Ausgabe 39 | 1/18

Böttjer aktuell

Einkaufen erleben!

Wir ♥ unsere Kunden!

Am 14. Februar ist Valentinstag!

Jetzt kostenlos probieren: Äpfel vom Obsthof König aus dem Alten Land! Mehr dazu im Innenteil!

Liebe Leser,

ich hoffe, Sie sind gut ins neue Jahr gestartet?! Auch wir melden uns nun zurück mit einer neuen Ausgabe, in der wir Sie diesmal mitnehmen wollen in die Welt der gesunden Ernährung. Insbesondere nach den Feiertagen möchte man unerwünschte Pfunde wieder loswerden. Und auch generell rückt das Thema Gesundheit, gefördert durch eine ausgewogene Ernährung, immer weiter in den Fokus. Wir geben Ihnen passende Tipps und Tricks an die Hand, mit denen selbst Sportmuffel gute Erfolge erzielen. Außerdem haben wir ein neues Produkt, das nun den Weg in unsere Obst- und Gemüseabteilungen gefunden hat – Äpfel direkt vom Obstbauern König aus dem Alten Land. Lassen Sie sich inspirieren und machen Sie mit bei unseren Aktionen! Viel Spaß dabei!

Ihr *Matthias Böttjer*

Unsere Themen für Sie:

Valentinstag
Passende Geschenkideen

Gesund durch den Tag
Tipps von den Ernährungsexperten

Treueaktion an der Fleischtheke
Jetzt mitmachen

www.edeka-boettjer.de

Zeit für Romantik: Am 14. Februar ist Valentinstag

Es ist der Tag der Liebenden! Was könnte schöner sein, als mit blumigen Grüßen, einer liebevollen Karte oder einer süßen Köstlichkeit die Gefühle für die Liebste oder den Liebsten zu zeigen? Doch woher stammen die Traditionen und seit wann wird an diesem Datum gefeiert?
Hartnäckig hält sich das Gerücht, dass die Idee von geschäftstüchtigen Floristen oder Juwelieren stammt. Das ist ein Irrglaube. Der Tag und seine Bezeichnung haben historische Wurzeln. Der Priester Valentin vermählte Liebespaare im Rahmen einer christlichen Zeremonie – entgegen eines Verbotes des Kaisers Claudius II. Er bezahlte dafür mit seinem Leben und wurde am 14. Februar 269 nach Christus hingerichtet.
Das gegenseitige Beschenken geht auf einen heidnischen Brauch aus dem 4. Jahrhundert zurück. Ehemänner überreichten ihren Frauen Blumen, um die römische Göttin Juno als Schutzpatronin für Familie und Ehen zu ehren.
Vermutlich fielen die beiden Festtage zu einem späteren Zeitpunkt zusammen, als sich die christliche Religion durchsetzte und Valentin als Märtyrer heiliggesprochen wurde.

Süße Verführungen

Ferrero Herzen
Raffaelo oder
Mon Cherie
je Packung

3,99 €

Astrid Oetjens Empfehlung zum Valentinstag

NEU – jetzt auch in Selsingen: Äpfel vom Obsthof König

Die Frische ist eines der Aushängeschilder von EDEKA Böttjer. Die neuen Äpfel und Birnen, die Sie seit November in Bremervörde und seit Kurzem auch in Selsingen erhalten, sind eines der besten Beispiele dafür. Genussreif geerntet und sortiert, gelangen sie aus dem Alten Land vom Obsthof König in Jork in die Auslage der Märkte.
Ihr besonderer Geschmack überzeugt auf der ganzen Linie, wie Sven König beschreibt: „Unsere Seeluft hier an der Elbe sorgt für das einmalige Aroma unserer Früchte. Sie sind vielleicht nicht so süß wie Äpfel aus dem Süden, die viel Sonne bekommen aber genau die Mischung aus Süße und Säure verleiht ihnen die unnachahmliche Frische.“
Der Agraringenieur betreibt den Obstanbau schon in der vierten Generation. Sein Vater Jörn, seine Mutter, sein Bruder und seine Freundin sind ebenfalls voll in den Familienbetrieb eingebunden. Außerdem helfen einige Saisonarbeiter in den Haupt-Erntemonaten. Schließlich müssen rund 24 Hektar Anbaufläche kultiviert werden. Davon sind knapp 3 Hektar für die Birnen, 3 Hektar für Steinobst wie Süß- und Sauerkirschen, Zwetschgen, Pflaumen und sogar Pfirsiche reserviert. Der Rest gehört den 18 Sorten Äpfeln, die hier wachsen. „Die Apfelsorten teilen sich in frühe und späte Sorten. Schon im August kommen die Gravensteiner oder Delbarestivale auf den Markt. Die Haupternte von September bis Ende Oktober bilden die Sorten Holsteiner Cox, Elstar, Jonagold, Wellant und Braeburn. Die und einige weitere finden Sie momentan auch in der Auslage.
Der Anbau selbst folgt den Richtlinien des integrierten Obstanbaus.

