



Tägliche Vitaminspritzen für ernährungsbewusste Genießer

Obstkiste Gedik liefert pure Frische an REWE Lenk

Wenn beim „Vitamin B“ alles stimmt, kommt das Gute fast wie von selbst. Bei REWE Lenk ist es die gute Beziehung zur „Obstkiste Gedik“, die nun seit einigen Wochen für frische Vitaminspritzen und noch einiges mehr sorgt. Täglich trägt der Remscheider Betrieb mit Obst und Gemüse aus frischer Ernte dazu bei, dass das Sortiment des Saarner Supermarktes an der Düsseldorfer Straße noch vitaminreicher, frischer und leckerer wird.

„Genuss hoch drei“ - unter diesem Motto bietet das Familienunternehmen aus dem Bergischen Land eine große Vielfalt an Obst und Gemüse, Salaten, Kräutern und Feinkost. Besonderen Wert legt das Team der „Obstkiste“ dabei auf die heimische Herkunft. Kein Wunder, denn Produkte aus regionalem Anbau sind günstig, lecker und frei von Zusatz- und Konservierungsstoffen.

Lesen Sie weiter auf Seite 2



Wer beste Zutaten für besonders leckere Fleischgerichte sucht, hat bei REWE Lenk in Saarn immer Schwein. Mit einer ganz besonderen Spezialität überrascht das Frischetheken-Team die Genießerinnen und Genießer: Das „TIMM Rekener Duroc Schwein“ kommt aus artgerechter Haltung im Münsterland und nach fachkundiger Schlachtung auf dem direkten Weg nach Mülheim. Auf Seite 3 von „Lenk Live“ gibt dazu weitere Infos und ein passendes Rezept.

„Trikottausch“ in der Verlängerung

Auf den Tag, wenn es im Spielbetrieb wieder so richtig zu Sache gehen kann, freuen sich Mülheims Sportler jetzt schon. Dafür, dass dann zumindest ein Team in nagelneuen Trikots antreten kann, sorgt REWE Lenk in der Zwischenzeit. Auch 2021 spendiert der Supermarkt in Saarn wieder frische Spielkleidung für die Vereine der Umgebung.

Dazu können sich die Jugendmannschaften in Saarn, Broich und Mintard jetzt noch bewerben (falls sie es nicht schon getan haben). Einfach kurz das Stichwort „Trikottausch“, den Namen des Vereins, der Mannschaft (möglichst mit einem Foto) und des Ansprechpartners mit Telefonnummer auf eine Postkarte schreiben und an REWE Lenk, Düsseldorfer Straße 239, 45481 Mülheim senden, dort abgeben oder eine Mail an die Adresse info@rewelenk.de schicken.

Das ausgewählte Team wird benachrichtigt, alle anderen Mannschaften bekommen 2022 eine neue Chance.



Lesen Sie heute in

LENK *Live*

- Auf dem Weg zum eigenen Laden
Seite 2
- Probieren geht über Studieren: Demeter
Seite 3
- Pottschwarz: Gute Nase für Originale
Seite 4

Genuss hoch drei - Obstkiste liefert Vitamine in Bestform

Salate, Freshcut, Früchte im Schokomantel und mehr

Fortsetzung von Seite 1:

Alle Südfrüchte, exotischen Besonderheiten, Salate, Tomaten und Kräuter stammen von Qualitätslieferanten, mit denen die Obstkiste Gedik bereits seit vielen Jahren zusammenarbeitet.

Dass Obst und Gemüse dabei nicht nur piekfein in Schale, sondern auch in appetitlichen Zubereitungs-Variationen geliefert wird, ver-

steht sich von selbst. Frisch geschnittenes Obst - im Feinschmecker-Jargon „Freshcut“ - wie Ananas, Mango und vieles mehr kommt im handlich-hygienischen Becher nach Mülheim.

