

DEZEMBER 2019



REWE
MATERNA
DEIN MARKT
in Hohenkammer

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN ZU WEIHNACHTEN UND SILVESTER:

AM 24.12. VON 6 BIS 14 UHR

AM 31.12. VON 6 BIS 18 UHR

VIelfalt ZUM WEIHNACHTSFEST!

In der zweiten Ausgabe unserer Marktzeitung stimmen wir Sie auf das Weihnachtsfest ein: Mit inspirierenden Wein- und Käsekombinationen, weihnachtlichen Spezialitäten aus der Metzgerei und der Vielfaltigkeit unserer Produktwelt:

- REWE FEINE WELT
- SUPERFOOD UND BIO-PRODUKTE
- VEGETARISCHE UND VEGANE SPEZIALITÄTEN
- GLUTENFREIER GENUSS
- EXQUISITE APERITIFE UND DIGESTIFE ZUM FEST
- ZITRUSFRUCHTIGE VITAMINBOMBEN





TÜTEN FÜR DIE TAFEL

LIEBE KUNDINNEN, LIEBE KUNDEN,

die nationale Tafel-Tüten-Spendenaktion der REWE fand auch in diesem Jahr wieder mit großem Erfolg statt. Vom 4. bis 16. November nutzten zahlreiche Kunden die Gelegenheit, eine mit Lebensmitteln gefüllte Tüte zu erwerben und zu spenden. Diese wurden nach dem Ende der Aktion im Markt gesammelt und an die Leiter der örtlichen Tafel übergeben. Während des Aktionszeitraums kamen bundesweit 422 346 Tüten zusammen, bei uns in Hochkammer wurden in zwei Wochen stolze 245 Tafeltüten, die an die Tafel in Freising übergeben werden konnten, verkauft. Dafür bedankt sich das gesamte Team vom REWE-Markt Materna ganz herzlich bei allen Kundinnen und Kunden, die an der Aktion teilgenommen haben. Das ist wirklich ein starkes Zeichen der Solidarität und Gemeinschaft, auf das wir sehr stolz sind.

IHR NIKOLAUS MATERNA

Liebe Kunden,

Bereits jetzt werfen große Ereignisse ihre Schatten für das kommende Jahr voraus: Der Markt befindet sich im Umbau und das wird sich in jedem Fall für Sie lohnen. Freuen Sie sich schon jetzt auf unsere neue Mittellinsel in der Obst- und Gemüseabteilung, auf der Sie künftig unsere vielfältige Auswahl an Bio-Produkten finden werden. Die Erweiterung unseres Sortiments hinsichtlich vieler Artikel von Schleich, Lego, Playmobil und Co wird Kinderaugen leuchten lassen; Kaffee Freunde werden sich über die Sortimentserweiterung im neuen, größeren Tchibo-Regal freuen.

Allen vorweihnachtlichen Strapazen zum Trotz wünsche ich Ihnen zum Fest eine Zeit der Einkehr und der Muße: Glück, Zufriedenheit, Gesundheit – das alles sind Werte, die trotz allen Strebens nach Erfolg in unserer immer schneller werdenden Zeit alles andere als selbstverständlich sind. Es liegt Tag für Tag in unserem Ermessen, wie wertschätzend wir mit unseren Mitmenschen, aber auch mit uns selbst umgehen. Und das nicht nur zur Weihnachtszeit.

Vor uns liegt jetzt ein weiteres Jahr mit Hoffnungen, Wünschen und guten Vorsätzen, von denen vielleicht der Wichtigste sein sollte, auch in der Hektik des kommenden Alltags immer wieder Momente der Achtsamkeit zu schaffen und durchzuatmen. Ihnen und Ihrer Familie wünsche ich von Herzen ein gesundes und friedliches Weihnachtsfest und einen schwungvollen Start in ein wunderbares neues Jahr.

Ihr Nikolaus Materna



EXQUISITE APERITIFE UND DIGESTIFS ZUM FEST BEI REWE MATERNA

Im Getränkemarkt von REWE Materna finden Sie wahrlich ganz besondere Schätze, die in hervorragender Weise dazu geeignet sind, den Festtagen die Genießerkrone aufzusetzen. Verwöhnen Sie Ihre Gäste und sich nach einem opulenten Essen mit exquisiten Digestifs, die zum Verweilen vor dem Kaminofen einladen oder in geselliger Runde das angeregte Gespräch genussvoll begleiten. Neben einer ausgedehnten Weinauswahl finden Sie im Getränkemarkt, aber auch im Hauptmarkt selbst, an vielen Stellen ausgewählte Spirituosen verschiedenster Anbieter und geschmacklicher Ausrichtungen. Wir laden Sie zum Entdecken ein, gerne beraten wir Sie kompetent, wenn es um die Auswahl Ihres Festtagstropfens geht.



