sich ein gelbliches, leicht nussiges und kastanienartiges Fruchtfleisch.



## BUTTERNUT

Während sein Äußeres an eine Erdnuss erinnert, verzückt das Innere des Butternut-Kürbisses (Butternuss) mit milden Aromen. Es ist vergleichsweise hell, reich an Betacarotin sowie Vitamin C und weist kaum Fett auf. Ebenso reichhaltig sind seine Kerne mit vielen Mineral- und Ballaststoffen.



## BISCHOFSMÜTZE

Die Bischofsmütze zählt wohl mit zu den dekorativsten, essbaren Kürbissorten. Durch die flache, runde Form stellt der Kürbis einen echten Hingucker dar. Außerdem ist die Bischofsmütze in vielen verschiedenen Farbvarianten anzutreffen – von Gelb über Orange und Rot bis hin zu Grün.



## SPAGHETTKÜRBIS

Zubereitet und angerichtet mit einer feinen Tomatensoße scheint ein klassisches Pastagericht auf dem Teller zu sein, doch es ist der Spaghetti-Kürbis. Während des Kochens zerfällt das Fruchtfleisch zu Fäden, die mit ihren dezent nussigen Aromen begeistern.



## MUSKATKÜRBIS

Das orangefarbene Fruchtfleisch des Muskatkürbisses ist noch sehr süß, weshalb er sich wunderbar für die Zubereitung von Süßspeisen eignet. Eine leichte Muskatnote – daher der Name – ergänzt die Aromen.



# GESUNDE ERNÄHRUNG MIT „MORE NUTRITION“ UND „ESN“



Ob zum Muskelaufbau, zum Abnehmen oder einfach nur für einen fitten Lifestyle: Nahrungsergänzungsmittel erfreuen sich großer Beliebtheit. Alle, die bereits auf sie setzen oder es einmal ausprobieren wollen, können ab sofort bei EDEKA Debrassine zugreifen. Hier warten die vertrauensvollen und hochwertigen Produkte von „More Nutrition“ und „ESN“ in ihrer breiten Vielfalt.



## Sind Sie ein echter Proteinexperte?

Dann sollten die drei folgenden Fragen kein Problem für Sie sein:

1) Wie viel Protein sollte ein gesunder Erwachsener am Tag zu sich nehmen?

- (F) 0,3 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Bei 70 kg entspricht das 21 Gramm Protein täglich.
- (E) 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Bei 70 kg entspricht das 56 Gramm Protein täglich.
- (G) 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Bei 70 kg entspricht das 140 Gramm Protein täglich.

2) Proteine sind große Moleküle aus vielen Einzelbausteinen. Wie heißen diese?

- (T) Nukleinsäuren
- (S) Aminosäuren
- (R) Ascorbinsäuren

3) Proteine erfüllen vielfältige Aufgaben im Körper. Welche gehört dazu?

- (I) Sie sind der mit Abstand wichtigste Energielieferant.
- (M) Viele wichtige Neurotransmitter – und zwar Dopamin, Serotonin, Oxytocin, Adrenalin sowie die Endorphine – sind Proteine.
- (N) Sie sind der Hauptbestandteil von Haaren und Nägeln.

Lösungswort:

\_\_\_\_\_

Einfach die Lösungsbuchstaben eintragen und das Lösungswort erraten. Viel Spaß wünscht EDEKA Debrassine.



## *Azubi Jannik Karpinski im Porträt - unsere Nachwuchskraft im Getränkebereich*



Wir von EDEKA Debrassine legen großen Wert auf die Ausbildung unseres eigenen Kaufmann-Nachwuchses und freuen uns über jeden engagierten Azubi, der Karriere in unserem Markt machen möchte. Ein Lehrling, der sich derzeit mitten in seiner Ausbildung zum Verkäufer befindet, ist Jannik Karpinski. Der 21 Jahre alte Nordendorfer absolvierte erst vor Kurzem seine Zwischenprüfung, ehe im April des kommenden Jahres die Abschlussprüfungen folgen werden.

