

# Heimatleben

MENSCHEN. GESCHICHTEN. REZEPTE.

**GRATIS**  
FÜR SIE ZUM  
MITNEHMEN

**SAUGUT!**  
Regionales  
Stroschweinefleisch

**ENDLICH!**  
sb LÜNING Kaufhäuser  
wieder geöffnet

**BALD IST ES SOWEIT!**  
Neuer Elli Kaunitz eröffnet

Handeln mit LEIDENSCHAFT.



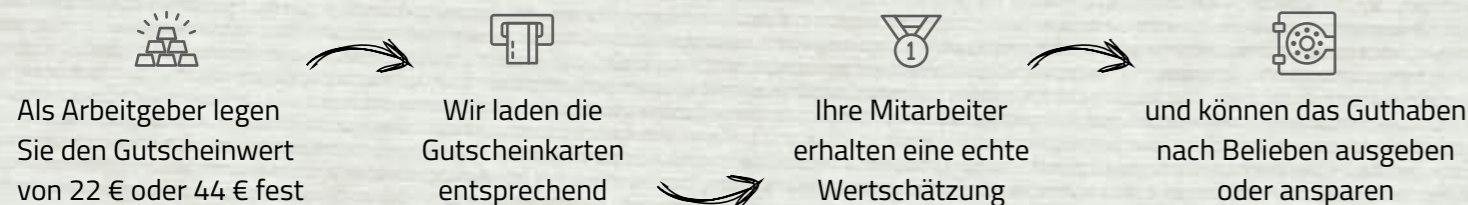


# STEUERFREI DANKE SAGEN MIT DER LÜNING Gutscheinkarte

## DIE LÜNING GUTSCHEINKARTE IST DIE IDEALE LÖSUNG FÜR SIE ALS UNTERNEHMEN, WENN SIE:

- ein attraktives Gehaltsextra ermöglichen und gleichzeitig Ihre Lohnnebenkosten optimieren wollen
- nach einem einheitlichen & flexiblen Benefit für alle Ihre Mitarbeiter suchen

## SO EINFACH FUNKTIONIERT ES:



### DER SACHBEZUG...

... ist eine Zuwendung des Arbeitgebers, die nicht bar ausgezahlt wird, sondern in Form einer Sachleistung, steuerbegünstigt, oder auch komplett steuerfrei.

### 44 € STEUERFREI JEDEN MONAT ODER EINMALIG

in Form einer LÜNING Gutscheinkarte – als feines Gehaltsextra für Ihre Mitarbeiter und eine Lohnsteuerersparnis für Sie!

### TÄGLICH ERLEBBARES ARBEITGEBERMARKETING

Sie sagen Ihren Mitarbeitern „Danke“ und motivieren diese zusätzlich, ganzgleich ob Vollzeit- oder Teilzeitkraft, Aushilfe oder Praktikant

### LÜNING GUTSCHEINKARTE

In allen LÜNING-Filialen einsetzbar – EDEKA center LÜNING, Elli-Markt, sb LÜNING – mein Kaufhaus

Unser Team informiert Sie gerne unverbindlich über die Vorteile der LÜNING Gutscheinkarte und über die vielen flexiblen Möglichkeiten, dieses Benefit in Ihrem Unternehmen einzusetzen. Kontaktieren Sie gerne Frau Temur per Email unter [gutscheinkarte@luening.de](mailto:gutscheinkarte@luening.de)

Handeln mit LEIDENSCHAFT.



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

erste wohlthuende Sonnenstrahlen, gespickt mit zahlreichen Grillgerüchen aus den Gärten, leiten nun offiziell den Frühlingsanfang ein. Nicht mehr lange und wir eröffnen unseren neuesten aller Elli-Märkte in Kaunitz. Freuen Sie sich auf eine moderne Einkaufsstätte mit vielen innovativen und nachhaltigen Neuheiten. Ein vergrößertes Sortiment lädt in angenehmer Marktatmosphäre zum Verweilen ein.

Und auch unsere Mitarbeiter\*innen der sb LÜNING Kaufhäuser freuen sich nach langer Wartezeit, unsere Kunden endlich wieder in den Märkten begrüßen zu dürfen!

Vielfältig und facettenreich – Deine Ausbildung bei LÜNING! Die Bewerbungsphase für unsere zukünftigen Nachwuchshelden ist in vollem Gange. In dieser Ausgabe berichten unsere derzeitigen Azubis aus dem Großhandelsbereich über ihre ersten Erfahrungen in einem ganz besonderen Ausbildungsjahr.

Stolz durften wir dank unserer „Kaffeedosenaktion“ in den Hövelhofer LÜNING-Märkten eine 1.000 €-Spende an die ortsansässigen Grundschulen übergeben. Ein großes Dankeschön geht auch an alle Pfandbospender der LÜNING-Märkte. Durch ihre Unterstützung konnten viele regionale Vereine und soziale Einrichtungen finanziell unterstützt werden.

Ich wünsche Ihnen einen farnefrohen Frühling und bleiben Sie weiterhin gesund!

Beste Grüße, Ihr

Philipp Rieländer

## INHALT

### AUS DEN MÄRKTEN

- 04** Baldige Eröffnung des neuen Elli Kaunitz
- 06** Nächstenliebe siegt! Hövelhofer Märkte spenden 1000€ für Grundschulen
- 07** Too good to go! Teller statt Tonne!
- 08** Apeel – der natürliche Frische-schutz für Obst & Gemüse
- 09** Hurra! sb LÜNING Kaufhäuser wieder geöffnet!
- 10** Eröffnung vom sb LÜNING Asemissen
- 13** Pfandtastisch! Ein großes Dankeschön an alle Pfandbospender

### AUS ALLER WELT

- 14** Wo kommst du denn wech?

### AUS DEM UNTERNEHMEN

- 18** Heute im Angebot: Deine Zukunft
- 20** Die LÜNING Tourenplanung
- 22** Was ist Leidenschaft?

### AUS DER HEIMAT

- 24** Saustark - Strohschweinefleisch aus der Heimat

### AUS DER KÜCHE

- 28** Rhabarber – Vielseitig fruchtig!
- 30** Frühlingszeit ist Spargelzeit – leckere Rezepte

### AUS DEM LEBEN

- 34** Einfach nachgemacht! Simple Tipps für mehr Nachhaltigkeit!
- 36** Entdeckt! Neu im Regal!
- 38** Basteltipps fürs Osterfest!



24

SAUGUT! STROHSCHWEINEFLEISCH AUS DER REGION



30

LECKERE SPARGELREZEPTE

### IMPRESSUM

Herausgeber Max LÜNING GmbH & Co. KG, Westerwieher Straße 33, 33397 Rietberg, Telefon: 05244-705-0, E-Mail: [info@luening.de](mailto:info@luening.de), Verantwortlich für den Inhalt: Marco Grunwald. Umsetzung: LÜNING Werbung, Albert Ellermeier GmbH & Co. KG, Redaktion: Sarah Fraune, Grafikdesign: Christina Peitz, Gastbeitrag: bp-Text Bettina Peters. Bildnachweise: LÜNING Werbung, Adobe Stock, Shutterstock, Edeka.de, Ulli Heukamp, Myra Eagles, folia | Max Bringmann KG.







Hövelhofer LÜNING-Märkte spenden 1000 Euro für Hövelhofer Grundschulen

# Nächstenliebe siegt!

In der Vorweihnachtszeit organisierte die LÜNING-Gruppe in ihren Hövelhofer Märkten eine Aktion für den guten Zweck. So wurden im EDEKA center LÜNING, Elli-Markt und sb LÜNING Hövelhof, LÜNING-Kaffeedosen zum Verkauf angeboten. Jede Dose beinhaltete kleine Überraschungen wie zum Beispiel Gebäck, Schokolade, ein Rezept und einen Rabattcoupon. Zudem hatte jeder Käufer die Chance, einen der Hauptpreise zu ergattern. Zu gewinnen gab es beispielsweise einen Weber Kugelgrill, Fahrräder, FatBoy Sitzsäcke und eine Vielzahl an Hövelhofer Gutscheinen, sodass auch der lokale Einzelhandel in Hövelhof von der Aktion profitierte. „Die Kaffeedosen waren die perfekte Geschenkidee zur Weihnachtszeit. An allen drei Hövelhofer LÜNING-Standorten war der Andrang auf die Dosen groß und es gab viele glückliche Gewinner“, so sb LÜNING Marktleiterin Brigitte Haak. Den gesamten Erlös von insgesamt 1000 Euro der Aktion

spendet die LÜNING-Gruppe zu gleichen Teilen an die Fördervereine der Kirchsule Hövelhof und der Mühlenschule Hövelhof.

Maren Grzeß, 1. Vorsitzende vom Förderverein der Mühlenschule freut sich riesig: „Dank der großzügigen Spende haben wir die Möglichkeit, Projekte außerhalb des normalen Budgets umzusetzen. So planen wir beispielsweise aktuell eine kleine Osterüberraschung für die Kinder und können zudem das Pausenspielzeugangebot erweitern. Wirklich eine tolle Aktion, von der sowohl die LÜNING-Kunden als auch die lokalen Einzelhändler und die Hövelhofer Grundschulen etwas haben.“



FÜR MEHR  
Nachhaltigkeit

sb  
LÜNING

elli  
...frisch, gesund & lecker!

E  
center  
LÜNING

# Too good to go!

Teller statt Tonne! Elli-Märkte und EDEKA center LÜNING reduzieren Lebensmittelverschwendung dank „Too good to go“ App!



Nach dem erfolgreichen Testlauf seit dem 19. Januar im Elli-Markt Lippstadt folgte bereits zehn Tage später der Elli-Markt in Lipperode als Partner der „Too good to go“ App. Anfang März wurden alle weiteren LÜNING Foodmärkte mit aufgeschaltet. Die App ermöglicht gastronomischen Betrieben wie Bäckereien, Restaurants, Hotels und Supermärkten, ihr überproduziertes Essen zu einem vergünstigten Preis an Selbstholer/-innen anzubieten, um so die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren.

Seit der Einführung in unseren LÜNING-Märkten konnten bisher 1600 gerettete Überraschungstüten zum vergünstigten Preis verkauft werden. So wurden bereits vier Tonnen CO<sup>2</sup> eingespart und es wird täglich mehr. Elli-Marktleiter Marc Rickel ist begeistert: „Die Handhabung der App ist simpel, sodass wir nur kurze Zeit aufwenden müssen, um unsere Angebote dort einzustellen. Bisher waren die Überraschungstüten sehr gefragt und innerhalb einer Stunde verkauft. Dass der Ansturm so groß sein wird, habe ich zuvor nicht gedacht.“ Im Elli Lipperode freut sich Marktleiter Robert Majcen, dass das Konzept auch in seinem Markt genutzt wird: „Jedes

Lebensmittel, das wir entsorgen müssen, ist eines zu viel. Wir planen unsere Bestellungen generell so, dass die Produkte schnell verkauft werden und möglichst kurze Zeit im Regal verweilen. Dennoch lässt sich die Entsorgung von Produkten mit kurzem MHD oder Fehlern nicht komplett vermeiden, sodass wir hier bereits Waren an die lokalen Tafeln abgeben. Umso erfreulicher ist die Einführung des „Too good to go“-Konzeptes. So können wir gemeinsam mit unseren Kunden einen weiteren Beitrag zur Reduzierung von Lebensmittelverschwendung leisten.“

Wer Lebensmittelretter werden möchte, braucht einfach nur die App heruntergeladen und die Angebote im Auge behalten! Im Markt werden die Überraschungstüten gepackt und mit einer kurzen Beschreibung und dem Preis online gestellt. Sobald jemand die Tüte bestellt und über die App bezahlt, kann diese zum definierten Termin im Markt abgeholt werden.