VERY BRITISH UND SEHR STILVOLL: DER GIN TONIC ALS PERFEKTER APERITIF

Eröffnen Sie Ihren festlichen Abend mit einem Appetitanreger, mit einem Aperitif, der einstimmt auf das, was da alles an Culinaria kommen wird. Damit der erste Hunger gestillt wird, können Oliven, Crostini oder Grissini mit Dips gereicht werden. Leichte Longdrinks wie der Gin Tonic eignen sich hervorragend als Aperitif. Eine Gurkenscheibe mildert die Bitterkeit des Drinks und gilt als neues „Muss“ bei diesem Mix. Tauchen Sie ein in unsere vielfältige Welt des Gins.



KNUT HANSEN DRY GIN

Lassen Sie sich nicht vom Abbild des ruppigen Seemanns auf der stilvollen Steinzeugflasche abschrecken, denn im Inneren befindet sich ein wirklich besänftigender Tropfen: Mit 14 überwiegend regional bezogenen Botanicals aromatisiert (darunter Äpfel, Gurken, Wacholder und Basilikum) und vierfach in kleinen Chargen destilliert, präsentiert sich dieser Gin aus Deutschlands nördlichster Brennerei bei Flensburg mit einer deutlichen Wachholdernote. Diese wird von Basilikum- und Gurkentönen untermalt und von fruchtigen Apfelnüancen flankiert. Ein wahres Meisterwerk – handcrafted in Hamburg.

SKIN GIN

Mit dem Skin Gin bieten wir Ihnen ein weiteres Spitzenprodukt aus dem Hamburger Raum an. Für Liebhaber klassischer Gins ebenso ein Highlight wie für den passionierten Gin-Freund, der etwas Neues probieren möchte. Nase und Gaumen umhüllt der Skin Gin mit den belebenden Aromen von Minze und zitrischen Früchten, wobei Zitronen, Limetten, Pink Grapefruit und Orangen den Ton angeben. Aber auch die traditionellen Wachholdernoten und ein Hauch von Koriander lassen sich herauschmecken. Definitiv ein neuer und erfrischender Wind im Ginglas.

HENDRICK'S GIN

Internationaler wird es mit dem Hendrick's Gin aus Schottland, der sich dadurch auszeichnet, dass er – im Gegensatz zu den klassischen Gins – durch ein eher defensives Wachholderaroma Aufmerksamkeit erzeugt. Stattdessen treten Gurken- und Rosenblatt-Essenzen in den Vordergrund; zusammen mit dem milden und klaren Wasser aus den schottischen Lowlands ist hier eine ganz besondere Komposition entstanden, die Sie begeistern wird.

THE KING GIN UND THE DUKE AUS BAYERN UND FERDINAND'S AUS DEM SAARLAND

Auch Bayern kann Gin – und wie! Mit dem „Gspusi“ von The King Gin haben Sie ein fruchtiges Aromenspektakel von Zitronen und Beeren im Glas. Der Clou: Kombinieren Sie dieses in liebevoller Handarbeit hergestellte Meisterwerk ganz nach gusto mit Orangen- oder Limettenscheiben, mit Zitronensaft oder – passend zum Fest – mit einer Zimtstange. Der Klassiker mit Tonik-Water ist aber in jeder Hinsicht auch eine sehr gute Wahl. Aus einer genialen „Schnapsidee“ heraus ist der The Duke Munich Dry Gin entstanden – der erste Münchner Gin überhaupt. Seit über zehn Jahren brennen Maximilian von Pückler und sein Partner Daniel nun schon ihr geliebtes Wachholder-Destillat und das weiß zu überzeugen: Die erstklassige Gin-Bio-Qualität zeigt sich mit feinen Aromen von Kräutern und Gewürzen. Lavendelblüten, Hopfenblüte und auch Malz verleihen dem Kunstwerk einen einzigartigen Charakter. Hamburg, Bayern und nun das Saarland. Sie sehen, mit REWE Materna blicken Sie weit über den Gin-Tellerrand hinaus. Der Ferdinand's ist eine wahre Spezialität. Das liegt daran, dass hier auf raffinierte Weise abgestimmte Weininfusionen aus hochwertigen Spät- und Auslesen der großen Lage Saarburger Rauch zusammen mit den exotischen Botanicals wie Ingwer, Koriander und Mandelschale ein absolute Genussliaison eingehen.

