



Einblick

*ein Probe& und gemusstes Osterfest!
Wir wünschen Ihnen*



Jastrebow

SPENDENSUMME VON ÜBER 1 000 € FÜR TRAUERLAND DURCH WEIHNACHTSMARKT-UND PFANDBONAKTION

Am 6. und 7. Dezember fand im Außenbereich des neuen EDEKA-Jastrebow-Marktes in der Friedhofstraße ein festlicher Weihnachtsmarkt statt, der die Besucher mit einer ganz besonderen Atmosphäre verzauberte. Bei Glühwein, Bratwurst, Champignonpfanne und weiteren kulinarischen Köstlichkeiten konnten die Gäste eine vorweihnachtliche Auszeit genießen. Doch nicht nur der Genuss kam nicht zu kurz – gleichzeitig konnte auch etwas Gutes getan werden.

Der gesamte Erlös des zweitägigen Weihnachtsmarktes wurde zusammen mit den Pfandbonspenden der Kunden des Marktes in der Friedhofstraße an den Verein Trauerland in Bremen gespendet. Dank der großzügigen Unterstützung der Weihnachtsmarktbesucher und Pfandbonspender kamen über 1000 Euro zusammen, die nun dem Verein zugutekommen.

Andreas Jastrebow und sein Sohn Christian übergaben kürzlich die gesammelte Spende an die Verantwortlichen von Trauerland. Dieser Betrag wird dazu beitragen, die wertvolle Arbeit des Vereins zu unterstützen, der Familien in schwierigen Zeiten des Trauerns begleitet.

EDEKA Jastrebow bedankt sich herzlich bei allen teilnehmenden Spendern, die mit ihrer Großzügigkeit einen wichtigen Beitrag geleistet haben.



AB DEM 7. APRIL: GROSSE OSTERSTEIN-SUCHAKTION MIT TOLLEN GEWINNEN

Pünktlich zum Osterfest hat die ganze Familie Jastrebow – inklusive der Kinder und Enkel – mit viel Freude kleine Steine bemalt.

Ab dem 7. April startet rund um die drei EDEKA-Jastrebow-Filialen eine ganz besondere Suche: Die Steine werden an verschiedenen Stellen in der schönen Natur in den Ortsteilen Schwachhausen und Neue Vahr Nord versteckt, und jeder kann sich auf die Jagd machen!

So funktioniert's:

Suchen und Finden!

Wenn Sie einen bemalten Stein gefunden haben, dürfen Sie diesen gerne als Andenken behalten.



TRAUERLAND – DIE FÜRSORGLICHE ANLAUFSTELLE FÜR TRAUERENDE KINDER UND JUGENDLICHE



Trauerland
Zentrum für trauernde
Kinder und Jugendliche

Seit 25 Jahren begleitet Trauerland e. V. junge Menschen und ihre Familien aus der gesamten Nordwestregion, bei denen ein nahestehender Mensch gestorben ist. Der gemeinnützige Bremer Verein mit Außenstelle in Verden bietet Kindern und Jugendlichen Zeit und Raum für die Auseinandersetzung mit ihrer Trauer. Eine professionelle Begleitung und die Gemeinschaft in Trauergruppen geben Kraft und Zuversicht. Die Trauerbegleitung ist auf die individuellen Bedürfnisse jedes einzelnen Kindes bzw. der einzelnen Jugendlichen zugeschnitten. Und sie nimmt dabei immer auch die ganze Familie in den Blick. Zum präventiven Hilfsangebot gehören Trauergruppen und Beratungsangebote für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und ihre Angehörigen. Weitere Informationen unter: www.trauerland.org

Spezialüberraschung!

Auf einigen Steinen steht ein „10-Euro-Gutschein“!

Wenn Sie einen Gutschein-Stein finden und im jeweiligen Markt abgeben, erhalten Sie einen EDEKA-Jastrebow-Einkaufsgutschein im Wert von 10 Euro!

Und das Beste: Der abgegebene Stein wird durch einen schön bemalten Tauschstein ersetzt!