Nach einem Jahr als Teilzeitkraft an der Kasse bei EDEKA Debrassine entschied sich Karpinski auf Anraten seiner Chefs für eine Ausbildung und startete diese im September des vergangenen Jahres. Mit dem bisherigen Verlauf ist der angehende Verkäufer hochzufrieden. „Das Arbeitsklima unter den Kollegen ist sehr harmonisch und auch als Azubi wird mir großes Vertrauen in meine Fähigkeiten entgegengebracht“, berichtet Jannik Karpinski, der derzeit als Leiter der Getränkeabteilung im Markt fungiert und nach erfolgreich absolvierter Prüfung gerne die einjährige Zusatzausbildung zum Einzelhandelskaufmann sowie später die Weiterbildung zum Handelsfachwirt absolvieren will.

„Ich fühle mich sehr wohl im Markt und kann mir gut vorstellen, auch nach meiner Ausbildung hier weiterzuarbeiten und Stück für Stück die Karriereleiter nach oben zu steigen“, so Karpinski, der in seiner Freizeit beim SV Nordendorf dem runden Leder nachjagt.

## GROSSER ERFOLG UNSERES AZUBI-DUOS BEIM „FOODLOVER-CONTEST“

Vor Kurzem nahmen unsere Azubis Jannik Karpinski und Tim Mayer am „Foodlover-Contest“ der EDEKA teil und räumten dabei groß ab. Im Rahmen des Wettbewerbs musste ein Videotagebuch eines Projektes im Bereich Obst und Gemüse erstellt werden. Das Motto: „Obst und Gemüse auf 1000 und eine Art“. Hierfür besuchten die beiden Nachwuchskräfte den Spargelhof Straß in Alerheim und kreierte im Anschluss mit dem frisch gestochenen Spargel einen eigens hergestellten Salat. Diesen präsentierten Jannik Karpinski und Tim Mayer dann zwei Tage lang inklusive Rezept zur Verkostung im Markt und erhielten dafür von den Kunden durchweg positives Feedback. Begeistert zeigte sich letztlich auch die „Foodlover-Contest“-Jury und vergab den 1. Preis des Wettbewerbs an das EDEKA-Debrassine-Azubi-Duo. Zur Belohnung erhielten die stolzen Gewinner eine Urkunde sowie jeweils ein iPhone.



# AKTUELLES AUS UNSEREM MARKT



## SINNESPARCOUR MIT GRUNDSCHÜLERN AUS DER UMGEBUNG

Kürzlich besuchte Marktinhaberin Michèle Debrassine an zwei ausgewählten Tagen jeweils die 2. Klassen der Grundschule Nordendorf und der Grundschule Ellgau und Westendorf, um den Abc-Schützen das Thema „Gesunde Ernährung“ spielerisch näherzubringen. „Beim sogenannten EDEKA-Sinnesparcours haben die Kinder altersgerecht einiges über eine gesunde und ausgewogene Ernährung lernen dürfen, zum Beispiel, wie viel Würfelzucker unterschiedliche Tafeln Schokolade enthalten. Außerdem konnten sie verschiedene Brote probieren, eine eigene Ernährungspyramide basteln und ein Müsli ganz nach ihrem Geschmack zusammenstellen. Als Abschluss erhielt jedes Kind eine Urkunde und eine eigene Brotdose“, berichtete Michèle Debrassine im Nachgang und freute sich über das große Interesse der Kids bei ihren Besuchen.