„Das bedeutet, dass wir so wenig Mittel einsetzen wie möglich und nur so viel wie nötig. Wir legen einen großen Wert auf eine hohe Biodiversität in unseren Anlagen.“, so der Fachmann. „Darüber hinaus ist vieles Handarbeit. Im Winter gehen wir die Baumschnittarbeiten an. Im Sommer während der Vegetationsphase nehmen wir die Handausdünnung vor damit die anderen Äpfel genug Platz zum Ausreifen haben. Im Spätsommer folgt sortenspezifisch ein Belichtungsschnitt der Bäume, damit alle Äpfel möglichst viel Sonne tanken können und schön farbig werden. Zur Ernte im Herbst gehen wir die Baumreihen ab und testen die Reife der Früchte mittels eines Jod-Stärke-Tests.“, beschreibt Sven König den Vorgang. Gepflückt wird nur wenn ausreichend Zucker vorhanden ist. Sind sie erst geerntet, werden sie sortiert und ohne Chemie, sondern ausschließlich bei reduziertem Sauerstoffgehalt in den hofeigenen Lagern frisch gehalten, bis sie auf kurzem Weg zu EDEKA Böttjer gehen. „Die Direktvermarktung ohne lange Lagerzeiten oder Zwischenhändler ist uns ganz besonders wichtig“, sagt Sven König.
„Die Äpfel und Birnen sollten Sie auf jeden Fall probieren“, rät Sven König.
Unser Tipp: Die Sorte „Santana" ist auch für Allergiker geeignet.

1 Apfel gratis!
Probieren Sie jetzt einen Apfel Ihrer Wahl vom Obsthof König gratis bei Abgabe dieses Coupons bis zum 17. Februar 2018.

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann

verfasste vier Bücher, die die Themen Abnehmen und Wohlbefinden im Zusammenhang mit dem Darm behandeln. Mehr unter: www.schlank-mit-darm.de

Fotos: © Christian Sauter

Schlank mit Darm

Auch wenn das Jahr schon fortgeschritten ist, stecken noch viele in der Umsetzung einiger ihrer Neujahrsvorsätze. Denn die gesunde Ernährung mit dem Augenmerk auf die eigene Figur ist nicht mal eben so umgesetzt. Das bedeutet Disziplin bei der Bewegung, die in keinem Fall fehlen sollte, und bei der Ernährung, die immer ausgewogen sein sollte. Eine ganz neue, einfache Ernährungsmethode, die nicht nur beim Abnehmen hilft, sondern auch gesund ist und direkt das Wohlbefinden stärkt, stellt EDEKA Böttjer Ihnen vor:

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann sagt: „Wer die falschen Bakterien im Darm hat, wird trotz gesunder Ernährung schneller dick.“ Die Mikrobiomforschung beschreibt das Phänomen, wieso manche Menschen viel essen ohne zuzunehmen und Menschen, bei denen es genau andersrum geschieht. Zu welcher Sorte Sie gehören, lässt sich beeinflussen – mit den Darmbakterien! „Vor allem die im Verdauungstrakt lebenden Keime sind zu Superstars avanciert. Neue Analysemethoden ermöglichen ungeahnte Einblicke in das Leben in unserem Verdauungstrakt. Dort leben 100 Billionen Bakterien – zehnmal mehr Keime, als unser Körper Zellen besitzt“, so die Professorin. Die Stoffwechselleistung des Mikrobioms – eine andere Bezeichnung für Darmflora – ist sagenhaft. Mehr als 20 Hormone und Botenstoffe werden im Darm synthetisiert und über ein Nervengeflecht steht der Darm in engem Austausch mit dem Gehirn. Ist die Darmflora also in Ordnung, wirkt sich das auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aus – sorgt also für gute Laune und Energie.

Daher ist es ratsam, die Bakterien-Landschaften im Darm zu pflegen. „Das gelingt mit etwas weniger Hygiene, etwas mehr Schmutz, etwas weniger Stress, etwas mehr Bewegung und selbst Gekochtem. Außerdem helfen unterstützende Nahrungsmittel wie die Präbiotika – ‚Bakterienfutter‘“, rät die Expertin. Dazu gehören Artischocken, Brokkoli, Chicorée, Knoblauch, Äpfel, Spargel, Schwarzwurzeln, Karotten, Zwiebeln, Bananen, Lauch, Getreidevollkornprodukte, Leinsamen und Flohsamen, Mandeln. Antibiotika, also die Keimkiller schlechthin, stören den Darmfrieden.

Durchhaltevermögen ist notwendig, denn bis sich das Mikrobiom stabilisiert hat, kann es Monate dauern. Ist dies allerdings geschafft, ist der Mikrobenmix dafür verantwortlich, wie gut oder schlecht wir unser Essen ausnutzen und wie viele Kalorien aus der Nahrung gezogen werden.

Diese Präbiotika tun Ihren Darmbakterien gut

Artischocken
Sie lindern Blähungen, das Völlegefühl mit einigen Ballaststoffen und helfen bei Gallenproblemen. Schon bei den alten Ägyptern war die Artischocke als Heilpflanze bekannt.

Brokkoli
Beta-Carotin und Schwefelstoffe bekämpfen die freien Radikalen im Körper, Brokkoli unterstützt das Immunsystem mit viel Vitamin C – einfach super (und) lecker.

Chicorée
Das Diätgemüse – knackig, lecker und gesund. Die Vitamine A, B und C, Kalium, Magnesium, Phosphor, Kalzium – was dem Körper hilft, ist im Chicorée ordentlich vorhanden.

Knoblauch
Er ist ebenso hilfreich, wie aromatisch. Bei hohem Blutdruck oder beanspruchtem Fettstoffwechsel hilft er ebenso wie bei Infektionen und der Verdauung und unterstützt daher die Darmflora.

Äpfel
„An apple a day keeps the doctor away“ – das Sprichwort kommt nicht von ungefähr. Unser heimisches Obst senkt den Cholesterinspiegel und kann gerieben Wunder gegen Durchfall wirken.

Spargel
Er schmeckt fantastisch leicht und hat in der Naturheilkunde seinen festen Platz. Sein Kalium-Gehalt regt den Stoffwechsel an, reinigt Blut, schwemmt Giftstoffe aus und unterstützt Leber, Lunge und die Niere.