FÜR MEHR  
Nachhaltigkeit

Too Good To Go



INNOVATIV

# APEEL

## DER NATÜRLICHE FRISCHESCHUTZ FÜR OBST & GEMÜSE

Bisher noch nichts von „Apeel“ gehört? Dabei handelt es sich um die natürliche Schutzhülle, welche für die extra lange Frische von Obst und Gemüse entwickelt wurde. Die EDEKA hat sich als Partner von „Apeel Sciences“ das Ziel gesetzt, Lebensmittel länger haltbar zu machen und die Verschwendung zu reduzieren. Auch in unseren Elli-Märkten und EDEKA centern LÜNING finden Sie EDEKA Produkte mit Apeel.

### So funktioniert Apeel

Direkt nach der Ernte des Obstes bzw. Gemüses wird über die Haut oder Schale eine natürliche Schutzschicht in flüssiger Form aufgetragen. So wird den Lebensmitteln eine zweite Haut verliehen, welche wie eine Schutzbarriere wirkt, indem das Wasser bzw. die Feuchtigkeit drinnen und der Sauerstoff draußen bleibt. So wird der natürliche Reifeprozess verlangsamt und gleichzeitig der Verderb gemindert. Auf diese Weise

wird die Haltbarkeit von Avocados, Orangen, Clementinen/Mandarinen verlängert. Dank der Schutzschicht bleiben die Avocados von der Ernte bis sie bei Ihnen als Verbraucher landen zweimal so lange frisch.

Das „Coating“ bzw. die Apeel-Schutzschicht selbst besteht aus pflanzlichen Fetten, so genannten Lipiden und Glycerolipiden, die in den Schalen, Samen und um Fruchtfleisch aller Früchte- und Gemüsesorten enthalten sind. Diese pflanzlichen Grundstoffe sind ein Nebenprodukt aus der Landwirtschaft und würden normalerweise keine Verwertung finden. Die Materialien werden regelmäßig im Rahmen einer normalen Ernährung verzehrt und beeinträchtigen nicht den Genuss der Lebensmittel, weder Geschmack, noch den Geruch. Apeel entlastet die Umwelt, weil die Schutzhülle dabei hilft, wertvolle Ressourcen zu sparen.

## LÄNGERER GENUSS – DANK APEEL!



FÜR MEHR Nachhaltigkeit



mein Kaufhaus

# HURRA!

## Wir sind wieder für Dich da!

Was für eine erleichternde Nachricht! Endlich hat der Großteil der 14 sb LÜNING Kaufhäuser seit dem 8. März 2021 wieder geöffnet! Bereits während des ersten Lockdowns im März 2020, als auch im zweiten Lockdown ab dem 16. Dezember 2020 mussten einige sb LÜNING Kaufhäuser, wie viele andere Einzelhandelsgeschäfte, leider schließen. Dennoch ging man im Non-Food Bereich neue kreative Wege, um den Kunden weiterhin die Möglichkeit zu bieten, Waren des täglichen Bedarfs vor Ort zu erwerben.

**Wir sind gerne für Dich da!**

Das sb LÜNING Kaufhaus in Delbrück bot beispielsweise einen „Call & Collect“ Service für seine Kunden an. Per Anruf wurde die Bestellung aufgegeben und konnte kurz darauf kontaktlos abgeholt & bezahlt werden (per EC-Karte). „Gerade bei Dingen für den täglichen Bedarf wie z. B. Kopierpapier oder Druckerpatronen für das Homeoffice, bestellt man diese nicht zwingend im Internet, wenn man auch auf kurzem Wege direkt vor Ort die Produkte erhält. Mein Team und ich haben uns sehr gefreut, dass wir unseren Kunden während dieser Phase dank der Bestellung per Anruf, die Möglichkeit geben konnten, weiterhin bei uns einzukaufen“, so Marktleiter Wolfgang Lipsewers vom sb LÜNING Delbrück. Umso erfreulicher ist es, dass nun die Türen fast aller sb LÜNING Kaufhäuser wieder geöffnet sind, sodass für das bevorstehende Osterfest direkt im Markt geshoppt werden darf. Beispielsweise dürfen die Mitarbeiter der sb LÜNING Kaufhäuser in NRW aufgrund der neuen Corona-Schutzverordnung wieder vollumfänglich für die Kunden da sein, ohne Terminvergabe. Da laut Verordnung Schreibwarengeschäfte und Buchhandlungen öffnen dürfen und diese Sortimente bei uns als Gemischtwarenhändler einen großen Schwerpunkt darstellen, ist die Öffnung hier wieder möglich. Aufgrund der anhaltenden hohen Inzidenzen in Sachen-Anhalt bieten wir dort in zwei der vier sb LÜNING Kaufhäuser seit dem 8. März

das so genannte „Terminshopping“ an, indem vorab online oder telefonisch ein Termin vereinbart wird. In den sb LÜNING Kaufhäusern wurden entsprechende Hygienemaßnahmen getroffen, um den sicheren und reibungslosen Einkauf zu ermöglichen.

„Alle Kolleginnen und Kollegen der sb LÜNING Kaufhäuser freuen sich riesig wieder für unsere Kunden da zu sein und haben die Schließungsphase genutzt, um das gesamte Sortiment auf den aktuellen Stand zu bringen. Ein wahrer Kraftakt!“, berichtet Marco Grunwald, Spartenleiter Non-Food. Waren im Dezember noch Lichterketten, weihnachtliche Süßwaren, Wintermode und jede Menge Weihnachtsdeko in der Abteilung „Neu & Aktuell“ zu finden, musste hier mit voller Power umstrukturiert werden, damit pünktlich zur Eröffnung wieder alle Sortimente der aktuellen Saison präsentiert werden. Schließlich steht Ostern vor der Tür! Das gesamte sb LÜNING Team hat an allen Standorten tatkräftig mit angepackt und sich dieser Herausforderung mit Bravour gestellt! Wer etwas benötigt, sollte daher gerade jetzt die lokalen Geschäfte und nicht den Onlinehandel unterstützen.



## Danke für Deine Treue!

**10% Rabatt**  
auf einen Artikel  
deiner Wahl\*!

\* Gültig in allen sb LÜNING Märkten. Ausgeschlossen sind die Sortimente Tabakwaren, Bücher, Software, Telefonkarten, Gutschein- & Geschenkkarten. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Pro Einkauf nur eine 10% Rabattkarte gültig!

gültig vom 05.04 – 16.04.2021





## Neues sb LÜNING in Asemissen nach Lockdown wieder geöffnet!

Am 3. Dezember öffnete das neue sb LÜNING Asemissen erstmals seine Türen, um seinen Kunden als Fachhändler vor Ort die geballte Non-Food Kompetenz zu bieten. Für die LÜNING-Gruppe aus Rietberg ist es das 14. Non-Food Warenhaus. Dabei blickt man auf über 50 Jahre Erfahrung zurück. Auf einer Verkaufsfläche von 740 m<sup>2</sup> erfüllen Marktleiter Dustin Benstem und sein 10-köpfiges Team den Kunden nahezu jeden Wunsch.

Bereits aus der Ferne erstrahlt das sb LÜNING Logo an der Fassade des neuen Gebäudes an der Hauptstraße 264 in



Asemissen und lädt zum Staunen, Bummeln und Verweilen ein. Im Innenbereich wurde ebenfalls fleißig gewerkelt. Kabel wurden verlegt, Wände gestrichen, die Regale haben ihren Platz gefunden und wurden mit Ware bestückt. Ebenso wurde der gesamte Markt mit einer LED-Beleuchtung ausgestattet. Hierdurch leistet das sb LÜNING nicht nur aktiv einen positiven Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz, sondern verleiht dem gesamten Markt darüber hinaus eine helle und freundliche Optik und Einkaufsatmosphäre. Die großen Sortimentshinweise in den einzelnen Abteilungen sorgen auf den ersten Blick für Übersichtlichkeit und Klarheit. So finden sich alle Kunden schnell zurecht.

Beim Betreten steht man direkt in der großen Abteilung „Neu & Aktuell“, wo die Kunden saisonale Highlights finden. Weiter geht es mit der Abteilung „Wohnen und Schenken“, wo es eine große Auswahl an passenden Mitbringseln für jeden Anlass gibt, vom Geburtstag bis zur Hochzeit. Im neuen sb LÜNING dürfen sich die Kunden zudem auf Alltagshelfer und Haushaltselektronik mit unschlagbar guten Angeboten freuen. Ebenso wurde an die DIY-Freunde gedacht, sodass beim Heimwerken und in Sachen Fahrrad- und Autozubehör das Richtige dabei ist.

Die Kinderherzen werden beim Anblick der Spielwarenabteilung sicherlich höher schlagen. Ein weiteres Highlight für die Asemisserer 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. Angrenzend an die Schreibwaren findet man spannende



Bücher für Klein und Groß. Hier sind ebenfalls die bekannten Tonie-Boxen mit verschiedenen Hörspielen erhältlich. Freundlich verabschiedet werden die Kunden dann in der modernen Kassenzone.

„Mein Team und ich haben schon lange der Eröffnung entgegen gefiebert. Dank vieler tatkräftiger Hände haben wir ein modernes Kaufhaus für und in Asemissen erschaffen. Wir freuen uns, viele Kunden aus der Lippischen Gemeinde und den umliegenden Ortschaften begrüßen zu dürfen“, so Marktleiter Dustin Benstem.

Nachdem das sb LÜNING in Asemissen zwei Wochen geöffnet war, musste das Kaufhaus aufgrund des Lockdowns leider vorübergehend schließen. Umso erfreulicher ist es, dass es nun seit dem 08.03.2021 wieder geöffnet ist und allerlei Geschenkideen für das Osternest bietet. Vorbeischaun lohnt sich!





# VON HERZEN AUS UNSERER HEIMAT – KAUF REGIONAL!



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.

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!

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@luning.de](mailto:astracke@luning.de)



FÜR MEHR

Nachhaltigkeit

Ein großes Dankeschön an alle Pfandbonspender!

# Pfand *tastisch*



Ein herzliches Dankeschön geht an alle Pfandbonspender des EDEKA centers Rietberg und der Elli-Märkte in Benteler und Kaunitz. Viele Kunden haben dort ihre Leergutbons für den guten Zweck gespendet, um regionale Vereine und soziale Einrichtungen zu unterstützen. Insgesamt sind so in den drei Märkten 2.452,74 € zusammen gekommen.