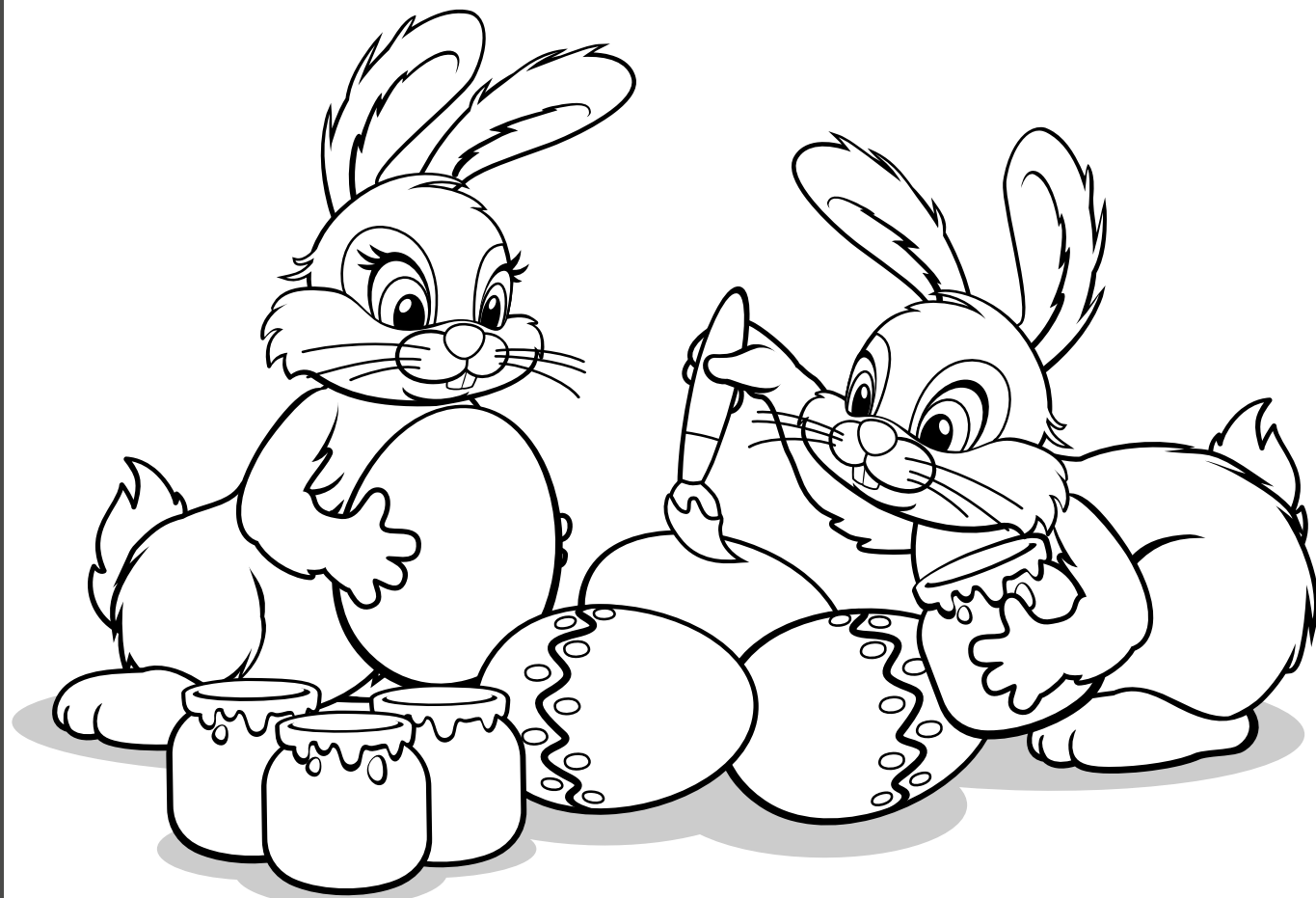
Halten Sie die Augen offen und machen Sie mit!
Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Suche und frohe Ostern!





Süße Osterüberraschung für kleine Künstler

Kids aufgepasst! Haltet eure Bunt- oder Malstifte bereit, malt das folgende Ostermotiv nach Herzenslust aus und gebt es bis zum 19. April 2025 in einem unserer drei Märkte ab. Dann erhaltet ihr eine kleine Osterüberraschung gratis! Viel Spaß beim Ausmalen wünscht euch das Team von EDEKA Jastrebów!



OSTERN KANN KOMMEN

LAMMSPEZIALITÄTEN UND ALLES FÜR DAS GRILLVERGNÜGEN

Ostern fällt dieses Jahr spät – das bedeutet: beste Bedingungen für ein sonniges Anbraten! An der Bedientheke von EDEKA Jastrebów im Markt an der Busestraße finden Sie alles, was Sie für ein gelungenes Grillfest brauchen. Von der klassischen Bratwurst über Grillklassiker wie Holzfällersteaks bis zu Premium-Fleischstücken aus der Region vom Limousin-Rind.

„An unserem reich bestückten Tresen erhalten unsere Kunden ihr Fleisch naturbelassen mit fantastischem Eigengeschmack. Außerdem legen wir die Waren auch in Marinaden ein. Diese sind ausschließlich hausgemacht mit feinen Kräutern oder einer etwas pikanteren Note. So wird die Auswahl noch größer“, beschreibt Fleischereifachverkäuferin Sylvia Braun.

Soll beim Grillen neben verschiedensten Bratwurstvariationen aus dem Sortiment, darunter unter anderem die aromatische Bauernbratwurst, etwas Besonderes für jeden Geschmack auf dem Rost landen, empfiehlt EDEKA Jastrebów neben dem hochwertigen spanischen Iberico-Schweinefleisch diverse Teilstücke vom Rind aus deutscher Aufzucht sowie selbst hergestellte Grillspieße in verschiedenen Varianten von Schwein, Rind, Lamm, Geflügel und Co. Ebenfalls erhältlich sind Geflügeldelikatessen aller Art. Grillfans haben so die Qual der Wahl und finden ganz sicher ihren Favoriten. Sollten dennoch Extrawünsche aufkommen, werden diese auf Anfrage gerne erfüllt.

