

# Heimatleben

MENSCHEN. GESCHICHTEN. REZEPTE.

**GRATIS**  
FÜR SIE ZUM  
MITNEHMEN

**HANDELN MIT  
LEIDENSCHAFT**

170 Jahre LÜNING-Gruppe

**GROSSE FREUDE  
IN HERZEBROCK**

Neues sb LÜNING Kaufhaus  
in Herzebrock

**VON HERZEN AUS  
UNSERER HEIMAT**

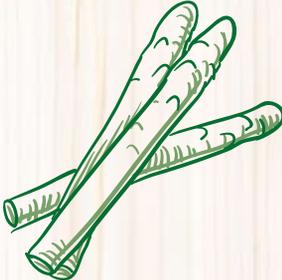
Spargel und Erdbeeren

Handeln mit LEIDENSCHAFT.





VON HERZEN AUS UNSERER HEIMAT



# DIE REGIONALE SPARGELZEIT IST GESTARTET!



Spargelfreunde aufgepasst! Das königliche Gemüse aus der Heimat wird täglich frisch in unsere Märkte geliefert und direkt vor Ort geschält. Höchste Qualität direkt aus der Heimat, was gibt es Köstlicheres? Mit Sauce Hollandaise oder gebräunter Butter, Schinken, Rührei und Kartoffeln immer wieder ein wahrer Gaumenschmaus.

Wir freuen uns über frische Ideen und nehmen gerne Kontakt zu den Lieferanten auf. Sprechen Sie einfach unsere Marktleitung an oder schreiben Sie eine E-Mail an Herrn Stracke unter [astracke@luening.de](mailto:astracke@luening.de).

Mit dem Kauf regionaler Produkte unterstützen Sie unsere Heimatlieferanten. Achten Sie beim nächsten Einkauf auf unser Heimatherz am Regal.

Sie kennen Produkte oder Hersteller aus Ihrer Nachbarschaft oder Ihrem Ort, finden aber deren Produkte nicht in unseren Märkten? Dann geben Sie uns bitte einen Tipp!

TÄGLICH FRISCH ZUM AKTUELLEN TAGESPREIS!

♥ WIR LIEBEN REGIONALEN & FRISCHEN SPARGEL ♥

## LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

der Frühling ist endlich in vollem Gange: Schluss mit der kalten und nassen Jahreszeit. Wir freuen uns auf wohlthuende Sonnenstrahlen, das Erblühen unserer Gärten, Aktivitäten unter freiem Himmel und vor allem auf die erste Ausgabe unseres Heimatleben-Magazins in diesem Jahr. Beschwingt wagen wir wieder den Spagat zwischen vielfältigen Themen und laden Sie ein, mit uns den Frühling zu genießen!

Dank der milden Temperaturen kommen wir wieder mehr in Bewegungslaune. LÜNING ist im August dieses Jahres zum dritten Mal Hauptsponsor des Grafschaftslaufs, der durch die Ortschaften Rietberg, Verl und Schloß Holte führt. Für alle Laufbegeisterten unter uns ist es Zeit, die Laufschuhe zu schnüren und mit dem Training zu beginnen. Wie Sie sich anmelden, erfahren Sie im Magazin auf Seite 24.

Natürlich informieren wir Sie, wie gewohnt, über die Neuigkeiten innerhalb der LÜNING-Gruppe. Hinter uns liegt die Neueröffnung des sb LÜNING Kaufhauses in Herzebrock sowie die Wiedereröffnungen des EDEKA Mengerlinghausen und des Elli-Marktes Sürenheide nach Umbau.

Außerdem stellen wir Ihnen unser Team der Personalabteilung vor und geben Ihnen einen Überblick über die Ausbildungsmöglichkeiten bei LÜNING. Vielleicht können wir das ein oder andere Nachwuchstalent unter unseren Lesern für einen Start in der LÜNING-Gruppe begeistern?!

Neben den neusten Entwicklungen nehmen wir Sie in dieser Ausgabe mit auf eine Zeitreise in die LÜNING-Historie. Grund dafür ist unser Jubiläum – 170 Jahre LÜNING – das wir in diesem Jahr gemeinsam feiern dürfen. Erfahren Sie, wie alles begann und was LÜNING zu dem Unternehmen gemacht hat, wie wir es heute kennen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Blättern und Lesen und eine genussvolle Frühlingszeit!

Beste Grüße,

Ihr Philipp Rieländer



## INHALT

### AUS DEN MÄRKTEN

- 04** Umbau Elli-Markt Sürenheide
- 06** Neuer Look  
EDEKA LÜNING Mengerlinghausen
- 07** SCANni Einkaufswagen
- 08** Eröffnung sb LÜNING  
Herzebrock

### AUS DEM UNTERNEHMEN

- 09** Frischmarkt goes Digital
- 10** 170 Jahre LÜNING
- 12** 170 Jahre beständiges Wachstum
- 14** Erdbeeren aus der Heimat
- 15** Was ist Leidenschaft?
- 16** Die Personalabteilung
- 18** Ausbildung bei LÜNING

### AUS DER HEIMAT

- 22** Geschichte laufend  
erleben!

### AUS DER KÜCHE

- 26** Warenkunde Spargel
- 28** Leckere Spargel-Rezepte
- 33** Grillgemüse

### AUS DEM LEBEN

- 36** Entdeckt - Neu im Regal!
- 38** Basteltipps
- 39** Vorschau



18

AUSBILDUNG BEI LÜNING



29

KÖSTLICHE SPARGELREZEPTE –  
vielseitig, gesund und lecker!

### IMPRESSUM

Herausgeber Max LÜNING GmbH & Co. KG, Westerwieher Straße 33, 33397 Rietberg, Telefon: 05244-705-0, E-Mail: info@luening.de, Verantwortlich für den Inhalt: Julia Knapp. Umsetzung: LÜNING Werbung, Albert Ellermeier GmbH & Co. KG, Redaktion: Julia Knapp. Grafikdesign: Janette Chmiel, Saskia Potthoff. Bildnachweise: LÜNING Werbung, Adobe Stock, Shutterstock, Edeka.de, folia, Achim Rosdorff, Frank Peterschröder, Jens Dünhölder



# Elli-Markt Sürenheide feiert Neueröffnung nach Umbau

Die umfassenden Umbauarbeiten im Elli-Markt Sürenheide sind abgeschlossen und das Elli-Team lud am Donnerstag, 23. März zur Wiedereröffnung ein. Die Elli-Kunden erwarteten neben den Neuheiten im Markt tolle Eröffnungsangebote und Aktionen.

Ausschlaggebender Impuls für den Umbau des Elli-Markts Sürenheide war die leerstehende Fläche im Eingang des Gebäudes. Gemeinsam mit der Stadt Verl wurde Ende 2022 eine Lösung für den Leerstand gefunden und beschlossen die leere Fläche für den Leergutautomaten zu nutzen. Das Elli-Team plante in diesem Zuge den Umbau des Elli-Marktes.

Bereits in den letzten Wochen vor der Eröffnung erhielten die Wände im Markt während des regulären Betriebs einen neuen Anstrich und eine moderne Sortimentsbeschriftung. Hierdurch wirkt der gesamte Markt bereits beim Betreten deutlich heller und einladender.

Im Zuge des Umbaus wurde die Marktpläche optimiert und die Getränkeabteilung verlagert, sodass diese ein noch tieferes Sortiment bietet. Von dem Umzug der Getränkeabteilung profitieren alle Sortimentsbereiche. Die frei gewordene Getränkefläche ermöglichte eine neue Anordnung der Regale und bot Platz für 30 zusätzliche Regale. Dies sorgt zugleich für eine bessere Struktur und Übersichtlichkeit sowie eine Erweiterung der Sortimente um insgesamt 2.000 Produkte.

Die LÜNING Backstube bietet ab sofort eine noch größere und vielfältigere Auswahl an Brot, Brötchen und Backwaren. Das neue Highlight im Markt ist das Selfscanning-System „SCANni“, mit dem 15 neue Einkaufswagen ausgestattet wurden. So können die Elli-Kunden ihren Einkauf selbst scannen, bevor sie die Ware in ihren Einkaufswagen legen. An der Kasse sparen sie so wertvolle Zeit, da das Aus- und Einpacken ihres Einkaufs auf das Kassensystem nicht mehr erforderlich ist. Der Einkauf wird von den Kassierern digital eingelesen und kann direkt bezahlt werden. In der Eröffnungswoche vom 23. bis 25. März und in der Folgeweche vom 31. März bis 1. April stand das Marktteam den Kunden aktiv mit Rat und Tat zur Seite, um das neue System zu erklären.





Die neue moderne Gestaltung der Wände sorgt für eine angenehme Einkaufsatmosphäre und viel Übersichtlichkeit.



Die Leergutannahme wurde auf die bisher leerstehende Fläche umgelagert und befindet sich ab sofort ganz praktisch im Eingang des Gebäudes.



Freuen Sie sich auf eine noch größere und vielfältigere Auswahl an Brot, Brötchen und Backwaren!

## DIESE HIGHLIGHTS ERWARTEN SIE:

- Marktplatz für Obst & Gemüse mit einer Vielzahl an regionalen und BIO-Produkten
- Sondereinkaufswagen für Babyschalen, Zwilling- und Kindereinkaufswagen
- Fleisch-, Wurst- und Käseabteilung mit vielen Spezialitäten
- verpackungsloser Einkauf an der Bedienteheke Dank nachhaltigem Mehrwegkonzept
- Produkte von 100 Heimatlieferanten
- Nonfood Sortiment (Schreibwaren, Haushaltswaren, ...)
- großzügige Getränkewelt
- demnächst: DHL Station auf dem Parkplatz
- Leergutannahme über separaten Raum
- neue Selfscanning App „SCANhi“ auf Tablets





# Neuer Look für den EDEKA LÜNING Mengerlinghausen

Mitte März feierte unser EDEKA LÜNING Mengerlinghausen an der Landstraße seine Neueröffnung nach Umbau.

Der EDEKA-Markt in Mengerlinghausen ist der erste Up-cycling-Markt von LÜNING. Im Zuge des Umbaus hat sich so einiges im Markt getan. Eine neue Gestaltung der Wände durch den Einsatz von warmen Farbtönen und vielen Holzelementen lässt den gesamten Markt deutlich moderner und freundlicher wirken. Ergänzend hierzu wurde eine neue LED-Beleuchtung installiert, die circa 20 % weniger Strom verbraucht als zuvor.