Schwarzwurzeln
Dunkle Schale, weißer Kern – und dieser hat einige Ähnlichkeit mit Spargel, weshalb er auch den Beinamen Winterspargel trägt. Er enthält – nach Bohne und Erbse – die meisten Nährstoffe aller Gemüse.

Karotten
Sie gehören zu den beliebtesten Gemüsen und sind roh ein gern gewählter Snack. Das ist gut, denn sie unterstützen den Körper mit Beta-Carotin und speziell den Darm mit der günstigen Zusammensetzung an Ballaststoffen.

Zwiebeln
Sie sind gut zur Wunddesinfektion und schützen bei regelmäßigem Verzehr Herz und Gefäße. B-Vitamine, Vitamin C und der Mineralstoff Kalium sind reichlich vorhanden.

Bananen
Als gesundes sättigendes Obst sind Bananen unschlagbar. Vitamine, incl. Vitamin C, jede Menge Kalium und Magnesium sind vorhanden. Ihr Geschmack ist pur, für Smoothies, Breie, Kuchen und vieles mehr super.

Lauch
Er weist dieselben tollen Wirkstoffe der Zwiebel und des Knoblauchs auf, ist dabei doch wesentlich milder. Im grünen Blattteil steckt übrigens 300-mal so viel Beta-Carotin wie im weißen Teil.

Vollkornprodukte
Die Gesamtverwertung des Korns – unbearbeitet oder verbacken – liefert gute Inhaltsstoffe, die für leichte Verdaulichkeit sorgen, blutdrucksenkend wirken und Krankheiten vorbeugen sollen.

Leinsamen
Die unverdaulichen Teile mit ihren Schleim- und Quellstoffen versehen den Darm mit einem schützenden Film. Dabei sondern sie und auch die anderen Bestandteile viele wichtige Inhaltsstoffe an den Körper ab.

Flohsamen
Sie binden mit ihren Ballaststoffen jede Menge Wasser, sie helfen gegen Durchfall und gegen nahezu alle Darmbeschwerden. Damit wirken sie sich äußerst positiv auf unser Wohlbefinden aus.

Mandeln
Mandeln sollten in Maßen und gut zerkaut genossen werden, bei Kindern ist Vorsicht geboten. Doch passt man auf, liefert besonders die braune Haut der blausäurehaltigen Kerne unzählige und hochdosierte, teils seltene gute Inhaltsstoffe wie Zink, Selen und Fluor.

Yoga gehört zu den Entspannungsübungen, die a

Anstrengende Fitnessübungen sind nicht jedermanns Sache, besonders nach einem aufreibenden Tag. Ruhige, fließende Bewegungen mit meditativen Konzentrationspausen tun gut und unterstützen den Stress-Abbau. Dafür werden Meditation, Konzentration, Körperübungen sowie Tiefenentspannung miteinander in einen ausgeglichenen Ablauf gebracht. Die indisch-philosophische Lehre vermittelt das Ganzheitliche von Körper, Geist und Seele. Sich für einige Minuten zurückzuziehen und diese Zeit mit effektivem Yoga zu nutzen, ist eine mildere Art, sein Winter-Fitness-Programm zu bereichern. Auch zur Aufwärmung eignen sich manche Abläufe dabei gut.

Was bedeutet Yoga?

Der Begriff Yoga kann sowohl „Vereinigung“ als auch „Integration“ bedeuten, als auch im Sinne von „Anschirren“ und „Anspannen“ des Körpers an die Seele zur Sammlung und Konzentration bzw. zum Einswerden mit dem Bewusstsein verstanden werden. Es handelt sich dabei um eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen bzw. Praktiken umfasst. Da jeder Weg zur Selbsterkenntnis als Yoga bezeichnet werden kann, gibt es im Hinduismus zahlreiche Namen für die verschiedenen Yoga-Wege, die den jeweiligen Veranlagungen der nach Selbsterkenntnis Strebenden angepasst sind. Einige meditative Formen von Yoga legen ihren Schwerpunkt auf die geistige Konzentration, andere mehr auf körperliche Übungen und Positionen sowie Atemübungen.

Faszienrolle – entspannt, beweglich, gut

Kennen Sie schon den neuesten Trend im Trainingsbereich? Die Faszienrolle ist das neue Trainingsgerät für zuhause oder das Fitnessstudio. Die handlichen Roller sind beliebt und sollen wahre Wunder vollbringen. Doch was steckt dahinter? Unter Faszien versteht man das menschliche kollagene Bindegewebsnetzwerk, das den gesamten Körper durchdringt. Da Faszien schnell „verkleben“ können und dadurch laut neuesten Erkenntnissen muskuläre Verspannungen und Schmerzen herbeiführen, gerät die Faszienrolle seit einigen Jahren immer weiter in den Fokus. Denn: Mangelnde Stimulierung der Faszien bzw. Anregung der Zirkulation in den Lymphgefäßen führen dazu, dass Nährstoffe nicht mehr optimal oder ausreichend zu und schädliche Stoffe wie Gifte nicht mehr von den Zellen transportiert werden können. Grundlegend ist hierfür die Bewegung der Muskeln. Generell gilt: Öfter mal die Treppe nehmen oder ein Spaziergang in der Mittagspause – Bewegung regt die Zirkulation der Lymphflüssigkeit an. Und heute, wo viele einen Großteil des Tages sitzend verbringen, im Büro, dem Auto oder der Bahn, muss man mehr denn je darauf achten die nötige Bewegung zu erhalten.

uch für Nicht-Trainierte große Wirkung versprechen

Einige einfache Grundelemente werden hier vorgestellt:

Der Baum:

Im hüftbreiten Stand aufstellen. Ein Bein angewinkelt nach oben führen und den Fuß auf der Innenseite des Standbeines abstellen. Die Handflächen vor dem Herz zusammenlegen. Wer mag, führt die Hände gestreckt über den Kopf. Fünf bis zehn tiefe Atemzüge, danach Beinwechsel. Für eine starke Mitte, bessere Konzentration und Balance.

