

SOMMER / HERBST 2022

akzenta magazin

GRATIS
für Sie!

BEEREN ALS SUPERFOOD

Heimische Früchte -
lecker, frisch und
unglaublich gesund

STREET FOOD

Die besten Foodtruck-
Klassiker für zuhause
neu interpretiert

1001 Nacht

Orientalische Küche - Eintauchen in
die Welt der fantastischen Gewürze

DRAUSSEN UND DRINNEN

Das helle Atrium im
FUCHSWINKEL Barmen.
Bei Regen und Sonnenschein:
Einfach lecker!

FUCHSWINKEL FUCHSWINKEL FUCHSWINKEL FUCHSWINKEL FUCHSWINKEL
**ONLINE
VORBESTELLEN
& SELBST ABHOLEN**
FUCHSWINKEL FUCHSWINKEL FUCHSWINKEL FUCHSWINKEL FUCHSWINKEL



FUCHSWINKEL

FUCHSWINKEL

akzenta Vohwinkel | Am Stationsgarten 2 | 42327 Wuppertal | Telefon 0202 26562 -526

akzenta Barmen | Unterdörnen 61 | 42283 Wuppertal | Telefon 0202 55126 -221 oder -228

akzenta Heiligenhaus | Westfalenstraße 24 | 42579 Heiligenhaus | Telefon 02056 25632 -721 oder -726

akzenta



5

Inhalt

GENUSS

04 Streetfood

Raffinierte Truck-Rezepte für zuhause

08 Beeren

Heimisches Superfood und so lecker

10 1001 Nacht

Verführung aus dem Orient

14 Genuss-Grillen

Die feinsten BBQ-Zutaten für den Grill

16 Fuchswinkel inside

Das Top-Gericht zum Nachkochen

18 Homestory Appenweier

Bio Manufakturen aus Italien

20 Sommerdrinks

Kühle Drinks für warmes Wetter

MARKT

22 Do It Yourself

Garten, Geschenk- und Backideen

24 Sonnenschutz

Jetzt braucht die Haut viel Fürsorge

26 akzenta Veranstaltungen

Feierlaune auch in der 2. Jahreshälfte

28 Aktuelles aus den Märkten

ENTDECKEN

31 Für die Kleinen

Bastel mit Anna ein Steckenpferd

SERVICE

29 Impressum

30 Leserservice, Sudoku

Liebe Leser:innen,

in dieser Ausgabe präsentieren wir Ihnen wieder liebevoll ausgewählte Rezepte aus der akzenta-Küche. Ich sage nur so viel: Streetfood at home. Wir geben Einblicke in die hauseigenen Wohlfühl-Gourmet-Bereiche wie die „Fuchswinkel“-Restaurants und Weinbar-Veranstaltungen. Der Erfolg im ersten Halbjahr unterstreicht unsere Philosophie, dass wir als Lebensmittel-fachmärkte treuen Kunden mehr bieten möchten als nur prall gefüllte Regale und eine große Angebotsvielfalt. Die erweiterten Serviceseiten werden Sie hoffentlich mit vielen saisonalen Gesundheits- und Freizeittipps inspirieren und einen großen Mehrwert bieten. Den sorgfältig ausgewählten Produkten möchten wir genügend Raum geben und sie Ihnen auf besondere Weise ans Herz legen. Für deren Verfügbarkeit und Präsentation setzt sich unser engagiertes akzenta-Team täglich für Sie ein. Hinter vielen Bio-Spezialitäten und Manufaktur-Angeboten stecken Menschen, die mit Leidenschaft, Innovationsfreude und Liebe zur Natur viel investieren, um gute Erzeugnisse herzustellen und das verdient eine besondere Würdigung.

Genauso wie der Einsatz und die großzügige Spendenbereitschaft der vielen fleißigen Helfer:innen und Spender:innen, die sich für die Menschen in der Ukraine mächtig in Zeug gelegt haben. Das bestärkt uns darin, derartige Aktionen weiter zu unterstützen. Ich danke an dieser Stelle nochmal von Herzen und wünsche Ihnen allen eine friedliche und gute Zeit.

Herzlichst Ihr

André Kolbinger
akzenta-Geschäftsführung

19



9



11



» Die besten
Streetfood-Rezepte zum
Selbstzubereiten.
Fast leckerer als vom
Streetfood-Truck. «

Rezept
Seite 7

Heute gibt's

STREET FOOD

Pommes mal anders

RAFFINIERT
KÜRBIS-
POMMES

VEGETARISCH

KÜRBIS-POMMES MIT PILZGREMOLATA

4 Portionen · ca. 30 Min. + 20 Min. Wartezeit

1 Hokkaido Kürbis (mind. 1,5 kg) putzen, Strunk und Stil abschneiden, halbieren. Das Innere mit einem Löffel auskratzen. Kürbis in Spalten, dann zu Pommesstiften schneiden. In einer Schüssel mit 1 EL Öl und Prise Salz vermengen, auf einem Backblech auslegen und bei 200 °C Umluft ca. 20 Min. backen.

200g Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Petersilienblätter von 8 Stängeln anziehen, klein hacken. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, die Champignons ca. 5 Min. scharf anbraten, gelegentlich durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen, Pfanne zur Seite stellen, Petersilie untermischen. Pilze klein hacken und über die fertigen Kürbis-Pommes geben.

Pro Portion ca. 335 kcal (1405 kJ) · 9 g E · 48 g KH · 12 g F



**Tolles
Gericht**
für einen
Sommerabend
mit Gästen

Bao Buns mit Schweinebauch

4 Port. · ca. 45 Min. + 2 Std. Wartezeit

500g Mehl (Type 550) · 185ml Wasser
50ml fettarme Milch · 1 Packung Trocken-
hefe · 1 Packung Backpulver · 1 TL Salz
60g Zucker · 20ml Pflanzenöl · 500g
Schweinebauch (ohne Schwarte) · 700ml
Hühnerfond · 3 Stangen Frühlingslauch
1 Zimtstange (zerstoßen) · 2 Knoblauch-
zehen · 1 daumengroßes Stück Ingwer
mit Schale · 2 EL Apfelessig oder Reisessig
3 EL Sojasauce · 1 Sternanis · 1 Chilischote
2 EL Honig · 2 EL Fischsauce · Salz, Pfeffer
½ Salatgurke · 1 Möhre · 1 rote Zwiebel
2 EL Erdnüsse, gesalzen und geröstet

1 1 EL Zucker mit Trockenhefe in 100 ml lau-
warmem Wasser auflösen, verrühren, 10 Min.
an einem warmen Ort gehen lassen. **2** Mehl,
30g Zucker und Salz vermengen, an einem
warmen Ort ruhen lassen. **3** Hefewasser, das
restliche Wasser, die Milch zugeben und alles
vermengen. Öl langsam in den Teig kneten,
diesen ca. 10 Min. auf einer bemehlten Ar-
beitsplatte glatt kneten. Den glatten Teig in
eine Schüssel geben, mit Geschirrtuch und
Teller abdecken, 1–1,5 Std. an einem war-
men Ort ruhen lassen. **4** Teig halbieren, je-
weils zu einem Zylinder formen, in gleich gro-

ße Stücke schneiden. Diese zu Kugeln kneten,
mit einem Nudelholz plattdrücken, in der Mit-
te zu einer Tasche falten. Buns ca. 8 Min. im
Dampfkorb garen. **5** Möhre, Gurke und
1 Stange Lauch in Stifte schneiden. Zwiebel
klein schneiden. Erdnüsse mit dem Mörser
zerkleinern. **6** Für den Schweinebauch Topf
mit 300ml Hühnerfond aufsetzen, Knob-
lauch, Chili, Ingwer, Apfelessig zugeben, auf-
kochen und Fleisch zugeben. Bei geschlosse-
nem Deckel 10 Min. siedend kochen. **7** Das
Fleisch herausnehmen. Öl im Wok erhitzen,
Fleisch kross anbraten, Frühlingszwiebel,
Knoblauchzehen, Ingwer, Chilischote und
Zimt zugeben. 2 EL Sojasauce, 1 EL Essig,
2 EL Honig, 20g Zucker, Fischsauce und rest-
lichen Hühnerfond mischen, zum Ablöschen
in den Wok gießen. Bei mittlerer Hitze ca.
1,5 Stunden köcheln. Bei Bedarf noch Was-
ser nachgeben. Die Flüssigkeit sollte am Ende
eingekocht und die Sauce eine sämige, dick-
flüssige Konsistenz haben. **8** Mit Salz, Pfeffer
abschmecken, die Bao Buns zusammen mit
Möhren, Lauch, Zwiebel, Gurke befüllen und
Erdnüsse darüber streuen.

Pro Portion ca. 1076 kcal (4505 kJ)
41 g E · 120 g KH · 47 g F

TITELREZEPT

FROZEN JOGHURT

4 Portionen · ca. 20 Min.

100ml Sahne halb fest schlagen.
2 EL Ahornsirup, 400g Vollmilchjoghurt
und 40g Puderzucker in einer Küchen-
maschine verquirlen. Die Sahne unter-
heben. 500g TK Beerenmischung dazu
geben und alles verquirlen lassen.
Die Becher abwechselnd mit 50g
frischen Blaubeeren und Eis füllen.



Pro Portion ca. 227 kcal (950 kJ)
6 g E · 32 g KH · 7 g F



Milchreis mit Suchtpotential – mit Kokosmilch zubereitet und perfekt für alle Leckermäuler, die es fruchtig und abwechslungsreich lieben.