Der Osterklassiker – aromatisches Lammfleisch

Greifen Sie an der Bedientheke von EDEKA Jastrebów pünktlich zu Ostern zu den frischen Spezialitäten vom Neuseeland-Lamm! Die zarten Lammstücke bieten Ihnen erstklassigen Genuss. Vom saftigen Lammrücken über Lammkoteletts bis hin zu Lachsen, Krone und Karbonade – Sie finden garantiert alles, was Ihr Herz begehrt. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von Qualität und Frische überzeugen, kompetente Beratung und Zubereitungstipps vom freundlichen Bedientheken-Fachpersonal natürlich gerne inklusive.



NUTZEN SIE UNSEREN THEKENTRANSFER!
Wenn Sie auch als Stammkunde unserer Märkte in der Friedhofstraße und der Philipp-Scheidemann-Straße nicht auf frische Bedienthekenprodukte wie Lammspezialitäten oder Grillgut verzichten möchten, dann nutzen Sie unser Thekentransfer-Angebot. Bestellen Sie einfach telefonisch unter 0421 – 21 30 33 in unserem Markt in der Busestraße Ihre Wunschprodukte und wir liefern Ihnen diese zum Wunschtermin direkt in Ihren Jastrebów-Stammmarkt.

ZEIT ZUM GENIESSEN – DER OSTERBRUNCH

Ostern – ein langes Wochenende, Zeit und viele Möglichkeiten zum Genießen. Bei letzterem ist EDEKA Jastrebaw an Ihrer Seite. Kulinarisch ist in den drei Jastrebaw-Märkten alles zu finden, sodass keine Wünsche offen bleiben. Neben Fisch für Karfreitag und feinen Fleischvariationen zum Ostersonntag bietet sich eine tolle Auswahl, um die freie Zeit mit einem ausgiebigen Osterbrunch auszukosten.

BROT UND BRÖTCHEN

Beste Backwaren bieten vor allem die reich bestückten SB-Backshops in den Märkten. Ob frische Brötchen, herzhaftes Brot oder vielleicht auch das eine oder andere Teilchen süßer Genüsse – hier findet garantiert jeder das Richtige. Im neuen Jastrebaw-Markt an der Friedhofstraße wartet zusätzlich im Eingangsbereich die Filiale Bäckermeister Haferkamp mit zahlreichen Leckerbissen auf. Aus dem Sortiment ebenfalls wärmstens zu empfehlen sind die verpackten und ungemein leckeren Brote von Schulte's Vollkornbäckerei.

FLEISCH UND WURST

Kein Frühstück ohne eine schöne vielfältige Aufschnittplatte. In der Auslage des Frischetresens im Jastrebaw-Markt in der Busestraße vereinen sich hochwertige Wurstprodukte namhafter Hersteller aus aller Welt und regionaler Fleischer. Von der Mortadella für die Kleinen über pikante Salami bis hin zu aromatischen Schinken und feinsten Teilstücken vom Schwein, Rind oder Lamm. Auch die SB-Wurstregale der Jastrebaw-Märkte haben natürlich jede Menge Spezialitäten zu bieten.

KÄSE

Eine schöne Käseplatte darf gern auch schon zum Brunch auf den Tisch kommen. Garniert mit ein paar frischen Weintrauben und Paprikascheibchen bringen sowohl cremige Weichkäse, herzhaftes Schnittkäse als auch würzige Hartkäse wahre Gaumenfreuden. Stöbern Sie einfach in der reich bestückten Käsebedientheke und finden Sie, wenn nötig gerne mithilfe kompetenter Beratung von unserem freundlichen Fachpersonal, Ihren Käseliebling für das Osterfest.

AUFSTRICHE

Käse und Wurst sind die herzhaften Must-haves auf der Tafel. Dort würden sich auch Hummus, ein Paprikaaufstrich oder eine Olivenpaste – vegan und bio – gut einreihen. Die süßen Komponenten bringen Marmeladen in einer Auswahl, die ihresgleichen suchen. Die Auftrich-Regale präsentieren außerdem Nuss-Nougat-Cremes, und eine Vielzahl bester Honige, wie zum Beispiel Manuka-Honig oder der regionale „Honig aus Bremen“.

EIER

Eier in Hülle und Fülle, in Bioqualität und dazu auch noch direkt aus der Region – da genießt das Gewissen mit, wenn Sie auf der Brunchplatte hartgekochte Eier, Rühr-, Spiegeleier oder sogar ein pochirtes Ei servieren. Die passenden Kräuter und Gewürze finden sich bei EDEKA Jastrebaw natürlich auch.

OBST UND GEMÜSE

Etwas frisches, leichtes gehört unbedingt zum späten Frühstück dazu. Das kann zum einen einfach nur Rohkost wie Gurken- oder Paprikaschnitten oder Apfel- und Birnenspalten sein. In der Obst- und Gemüseabteilung von EDEKA Jastrebaw warten regionale und saisonale Obst- und Gemüsehighlights sowie verführerische Exoten für den gesunden Ostergenuss. Auch fertige Salate und Convenienceprodukte stehen selbstverständlich zum Kauf bereit.