Die Regale in der Obst- und Gemüseabteilung und im restlichen Marktbereich präsentieren sich ebenfalls im neuen Gewand. Gleichzeitig wurden diese neu angeordnet, wodurch Platz für 3.000 neue Produkte geschaffen wurde. Auch die Kassenzone wurde moderner gestaltet und mit moderneren Kassen ausgestattet.

*„Seit knapp 18 Jahren ist unser EDEKA LÜNING Mengerlinghausen fester Bestandteil und Nahversorger Nummer 1 für unsere Kunden in und um Bad Arolsen. Wir sind von der Landstraße längst nicht mehr wegzudenken. Umso wichtiger war es für uns, dass wir uns durch diesen Umbau wieder weiterentwickeln und uns den Kundenbedürfnissen und vor allem -wünschen anpassen“*

berichtet Marktleiter Dietmar Koch.



Bereits vor dem Umbau wurden viele Kundenwünsche für neue Produkte aufgenommen und bei der Erweiterung des Sortiments berücksichtigt.

*„Wir freuen uns sehr, dass wir durch den neu geschaffenen Platz im Markt zahlreichen Kunden nun ihr Wunschprodukt anbieten können“.*

freut sich Eva Augstein vom EDEKA-Führungsteam.

Die Fleischerei Köhler Renner ist auch weiterhin regionaler Partner im EDEKA LÜNING Mengerlinghausen und beliefert den Markt täglich frisch mit portionierten und vorverpackten Fleisch- und Wurstprodukten. Neben dem klassischen Fleisch- und Wurstsortiment für den täglichen Bedarf wird auch eine große Auswahl an Eintöpfen, Mittagsgerichten und vielem mehr angeboten.

In der Vorkassenzone backt das Team der Bäckerei Plücker täglich frisches Brot, knackige Brötchen, Kuchen und Gebäck.

# SCAN

## Selfscanning-System



### SELBST SCANNEN, SCHNELL SHOPPEN

## VORTEILE FÜR DICH

### + EINKAUF EINFACH IN DER TASCHE LASSEN

Der Einkauf muss nicht mehr auf das Band gelegt werden. Insbesondere bei etwas größeren Einkäufen sparst Du so Zeit und Mühe.

### + VOLLE KOSTENKONTROLLE

### Teilnehmende Märkte mit Tablets:

- EDEKA center LÜNING Langenberg
- Elli-Markt Erwitte
- Elli-Markt Sürenheide

### Teilnehmende Märkte mit Handscannern:

- EDEKA center LÜNING Hövelhof
- EDEKA center LÜNING Rietberg
- Elli-Markt Delbrück
- Elli-Markt Kaunitz
- Elli-Markt Schloss Holte



### VORTEILE SICHER:

Jetzt Kundenkarte beantragen



**Wir erklären Dir, wie Du mit unserem neuen Tabletsystem SCANhi im E center Langenberg und den Elli-Märkten Erwitte und Sürenheide einkaufst:**

#### 1. SCANNER AM WAGEN AKTIVIEREN

Halte Deine LÜNING Karte vor den Scanner.



#### 2. ARTIKEL SCANNEN

Artikel mit dem Barcode vor die Kamera halten.



#### 3. BESONDERHEITEN UND SCANVORGANG

##### OBST & GEMÜSE :

- O&G Wiege-Artikel werden an der O&G Waage gewogen, die PLU Nummer eingeben & wiegen.
- O&G Stück-Artikel Nummer auf dem Etikett eingeben.

Wieg mich

0123

SCANhi

Tippe mich ein SCANhi

4567

#### 4. STORNO

Drücke „Entfernen“ und scanne den nicht gewünschten Artikel nochmal ein oder nutze die Mengenfunktion.



#### 5. MEHRERE EINHEITEN

Nach dem Scannen des ersten Artikels gewünschte Menge über +/- eingeben.



#### 6. EINKAUF ABSCHLIESSEN

- Drücke den Button „Bezahlen“.
- Scanne den ausgehängten Barcode an der Kasse.





## Neues sb LÜNING Kaufhaus in Herzebrock eröffnet!

**Seit dem 2. März 2023 hat das neue „sb LÜNING – Mein Kaufhaus“ in Herzebrock seine Türen geöffnet und ist zum Anlaufpunkt Nummer Eins geworden, wenn es um Schreibwaren, Spielwaren, Haushaltswaren, saisonale Trendartikel & Co. geht.**

Auf einer Verkaufsfläche von 792 m<sup>2</sup> erfüllen Marktleiterin Edith Scheffler und ihr zehnköpfiges Team den Kunden nahezu jeden Wunsch. Die Abteilungen sind klar und übersichtlich durch Abteilungshinweisschilder gekennzeichnet. Breite Gänge und niedrige Regale im Innenraumbereich sorgen für viel Übersicht in allen Bereichen. So finden sich alle Kunden schnell zurecht. Ebenso wurde der gesamte Markt mit einer LED-Beleuchtung ausgestattet, die dem gesamten Markt eine freundliche Optik und Einkaufsatmosphäre verleiht.

Mit starkem Fokus auf Beratung und Auswahl findet man im sb LÜNING verschiedenste Artikel. Vom Preiseinstiegsortiment bis zur Fachhandelsmarke ist alles dabei. Bereits auf dem Parkplatz fliegt den Kunden ein himmlischer Duft von frisch gebackenem Brot entgegen. Kein Wunder, denn die Bäckerei Westarp

hat als Nachbar im Gebäude Einzug gehalten und erfreut die Kunden täglich mit einer großen Auswahl an knackfrischem Brot, Brötchen, leckeren Kuchen und Gebäck.

Mit den leckeren Brötchen in der Tasche steht man direkt in der großen Abteilung „Neu & Aktuell“. Hier finden die Kunden saisonale Highlights, wie zur Zeit Frühlingsdeko, diverse Campingartikel, Pools zum Planschen daheim und eine große Auswahl an Gartenzubehör.

Weiter geht es in die Abteilung „Wohnen und Schenken“ mit passenden Geschenken und Partyzubehör für jeden Anlass. An der Cewe-Fotostation können Fotos als Geschenk oder Erinnerung an den letzten Urlaub oder die Geburtstagsfeier direkt ausgedruckt und mitgenommen werden. In Anbindung befindet sich die große Spielwarenwelt. Die Kinderherzen schlagen beim Anblick der Spielwarenabteilung sicherlich höher. Ein absolutes Highlight für die

Herzebrocker sind die Geburtstagsboxen. Hier können sich die Geburtstagskinder eine Box mit ihren Wünschen zusammenstellen. Ein kleiner Hinweis auf der Einladung an die Gäste genügt und schon können die Gäste das passende Geschenk aus der Box aussuchen. Da sind Freude und wahre Volltreffer garantiert.

In der Schreibwarenabteilung gibt es alles für die perfekte Büroausstattung und die Schule. Vom Kopierpapier über Ordner bis zum Füller ist alles dabei. Zum alljährlichen Schulanfang ist das sb LÜNING die beste Adresse für die Schulausstattung und erfüllt alle Wünsche jeder Schul-Materialliste. Das sb LÜNING Team

steht mit Rat und Tat zur Seite. Ein weiteres Highlight ist die Bucheinschlagstation zum Schuljahreswechsel.

„Wir freuen uns sehr, mit unserem Nonfood-Sortiment den Ort Herzebrock zu bereichern. Als neues Kaufhaus möchten wir als Fachhändler vor Ort der Ansprechpartner für die Vereine, Schulen und Kindergärten sein. Sammelbestellungen zum Schulstart oder auch ein Kauf auf Rechnung sind nur ein kleiner Teil unseres Services“, so Nonfood-Spartenleiter Marco Grunwald.

Im neuen sb LÜNING freuen sich die Kunden zudem über Alltagshelfer und Haushaltselektronik mit tollen Angeboten. Besonders beliebt sind die Wassersprudler mit passenden CO<sup>2</sup>-Zylindern zu unschlagbaren Preisen. Besitzer der LÜNING Kundenkarte können hier besonders sparen. Als perfekte Ergänzung in Sachen Drogerie sind hier auch Putz- und Waschmittel zu finden. Ebenso wurde an die DIY-Freunde gedacht, sodass beim Heimwerken und in Sachen Fahrrad- und Autozubehör das Richtige dabei ist.

Normalerweise nur in größeren sb LÜNING Kaufhäusern zu finden, sind die modernen Markenmodeshops. Das sb LÜNING Kaufhaus in Herzebrock ist das erste kleine Kaufhaus, das Markenmode anbietet. Auf einer 90 m<sup>2</sup> großen Fläche mit modernem Fußboden und zusätzlicher Beleuchtung befindet sich gegenüber der Haushaltswarenabteilung eine große Fashionabteilung mit angesagter Damenkleidung der Modemarken Street One und Cecil.

An der angrenzenden Abteilung „Anziehen & Reisen“ bietet das sb LÜNING Kaufhaus Heimtextilien und Wäsche sowie den passenden Koffer für die nächste Reise und weiteres Reisezubehör. Freundlich verabschiedet werden die Kunden dann in der modernen Kassenzone. Beim Vorzeigen der LÜNING Kundenkarte sammelt man beim Einkauf fleißig Punkte, die monatlich in Guthaben umgewandelt werden. Zusätzlich findet man im sb LÜNING Prospekt exklusive Angebote für LÜNING Karten Kunden. Wöchentliche Mailings mit aktuellen Preishighlights und News runden das Serviceangebot perfekt ab.

Zum Schluss können die gefundenen Mitbringsel gratis an der Geschenk-einpackstation für die Lieben direkt verpackt werden. Neben dem großen Nonfood-Sortiment steht das Marktteam als wichtiger Erfolgsfaktor im Fokus des sb LÜNING Konzepts. Ein besonderer Zusammenhalt, gemischt mit guter Stimmung untereinander und fachlicher Kompetenz zeichnet das sb LÜNING Team Herzebrock aus.



Video vom neuen sb-Markt




# FRISCHMARKT GOES DIGITAL

Digitale Werbepakete für unsere selbstständigen Einzelhändler.

**WhatsApp als Marketingkanal für Prospekte und die aktuellen Angebote? Vor einem Jahr war dies noch in weiter Ferne.**

Als im Sommer letzten Jahres die REWE-Gruppe verkündete den gedruckten Handzettel einzustellen und diesen zukünftig nur noch in digitaler Form u. a. auch über WhatsApp zu veröffentlichen, änderte sich dies schlagartig.

Indem nun eine DSGVO-konforme Variante des WhatsApp-Newsletters erschien, haben auch wir uns intensiv mit dem Thema beschäftigt.