Neben der Gin-Vielfalt finden Sie bei uns eine große Auswahl weiterer Spezialitäten wie ausgewählte Wodkas, Rumsorten und auch Whiskeys. Sprechen Sie uns an, denn auch Sondergrößen für Ihre Weihnachtsfeier oder als besonderes Präsent führen wir im Sortiment.



KÄSE- UND WEINEMPFEHLUNGEN



Die Harmonie von Speise und Wein ist ein oft strapaziertes Thema, im Zusammenhang mit Käse überdies häufig ein mit vielen Legenden und mythischen Wahrheiten überzogenes Informationsdickicht. Wer die vielfältigen Variationen der Harmonie zwischen Käse und Wein erleben möchte, findet hier ein paar grundlegende Tipps, um sich jenseits aller „Regeln“ einiger weniger Wechselwirkungen bewusst zu werden, die unkomplizierten Genuss garantieren. Zu den am weitest verbreiteten Vorurteilen im Genussalltag gehört, dass zum Käse bevorzugt Rotwein getrunken werden sollte. Aus der Praxis heraus lässt sich sagen, dass zu rund 40 % der allgemein bekannten und verbreiteten Käsesorten ein Weißwein sehr gut, wenn nicht sogar besser als ein Rotwein passt. Besonders weißweintauglich sind dabei fast alle Sorten von Ziegenkäse, säurereiche Frischkäse sowie würzige Hartkäse. Eher zu Rotwein sollten Sie bei allen cremigen Weichkäsen wie Camembert oder Brie neigen, da sich das Eiweiß dieser Käsesorten gut mit der Gerbsäure der Weine verträgt. Da frei nach Goethe aber alle Theorie grau ist, folgen nun ein paar handfeste Praxistipps, die Ihnen eine zielsichere Genussskombination aus Käse und Wein erlauben. Wir laden Sie herzlich ein, in unserer Käse- und Weinabteilung auf Entdeckungstour zu gehen.



GENUSSKOMBI 1: FRISCHER WEIßWEIN ZU FRISCHEM, CREMIGEM KÄSE ODER AUCH QUARK

Wählen Sie entweder einen leichten und lebhaften Silvaner oder einen eleganten Weißburgunder. Wenn es ein Rotwein sein soll, dann passt ein junger württembergischer Spätburgunder aus unserem Sortiment.



GENUSSKOMBI 2: HARMONIE ODER KONTRAST ZU SALZIG-SÄUERLICHEM KÄSE

Zu Schafkäse oder Feta aus der Salzlake empfiehlt sich ein Wein, der frisch ist, mit relativ viel Säure und einer möglicherweise salzigen Komponente im Geschmack. In Frage kommt hier beispielsweise ein trockener Riesling oder auch ein rassiger Sauvignon blanc oder Chardonnay; ein Geheimtipp ist immer aber auch ein feiner Crémant oder Champagner. Wollen Sie einen Kontrast zelebrieren, dann stünde ein Süßwein mit wenig Säure im Fokus.



GENUSSKOMBI 3: GEREIFTER KÄSE VON SCHAF UND ZIEGE FORDERT EINEN FRUCHTIGEN GEGENPART

Typische französische gereifte Ziegen- oder Schafskäse weisen in der Regel einen säuerlichen Charakter auf. Ist der Käse jung, darf auch der Wein jung sein. Ein Klassiker ist hier ein Sancerre; ist der Käse älter und würziger, empfiehlt sich auch ein breiter und kräftiger Weißwein wie zum Beispiel ein monumentaler Grauburgunder. Als Rotweine flankieren grundsätzlich französische Tropfen, beispielsweise ein Merlot, ganz hervorragend.



GENUSSKOMBI 4: CHARMANTER CAMEMBERT ODER BRIE SEHEN GERNE ROT!

Ein frischer Spätburgunder, ein junger Chianti oder auch ein tanninarmer Valpolicella: Diese Klassiker sekundieren cremige Weichkäse mit weißem Schimmelüberzug außerordentlich gut. Sowohl die Säure im Wein als auch die Gerbstoffe werden durch die cremige, fettreiche Art des Käses gekonnt abgemildert.



GENUSSKOMBI 5: APPENZELER, GOUDA UND CO MIT GEREIFTEN BURGUNDERN: KÖSTLICH!

Der Salzgehalt dieser festen Käse verstärkt die Frucht im Wein und mildert gleichzeitig die Gerbstoffe. Egal, ob Rot oder Weiß: Wir empfehlen Ihnen gereifte Weine wie einen halbtrockenen Riesling, aber vor allem Burgunderbomben wie mächtige Grauburgunder oder einen Bordeaux. Wer es speziell mag, darf gerne auch zu einem Gewürztraminer greifen.