Dietmar Hils, Elli-Marktleiter in Benteler, übergab 512,74 € an die Langenberger Tafel, um mit dem Geld Bedürftige mit Lebensmitteln zu versorgen. Im EDEKA center Rietberg gingen 500 € an die Fußball Jugend des TUS Viktoria Rietberg und die stolze Summe von 1.440 € übergab Marktleiter Fabian Kaimann vom Elli Kaunitz an die Aktion Lichtblicke.

„Von Herzen aus unserer Heimat“, lautet der Slogan des Marketing- und Vertriebskonzepts der LÜNING-Gruppe und wenn jeder gibt, was er kann, dann kommt einiges zusammen. Das regionale und soziale Engagement wird in der gesamten LÜNING-Gruppe großgeschrieben. Bereits seit ein paar Jahren sind die Pfandboxen neben den Leergutautomaten in den Elli-Märkten und EDEKA centern LÜNING angebracht, um soziale Projekte und ortsansässige Vereine in der Region zu unterstützen. Kunden, die ihre Leergutbons nicht einlösen, können so mit jedem noch so kleinen Betrag etwas Gutes leisten. „Aufgrund des regionalen Bezugs unserer Kunden zu den Projekten oder Vereinen wissen sie genau, wo ihr Geld ankommt. Da ist die Motivation noch größer!“, so Marktleiter Marco Daberkow vom EDEKA center Rietberg.

Die Freude bei Irmgard Praest von der Langenberger Tafel über die finanzielle Hilfe ist riesig: „Ohne Spenden können wir unsere tägliche Arbeit nicht leisten. Wir freuen uns daher über jede Spende – ganz gleich wie groß oder klein sie ist.“





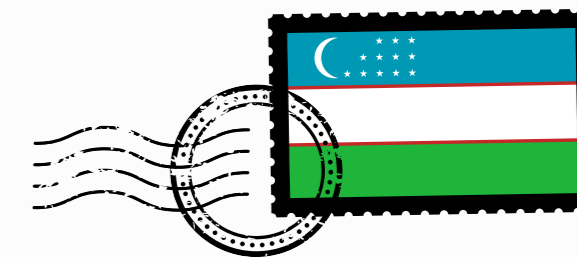
# Wo kommst du denn wech?

Wir Handelsleute sind ein buntes Völkchen und arbeiten mit interessanten Kollegen aus aller Welt zusammen. In dieser Ausgabe unseres „Heimatleben“ erzählt uns Zarina Khikmatulina, Auszubildende in Teilzeit vom sb LÜNING Langenberg von ihrer Heimat Usbekistan und schenkt uns ein traditionelles Familienrezept.



## Zarina Khikmatulina

AUSZUBILDENDE IN TEILZEIT IM SB LANGENBERG



SEIT JANUAR 2019



VERHEIRATET

29  
JAHRE



LANGENBERG

**Zarina Khikmatulina vom sb LÜNING Langenberg ist 29 Jahre jung und kommt gebürtig aus Taschkent, der Hauptstadt Usbekistans. Heute lebt sie mit ihrem Mann Sergej und ihrer 5-jährigen Tochter Liana in Langenberg.**

Entlang der Seidenstraße, der weltweit ältesten Handelsroute, befindet sich der Binnenstaat Usbekistan mit seinen 30 Millionen Einwohnern. Usbekistan grenzt an Kirgisistan, Kasachstan, Tadschikistan, Afghanistan und Turkmenistan. In der damaligen sowjetischen Teilrepublik leben heutzutage verschiedenste Nationalitäten wie Kirgisen, Turkmenen, Kasachen, Russen und Chinesen zusammen. Das kontinental geprägte Klima bringt sehr heiße Sommer und besonders kalte Winter mit sich.

In Taschkent, der größten Stadt des Landes mit über zwei Millionen Einwohnern, ist Zarina Khikmatulina im Januar 1992 geboren. Hier ist sie bis zu ihrem achten Lebensjahr groß geworden. Mit ihren Eltern Tatiana und Marat hat sie direkt in der Innenstadt in einer Wohnung eines kleinen „Plattenbaus“ gelebt. Ihre Oma Natascha wohnte außerhalb in Gulistan,

wo sie oft die Ferien verbrachte. Einkäufe wurden auf dem Chorsu-Bazaar in Taschkent erledigt. Eine riesige Markthalle, wo es von Lebensmitteln über Schmuck bis hin zu Kleidung alles zu erwerben gibt. Den Weg dahin erledigt man zu Fuß, per U-Bahn oder Taxi.

Zarina besuchte in Taschkent die Grundschule bis zur 3. Klasse. Ihr Vater hatte eine eigene Firma und ihre Mutter war Hausfrau. Die Problematik stellte jedoch die große Schere zwischen Arm und Reich in Usbekistan dar. Wer reich war, konnte sich eine gute Ausbildung für die eigenen Kinder leisten, ansonsten gab es keine Perspektive. Leider hat sich daran bis heute nichts geändert, sodass es immer noch keine Mittelklasse gibt. Aus dem Grund entschieden Zarinas Eltern im November 2000 nach Belgien auszuwandern.

Mit dem Flugzeug ging es von Taschkent nach Moskau. Danach mit dem Bus nach Berlin und von dort nach Antwerpen, in den Stadtteil Hoboken. Zarina wurde in die 2. Klasse zurückversetzt, damit sie die niederländische Sprache erlernen konnte. An der internationalen Grundschule war die Sprachbarriere für alle Schüler gleich,

dennoch fiel es Zarina schwer hier Freunde zu finden. Das Erlernen der niederländischen Sprache lief dank ihrer Betreuerinnen in der Schule recht reibungslos.

Im Jahr 2002 ließen sich Zarinas Eltern scheiden, sodass ihr Vater zurück nach Usbekistan ging. Zarina zog mit ihrer Mutter nach Linkeroever, einem anderen Stadtteil Antwerpens, wo sie fortan eine katholische Grundschule besuchte. Das Tragen einer Schuluniform war hier an der Tagesordnung. Ihre Mutter hatte derweil einen Job als Putzfrau gefunden und lernte Zarinas heutigen Stiefvater Luc kennen. Es folgte ein weiterer Umzug nach Geel, etwa 55 Kilometer nördlich von Antwerpen, wo sie mit ihrer Mutter, Luc und dessen zwei Söhnen in ein Haus zog. Der Abschied war für Zarina nicht einfach, da sie sich in der Schule gut integriert und viele Freunde gefunden hatte. Bis zur 12. Klasse ging sie dann in Geel zum Gymnasium, sodass sie im Alter von 19 Jahren das Abitur in den Händen hielt.

Über ihren guten Freund Alisher lernte sie ein Jahr zuvor ihren heutigen Ehemann Sergej kennen, als sie mit Alisher zu Besuch in Deutschland bei dessen





Familie in Rheda-Wiedenbrück war. Die weiteren Gespräche mit Sergej wurden erstmal über das Schreiben im MSN-Messenger fortgeführt. Es folgten drei Jahre Fernbeziehung, in denen Sergej jeden Freitag 300 km zu ihr nach Belgien hin und sonntagsabends wieder zurückfuhr. Sergej war zu der Zeit, im Jahr 2011, noch Auszubildender zum Metallbauer und Zarina studierte Jugendkriminologie an der „Karel De Grote Hogeschool“ in Antwerpen. Da Sergej nach seiner Ausbildung übernommen wurde, beschloss Zarina

nach Deutschland zu ziehen, um mit ihm in Rheda-Wiedenbrück ein gemeinsames Leben zu beginnen. Sie brach ihr Studium ab, um bis zum Umzug Geld zu verdienen. So kam es, dass sie im Nike Logistikzentrum in Laakdal arbeitete und Lieferungen für den Großhandel mit bis zu 200.000 T-Shirts, Sportschuhen & Co. für den Versand in alle Welt vorbereitete. Im Oktober 2013 fand bei bestem Wetter ihre Hochzeit mit 60 Gästen in Belgien statt. Danach ging es dann direkt nach Deutschland. Hier absolvierte sie an der Volkshochschule drei Deutschkurse für A2, B1 und B2. Im Jahr 2014 kam dann ihre Tochter Liana zur Welt. Anderthalb Jahre später fand sie einen 450 €-Job bei einem Onlinehändler in Herzebrock-Clarholz.

Im Jahr 2017 kauften sich Zarina und Sergej ein Haus in Langenberg. Da sich der Job in Herzebrock aufgrund der Entfernung nicht mehr lohnte, fragte Zarina bei einem Einkauf im sb LÜNING Langenberg nach, ob es zufällig noch eine freie Stelle gäbe, sodass sie im Januar 2019 kurzerhand als Kassiererin anfang. Nach einem halben Jahr wechselte sie zur Anstellung in Teilzeit und wurde hauptverantwortlich für die Textilabteilung des Marktes. Als familienfreundlicher Arbeitgeber kam

LÜNING Zarinas größtem Wunsch, einer abgeschlossenen Ausbildung entgegen, sodass sie diese im August letzten Jahres zur Kauffrau im Einzelhandel in Teilzeit begann. So bleibt ihr genug Zeit für ihre Tochter.

„Meine Heimat ist Belgien. Dort bin ich aufgewachsen und ich verbinde viele schöne Erinnerungen damit. Der Umzug nach Deutschland fiel mir damals besonders schwer, da ich meine ganzen Freunde und meine Familie dort zurückgelassen habe. Mittlerweile habe ich mich jedoch auch in Langenberg sehr gut eingelebt, einen super Job und viele Freunde gefunden. Das Highlight jeden Monat bleibt jedoch der Besuch meiner Mama in Belgien“, so Zarina Khikmatulina.



## Schaschlik

In Usbekistan ist Schaschlik ein traditioneller Imbiss und heißt übersetzt so viel wie „sechs Bissen“. Dabei werden Fleischstücke aufgespießt und gegrillt oder gebraten. Auch hierzulande ist Schaschlik sehr beliebt und auf den Tellern der Grillfeste gerne gesehen.

### Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g Hähnchenbrust
- 2 Paprika (rot und gelb)
- 4 rote Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 EL Honig
- 1 Limette
- 1 Schalotte
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Chilischote
- je 1 Zweig Thymian und Oregano
- Salz & Pfeffer

### Utensilien

- Grill, Schaschlikspieße

### Zubereitung:

Die Paprika auf dem Grill schmoren bis die Haut aufplatzt. Danach vom Grill nehmen und die Haut mit einem kleinen Messer abziehen. Die Zwiebeln schälen. Das Gemüse und die Hähnchenbrust in walnussgroße Stücke schneiden und in einer großen Schüssel mit dem Landhonig vermischen. Mit 2 EL Rapsöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Für den Chimichurri-Dip die Schalotte, die Chili und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie grob hacken. Alles in einem Mörser mit dem Abrieb und Saft der Limette, Thymian, Pfeffer, Salz, Petersilie und dem Oregano zusammen mörsern. Nach und nach das Olivenöl dazu geben bis es eine glatte Masse ergibt. Anschließend Gemüse und Fleisch abwechselnd auf den Spieß stecken und für ca. 6 Minuten grillen. Mit Chimichuri-Dip anrichten.