## BETRIBSAUSFLUG ZUR BRAUEREI RIEGELE

Zusammen mit einigen Mitarbeitern machten sich Michèle Debrassine und Philipp Müller am 15. August auf zur Brauerei Riegele, wo sich das EDEKA-Debrassine-Team die Produktion des Lieferanten hautnah anschauen durfte. „Zuerst bekamen wir eine exklusive Führung durch die Brauerei und konnten dabei sehr viel über die Herstellung der Biere lernen. Unter anderem Wissenswertes zum Unterschied zwischen ober- und untergärigem Bier und welche verschiedenen Schritte zur Herstellung des Gerstensaftes notwendig sind. Ein frisch gezapftes Zwickel gab es als Kostprobe 18 Meter unter der Erde in den Kellern der Brauerei auch noch für jeden. Anschließend stärkten wir uns bei einer Brotzeit mit frischen Bierwürsten, Kartoffelsalat und Brezen. Den Tag ließen wir dann zusammen noch im schönen Riegeler Biergarten ausklingen“, resümierte Michèle Debrassine, die wie das gesamte Team vollauf begeistert von dem gesamten Ausflug war.

## EIN NEUER PLATZ FÜR DIE NORDENDORFER NACHRICHTEN

Unser „Schwarzes Brett“, von uns liebevoll „Nordendorfer Nachrichten“ genannt, ist umgezogen und befindet sich jetzt gut sichtbar im Eingangsbereich neben der Schiebetür. Sie haben etwas zu verkünden, wollen wissen, welche Veranstaltungen anliegen oder durch verschiedene Inserate stöbern? Dann nutzen Sie die „Nordendorfer Nachrichten“ in unserem Markt, um sich zu informieren oder Ihr Anliegen für alle sichtbar zu machen.



# Für unsere kleinen Kunden

Finde unsere 12 Wörter aus der Obst- und Gemüseabteilung:

- Salat
- Gurke
- Kartoffel
- Apfel
- Birne
- Mandarine
- Zwiebel
- Ananas
- Erdbeere
- Karotte
- Banane
- Tomate

Viel Spaß!

K	A	R	S	I	L	Q	I	M	P	U	I
A	P	D	A	E	N	V	J	J	K	K	C
R	F	L	L	T	O	M	A	T	E	A	G
O	E	D	A	S	Z	R	S	I	J	R	A
T	L	M	T	L	S	F	S	P	P	T	N
T	W	M	B	I	R	N	E	A	H	O	A
E	M	A	N	D	A	R	I	N	E	F	N
R	Y	N	Y	K	N	N	U	H	W	F	A
G	U	R	K	E	A	K	T	T	L	E	S
D	B	Z	W	I	E	B	E	L	R	L	G
E	R	D	B	E	E	R	E	I	O	N	S
A	X	B	A	N	A	N	E	L	P	R	U

## EINE TIERISCH GUTE AUSWAHL ...

... finden Sie nicht nur bei EDEKA, sondern auch bei den schleich®-Tieren, die Sie sich dank unserer Treuepunkt-Aktion jetzt allesamt nach Hause holen können.

**schleich**

### EXTRA TREUEPUNKT-AKTION

Sammeln Sie mit und sichern Sie sich eines von 20 schleich®-Tieren der WILD LIFE-Kollektion zum Sonderpreis. Schon mit 5 Treuepunkten erhalten Sie in Ihrem teilnehmenden EDEKA-Markt ein original schleich®-Tier für nur **3,79€ (UVP)** pro Stück. Ein schleich®-Tier können Sie ohne Abgabe der Treuepunkt-Karte zum Preis von 7,49€ (UVP) im Markt erwerben. **Nur solange der Vorrat reicht!**

Mehr Infos auf [edeka.de/schleich](http://edeka.de/schleich)

**8 EXKLUSIV-TIERE NUR BEI EDEKA!**

## TIERISCHER schleich SAMMELSPASS

### NACHHALTIGKEIT PUNKTET.

Jetzt Treuepunkte sammeln und Rabatt auf 20 verschiedene schleich®-Tiere sichern!

Treuekarten im Innenteil

**JE SCHLEICH®-TIER JETZT NUR 3,79€\***

\* Mit 5 Treuepunkten. Nur solange der Vorrat reicht. Unverbindliche Preisempfehlung.