Lotussitz:

Auf den Boden setzten und eine angenehme Sitzposition einnehmen. Die Füße lang strecken und, wenn möglich, auf die Oberschenkel oder nahe an die Oberschenkel legen. Dabei die Knie nicht verdrehen. Den Rücken gerade halten, darauf achten, dass die Gesamthaltung entspannt ist. Die Arme locker auf den Oberschenkeln ablegen und ruhig tief ein- und ausatmen.

Der Krieger:

Beim Einatmen rechtes Bein nach vorn stellen, hinteren Fuß quer aufsetzen - ausatmen. Einatmen, Arme nach oben strecken, Handflächen über dem Kopf aneinanderlegen (Krieger 1). Ausatmen, rechtes Knie beugen, Hüfte zur Seite ausrichten. Das rechte Knie etwa im rechten Winkel über dem rechten Fußgelenk halten, Arme lang nach vorn und hinten strecken (Krieger 2).

Wir wollen etwas für Ihre Treue zurückgeben!

Ab sofort kann fleißig an der Frischetheke Ihrer EDEKA-Fleischerei Böttjer gesammelt werden. Wir wollen Ihnen mit dem Bonusheft, das Sie bei EDEKA Böttjer in Selsingen und Bremervörde vorfinden, ein kleines Dankeschön für Ihre Treue zurückgeben. Die Aktion läuft bis zum 31. März. Die Treuekarten sind bis zum 14. April einlösbar.

Wie das funktioniert? Ganz einfach!

Punkten Sie jetzt!

1. Ab 5 Euro Einkaufswert erhalten Sie Ihr erstes Heft mit einem Sticker
2. Sammeln Sie Punkte/Sticker bis die notwendige Anzahl für das Wunschpräsent erreicht wurde (ab einem Einkaufswert von 5 Euro für Fleisch- und Wurstwaren an der Bedientheke erhalten Sie einen Punkt).
3. Gebe Sie Ihr gefülltes Heft an der Frischetheke ab und nehmen Sie Ihr Präsent entgegen.
4. Sie können gern mit einem neuen Heft weitersammeln und auf ein neues Geschenk sparen.

Die Preise:

Die Gewürzmühle

Ab 10 Punkten erhalten Sie gratis eine Gewürzmühle mit einem hochwertigen und stufenlos einstellbaren Keramikmahlwerk. Es eignet sich für Pfeffer, grobes Salz und andere Gewürze.

Das Schneidebrett aus Bambus

Ab 20 Punkten können Sie sich über ein für Sie kostenloses Schneidebrett aus Bambus freuen. Es ist dank einer Ölprämierung feuchtigkeitsabweisend. Umlaufend Schaftrillen ermöglichen ein sauberes Arbeiten. Das Brett ist außerdem schonend zur Messerklinge.

Das Kochmesser

Ab 30 Punkten erhalten Sie ein hochwertiges Kochmesser gratis. Die geschmiedete, 20 Zentimeter lange Klinge des Messers aus gehärtetem Stahl bleibt besonders lange scharf und glänzt durch eine hohe Schnittfestigkeit.

Übrigens: Auch wenn Sie Ihre Punkte schon eingetauscht haben, oder nicht auf die tollen Artikel von EDEKA zuhause warten können, dann können Sie sie auch einfach kaufen. Die Gewürzmühle kostet im Verkauf 4.99 Euro, das Brett 9.99 Euro und das Messer 13.99 Euro.

Marlies Fitschen ist schon seit 25 Jahren dabei

Marlies Fitschen fing vor nunmehr 25 Jahren bei „Böttjer Gegenüber“, im ehemaligen Fachgeschäft an. Damals befand sich der EDEKA-Markt Böttjer direkt gegenüber vom Laden. Marlies Fitschen erinnert sich: „Ich war nur für kurze Zeit im Fachgeschäft der Böttjers tätig. Irgendwann kam Walter Böttjer auf mich zu und fragte, ob ich mir nicht vorstellen könnte in den EDEKA-Markt auf der anderen Straßenseite zu wechseln, da man dort dringend neues Personal benötigte. Ich freute mich riesig und stimmte zu. So kam ich zu EDEKA. Ich startete mit dem Packen der Ware und kümmerte mich um die Regalpflege.

Später ging es dann für mich an die Kasse. Damals war natürlich noch alles anders als heute. Wir arbeiteten nach dem Nummernsystem und durften noch alles selber tippen. Heute hingegen werden die Waren nur noch über das Band gezogen“, schildert Marlies Fitschen die technische Weiterentwicklung. Des Weiteren verstärkte die engagierte Mitarbeiterin das Team hinter dem Käse- und Backtresen. „Früher war beides noch zusammen. Allgemein kann man sagen, dass die Aufgaben jedes Einzelnen vielfältig waren. Heute sind das Sortiment und die Abteilungen so groß, dass alle Tätigkeiten in gewisse Bereiche aufgeteilt werden müssen.

Als Besonderheit wird Marlies Fitschen wohl das ehemalige Lager in Erinnerung behalten: „Das war nämlich auf dem Dachboden. Mit einem Fahrstuhl transportierten wir die Rollis hoch, mit denen man oft hinter der einen Stufe hängen blieb. Das war manchmal ein Spaß. Man kam teils aus dem Lachen nicht mehr heraus – heute ist sowas gar nicht mehr denkbar“.