GETRÄNKE

Kaffee- oder Teetrinker? Wie dem auch sei, beide finden bei EDEKA Jastrebaw eine sagenhafte Auswahl an bekannten Marken und ganz exklusiven, regionalen Herstellern, wie zum Beispiel Kassiopeia Tee aus Bremen. Und unter ihnen besteht noch einmal die Wahl zwischen gemahlenem Kaffee oder ganzer Bohne, zwischen Teebeutel oder loseem Tee. Auch der Saft darf nicht fehlen – ein erfrischender Schluck Obst! Hier können Sie zum Regal gehen und ihren Favoriten finden oder einen frisch gepressten Orangensaft gleich vor der Obst- und Gemüseabteilung wählen.

VEGANE PRODUKTE

Auch Vegetarier und Veganer bekommen bei EDEKA Jastrebaw alle Köstlichkeiten, die bei einem ausgiebigen Osterbrunch nicht fehlen sollten. Ob vegane Aufschnittvariationen von der Rügenwalder Mühle, Soja- und Haferprodukte von den EDEKA-Eigenmarken oder Leckerbissen weiterer bekannter Anbieter wie Like Meat, Garden Gourmet oder Alnatura – hier findet garantiert jeder sein Lieblingsprodukt mit bestem Geschmack und frei von tierischen Bestandteilen.



BEREITS VOR OSTERN WIEDER DA IM MARKT IN DER BUSESTRASSE

REGIONALER SPARGEL VON WERNER IN DEINSTE

WERNER
SEIT 1984



Der Frühling naht, und mit ihm beginnt endlich die Spargelsaison! Noch vor Ostern können Sie bei uns im Markt in der Busestraße wieder den köstlichen weißen und grünen Spargel vom Hof Werner aus Deinste genießen.

Der Hof Werner ist ein familiengeführter Betrieb, der seit 1984 mit Leidenschaft Spargel anbaut. Die sandigen Böden der Stader Geest bieten ideale Bedingungen und sorgen für das besonders feine Aroma dieses hochwertigen Spargels. Neben Spargel baut der Hof auch Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Kirschen, Heidelbeeren, Kürbisse und Kartoffeln an – alles mit höchstem Anspruch an Qualität und Frische. Wir legen großen Wert auf regionale Produkte und direkte Partnerschaften mit heimischen Erzeugern. Deshalb freuen wir uns, Ihnen schon bald wieder den erstklassigen Spargel vom Hof Werner anbieten zu können.

REGIONALER SPARGELGENUSS – FRISCH UND DIREKT AUS NORDDEUTSCHLAND

In unseren Märkten in der Friedhofstraße und der Philipp-Scheidemann-Straße erwartet Sie erstklassiger, regional erzeugter Spargel aus norddeutschem Anbau, geliefert von Partnerbetrieben der EDEKA – und auch bereits vor dem Osterfest erhältlich. Dank kurzer Transportwege gelangt der Spargel ebenso besonders frisch und in höchster Qualität in die Obst- und Gemüseabteilungen.

Bestelltip: Für Liebhaber des Spargels vom Hof Werner besteht derweil die Möglichkeit, diesen bequem in beiden Märkten zu bestellen. Zum Wunschtermin wird dieser dann aus dem Markt in der Busestraße in Ihre Jastrebow-Stammfiliale geliefert. So bleibt die Wahl zwischen erlebter Regionalität und persönlicher Vorliebe stets gewährleistet.

SAUCE HOLLANDAISE GEFÄLLIG?

Kein weißer Spargel ohne Sauce hollandaise! Genau aus diesem Grund stehen bei EDEKA Jastrebow direkt neben dem weißen Gold aus der Region Sauce-hollandaise-Kreationen im Glas von THOMY bereit. Ob klassisch mit Freilandeiern zubereitet, mit Zitrone und Pfeffer oder vegan mit Ackerbohnenprotein – hier ist für jeden das Richtige dabei.



IDEALE BEGLEITER ZUM SPARGELGENUSS – EDLE TROPFEN VON DER WEINWELT HERRENBERG-HONIGSÄCKEL EG, UNGSTEIN

Die Weinwelt Herrenberg-Honigsäckel eG in Ungstein steht für erlesene Weine aus der Region Pfalz. Mit einer langen Tradition und Leidenschaft für den Weinbau bietet die Genossenschaft Weine von höchster Qualität, die das Terroir und die Einzigartigkeit der Region widerspiegeln. In enger Zusammenarbeit mit erfahrenen Winzern wird hier ein vielfältiges Sortiment geschaffen, das sowohl Kenner als auch Genießer begeistert. Die Weinwelt Herrenberg-Honigsäckel eG legt großen Wert auf Nachhaltigkeit und Tradition und lädt ihre Kunden ein, die Faszination des pfälzischen Weins in jeder Flasche zu erleben.