Hier haben wir jedoch nicht nur den Versand des Handzettels über WhatsApp als wichtig erachtet, sondern ein ganzheitliches Cross-Channel-Marketing, das mehrere digitale Kanäle miteinander verbindet. Somit hat der Kunde die Möglichkeit, über mehrere verschiedene Kanäle die aktuellen Angebote zu erhalten und seinen persönlichen priorisierten Kanal zu wählen.



In enger Zusammenarbeit mit der Bereichsleitung des selbstständigen Einzelhandels Herrn Krogbeumker und Verkaufsberater Herrn Kiffe, erarbeitete das Team der LÜNING Werbung ein digitales Marketing-Testpaket für die Frischmarkt-Kunden von LÜNING

Dieses beinhaltet neben der Überarbeitung unserer Frischmarkt-Webseite, ebenfalls eine individuelle Betreuung der Google-Seiten, das Versenden eines individuellen Newsletters via Mail, die Betreuung der Facebook-Seiten sowie die Einführung eines Frischmarkt-WhatsApp-Newsletters.

Somit haben wir unsere Frischmarkt-Webseite neu gedacht und hier den Punkt mobile first in den Mittelpunkt gestellt. Darüber hinaus haben die Kunden nun die Möglichkeit, ihren Lieblingsmarkt auszuwählen und erhalten somit ausschließlich die individuellen Informationen, wie die Angebote, Öffnungszeiten und Dienstleistungen für diesen Markt.

Des Weiteren haben wir eine Werbekampagne für den WhatsApp-Newsletter erarbeitet, so dass wir über Facebook-Ads, den gedruckten Handzettel sowie über Plakate & Flyer am POS auf den neuen Erhalt des Prospektes aufmerksam machen.

Melden sich die Kunden für den WhatsApp-Newsletter an, erhalten sie wöchentlich am Sonntag über einen Link die neuen Angebote der kommenden Woche und können somit ihren Einkauf noch besser planen.

Die ersten sechs Frischmärkte können als Pilotprojekt seit dem 1. Februar 2023 dieses Marketing-Paket testen. Eine Ausweitung des Pakets auf andere Märkte ist bereits für die Zukunft geplant.



**DIREKT AUSPROBIEREN**



# 170 Jahre LÜNING

**2015-17**

Vergrößerung und  
Erweiterung des  
Logistikzentrums

2013 Philipp Rieländer wird  
Geschäftsführer der  
LÜNING Gruppe

**2000**

Bezug des  
Großhandelslagers  
in Langenberg-  
Benteler

2009 Philipp Rieländer  
steigt in die Unternehmensleitung ein

▪ 1997 Der größte Kuchen der Welt  
wurde gebacken und dafür benötig-  
te man 3000 Tuben Sahne

**1936**

Neubau des Großhandels-  
lagers inklusive Verwal-  
tungsgebäude, das dort  
heute noch steht.

- 1936 Ettore Sceccone erfindet  
den Fensterwischer
- 1916 George Jung, ein Nudel-  
hersteller aus Los Angeles erfindet  
den Glückskeks

1951 LÜNING  
Ladenbau wird  
ins Leben gerufen

**1853**

Gründung einer kleinen  
Bäckerei mit Kolonial-  
warengeschäft in  
Rietberg durch  
Max Lüning

- 1907 Erste Radio-Übertragung durch  
den Kanadier Reginald Fessenden
- 1886 Julius Maggi bringt die MAGGI Suppenwürze  
auf den Markt und der Apotheker John Stith  
Pemberton entwickelt die Mischung für Coca-Cola
- 1856 Gustav Langenscheidt gründet in  
Berlin den gleichnamigen Verlag, der heute  
unter Langenscheidt KG firmiert

1863 Erweiterung mit Schankwirt-  
schaft und kleinem Hotelbetrieb

**2023**

LÜNING betreibt insg. 37 Märkte in Eigenregie: 16 sb LÜNING Kaufhäuser, 4 EDEKA center LÜNING, 4 EDEKA LÜNING, 13 Elli-Märkte

**2019**

Gründung der ESAS-Group (Lebensmittelunternehmen für türkische Produkte), Modernisierung bestehender & Eröffnung neuer Standorte

**1989**

Kooperation mit der EDEKA Minden-Hannover

2020 sprunghafte Erweiterung des sb LÜNING Bereichs – Neueröffnung der sb LÜNING Kaufhäuser in Hiddenhausen, Anröchte, Belecke und Asemissen

2018 Einstieg in Energiesparmaßnahmen: Ausrüstung aller Märkte mit LED-Beleuchtung und Photovoltaik-Anlagen

▪ 1989 Mauerfall am 9. November, Deutschland wieder vereint

▪ 1976 Einführung der Gurtpflicht in Autos

**1967/68**

Beginn Einzelhandel  
1967 Eröffnung erste SB-Halle, 1968 Eröffnung erster Elli-Markt

▪ 1975 große Zeit der schwedischen Gesangsgruppe ABBA, dementsprechend war auch die Mode - weite Schlaghosen mit engen Hemden = passendes Outfit für die Disconächte

▪ 1969 erste Mondlandung durch Neil Armstrong

1975 Wolfgang Rieländer übernimmt das Firmenruder

**1903**

Beginn der Tätigkeit als Lebensmittel-Großhandel durch Ausfuhr der Ware per Kutsche

1910 Der erste Personenkraftwagen der Firma wird gekauft

▪ 1903 Erste Tour de France findet statt und entwickelt sich zum größten Radrennen der Welt

▪ 1885 Das erste Selbstbedienungsrestaurant das Exchange Buffet in New York eröffnete. Hier durften allerdings nur Herren speisen

▪ 1866 Alfred Nobel erfindet das Dynamit

1881 Max Lünings Tochter Katharina und Schwiegersohn Heinrich Rieländer übernehmen das Unternehmen, deutschlandweiter Handel mit Pumpnickel

# 170 JAHRE



## beständiges Wachstum

**BELIEFERUNG  
INTERNATIONALER EINZELHÄNDLER**  
Wir beliefern mehr als 60 Einzelhändler  
mit türkischen, griechischen und  
spanischen Wurzeln.



**sb LÜNING**

Einkaufserlebnis für die ganze Familie!  
für Kind, Frau oder Mann – für alle  
haben unsere 16 sb LÜNING Kaufhäuser  
etwas – von Autozubehör, Schulsachen  
bis hin zu Modeartikeln.



**BELIEFERUNG  
SELBSTSTÄNDIGER EINZELHÄNDLER**  
Wer sich im Einzelhandel selbstständig  
machen möchte, ist bei uns richtig!  
Wir beliefern bis zu 400 Märkte.



**ELLI-MÄRKTE & EDEKA-LÜNING**

In unseren Elli-Märkten und  
EDEKA LÜNING Märkten findet  
man alles, was das Herz rund  
um Lebensmittel begehrt.  
Mittlerweile freuen sich ganze  
13 Elli-Märkte und vier EDEKA  
LÜNING jeden Tag auf  
ihre Kunden, um sie mit  
Spaß zu begeistern.



**EDEKA center LÜNING**  
Eine Mischung aus sb LÜNING-  
und Elli-Markt-Sortiment  
plus Getränkemarkt. Unsere  
vier E center LÜNING haben  
ganz viel Platz für die  
Einkaufsfreude unserer  
Kunden auf bis zu 2300 m<sup>2</sup>.

**BELIEFERUNG VON TANKSTELLEN**  
300 Tankstellen erhalten ihre Ware von uns!  
Vielleicht erhalten Sie das Sixpack Bier für  
den späten Samstagabend an Ihrer Tankstelle  
sogar aus unserem Lager.

**LADENBAU**

Unser LÜNING-Ladenbau sorgt  
seit über 70 Jahren für die perfekte  
Warenpräsentation. Mittlerweile  
statten wir nicht nur unsere Märkte,  
sondern auch Textil- und Baumärkte  
mit unseren Regalen aus.

**1.968  
Mitarbeiter**



**WERBUNG**

Unsere Fullservice-Agentur LÜNING-  
Werbung gestaltet und druckt, was das  
Zeug hält: Handzettel, Prospekte & Flyer  
für unsere Kunden, eigenen Märkte bis  
hin zu ganzen Kampagnenauftritten.

LÜNING &  
EDEKA  
1989

# Unsere Standorte



# Geburtstags- Gewinnspiel

Gewinnen Sie mit etwas Glück  
eine LÜNING Geschenkkarte  
im Wert von 170 Euro!

Wie alt wird die LÜNING  
Gruppe dieses Jahr?  
Jetzt online die Frage  
beantworten und gewinnen!

[www.luening.de/heimatleben-gewinnspiel](http://www.luening.de/heimatleben-gewinnspiel)



  
**Jetzt  
mitmachen!**

# TIRAMISU MIT ERDBEEREN

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

50 g Vollkornkeks  
Etwas Minze  
20 Löffelbiskuit  
200 ml Espresso

*FÜR DIE CREME*  
500 g Erdbeeren  
250 g Mascarpone  
250 g Quark  
100 g Zucker  
1 Vanilleschote

## ZUBEREITUNG

Für das Tiramisu den Espresso aufbrühen und abkühlen lassen. Die Erdbeeren in Scheiben schneiden.

Für die Creme Mascarpone, Quark und Zucker miteinander verrühren. Die Vanilleschote in der Länge aufschneiden, das Mark auskratzen und in die Creme einrühren.

Den Löffelbiskuit einzeln in den Espresso eintauchen und in einer viereckigen Form auslegen. Die Creme darüber geben und mit Erdbeeren bedecken. Erneut mit Espresso getränkte Löffelbiskuits auflegen und mit Creme und Erdbeeren bedecken.

Die Vollkornkekse grob zerbröseln und auf den Erdbeeren verteilen. Das Tiramisu für 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen und mit frischer Minze garniert servieren.



SÜßE  
ERDBEEREN

• VON HERZEN AUS UNSERER HEIMAT •

DIE ERDBEEREN  
WERDEN TÄGLICH  
MIT DEM SONNENAUF-  
GANG AUF DEM HOF  
ASCENTRUP ZWISCHEN  
GÜTERSLOH-ISSELHORST  
UND BIELEFELD-UMMELN  
GEPFLÜCKT.



HEIMAT





# WAS IST LEIDENSCHAFT?

Für mich bedeutet Leidenschaft, dass du in Tätigkeiten & Aufgaben nur dann richtig gut ist, wenn sie dich aus eigenem Antrieb interessieren, Spaß machen & Freude bereiten – da kommt die Leidenschaft von ganz allein.