# HEUTE IM ANGEBOT: DEINE ZUKUNFT!

Dein Einblick in die Ausbildung bei der LÜNING-Gruppe!

Als Kooperationspartner der EDEKA dreht sich bei LÜNING alles um den Handel mit Lebensmitteln – und um die spannenden Berufe, die dahinterstecken. Jonas B. und Jonas L. eint nicht nur derselbe Vorname, sondern auch das gemeinsame Berufsziel. Als Azubis zu Kaufleuten für Groß- und Außenhandelsmanagement erleben sie den LÜNING-Slogan „Handeln mit Leidenschaft“ hautnah und mit voller Begeisterung.

## Fördern und fordern von Anfang an

Trotz erschwerter „Corona-Bedingungen“ sind die beiden im Sommer 2020 optimal in ihre Ausbildung gestartet. Beim ersten digitalen Azubi-Tag etwa konnten sich die 18-Jährigen direkt von der flexiblen, gut durchdachten Organisation der Ausbildung beim Lebensmittelriesen überzeugen: Das

traditionelle Kennenlernen aller Azubis aus Lagerlogistik, Einzelhandel sowie Groß- und Außenhandel wurde dank Livestream und Co. auch ohne „echtes“ Treffen zum Erfolg. In ihren Abteilungen freuen sich die beiden über die passende Mischung aus Eigenverantwortung und Betreuung. „Wir dürfen schnell sehr selbstständig arbeiten. Trotzdem sind die Kolleginnen und Kollegen jederzeit für Fragen ansprechbar“, berichtet Jonas B. Es läuft gut – und so wurde die „Nervennahrung“, die sich zusammen mit weiteren Geschenken im Azubi-Willkommens-Paket befand, zwar genossen, aber nicht verzweifelt gebraucht!

## LÜNING in allen Facetten

Um alle Aufgaben ihres Ausbildungsberufs kennenzulernen, durchlaufen die Groß- und Außenhandels-Azubis verschiedene

Abteilungen des Unternehmens: zum Beispiel Buchhaltung, Logistik, Einkauf Food und Non-Food, Vertriebsinnendienst und Marketing. Genau diese Vielfalt war für Jonas L. ausschlaggebend: „**Den Lebensmitteleinzelhandel kannte ich schon aus meinem Nebenjob. Im Großhandel und ganz besonders bei LÜNING als Marktführer habe ich mir aber noch mehr Abwechslung und bessere Möglichkeiten nach der Ausbildung erhofft.**“ Seine Erwartungen haben sich bisher mehr als erfüllt: Im Einkauf Food lernt er jeden Tag etwas Neues. Besonders spannend ist die Mitarbeit an aktuellen Angeboten: „**Wir schauen, welche Produkte neu ins Sortiment kommen und was zu welchem Preis im Prospekt beworben wird. Besonders cool sind die Neuheiten: Wir im Einkauf sehen die Artikel teilweise schon vor der offiziellen Pro-**



Auszug aus dem Ausbildungsmagazin level up! der Flöttmann Verlag GmbH

dukteinführung am Markt. Das ist für den Gaumen ebenfalls toll: Verkostungen sind bei uns an der Tagesordnung!“ Auch das Einpflegen neuer Waren in das moderne LÜNING-System macht dem Azubi Spaß.

## So geht Systemrelevanz!

Eine Ausbildung zum Industriekaufmann hätte sich der Mastholter ebenfalls vorstellen können. Das Handeln mit den wichtigen – systemrelevanten – „Mitteln zum Leben“ reizte ihn dann aber mehr: „**Die Ausbildung an sich ist sehr ähnlich. Aber hier gefällt mir besonders der Bezug zu den Produkten, den ich in der Indust-**

rie nicht so hätte. Wenn ich ein von mir eingepflegtes Produkt nachher im Laden sehe, ist das schon cool!“ Auch sein Namensvetter ist bei LÜNING gut angekommen: „Ich hatte schon direkt nach dem Vorstellungspruch ein richtig gutes Gefühl“, erzählt Jonas B. Im Vertriebsinnendienst, auch scherzhaft „Die Nummer gegen Kummer“ genannt, erfasst er nicht nur die täglichen Aufträge von Tankstellen und Großkunden, sondern lernt auch, was bei Reklamationen und Retouren zu tun ist. „**Spannend ist vor allem die Bearbeitung von Retouren: Das kannte ich ja bisher nur aus Sicht des Kunden. Von Fehlern in der Bestellung bis hin zu kaputten Waren gibt es die verschiedensten Gründe für Retouren. Und natürlich ist jeder Kunde anders und will sich gut aufgehoben fühlen.**“

## Zusammenhalten – in jeder Hinsicht

Für ihren Ausbildungsstart haben die beiden „Neuen“ nicht nur ein tolles Team gefunden, in dem man sich umeinander und um alle Azubis kümmert, sondern auch einen abwechslungsreichen Beruf, mit dem sie alles zusammenhalten: Das Zusammenspiel aus Herstellern, Lager und Laden funktioniert nur dank engagierter Mitarbeiter im Lebensmittelgroßhandel. Die ersten Monate haben jedenfalls Lust auf mehr gemacht – und das gibt es in den vielen Abteilungen und Einsatzgebieten bei LÜNING garantiert zu entdecken.



Du bist auf der Suche nach einem Angebot, das du auf keinen Fall ausschlagen kannst?

Alle Infos zu deiner Ausbildung zum Kaufmann für Groß- und Außenhandelsmanagement (m/w/d) und in vielen weiteren Berufen findest du unter [www.luening.de/karriere](http://www.luening.de/karriere)





## DIE LÜNING TOURENPLANUNG

### MEHR EFFIZIENZ DANK OPTIMALER AUSLASTUNG!

Jeden Tag um 5 Uhr in der Früh geht es in der LÜNING-Logistik mit der Tourenplanung los! Dabei läuft zu der Zeit die erste so genannte „Kommissionierwelle“, die alle eingegangenen Aufträge im System als Detailplanung für die Kollegen zu Arbeitspaketen schnürt. So wissen unsere Logistik-Mitarbeiter beim Kommissionieren ganz genau, welcher Auftrag wie und wo abgestellt werden muss, damit dieser mit der richtigen Tour ausgeliefert wird.

Die Waren aus der LÜNING-Logistik werden an unsere eigenen LÜNING-Märkte, aber auch an selbstständige Einzelhändler mit Frischmärkten, Dorfläden, Tankstellen, ethnischen Märkten, Kiosken, Bäckereien und Großhändler ausgeliefert und das nicht nur deutschlandweit! So liefern wir beispielsweise unsere Waren auch nach Österreich und Spanien aus. Das Auslieferungsgebiet unseres eigenen LÜNING-Fuhrparks liegt dabei zwischen Aachen und Berlin und zwischen Bremen und Marburg. Bei allen Aufträgen, die darüber hinausgehen, wird mit verschiedenen externen Dienstleistern zusammengearbeitet. Die große Herausforderung für unsere Tourenplanung ist den idealen Mix aus unserem eigenen Fuhrpark sowie externen Speditionen und dem Paketdienst zu finden, damit alle Kunden termingerecht beliefert werden. Dank unserer Software in der LÜNING-Tourenplanung erfolgt die optimale Fahrzeugauslastung und Streckenplanung.

#### LÜNING LAGERSTANDORTE

Im Allgemeinen umfassen unsere drei Lager in Langenberg-Benteler insgesamt eine Fläche von 26.000 m<sup>2</sup> mit 16.500 verschiedenen Food- und Non-Food-Artikeln. Hinzu kommt ein separates Non-Food Lager in Lostau in der Nähe von Magdeburg, wo sich weitere 4.000 Artikel auf einer Fläche von 2.500 m<sup>2</sup> befinden. Täglich wird daher Ware von Langenberg nach Lostau hin und her geschuttelt, da sich die vielen Lieferungen für unsere Kunden beispielsweise aus Artikeln von beiden Lagerstandorten zusammensetzen. Hier wird die Lieferungsplanung aufgrund der räumlichen Trennung mit viel Geschick umgesetzt. Hinzu kommen die Abholungen aus den EDEKA-Lagern in Osterweddingen und Lauenau. Diese Waren werden dann in Langenberg entweder für die weitere Kommissionier-Verplanung eingelagert oder über das Cross-Docking-Verfahren direkt für die Auslieferung an unsere Kunden beige packt.

#### FAKTEN AUS DEM LÜNING-FUHRPARK

Die 38 eigenen LKW der LÜNING-Gruppe werden von drei Standorten aus eingesetzt. Dabei kommen 68 Berufskraftfahrer zum Einsatz. Insgesamt planen unsere Disponenten 20.000 Touren pro Jahr und setzen unsere Fahrzeuge an 5-6 Tagen die Woche möglichst mehrmals am Tag ein, um täglich 400 bis 500 Kunden pünktlich zu beliefern. In Zahlen ausgedrückt werden auf den Touren im Jahr somit 6,26 Millionen Kilometer gefahren. Dies entspricht einer Strecke von 8x zum Mond und zurück.



Touren / Jahr  
**20.000**



Touren / Monat  
**1666**



Touren / Tag\*  
**60**  
\*doppelt belegt



belieferte Kunden / Tag  
**400-500**



Gesamtartikel in Langenberg  
**16.500**

#### AUFTRAGSPLANUNG & AUSLIEFERUNG

Täglich treffen zahlreiche Kundenaufträge ein und das von morgens bis abends. Diese landen dann in einer der täglichen Kommissionierwellen. Diese agiert entweder sortimentsbezogen nach Kundengruppen oder nach Auslieferungszeiten, sodass für die rund um die Uhr startenden Touren die Kommissionieraufträge zeitnah erzeugt werden und es zu keinen langen Wartezeiten zwischen der Fertigstellung der Kommissionen und der Verladung kommt. Jedes Sortiment hat dabei gewisse Vorlaufzeiten, die beachtet werden müssen. Schließlich sollen frische Waren, wie beispielsweise Obst, Gemüse, Molkereiprodukte oder Wurstwaren möglichst früh beim Kunden eintreffen, um diese an den Endverbraucher zu verkaufen. Daher darf es bei der Anlieferung dieser Sortimente möglichst zu keinen Verzögerungen kommen, damit das vorgesehene Zeitfenster eingehalten wird.