Finden Sie hier Ihren Favoriten und greifen Sie bei EDEKA Jastrebow zu:

Grauer Burgunder

Ausgewogener Zitrus- und Birnenduft. Cremiger, weicher Burgunder, angenehm nachhaltig.
Geschmack: trocken
Alkoholgehalt: 13,3 % Vol.
Restzucker: 6,3 g/l
Säure: 5,3 g/l
Trinktemperatur: 8 bis 10 °C
Speiseempfehlung: Perfekt zu hellem Fleisch, Fisch, Spargel, Frikassee

Grüner Veltliner

Toller Duft von Ananas und Stachelbeere. Fruchtig frischer Wein mit markanter pfeffriger Note.
Geschmack: trocken
Alkoholgehalt: 13 % Vol.
Restzucker: 4,8 g/l
Säure: 5,1 g/l
Trinktemperatur: 8 bis 10 °C
Speiseempfehlung: Perfekt zu hellem Fleisch mit leichten Soßen

Sauvignon Blanc

Typischer Duft nach Stachelbeeren. Fruchtig frischer Wein.
Alkoholgehalt: 11,8 % Vol.
Restzucker: 12,9 g/l
Säure: 5,2 g/l
Trinktemperatur: 8 bis 10 °C
Speiseempfehlung: Perfekt zu Fisch und Meeresfrüchten

Weißer Burgunder

Feiner Duft von Melone und Papaya. Fruchtiger, harmonischer Burgunder mit angenehmer Säure.
Geschmack: trocken
Alkoholgehalt: 12,5 % Vol.
Restzucker: 4,8 g/l
Säure: 5,8 g/l
Trinktemperatur: 8 bis 10 °C
Speiseempfehlung: Perfekt zu Lachs, Spargel und Meeresfrüchten

Chardonnay

Tolles Melonenaroma. Angenehmer cremiger Wein, sehr nachhaltig.
Geschmack: trocken
Alkoholgehalt: 12,8 % Vol.
Restzucker: 6,4 g/l
Säure: 4,4 g/l
Trinktemperatur: 8 bis 10 °C
Speiseempfehlung: Perfekt zu Geflügel, Fisch und Meeresfrüchten



KNUSPRIG ODER CREMIG? MÜSLI UND PORRIDGE BEI EDEKA JASTREBOW!

EDEKA Jastrebaw bietet eine vielfältige Auswahl an Müsli- und Porridge-Produkten, die sowohl für den klassischen als auch für den modernen Geschmack geeignet sind. Hier ein Überblick über die verfügbaren Marken und ihre Besonderheiten:

Müslivielalt von Herzstücke bis Seitenbacher

„EDEKA Herzstücke“-Knuspermüsli

Unter der Marke „Herzstücke“ bietet EDEKA eigene Knuspermüslis in verschiedenen Geschmacksrichtungen an, die durch ihre Qualität und Vielfalt überzeugen. Diese Müslis zeichnen sich durch sorgfältig ausgewählte Zutaten und einen besonders knusprigen Biss aus. Sie sind ideal für alle, die Wert auf Geschmack und Qualität legen.

„EDEKA Bio“-Knusper-Müsli

Für Bioliebhaber bietet EDEKA das Bio-Knusper-Müsli in breiter Sortenvielfalt an. Mit wertvollen Körnern und Saaten wie Gerste, Amaranth und Kürbiskernen überzeugt dieses Müsli durch seinen natürlichen Geschmack. Es kommt ohne Zuckerzusatz aus und stammt aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft.

Köln

Köln steht für hochwertige Haferprodukte und bietet eine breite Palette an Müsliarten. Ob fruchtig, knusprig oder schokoladig – Köln-Müslis basieren stets auf den bewährten Kölnflocken und zeichnen sich durch ihren nussig-aromatischen Geschmack aus. Sie sind reich an Vollkornhafer und bieten somit einen energiereichen Start in den Tag.

Seitenbacher

Seitenbacher ist bekannt für seine natürlichen und gesunden Müslis. Mit einer Vielzahl von Sorten, die ohne künstliche Zusätze auskommen, spricht Seitenbacher besonders gesundheitsbewusste Kunden an. Die Kombination aus verschiedenen Getreidesorten, Nüssen und Früchten sorgt für ein ausgewogenes Geschmackserlebnis.

Dr. Oetker – Vitalis

Die Vitalis-Serie von Dr. Oetker bietet knusprige Müslis in verschiedenen Geschmacksrichtungen. Ein Klassiker ist das Vitalis-Knuspermüsli, das mit sonnengereiften Rosinen und schonend gerösteten Weizenkeimen überzeugt. Es ist unüberhörbar knusprig und sorgt für einen genussvollen Start in den Tag.



Porridge-Genuss – warm, gesund und einfach gut!

Neben Müslis in vielen verschiedenen Variationen finden Sie bei EDEKA Jastrebaw auch eine Auswahl an Porridge-Produkten.

Porridge, eine warme Zubereitung von Haferflocken, erfreut sich zunehmender Beliebtheit als gesundes Frühstück. Unterschiedliche Geschmacksrichtungen und Zubereitungsarten bieten für jeden Gaumen das Richtige. Porridge, das traditionell aus Haferflocken und Milch oder Wasser zubereitet wird, ist besonders sättigend und liefert wertvolle Ballaststoffe sowie langanhaltende Energie.