## WIE SIND SIE ZU LÜNING GEKOMMEN?

2006 startete ich zunächst klassisch eine Ausbildung zur Kauf-frau im Groß- und Außenhandel bei LÜNING. Danach war ich im LÜNING Food Vertrieb tätig. In dieser Zeit durfte ich u. a. ein Jahr in einem unserer Elli-Märkte aktiv mitwirken. Rückblickend eine super spannende Zeit, die mir viel Hintergrundwissen verschaffte - vor allem für die jetzige Tätigkeit. 2013 konnte ich die LÜNING-Gruppe noch einmal bereichsübergreifend, sozusagen aus der Vogelperspektive in all' ihren vielfältigen Facetten kennenlernen, als Assistentin der Geschäftsführung von Herrn Ph. Rieländer. Seit Februar 2022 verantworte ich das Team Personal in der Funktion der Personalleitung.

## WO FINDEN SIE IHREN AUSGLEICH ZUM JOB:

Bei meinen beiden „Jungs“ zu Hause und beim Joggen – da kann ich wunderbar abschalten.



**Name:** Ina Schmidt

**Bereich bei LÜNING:**  
Leitung Personal

**Jahre bei LÜNING:**  
17 Jahre inkl.  
Ausbildungszeit

**Sternzeichen:** Fisch

**Lieblingsgericht:**  
gefüllte Paprika mit Reis

**Lieblingstätigkeit:**  
potenzielle neue  
Team-Mitglieder  
kennenlernen  
zu dürfen

**Worauf können  
Sie verzichten?**  
Menschen, die  
unehrlich sind



# DIE PERSONAL- ABTEILUNG

**Personalleiterin Ina Schmidt berichtet uns im exklusiven Interview, welche täglichen Aufgaben und aktuellen Herausforderungen die LÜNING Personalabteilung meistert.**

**IN DIESEM JAHR FEIERT DIE LÜNING-GRUPPE 170 JAHRE UNTERNEHMENSGESCHICHTE. WIE WIRKT SICH DIESE LANGE ZEIT AUF DIE PERSONALABTEILUNG UND IHR HANDELN AUS?**

Über die vielen Jahrzehnte hat sich die Arbeitswelt nicht nur in der LÜNING-Gruppe, sondern im Allgemeinen stark verändert und wird sich in der Zukunft auch weiterhin verändern. Einige der wichtigsten Veränderungen umfassen aus meiner Sicht:

#### **>> Die Digitalisierung**

Arbeitsprozesse können zum Teil voll- oder aber teilautomatisiert abgebildet werden, was zur Folge hat, dass sich die Aufgabenbereiche und Tätigkeiten für unsere Mitarbeiter verändern.

#### **>> Die Flexibilität**

Die Arbeitswelt ist zunehmend flexibler geworden, was auch in unseren Geschäftsbereichen deutlich spürbar ist – die Anforderungen und Erwartungen haben sich deutlich verändert.

#### **>> Die Globalisierung**

Dadurch sind auch bei uns im Unternehmensverbund interkulturelle Fähigkeiten in der gemeinsamen Zusammenarbeit immer wichtiger geworden.

Die Arbeitswelt wird immer dynamischer und fordert unseren Mitarbeitenden eine hohe Anpassungsfähigkeit, Flexibilität sowie Lernbereitschaft ab. Das bedarf einer engen Zusammenarbeit, um das Verständnis und die Akzeptanz zu schärfen und um jeden Mitarbeitenden bei der Transforma-

tion mitnehmen zu können. Angesichts des Fach- bzw. Arbeitnehmermangels ist das Recruiting und die Mitarbeiterbindung die zentrale Aufgabe für uns.

### WAS TUN SIE BEI LÜNING, UM IHRE KNAPP 2.000 MITARBEITENDEN ZU HALTEN?

Die „one size fits all“- Lösung haben auch wir nicht; dafür sind die einzelnen Geschäftsbereiche, vor allem aber auch die Lebenssituationen unserer Mitarbeitenden zu unterschiedlich. Für uns als LÜNING-Gruppe ist es wichtig als attraktiver Arbeitgeber wahrgenommen zu werden. Ein wesentliches Element dafür ist das Verständnis für die Bedürfnisse unserer Mitarbeitenden in den unterschiedlichsten Lebensphasen und -situationen. Durch Ausbildung in Teilzeit über Arbeitszeitmodelle, die der familiären Situation gerecht werden, bis hin zu mobilem Arbeiten können wir ein attraktives Portfolio an Möglichkeiten bieten. Vielfältige Weiterbildungsmöglichkeiten in Kooperation mit der EDEKA sowie unterschiedlichste Karriereperspektiven, ein gutes Betriebsklima und selbstverständlich auch eine angemessene Vergütung tragen ebenso zur Zufriedenheit und Identifikation bei.

Wir bewegen uns in einer Kultur der Verantwortung, in der die ausgeübte Tätigkeit sinnstiftend sein soll. Unsere Mitarbeitenden möchten das Unternehmen mitgestalten und weiterentwickeln. Wer Eigeninitiative zeigt und Themen vorantreiben möchte, erhält eine breite Unterstützung in unserem Unternehmen.

### WIE WICHTIG IST DAS EINKOMMEN?

Die Einkommenserzielung ist der wesentliche Faktor für das Zustandekommen von Arbeitsverhältnissen. Eine attraktive Vergütungsstruktur ist das Fundament, auf dem wir im Personalwesen aufbauen. Neben fixen Vergütungsmodellen gibt es variable Vergütungsbestandteile. Zudem erhalten unsere Mitarbeitenden vergünstigte Einkaufskonditionen, die deutlich über dem Branchendurchschnitt liegen, 6 Wochen Urlaub im Jahr, Zuschüsse zur betrieblichen Altersvorsorge sowie Weihnachts- und Urlaubsgeld.

Allerdings gewinnen weiche Faktoren immer mehr an Bedeutung. Wenn die Basis geschaffen ist, sind Wertschätzung im Arbeitsalltag, Sinnhaftigkeit der Tätigkeit sowie individuelle Entwicklungsmöglichkeiten ebenfalls entscheidende Faktoren für eine langfristige Zusammenarbeit.

### WAS FORDERT SIE UND IHR TEAM AKTUELL AM MEISTEN?

Ganz klar, wie eingangs bereits erwähnt: Der Fachkräfte- bzw. Arbeitnehmermangel. Die geburtenstarken Jahrgänge gehen in Rente. Die Zahl der potenziellen Erwerbstätigen wird in den nächsten Jahren stark sinken und somit auch die Bewerbungseingänge. Hinzu kommt, dass verschiedene Generationen aufeinandertreffen: Die jungen Menschen, die sich jetzt für eine Ausbildung bewerben, haben ganz andere Anforderungen und Erwartungen. Die große Kunst besteht darin, potenzielle Mitarbeitende unabhängig vom Alter und Erfahrungsschatz für unser Unternehmen und unser tägliches Handeln zu begeistern.

### KONKRET BEDEUTET DAS?

Wir befinden uns auf einem Arbeitnehmermarkt, d. h. ganz konkret: Der Arbeitnehmer entscheidet sich, bei welchem Arbeitgeber er arbeiten möchte. Der erste Eindruck zählt, eine zweite Chance gibt es nicht. Daher beschäftigen wir uns intensiv damit, den Erstkontakt so einfach wie

## BENEFITS



Firmenevents



Gesundheitsförderung



Urlaubs- und Weihnachtsgeld



E-Bike Leasing



6 Wochen Urlaub im Jahr



Individuelle und passgenaue Qualifizierungs- & Weiterbildungsmöglichkeiten



Verantwortungsvolle Aufgaben



Saisonale Aktionen



Attraktive Vergütung



Exklusive Mitarbeiterrabatte



Betriebliche Altersvorsorge



Frisches Obst & kostenlose Getränke

möglich zu gestalten, um den Bewerbern möglichst viele Hürden aus dem Weg zu räumen. Die Bewerbung per Chatbot stellt nur eine Option dar.

Darüber hinaus sind wir dabei, den gesamten Prozess der Vertragsabwicklung digital und automatisiert abzubilden. Wir sehen darin eine deutliche Vereinfachung für alle Beteiligten. Zukünftig unterzeichnen die Bewerber ihren Arbeitsvertrag digital, völlig ortsunabhängig via Smartphone, Tablet etc.

Darüber hinaus stellen wir uns vor allem auch strategischen Fragestellungen, wie beispielsweise:

- >> Welche Arbeits-(zeit)modelle sind erfolgversprechend um auf die vorab umrissenen Herausforderungen reagieren zu können?
- >> Welche Rahmenbedingungen können wir schaffen, mehr Frauen in Teil- und Vollzeit zu beschäftigen?
- >> Wie können wir das Thema Migration erfolgreich zur Bewältigung des Fachkräfte- und Arbeitnehmermangels nutzen?

### WIE WÜRDEN SIE DAS CREDO ZUR MITARBEITERFINDUNG UND – BINDUNG ZUSAMMENFASSEN?

Es geht uns nicht darum, plötzlich jegliche Ansprüche zu erfüllen, die an uns herangetragen werden. Das wollen und können wir allein unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten nicht leisten. Eins muss allen klar sein, das was wir unseren Mitarbeitenden bieten können, muss im Vorfeld erwirtschaftet werden. Daher ist der Erfolg von LÜNING ein Erfolg unserer Mitarbeitenden und ihres Engagements. Deshalb ist es unser Bestreben, dass möglichst viele Mitarbeitende die Möglichkeiten bei LÜNING finden, die sie sich wünschen und die sie motivieren.

Meines Erachtens wird es die Wertschätzung des Arbeitsgebers sein, welche über eine erfolgreiche und nachhaltige Zusammenarbeit entscheidet. Dabei gilt, dass man sich anschaut, wer vor einem steht, was der Person wichtig ist und was sie individuell gerade benötigt, um an- und weiterzukommen.