Wer ebenso frische wie lecker zubereitete und vielseitig zusammengestellte Salate mag, der wird bei den Obstkisten-Produkten im REWE-Markt Lenk ebenfalls fündig. Egal, ob Hähnchen, Thunfisch, Radieschen, Schafskäse oder Salate für Vegetarier, die Auswahl der Ge-



schmacksvariationen ist riesig. Quark-Becher mit frischen Früchten oder Erdbeermarmelade runden das Angebot ab. Und für alle, die es auch mal ein wenig süßer mögen, gibt es eine besondere Spezialität: Schokolierete Früchte wie Erdbeeren (Bild oben), Bananen und Traube am Holzspieß sind ein ganz besonderer Nachtisch.



Stichwort Vitamine

Bei Vitaminen handelt es sich wichtige Bestandteile der Nahrung, die der Körper selbst nicht oder nur unzureichend bilden kann. Deshalb müssen Vitamine oder ihre Vorstufe, die Provitamine, beim Essen aufgenommen werden. Vitamine sorgen dafür, dass Stoffwechselprozesse ungestört ablaufen können.

Eine unzureichende Vitaminversorgung kann zu verschiedenen Mangelerscheinungen und Erkrankungen führen, die durch Rauchen, Alkohol, einseitige Ernährung, chronische Erkrankungen oder Medikamente noch verstärkt werden können.

Auf dem besten Weg zum eigenen Laden

Vielversprechende Ausbildung bei REWE Lenk: Justin Beß hat noch viel vor

„Später möchte ich meinen eigenen Markt haben.“ Auch wenn es bis dahin noch etwas dauern wird: Justin Beß ist auf dem besten Weg zu seinem ehrgeizigen Ziel. Seit August 2020 absolviert der junge Berufsanfänger seine Ausbildung im REWE-Markt Lenk an der Düsseldorfer Straße in Saarn in einem guten Team.

Direkt nach dem Fachabitur hat sich der gebürtige Mülheimer bei REWE Lenk in Saarn beworben und damit den ersten Schritt zu einer vielversprechenden Zukunft bereits getan. Nach der Ausbildung und entsprechender Praxis in Mülheim soll ein Studium auf die nächste Stufe der Karriereleiter führen.

Gute Chancen und Aussichten bietet dabei das Duale Studium Handelsmanagement, das die Konzernzentrale der REWE für engagierte und motivierte Mitarbeiter(innen) anbietet. Das



praxisorientierte, wissenschaftliche Hochschulstudium an der Europäischen Fachhochschule (EUFH) in Brühl liefert die optimale Ergänzung zu den praktischen Erfahrungen im REWE-Markt.

Frische Eindrücke von der täglichen Arbeit im Lebensmittelhandel sammelt Justin Beß nun seit einigen Wochen in der Obst- und Gemüseabteilung von REWE Lenk. Dort geht es neben dem guten Geschmack und der gesunden Ernährung vor allem um die aktuellen Trends, die bei den Kundinnen und Kunden auch künftig eine Rolle spielen werden. Und natürlich um die gute Teamarbeit, die beim Lenk-Team natürlich nach wie vor selbstverständlich ist.

Dass auch Justin Beß ein guter Teamplayer ist, hat er übrigens schon lange vor seinem Start bei REWE Lenk in Saarn bewiesen: Mit der 1. Mannschaft des SC Croatia Mülheim kickt er in der Kreisliga A.



Schwein gehabt: Gute Zeit für Münsterländer Ferkel

„TIMM Rekener Duroc Schwein“ aus artgerechter Haltung jetzt frisch an der Bedientheke bei Lenk

Klingt logisch und ist es auch: Wenn die Tiere auf dem Bauernhof gesund sind und sich wohlfühlen, stimmt auch die Qualität und die Wirtschaftlichkeit. Für das landwirtschaftliche Team vom Hof Sicking in Reken ist die artgerechte Tierhaltung deshalb nicht nur ein persönliches Anliegen, sondern auch eine Garantie für das Erfolgsrezept. Gemeinsam mit der TIMM Fleisch- und Wurstmanufaktur in Oberhausen steht der landwirtschaftliche Betrieb im westlichen Münsterland für ein ganz besonderes Markenzeichen: Dem „TIMM Rekener Duroc Schwein“, das nun auch zum regionalen Frische-Sortiment an der Bedientheke im REWE-Markt Lenk in Mülheim gehört.