Tropic Bowl

4 Port. ca. 25 Min.

- 200g Milchreis
- 2 Mangos · 400ml Kokosmilch · 400ml Milch · 12 Physalis
- 60g Heidelbeeren
- 40g Kokoschips
- 2 Kiwi Gold · 10 Himbeeren · 4 EL Leinsamen, geschrotet · Minze zur Deko

1 Milch mit Kokosmilch aufkochen, den Reis dazugeben und verrühren. Mit Zucker und Salz würzen und mit Deckel etwa 10–15 Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. **2** In der Zwischenzeit die Mango schälen und Scheiben vom Kern abtrennen, in einen Mixbecher geben und glatt pürieren. **3** Sobald der Milchreis gargekocht ist, das Mango Püree unterheben und zu einer homogenen Masse verrühren. Den Mango Milchreis nun in die Schüsseln geben. **4** Kiwi schälen, in Scheiben schneiden. Die zweite Mango schälen und ebenfalls Scheiben abtrennen. **5** Nun den Mango Milchreis mit Früchten nach Wahl belegen.

Pro Portion ca. 578 kcal (2420 kJ) · 12 g E · 50 g KH · 33 g F

Burger mit Rotkohl

4 Port. · ca. 60 Min. + 1,5 Std. Wartezeit

- 125g Kartoffeln (mehligkochend) · 3g Trockenhefe · 150g Mehl (Type 550) · 100g Dinkelmehl (Type 630) · 100ml Milch · 1 kleines Ei · 40g Butter · 15g Zucker · ½ TL Meersalz · Haferflocken für das Topping · Eiweiß von einem Ei · 1 TL Wasser · 200g Rindfleisch (mit hohem Fettanteil) · **Beilagen:** ½ Rotkohl (ca. 200g) · ½ TL Salz · 1 EL Preiselbeeren · 50ml Apfelsaft · Salz, Pfeffer · 1 EL Balsamico Essig · 1 Prise Zimt · 1 Lorbeerblatt · 4 Grillkäsescheiben (Halloumi) · 200g Champignons · 1 TL Rapsöl · **Saucen:** 120g Mayonnaise · 3 EL Sweet Chili Sauce · 1 EL Creme Fraiche oder Frischkäse · 4 EL Ketchup

1 Kartoffeln am Vortag in leicht gesalzenem Wasser 20 Min. kochen, abgießen, ausdampfen lassen. Am nächsten Tag pellen, mit einer Gabel klein drücken. **2** Rotkohl halbieren, den Strunk entfernen, mit einer Reibe raspeln, in eine Schüssel geben, gut durchkneten. Mit Salz, Essig und Zimt würzen, Lorbeerblatt und Apfelsaft zugeben und ca. 1 Std. ziehen lassen. Danach die Preiselbeeren unterheben, abschmecken. **3** Hefe in 50ml lauwarmen Milch und 1 Prise Zucker auflösen, 10 Min. gehen lassen. Mehl mit Salz, dem restlichen Zucker, der restlichen Milch, Butter und den zerdrückten Kartoffeln vermischen. Hefemischung zugeben, mit Knethaken ca. 10 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Teig abgedeckt 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen. **4** Danach runde Ballen kneten, nochmal 20 Min. abgedeckt gehen lassen. **5** Eiweiß und Wasser mischen, die Buns einpinseln, Haferflocken als Topping darauf verteilen, bei 200 °C ca. 15 Min. goldbraun backen. **6** Grillkäse von beiden Seiten ca. 3 Min. auf Grillrost oder in der Grillpfanne grillen. **7** Champignons putzen, Stiel entnehmen, in Scheiben schneiden, in der Pfanne scharf anbraten und würzen. **8** Salat abbrausen, trocknen. **9** Mayonnaise mit Crème Fraîche glattrühren, Sweet Chili Sauce unterrühren. **10** Patties auf das Grillrost legen, ca. 3 Min. pro Seite grillen, dann im indirekten Bereich ruhen und zu Ende garen lassen. **11** Buns aufschneiden, mit Mayonnaise und Ketchup bestreichen, mit Salat, Rotkohl, Käse, Patty und Pilzen belegen.

Pro Portion ca. 1111 kcal (4654 kJ) 52 g E · 74 g KH · 66 g F

Beeren



Farbwunder auf dem Tisch und für den Körper

Es ist Beerenzeit! Für viele Leckermäuler, die schönste Zeit im Jahr. Denn kaum eine Fruchtgattung erfreut Auge, Gaumen, Magen und das Immunsystem gleichermaßen wie Erdbeere, Johannisbeere, Himbeere, Brombeere und Blaubeere.

Das Schöne an Beeren ist, dass sie hierzulande regional reifen und so pflückfrisch auf dem Teller landen. Das ist nachhaltig und garantiert, dass das Obst reif ist und von Ernte bis Verzehr wenig Zeit vergeht. In den letzten Jahren haben sich besondere Anbaumethoden entwickelt, die die Pflücksaison um ein Vielfaches verlängern. So werden längere Verfügbarkeiten frischer Früchte sichergestellt und das in Topqualität. Frische, reife Früchte erkennt man an gleichmäßiger roter bzw. blauer Farbe und den frischen grünen Kelchblättern. Bei Himbeeren sollte die Fruchthülle mattglänzend sein und festes Fruchtfleisch vorliegen. Heidelbeeren, Brombeeren und Johannisbeeren sollten prall sein und ela-

stische Stiele haben. Da oft beim Kauf die Augen größer sind als der Magen, neigt man dazu die ein oder andere Schale Obst mehr mitzunehmen. Dabei ist es nicht unwichtig, wie man das frische Obst gut lagert. Kühl und dunkel ist perfekt, Folien vorher abziehen und Stängel und Grün bis kurz vor dem Verzehr dran lassen. Erdbeeren mögen Kälte nicht so gern und verlieren etwas an Süße. Mit Wasser beim Abspülen sparsam umgehen, denn sonst verlieren die Beeren an Aroma. Außerhalb der Beerenzeit kann man gern auf Tiefkühlprodukte umsteigen. Analysen haben gezeigt, dass der Vitamin- und Mineraliengehalt nicht signifikant von frischem Obst abweicht, man sollte jedoch auf das Herkunftsland schauen.

Gigantisch gesund

Beeren sind kleine Kraftwerke voll mit Vitaminen, Mineralien, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen. Sie reparieren geschädigte Körperzellen und schützen vor freien Radikalen. Je dunkler die Farbe, desto mehr entzündungshemmende Stoffe enthalten sie. Der geringe Kaloriengehalt, bedingt durch den hohen Wasseranteil, ist bemerkenswert, betrachtet man wie schnell die kleinen Vitaminbomben satt machen. Schon eine Schale Beeren pro Woche sorgt für ein gutes Immunsystem, eine erhöhte Gedächtnisleistung, verbesserte Herzgesundheit und guten Stoffwechsel. Das Beste: Sie schmecken sensationell und lassen sich in Salaten und Süßspeisen köstlich kombinieren.



Erdbeeren Obwohl sie zu über 90 Prozent aus Wasser bestehen und dadurch echte Schlankmacher sind, sind Erdbeeren aromatisch, vitaminreich und herrlich saftig. Sie haben einen **überdurchschnittlich hohen Gehalt an Vitamin C**, mehr sogar als Zitronen. Darüber hinaus verfügen sie über eine große Menge Folat, das der Körper zur Zellteilung benötigt. Außerdem sind sie reich an Antioxidantien, die gegen Krebs vorbeugen und gut für das Gehirn sind. Je mehr Sonne sie bekommen, desto aromatischer und fruchtiger werden sie. Nach dem Verzehr flutscht unser Sudoku auf Seite 30 direkt doppelt so schnell ;)



Himbeeren Diese zarten und süßen Früchte gehören nach der Erdbeere zu den Lieblingsbeeren der Deutschen und zeichnen trotz ihrer Größe nicht mit gesunden Inhaltsstoffen. Himbeeren sind Rosengewächse und enthalten zahlreiche Mineralien und Spurenelemente sowie Antioxidantien. Sie gelten in Deutschland als eine der ältesten Kulturpflanzen und schon die ersten Alchimisten im Mittelalter wie Hildegard von Bingen, waren sich der gesundheitsfördernden Stoffe in der Himbeere bewusst. Sie punkten zwar auch mit ihrem Vitamin C Gehalt, aber **ihr Anteil an B-Vitaminen ist beeindruckend** und sind damit gut für das Nervensystem und den Stoffwechsel. Das soll es aber noch nicht gewesen sein: Kalzium, Phosphor und Magnesium sind ebenso reichlich in der Frucht vorhanden, ebenso wie Flavinoide und Anthocyane. Himbeeren haben wenig Kalorien und sind vor allem eines: super lecker.



Johannisbeeren Sie gehören zur Familie der Stachelbeergewächse und es gibt sie in Rot, Schwarz und Weiß. Die süß-säuerlichen kalorien- und kohlenhydratarmen Beeren sind wahnsinnig reich an Vitamin C. Besonders die schwarze Variante ist klarer Sieger in Sachen Gesundheit. Sie gehören zu den Lebensmitteln mit dem höchsten Vitamin C-Gehalt. Auch die hohe Menge an Anthocyanen, den sogenannten **sekundären Pflanzenstoffen** ist bemerkenswert. Wer immer schön schwarze Johannisbeeren isst, tut ordentlich etwas gegen Entzündungen, Zellmutationen und das Entstehen chronischer Krankheiten wie Gicht und Rheuma. Kalium und Eisen sind auch reichlich enthalten. Das soll aber nicht heißen, dass die roten Johannisbeeren nicht auch sehr gesund sind. Sie haben nur von allem etwas weniger zu bieten als ihre schwarzen Schwestern.

Blaubeeren oder auch Heidelbeeren genannt sind süß und gelten durch ihren hohen Gehalt gesundheitsfördernder Stoffe zu sogenannten Superfood aus heimischen Gärten und Wäldern. Sie sind eher in der zweiten Sommerhälfte reif. Dafür kann man sie fast bis in den November hinein genießen. Mit nur 36 Kalorien auf 100 Gramm und ihrer Süße haben sie ein ausgesprochen hohes Naschpotential ohne Reue. Aufgrund ihrer unendlichen Anzahl gesunder Inhaltsstoffe sollten sie unbedingt einmal täglich auf dem Speiseplan stehen. Sie sind ordentliche Vitamin- und Mineralienbomben. Hier eine kleine Aufzählung, was Blaubeeren im Körper positiv beeinflussen können: **Zellenelastizität, Blutdruck, Cholesterinspiegel, Blutzuckerspiegel, Stoffwechsel und Darmgesundheit.** Im Vergleich zu anderen Obstsorten weisen sie das höchste antioxidative Potential auf und sind echte Killer, wenn es um Eindringlinge geht, die nicht in den Körper gehören und Achtung: Es sind echte Schlankmacher.