GENUSSKOMBI 6: BLAUSCHIMMEL UND SÜßWEIN SCHAFFEN EINE GENUSS-EXPLOSION!

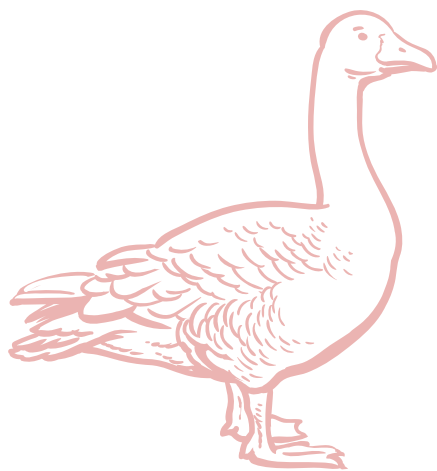
Es ist die hedonistische Kombination par excellence: Roquefort, Gorgonzola oder Stilton lieben fruchtig-süßen Wein. Achten Sie bei der Auswahl Ihrer Weine auf die Prädikate „Auslese“ oder besser noch „Beerenauslese“. Grundsätzlich gilt: Je gereifter, salziger und fettiger Ihr Blauschimmelkäse ist, desto stärker muss der Wein sein.





WÄHLEN SIE AUS DER VIELFÄLTIGKEIT UNSERES METZGEREIANGEBOTS

Ob festlicher Rehrücken, frische Gans, Jungpute oder Ente: Die Auswahl unserer Metzgerei lässt für das nahende Fest keinen kulinarischen Wunsch offen. Wählen Sie nach Herzenslust aus unserem vielfältigen Angebot. Wenn Sie unseren weihnachtlichen Bestellservice genutzt haben, dann beachten Sie bitte, dass alle Spezialitäten im Zeitraum 21.12.19 – 24.12.19 bei uns im Markt abgeholt werden können. Sollten Sie unabhängig vom Bestellservice Interesse an unserem vielfältigen Metzgereiangebot haben, dann zögern Sie nicht und sprechen Sie unser Metzgereiteam an. Wir beraten Sie gerne und kompetent und erfüllen Ihnen gerne jeden kulinarischen Wunsch für Ihr Weihnachtsfest.



**Ihre Bestellungen können im Zeitraum vom 21.12.
– 24.12. hier im REWE-Markt abgeholt werden.**

Besonders empfehlen möchten wir Ihnen in diesem Jahr unsere hervorragenden Entenkeulen. Eine Inspiration mit Rotweinschalotten finden Sie hier schon einmal als Rezept. Für welche Spezialität Sie sich auch entscheiden werden, wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben auf jeden Fall ein friedliches und kulinarisch unvergessliches Weihnachtsfest.

Entenkeulen mit Rotweinschalotten

Für vier Portionen

benötigen Sie:

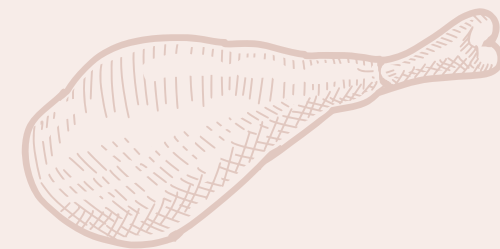
- 4 Entenkeulen
- 500 ml Rotwein
- 500 ml Entenfond
- 1 kg Schalotten
- 200 g Johannisbeer-Gelee
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Zweige Thymian
- 1 EL Zucker
- 1 Schuss Rotweinessig
- Nach Belieben Salz und Pfeffer sowie Öl und Speisestärke



Und los geht's ...

- 1.) Backofen auf 200 °C vorheizen.
- 2.) Entenkeulen mit Salz und Pfeffer einreiben und im Öl von allen Seiten kräftig anbraten, mit je 100 ml Rotwein und Fond ablöschen, Lorbeer und Thymian dazugeben und mit geschlossenem Deckel in den Backofen geben. Zugedeckt nun 90 Minuten schmoren lassen.
- 3.) Schalotten abziehen und in Öl zwei Minuten braten, den Zucker darübergeben und eine Minute weiterbraten, mit Essig ablöschen und einkochen lassen, den restlichen Rotwein, den Fond und das Johannisbeer-Gelee dazugeben und 30 Minuten schmoren lassen.
- 4.) Die Entenkeulen aus dem Bräter nehmen und unter dem Grill fünf Minuten knusprig braten, den Bratenfond zu den Schalotten geben und abschmecken, mit in Wasser aufgelöster Speisestärke abbinden.

Als Weinbegleitung zur Ente empfehlen wir Ihnen einen kraftvollen und tanninreichen Rotwein, z. B. einen Cabernet Sauvignon. Unser Team im Getränkemarkt berät Sie hierzu gerne.