# AUSBILDUNG BEI LÜNING



## Ausbildung zum Kaufmann für Groß- und Außenhandelsmanagement (m/w/d)

in der LÜNING Verwaltung in Rietberg oder im LÜNING Ladenbau Benteler

- Du durchläufst während der Ausbildung die wichtigsten Abteilungen und lernst so die verschiedenen Prozesse bei uns im Unternehmen kennen, beispielsweise den Einkauf, das Bestandsmanagement, das Marketing, den Vertrieb sowie das Finanz- und Rechnungswesen
- Durch die Mitarbeit in unseren Abteilungen lernst Du den sicheren Umgang mit Kunden, Herstellern und Lieferanten kennen und übernimmst vielseitige Aufgaben, wie beispielsweise die Abwicklung von Aufträgen, die Anlage von Artikeln im Warenwirtschaftssystem, die Rechnungskontrolle oder die Aktionsplanung



## Ausbildung zum/zur Fachlagerist/Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)

in unserem Logistikzentrum Langenberg-Benteler

- Du lernst die logistischen Prozesse und qualitätssichernden Maßnahmen entlang der gesamten Prozesskette kennen
- Du nimmst die Ware an und prüfst sie anhand der Begleitpapiere auf Menge und Beschaffenheit, bevor Du sie in unserem Hochregallager platzierst
- Du kommissionierst die Bestellungen für unsere Kunden und stellst sicher, dass diese ordnungsgemäß für den Transport verpackt werden



## Ausbildung zum Verkäufer/Kaufmann im Einzelhandel (m/w/d)

in unseren    -Märkten

- Du durchläufst während der Ausbildung die verschiedenen Abteilungen und Sortimentsbereiche im Markt
- Durch die Mitarbeit in den unterschiedlichen Abteilungen lernst Du den sicheren Umgang mit Kunden und übernimmst vielseitige Aufgaben, wie beispielsweise die Warenannahme und -verräumung, Qualitäts- und MHD-Kontrollen, die verkaufsfördernde Gestaltung der Verkaufsfläche, das Bestellwesen, Kassiertätigkeiten sowie kaufmännische Tätigkeiten hinter den Kulissen



## Integrierter Handelsfachwirt (m/w/d)

- Unser Abiturientenprogramm

- Du lernst den Einzelhandel von der Pike auf kennen und übernimmst gleichzeitig schon früh Aufgaben mit größerer Verantwortung
- Statt der normalen Berufsschule besuchst Du die food-Akademie in Neuwied. Nach 1 ½ Jahren absolvierst Du die IHK-Prüfung zum Kaufmann im Einzelhandel (m/w/d) und wechselst dann in den Weiterbildungsteil zum Handelsfachwirt (m/w/d)



# FÜR KURZENTSCLOSSENE:

Du weißt noch nicht, wie es für  
Dich nach der Schule weitergeht?

Dann bewirb Dich jetzt zum  
**Ausbildungsstart 01.08.2023**  
im **Einzelhandel** oder in der **Logistik!**



# BERUFSEINSTIEG UND KARRIERE BEI LÜNING KLINGT GUT?

Finde heraus, welcher unserer  
Ausbildungsberufe zu Dir passt!

Natürlich bietet Dir dieses Quiz nur einen  
ersten Anhaltspunkt und dient hauptsächlich  
der Unterhaltung. 😊

Auf unserer Website kannst Du Dich zu den  
unterschiedlichen Berufsfeldern näher  
informieren und Dich auch direkt bewerben!

EINFACH EINSCHANNEN





Zum nächstmöglichen Zeitpunkt suchen wir Sie als:

## Softwareentwickler C# / / .NET (m/w/d)

### WAS SIE BEI UNS BEWEGEN:

- Entwicklung und Wartung bestehender Anwendungen/Schnittstellen

### WAS UNS ÜBERZEUGT:

- Erfahrung mit C#, .NET
- Erfahrung mit Visual Studio
- Kenntnisse in SQL und Datenbanken (wie z.B. MS SQL, MySQL)

### DAS ERWARTET SIE:

- Eine angenehme Arbeitsatmosphäre und Zusammenarbeit in einem motivierten Team
- Eine leistungsgerechte Vergütung
- Ein moderner Arbeitsplatz/Homeofficemöglichkeit
- Fachliche und persönliche Entwicklungschancen
- Eine individuelle und personengerechte Einarbeitung
- Umfangreiche Vorteile eines mittelständischen Familienunternehmens

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbungsunterlagen.

Bitte bewerben Sie sich jetzt online unter:  
[www.luening.de/karriere](http://www.luening.de/karriere)

Bitte beachten Sie, dass wir Papierbewerbungen inkl. Mappen nicht zurückschicken können.

Handeln mit LEIDENSCHAFT.



# GRAFSCHAFTSLAUF

RIETBERG · VERL · SCHLOSS HOLTE-STUKENBROCK

GESCHICHTE LAUFEND ERLEBEN!



GESCHICHTE LAUFEND ERLEBEN!  
**28 km**  
vom Gut Rietberg  
zum Jagdschloss in  
Schloß Holte-Stukenbrock  
Einzellauf,  
Dreier-Staffel  
& KIDS-Graf  
[www.grafschaftslauf.de](http://www.grafschaftslauf.de)



♥ VON HERZEN AUS UNSERER HEIMAT ♥

# IMMER AM LETZTEN SONNTAG IM AUGUST! GRAFSCHAFTSLAUF

## RIETBERG · VERL · SCHLOß HOLTE-STUKENBROCK

Am letzten Sonntag im August, dem 27.08.23 ist es wieder so weit. Der Grafenschaftslauf geht in die dritte Runde.

Bereits die ersten beiden Auflagen des neuen, interkommunalen Landschaftslaufs durch den Kreis Gütersloh waren ein voller Erfolg. Jeweils knapp 1.000 Läuferinnen und Läufer sicherten sich eine Startnummer und liefen 28 Kilometer auf den Spuren der alten Fürsten und Grafen aus dem 17. Jahrhundert.

Wem die Strecke zu lang ist, der sucht sich Gleichgesinnte und teilt sich die Strecke als Dreierstaffel.

Der Lauf verbindet die historisch bedeutsamen Orte der Grafenschaft Rietberg. Start ist auf dem Gut Rietberg, wo den Läufern und Zuschauern die Schloßallee vor historischen Gebäuden als eine besondere Kulisse geboten wird. Im Wegverlauf werden grafenschaftliche Orte einbezogen, wie die St.-Johannes-Nepomuk-Kapelle und Haus Münte in Rietberg, die katholische Pfarrkirche St. Maria Immaculata in Kaunitz, der Holter Wald und das Jagdschloss Holte in Schloss Holte-Stukenbrock als Zielort.

Entlang der Strecke gibt es zahlreiche Stimmungsnester: zum Beispiel in der Rietberger Müntestraße, bei Germania Westerwiehe an der Berkenheide, rund um die Ostwestfalenhalle in Kaunitz, bei den Deutz-Freunden am Hagselweg, den Schützen in Liemke und natürlich am Schloss in Schloß Holte-Stukenbrock, wo die Teilnehmenden unter dem Applaus der Zuschauenden das Ziel erreichen.

Zur Premiere 2021 gab sich der 14-malige Hermannslaufssieger, Elias Sansar, die Ehre und gewann die Erstaufgabe in bemerkenswerten 1:35:25. Fortan darf er sich nun „Graf Elias I.“ nennen und wird in die Geschichtsbücher eingehen. „Gräfin Katharina die I.“ ist von Beruf Ärztin. Die leidenschaftliche Läuferin gewann das Frauenrennen im ersten Jahr und trägt seitdem diesen virtuellen Titel.

Das „warm-up“ für den Zieleinlauf der Großen sind erneut die Kinderläufe rund um das Schloß. Kindergartenkinder laufen den MINI-Graf über 500 m und Grundschulkinder können sich beim 1,5 km



KIDS-Graf so richtig austoben und sich ihre verdiente Siegermedaille umhängen lassen. Dem teilnehmerstärksten Kindergarten winkt ein Einkaufsgutschein vom Elli-Markt in Höhe von 100,- € zu.

Die LÜNING-Gruppe freut sich auf einen stimmungsvollen, dritten Grafenschaftslauf mit vielen motivierten Teilnehmenden und begeisterten Zuschauenden!



Die Onlineanmeldung ist ab sofort und bis zum 17. August möglich unter:  
[www.grafenschaftslauf.de](http://www.grafenschaftslauf.de)

#### Startzeiten:

11:00 Uhr & 11:20 Uhr Einzellauf  
11:40 Uhr Einzellauf & alle Staffeln

#### NEU:

Startzeit Einzelstart bei Anmeldung frei wählbar!  
11:30 Uhr MINI-Graf 500 m  
12:00 Uhr KIDS-Graf 1,5 km





# SIEGER:

2021 Frauen: Katharina Quakernack 2:10:16

2022 Frauen: Jana Kappenberg 1:55:13

2021 Männer: Elias Sansar 1:35:25

2022 Männer: Tom Harder 1:46:10



Aus der Frühlingsküche ist der Spargel nicht mehr wegzudenken! Ob weiß, grün oder violett, je frischer unser Lieblingsgemüse auf den Tisch kommt, umso besser schmeckt es. Unser Spargel ist nicht nur schmackhaft, sondern dazu auch noch gesund und kalorienarm. Ob als Klassiker mit Sauce Hollandaise, als Suppe, gegrillt, als Salat oder als Auflauf – wir können den Spargel besonders vielfältig genießen.