Marlies Fitschen ist heute hauptverantwortlich für das Trockensortiment. „Ich mache die Bestellungen und schaue, dass im Markt alles schön angeordnet ist, mit Unterstützung meiner Kolleginnen, da ich mittlerweile nur noch als 450-€-Kraft tätig bin.“ Die Entscheidung, beruflich etwas kürzer zu treten, fiel ihr zwar anfangs nicht leicht, aber umso mehr freuen sich heute ihre insgesamt fünf Enkelkinder. „Ich habe mich bewusst für diesen Weg entschieden und unterstütze meine Töchter bei der Betreuung. Es bereitet mir sehr viel Freude“, lächelt Marlies Fitschen.

Besonders freut sich die langjährige Mitarbeitern über das Verständnis ihrer Chefs. „Mein Wunsch konnte sofort umgesetzt werden. Bei Böttjer schätze ich wirklich alles – den Kontakt zu meinen Kollegen, mit denen ich zum Teil auch regelmäßig privat etwas unternehme, sowie unsere Kunden, zum einen Stammkunden und zum anderen Neukunden, die durch die gute Anbindung öfter einen Zwischenstopp bei uns einlegen. An meiner Arbeit macht mir einfach alles Spaß.“

Es gratulierten Christina Oevermann (links) und Regina Michaelis (rechts)

Walter Böttjers Erinnerungen

Heute: „Zwischen den Jahren“ und Inventur

Die Zeit „zwischen den Jahren“ und der Jahreswechsel ist für viele eine besondere Zeit. In den meisten Familien geht es gemütlich zu: Die Kinder haben Ferien und die Väter sind auch zu Hause, weil in vielen Betrieben nicht gearbeitet wird. Also wird erst einmal länger geschlafen, dann gemütlich gefrühstückt, und anschließend geht man einkaufen. Deshalb ist es bei uns im Geschäft morgens relativ ruhig. Erst am späteren Vormittag steigt die Kundenzahl an, wobei auffällt, dass viele Frauen von ihren Männern begleitet werden, was oftmals nicht so ganz ohne Stress abgeht – besonders an den letzten drei Tagen des Jahres, an denen die Silvesterraketen verkauft werden.

Zum Jahreswechsel muss „Inventur“ gemacht werden. Das waren schon immer besondere Tage.
Überall im Laden wurde gezählt. Alle hatten ein Klemmbrett mit Listen vor dem Bauch. Als Kind fand ich das irgendwie spannend. Ich wusste zwar nicht so genau, warum das alles sein musste, aber das war damals eigentlich auch nicht so wichtig. Wichtiger war, dass es selbst gebackenen Kuchen gab.

Die Mitarbeiter (in den 50er Jahren war die Zahl überschaubar) waren überwiegend gut gelaunt, obwohl anfangs immer am Silvesternachmittag Inventur gemacht wurde. Es gab eine Kaffeepause, bei der ich meistens dabei war und von dem Kuchen ein ordentliches Stück abbekam. Und abends, wenn alles gezählt war, saßen alle noch ein halbes Stündchen oder länger bei einem Glas Sekt (oder mehreren) zusammen, bevor es dann zur Silvesterfeier ging.
Mein Vater legte später, meistens schon am Neujahrstag, alle Listen in einem Ordner ab. Und dann wurde gerechnet. Ich erinnere mich an die erste Rechenmaschine: Ein großes schweres Gerät mit einer Zehnertastatur, natürlich rein mechanisch mit einem großen Hebel. Mit diesem Gerät rechnete mein Vater den Inventurbestand aus. Das geschah immer zwischendurch, wenn er Zeit hatte, bis er dann so nach einem halben Jahr alles ausgerechnet hatte. Als ich etwas älter war, erklärte er mir nach und nach den Sinn dieser Aktion. Das war meine erste Berührung mit den Anforderungen des Finanzamtes an den selbstständigen Unternehmer.

Heute wird die Warenbestandsaufnahme elektronisch gesteuert. Viele Mitarbeiter haben ein MDE- Gerät (Mobile Daten-Erfassung) in der Hand und speichern die Mengen darin ab. Unsere Mitarbeiterin Maren Harms steuert routiniert die Abläufe. An einem Nachmittag werden alle Bestände erfasst. Anschließend drückt Maren ein paar Tasten auf dem Computer und der gesamte Warenbestand wird ausgedruckt. Wie gesagt: Früher musste man ein halbes Jahr rechnen.
Eins allerdings ist auch heute gaaanz wichtig: Der von den Mitarbeitern selbst gebackene Kuchen und die Kaffeerunde …

Maren Harms bei der Inventur.

Mit Sekt und Saft das Jahr ausklingen lassen

Böttjers Azubis in Selsingen hatten sich für alle Kunden im vergangenen Jahr etwas ganz Besonderes einfallen lassen. Schick gekleidet begrüßten sie am 30. Dezember ihre Kunden mit einem Gläschen Sekt oder leckerem Kirsch-Bananensaft, kurz KiBa. Eine tolle Überraschung, wie alle Marktbesucher fanden und so stieß man gemeinsam nochmals auf das alte Jahr an und wünschte sich zum Abschied einen guten Rutsch! „Wir freuen uns sehr über das Engagement unserer Auszubildenden und fördern kreative Leistungen dieser Art gerne“, so Matthias Böttjer stolz.

Apfeltorte für Genießer

Erika Burfeind wünscht viel Spaß beim Backen.