Wir wünschen Ihnen einen himmlischen Genuss!



TAUCHEN SIE EIN IN DIE FEINE WELT VON REWE MATERNA

So langsam aber sicher verspürt wahrscheinlich jeder dieses vorfreudige Weihnachtskribbeln, dieses feierlich-festliche Gefühl, das in einem aufsteigt, wenn man an Kerzenschein, Mandarinduft, heißen Tee und Lebkuchenherzen denkt. Allen vorweihnachtlichen Stressmomenten zum Trotz beginnen in dieser Zeit viele mit der Planung des Festmahls und überlegen sich, mit welchem liebevollen Detail oder auch besonderem Schmankerl sie die Familie überraschen wollen. Das gilt nicht nur für das Essen selbst, sondern für das Ambiente ganz allgemein. Eine festlich gedeckte Tafel rundet jedes Genusserlebnis vortrefflich ab, denn schließlich ist es eine lieb gewonnene Binsenweisheit, dass das Auge mitisst. Wir von REWE Materna möchten Sie inspirieren, und Ihnen das Besondere, das Feine ans Herz legen, um das feierliche Gefühl der Vorweihnachtszeit auf den Teller zu zaubern.

REWE FEINE WELT

fängt diese individuellen Facetten in einer erlesenen Produktwelt ein, und lädt Sie ein, Genuss auf Ihre persönliche Art zu erleben. Ausgesuchte Zutaten und Rezepturen nur „vom Feinsten“, die jedem Gericht das besondere Extra verleihen. Tauchen Sie ein in unsere Welt erlesener Spezialitäten, die mit Sorgfalt ausgewählt wurden. Entdecken Sie ausgesuchte Zutaten und raffinierte Rezepturen, die mit viel Liebe zum Detail ganz einzigartige Geschmackserlebnisse offenbaren.

Das Geheimnis der „Feine Welt-Produkte“ liegt ganz eindeutig in ihrer Genussindividualität begründet. Mit viel Bedacht und Liebe zum Detail werden feine Produkte mit Charakter und besonderen Eigenschaften hergestellt. Dabei gehören erlesene Zutaten und raffinierte Rezepte genauso zum Repertoire wie traditionelle Herstellungsverfahren und die Fertigung von Hand. Das Zusammenspiel dieser Aspekte macht den Unterschied aus: Sie erhalten uneingeschränkt Produkte in Premium-Qualität, die spezielle Momente und Anlässe zu etwas ganz Besonderem machen.

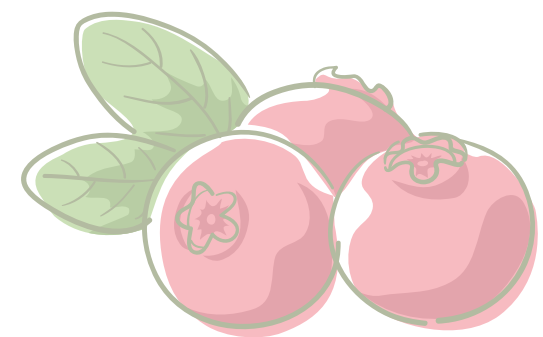
Auf www.rewe.de finden Sie den EingangslinK in unsere „feine Welt“, in der viele Rezepte und andere köstliche Inspirationen auf Sie warten. Stöbern Sie nach Herzenslust durch unsere feine Genusswelt: Im Netz und selbstverständlich gerne auch bei uns im Markt. REWE Materna wünscht Ihnen dabei viel Freude und einen himmlisch guten Appetit!