## WEIßER SPARGEL

- › kommt ursprünglich aus Osteuropa, Vorder- und Mittelasien
- › kalorienarmes und nährstoffreiches Gemüse
- › bekannteste und beliebteste Spargelsorte
- › wächst unterirdisch und wird auch unterirdisch abgeschnitten
- › erblickt nie das Sonnenlicht, wodurch er seine weiße Farbe erhält
- › schmeckt sehr mild und eignet sich daher für eine Vielzahl an Gerichten
- › Saison in Deutschland: April bis Juni
- › Lagerung: eingewickelt in ein feuchtes Küchentuch, bleibt er bis zu drei Tage im Kühlschrank frisch
- › kann problemlos eingefroren und bis zu sechs Monate aufbewahrt werden
- › Rezept-Klassiker: Spargel mit Schinken und Sauce Hollandaise
- › Schalen nicht essbar, aber ein toller Aromageber für eine Spargelcremesuppe
- › enthält Kalium und Asparaginsäure, regt die Nieren an und wirkt entwässernd
- › Vor dem Kochen: gut schälen und holzige Enden abschneiden

Warenkunde



## GRÜNER SPARGEL

- > wächst über der Erde
- > bildet durch Sonneneinstrahlung den Farbstoff Chlorophyll, wodurch er seine grüne Farbe erhält
- > weltweiter Anbau, ganzjährige Verfügbarkeit
- > Saison in Deutschland: April bis Juli
- > Geschmack: aromatischer und „gemüsiger“ als weißer Spargel
- > kalorienarm und nährstoffreicher als weißer Spargel
- > regt den Stoffwechsel an, wirkt blutreinigend und blutdrucksenkend
- > Aufbewahrung: in ein sauberes, feuchtes Küchentuch einwickeln, so bleibt er im Kühlschrank ein bis zwei Tage frisch und knackig
- > Vor dem Kochen: nur das untere Drittel schälen, Tipp: eine Prise Zucker im leicht gesalzenen Kochwasser neutralisiert die Bitterstoffe
- > gut kombinierbar mit Zutaten der mediterranen Küche, z. B. Tomaten, Parmesankäse oder Olivenöl

## VIOLETTER SPARGEL

- > im Grunde weißer Spargel, der überwiegend an der Oberfläche wächst und sich durch die Sonne verfärbt
- > geschmacklich kann der violette Spargel mit seinem grünen Bruder verglichen werden, sticht aber mit einer noch herzhafteren Würze hervor
- > wurde im 19. Jahrhundert in Frankreich und Italien gezüchtet, wird heute auch in Österreich und Kalifornien angebaut und vertrieben
- > Saison in Deutschland: April bis Juni
- > wird nicht nur Purpurspargel, sondern auch Rohkostspargel genannt, da er wunderbar roh zu genießen ist
- > kalorienarm mit besonders hohem Anteil an Mineralsalzen, enthält vor allem reichlich Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen
- > Vitamine A, B, C, E und H machen den Spargel zu einer richtigen Vitaminbombe
- > höherer Zuckergehalt als die anderen Sorten
- > kräftigt Gefäße und Bindegewebe, wirkt entzündungshemmend
- > hält sich im Kühlschrank, eingeschlagen in ein feuchtes Tuch, bis zu drei Tage
- > Vor dem Kochen: gut schälen und holzige Enden abschneiden



## DAS HABEN ALLE GEMEINSAM

- > Frischetest: quietscht, wenn man ihn aneinander reibt
- > vielseitig verwendbar, z.B. kochen, dünsten, braten oder frittieren, im Ofen garen oder zu Salaten verarbeiten
- > kurbelt Stoffwechsel an und macht fit
- > enthält viel Folsäure
- > super Beauty-Food: enthält viel Zink





# SPARGEL

## VIELSEITIG GESUND



## SPARGEL- PFANNKUCHEN



### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

800 g weißer Spargel  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
1 unbehandelte Zitrone  
½ Bund glatte Petersilie  
4 Scheiben Schnittkäse  
4 Scheiben Schinken  
50 g geriebener Parmesan

### FÜR DIE PFANNKUCHEN

180 g Dinkelmehl (Typ 630)  
2 Eier  
1 TL Salz  
130 ml Milch  
150 ml Mineralwasser  
3 EL Rapsöl

### FÜR DIE WEISS- WEIN-SAHNE-SOSSE

1 Zwiebel  
50 g Butter  
150 ml Sahne  
150 ml Gemüsebrühe  
150 ml Weißwein  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Muskat

### ZUBEREITUNG

Spargel von den Spitzen zum Anschnitt schälen und Endstücke entfernen. Zitrone waschen, trocken tupfen und in dicke Scheiben schneiden. 2 Liter Wasser zum Kochen bringen. Je 1 Prise Salz und Zucker sowie die Zitronenscheiben dazu geben und den Spargel 7-10 Minuten garen. Spargel in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Für den Pfannkuchenteig Mehl, Eier, Salz, Milch und Mineralwasser glattrühren. Teig einige Minuten quellen lassen. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Jeweils gut eine volle Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben, den Teig durch Anheben der Pfanne gleichmäßig verteilen und die Pfannkuchen darin auf jeder Seite ca. 2-3 Minuten goldbraun backen. Pfannkuchen erst wenden, wenn die Teigmasse vollkommen gestockt ist.

Für die Weißwein-Sahne-Sauce die Zwiebel pellen und fein hacken. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebel darin für 1-2 Minuten anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und kurz köcheln lassen. Mit Sahne sowie Gemüsebrühe auffüllen und bei schwacher Hitze sämig einköcheln lassen. Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 200 °C) vorheizen.

Pfannkuchen mit Käsescheiben und Schinken belegen, Spargelstangen auflegen und jeweils 2 EL der Sauce darüber verteilen. Pfannkuchen einrollen und in eine Auflaufform geben. Restliche Sauce und geriebenen Parmesan darüber verteilen und auf der obersten Schiene im Backofen für 3-5 Minuten grillen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.



# SPARGEL-AUFLAUF



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 TL Salz	<i>FÜR DIE</i>
500 g Kartoffeln	<i>SAUCE-HOLLANDAISE</i>
250 g weißer Spargel	180 g Butter
250 g grüner Spargel	3 Eier, davon das Eigelb
1 Frühlingszwiebel	60 ml trockenen Weißwein
1 TL Butter	1 Prise Salz
50 g geriebener Gouda	1 Prise Cayennepfeffer
1 EL Semmelbrösel	1 EL Zitronensaft

## ZUBEREITUNG

Kartoffeln in schmale Scheiben schneiden, aufkochen und 2 Minuten garen. Den weißen Spargel komplett und den grünen Spargel zu einem Drittel schälen und die Enden beider Sorten kürzen. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Kartoffelscheiben und Frühlingszwiebeln in die Auflaufform geben. Weißen und grünen Spargel abwechselnd nebeneinander über die Kartoffeln legen.

Butter in einem Topf erhitzen und Eier trennen. Den Weißwein und die Eigelbe mit einem Pürierstab mixen, bis sie leicht dick und cremig sind. Die heiße Butter in einem dünnen Strahl unter die Eischaummasse geben und mit dem Pürierstab hochziehen. Die Sauce Hollandaise mit etwas Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Sauce Hollandaise und geriebenen Gouda über den Spargel geben. Den Auflauf für 40 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen.

# SPARGEL- BLÄTTERTEIG- TARTE



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

60 g Pinienkerne	1 Packung Blätterteig
500 g grüner Spargel	100 g geriebener Parmesan
2 Knoblauchzehen	

## ZUBEREITUNG

Das untere Drittel des Spargels schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen in wenig kochendem Salzwasser 4-5 Minuten kochen lassen, sofort in Eiswasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch pellen und fein hacken.

Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 170 °C) vorheizen.

Den Blätterteig auf einem Backblech ausbreiten und die Ränder etwa 1 cm dick nach innen einklappen. Knoblauch mittig auf dem Blätterteig verstreuen und mit Spargelstangen überdecken. Mit geriebenem Parmesan und Pinienkernen bestreuen. Für 20-25 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen überbacken bis der Teig goldbraun ist.



# SPARGEL-PASTA

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g Tagliatelle  
1 Bund grüner Spargel  
5 Knoblauchzehen  
100 ml Olivenöl  
1 unbehandelte Zitrone,  
Abrieb und Saft  
Salz & Pfeffer  
1 TL Chiliflocken  
150 g Parmesan

## ZUBEREITUNG

Nudeln al dente kochen. Spargelenden entfernen, das untere Drittel schälen und dann schräg geschnitten dritteln. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spargel scharf anbraten und Knoblauch hinzugeben. Hitze nach einigen Minuten verringern und den Spargel einige Minuten garen.

Danach Spargel mit Zitronensaft, drei Viertel der Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Später ca. 50 ml des Nudelwassers mit dem restlichen Olivenöl zum Spargel hinzugeben. Parmesan reiben und die Hälfte davon zum Spargel geben und alles einmal aufkochen.

Die Nudeln kurz unterrühren und mit dem restlichen Parmesan servieren.



# SPARGEL- ERDBEER-SALAT



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 kg weißer Spargel	<i>FÜR DAS DRESSING</i>
1 EL Zitronensaft	50 g Erdbeeren
Salz	2 EL Balsamico Bianco
250 g Erdbeeren	Salz
50 g Pinienkerne	1 Prise Zucker
	3 EL Olivenöl
	1 TL Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Spargel schälen und Enden abschneiden. Danach Wasser mit Zitronensaft und Salz in einem Topf zum Kochen bringen, Spargel 10-12 Minuten garen, herausnehmen, abkühlen lassen und in 4-5 cm lange Stücke schneiden. Erdbeeren waschen und in Scheiben schneiden. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldgelb rösten und abkühlen lassen.

Für das Dressing die Erdbeeren mit dem Essig fein pürieren und durch ein Sieb in eine Schüssel passieren. Salz, Zucker und Öl unterrühren und Pfeffer untermischen. Alles anrichten und servieren.



# SPARGEL MIT GARNELEN



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

8 Stangen grüner Spargel	1 TL Dijon Senf
8 Stangen weißer Spargel	60 ml Haselnussöl
1 Kopf Friseesalat	<i>FÜR DIE GARNELEN</i>
40 ml Weißweinessig	16 Black Tiger Garnelen
1 Prise Salz	15 g Butter
1 TL Honig	1 Knoblauchzehe
1 Prise Pfeffer	2 Zweige Thymian
1 Prise Rohrzucker	

## ZUBEREITUNG

Das untere Drittel des grünen Spargels schälen, den weißen Spargel komplett schälen und Enden abbrechen. Grünen Spargel 1,5 Minuten und den weißen Spargel 3 Minuten in heißem Salzwasser blanchieren. Dann in gesalzenes Eiswasser geben, abkühlen lassen und herausnehmen.

Friseesalat in kleine Stücke rupfen. Für die Vinaigrette Essig, Salz, Honig, Pfeffer, Zucker und Senf mit dem Stabmixer leicht mixen. Danach Haselnussöl hinzufügen und alles vermengen.

Spargel in Stücke schneiden, Vinaigrette darüber geben und gemeinsam mit dem Friseesalat anrichten.

Die Garnelen an der breiten Seite leicht einschneiden. Butter in eine heiße Pfanne geben und Knoblauch mit Schale und Thymian hinzufügen. Garnelen dazugeben und 3-4 Minuten anbraten. Zum Ende der Garzeit die Garnelen auf die eingeschnittene Fläche stellen.

Die Garnelen auf den Salat geben und servieren.





# SPARGELSUPPE

## ZUTATEN FÜR DAS DRESSING

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| 800 g weißer Spargel | 1 TL Speisestärke |
| 80 g Zwiebeln        | 15 g Butter       |
| 15 g Butter          | Salz & Pfeffer    |
| 10 g Zucker          | Muskatnuss        |
| 150 ml Sahne         | 1 EL Kerbel       |

## ZUBEREITUNG

Das untere Spargelende abschneiden und Spargel schälen.