Auf dem Hof in Reken (Bild unten) greift alles ineinander. Roggen, Gerste, Weizen und Mais wachsen dort und dienen als Tierfutter für den eigenen Bestand. Dabei wird nichts dem Zufall



überlassen: Die Futterrezepturen, die Komponentenauswahl und die Auswahl der Eber unterliegt ebenso strengen Qualitätsmerkmalen wie die Haltung unter optimalen Bedingungen in einem gesunden Stallklima. Die Schweine auf dem Hof Sicking haben nicht nur genug Platz für Bewegung, mit Knabberhölzern, Strohkörben, Scheuerstellen, Spielketten und Bällen verfügen sie auch über reichlich Beschäftigungsmöglichkeiten.

Über das Futter und die längere Mastdauer nimmt der Hof Einfluss auf die Fleisch- und Fettqualität. Um den besonderen Geschmack zu erreichen, werden Eber der Rasse Duroc eingesetzt. Der Transport zur Schlachtung und Weiterverarbeitung ist kurz, stressfrei und findet unter Einhaltung von Ruhezeiten statt.

Übrigens: Der Hof in Reken und die Manufaktur in Oberhausen bieten auch Leberwurst und Fleischwurst, Fleischkäse und Knackwürstchen. Eine Auswahl dieser hochwertigen Produkte gibt es an der Frischetheke von REWE Lenk ebenfalls.

Schwäbisches Schweinefilet mit Champignons und Spätzle

Die Zubereitung:

Zuerst das Schweinefilet salzen, in Öl kräftig anbraten und dann mit etwas Wein ablöschen. Die Spätzle kochen und abgießen. Das Filet aus der Pfanne nehmen, mit Pfeffer würzen und warmstellen. Die Pilze und die geschälte, in Scheiben geschnittene Schalotte anbraten, mit Weißwein und Sahne aufgießen und köcheln lassen.

Dann eine zweite Pfanne nehmen und die Spätzle darin mit Wasser und Butter erwärmen, salzen und Petersilie bestreuen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken, je nach Geschmack noch etwas Weißwein und Sahne dazugeben.

Dann gibt man das Fleisch wieder in die Pfanne und schmeckt das Ganze noch einmal mit Salz, Pfeffer und Petersilie ab. Dazu serviert man einen grünen Salat mit Dressing nach Wahl.

Die Zutaten:

300 g Schweinefilet

200 g Spätzle

100 g Champignons

4 cl Weißwein

1 Becher süße Sahne

1 Schalotte

Salz und Pfeffer

Butter

Petersilie



Demeter: Probieren geht über Studieren

Weinanbau mit Naturkraft

Die Philosophie hinter den Demeter-Produkten ist ebenso faszinierend wie komplex. Wer für den Anfang noch nicht so tief in das ganzheitliche Denken als Grundlage für den biodynamischen Weinanbau eintauchen will, kann sich mit dem Demeter-Weinen bei REWE Lenk zunächst einmal vom guten Geschmack überzeugen. Der 2019 Spätburgunder Dornfelder und der 2020 Graue Burgunder Silvaner aus der Pfalz bieten dazu gute Gelegenheiten.

Die beiden trockenen Qualitätsweine wurden strikt nach den Demeter-Richtlinien produziert. Dabei haben die Winzer nicht nur die physischen Kräfte der Natur, sondern auch die gestaltende Energie des Kosmos im Blick.



0,75 l

€ 5,95

REWE LENK
DEIN MARKT

Spieltaktik 2021: Kontaktlos Kontakt halten

Trainertrio der Tuspo-Teamgeistmannschaft lässt sich in der Krise viel einfallen

Die Füße stillhalten, das ist besonders für die diejenigen schwierig, die in normalen Zeiten eigentlich ständig auf den Beinen sind. In den Sportvereinen sind deshalb besonders viel Einsatz und Kreativität gefragt, damit vor allem die jungen Mitglieder nicht physisch und psychisch „einrosten“.