SUPERFOOD

SUPER: GEHEN SIE AUF ERKUNDUNGSREISE BEI REWE MATERNA UND ENTDECKEN SIE DIE SUPERFOODS

Sprechen wir von Superfoods, dann meinen wir in der Regel „ein nährreiches Lebensmittel, das als besonders förderlich für Gesundheit und Wohlbefinden erachtet wird“ (Oxford English Dictionary). Und tatsächlich sind Goji-Beeren, Chia-Samen und Kale sehr nährstoffreich, wenngleich man sich davor hüten sollte, gesunde Lebensmittel mit umjubelten Wundermitteln zu verwechseln. Wie überall in Ihrer abwechslungsreichen und kreativen Küche sollten Sie auf den richtigen Mix und den treffsicheren Einsatz unseres Superfoods achten. Egal, ob als Smoothie, einem gesunden Mittagessen oder als veganer Chia-Pudding – unsere facettenreiche Produktauswahl bietet Ihnen viele Möglichkeiten, richtig super aufzutischen. Der Clou: Nicht nur exotische Beeren wie beispielsweise die Aronia- oder Acai-Beere zählen zu den Nährstoffbomben, auch heimische Früchte wie die Heidelbeere rangieren im Superfoodranking ganz weit oben. Häufig finden Sie die „Super-Lebensmittel“ auch in getrockneter Form, so werden zum Beispiel Zitronen, Guave, Goji-Beeren, aber auch verschiedene Gemüsesorten gefriergetrocknet angeboten. Diese Pulver können mit Wasser angerührt und zu trendigen Drinks aufbereitet werden. Auch zur Verfeinerung oder als Farbgeber Ihrer leckeren Tellergerichte lassen sich diese Allrounder hervorragend einsetzen. Superfoods finden Sie bei uns in verschiedenen Abteilungen und an Orten, wo Sie sie wahrscheinlich gar nicht vermutet hätten: Oder wussten Sie, dass Kurkuma aus unserem Gewürzregal ein wahrer Superheld ist? Da Kurkuma leicht bitter schmeckt, versetzt man Tee oder andere Rezepte traditionell mit Gewürzen, die mit Gelbwurz harmonieren. Braten Sie einmal mit Öl, Kurkuma, Chili und Knoblauch bestrichene Auberginenscheiben in der Pfanne an. Der Applaus wird Ihnen sicher sein und neben dem Geschmackserlebnis haben Sie allen am Tisch auch noch ein dickes Gesundheitsplus beschert. Weiter geht es durch den Markt: Auch Nüsse und Samen (z. B. Hanf- und Chiasamen) lassen sich ideal in den Speiseplan integrieren. Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit schmeckt eine deftige Topinambursuppe mit Hanföl und Hanfsamen oder backen Sie sich ein leckeres Karotten-Walnuss-Brot mit Chiasamen. Letztere sind ganz generell eine beliebte Zutat in vielen heimischen Backstuben. Sie sehen: Superfood hat viele Gesichter und bietet Ihnen und Ihrer Familie abwechslungsreiche Einsatzmöglichkeiten. Stöbern Sie in unserem Markt und lassen Sie sich gerne beraten.





VEGETARISCHE/VEGANE SPEZIALITÄTEN UND GLUTENFREIER GENUSS

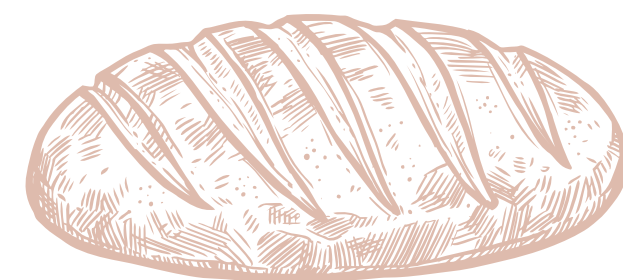
VEGETARISCH ODER VEGAN – REWE MATERNA BIETET EIN HÖCHSTMAß AN VIelfÄLTIGKEIT

Unsere Esskultur befindet sich in einem rasanten Wandel: Genussvolles und gesundes Speisen – ob entspannt im Rahmen einer Slowfood-Sause oder im alltäglichen „Schnell-Schnell“ unterwegs zwischen Tür und Angel – steht hoch im Kurs. Ebenfalls absolut im Trend sehen Konsumforscher Veganes und Vegetarisches. Hier verknüpfen sich ethisch-moralische Ansprüche der Ernährung mit Gesundheitsansprüchen. Insgesamt steigt der Bedarf an einer individualisierten Ernährung, die jedoch alltagstauglich sein muss und sich den Bedürfnissen eines ereignisreichen Tages anpassen sollte. Gerade Vegetarierinnen und Vegetarier wird geraten, einen besonderen Fokus auf ihre individuelle tägliche Ernährungspyramide zu richten: Der Verzicht auf das eine zieht den Ausgleich durch anderes nach sich, um die optimale Balance aus Vitaminen, Eiweißen, Kohlenhydraten aufrecht zu erhalten. REWE Materna hat das begriffen und bietet Ihnen ein Höchstmaß an Vielfalt im BIO-Regal: Hier finden Sie nicht nur eine Menge an inspirierenden vegetarischen „Basisprodukten“, aus denen sich die leckersten Dinge zaubern lassen, auch vegane Köstlichkeiten warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Ergänzend hierzu finden Sie in unserer Gemüseabteilung eine Vielzahl an Gemüsesorten, die für die vegetarische oder vegane Küche besonders geeignet sind: Spitzkohl, Rotkohl, Möhren, Gewürzgurken, Rote Bete und vieles mehr. Ein gesunder Mix aus ballaststoffreichen und pflanzliches Eiweiß liefernden Hülsenfrüchten ergänzt das Angebot in optimaler Weise. Achten Sie beim Kauf von Nudeln, Brot und anderen Getreideprodukten auf ei- und butterfreie Teigwaren. Wir empfehlen Ihnen an dieser Stelle, einmal einen Blick in unsere Abteilung für Getreide und Co. zu werfen: Hier finden Sie eine große Auswahl an Produkten, mit denen Sie Ihr Brot ganz einfach selbst backen können. Frischer geht es nicht! Als optimale Eiweißlieferanten bieten sich Tofu, Sojamilch, Bohnen, Linsen und Nüsse oder auch Kichererbsen an. Sie sehen: Selbst auf Ihrem individuellen Mixteller kann nach Lust und Laune variiert werden. Und der Trend geht eindeutig in die Richtung: einfach, schnell und nachhaltig. Mit unserer großen Auswahl unterstützen wir Sie dabei mit Köpfchen und einer hohen Genussgarantie. Guten Appetit!