#### RAHMENTOURENPLANUNG

Die Rahmentourenplanung ist das Herzstück der Tourenplanung. Sie beinhaltet die wöchentlich wiederkehrenden Touren, aus denen sich die täglichen Touren ableiten, die in der Auslieferung feinjustiert werden. So legen unsere Tourendisponenten praktisch vor dem Eingang des ersten Kundenauftrages fest, bis wann dieser vorliegen und verarbeitet sein muss, damit die bestellte Ware pünktlich und vollständig zur Auslieferung gelangt. In der täglichen Auslieferung erfolgt dann die Anpassung der Rahmentourenplanung an die jeweiligen Gegebenheiten des aktuellen Liefertages. Dabei werden Übermengen genauso berücksichtigt wie leere Kapazitäten, weil ein Kunde ggf. auch mal einen Liefertag auslöst oder Sonderlieferungen anstehen. Unsere LKW werden entsprechend ihrer Ladekapazität und Verfügbarkeit geplant, sodass die tägliche Auslieferung unter Beachtung der Sozialvorschriften für das Fahrpersonal erfolgt, wie z. B. einzuhaltenen Lenk- und Ruhezeiten. Das alles ist kein einfacher Job, der von unseren Tourendisponenten viel abverlangt. Um die Kollegen dabei zu entlasten und eine möglichst fehlerfreie, effiziente und wirtschaftliche Auslieferung sicherzustellen, hilft die Tourenplanungssoftware, die trotz vieler unbedingt zu beachtender Restriktionen und dynamischer Anforderungen, eine größtmögliche Flexibilität bietet.

#### BESONDERE HERAUSFORDERUNGEN

Hierzu zählt beispielsweise die Planung von Feiertagswochen, in denen es gilt, den fehlenden Liefertag in der Tourenplanung zu kompensieren und das ganze Konstrukt der Lieferkette so zu



eigene LKW  
**38**



LKW-Fahrer  
**68**



gefahrte km / Jahr  
**6,26 Mio.**

verändern und abzustimmen, dass weiterhin jeder Kunde mit einer pünktlichen und vollständigen Lieferung versorgt wird.

Nimmt man hingegen beispielsweise den starken Schneefall im Februar dieses Jahres, so war das Team in der Tourenplanung besonders gefordert und musste kurzerhand improvisieren. Hier zeigt sich schnell, wie gut ein Team funktioniert. Durch das LKW-Fahrverbot auf den Autobahnen und die große Gefahr unserer Fahrer, bei Glätte und Schnee einen Unfall zu bauen, musste auch hier kurzfristig gehandelt werden, sodass die Waren erst einen Tag später als geplant, ausgeliefert wurden.

#### NACHHALTIGKEIT

Gerade mit Blick auf das Thema Nachhaltigkeit, sind wir stets darauf bedacht, unseren LÜNING-Fuhrpark besonders „jung“ zu halten und möglichst sparsame Modelle zu nutzen. Alle LKW rollen auf leisen, energieeffizienten Reifen und haben eine auf ihren Einsatzzweck abgestimmte Getriebeübersetzung. Das alles wirkt sich positiv auf den Verbrauch und damit auf den Ausstoß der CO<sup>2</sup>-Emissionen aus. Dies macht sich auch bei der Lärmimmission bemerkbar. Über einen Tempomaten, der anhand von GPS-Daten den genauen Straßenverlauf kennt, sind unsere LKW in der Lage, selbsttätig die Kraftstoffzufuhr zu drosseln und den Schwung der Fahrt, z. B. für das Überrollen einer Bergkuppe und dem anschließenden Herabrollen ins Tal, zu nutzen.

Ebenso zeichnen sich unsere Kühlanhänger durch den sparsamen Verbrauch aus, da die Auflieger mit einer flexibel aufgebauten modularen Mehrkammertechnik ausgestattet sind. So können unsere Kraftfahrer den Bereich des Aufliegers, der gekühlt werden muss, entsprechend minimieren, damit nur ein kleiner Bereich gekühlt wird. Zudem läuft derzeit das Projekt der Einführung eines Telematiksystems für die LÜNING-Flotte, das digital an die Tourenplanungssoftware angebunden wird, um so Stück für Stück analoge Vorgänge zu digitalisieren und den Fuhrpark noch effizienter auszulasten.





# WAS IST LEIDENSCHAFT?

## Ludger Rehage – Planungsexperte für Feiertagstouren

Seit 34 Jahren ist Ludger Rehage der LÜNING-Planungsexperte für die Feiertagstouren. Damit passend zum Osterfest die beliebten Waren im Regal zu finden sind, muss Ludger Rehage bereits im Januar mit den Vorbereitungen starten. Dafür verschafft er sich zuerst einen Überblick über die einzelnen Touren, die Bestandskunden und die Neukunden. Beispielsweise entfällt aufgrund des Karfreitags einer der insgesamt sechs Belieferungstage, sodass die eigentlichen Freitagstouren auf die Tage zuvor verteilt werden müssen. Bei 400 bis 500 Kunden die täglich beliefert werden, ist dies keine leichte Aufgabe. Zudem hat jedes Bundesland unterschiedliche Feiertage, sodass man je nach Standort des Kunden auch hier mitdenken muss. Etwa vier Wochen vorher erhalten die einzelnen Kunden bzw. Märkte die Info, bis wann die Bestellungen für Ostern spätestens erfolgen müssen.

Wenn gerade kein Feiertag ansteht, plant Ludger Rehage die Belieferung von Neukunden in die bestehenden Touren mit ein und versucht, ihre Wunschbelieferungstage zu ermöglichen. Sind es sehr viele neue Kunden, die von LÜNING beliefert werden möchten, kann es schon mal vorkommen, dass eine „Extratour“ ins Leben gerufen wird.

Nach dem Abschluss an der Hauptschule in Mastholte im Jahr 1984 und der Handelsschule in Lippstadt im Jahr 1986 war für Ludger Rehage klar, dass eine Ausbildung im kaufmännischen Bereich das richtige für ihn ist. Daher bewarb er sich 1986 bei LÜNING und absolvierte in der Zentrale in Rietberg seine Ausbildung zum Großhandelskaufmann. „Ich war auf der Suche nach einem krisenfesten Unternehmen und habe dies bei der LÜNING-Gruppe gefunden. Gegessen wird schließlich immer“, so Ludger Rehage. Während der zweijährigen Lehre durchlief er verschiedene Ab-

teilungen, wie das damalige Sekretariat, das heute mit dem Kunden-Servicecenter gleichzusetzen ist. Danach folgten je sechs Monate im Verkauf und im Bereich Versand. Dieser war damals noch in Rietberg angesiedelt. Erst im Jahr 2000 zog man in das neue Logistikzentrum nach Langenberg.

Im Jahr 1990 ging es für Ludger ein Jahr zur Bundeswehr, um seine Wehrpflicht zu leisten. Nebenher erlangte er hier sogar den LKW-Führerschein. Nach einem Gespräch mit dem damaligen Fuhrparkdisponenten Herrn Stroop ging es zurück zu LÜNING in den Versand, wo er ab und an auch als Aushilfsfahrer einspringen konnte. Dennoch lag sein Aufgabengebiet schon damals im Bereich der Tourenplanung und der Disposition. 1995 absolvierte er dann seinen Abschluss zum Handelsfachwirt. Ludger Rehage hat im Laufe der Jahre viel Wissen und Erfahrung im Tourenplanungs- und Versandbereich gesammelt und dabei viele Modernisierungen miterlebt. Schließlich haben nicht nur die LKW an Technik dazu gewonnen, auch die Einführung so mancher Planungssoftware hat dazu beigetragen.

**„Leidenschaftliches Handeln bedeutet für mich Zufriedenheit im eigenen Job, in dem ich Spaß und Freude daran habe, wenn ich meiner Arbeit nachgehe und dabei die eigenen Fähigkeiten bestmöglich einsetze. So erledigt sich die Arbeit gleich viel leichter“,** so Ludger Rehage.

In seiner Freizeit findet Ludger Rehage beim Sport den perfekten Ausgleich zu seinem Bürojob. Seit 40 Jahren spielt er regelmäßig Tennis und Fußball beim SV Rot-Weiß 1950 e.V. Mastholte und geht nebenher noch laufen.



**Name:** Ludger Rehage  
**Bereich bei LÜNING:** Versand  
**Jahre bei LÜNING:** 34  
**Sternzeichen:** Jungfrau  
**Lieblingsgericht:** Pasta in allen Variationen  
**Lieblingstätigkeit:**  
Die Tourenplanung für Feiertage  
**Was ist Leidenschaft?**  
Mit Spaß und Freude meine Arbeit zu erledigen und dabei die eigenen Fähigkeiten bestmöglich einzusetzen.

„  
Ich war auf der Suche nach einem krisenfesten Unternehmen und habe dies bei der LÜNING-Gruppe gefunden. Gegessen wird schließlich immer.“



**GEBRÜDER DOHLE-**  
**AUSGEZEICHNETES STROHSCHWEIN**  
**AUS BEELEN BEI WARENDORF!**



♥ VON HERZEN AUS UNSERER HEIMAT ♥



# SAUSTARK! FLEISCH VOM STROHSCHWEIN AUS DER HEIMAT

Fleischgenuss mit gutem Gewissen! Schweinefleisch von glücklichen Schweinen, die im offenen Stall auf Stroh artgerecht gehalten werden und ihren natürlichen Instinkten nachgehen können!

Bereits seit einigen Monaten bieten wir in unseren Eli-Märkten und EDEKA centern LÜNING das Fleisch regionaler Strohschweine an. In Zusammenarbeit mit der Firma Gebr. Dohle aus Beelen sind wir auf das Konzept der Strohschweine aufmerksam geworden. So durften wir uns live vor Ort von den Gegebenheiten auf den Höfen und dem Wohlergehen der Tiere überzeugen.

Angekommen in Lippetal im Kreis Soest treffen wir auf Landwirt Hubertus Cräsing und seine 120 Schweine. Vom Ferkeldasein an über die Aufzucht bis hin zur Schlachtung des Tieres steht bei ihm und den anderen Strohschweine-Landwirten das Tierwohl an oberster Stelle. Denn nur das Fleisch von glücklichen Tieren zeugt von Qualität, die man schmeckt. Daher gehören die landwirtschaftlichen Betriebe auch der Initiative Tierwohl (ITG) an.

„Die Tiere stehen auf festen Flächen, die mit Tiefstreu, also mit Stroh eingestreut werden. Zudem haben unsere Ställe alle einen Außenbereich, sodass die Tiere selbst entscheiden können, ob sie in der Sonne liegen möchten oder lieber im Stall verweilen. Echte Strohschweine nach Haltungform 3 haben somit 40 % mehr Platz als gewöhnlich zur Verfügung“, berichtet Hubertus Cräsing.

Einen Hof weiter bei Bertel Brinkmann aus Bad Sassendorf haben wir uns nach der Lieblingsbeschäftigung der Schweine erkundigt. „Eindeutig ganz viel im Stroh und der Erde wühlen und sich suhlen, Nester im Stroh bauen und sich die frische Luft um den Rüssel wehen lassen. Zudem gibt es Sisalseile oder Beißigel als weitere Beschäftigungsmöglichkeiten für die Tiere“, erklärt uns der Landwirt.

Auf dem Speiseplan der Strohschweine steht in erster Linie hofeigenes Getreide, das aus Gerste, Weizen, Erbsen, Raps-

schrot und genfreiem Soja besteht. Dieses wird mit Raufutter ergänzt.