Spargelschalen und Spargelenden in einem Topf mit 1,2 l Wasser 20 Minuten köcheln lassen. Spargelfond durch ein Sieb in einen anderen Topf abgießen.

Spargelspitzen 3 cm lang abschneiden, Spargelstangen in feine Scheiben schneiden.

Spargelfond aufkochen lassen. Spargelspitzen darin bei mittlerer Hitze in 5-8 Minuten bissfest garen.

15 g Butter schmelzen und geschälte und gehackte Zwiebel darin glasig dünsten. 250 ml Spargelfond mit den Spargelscheiben und dem Zucker in den Topf geben. Spargelscheiben 15-20 Minuten bei schwacher Hitze weich dünsten.

Spargel pürieren und weitere 250 ml Spargelfond dazu gießen. Die Suppe durch ein Sieb passieren und Sahne unterrühren. Speisestärke mit Wasser anrühren, unter die Suppe rühren und aufkochen lassen. 15 g eiskalte Butter in die Suppe geben und mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Spargelspitzen in die Suppe geben und erwärmen. Die Suppe mit Kerbel bestreut servieren.

# ÜBERBACKENER SPARGEL



## ZUTATEN

### FÜR DAS DRESSING

- 2 EL griechischer Joghurt
- 2 TL Buttermilch
- 2 TL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Tropfen Worcestersauce
- ½ TL Senf
- 1 EL geriebener Pecorino
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

### SPARGEL

- 750 g grüner Spargel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 EL geriebener Pecorino

### CROUTONS

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

## ZUBEREITUNG

Für die Croutons das Weißbrot in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in eine Schüssel geben, Knoblauchzehe dazu pressen, umrühren und kurz ziehen lassen. Öl durch ein Sieb geben. Brotwürfel dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Croutons ca. 3-4 Min. in der Pfanne goldbraun und knusprig rösten.

Spargel in einer Auflaufform mit Alufolie verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und Butter darüber geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Pecorino darüber streuen. Alufolie fest verschließen und den Spargel ca. 20 Minuten bei 180 °C Umluft überbacken.

Für das Dressing alle Zutaten in eine Schüssel geben und pürieren. Überbackenen Spargel mit Croutons und Dressing servieren.



# GEMÜSE GRILLEN DIE BESTEN TIPPS UND LECKERSTEN REZEPTE



Die Grillsaison ist in vollem Gange und immer mehr Genießer legen neben saftigen Steaks und knackigen Würstchen auch Zucchini, Auberginen und Co. auf den Rost. Ob als vegetarische Alternative oder als Beilage – so gelingt Ihr Grillgemüse garantiert!

## WELCHE GEMÜSESORTEN EIGNEN SICH?

Grundsätzlich können Sie so gut wie alles auf den Grillrost legen, beispielsweise Paprika, Tomaten, Zucchini, Auberginen, Maiskolben oder Spargel. Allerdings hat jede Sorte ihre eigene Garzeit. Als Faustregel gilt: Je härter das Gemüse im Rohzustand ist und je dicker Sie es schneiden, desto länger braucht es. Achten Sie zudem darauf, dass die Temperatur des Grills nicht zu hoch ist. Sonst wird Ihr Gemüse schnell zu braun – und verliert wertvolle Vitamine und Inhaltsstoffe. Verwenden Sie am besten indirekte Hitze und Temperaturen zwischen 180 und 220 Grad. Das gilt auch für das Gemüsegrillen auf dem Gasgrill.

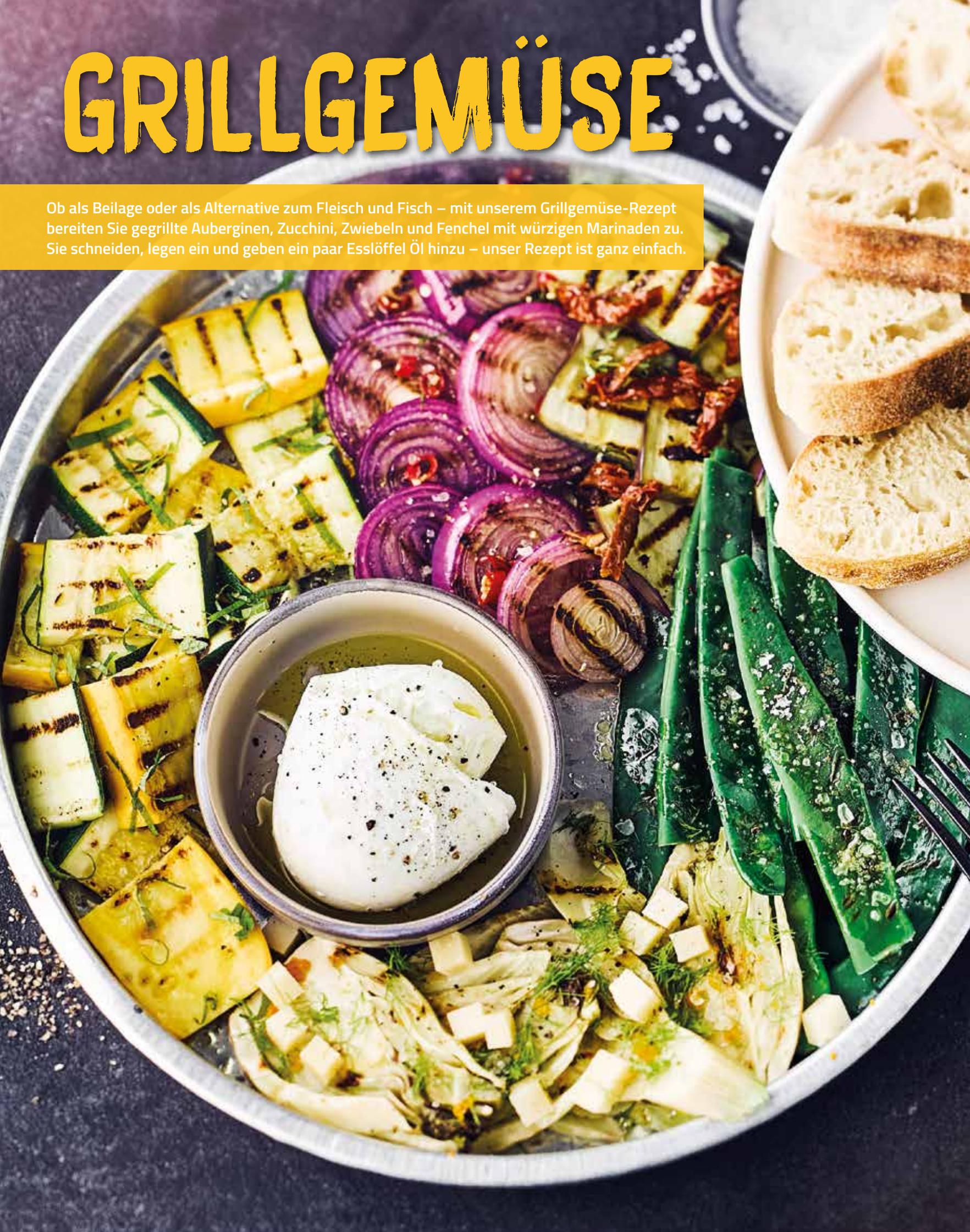


**Weiter zum  
Rezept**



# GRILLGEMÜSE

Ob als Beilage oder als Alternative zum Fleisch und Fisch – mit unserem Grillgemüse-Rezept bereiten Sie gegrillte Auberginen, Zucchini, Zwiebeln und Fenchel mit würzigen Marinaden zu. Sie schneiden, legen ein und geben ein paar Esslöffel Öl hinzu – unser Rezept ist ganz einfach.





## Zutaten für vier 4 Portionen:

### Arbeitsmaterial

Alu-Grillpfanne

### Für die Aubergine

1 kleine Aubergine  
1 EL Gemüsebrühe  
1 EL Balsamico Bianco  
1/2 TL Thymian  
2 Tomaten, getrocknet

### Für die roten Zwiebeln

2 Zwiebel, rot  
1 EL Olivenöl  
1/2 Chilischote, rot  
2 EL Balsamico di Balsamico

### Für die Zucchini

1 kleine Zucchini, grün  
1 EL Olivenöl  
1 kleine Zucchini, gelb  
1 EL Melisseblättchen  
1/2 Zitrone, unbehandelt  
1/2 Meersalz

### Für den Fenchel

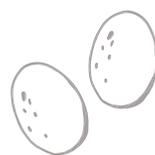
1 kleine Fenchelknolle  
1 Knoblauchzehe  
1/2 Orange, unbehandelt  
20 g Parmesan

### Für die Bohnen

200 g Stangenbohne, grün  
1/2 TL Salz  
1 Lorbeerblatt  
1 Olivenöl  
1 TL Oregano  
2 EL Balsamico Bianco  
1/2 TL Meersalz

### Dazu

80 g Chorizo  
125 g Büffel-Mozzarella  
250 g Ciabatta-Brot



## Zubereitung:

### ZUCCHINI

Zucchini waagrecht in 0,3 mm dicke Scheiben schneiden, mit 1 EL Öl beträufeln und auf einer geölten Grillschale auf jeder Seite bei mittlerer Hitze 3 Minuten goldbraun grillen. Melisseblättchen fein schneiden. Zitrone mit einer feinen Reibe abreiben, Abrieb aufbewahren und anschließend die halbe Zitrone auspressen.

Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden, anschließend mit den übrigen Zutaten in eine Porzellan- oder Glasschüssel geben, mit Meersalz würzen und marinieren.

### BOHNEN

Bohnen vom Ansatz befreien, in Salzwasser mit dem Lorbeerblatt 5 Minuten leise köcheln lassen, abgießen und auf Küchenkrepp trocknen. Bohnen halbieren und mit 1 EL Öl beträufeln. Auf einer geölten Grillschale bei mittlerer Hitze 4 Minuten grillen.

Eine weitere Grillschale darüber legen, mit deren Hilfe die Bohnen wenden und weitere 4 Minuten goldbraun grillen. Die Bohnen mit den übrigen Zutaten vermischen, Meersalz hinzugeben und marinieren.

### ZWIEBELN

Zwiebeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit 1 EL Öl beträufeln und auf jeder Seite mindestens 5 Minuten auf einer geölten Grillschale grillen. Wie die Bohnen wenden. Die Zwiebeln zusammen mit der fein geschnittenen Chili und den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben, mindestens 1 Stunde kühl stellen.