Im Sortiment finden sich verschiedene Geschmacksrichtungen – von klassischem Haferbrei bis hin zu fruchtigen oder schokoladigen Varianten. Marken wie Köln und Seitenbacher bieten Porridge-Mischungen an, die durch ausgewählte Zutaten wie Nüsse, Samen oder Trockenfrüchte ein besonderes Aroma erhalten. Auch Instant-Porridge-Varianten sind erhältlich, die sich besonders schnell und unkompliziert zubereiten lassen – perfekt für einen stressfreien Start in den Tag.



EDEKA JASTREBOW EMPFIEHLT! HANDFUL – GEFRIERGETROCKNETE FRÜCHTE

Erleben Sie die pure Fruchtpower mit den gefriergetrockneten Früchten von Handful! 100 Prozent natürliche Zutaten, ohne Zusätze – nur intensiver Geschmack und knackige Frische. Perfekt als Snack, im Müsli oder zum Verfeinern von Joghurt und Smoothies!

Gefriergetrocknete Früchte werden durch einen speziellen Trocknungsprozess haltbar gemacht, bei dem nahezu das gesamte Wasser entzogen wird. Dadurch bleiben Geschmack, Nährstoffe und Farbe optimal erhalten. Sobald die Früchte mit Flüssigkeit in Berührung kommen, z. B. in Joghurt, Müsli oder Smoothies, beginnt der Rehydrierungsprozess: Die Früchte saugen die Flüssigkeit auf und gewinnen ihre weiche, saftige Konsistenz zurück. So erleben Sie den natürlichen Geschmack der Frucht in seiner vollen Intensität – ob knackig direkt aus der Packung oder herrlich fruchtig nach dem Einweichen!



SÜSS OHNE REUE: DIE BESTEN ZUCKERALTERNATIVEN FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

Zucker ist ein fester Bestandteil vieler Lebensmittel und Getränke, doch zunehmend suchen Verbraucher nach Alternativen, die gesünder sind oder einen geringeren Einfluss auf den Blutzuckerspiegel haben. In den letzten Jahren hat sich der Trend zu Zuckeralternativen verstärkt, die nicht nur den süßen Geschmack bieten, sondern auch verschiedene gesundheitliche Vorteile mit sich bringen können. Hier stellen wir Ihnen die beliebtesten Zuckeralternativen vor, die in den EDEKA-Märkten Jastrebrow erhältlich sind.

Agavendicksaft

Agavendicksaft wird aus dem Saft der Agave, einer Pflanze aus Mexiko, gewonnen. Dieser Süßstoff ist in der veganen und gesunden Ernährung sehr beliebt.

- **Geringer glykämischer Index:** Agavendicksaft hat einen niedrigeren glykämischen Index (Maß zur Bestimmung der Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel) als herkömmlicher Zucker, was bedeutet, dass er den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen lässt.
- **Hoher Fruktosegehalt:** Der hohe Anteil an Fruktose macht den Agavendicksaft besonders süß, sodass weniger davon verwendet werden muss.
- **Vegan und naturbelassen:** Agavendicksaft ist ein pflanzlicher Süßstoff, der ohne chemische Prozesse auskommt, was ihn zu einer guten Wahl für vegane und naturbewusste Konsumenten macht.

Einsatzmöglichkeiten: Agavendicksaft eignet sich hervorragend zum Süßen von Getränken, Desserts, Müsli oder auch als Ersatz für Zucker in Rezepten.

Ahornsirup

Ahornsirup wird aus dem Saft des Zuckerahorn gewonnen und ist ein Klassiker unter den natürlichen Süßungsmitteln. Besonders in Nordamerika ist er weit verbreitet.

- **Nährstoffreich:** Ahornsirup enthält Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium und Zink sowie Antioxidantien, die gesundheitsfördernde Eigenschaften haben.
- **Geringerer glykämischer Index:** Der Ahornsirup hat im Vergleich zu herkömmlichem Zucker einen moderaten Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.
- **Natürlich und unverfälscht:** Ahornsirup ist ein naturbelassener Süßstoff ohne künstliche Zusatzstoffe.

Einsatzmöglichkeiten: Ahornsirup eignet sich besonders gut zum Süßen von Joghurt, Pfannkuchen, Waffeln oder als Topping für Obstsalate.

Erythrit

Erythrit gehört zu den sogenannten Zuckeralkoholen und kommt natürlich in einigen Früchten und Lebensmitteln vor. Es hat fast keine Kalorien und ist eine weit verbreitete Zuckeralternative.

- **Kalorienarm:** Erythrit enthält nur etwa 0,24 Kalorien pro Gramm, was es zu einer idealen Wahl für Menschen macht, die ihre Kalorienzufuhr kontrollieren möchten.
- **Zahnfreundlich:** Im Gegensatz zu herkömmlichem Zucker verursacht Erythrit keine Zahnschäden und fördert keine Kariesbildung.
- **Geringer glykämischer Index:** Erythrit hat nahezu keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.

Einsatzmöglichkeiten: Erythrit kann als 1:1-Ersatz für Zucker in Rezepten verwendet werden und eignet sich gut zum Backen oder als Süßungsmittel für Getränke.

Stevia

Stevia ist ein pflanzlicher Süßstoff, der aus den Blättern der Steviapflanze gewonnen wird. Besonders beliebt ist Stevia aufgrund seiner Süße, ohne dabei Kalorien zu liefern.