HERAUSGEGEBEN DURCH: EDEKA ZENTRALE WIRTSCHAFT & CO. KG, New-Mark-Ring 6, 22221 Hamburg, E-Mail: [info@edeka.de](mailto:info@edeka.de)

Newsletter abonnieren auf [edeka.de/newsletter](http://edeka.de/newsletter)

0300 3333211\* Wir sind montags bis sonntags von 8:00 bis 20:00 Uhr für Sie da. \* Bestellen aus dem 01, Fest- und Mobilfunknetz

FSC  
RECYCLED  
Papier aus  
Recyclingmaterial  
FSC® C010743

STARKE PARTNER  
WWF

ED EDEKA

DIE GROSSE EDEKA & WWF  
**SCHLEICH®-TIER-AKTION**  
MIT 8 EXKLUSIV-TIEREN!

STARKE PARTNER  
WWF

ED EDEKA

Welserstraße 1  
86695 Nordendorf  
Tel. 08273 998515-0

**raiss**  
baustoffe+natursteine

[www.raiss-baustoffe.de](http://www.raiss-baustoffe.de)

Ihr Fachhandel für  
erfolgreiche Bauprojekte



## UNSERE BESONDEREN LEISTUNGEN FÜR FIRMENKUNDEN

Steuerfrei erhältliche  
**GUTSCHEINE ALS GESCHENKIDEE**  
für Unternehmens-  
mitarbeiter – eine schöne Auf-  
merksamkeit für treue Angestell-  
te mit Blick auf das kommende  
Weihnachtsfest

**KAUF AUF RECHNUNG**

FOLGEN SIE EDEKA  
DEBRASSINE AUF  
INSTAGRAM

Sie wollen stets auf dem Laufenden bleiben, was sich im Sortiment bei EDEKA Debrassine tut, welche neuen Lieferanten wir haben und wie die Veranstaltungen bei uns im Markt gelaufen sind? Dann ist unser Auftritt auf Instagram genau das Richtige für Sie. Ob als App oder direkt auf der Plattform: Verpassen Sie nichts mehr und bleiben Sie stets up to date!



### Impressum Auflage: 8000 Exemplare

Herausgeber (v. i. S. d. P.):  
EDEKA Debrassine  
Michèle Debrassine e. K.  
Hauptstraße 50  
86695 Nordendorf

Telefon: (08273) 995335

E-Mail: [edeka.debrassine-nordendorf.sb@edeka.de](mailto:edeka.debrassine-nordendorf.sb@edeka.de)

Objektleitung/Druck:  
ProExakt GmbH  
Bahnhofstraße 17  
38170 Schöppenstedt

Tel.: (05332) 9686-54

Fax: (05332) 9686-58

E-Mail: [marktzeitung@proexakt.de](mailto:marktzeitung@proexakt.de)  
[www.proexakt.de](http://www.proexakt.de)

Redaktionsleitung:  
Sebastian Nickel  
E-Mail: [s.nickel@proexakt.de](mailto:s.nickel@proexakt.de)  
Tel.: (05332) 9686-486

Gestaltung und Anzeigensatz:

Nancy Panke

E-Mail: [info@proexakt.de](mailto:info@proexakt.de)  
Tel.: (05332) 9686-54

Das geistige Eigentum in Wort, Bild, Idee und Design liegt, soweit nicht anders angegeben, bei der ProExakt GmbH. Alle gestalteten Anzeigen sind ebenfalls urheberrechtlich geschützt. Nutzung und Nachdruck sind nur mit schriftlicher Genehmigung der ProExakt GmbH gestattet. Angaben zu Terminen etc. sind ohne Gewähr. Bei dem Projekt Marktzeitung mit einer Gesamtauflage von zurzeit 6000000 Exemplaren handelt es sich um ein marktbezogenes individuelles Printprodukt für selbstständige EDEKA-Kaufleute.