Zutaten für 14 Portionen:

Für den Mürbeteig:
300 g Weizenmehl
200 g Butter
100 g Zucker
1 Ei
1 Prise Salz

Für die Füllung:
1,5 kg Äpfel
20 g Butter
60 g Zucker
3 EL Zitronensaft
30 g Mandelstifte
30 g Sultaninen

Zubereitung:

1. Aus den angegebenen Zutaten einen Mürbeteig herstellen, zur Kugel formen, in Folie wickeln und 1 Stunde kühlen.
2. Für die Füllung die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in mittelgroße Stücke schneiden. Die Apfelstücke in Butter, Zucker und Zitronensaft bei schwacher Hitze halb weich dünsten. Die Mandelstifte und Sultaninen untermischen. In einem Sieb abtropfen und erkalten lassen.
3. Eine Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 170 Grad) vorheizen.
4. 2/3 des Mürbeteiges auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen, in die Form legen, einen Rand hochziehen. Den Boden mit Paniermehl bestreuen und die Äpfel einfüllen. Den restlichen Teig ausrollen, in Größe der Form rund ausschneiden, die Füllung damit bedecken und andrücken. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und den Tortendeckel damit bestreichen.
5. Apfeltorte im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten backen. Abkühlen lassen und aus der Form lösen. Nach Belieben mit geschlagener Sahne servieren.

Die richtige Pflege von Rose und Co

Was ist ein Valentinstag ohne Blumen? Ohne Frage gehören rote Rosen oder farbenfrohe Blumensträuße zu jedem Valentinstag dazu. Doch was macht man, um die schönen Sträuße lange frisch zu halten? Hier finden Sie einige Tipps zur richtigen Pflege von Rose und Co. So haben Sie bestimmt lange Freude an Ihren Valentinstaggeschenken!

Der Transport

Die Pflege der Blumen beginnt bereits beim Transport. Wickeln Sie die Blumen in feuchtes Zeitungspapier und schützen Sie sie bei kalten Temperaturen vor Wind und Frost.

Das Wasser macht‘s

Nutzen Sie zum Befüllen der Vase aufgrund des geringeren Kalkgehaltes lieber abgestandenes Leitungswasser oder wenn möglich Regenwasser. Auch die Temperatur spielt eine entscheidende Rolle. Blumen mögen kein zu kaltes Wasser. Die optimale Wassertemperatur liegt zwischen 25 und 35 Grad. Alle paar Tage sollte das Wasser zudem gewechselt werden. Um faulige Blätter im Wasser zu vermeiden, schneiden Sie das überflüssige Beiwerk an den Stielenden ab. Kleiner Tipp: Ein Spritzer Zitronensaft hilft gegen Fäulnis und hält das Wasser länger frisch.

Zucker im Wasser?

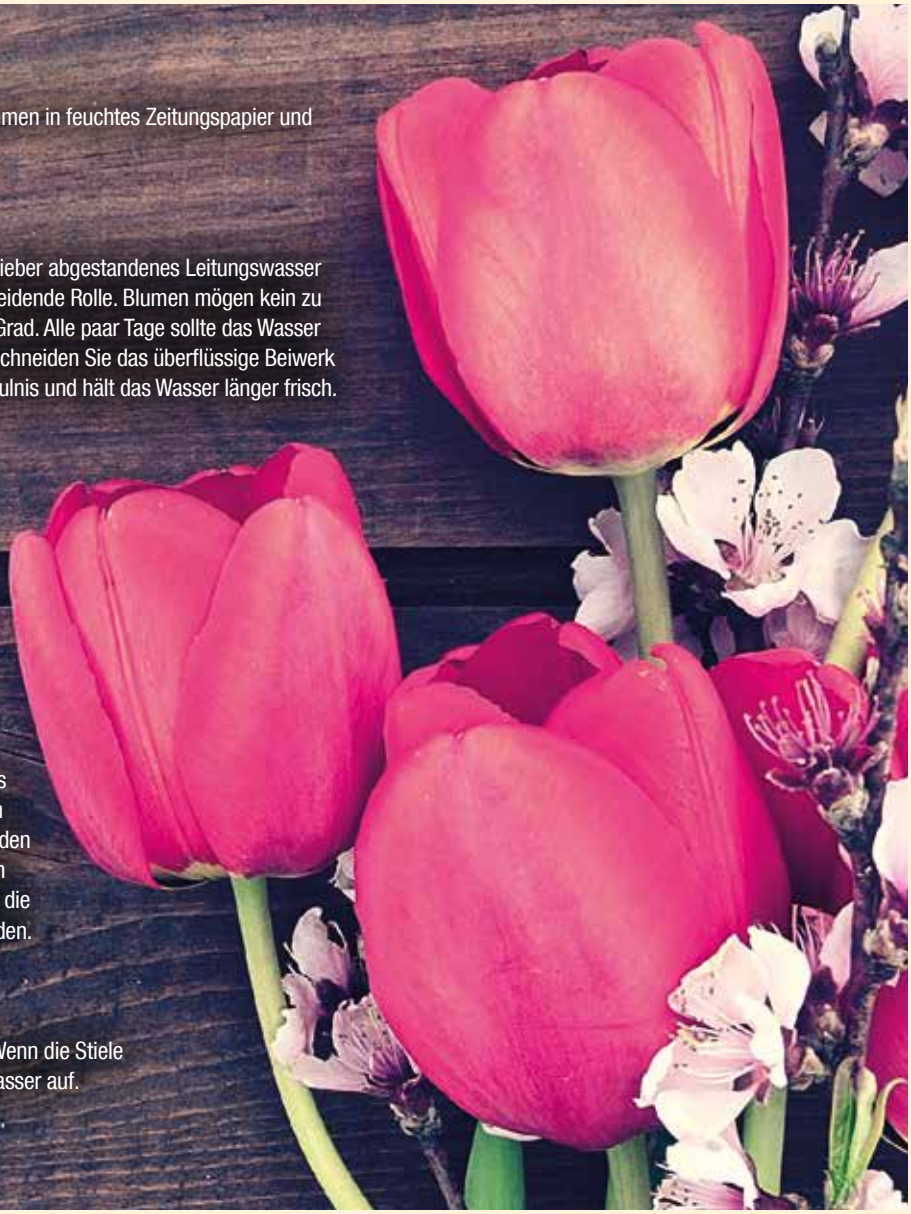
Klingt komisch, dient aber tatsächlich der längeren Haltbarkeit von Schnittblumen. Auch hier macht es die Menge. Eine kleine Prise Zucker genügt, denn nimmt man zu viel, gehen die Blumen sogar noch schneller ein. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, nutzt lieber die Nährstofflösungen, die es in den meisten Blumenläden zu einem Strauß kostenlos dazugibt.