MEHR NÜTZLICHE INFOS

Einen genauen Überblick über das Potential von Beeren für die Gesundheit finden Sie auf unserer Serviceseite.



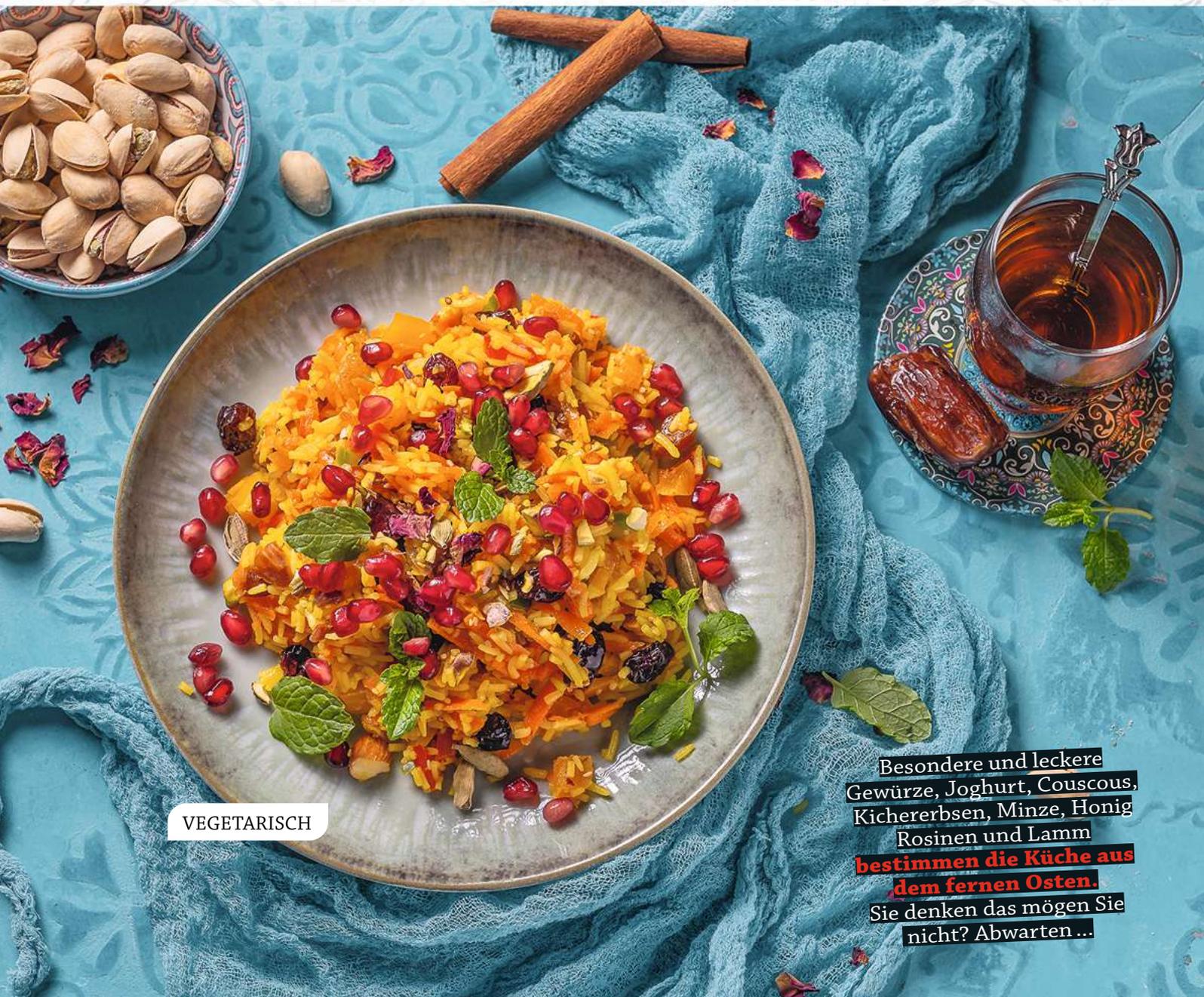
Brombeeren Die Waldpflanzen, die ursprünglich aus den amerikanischen und eurasischen Wäldern stammen, sind besonders reich an **Provitamin A**, das der Körper in Vitamin A umwandelt. Das ist besonders gut für die Sehkraft. Darüber hinaus sind die schwarzen ballaststoffreichen Früchte Lieferanten von C, E und B-Vitaminen. Auch als Mineralienspender sind sie wunderbar geeignet, denn Kalium, Magnesium und Phosphat sind reichlich vorhanden. Brombeeren haben eine entgiftende Wirkung und senken den Blutdruck.





ORIENT

Köstlichkeiten aus 1001 Nacht



VEGETARISCH

Besondere und leckere Gewürze, Joghurt, Couscous, Kichererbsen, Minze, Honig, Rosinen und Lamm **bestimmen die Küche aus dem fernen Osten.** Sie denken das mögen Sie nicht? Abwarten...

Orientalischer Safran Reis

4 Port. · ca. 25 Min. + 1 Std. Wartezeit

250 g Basmatireis · 2 Möhren · 2 EL Pistazien · 50 g getrocknete Aprikosen · 1 rote Paprika · 1 gelbe Paprika · 1 grüne Paprika · 40 g Datteln · 2 EL Sesamsamen, geröstet · 1 EL Honig · 1 Spritzer Limettensaft · 1 EL Granatapfelkerne · 1 Dose Safran, gemahlen · 1 TL Kurkuma · Salz, Pfeffer · 1 Prise Zimt · ½ TL Pul Biber · 1 Prise Kardamom, gemahlen

1 Den Reis abbrausen und ca. eine Stunde in einem Topf mit Wasser ziehen lassen. Danach abgießen und in frischem, kaltem Wasser mit 1 TL Salz aufkochen, die Temperatur reduzieren und 10 Min. bei geschlossenem Deckel sieden lassen. **2** Den Safran in Wasser auflösen und kurz vor Ende der Garzeit unter den Reis heben. **3** Die Möhren schälen und mit einer Raspel klein raspeln. **4** Die Paprika abbrausen und von Gehäuse und Stiel befreien und klein schneiden. **5** Die Pistazien grob hacken. **6** Die Aprikosen und Datteln klein schneiden. **7** Alles gut vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.

Pro Portion ca. 448 kcal (1875 kJ)

11 g E · 75 g KH · 9 g F



Lammspieß mit Couscous und Joghurt Harissa Dip

4 Port. · ca. 25 Min. + 15 Min. Wartezeit

700 g Lamm (aus der Keule, ohne Knochen) · 1 Packung Couscous (Fertig-Trockenmischung) · 15 g Butter · 2 rote Paprika · 1 gelbe Paprika · ½ Salatgurke · 40 g Cranberries · 40 g getrocknete Aprikosen · Gewürze: Paprika, Kreuzkümmel, Pfeffer, Schwarzkümmel, Piment, Nelken, Koriander, Muskatnuss, Zimt, Knoblauch, Thymian, Kardamom · 4 EL Olivenöl · 2 EL Zitronen- oder Limettensaft · Salz, Pfeffer · 300 g Joghurt · 2 gestrichene EL Harissa Paste · 1 Knoblauchzehe · 1 Prise Zucker

Couscous: **1** 300 ml Wasser zum Kochen bringen, den Couscous einrieseln lassen. Mit Schneebesen oder Löffel verrühren, ein Stück Butter unterrühren. Ca. 5 Min. ziehen lassen, gelegentlich umrühren. **2** Paprika vom Strunk befreien, in kleine Stücke schneiden. Die Gurke abbrausen, halbieren, das Innere mit einem Löffel auskratzen. Die Gurke in kleine Stücke

schneiden. **3** Alles mit Cranberries zum Couscous geben, vermengen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Fleischspieße: **1** Das Fleisch von Silberhaut oder Knochen befreien, in Stücke schneiden. **2** Fleisch mit Paprika, Kreuzkümmel, Pfeffer, Schwarzkümmel, Piment, Nelken, Koriander, Muskatnuss, Zimt, Knoblauch, Thymian, Kardamom, Olivenöl und Zitronensaft marinieren (mind. 2 Std. oder über Nacht). **3** Für die Spieße die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Fleisch, Paprika und Tomaten abwechselnd auf die Spieße schieben. **4** Den Grill vorheizen, die Spieße bei direkter Hitze ca. 2–3 Min. pro Seite grillen, gelegentlich wenden. Die Spieße nun im indirekten Bereich ca. 5–7 Min. zu Ende garen. In der Zeit Knoblauch pressen, mit Joghurt und Harissa vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Pro Portion ca. 709 kcal (2968 kJ)

36 g E · 55 g KH · 50 g F

PRODUKT

Empfehlung

Al Amier Harissa Chili-Paste

Scharfe Chili-Paste, die klassische Würze für die Gerichte der nordafrikanischen Küche, insbesondere für Couscous.