### FENCHEL

Fenchel vom Fenchelgrün befreien, dieses zurückstellen. Mit dem Strunk in Scheiben schneiden, mit Öl beträufeln, auf eine Grillschale legen und anschließend den fein geschnittenen Knoblauch darüber verteilen. Bei mittlerer Glut auf jeder Seite 6 Minuten grillen. Wie die Bohnen wenden. Orange mit einer feinen Reibe abreiben, Abrieb aufbewahren und anschließend die halbe Orange auspressen. Den Parmesan in 0,5 cm große Würfel schneiden. Alles zusammen mit dem Fenchelgrün vermischen, Meersalz hinzugeben und marinieren.

### AUBERGINE

Aubergine waagrecht in Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln. Die Scheiben auf einer geölten Grillpfanne bei mittlerer Glut auf jeder Seite etwa 3 Minuten grillen und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Die in feine Streifen geschnittenen Tomaten mit den übrigen Zutaten verrühren und die Aubergine darin marinieren.

Reichen Sie dazu Chorizo, italienische Salami, Pecorino oder Mozzarella und Focaccia- oder Ciabatta-Brot.



# Entdeckt! Neu im Regal!



## Kinder Duo: Der doppelt leckere Schokoladen-Keks von Kinder

Kinder DUO ist die Kombination eines Schokoladentäfelchens aus Vollmilch- und weißer Schokolade mit einem leckeren Keks, der ganz nach dem persönlichen Geschmack verzehrt werden kann.

Einfach mit der Lieblingsseite beginnen und genießen!

Verpackt in einer praktischen Verpackung, eignet sich Kinder DUO gut zum Teilen mit der Familie, Freunden oder Kollegen – denn geteilter Genuss ist doppelt lecker!



## Meßmer Kanadische Cranberry

Kanada und Cranberries gehören einfach zusammen! Die kleine Beere färbt in der Erntezeit ganze Landstriche in ein sattes, intensives Rot. Ein beeindruckendes Farbspiel, das sich auch in dieser Tassenfarbe wiederfindet. Das fruchtig, herbe Aroma in Kombination mit einem Hauch süßen Ahornsirup machen die Kreation zu einem intensiven Genussmoment, der Sie von den Weiten Kanadas träumen lässt. Begeben Sie sich auf eine Genussreise inspiriert von kanadischen Cranberries und prachtvollem Ahorn.



## Werther's Original Blissful Bites

Werther's Original Blissful Caramel Bites Cookie versüßen jeden Snackmoment auf besondere Weise. Durch die einzigartige Kombination aus einem knackigen Schokokeks, der von sanft-cremigem Werther's Karamell umhüllt wird, sind sie das perfekte Produkt für kultiviertes Naschen. Die Balance aus zartschmelzendem Werther's Karamell und knusprigem Kekskern begeistert nicht nur alte, sondern auch neue Werther's Fans. Erlebe Werther's Genuss auf eine ganz neue Art!



## Müller Vegan Pudding

Puddinggenuss von Müller gibt es jetzt auch in Vegan! Die beiden Puddings auf Kokosbasis sind unwiderstehlich cremig und bringen vollen Geschmack. Jetzt probieren und einfach genießen!



## Jacobs Barista Kapsel

JACOBS präsentiert die Nespresso®\*\* kompatiblen Kaffeekapseln aus Aluminium. Die Kapsel ermöglicht einen besseren Erhalt des Aromas und garantiert den idealen Druck für die perfekte Extraktion des Espressos oder Lungos.

Alle Espresso- und Lungo Varianten bieten ein intensives Geschmackserlebnis und eine samtige, feinporige Crema. Zudem sind alle Sorten unserer Kapseln 100 Prozent Rainforest Alliance zertifiziert und garantieren damit, dass die Kaffees auf eine sozial und ökologisch nachhaltige Weise angebaut und geerntet wurden.

Holen Sie sich den Coffeeshop nach Hause!



## Sonnen Bassermann Saucen

Lecker, schnell und einfach: Mit diesen Fertigsaucen können Sie im Handumdrehen ein köstliches Gericht auf den Tisch zaubern! Einfach frische Zutaten nach Belieben hinzufügen und mit Reis kombinieren. Ideal, wenn man nicht so lange in der Küche stehen will.



## Naked Nudeln

Die Vision bei NAKED ist einfach: Sie wollen eine Welt schaffen, in der Convenience keine Kompromisse beim Geschmack bedeutet.

Authentische Zutaten bringen die ganze asiatische Geschmacksvielfalt von Vietnam bis Thailand. Perfekt fürs Mittagessen, in vier Minuten zubereitet, ohne künstliche Farb- oder Konservierungsstoffe und mit weniger als 2% Fett. Keine Kompromisse auch bei den Zutaten! Nutri-Score B für alle NAKED Produkte.



## Warsteiner Extra

Das besondere Extra mit 2,5 % vol Alkohol und 100 % Pilsgeschmack. Extra gebraut für die Momente, bei denen weniger Alkohol genau richtig ist.

# Kaufe Schweiz. Gewinne Schweiz!

Jetzt einen Schweizer Käse –  
verpackt oder frisch von der Käsetheke –  
nach Wahl kaufen und die Chance auf  
insgesamt 150 Schweizer Gewinne nutzen.

### So einfach geht's:

Kassenbon zu dem gekauften Schweizer Käse  
bis spätestens 15.05.2023 auf  
[www.schweizerkaese.de](http://www.schweizerkaese.de) hochladen.

Mehr erfahren:



10 Kaffeevollautomaten von Jura



30 Jochen Schweizer Gutscheine



20 Victorinox Trolleys



40 Taschenmesser von Wenger



50 Schweizer Käsepakete



Schweiz. Natürlich.

Käse aus der Schweiz.   
[www.schweizerkaese.de](http://www.schweizerkaese.de)

# Speedy Bees

Summ summ summ, Bienchen summ herum – unsere kleinen flitzigen Bienen fliegen mit Highspeed durch die Lüfte. Lust auf ein Wettfliegen? Welches Bienchen kommt wohl am schnellsten ins Ziel? Los geht's – Bee creative!

## So wird gebastelt:

Schneide für eine Biene zwei Vertiefungen aus einem Eierkarton aus. Klebe die beiden Teile mit Heißkleber zusammen. Male das Bienchen in einem stylischen Streifenlook an und lasse es trocknen. Schneide aus Tonpapier Augen, Bäckchen und evtl. Mund aus und verpasse der Biene ein süßes Gesicht. Für die Fühler benötigst du die Pfeifenreiniger. Ein Fühler sollte ca. 4 cm lang sein. Darauf wird eine Holzkugel geschoben. Nun werden die beiden Fühler mit Heißkleber am Kopf festgeklebt. Die Flügel bestehen aus einem schillernden, irisierenden Metallic-Papier. Daraus werden vier ausgeschnitten und anschließend mit Heißkleber, jeweils zwei Flügel auf einer Seite, am Körper befestigt. In den Po kommt ein ca. 1 cm großes Loch für den Strohhalm.

*Jetzt kann es losgehen.  
Strohhalm in den Po  
und pusten!*



## Was du brauchst:

- Eierkarton
- Pfeifenputzer
- Tonpapier
- Bastelschere
- Kreidefarben
- Irisierendes/ Metallic Papier
- Holzperlen
- Heißkleber
- Trinkhalm

## WICHTIG

Damit das Bienchen flugfähig wird, müssen zwei Dinge beachtet werden:

Je größer der Strohhalm, desto mehr Luft gelangt in den Körper und desto mehr Druck entsteht, folglich fliegt das Bienchen weiter.

Der Strohhalm muss abgedichtet werden, damit keine Luft entweichen kann. Befestige hierfür im Inneren der Biene einen länglichen Zwischenraum, der zum Loch hin abgedichtet ist.

# DM Blumenschaf

Unser Blumenschaf hat sein buntes Sommergewand aus dem Schrank geholt – und findet es einfach nur määh-ga schön! Mit unserer Bastelvorlage zauberst du deinem Schaf auch ganz schnell ein tolles neues Blumengewand.

## So bastelst du unser Blumenschaf:

Drucke dir die Vorlage aus und schneide die einzelnen Teile aus. Umfahre die einzelnen Formen mit dem schwarzen Fasermaler und male anschließend die Ohren, die Füße und das Schwänzchen des Schafes schwarz an.

Male dem Schaf ein süßes Gesicht auf und klebe die Bäckchen auf. Nimm eine Lochzange und zwick kleine Löcher in das Schaf. Klebe nun die einzelnen Teile des Schafes zusammen. Such dir eine Blumenwiese und pflücke ganz viele bunte Blumen. Stecke die Stängel der Blumen durch die Löcher des Schafes hindurch. Määh-ga schön geworden!

## Was du brauchst:

- Vorlage
- Kraftkarton
- Tonpapier
- Fasermaler
- Bastelschere
- Bastelkleber
- Lochzange



zur  
Bastelvorlage



# Vorschau Heimatleben 02 | 2023



## AUS DEM UNTERNEHMEN

Philipp Rieländer berichtet im Interview über die Highlights der letzten 170 Jahre LÜNING



## AUS DER KÜCHE

Cooler Sommerdrinks! So lecker kann Sommer sein!



## AUS DER KÜCHE

It's Burgertime! Leckere Burger, Pommes & Co.



### Unsere Elli-Märkte:

Avenwedde	Lippstadt
Benteler	Marienfeld
Delbrück	Mastholte
Erwitte	Schloß Holte
Gütersloh	Stromberg
Hövelhof	Sürenheide
Kaunitz	
Lipperode	



### Unsere EDEKA LÜNING:

Burg-Nord  
Burg-Mitte  
Neuenkirchen  
Mengeringhausen



### Unsere EDEKA center LÜNING:

Rietberg  
Hövelhof  
Langenberg  
Wanzleben



### Unsere sb LÜNING:

Anröchte	Herzebrock
Avenwedde	Hövelhof
Asemissen	Mellendorf
Ballenstedt	Langenberg
Belecke	Lübbecke
Delbrück	Tangermünde
Geseke	Verl
Hiddenhausen	Wolmirstedt
Haldensleben	

Max LÜNING GmbH & Co. KG, Westerwieher Straße 33, 33397 Rietberg  
Telefon: 05244-705-0, E-Mail: info@luening.de, www.luening.de



**Handeln mit LEIDENSCHAFT.**

**Elli-Markt – sb LÜNING – EDEKA LÜNING –  
EDEKA center LÜNING  
Märkte der LÜNING-Gruppe**

[www.luening.de](http://www.luening.de)