Der richtige Schnitt

In der Regel schneidet der Florist die Stiele des Blumenstraußes nochmals an, um dadurch eine längere Haltbarkeit zu erzielen. Sollten Sie nach dem Kauf feststellen, dass die Stielenden trocken sind, holen Sie das Anschneiden am besten zu Hause nach. Etwa drei bis fünf Zentimeter schräg mit einem scharfen Messer abschneiden. Scheren sind hierfür nicht geeignet, da sie die Stiele unnötig quetschen und so die Wasseraufnahme verlangsamen würden.

Die Wahl der Vase

Achten Sie darauf, dass die Vase groß genug ist für Ihren Blumenstrauß. Wenn die Stiele gequetscht oder beschädigt werden, nehmen sie automatisch weniger Wasser auf.
Fazit: DieBlumen vertrocknen schneller.



EDEKA Böttjer präsentiert Veranstaltungen in Bremervörde und Selsingen für Februar 2018

Selsingen

Mittwoch, 7. Februar, 14.30 Uhr
Die Harmonikas – „Mit Musik und Schwung ins neue Jahr", Seniorenkreis Anderlingen
Ort: DGH Anderlingen

Freitag, 16. Februar, 14.30 Uhr
Blutspenden, DRK-Ortsverein Selsingen
Ort: Heinrich-Behnken-Schule Selsingen

Samstag, 17. Februar, 19.30 Uhr
Sportlerball, MTV Ostereistedt
Ort: „La Locanda", Ostereistedt

Sonntag, 18. Februar, 11 Uhr
Kohl- und Schnitzeltour, Ev.-luth. Pella-Gemeinde Farven
Ort: Gemeindehaus Farven

Sonntag, 28. Februar, 20 Uhr
Kinoabend, Landfrauenverein Selsingen e.V.
Ort: Centraltheater Zeven

Samstag, 24. und Sonntag 25. Februar, 8 bis 20 Uhr
17. Böttjer-Cup

Zum 17. Hallenfußballturnier laden der MTSV Selsingen und der Hauptsponsor Matthias Böttjer alle Fußballfans in die Sporthalle am Sick. Erneut werden sich Jugendmannschaften im sportlichen Wettkampf messen. Ballsport vom Feinsten mit jeder Menge Rahmenprogramm und Kulinarischem sind garantiert.
Ort: Sporthalle im Sick

Bremervörde

Sonntag, 4. Februar, 9 bis 14 Uhr
Bremervörder Pflanzenmarkt
Ort: Rathausmarkt

Donnerstag, 8. Februar, 20 Uhr
HORIZONTE-Festival - Pohlmann
Die Show kommt schnell und energiegeladen und dann wieder ganz runtergebrochen daher, mal nachdenklich, mal hoffnungsvoll. Pohlmann begreift das Fallen und Stolpern als Teil des Plans. „Wer schwimmen lernen will, muss Durst haben." Eintritt: 20,00 Euro. Karten: Tourist-Information Bremervörde, Tel. 04761/987-141, E-Mail: touristik@bremervoerde.de , Buchhandlung Morgenstern Bremervörde, Tel. 04761/2416 und im Online-Shop der Sparkasse Rotenburg-Bremervörde, www.spkrb.de
Ort: Ratsaal im Rathaus

Samstag, 17. Februar, 11 bis 14 Uhr
Band-Workshop für Jugendliche
Nähere Infos bei Katharina Düweke. Veranstalter ist die St. Liborius-Kirchengemeinde, Tel. 04761/3146 (Frau Düweke)
Ort: Ludwig-Harms-Haus

Samstag, 24. Februar, 9 bis 12 Uhr
FRÜHSTÜCKSTREFFEN für Frauen
Marieluise Bierbaum „Ein Zu Hause braucht jeder - wo finde ich Geborgenheit?", 12 €. U.A.w.g. bis 18.02.2018 unter Anmeldung-FFF@gmx.de oder Tel.: 04764-756. Vorverkauf: Buchhandlung Morgenstern
Ort: Hotel Daub, Bremervörde

Sonntag, 25. Februar, 14.30 Uhr
Krimi-Lesung mit Birgit Storm aus Hamburg
Die Hamburger Krimi-Autorin Birgit Storm liest ihren ersten Roman „Ein Schuss zu viel" – ein Biathlon-Krimi, in dem die Kommissare im thüringischen Oberhof und Suhl ermitteln... Spannung pur. Inkl. Pause zum Kaffeetrinken und Kuchenessen. Preis 6 Euro. Für Kaffee und Kuchen wird um eine Spende gebeten. Karten im VVK für 5 Euro bei Hermann Röttjer, Tel. 04769/1023.
Ort: Findorff-Haus

Ab an die frische Luft!

Jeden Tag an der Spielekonsole zu daddeln oder die Nachmittage ausschließlich vor dem Fernseher zu verbringen, schadet auf Dauer der Gesundheit und wird irgendwann ganz schön eintönig. Aus diesem Grund bietet EDEKA Böttjer allen kleinen und großen Kindern praktische Tipps zur Freizeitgestaltung an der frischen Luft. Also, liebe Kinder, zieht euch wettergemäß an und auf geht's in ein Abenteuer der anderen Art. Viel Spaß bei allen drei Spiel-Ideen wünscht das Team von EDEKA Böttjer!