GLUTENUNVERTRÄGLICHKEIT MUSS KEIN GENUSSSPIELVERDERBER SEIN

Sie leiden häufig unter starken Bauchschmerzen, Ihnen ist übel und Sie haben das Gefühl, ständig auf die Toilette zu müssen? Sie fühlen sich antriebschwach und müde, verlieren ohne ersichtlichen Grund an Gewicht oder leiden an Knochen- oder Muskelschwäche? Dann kann es sein, dass Sie unter einer Glutenunverträglichkeit leiden. Wobei dieser Begriff unscharf ist und es weiterer diagnostischer Maßnahmen bedarf, um ggf. spezifische weizen- oder glutenabhängige Erkrankungen wie Zöliakie, Glutensensitivität oder auch die Weizenallergie festzustellen. Bei Gluten handelt es sich um ein Klebereiweiß, das in vielen Getreidesorten wie Weizen, Gerste oder Roggen und somit in einem Großteil unserer Nahrung enthalten ist. Für die Betroffenen bedeutet dies häufig, dass sie ihren Speiseplan kategorisch umstellen müssen. Allerdings wird hierbei geraten, dieses niemals auf eigene Faust zu tun, sondern immer unter der Aufsicht und Empfehlung eines Arztes. Dennoch: Ob unterwegs oder im Büro, ob im Urlaub oder auf der Party – wer auf Gluten verzichten muss, steht plötzlich vor dem Problem, dass er gezielt auf Produkte zurückgreifen muss bzw. nicht immer sofort abschätzen kann, ob das, was ihr oder ihm vorgesetzt wird, genießbar, weil verträglich ist. Umso schöner, dass es, neben der ärztlichen Expertise, auch in unserem Markt Produkte gibt, auf die sie sich verlassen können und die ein breites Genussportfolio bieten. Sprechen Sie uns an und lassen Sie sich kompetent beraten. Gerne empfehlen wir Ihnen geeignete Produkte.





ZITRUSFRÜCHTE UND TIPPS GEGEN ERKÄLTUNGEN

TIPPS ZUR ABWEHR EINER NAHENDEN ERKÄLTUNG

Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen, wenn Sie merken, dass sich eine Erkältung im Anflug befindet, ausreichend Ruhe und möglichst wenig Stress. Damit geben Sie Ihrem Körper die Möglichkeit, sämtliche Kraft auf die Aktivierung des Immunsystems zu lenken. Außerdem sollten Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Hier empfehlen sich besonders Kräutertees, die nicht nur wärmend und beruhigend wirken, sondern außerdem ihre entzündungshemmende Kraft entfalten können. Regelmäßiges Lüften der Wohnräume ist immer sinnvoll, allerdings sollten Sie darauf achten, keinen Durchzug zu erzeugen, das wäre eher kontraproduktiv. Eine ausgewogene Ernährung ist Pflicht, wenn ein Infekt droht oder sich bereits eingenistet hat: Der Körper benötigt Mineralstoffe und Vitamine, um gesund zu werden und zu bleiben. Frisches Obst und Gemüse sind also absolut Trumpf! Genussmittel wie Alkohol und Nikotin sollten während einer Erkältung tabu sein. Grundsätzlich sollten Sie darauf achten, sich warm zu halten. Ob mit einer Wärmflasche (Hier ist allerdings Vorsicht bei Fieber geboten!) oder einem wolligen Schal bei Halsschmerzen – kuscheln Sie sich richtig mollig ein und vermeiden Sie auf jeden Fall kalte Füße – die führen zu einer schlechten Durchblutung des ganzen Körpers, vor allem der Schleimhäute der Atemwege. So haben Erkältungsviren es leichter, sich weiter auszubreiten. Trotz der guten Ratschläge hoffen wir doch sehr, dass Sie keine dieser Tipps tatsächlich benötigen und Sie gesund und munter durch die kalte Jahreszeit gelangen.