Generell ist die Haltung auf Stroh für die Landwirte arbeitsintensiver, jedoch kommt die Mehrarbeit dem Tierwohl zugute. Die Tiere können so mit ihren Artgenossen in Ruhe heranwachsen. Insgesamt sind die Schweine entspannter und weniger anfällig für Verletzungen, sodass Medikamente nur in Ausnahmefällen zum Einsatz kommen.

An den Bedientheken in unseren LÜNING-Märkten ist das regionale Strohschweinefleisch entsprechend gekennzeichnet. So findet man hier auch die Info, von welchem Landwirt das Schweinefleisch in der Auslage gerade kommt. Unsere Mitarbeiter sind entsprechend geschult und können zudem mit dem einen oder anderen Zubereitungstipp dienen.

Die Firma Gebr. Dohle, von der unsere LÜNING-Märkte das Strohschweinefleisch bezieht, verwertet das Fleisch der Tiere zu 100 %. So wird der Großteil unserer angebotenen Wurst- und Fleischwaren an den Bedientheken daraus gefertigt und nicht nur die „Edelteile“ angeboten.



## HALTUNGSFORM 3

Das Strohschweinefleisch entspricht der Haltungform 3. Dafür müssen die Schweine mindestens 40 % mehr Platz zur Verfügung haben, im Stall mit Außenklima gehalten werden und Beschäftigungsmaterial zur Verfügung haben. Seit Februar 2021 sind die landwirtschaftlichen Betriebe daher auch entsprechend zertifiziert. Durch ein Audit einer externen Zertifizierungsstelle erfolgt in regelmäßigen Abständen die Konformitätsbescheinigung der Haltungform 3, die bestätigt, dass die Schweine die Kontrolle ohne Beanstandung durchlaufen haben. Nur diese Tiere dürfen auch als „Strohschweine“ vermarktet werden.



## TRANSPORT & SCHLACHTUNG

Letzten Endes sind Strohschweine Nutztiere, die für den Verzehr heranwachsen. Die Schweine werden ab 110 Tagen vom jeweiligen Hof abgeholt und zu einem kleinen familiengeführten Schlachtbetrieb nach Unna gebracht. Dieser wird bereits in 3. Generation betrieben. An drei Tagen in der Woche werden hier etwa 2.000 Tiere geschlachtet. Im Vergleich dazu geht in großen Schlachtbetrieben das 10-fache davon an einem Tag durch. Beim Transport wird sehr darauf geachtet, dass keine Hektik entsteht. Aus dem Grund werden unterwegs auch keine weiteren Tiere zugeladen. Dieser erfolgt in modernen Viehtransportern der RVG (Raiffeisen Viehvermarktung GmbH) nach den neuesten QS-Standards der ITW, sodass eine ausreichende Frischluftzufuhr und die Versorgung mit Wasser gewährleistet sind. Die maximale Entfernung vom Hof zum Schlachtbetrieb in Unna beträgt dabei 50 Kilometer.



♥ VON HERZEN AUS UNSERER HEIMAT ♥

Durch den respektvollen Umgang mit den Schweinen sind die Tiere entspannter. Nach der Ankunft beim Schlachtbetrieb haben die Tiere in der Ruhezone eine Stunde Zeit zum Ankommen.

Beim Konzept des „Strohschweins“ hat man sich bei LÜNING bewusst für kleine mittelständische landwirtschaftliche Betriebe entschieden. Das hohe Tierwohl spiegelt sich im Geschmack des Fleisches wider. Die Schweine haben mehr Zeit zum groß werden und das merkt man natürlich auch im Preis. Wer statt konventioneller Haltung auf qualitativ hochwertiges Fleisch setzt und dieses nur in Maßen verzehrt, weiß zu schätzen, was auf seinem Teller liegt. Da darf es auch mal einen Euro mehr kosten. Schließlich sollen alle von der Aktion „Strohschwein“ profitieren: Die Tiere, die Erzeuger, der Handel und der Konsument. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir eine Trendwende in der Schweinehaltung erreichen! Unterstützen Sie uns!





# Rhabarber

## Vielseitig fruchtig!

Gehört zu den Knöterichgewächsen, botanisch gesehen zum Gemüse, wird in der Küche jedoch als Obst genutzt

Hat lange grüne bis rote Stiele und große dunkelgrüne Blätter

Eignet sich perfekt für Kompott, Kuchen, Saft und Eis

## Erdbeer-Rhabarber-Crumble

### Zutaten für 4 Portionen:

5 Stangen Rhabarber  
400 g Erdbeeren  
½ unbehandelte Zitrone, davon Abrieb und Saft  
80 g Rohrzucker  
1 Vanilleschote  
120 g Dinkelmehl  
80 g gemahlene Mandeln  
30 g gehackte Mandeln  
150 g weiche Butter  
4 Kugeln Eiscreme  
etwas Zitronenmelisse

### Zubereitung:

Für den Erdbeer-Rhabarber-Crumble die Rhabarberstangen und Erdbeeren waschen. Den Rhabarber in mundgerechte Stücke schneiden. Die Erdbeeren vom Grün befreien und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Zitrone heiß abwaschen und halbieren. Den Rhabarber und die Erdbeeren in einen großen Topf geben und mit einem Drittel

des Rohrzuckers sowie 1 EL Zitronensaft und dem Mark einer Vanilleschote aufkochen. Hierbei immer wieder umrühren. Die Hitze abstellen und bei geschlossenem Deckel eine Stunde ziehen lassen.

Für den Crumble etwas Zitronenabrieb herstellen. Das Mehl, die gemahlene und gehackte Mandeln und den Zitronenabrieb in eine Schüssel geben und miteinander vermischen. Die Butter, sowie den restlichen Rohrzucker hinzugeben und zu Streuseln verkneten.

Den Backofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Erdbeer-Rhabarber-Masse in eine flache Auflaufform geben. Die abgekühlten Streusel darüber verteilen und für 25-30 Minuten auf mittlerer Schiene im Backofen backen. Erdbeer-Rhabarber-Crumble aus dem Ofen nehmen und mit einer Kugel Eiscreme sowie frischer Zitronenmelisse garniert servieren.



## Rhabarber-Baiser-Kuchen

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Für den Mürbeteig:

200 g Weizenmehl  
50 g Pistazien  
50 g gemahlene Mandeln  
3 TL Backpulver  
120 g weiche Butter  
1 Ei  
50 g Zucker  
1 Prise Salz  
getrocknete Erbsen zum Blindbacken

#### Für den Belag:

4 EL Erdbeerkonfitüre  
500 g Rhabarber  
etwas Zitronenmelisse

#### Für die Meringues:

70 g Puderzucker  
70 g Zucker  
2 Eiweiß

### Zubereitung:

Für den Mürbeteig das Weizenmehl durchsieben. Pistazien im Küchenprozessor mahlen. Mehl, Pistazien, gemahlene Mandeln und Backpulver miteinander verrühren.

Butter, Ei, Zucker und eine Prise Salz unterkneten. Den Teig in Frischhaltefolie eingeschlagen im Kühlschrank für 30 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 165°C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen und eine viereckige Tarte-Form damit auskleiden. Den Teig mit Backpapier bedecken, mit Erbsen befüllen und für 12 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen blindbacken.

### Schon gewusst?

Beim Blindbacken wird ein Teig ohne den Belag oder die Füllung vorgebacken, um zu verhindern dass der Teig durchweicht. Hülsenfrüchte dienen dabei zur Beschwerung, damit der Teig schön flach bleibt.

Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre glattrühren und den Kuchen damit austreichen. Die Rhabarberstangen in exakt gleich große, schräg angeschnittene Stücke schneiden und nach Farben sortieren. Die Rhabarberstücke in einem Blumenmuster auf dem Kuchen anordnen.

Für die Meringues Puderzucker und Zucker miteinander vermischen. Eier trennen und das Eiweiß mit einem Handrührgerät steif schlagen. Das Zuckergemisch langsam einrieseln lassen. Meringuemasse in einen Spritzbeutel füllen und in Form kleiner Tupfer auf den Kuchen setzen. Für weitere 15-20 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Rhabarber-Baiser-Kuchen aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und mit frischer Zitronenmelisse garniert servieren.



Ist als Freilandware ab April bis Johanni (24. Juni), als Importware aus den Niederlanden oder Belgien bereits ab März erhältlich

Wird neben England und Deutschland auch in den Beneluxländern und Nordamerika kultiviert

Stammt ursprünglich aus China und kam erst im 18. Jahrhundert nach Europa

Ist geputzt und gestückelt ideal zum Einfrieren geeignet

Braucht nicht viel Zucker, da die Säure beim Garen gemildert wird, daher erst nach dem Kochen süßen

Hält sich als frische Ware in ein feuchtes Tuch gewickelt im Kühlschrank etwa drei Tage

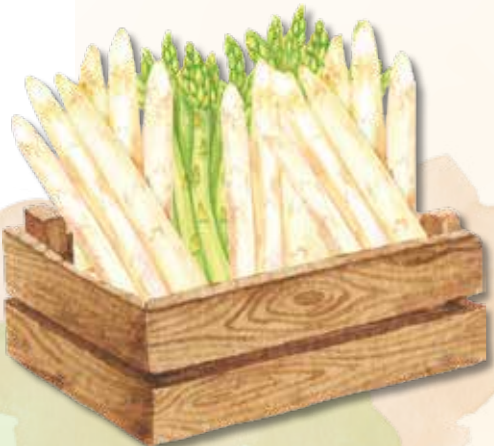
Enthält viel Vitamin C und B und ist reich an Mineralien wie Eisen, Kalium, Magnesium und Phosphor

Schmeckt fruchtig-säuerlich, allgemein gilt je grüner die Stange, um so säuerlicher der Geschmack



Frühlingszeit ist

# SPARGELZEIT



Ein deftiger Genuss für  
Spargel-Liebhaber:

## GRATINIERTER SPARGEL

Gratinierter Spargel mit würzigen Schweinemedallions und feiner Weißweinjus. Bereiten Sie mit unserem Rezept das beliebte Königsgemüse zu einem wunderbar kräftigen Fleisch zu – so lecker!

### Zutaten für 4 Portionen:

1 ½ kg Spargel  
Salz  
1 TL Zucker  
1 EL Butter  
½ unbehandelte Zitrone  
½ Bund glatte Petersilie  
150 g weiche Butter  
150 g Paniermehl  
400 g Schweinemedallions  
Salz & Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
1 TL Weizenmehl  
100 ml Weißwein  
150 ml Gemüsebrühe  
50 ml Sahne

### Zubereitung:

Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen. Wasser in einem großen Topf mit Salz, Zucker, Butter und dem Saft der halben Zitrone zum Kochen bringen. Spargel bei mittlerer Temperatur und geschlossenem Deckel 8 Minuten leise kochen lassen.