130 g Glas





VEGETARISCH

*Granat-
apfelkerne*

EIN DEKO-MUSS
AUF JEDEM
GERICHT

Gebackene Aubergine mit Couscous

ca. 4 Port. · ca. 20 Min. + 30 Min. Wartezeit

2 Auberginen · 1 Beutel Couscous (200 g)
1 Spitzpaprika · 60 g getrocknete Apri-
kosen · Salz, Pfeffer · 2 TL Pul Biber · ½ TL
Kreuzkümmel · 1 Prise Zimt · 1 Spritzer
Zitronensaft · 4 EL Joghurt · Olivenöl

1 Die Auberginen abbrausen, trocknen und halbieren. Das Innere mit einem Löffel herauskratzen und in einer Schüssel auffangen. Mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und etwas salzen. **2** Das Innere der Auberginen-

hälften mit Olivenöl und Zitronensaft einpinseln und etwas salzen. **3** Die Schnittkante kurz in heißem Olivenöl anbraten. **4** Die Hälften nun in den vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 25 Min. weich garen. **5** In der Zwischenzeit das Innere der Aubergine in heißem Öl anbraten, Knoblauch dazu geben und mit Pul Biber, Salz, Pfeffer, Zimt, Kreuzkümmel würzen. **6** Den Couscous nach Packungsanleitung garen. (300 ml Wasser aufkochen und den Couscous einrieseln lassen. Mit einem Stück Butter verrühren und

5 Min. quellen lassen.) **7** Aprikosen und Spitzpaprika in kleine Stücke schneiden und unter den Couscous heben. **8** Einen Teil vom Couscous mit dem Auberginen Mus mischen. Den anderen Teil auf dem Teller anrichten. **9** Die Auberginenhälften nun mit dem Couscous Auberginen Mus füllen und den Joghurt mit Pul Biber und Olivenöl darüber geben.

Pro Portion ca. 366 kcal (1533 kJ)
10 g E · 5481 g KH · 12 g F



Fattouch mit Granatapfelkernen und Köfte am Spieß

ca. 4 Port. · ca. 30 Min. + 2-3 Std. Wartezeit

Salat: 1 Romanasalat · 6 kleine Tomaten · 4 Röschen Blumenkohl · 6 Radieschen · 1 Salatgurke · 10g Minzblätter **Dressing:** 1 EL Zitronensaft · 3 EL Olivenöl · 1 Knoblauchzehe · je 1 Pr. Salz, Pfeffer und Zucker · 1 TL Sumach · 1 EL Wasser **Köfte:** 400g Lammhackfleisch · 1 EL Semmelbrösel · 1 TL Kreuzkümmel · 1 rote Zwiebel · 1 Ei · ½ TL Ajvar · 1 TL Pul Biber · 1 EL Paprikapulver · 2 Zehen Knoblauch · 1 Prise Zimt · Salz, Pfeffer

- 1** Zwiebel und Knoblauch fein reiben, mit dem Lammhack sowie allen anderen Zutaten vermengen.
- 2** Die Hackmasse 2-3 Min. durchkneten und am besten abgedeckt in einer Schüssel im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen, mind. jedoch 2-3 Stunden.
- 3** Hackmasse dann mit leicht geölten Händen zu Köfte formen, auf dem Grill oder in einer Grillpfanne anbraten.
- 4** Für den Salat den Romanasalat abbrausen und abtrocknen. Strunk entfernen, den Kopf halbieren. Die Hälften in mundgerechte Stücke schneiden.
- 5** Radieschen abbrausen, trocknen, in Scheiben schneiden.
- 6** Salatgurke halbieren, das Innere herauskratzen, die Gurke in Stücke schneiden.
- 7** Knoblauch pressen, mit Zitronensaft und Gewürzen mischen, Olivenöl einrühren.
- 8** Den Salat mit dem Dressing vermengen.
- 9** Teigfladen in Olivenöl 1 Min. pro Seite anbraten.

Pro Portion ca. 462 kcal (1933 kJ)

21 g E · 10 g KH · 37 g F



Orientalische Früchte Riegel

ca. 4 Port. · ca. 20 Min. + 40 Min. Wartezeit

150g Feigen · 120g Aprikosen · 90g Datteln · 35g Sesamsamen, geröstet · 60g Pistazien · 1 Prise Nelkengewürz (gemahlen) · 1 Prise Kardamom (gemahlen) · ½ TL Zimt · 1 Prise Meersalz · 70g Puderzucker · 40g Butter · 50g Marzipan Rohmasse · 3 EL Dattelsirup

- 1** Die Früchte in kleine Stücke schneiden. Die Pistazien grob hacken. Alles in eine Schüssel geben und die Sesamsamen unterheben.
- 2** Marzipan, Butter und Dattelsirup im Topf erwärmen und glatrühren. Mit den Gewürzen abschmecken.
- 3** Puderzucker im Topf erhitzen bis er karamellartig schmilzt, Marzipan unterheben und über die Fruchtemasse geben.
- 4** Alles gut vermengen und auf Backpapier platt streichen.
- 5** Die Masse abkühlen lassen und dann zu Riegeln schneiden.

Pro Portion ca. 602 kcal (2522 kJ)

9 g E · 77 g KH · 25 g F

Orientalische Gewürze

ZIMT, KREUZKÜMMEL, CURRY, KARDAMON UND KORIANDER kennt jeder. Für die orientalische Küche benötigt man oft noch weitere Zutaten. Das Gewürzregal von akzenta gibt einiges her.



Zeit für GRILLEN mit Genuss

Es gibt ja eigentlich keine richtige Grillsaison. Fragt man echte Griller:innen, geht das immer – zu jeder Jahreszeit. Aber so richtig Spaß macht es dann doch bei lauen Sommertemperaturen, wenn man das Werden eines gut gegrillten Steaks direkt neben dem Grill sitzend mitverfolgen kann.

Marinade
PEP
FÜRS
FLEISCH



The Original Australian Liquid Smoke Hickory

Damit sind Sie nur mit einen Sprühstoß vom echten Steakhaus-Aroma entfernt. Bestehend aus Wasser und Rauchkondensat. Diverse Sorten. je 118-ml-Flasche

Dollie Saucen

Für echte Saucenfans unter den Grillern. Die holländischen Saucen mit Suchtfaktor gehören zu den beliebtesten Saucen im BBQ-Bereich. je 300-ml-Squeeze

Hähnchenfackel „Lucullus“

Lecker mariniert, knusprig gegrillt ein wahres Vergnügen. Üppig aufgewickeltes Schenkelfleisch vom Hähnchen, wahlweise in einer pikanten Marinade oder natur zum Selbstwürzen. Für alle Fans von hellem Fleisch.



Irishes Lamm-Tomahawk

Aus dem Lammnacken geschnitten. Das typische Zwischenrippenstück vom Lamm überzeugt mit intensivem Fleischgeschmack. Für wahre Fleisch-Feinschmecker.



Block House Knoblauch- oder Kräuterbutterbrot

Das ultimative Brot als Beilage zum Grillen. Aus frischen Zutaten, knusprig, schnell und leicht zuzubereiten. je 250-g-Packung



Block House Aioli

Aus frischen Zutaten und nach spanischem Originalrezept. Passt perfekt zu Fisch, gegrillten Gerichten und Brot als Dip. 200-g-Becher

Block House Burger Sauce

Cremige Burgersauce aus Gewürzgurken, Brantweinessig, Senf, Kräutern, etwas Zitrone und einer Tomatennote. Perfekte Ergänzung für jeden Burger. 240-ml-Glasflasche



Block House Block Burger

Saftige, lockere, herzhaftes Tiefkühl-Burger aus 100% erstklassigem Rindfleisch. Aus artgerechter Aufzucht, Fütterung und Haltung, fein abgeschmeckt. 2x200-g-Packung



FrISChe Bratwurstschnecke oder frISChe Bratwurst „Nürnberger Art“

Unsere beliebten **Bratwurstspezialitäten im zarten Saitling** sind lecker gewürzt. Dafür verwendet unsere Metzgerei nur bestes Schweinefleisch und versieht es mit ihrer besonderen Würzung. Bei uns bekommen Sie echte Metzgerarbeit.



**Keine Lust auf Grillfleisch?
Unsere akzentu-Märkte halten
leckere Alternativen
für den Grill bereit.
Wie wärs mit Grillkäse,
Fisch, Tofu oder
Gemüsespießen.**

Teufelsspieß XXL

Aus der mageren Schweine-Oberschale hergestellt, mit Peperoni, ideal für den Grill und für Genießer scharfer Grillvarianten.



SUSTAINABLE GOODFOODMOOD

DUNI Servietten und Pappbecher

Die Bio Pappbecher (500 ml) und Tissue-Servietten von DUNI mit BBQ-Motiven (33 x 33 cm) machen richtig Lust aufs Grillen. Sie sorgen für die nötige Flexibilität, wenn doch mal mehr Gäste kommen oder der Grill-Genuss in den Park oder an den See verlagert wird. Die kompostierbaren Becher bestehen zu 100% aus erneuerbaren Rohstoffen. Alle Produkte sind FSC-zertifiziert.



Lachs & Kabeljau

Wer hätte es gedacht, bei unserer Recherche, welche Gerichte den größten Zuspruch in unseren FUCHSWINKEL Restaurants bekommen, kam Erstaunliches zu Tage.

Welch Überraschung: Da denkt man Currywurst und Pommes gehen immer, aber die Gäste in unseren FUCHSWINKEL-Restaurants haben ein anderes, sehr leckeres und eigentlich typisch deutsches Gericht zu ihrem Lieblingsgericht erkorren: Kabeljau in Senfsoße mit Kartoffelpüree. Und so abwägend ist das gar nicht, denn wie jeder weiß, ist die Kartoffel des Deutschen liebste Beilage. Der Kabeljau ist durch sein feines, festes Fleisch und mildes Fischaroma auch eine der beliebtesten deutschen Fischarten. Und Senf: Der kommt deutschland-

weit immer gut an. Wussten Sie, dass wir Deutschen durchschnittlich 850 Gramm Senf pro Jahr verzehren. Schon die Römer trugen im 4. Jahrhundert Senf über die Alpen in den Norden und Karl der Große brachte uns dann auf den Geschmack. Seither ist die überaus haltbare Würzzutat immer beliebter geworden, Tendenz steigend. Und das merken wir auch im FUCHSWINKEL. Damit Sie das leckere Gericht vielleicht auch mal daheim auf den Tisch bringen, teilen unsere Köche aus dem FUCHSWINKEL gern ihr beliebtes Rezept zum Nachkochen. Alle Zutaten dafür gibt es natürlich in unseren Märkten.