VITAMINE SIND DIE BESTE MEDIZIN

ZITRONE

Als Wunderwaffe gegen Erkältungen kommt die Zitrone häufig in Säften oder Tees zum Einsatz. Der saure Vitamin-C-Lieferant enthält wichtige Inhaltsstoffe wie Magnesium, Kalium und Kalzium. So sind bereits wenige Spritzer zum Fisch oder im Salatdressing eine Wohltat für den Organismus.



ORANGE

Schnell geschält sind die einzelnen Segmente der Orange ein beliebter Snack für zwischendurch. Und sie haben es in sich: Schon 100 Gramm enthalten ebenso viel Vitamin C wie eine Zitrone, bieten jedoch mehr Süße. Zum Verfeinern von deftigen Saßen sind sie deshalb eine ausgezeichnete Wahl. Probieren Sie unbedingt unsere Orangenspezialität aus Ribera, die wir Ihnen auf der nächsten Seite vorstellen möchten.



LIMETTE

Die Limette bringt Farbe ins Spiel. Mit herb-würzigen Nuancen und einem saftigen Fruchtfleisch voller Spurenelemente ist sie eine schmackhafte Alternative zu ihrer Schwester, der Zitrone. Auch Geflügel- oder Avocadogerichten verleiht sie eine besondere Note.



MANDARINEN

Die Schale der Mandarinen ist dünner als die der Clementinen – gut zu pellen und damit ideal für unterwegs. Die Mandarine schmeckt nicht so aromatisch wie die Clementine, hat aber mehr Zucker und weniger Säure. Vor allem enthält sie viel Saft.



CLEMENTINEN

Clementinen sind eine Kreuzung aus Mandarine und Bitterorange. Die Früchte sind sehr aromatisch, deutlich süßer als Mandarinen und haben nur wenige Kerne – manche sind sogar kernlos. Sie lassen sich schlechter schälen als Mandarinen, sind aber aromatischer und bleiben deutlich länger frisch.



HOLT EUCH EURE ÜBERRASCHUNG!

Euch macht Malen auch so viel Spaß – gerade in der Vorweihnachtszeit, wenn es draußen schnell dunkel und ungemütlich wird? Dann haben wir hier genau das Richtige für euch. Gestaltet dieses weihnachtliche Bild in euren Lieblingsfarben. Das Beste: Wenn ihr euer ausgemaltes Kunstwerk (Originalbild aus dieser Zeitung) im REWE Materna vorzeigt, bekommt ihr eine Überraschung als Belohnung. Schnappt euch eure Stifte und zeigt, was in euch steckt. Wir wünschen euch ganz viel Spaß beim Kreativsein!



Liebe Kunden,

gemeinsam blicken wir auf ein turbulentes und ereignisreiches Jahr zurück. Mit Spannung erwarten wir die Dinge, die uns 2020 begegnen und prägen werden. Doch unabhängig davon, ob der Blick in die Vergangenheit geht oder in die Zukunft reicht, diesen Moment der Gegenwart möchte ich nutzen, um mich ganz herzlich für Ihre Treue, die Sie unserem Markt entgegengebracht haben, zu bedanken. Und ich verspreche Ihnen, dass mein Team und ich auch im kommenden Jahr wieder alles geben werden, um Ihnen das genussvolle und abwechslungsreiche Leben so angenehm wie möglich zu gestalten. Das ist mehr als nur ein guter Vorsatz – darauf können Sie sich verlassen. Ihnen und Ihrer Familie wünschen wir von Herzen ein gesundes und friedliches Weihnachtsfest und einen schwungvollen Start in ein wunderbares neues Jahr.

Ihr Nikolaus Materna und das gesamte Team.



IMPRESSUM

Herausgeber:

REWE-Markt
Nikolaus Materna
Eisfeldstraße 5
85411 Hohenkammer
Tel.: 0 81 37/9 98 64 79
nikolaus.materna@rewe-kaufleute.com

Objektleitung/Druck:

Samoht Druck UG (haftungsbeschränkt)
Bahnhofstraße 17a | 38170 Schöppenstedt
Tel.: 0 53 32/8 83 39 84 | info@samoht-druck.de

Redaktion:

Mirko Uhde
Tel.: (0 53 32) 96 86-489
Fax: (0 53 32) 96 86-58

Gestaltung:

Jennifer Lesser
Tel.: (0 53 32) 96 86-482
Fax: (0 53 32) 96 86-58

REWE

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