Backofengrill vorheizen. Petersilie waschen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen, fein hacken. Mit weicher Butter, Paniermehl und dem Zitronenabrieb verkneten. Medallions mit Salz und Pfeffer würzen und mit Garn binden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Medallions von beiden Seiten ca. 4 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, warm stellen und ruhen lassen.

Bratensatz mit Mehl bestäuben und mit Weißwein und Brühe ablöschen. Nach Belieben etwas Sahne angießen. Spargel abtropfen lassen und in eine Auflaufform setzen. Brösel darauf verteilen und ca. 5 Minuten auf die unterste Schiene des Backofens setzen (Achtung: Die Brösel werden schnell dunkel). Spargel mit Medallions servieren.



## Überzeugt Feinschmecker: SPARGELPIZZA MIT LACHS

Genießen Sie das Lieblingsgemüse der Deutschen auf mediterrane Art mit unserem leckeren Spargelpizza-Rezept. Die Kombination aus knusprigem Teig, aromatischem Räucherlachs und zweierlei Spargelsorten überzeugt Feinschmecker.

### Zutaten für 4 Portionen:

250 g Weizenmehl  
10 g frische Hefe  
1 Prise Zucker  
Salz  
3 EL Olivenöl  
40 g Parmesan  
4 EL Crème fraîche  
5 Stangen grünen Spargel  
5 Stangen weißen Spargel  
1 rote Zwiebel  
Pfeffer  
6 Scheiben Räucherlachs  
1 Handvoll Dillspitzen

### Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe in 50 ml lauwarmen Wasser auflösen und mit dem Zucker in die Mulde geben. Mit einem sauberen Tuch abdecken und 10 Minuten gehen lassen. 1 TL Salz und Olivenöl zufügen. Mit den Knethaken des Handrührers 120 ml lauwarmes Wasser einarbeiten. Abdecken und ca. 45 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Parmesan reiben, mit Crème fraîche verrühren. Spargelenden entfernen. Weiße Stangen schälen, grüne nur im unteren Drittel. Stangen 3 Minuten in Salzwasser kochen, kalt abschrecken und mit Küchenpapier trocknen. Stangen quer und der Länge nach halbieren. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden.

Ofen auf 230 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Teig mit bemehlten Händen zusammenschlagen und auf bemehlter Arbeitsfläche durchkneten. Zu einer Rolle formen und in 2 Portionen teilen. Mit dem Nudelholz zu dünnen Fladen ausrollen (ca. 20 cm x 25 cm).

Die Böden nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Dünn mit Crème fraîche bestreichen. Zwiebeln und Spargelstücke darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf unterster Schiene ca. 12 Minuten backen. Pizzen aus dem Ofen nehmen und mit Lachs belegen. Mit Dillspitzen bestreuen und sofort servieren.



Der Klassiker:

## SPARGEL MIT HOLLANDAISE

Bereiten Sie beim nächsten Spargeessen Ihre eigene appetitliche Sauce Hollandaise zu und tauchen Sie den knackigen Spargel in die delikate Soße aus Butter, Ei und Weißwein!

### Zutaten für 4 Portionen:

**Für die Hollandaise:**  
180 g Butter  
3 Eier, davon das Eigelb  
160 ml trockenen Weißwein  
1 EL Zitronensaft  
1 Prise Salz  
1 Prise Cayennepfeffer

### Für den Spargel:

300 g grünen Spargel  
3 EL Olivenöl  
je 1 Prise Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

Die Butter in einem Topf einmal aufkochen lassen, sodass sich die Molke trennt. Die Eigelbe und den Weißwein in einem Messbecher mit einem Pürierstab mixen bis sie leicht dick und cremig sind. Nun die heiße Butter in einem dünnen Strahl unter die Eischaummasse geben und diese mit dem Pürierstab „hochziehen“.

Zum Schluss mit etwas Salz, Cayennepfeffer und einem Spritzer Zitrone abschmecken. Den Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abbrechen. Spargel auf eine Platte geben und mit Pfeffer und Salz würzen. Olivenöl darüber träufeln und einmassieren. Spargel in die Pfanne geben und braten.

Den Spargel mit Sauce Hollandaise servieren.







*Jederzeit ein Genuss:*  
**SPARGELRAGOUT IN WEINSAUCE**

Genießen Sie Spargel nicht nur mit Kartoffeln. Diesmal ist Pasta an der Reihe. Für unser Spargelragout-Rezept kombinieren Sie weißen Spargel mit Tagliatelle sowie Steinpilzen und kreieren dazu eine sahnig-frische Soße.

**Zubereitung:**

Spargel schälen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Steinpilze putzen. Schalotten pellen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, halbieren, trocken abreiben. Einen Topf mit etwa 1 L Salzwasser zum Kochen bringen. Spargelstücke für 3-4 Minuten im kochenden Wasser garen, mit einer Schöpfkelle herausnehmen und sofort in Eiswasser abschrecken.

Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf zerlassen. Schalotten und Steinpilze hineingeben und kurz anschwitzen. Mit Geflügelfond und Weißweinessig ablöschen, mit Sahne auffüllen. Spargel hinzugeben. Für 5-8 Minuten köcheln lassen. Kerbel waschen, trocken schütteln, fein hacken und zum Ragout geben. Mit Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tagliatelle nach Packungsanleitung in ausreichend gesalzenem Wasser al dente kochen. Knoblauchzehen pellen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Parmesan mit einer Küchenreibe fein reiben. Tagliatelle abgießen und abtropfen lassen. Butter in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Schinkenwürfel, Knoblauch und Haselnüsse hineingeben und für 1-2 Minuten anrösten. Tagliatelle in die Pfanne geben und durchschwenken.

Tagliatelle mit Spargelragout auf flachen Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen und servieren.

**Zutaten für 4 Portionen:**

**Für die Pasta**

- 400 g Tagliatelle
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Parmesan
- 50 g gehackte Haselnüsse
- 150 g Schinkenwürfel
- 3 ½ EL Butter

**Für das Spargelragout**

- 600 g weißen Spargel
- 200 g Steinpilze
- 2 Schalotten
- ½ Zitrone
- 2 EL Butter
- 200 ml Geflügelfond
- 100 ml Sahne
- 50 ml Weißweinessig
- ½ Bund Kerbel
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Prise weißen Pfeffer



*Eine raffinierte Variante:*  
**SPARGELPFANNKUCHEN**

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 800 g weißen Spargel
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 unbehandelte Zitrone
- ½ Bund glatte Petersilie
- 4 Scheiben Schnittkäse
- 4 Scheiben Schinken
- 50 g geriebenen Parmesan

**Für die Pfannkuchen:**

- 180 g Dinkelmehl
- 2 Eier
- 1 TL Salz
- 130 ml Milch
- 150 ml Mineralwasser
- 3 EL Rapsöl

**Für die Weißwein-Sahne-Soße:**

- 1 Schalotte
- 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 die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Jeweils gut 1 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 Schalotten pellen und fein hacken. Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten 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.



DIY-WACHSTÜCHER AUS  
STOFFRESTEN & BIENENWACHS

# Selbstgemacht

Möchten auch Sie gerne weniger Plastik im Haushalt nutzen? Frischhaltefolie kann ganz einfach durch Wachstücher ersetzt werden, um Lebensmittel zu lagern oder Gläser und Schüsseln damit zu verschließen. Ganz nach Belieben können Sie die Wachstücher aus alten Stoffresten und Wachs sogar selbst machen!

## Und so funktioniert es!

Das wird benötigt: Stoffreste\* Silikonpinsel  
Stoffschere Bügeleisen / Backofen  
Wachsreste\*\* Backblech  
Backpapier

\*Baumwolle oder Leinen

\*\* oder Bienenwachspastillen aus der Apotheke

### Wachstuch aus dem Ofen

Backpapier auf das Backblech legen, den Stoff darauf ausbreiten und das Wachs darüber verteilen. Danach das Blech bei 80°C in den Ofen schieben, bis sich das Wachs verflüssigt hat. Dann das flüssige Wachs mit dem Silikonpinsel gleichmäßig auf dem Stoff verteilen bis er gut durchtränkt ist. Anschließend das Wachstuch auf dem Wäscheständer abkühlen lassen.

### Wachstuch mit dem Bügeleisen

Eine Schicht Backpapier auf das Bügelbrett legen. Darüber den Stoff ausbreiten und mit dem Wachs bestreuen. Eine weitere Lage Backpapier auf das Wachs legen und bügeln, bis das Wachs komplett und gleichmäßig in den Stoff eingezogen ist. Vor dem Abziehen des Backpapiers warten, bis das Tuch abgekühlt ist.

### Reinigung

Mit Wasser und Spülmittel lassen sich die Wachstücher einfach reinigen. Wenn die Tücher nach häufiger Benutzung zu viele „Knickkanten“ bekommen haben, einfach mit einer erneuten Wachsbeschichtung wieder auffrischen.



# LÄNGERE HALTBARGKEIT

## DAS A & O DER RICHTIGEN LAGERUNG

Alle Lebensmittel haben in Bezug auf ihre Haltbarkeit individuelle Anforderungen bei der Temperatur und der Luftfeuchtigkeit. Dafür bietet der Kühlschrank verschiedene Kältezonen, wo die Luft entsprechend zirkuliert. Die kalte Luft geht nach unten, die warme steigt hingegen nach oben. Durch die richtige Lagerung bleiben frische Lebensmittel nach dem Einkauf besonders lange haltbar. Der Kühlschrank besticht durch Ordnung und gleichzeitig bleiben die Nährstoffe und Vitamine länger erhalten. Handeln daher auch Sie nachhaltig!

### Optimale Kühlzonennutzung

Je nach Aufbau des Geräts gibt es spezielle Fächer für Obst & Gemüse sowie Fleisch, Wurst und Fisch. Hier herrschen niedrigere bzw. höhere Temperaturen und eine andere Luftfeuchtigkeit. Obst und Gemüse mögen es gerne warm und feucht, dennoch darf nicht jede Sorte in den Kühlschrank. So sind Zitrusfrüchte, Bananen, Tomaten und Gurken bei Zimmertemperatur besser aufgehoben. Tierische Produkte halten sich bei trockener Kälte am besten.

### Wichtig!

Warme Speisen sollten erst abkühlen, bevor sie in den Kühlschrank wandern, damit die Temperaturzonen nicht durcheinander geraten und nicht unnötig Energie zur Regulierung benötigt wird. Lebensmittel die hingegen bereits im Supermarkt gekühlt wurden, sollten nach dem Einkauf schnell im Kühlschrank verstaut werden, damit die Kühlkette nicht zu lange unterbrochen wird.

### Einkaufstipp

Vor dem Einkaufen schnell ein Foto mit dem Smartphone vom Inhalt des Kühlschranks machen, so weiß man genau, was noch vorrätig ist und kauft nichts doppelt.

### Kühlschranktür 8°C bis 10°C

In den einzelnen Fächern der Kühlschranktür werden von unten nach oben sortiert Getränke, Saucen, Senf, Ketchup, Remoulade, Tomatenmark, Butter und Eier aufbewahrt. Die Temperatur liegt hier bei 8°C bis 10°C.