Das Trainer-Team der 2012er vom Tuspo Saarn hat sich so einiges einfallen lassen, um zu den Kickern kontaktlos Kontakt zu halten. Beim Quiz im Rahmen verschiedener Zoom-Konferenzen konnte die Teamgeistmannschaft von 2019 online Ergebnisse oder Turnierplatzierungen erraten und im Duell mit den Trainern fußballerisches Know How beweisen.

Damit auch die sportliche Bewegung nicht zu kurz kommt, gaben Kevin, Devon und Dennis ihren Schützlingen Aufgaben zu den Spieltagen der 1. Bundesliga. So war beispielsweise für ein Heimtor ein Liegestütz, für ein Auswärtstor ein Sit-Up oder für eine Gelbe Karte ein 100-Meter-Lauf - jeweils auszuführen in der folgenden Woche - angesagt. „Einige Jungs haben manche Übungen sogar doppelt oder dreifach absolviert,“ freut sich Trainer Devon über die gute Resonanz. Zum nächsten Spieltag bekamen die Jungs dann neue Aufgaben.

Trotz aller kreativer Betreuung haben Spieler und Trainer aber vor allem eine Hoffnung: Dass sie bald wieder Kunstrasen unter die Füße bekommen. Und dass die neuen Trikots, die REWE Lenk den Kickern im Sommer 2020 spendiert hatte, dann noch passen...



REWE-Marktleiter Maik Faulhaber stattet den „2012ern“ im September 2020 einen Besuch und hatte als Überraschung einen nagelneuen Trikotsatz im Gepäck.

Weihnachtsgengel für Tuspo-Kicker



„Drei Weihnachtsgengel für TuSpo“ war das Motto. Vor Weihnachten hat das Trainerteam jeden Spieler besucht und ein persönliches Weihnachtsgeschenk mitgebracht. Mit Weihnachtsmusik und dem REWE-Banner wurden die Jungs überrascht.

Pottschwarz-Kaffee: Eine gute Nase für das Original

Die fair gehandelten Kaffees und der Kult-Bulli

So sieht es aus, wenn ein Original einen Auftritt mit einem anderen Original hat. Bei REWE Lenk werden die Kaffeespezialitäten von Pottschwarz auf der charakteristischen „Nase“ eines kultigen VW-Bullis aus den 1950er Jahren präsentiert. Die ausgesuchten Kaffees kommen aus Mülheims erster privater Spezialitätenrösterei. „Pottschwarz“ steht für schonend geröstete, aromatische Kaffees aus Zentral- und Südamerika, Asien und Afrika, bei deren Handel auch die Erzeuger nicht zu kurz kommen.

Die Kaffeebohnen werden mit viel handwerklicher Arbeit in einem Trommelröster perfektioniert. „Das garantiert einen Kaffee, der ohne Säuren und daher sehr verträglich ist,“ verrät Pottschwarz-Gründer Oliver Kraus (Bild



unten). Dass das hervorragende Aroma und das einzigartige Geschmackserlebnis bei der schonenden Röstung erhalten bleiben, versteht sich von selbst. Neben dem ein einzigartigem Geschmackserlebnis steht bei bei Pottschwarz auch die faire Bezahlung für die Kaffeebauern vor Ort im Vordergrund.

Lenk Live

Herausgeber:
REWE Lenk
Thomas Lenk
Düsseldorfer Str. 239
45481 Mülheim
Tel. 0208-37759988
info@rewelenk.de
www.rewelenk.de

Redaktion:
henkom
Michael Henrichs
Kirchfeldstraße 1
45219 Essen
Tel. 02054-970500
henrichs@henkom.de

Fotos: henkom, Hof Sicking, Tuspo Saarn photocrew/stock.adobe.com, Bernd Jürgens/stock.adobe.com, marucyan/stock.adobe.com, contrastwerkstatt/stock.adobe.com