Kabeljau auf Dill-Kartoffelpüree mit Dijon-Senfsoße

4 Portionen · ca. 30 Minuten

750g Kabeljaufilet · 550g Kohlrabi
1 kg Kartoffeln (mehlig kochend)
½ Zwiebel · 100 ml Weißwein
40g Dijon-Senf · 40g Tafelsenf
150 ml Gemüsebrühe · 160g Butter
70g Mehl · 100g Crème fraîche
250 ml Sahne · ½ Bund Dill
Salz · Pfeffer · Zucker · Muskat

Das Nummer 1 Rezept
unserer FUCHSWINKEL-
Kunden. Als Gemüsebeilage
eignen sich vor allem
alle grünen Gemüsesorten
und Wirsingkohl.



Lieblings-
gericht
von Volker
Völkel

LACHSFILET AUF BANDNUDELN
IN ROSA-PFEFFER-LIMONEN-SUD

Lachsfilet auf Bandnudeln in Rosa-Pfeffer-Limonen-Sud

4 Portionen · ca. 30 Minuten

500 g Bandnudeln · 300 g Spargel · 600 g Lachsfilet
2 Limetten · 4 g Rosa Pfeffer · 1 Schalotte · 150 ml
Weißwein · 200 g Parmesan · Salz · Zucker · Olivenöl

Nudeln in gesalzenem Wasser kochen bis sie al dente sind. Lachs auf der Hautseite in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, so dass das Filet schön glasig in der Mitte ist. Spargel putzen, in 2-3 cm große Stücke schneiden und in einer Pfanne mit den Schalotten in Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein ablöschen. Den Abrieb und Saft von zwei Limetten sowie die Rosa Pfeffer Beeren hinzugeben. Die Nudeln in die Pfanne geben und gut durchschwenken. Zum Schluss reichlich Parmesan zugeben und den Lachs auf den Nudeln servieren. Das Gericht lässt sich auch gut mit Basilikum- oder Bärlauchpesto verfeinern.

Pro Portion ca. 1068 kcal (4481 kJ) · 70 g E · 90 g KH · 44 g F



Soße: 1 Zwiebel in 50g Butter anschwitzen, mit dem Wein ablöschen, bis auf die Hälfte reduzieren lassen, Senf zugeben und mit Gemüsebrühe und 150 ml Sahne auffüllen. 2 Soße zum Kochen bringen und mit Speisestärke abbinden. 3 Crème fraîche und Gewürze zugeben, abschmecken und zur Seite stellen. **Tipp:** Für eine schöne gelbe Farbe, ein wenig Curcuma hinzufügen. **Gemüse:** 1 Kohlrabi putzen und in mundgerechte Würfel oder Stifte schneiden. 2 In einem Topf mit Wasser und ein wenig Salz 15 Min. kochen. 3 Anschließend abgießen und mit 20g Butter, Muskat und Zucker abschmecken. **Fisch:** 1 Den Fisch in vier Portionen schneiden, salzen und in Mehl wälzen. 2 In einer Pfanne den Fisch mit 50g Butter anbraten. **Kartoffelpüree:** 1 Die Kartoffeln schälen, in etwa gleich große Stücke schneiden und in einen Topf mit soviel Wasser geben, dass die Kartoffeln gerade bedeckt sind. Salzen, aufkochen und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Min. köcheln lassen. Darauf achten, dass sich die Kartoffeln nicht am Topf anlegen. Den Topf vom Herd nehmen, das Wasser abgießen. 2 Die Kartoffeln zerstampfen und 100 ml Sahne zugießen, 40 g Butter, etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss zufügen. 3 Nochmals gut mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen und nur ganz kurz mit einem Schneebesen schlagen bis ein richtig schönes Kartoffelpüree entsteht. 4 Zum Schluss den gehackten Dill unterheben und alles auf Tellern anrichten.

Pro Portion ca. 1114 kcal (4650 kJ) · 52 g E · 78 g KH · 61 g F

Herzlich Willkommen

Seit einigen Monaten verstärkt der Vollblut-Koch Volker Völkel, gebürtiger Sauerländer, unser Team. Für ihn - wie er sagt - eine der besten Entscheidungen seines Lebens. Das familiäre Team, der sehr coole Chef Mark Schröder, Herr aller FUCHSWINKEL-Filialen, die ausgesprochen gute Zutatenverfügbarkeit, die er in der Frische noch nicht erlebt hat und die Vielschichtigkeit der Aufgaben, mit denen er hier zu tun hat, all das gefällt ihm außerordentlich gut. „Im FUCHSWINKEL wird nicht nur gemeinsam an neuen Rezeptideen gefeilt, disponiert und eingekauft, sondern man kocht, serviert und kassiert auch selber. Das gibt einem nicht nur einen umfassenden Blick auf die Abläufe, sondern auch eine gute Nähe zum Kunden, dessen Wünsche und Geschmäcker“ so Herr Völkel. Das Schönste für ihn sind aber die freien Sonn- und Feiertage, die er während seiner beruflichen Laufbahn in den vergangenen 35 Jahren nie erlebt hat. Daran musste er sich erst gewöhnen, ebenso wie an freie Abende, die jetzt immer gegen 19.30 Uhr enden. Ein tolles Gefühl, mit beiden erwachsenen Söhnen abends ein Bierchen trinken zu gehen und etwas zu fachsimpeln, denn der ältere Filius tritt jetzt schon in die Fuststapfen seines Vaters und freut sich über Input vom Profi. Probieren Sie doch mal sein Lieblingsgericht: Lachsfilet auf Bandnudeln Rosa-Pfeffer-Limonen-Sud.



Volker Völkel
FUCHSWINKEL Heiligenhaus



Alles frisch. Alles bio. Alles klar.



M&L Appenweier Frische ist einer dieser besonderen akzenta-Partner. Sie bringen besondere, frische und mit Leidenschaft ausgewählte Obst- und Gemüseprodukte in unsere Märkte.

Das Team von Appenweier, das seit 30 Jahren für ausgewählte Bio-Produkte brennt und akzenta seit fast 5 Jahren beliefert, steht für größte Wertschätzung ihrer qualitativ besonders hochwertigen Obst- und Gemüseprodukte. Mit Herz und Expertise setzt man sich für den unverfälschten Genuss von Bio-Lebensmitteln ein und achtet bei der Auswahl der Partner, die vorwiegend im Süden Europas ernten, auf einen guten Umgang mit Menschen und Ressourcen. Appenweier pflegt dabei einen sehr engen Kontakt zu ihren Erzeugern. So können sie sogar eigene Produkte entwickeln, Sorten auswählen und Erntezeitpunkte gemeinsam festlegen, um nicht nur eine besondere Qualität der Bio-produkte sicherzustellen, sondern auch als Kenner der Abnehmermärkte einen nachhaltigen Erfolg aller Beteiligten zu garantieren. Nichts würde mehr schmerzen, wenn der Einsatz im Erzeugerland nicht durch zufriedene Endverbraucher belohnt werden würde. Hinzu kommt auch, dass ein fairer Handel mit wertvollen Lebensmitteln eine zuverlässige Transportlogistik und eine kluge Warendisposition erfordert. Die M&L Appenweier Frische sind echte Könnner im Umgang mit den Anforderungen täglich frischer Produkte.



**TERRA
FAMIGLIA**

Terra Famiglia

Schauen Sie bei Ihrem nächsten Einkauf in unseren Märkten doch mal nach den Terra Famiglia Produkten. Das sind die Herzensprodukte der Göttinger Lebensmittelprofis. Olaf Lehmann und Felicitas Masecke, Inhaber von M&J Appenweier, sind überzeugt, dass eine kleine strukturierte Landwirtschaft nicht nur kulinarische Besonderheiten hervorbringt, sondern auch eine positive Auswirkung auf die Artenvielfalt, die Schönheit der Landschaft sowie soziale Aspekte hat.

Terra, die Erde, Famiglia, die Familie und Passione, die Leidenschaft.

Das ist der Name der Initiative für feine Bio-Produkte und gleichzeitig die perfekte Beschreibung der Faszination, die die besonderen Manufakturen und ihre Spezialitäten ausmachen. Und genau deshalb fördern die Göttinger die Erzeuger der Bio-Spezialitäten auch besonders. Das macht sich z. B. darin bemerkbar, dass die Manufakturen mit ihren eigenen Marken sichtbar bleiben und nicht hinter einem aufgedruckten Etikett verschwinden. Ob Nusspezialitäten aus dem Piemont, Tomatensaucen und eingelegtes Gemüse aus Apulien, Oliven-schätze aus Ligurien oder Kalabrien oder Nudelvariationen von echten italienischen Könnern. Mit den Terra Famiglia Produkten kann man eine leckere Reise durch die italienische Küche machen. Denn die Düfte und Aromen der besonderen Lebensmittel bringen ein echtes Stück Dolce Vita auf Ihren Tisch und vor allem mit einem guten Gewissen und maximaler Transparenz von der Pflanzenzucht über die Ernte, Abfüllung bis ins Marktregal der akzenta-Märkte. Alle Manufakturen respektieren das Land und seine Natur und produzieren mit besten Rohstoffen einzigartige gesunde Produkte in ursprünglicher Qualität. Aus genussreifen Feldfrüchten entstehen so besondere Lebensmittel. Lebensmittel, deren Duft und Aromen ein echtes Stück Dolce Vita zu Ihnen nach Hause bringen. Terra Famiglia Passione - überzeugen Sie sich am besten selbst.



ALTA LANGA Der Betrieb südlich von Turin produziert auf einer Höhe von 500-700 m die besten Haselnüsse der Region. Nach der Ernte werden sie **schonend luftgetrocknet, um die Qualität und das Aroma bestmöglich zu erhalten**. Gian Franco, der sich mit 66 Jahren seinen Kindheitstraum eines eigenen landwirtschaftlichen Betriebes mit Hofladen erfüllt hat, bietet Kunden in der Region des Barolo und Trüffels Einblicke in das Handwerk, die Rohwaren und die Leidenschaft seiner Bio-Manufaktur. Junge Menschen erhalten hier zudem eine Berufsperspektive in einer traditionellen Branche.