### Oberstes Fach 6°C bis 8°C

Das oberste Fach, wo es am wärmsten ist, bietet den idealen Lagerort für Lebensmittel die zeitnah verzehrt werden, wie bereits zubereitete Speisen, Kuchen, Marmelade, eingelegte Gurken, etc. Hier herrschen etwa 6°C bis 8°C.

### Mittleres Fach 4°C bis 5°C

Auf der mittleren Fläche lagern Milchreiprodukte wie Sahne, Quark, Milch, Frischkäse, Joghurt und Co. bei einer Temperatur von 4°C bis 5°C am besten. Das gilt auch für angebrochene und frische Milch! Viele lagern diese in der Kühlschranktür, wo es mit 9°C jedoch zu warm ist. H-Milch hingegen, wurde ultrahoherhitzt und wird in der Kühlschranktür nicht zu schnell schlecht.

### Unterstes Fach\* 2°C bis 4°C

Die Glasfläche über dem Gemüsefach bietet den optimalen Platz für leicht verderbliche Produkte wie Fisch und Fleisch, da es hier mit 2°C bis 4°C die kälteste Stelle im Kühlschrank ist.  
\*über dem Gemüsefach

### Gemüsefach 8°C bis 10°C

Wie die Bezeichnung des Gemüsefachs bereits sagt, lagern hier Salate, frische Kräuter, Gemüse und Obst wie Trauben oder Aprikosen. Bei einer Temperatur von 8°C bis 10°C fühlen sich diese Lebensmittel hier sehr wohl.

## Das Gefrierfach

Bei Kühlschränken mit integriertem Gefrierfach herrscht hier die kälteste Temperatur. So bringen es beispielsweise 4 Sterne Geräte auf -18°C und weniger. Perfekt zum Einfrieren von gekochten Speisen, Eis und Co. Kühlschränke ohne Gefrierfach bieten hingegen viel Platz und sind deutlich sparsamer als ihre Gegenstücke. Generell sollten im Gefrierfach die Produkte, die nur kurze Zeit haltbar sind, vorne

bzw. oben deponiert werden, damit sie nicht in Vergessenheit geraten und verderben. Hilfreich sind hier Boxen mit dem Einfrierdatum, um stets den Überblick zu behalten. Für die optimale Effizienz des Kühlschranks, sollte eine Grundtemperatur von 7°C eingestellt werden. Zudem muss das Gefrierfach regelmäßig abgetaut werden, sobald sich an den Wänden des Faches Eis abgesetzt hat. So gibt es wieder mehr

Platz und der Stromverbrauch schnell nicht in die Höhe, da die Luft ausreichend zirkulieren kann. Obst und Gemüse lassen sich für 11 bis 15 Monate einfrieren. Rindfleisch und Geflügel bis zu 12 Monate. Besonders fetthaltige Fleischsorten und Fisch sollten nicht länger als neun Monate im Eisfach lagern.



# Entdeckt! Neu im Regal!



## Capital Bra Tee

Capital Bra, der aktuell erfolgreichste Rapper Deutschlands, löste bereits mit seiner eigenen Pizza einen regelrechten Hype aus. Jetzt kommt der Eistee. Erhältlich ist das neue Sommergetränk in Capi's Lieblingsorten Wassermelone, Pfirsich, Zitrone und Granatapfel.



## GANGSTARELLA

### #TEAMCABI THUNFISCH PIZZA, NACHHALTIGER FISCHFANG 480g

Knuspriger Soft-Crunch Boden be...lele...legt mit saftigem Thunfisch auf Crème fraîche, abgerundet mit Joghurtsauce und Zwiebeln.

## Dr. Oetker LOVE it! Pudding

Dr. Oetker LOVE it! Schokoladen- oder Bourbon-Vanille-Pudding ist die pflanzliche Alternative zum beliebten, klassischen Sahnepudding. Die einzigartige pflanzliche Rezeptur mit Mandeln, die als cremige helle Paste verarbeitet wird, kommt ohne Verwendung von Milch aus und verspricht dennoch einen gewohnt cremigen Genuss. Der vegane Pudding ist wenig süß im Geschmack und lässt sich hervorragend mit Früchten oder veganer Fruchtgrütze kombinieren.



## Schogetten Selection Gold

Besondere Stückchen für besondere Genussmomente! Schogetten Selection Gold – die neue Kollektion von Schogetten ist eine exklusive Auswahl von etwas ganz Besonderem! Die fünf neuen Sorten schaffen durch den Einsatz feinsten Zutaten ein außergewöhnliches Geschmackserlebnis und sorgen mit Zutaten in der Füllung und in der Schokoladenhülle gleich für doppelten Genuss!



## Nutella muffins

Mit Liebe gebacken, mit Nutella gefüllt. Saftiger Rührteig gebacken mit Joghurt, innen ein cremiges Herz aus Nutella. Superlecker und ab sofort in unserer LÜNING Backstube erhältlich!



## Schwartau Bio Extra

Mit Bio wird's dein Tag! Die beliebten Extra Konfitüren nun auch in Bio-Qualität und mit besten Früchten aus kontrolliertem ökologischem Anbau. Erhältlich in den Sorten Aprikose, Himbeere, Erdbeere und Waldfrucht.



## Nordzucker SweetFamily Bio Puderzucker

SweetFamily Bio-Puderzucker ist fein gemahlener Bio-Zucker. Er ist leicht löslich und eignet sich zum Backen, Dekorieren und zum Herstellen zarter Glasuren. Er vereint Ökoqualität mit Regionalität. Der dafür verwendete Bio-Zucker wird zu 100% aus heimischen Bio-Zuckerrüben gewonnen und ist nach den europäischen Standards zertifiziert.



## Barilla - La Collezione

Besondere Pasta-Formen für besondere Genussmomente jeden Tag. Barilla Collezione verleiht Ihrer Vorstellung mit einer breiten Vielfalt an Pastasorten Ausdruck, die allesamt mit Blick fürs Detail ausgewählt wurden und sich an Liebhaber von raffinierten und ausgefallenen Gerichten richten. Barilla Collezione macht Ihre Rezepte jeden Tag aufs Neue einzigartig. Erhältlich als Trofie Liguri und als Fusilli Bucati Corti.

## Das Tonie-Prinzip: Tonie auf die Toniebox - hörspielen!

Der Tonie ist der magische Schlüssel zu deinem Hörerlebnis. Stellt du ihn auf, erkennt ihn die Toniebox sofort, lädt den entsprechenden Inhalt aus der Cloud herunter und spielt ihn direkt ab. Einmal vollständig geladen, bleibt der Inhalt auf der Toniebox und du kannst ihn überall, auch ohne WLAN, hören.





# Basteltipps für Ostern

## KÄNGURU-EIERBECHER

Heute serviert euch ein Känguru das Osterei. Egal ob zu Ostern, zum Frühstück mit der Familie oder Freunden oder zum Sonntagsbrunch – Eierbecher dürfen auf einem perfekt gedeckten Tisch nicht fehlen. Diese niedlichen Tierchen werden aus Klopapierrollen gebastelt, die deinem Frühstücksei die notwendige Standhaftigkeit geben. So hübsch die Eierbecher auch sind, genauso einfach sind sie mit unserer Vorlage nachgebastelt. Diese findest du im Ideenblog unter [www.sb-luening.de](http://www.sb-luening.de) zum Download.

### Das brauchst du:

folia Pastell-Block, Din A4  
folia Kreativpack mit Tonpapier  
Bastelkleber  
Bastelschere  
Klopapierrolle oder Küchenpapierrolle

### So funktioniert es:

Übertrage die Vorlage auf das Tonpapier und schneide alle Teile aus. Klebe die einzelnen Teile des Gesichts auf den Körper des Kängurus. Schneide die Klopapierrolle in zwei unterschiedlich große Teile. Klebe die Klopapierrolle zwischen die Schenkel des Kängurus. Das kleine Stück nimmst du für das Känguru-Baby, das große Stück für die Känguru-Mama.



FÜR MEHR  
Nachhaltigkeit

## LUSTIGE KORKENTIERE

Zeige ein großes Herz für die Umwelt, indem du alten Korken neues Leben einhauchst. Die kleinen Häschen, Hühner und Küken bestechen mit ihrem Cutenessfaktor hoch 10 und eignen sich prima zum Basteln mit Kindern. Mit der Bastelvorlage gelingt selbst das Ausschneiden von Schnäbelchen, Flügeln, Öhrchen & Co.! Einfach auf dem Ideenblog [www.sb-luening.de](http://www.sb-luening.de) herunterladen!

### Das brauchst du:

Korken  
Heißklebepistole  
Nadel oder spitze Pinzette  
Schere  
Bleistift, Radiergummi  
folia Dual-Tip Fasermaler schwarz  
folia Jutekordel  
folia Pompons weiß  
folia Fotokarton in weiß, rot, rosa, grün, gelb

### So funktioniert es:

Übertrage die Vorlage auf den Fotokarton und schneide alle Teile aus. Male Details auf (z.B. das Innere der Ohren) und klebe sie mit Heißkleber an den Korken. Nimm dafür die Bilder zu Hilfe. Dem Häschen kannst du noch einen weißen Pompon als Schwänzchen aufkleben. Das Küken freut sich über Pompons an den Flügeln. Male mit dem Fasermaler noch ein Gesicht auf. Bohre mit der Nadel oder der Pinzette ein kleines Loch oben in den Korken. Schneide die Jutekordel zu. Drücke die beiden Kordelenden mit der Pinzette in das Loch. Fixiere alles zur Sicherheit mit Heißkleber.



# Vorschau Heimatleben 02 | 2021



## AUS DEM LEBEN

BEERENSTARKE FRÜCHTE – VON BLAUBEEREN, JOHANNISBEEREN & CO.



## AUS DEN MÄRKTEN

ERÖFFNUNG VOM NEUEN SB LÜNING HIDDENHAUSEN



## AUS DEN MÄRKTEN

ERÖFFNUNG DES NEUEN  
ELLI-MARKT KAUNITZ



## AUS DER KÜCHE

PRICKELND & ERFRISCHEND!  
SOMMERLICHE BOWLREZEPT



### Unsere ELLI-Märkte:

Avenwedde  
Benteler  
Delbrück  
Gütersloh  
Hövelhof  
Kaunitz  
Langenberg  
Lipperode



### Unsere EDEKA LÜNING:

Burg-Nord  
Burg-Mitte  
Neuenkirchen  
Mengeringhausen



### Unsere EDEKA center LÜNING:

Rietberg  
Hövelhof  
Wanzleben



### Unsere sb LÜNING:

Anröchte  
Avenwedde  
Asemissen  
Ballenstedt  
Belecke  
Delbrück  
Geseke

Haldensleben  
Hövelhof  
Mellendorf  
Langenberg  
Tangermünde  
Verl  
Wolmirstedt

Max LÜNING GmbH & Co. KG, Westerwieher Straße 33, 33397 Rietberg, Telefon: 05244-705-0, E-Mail: [info@luening.de](mailto:info@luening.de), [www.luening.de](http://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)