- **Kalorienfrei:** Stevia enthält keine Kalorien, was es zu einer ausgezeichneten Wahl für Diabetiker und Menschen macht, die auf ihr Gewicht achten.
- **Blutdrucksenkend:** Einige Studien deuten darauf hin, dass Stevia blutdrucksenkende Eigenschaften besitzt.
- **Natürlicher Ursprung:** Stevia ist ein rein pflanzlicher Süßstoff ohne chemische Verarbeitung.

Einsatzmöglichkeiten: Stevia eignet sich hervorragend zum Süßen von Getränken wie Tee oder Kaffee, aber auch zum Backen in Kombination mit anderen Süßstoffen.

Bio-Kokosblütenzucker

Kokosblütenzucker wird aus dem Nektar der Kokosblüte gewonnen und ist besonders in der Bioernährung sehr geschätzt.

- **Reich an Mineralstoffen:** Kokosblütenzucker enthält Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Zink und Magnesium.
- **Niedriger glykämischer Index:** Im Vergleich zu herkömmlichem Zucker hat Kokosblütenzucker einen niedrigeren glykämischen Index und beeinflusst den Blutzuckerspiegel langsamer.
- **Nachhaltige Produktion:** Der Anbau der Kokosblüte ist ressourcenschonender und nachhaltig.

Einsatzmöglichkeiten: Bio-Kokosblütenzucker eignet sich hervorragend für die Zubereitung von Süßspeisen, in Smoothies oder als Topping für Müsli.

Birkenzucker (Xylit)

Birkenzucker oder Xylit ist ein Zuckeralkohol, der aus der Birkenrinde gewonnen wird. Er hat eine ähnliche Süße wie Zucker, aber weniger Kalorien.

- **Zahnfreundlich:** Xylit hat nachweislich zahnfremdliche Eigenschaften und kann helfen, Karies zu verhindern.
- **Wenig Kalorien:** Birkenzucker enthält etwa 40 % weniger Kalorien als herkömmlicher Zucker.
- **Geringer glykämischer Index:** Xylit hat einen sehr niedrigen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und ist daher auch für Diabetiker geeignet.

Einsatzmöglichkeiten: Xylit kann in Backwaren, Süßspeisen, Getränken oder als Zuckeralternative in Rezepten verwendet werden.



HONIG

BREMER HONIG – SO KÖSTLICH KANN ZUHAUSE SEIN

Hartmut Schmidt-Uhlenkamp ist Bremer und Berufsimker. Er hat es sich zur Profession gemacht, Ihnen mithilfe seiner Bienen zu dem Genuss feinsten Honigs zu verhelfen – Honig aus den Blüten Ihrer Heimat.

Aktuell sind 70 Völker – das heißt 3,5 Millionen Bienen in der Hochphase – im Einsatz, um im Bremer Stadtgebiet sowie dem Umland guten Blütennektar zu sammeln und diesen in cremiges Gold zu verwandeln. Dafür bringt der promovierte Mikrobiologe seine fleißigen Helfer an ihre diversen Arbeitsplätze wie dem Stadtwald, dem Rhododendronpark, dem Weserwehr und in den Kleingartenverein, in dem schon sein Vater gemeinsam mit seinem Großvater Bienenvölker betreute. Dort schwärmen sie aus und kommen beladen zurück in die Waben. Zu Hause geht es an das Ausschleudern derselben.

Je nach Jahreszeit schleudert Hartmut Schmidt-Uhlenkamp dann Rapshonig, auf den ein milder Frühlingsblütenhonig, ein kräftigerer Sommerhonig aus Linde, Brombeere, Blattheide und mehr folgt. Das Jahr schließt bestenfalls dann mit einem reinen Lindenblütenhonig ab, der ein ganz spezielles wunderbares Aroma aufweist. Und für alle Honige gilt: sie tragen nicht nur das Siegel, sondern auch den Geschmack der Hansestadt Bremen.



MANUKAHONIG AUS DER FAMILIENIMKEREI DREYER

Probieren Sie bei EDEKA Jastrebow auch den Manukahonig aus der Imkerei Dreyer. Ein hochwertiges Naturprodukt, das besonders für seine gesundheitsfördernden Eigenschaften geschätzt wird. Dieser Honig wird aus den Blüten des Manukastrauchs, der hauptsächlich in Neuseeland wächst, gewonnen.

Im Jahr 1923 gründete Hermann Dreyer seine Imkerei in Hansen am Rande der Lüneburger Heide und belieferte Feinkostgeschäfte in Hamburg, Leipzig und Dresden mit seinem Heidehonig. Neben dieser Spezialität der Lüneburger Heide umfasst das Angebot heute alle beliebten Honigsorten. Viele davon sind bei EDEKA Jastrebow neben dem Manukahonig selbstverständlich erhältlich. Die Imkerei Dreyer ist nach IFS, Bio, Bioland und Fairtrade zertifiziert.