ANTICA ENOTRIA In Apulien haben sich die diTuccios 1993 bewusst für das Leben und Arbeiten auf dem Land mit festem Bezug zu der **sonnigen und fruchtbaren Ebene „Tavoliere dell Puglia“**



entschieden. Hier wachsen die aromatischsten Tomaten der Region, die das Familienunternehmen anbaut und zu eingelegtem Gemüse und Tomatensaucen weiterverarbeitet. Sogar das Olivenöl wird aus den eigenen Bio-Oliven selbst hergestellt.



PRIMA BIO Seit 1998 erzeugt der Zusammenschluss der Familien Terrenzo und Iuso zahlreiche Lebensmittel unter dem Label Prima Bio in 100 % biologisch-organischer Wirtschaftsweise. An den **Hängen des Garganogebirges in Nordapulien kultiviert der „Prima Bio-Hof“ verschiedene Gemüsesorten, Getreide, Oliven** und betreibt eine kleine Käserei. Hier wird ausgesät, geerntet und weiterverarbeitet, bevor vor allem die eingelegten Gemüsesorten und Tomatensaucen und -passata bei akzenta im Regal landen.

LA MACINA LIGURE

Zwei Familien, eine Leidenschaft, eine Vision. Im Herzen der Blumenriviera haben sich die Familien Bruno und Parodi, beide Liebhaber der ligurischen Aromen, zusammengeschlossen, um besonders hochwertige und traditionelle Bio-Produkte zu erzeugen. Während Alfonso Bruni Experte in der **sanften Weiterverarbeitung ligurischer landwirtschaftlicher Produkte** war, hat sich Familie Parodi schon früh auf den biozertifizierten Anbau von Basilikum und Oliven spezialisiert. Die besonders basischen Böden an den Steilhängen fördern besonders exklusive, einzigartige Erträge. Zusammen bringen sie ausgewählte Pestos, Sugo, Cremes und eingelegte Oliven in ihrer Hofmanufaktur heraus.



SOC. LA MOLAZZA SAS DI MINISCI Dort, wo antike Völker sich niederließen gibt es eine Konstante: **Olivenbäume, Sonne und ein hervorragendes Mikroklima** sind Garant für eine ertragreiche und qualitativ besonders hochwertige Ernte. Familie Minisci hat sich der Kultivierung und auch biologisch angebauten und verarbeiteten Oliven verschrieben und verarbeiten diese zu besonders aromatischem und gesundem Olivenöl. Seit 3 Jahren verbinden Sie die Verarbeitung mit technischen Verfahren und konnten Qualität und Ertrag des Olivenöls deutlich steigern.

FIOR DI CAMPO Eine gesunde Pasta mit dem Geschmack von „Anno dazumal“, das wollten Piero Squiccarini und seine Frau Loretta mit ihrer Nudelmarke „OROBIO“ 2013 herstellen. Mit der Bio-Expertin Francesca Cassanelli entwickelte der Landwirt 2015 eine **gesunde Pasta mit dem unverwechselbaren traditionellen Geschmack**. Das Geheimnis: grober, glutenarmer Hartweizengrieß aus Bioanbau und eine langsame Trocknung der Pasta über 2 Tage bei unter 40 Grad.





STÖSSCHEN SOMMER

Ein Sommerdrink entfaltet sein Aroma und das Lebensgefühl der Unbeschwertheit und Leichtigkeit bei Sonne, Wärme und langen Nächten. Oder haben Sie beim Duft von frischer Minze schon mal an den Winter gedacht?



Deinhard Sekt diverse Sorten

Ob die frisch-fruchtige Nuance des Pinot Noirs, die cremig weiche Struktur des Chardonnays oder die zarte Mineralik des Rieslings – eine gute Sektempfehlung aus dem Hause Deinhard. je 0,75-l-Flasche

Martini Floreale oder Vibrante

Dass ein geschmackvoller Aperitif keinen Alkohol enthalten muss, beweisen diese Drinks von Martini: Während „Vibrante“ mit italienischer Bergamotte erfrischend fruchtig schmeckt, begeistert „Floreale“ mit dem süßen Aroma römischer Kamille. Alkoholgehalt < 0,5 Vol.-% (aus Pflanzenextrakten). je 0,75-l-Flasche

Dolce Verde



alkoholfrei

Dolce Verde für 1 Glas

- 50ml MARTINI Floreale
- 20ml Apfelsaft
- 2ml Kokoswasser
- 10ml Gurkensaft
- ca. 80-100ml Kombucha
- frische Minze
- Gurkenscheibe

Füllen Sie ein Glas Ihrer Wahl mit Eis auf. Alle Zutaten hineingeben und mit Kombucha auffüllen. Mit frischer Minze und Gurkenscheibe garnieren.



alkohol-frei

Leicht & erfrischend - perfekt für entspannte Aperitive Hours

Raspberry Darling



Raspberry Darling für 4 Gläser

150 g gefrorene Himbeeren · 60 g weißer Kandi · 2 Teebeutel Pfefferminztee · 400 ml Wasser · 600 ml Tonic Water · 4 cl Gin pro Glas

1 Weißen Kandi und Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Sobald sich der Kandi aufgelöst hat, die Teebeutel hinzufügen und ca. zwei Min. ziehen lassen. 2 Teebeutel entfernen und die gefrorenen Himbeeren hinzufügen. Topf vom Herd nehmen und mindestens zwei Stunden abkühlen und ziehen lassen. Danach den Sud mit Hilfe eines Küchentuchs durchsieben. 3 Die Himbeer-Teemischung auf die Gläser verteilen, mit Tonic Water auffüllen, pro Glas 4 cl Gin hinzufügen. 4 Für die Deko Eiswürfel, ein paar gefrorene Himbeeren und frische Minze ins Glas geben und eiskalt genießen.



Gordon's 0.0 Alcohol Free Spirit
Intensiver Wacholder-Duft sowie Koriander und Zitruszesten machen diesen alkoholfreien Gin zu einem London Dry mit viel Power.
0,7-l-Flasche



Bosford Premium Rosé Gin
Im Geschmack fruchtig-süß. Mit fruchtigen und lieblichen Aromen von Erdbeere, Himbeere und Wacholder. 37,5 Vol.-%
0,7-l-Flasche



Fever Tree
Tonics und Mixer ohne künstliche Zutaten, Aromen und Süßstoffe und mit den besten ursprünglichen Zutaten der Welt. Perfekt für edle Gins und Vodka.
je 0,2-l-Glas Flasche zzgl. 0.15 € Pfand

Drink
MORE
WINE



Miguel Torres Santa Digna Cabernet Sauvignon Rosé
Facettenreicher, trockener, chilenischer Rosé aus dem Valle Central. Mit einem Aroma aus Grapefruit, Limette, Orange und Kumquat.
0,75-l-Flasche

Emil Bauer Weißburgunder
Eleganter Weißburgunder aus der Pfalz mit einem dezenten Aroma von grüner Nuss, Apfel, Zitrus und Ananas.
0,75-l-Flasche

Pink Metzger 2021
Eleganter, unaufdringlicher Rosé aus dem pfälzer Weingut Metzger. Intensive Aromen nach roten Beeren und Früchten bei feinerherber Note.
0,75-l-Flasche

Ca dei Frati Lugana DOC und Ca Frati Rosa DOC
Sanfte und frische Weine aus der Region des Gardasees. Hergestellt aus regionalen Traubensorten.
0,75-l-Flasche

Brancott Estate Marlborough Sauvignon Gris
Neuseeländischer Weißwein aus der fast vergessenen Rebsorte, Sauvignon Gris. Duftige Aromenvielfalt und mineralische Struktur.
0,75-l-Flasche

**Aperitifanregungen und
Weinempfehlungen
von den akzenta-Profis
aus der Spirituosenabteilung.**



Von schnell gemacht bis zeitintensiv – wir haben vier sommerliche Ideen zum Selbstmachen für Sie. Wir stellen Ihnen die Basic-Version vor und Sie können alle Vorschläge individuell anpassen – zum Beispiel die Macarons einfärben. Viel Spaß beim Nachmachen!



PALETTENREGAL



HINGUCKER auf jeder Terrasse und jedem Balkon

Sie brauchen: Eine Palette * Teichfolie oder Unkrautvlies * drei zugeschnittene Bretter * Holzschrauben * Dachpappennägeln oder einen Handtacker * Pflanzenerde * Kräuter oder Blumen

So geht's: ❶ Die Holzbretter an den Seiten der Palette befestigen – damit entstehen die Pflanzkästen. ❷ In die Unterseiten der Kästen ein paar Löcher bohren als Drainage. ❸ Das Innere der Kästen mit Teichfolie oder Unkrautvlies auskleiden. ❹ Folie oder Vlies festtackern oder mit den Dachpappennägeln befestigen. ❺ Die Folie dort kreuzförmig einschneiden, wo die gebohrten Löcher sind. ❻ Mit Erde befüllen und die Pflanzen der Wahl einsetzen.



TROCKEN- BLUMENRING

Damit bringen Sie den Sommer in Ihre vier Wände – und zwar nachhaltig! Trockenblumen sehen das ganze Jahr toll aus und im Ring gebunden ist es ein richtiges Highlight in jeder Wohnung. Eignet sich auch hervorragend als Geschenkidee.

Sie brauchen: Einen Metall- oder Holzring, Garn (Ø 3 mm) * Schere * Kleber * Trockenblumen – gekauft oder selbst getrocknet

So geht's: Das Garn etwa achtmal quer um den Ring binden und mit einem Knoten auf der Hinterseite befestigen. Die Trockenblumen so einfügen, dass sie stabil halten. Fertig!