Als Sherlock Holmes durch die Wälder

Geht auf Spurensuche und seid als Detektive in der Natur unterwegs. Schaut mit einer Lupe im matschigen Boden oder im Schnee genau nach, welche Vierbeiner draußen unterwegs sind. Hier sind einige Beispiele.

Ein Futterhäuschen für Wildvögel

Im Winter bei Schnee, Eis und Frost freuen sich Amsel, Drossel, Meise und Co. über Extra-Futter. Hängt Futterknödel auf oder stellt zusammen mit euren Eltern ein Vogelhäuschen an einem sauberen, trockenen Platz auf. Wenn ihr die Piepmätze regelmäßig mit einigen Leckereien versorgt, geht es ihnen in der kalten Jahreszeit rundum gut.

Mikado für draußen

Spielt ihr gerne Mikado? Das Geschicklichkeitsspiel mit den langen Stöcken für mehrere Personen lässt sich auch hervorragend in den Wald verlegen. Sucht euch einige lange, gerade Äste und bringt sie auf einer glatten, freien Fläche durch Umfallen gut durcheinander. Nun kann jeder Mitspieler versuchen, einen nach dem anderen wegzunehmen, ohne dabei die übrigen Hölzer zu berühren.

1433,11 Euro für die Telefonseelsorge! Herzlichen Dank!

Ein großes Dankeschön geht mal wieder an die Kunden beider Märkte von EDEKA Böttjer. Sie spendeten im Rahmen der letzten Pfandbonspende insgesamt 1433,11 Euro für die Telefonseelsorge Elbe-Weser. Herr Tietjen und Dr. Uwe Huljus waren zu Gast im Markt, um die Spende, ausgehändigt von Christina Oevermann entgegen zu nehmen. Sie bedankten sich im Namen des gemeinnützigen Vereines bei allen Kunden für ihre große Spendenbereitschaft sowie beim Team von EDEKA Böttjer für das Durchführen der Aktion.

Sudoku

Ziel beim Sudoku ist es, die leeren Zellen des Spielfeldes mit den Ziffern 1 bis 9 so auszufüllen, dass in jeder Zeile und in jeder Spalte und in jedem 3 x 3-Teilquadranten jede dieser Ziffern genau einmal steht.

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

Hobbyköche aufgepasst

Geben Sie bis zum 17. Februar 2018 Ihr Lieblingsrezept im Markt in Selsingen ab und gewinnen Sie ein hochwertiges Bratpfannen-Set von Tchibo im Wert von 50 Euro.

Freuen Sie sich in der nächsten Ausgabe unter anderem auf folgende Themen:

Tolle Ostergerichte zum Nachkochen

Mitarbeiter stellen sich vor

Osterspaß für Kinder

EDEKA Böttjer

EDEKA Böttjer
Matthias Böttjer e. K.
Neue Straße 36 – 38
27432 Bremervörde
Tel.: (0 47 61) 9 26 28-0
Mo. bis Fr.: 8 bis 21 Uhr
Sa.: 8 bis 20 Uhr

EDEKA Böttjer
Walter Böttjer KG
Hauptstraße 7
27446 Selsingen
Tel.: (0 42 84) 92 68-15
Mo. bis Fr.: 8 bis 20 Uhr
Sa.: 8 bis 18 Uhr

EDEKA Böttjer aktuell
Einkaufen erleben!

Auflage: 19 000 Exemplare

Kostenlose Zustellung an alle erreichbaren Haushalte in der Region.

Herausgeber (v. i. S. d. P.):
Matthias Böttjer e. K.
Neue Straße 36-38
27432 Bremervörde
Tel.: (0 47 61) 9 26 28-0
Fax: (0 47 61) 9 26 28-29

Walter Böttjer KG
Hauptstraße 7
27446 Selsingen
Tel.: (0 42 84) 92 68-15
Fax: (0 42 84) 92 68-29

Redaktionsleitung:
Annika Steinkamp
Tel.: (0 53 32) 96 86-481
Fax: (0 53 32) 96 86-51
E-Mail:
marktzeitung@proexakt.de

Gestaltung und Anzeigensatz:
Alina Kaupert
Tel.: (0 53 32) 96 86-45
Fax: (0 53 32) 96 86-58
E-Mail: info@proexakt.de

Anzeigenberatung
Christian Mack
Tel.: (0 53 32) 96 86-433
Fax: (0 53 32) 96 86-51
E-Mail:
marktzeitung@proexakt.de

Druck: ProExakt GmbH
Mediengestaltung, Druck, Verlag & Presseagentur
Bahnhofstraße 17
38170 Schöppenstedt
Tel.: (0 53 32) 96 86-54
Fax: (0 53 32) 96 86-58
E-Mail: info@proexakt.de

Das geistige Eigentum in Wort, Bild, Idee und Design liegt, soweit nicht anders angegeben, bei der ProExakt GmbH. Alle gestalteten Anzeigen sind ebenfalls urheberrechtlich geschützt.
Nutzung und Nachdruck sind nur mit schriftlicher Genehmigung der ProExakt GmbH gestattet. Angaben zu Terminen etc. sind ohne Gewähr.

Bei dem Projekt Marktzeitung mit einer Gesamtauflage von zurzeit ca. 1 800 000 Exemplaren handelt es sich um ein marktbezogenes individuelles Printprodukt für selbstständige EDEKA-Kaufleute.

Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Abgaben nur in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen können von Originalware abweichen!