FAKTEN ZUM MANUKAHONIG:

1. Manukahonig enthält Methylglyoxal (MGO), das antibakterielle Eigenschaften hat und bei der Bekämpfung von Infektionen helfen kann.
2. Manukahonig wird oft zur Unterstützung der Wundheilung verwendet, da er das Wachstum von Zellen fördert und Infektionen vorbeugt.
3. Durch seine antiviralen und antibakteriellen Eigenschaften kann Manukahonig das Immunsystem stärken und den Körper bei der Abwehr von Krankheitserregern unterstützen.
4. Manukahonig ist eine gute Quelle für Antioxidantien, die helfen, den Körper vor schädlichen freien Radikalen zu schützen.
5. Der Honig kann auch bei Verdauungsproblemen wie Magenbeschwerden und Reizdarmsyndrom unterstützend wirken.

DAS QUIZ FÜR FRÜHJAHRSFREUNDE!



Endlich sind die Tage wieder länger und die ersten Sonnenstrahlen und milden Temperaturen wecken den Entdeckergeist in dir? Dann nichts wie raus in die Natur! Doch vorher teste noch schnell dein Wissen: Bist du ein sonniger Frühlingsprofi?

1. Hierzulande beginnt der Frühling (fast) immer am...?

- ... 30. März oder 1. April. T
- ... 11. oder 12. März. L
- ... 20. oder 21. März. P

2. Ein Fest, das immer in den Frühling fällt, ist Ostern. Wie nennt man den Freitag vorm Ostersonntag?

- Palmfreitag U
- Karfreitag R
- Osterfreitag E

3. „Alle Vögel sind schon da“ ist ein beliebtes Lied im Frühling. Welche Vögel werden in einer Zeile besungen?

- „Amsel, Drossel, Fink und Star“ I
- „Lerche, Kuckuck, Spatz und Star“ L
- „Drossel, Meise, Sperling, Star“ W

4. In der Walpurgisnacht – vom 30. April auf den 1. Mai – feiern Hexen der Legende nach ein Fest auf dem Blocksberg. Wie heißt dieser Berg eigentlich und wo befindet er sich?

- Brocken im Harz M
- Wasserkuppe in der Rhön H
- Löwenburg im Siebengebirge P

5. Ein bunter Tulpenstrauch ist ein wunderbarer Schmuck für jeden gedeckten Tisch. Woher stammen die meisten Tulpen, die wir hier kaufen können?

- Aus Deutschland N
- Aus der Türkei A
- Aus den Niederlanden E

6. Ein Klassiker unter den Frühlingsblüchern ist der Krokus. Zu Frühlingsbeginn blüht er auf vielen Wiesen und in vielen Beeten. In welchen Farben trifft man ihn üblicherweise an?

- Rot, Gelb oder Lila F
- Gelb, Lila oder Weiß L
- Weiß, Lila oder Rot E

LÖSUNG: _____



PAYBACK

PAYBACK jetzt bei EDEKA: °Punkten und profitieren!

Willkommen zu einer neuen Ära des Einkaufens bei EDEKA!
Seit 01.01.2025 können Sie mit PAYBACK bei Ihrem Einkauf wertvolle °Punkte sammeln und von exklusiven Vorteilen profitieren. Egal, ob im Markt oder online – mit jedem Einkauf wird Ihr °Punktekonto voller.



Ihre PAYBACK Vorteile

- ✓ °Punkte sammeln
- ✓ PAYBACK Coupons nutzen für noch mehr °Punkte
- ✓ °Punkte einlösen direkt an der Kasse
- ✓ Mit der EDEKA App und PAYBACK App °Punktestand und Coupons immer dabei

Noch kein
°Punktesammler?



Extra °Punkte sammeln und sparen mit den Angeboten aus unserem Handzettel

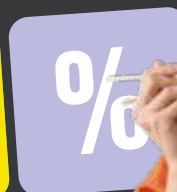
Scannen Sie den QR-Code, werfen Sie einen Blick in unseren aktuellen Handzettel und sammeln Sie beim Kauf ausgewählter Artikel extra PAYBACK °Punkte.
Kurzum: Genuss mit doppeltem Sparfaktor.



HOL DIR DIE EDEKA APP.

- ♥ Spar dir den Prospekt
- ♥ Spar dir das Kleingeld
- ♥ Spar dir den Einkaufszettel
- ♥ Spar dir den Papier-Kassenbon

Wir ♥ Lebensmittel.



Objektleitung und Druck:
ProExakt GmbH
Bahnhofstraße 17
38170 Schöppenstedt
Tel.: 0 53 32/96 86-54
Fax: 0 53 32/96 86-58
E-Mail: info@proexakt.de
www.proexakt.de

Auflage 12 358
Herausgeber (v. i. S. d. P.):
EDEKA Jastrebow e. K.
Busestr. 42 (Ecke Rita-Bardenheuer-Str.)
28213 Bremen-Schwachhausen
Tel.: 04 21/21 30 33
E-Mail: info@edeka-jastrebow.de



Redaktionsleitung:
Sebastian Nickel
Tel.: 0 53 32/96 86-486

Gestaltung:
Kristin Beyer
Tel.: 0 53 32/96 86-436

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. sechs Millionen Exemplaren handelt es sich um ein marktbezogenes individuelles Printprodukt für selbstständige EDEKA-Kaufleute.