Die akzent-Redaktion hat
schöne Basteltipps für Sie
rausgesucht. Egal ob
Garten, Küche oder
Wohnen - da ist für
jedes Talent etwas dabei.

LAVENDELÖL

Zutaten: 250ml Mandel- oder Jojobaöl (es geht aber auch jedes andere Pflanzenöl) * 20 bis 25g getrockneter Lavendel * verschließbares Glas * ein Sieb * einen Trichter

So geht's: ① Lavendel in der Hand zerreiben und in das Glas füllen. ② Öl dazu geben. ③ Das Öl bestenfalls mehrere Tage an einem sonnigen bzw. warmen Ort ziehen lassen und täglich leicht schütteln. ④ Wenn alles durchgezogen ist, den Inhalt durch ein Sieb geben und das Öl wieder auffangen. In einem lichtundurchlässigen Glas hält sich das Öl bis zu zwei Jahre.



MACARONS

Zutaten: 45g gemahlene Mandeln * 75g Puderzucker * 1 Eiweiß (ca. 36g) * 10g Zucker * nach Wunsch Lebensmittel-Farbpaste * **Zutaten für die Ganache:** 100g weiße Schokolade * 50g Sahne

So geht's: ① Die Mandeln und den Puderzucker im Mixer fein mahlen. Anschließend noch zweimal sieben. ② Das Eiweiß steif schlagen – sobald es fest wird, Zucker hinzugeben und weiter rühren bis Spitzen stehen bleiben. Optional: Lebensmittelfarbpaste nach Belieben zugeben und eine Minute weiter rühren. ③ Eischnee in eine Schüssel geben und die Mandel-Puderzucker-Mischung vorsichtig unterheben, bis die Masse glänzt und zähfließend ist. ④ Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben. 2-Euro-Stück große Klekse auf dem Backpapier mit ausreichend Abstand verteilen. ⑤ Blech für 30 Minuten ruhen lassen, damit die Schalen etwas antrocknen. ⑥ Ofen auf 150°C Ober- und Unterhitze vorheizen, Macarons reinschieben, Ofen auf 145°C runterdrehen und zwischen 12 und 14 Minuten backen. Wenn sich kleine Füßchen am Rand bilden, sind die Schalen fertig. ⑦ Die Schokolade fein hacken und die Sahne unter Rühren aufkochen. Anschließend die Schokolade dazugeben. So lange rühren, bis keine Klumpen mehr übrig sind. Die Ganache eine Stunde kaltstellen. ⑧ Kalte Ganache noch mal aufrühren. ⑨ Ganache auf eine Hälfte der Schalen mit einem Spritzbeutel geben, anschließend einen Deckel rauflegen. Fertig! Wichtig: Die Zutaten sollten sehr genau abgewogen werden!

Dufter

LAVENDEL IST
SOMMERDUFT
NUMMER 1





**1 UV Dry Protect Sport
Sonnenspray**

Sofortiger und hochwirksamer UVA-/UVB-Schutz, extra wasserfest und schweißresistent, leichte Formel mit Sofort-Trocken-Effekt, speziell für Sportler entwickelt.

**2 Schutz & Pflege
Lotion LSF 50**

Sofortiger und hochwirksamer UVA-/UVB-Schutz, spendet 48h Feuchtigkeit, wasserfester Schutz, Formel ohne Mikroplastik.

**3 Anti-Pigmentflecken
Luminous LSF 50**

Beugt der Bildung neuer, sonnenbedingter Pigmentflecken vor und reduziert bereits vorhandene.



Sommer, Sonne

*und kein
Sonnenbrand*



Wenn die warmen Sonnenstrahlen unser Gesicht kitzeln, sind wir glücklich. Ist auch klar, denn die Sonne ist nicht nur Glücksbringer, sondern auch ein Kraftpaket für unsere Gesundheit.



Das Sonnenlicht reguliert unsere Körperfunktionen und unser Schlafverhalten, fördert das Wohlbefinden, regt den Stoffwechsel sowie den Kreislauf an und verbessert grundsätzlich unseren Gesundheitszustand. Es hilft unserem Körper dabei, Vitamin D zu bilden, welches uns vor einer Fülle von Krankheiten bewahrt, den Knochenbau fördert und unsere Stimmung hebt. Denn wer tauscht nicht gern den Pullover gegen T-Shirt und die Jeans gegen Shorts. Summa summarum ist die Sonne Garant für ein gesundes und zufriedenes Leben.

Wo Licht ist, ist auch Schatten

Was allerdings viele unterschätzen: Auch bei uns in Deutschland kann die Sonne ab dem Frühjahr schon so intensiv scheinen, dass ungeschützter Haut bei einem längeren Aufenthalt im Freien Sonnenschäden drohen. Von besonderer Bedeutung sind dabei die UVA- und UVB-Strahlen. Sie

Sommerbräune erhalten

Schön gebräunt bis in den Herbst – folgende Tipps können hierbei helfen:

- Zur Gewöhnung der Haut im Frühling schon Sonne gönnen, aber natürlich unbedingt mit ausreichend Sonnenschutz.
- Den Lichtschutzfaktor an die Lichtempfindlichkeit der Haut anpassen.
- Beim Eincremen auf Stellen achten, die der Sonne exponiert ausgesetzt sind und der Haut Pausen gönnen, in denen sie nicht der Sonne ausgesetzt wird.

können nicht nur zu Sonnenbrand führen, sondern auch im Kern einer Hautzelle nachhaltige Schäden anrichten bis hin zu Hautkrebs. Zudem wird die Bildung von Kollagen beeinträchtigt, was die Hautalterung beschleunigt und die Faltenbildung verstärkt sowie die Haut austrocknet. Schließlich ist die vermehrte Bildung von Pigmentflecken eine nachhaltige und unerfreuliche Begleiterscheinung. Übrigens ist die Verwendung eines Sonnenschutzes in der Zeit von März bis Oktober auch bei bedecktem Himmel empfehlenswert, da die UV-Strahlung sogar durch dichte Wolken bis zu uns vordringt. Die gute Nachricht: Moderne Sonnenschutzprodukte sind heute so leicht und unkompliziert, dass es spielend einfach ist, sich draußen vor Sonnenschäden zu schützen.

Blond oder Braun

Sonnencreme, Lotion oder Spray, Lichtschutzfaktor 15, 30 oder 50 – die Auswahl an Sonnenschutzprodukten ist oft unüberschaubar. Das hat auch einen guten Grund: Jede Haut ist individuell und benötigt daher einen ganz bestimmten Sonnenschutz. Damit Sie ideal vor der Sonne geschützt sind, sollten Sie zu einem Produkt mit dem passenden Lichtschutzfaktor (auch SPF oder LSF abgekürzt) greifen. Welcher SPF (Sun Protection Factor) der Richtige ist, hängt von der sogenannten Eigenschutzzeit der Haut ab. Diese Zeit besagt, wie lange die Haut der Sonne ausgesetzt sein kann, ohne dass sie einen Sonnenbrand erleidet. Je nach Hauttyp, Aufenthaltsort und Jahreszeit sind das in etwa 5 bis 30 Minuten. Beträgt die natürliche Eigenschutzzeit zum Beispiel fünf Minuten, so können Sie mit SPF 20 bis zu 100 Minuten in der Sonne bleiben, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen – vorausgesetzt, Sie haben den Sonnenschutz in ausreichender Menge aufgetragen. Menschen mit hellerer Haut sollten daher zu höheren Lichtschutzfaktoren greifen als dunklere Hauttypen. Aber ganz ohne Sonnenschutz geht es bei keinem der beiden.

Outdoor

Sonne, Strand und Meer sind dann noch einmal eine größere Herausforderung für die Schutzschicht der Haut, denn am und im Wasser ist die Reflexion der Sonnenstrahlen um ein Vielfaches höher. Für ein ungetrübtes Badevergnügen mit lang anhaltendem Schutz und größt-

möglicher Sicherheit vor Hautschädigungen sollte man hier zu wasserfesten Varianten mit hohem Lichtschutzfaktor greifen. Die UV-Strahlung dringt auch durchs Wasser, ja sogar durch Glasscheiben im Auto. Sportler:innen bevorzugen Texturen, die nicht kleben, schnell einziehen und einfach aufzutragen sind. Sonnenschutz-Sprays machen es zum Beispiel besonders einfach, den Sonnenschutz während einer dynamischen Sportrunde kurz zwischendurch aufzufrischen. Das ist wichtig, da Schwitzen und der Kontakt mit Textilien die Wirkung des Sonnenschutzes verringern können. Durch ein erneutes Auftragen alle paar Stunden bleibt die schützende Wirkung jedoch erhalten. Auch Menschen mit ölgiger, zu Unreinheiten neigender Haut profitieren von einem Sonnenschutz mit einer leichten Textur.

Richtig auftragen für optimalen Schutz

Übrigens, eine Studie hat gezeigt, dass bestimmte Körperareale beim Eincremen immer wieder vergessen werden. So waren bei Frauen durchschnittlich 14 Prozent der Körperoberfläche komplett ungeschützt, bei Männern sogar 22 Prozent. Wichtig ist daher, Sonnenschutz gründlich auf alle Körperareale aufzutragen, die nicht mit Kleidung bedeckt werden. Immer an Ohren, Füße, Achselränder und Kniekehlen denken. Auch die benötigte Menge des Sonnenschutz-Produktes wird dabei gern unterschätzt. Lieber nicht zu geizig mit dem Sonnenschutz umgehen und es später noch ein zweites Mal nach dem Einziehen auftragen – dann geht man auf Nummer sicher, dass man wirklich gut geschützt ist.



Die meisten gehen viel zu sparsam mit der Sonnencreme um, also schön dick auftragen.

The Show must go on

Und das im wahrsten Sinne des Wortes. Denn nach unserem Start in eine abwechslungsreiche Veranstaltungsserie in unseren akzenta-Märkten sind wir geradezu begeistert von dem großen Erfolg.

Besonders die vielen glücklichen Kund:innen, die alle Abende sehr genossen haben sowie die hohen Teilnehmerzahlen bestärken uns darin, weiter zu machen. Die etwas andere Art, uns als besonderen und ambitionierten Lebensmittelmarkt zu zeigen, wird von Ihnen sehr geschätzt und das freut uns. Alle Veranstaltungen waren komplett ausgebucht und was sollen wir sagen: Es wurde sehr lange getanzt, gefeiert und gekostet. Deshalb sind wir gerade wieder



fleißig dabei, die zweite Jahreshälfte zu planen, um erneut ein buntes und spannendes Programm zusammenzustellen, das verschiedensten kulinarischen Leidenschaften Rechnung trägt und fröhliche und leckere Abende verspricht. Selbstverständlich findet auch wieder unser Schlemmerabend in Heiligenhaus statt. Viele Kund:innen buchen regelmäßig den kulinarischen Rundgang durch den Markt an einem Abend im Jahr und freuen sich über die akzenta-Qualität, die netten Mitarbeiter und das für einen Lebensmittelmarkt einzigartige Ambiente.

Exklusive Abende in besonderer Atmosphäre

Der Spaß der Veranstaltungsbesucher:innen im ersten Halbjahr war sicher nicht nur den leckeren flüssigen Themenschwerpunkten geschuldet. Es herrschte einfach eine fantastische Stimmung. Auf dem italienischen Abend lagen sich alle in den Armen und tanzten weit nach Veranstaltungsende noch gemeinsam in die Nacht hinein. Die spanisch-feurige Flamenco Tänzerin heizte dem Publikum ordentlich ein. Nur die gereichten hochwertigen Speisen hielten den ein oder anderen auf ihren Plätzen. Haben wir Ihnen jetzt Lust auf mehr gemacht? Super, dann notieren Sie sich schon mal einige Termine für das zweite Halbjahr 2022.

Nicht nur der Gaumen wurde gekitzelt, auch die Lachmuskeln und das Tanzbein.
Endlich wieder Geselligkeit - wir waren gern Ihre Gastgeber.



TERMINE UND THEMEN 2. HALBJAHR

akzenta exklusiv | Wein & Comedy | Barmen | 25. September 2022

Endlich können Sie auch in Barmen Ihre Lachmuskeln fordern, wenn Wein-Kabarettist Ingo Konrads wieder pointiert und gekonnt mit Wein- und Wortwitz durch einen fantastischen Weinabend führt und Sie - dank der leckeren Tropfen von Sommelier Otmane Khairat - Ingo Konrads Credo besser verstehen werden: "Ein Riesling kann nicht die Welt retten, aber einen Tag schon."

Schlemmerabend | Heiligenhaus | 23. Oktober 2022

Lassen Sie sich treiben, genießen Sie leckere Häppchen aus unseren Gourmetbereichen, freuen Sie sich über nette Gespräche mit unserem Marktpersonal und entspannen Sie ganz ohne Zeitdruck in unserem schönen Markt in Heiligenhaus. Vielleicht entdecken Sie ja in diesem gelassenen Format Produkte, die Sie noch gar nicht kannten und unbedingt probiert werden müssen.

akzenta exklusiv | Champagner-Abend | Barmen | 26. November 2022

In der Champagne, einer Region im Nordosten Frankreichs, wird seit dem 17. Jahrhundert Champagner gekeltert. Nur Schaumweine dieser Region dürfen sich Champagner nennen und man glaubt gar nicht, wie facettenreich die edlen Tropfen sind. Kombiniert mit einem exklusiven 4-Gänge-Menü kredenzen unsere Sommeliers fantastische Champagner und Sie werden sehen, dass diese einmalige Auswahl nicht nur als Aperitif perfekt funktioniert, sondern auch zu verschiedensten Gerichten. Sie werden das besondere prickeln auf der Zunge lieben, das schon so viele Philosophen und Berühmtheiten zitiert haben und vor allem mit einem profunden Wissen nach Hause gehen.



ANMELDUNG

Anmeldungen an den Weinbars in Heiligenhaus und Barmen oder auch per Mail möglich: otmane.khairat@akzenta-wuppertal.de.

 Weitere Infos, Karten für die Veranstaltungen und kommende Termine finden Sie in den nächsten Wochen in allen akzenta Märkten. Sprechen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie!

**AUSBILDUNG 2022
ES SIND NOCH
PLÄTZE FREI!**

**Rundum
durchstarten
bei akzenta!**

DU BIST MIT DER SCHULE FAST
FERTIG UND ÜBERLEGST, WELCHE
AUSBILDUNG ZU DIR PASST?
AKZENTA BIETET DREI AUS-
BILDUNGSBERUFE UND EIN
ABITURIENTENPROGRAMM AN.
DU BIST GESPANNT UND
OFFEN FÜR NEUES? DANN LOS!

Bewirb dich bei uns:
akzenta GmbH & Co. KG
Personalabteilung
Unterdörnen 61–63, 42283 Wpt.
Telefon: 0202 55126613
ausbildung@akzenta-wuppertal.de



**WWW.RUNDUM-AKZENTA.DE/
KARRIERE/AUSBILDUNG**

Jede
Spende
hilft
DANKE!

Damit die Spenden aus den akzenta Filialen sicher geliefert werden konnten, mussten sie einheitlich, fest verpackt und ordentlich beschriftet werden. Die Freude am Empfängerort war riesig und hat uns darin bestärkt, mit diesen Aktionen fortzufahren.



Das ist sie wieder, die geschätzte und unendliche Spendenbereitschaft unserer Kund:innen. In einer schnell organisierten und von unseren Partnern reibungslos durchgeführten Spendenaktion für Hilfsgüter in die Ukraine haben Sie sich mal wieder selbst übertraffen. Besonders Hygiene-, Baby- und Kleinkinderartikel sowie haltbare Lebensmittel standen auf unseren eigens für diese Aktion ausgezeichneten Regalen und wurden fleißig in die dafür vorgesehen Boxen nach dem Einkauf gelegt. akzenta hat dann mit vielen fleißigen Mitarbeiter:innen Kartons sortiert, verpackt und beschriftet und so für den Weitertransport vorbereitet und natürlich auch noch palettenweise Hilfsgüter hinzugefügt. Heraus kam ein ganzer Laster voller Hilfsgüter, der von der Krug-Expedition-Spedition aus Schladming in Österreich abgeholt wurde. Das Besondere an der Firma Krug ist, dass sie ein Schwesterunternehmen direkt in der Ukraine betreiben und somit weiter ungehinderten Zugang direkt in die Ukraine nach Zhytomyr hatten. So kamen unsere gespendeten Güter schnell an und konnten unkompliziert an die Bedürftigen verteilt werden.

akzenta-Jubilare

30-jähriges Jubiläum

Rainer Jeschke, Beate Respondek, Angelika Vom Sondern (Barmen) | Christa Lauenroth (Vohwinkel)

25-jähriges Jubiläum

Radia Makhloufi (Barmen) | Klaus Depner (Elberfeld) | Michael Heil, Elisabeth Houwald, Alexander Krebs, Manuela Schote, Christiane Spiecker (Steinbeck)

20-jähriges Jubiläum

Sandra Cardinal, Ludmilla Dik, Sylwia Piwczyk (Barmen) | Stefanie Genzel, Amene Rehanitalab (Elberfeld) | Teresa Jarosz (Steinbeck) | Anja Horn-Bach, Susanne Papke-Pastowski, Monika Schäde, Susanne Sohn, Sabine Wiemers, Lidiya Zakharets, Zofia Zurek (Vohwinkel)

15-jähriges Jubiläum

Diana Awe, Barmeni Baskaran, Dennis Kaminski, Denise König (Barmen) | Caterina Caruana, Sebastian Rzytki, Zaklina Seubert (Elberfeld) | Halim Ergün, Jasmin Herberts, Enrico Iannuzzo, Thomas Schule (Steinbeck) | Sabrina Promny, Kevin Richter (Verwaltung)

10-jähriges Jubiläum

Maik Hruby, Dimitrios Spanias (Barmen) | Mariola Klosowski, Heidi Kraushaar, Udo Lerche (Elberfeld) | Jasmin Sturm (Heiligenhaus) | Sajoscha Gügler, Kim Melanie Lauer (Steinbeck) | Sebastiano Giunta, Jennifer Wien (Vohwinkel)

IMPRESSUM

Herausgeber: akzenta GmbH & Co. KG, Unterdörnen 61-63, 42283 Wuppertal, Telefon: 02 02/5 51 26-0

Verantwortlich für den Inhalt: Ulrich Mazurek Anschrift von Verlag und Redaktion: Allzeit Media Consult GmbH, Elbberg 6 d, 22767 Hamburg, Tel.: 0 40/5 48 06 79 27, E-Mail: c.allzeit@allzeit-consult.de

Objektleitung: Beatrice Pfaff (akzenta), Claudia Allzeit, Petra Techriz

Redaktion: Claudia Allzeit Food-Fotografie Rezeptseiten:

Christian Heinen/herdmithetz.de Grafik: Petra Techriz

Druck: Evers Druck Meldorf Für Druckfehler keine Haftung.

STELL ALLES IN FRAGE.
ABER NICHT SEINEN
GESCHMACK.

#UNANTASTEBAR

RAUCH
**EIS
TEE**

RAUCH EISTEE
ZITRONE, PFIRSICH, BERRIES,
ZERO ZITRONE ODER
ZERO PFIRSICH
1,5 L



Kunden fragen, akzenta antwortet



Sekundäre Pflanzenstoffe

dunkler die Beeren sind, desto mehr Anthocyane sind enthalten. So nehmen Heidelbeeren in der Rangliste der heilenden Helfer bei den Superfoods einen Spitzenplatz ein. Die Exportation des enthaltenen Vitamin C und E wirkt antibakteriell und immunstärkend. Neben weiteren Mineralstoffen und Spurenelementen ist vor allem das Anthocyan „Myrtillin“ hervorzuheben. Es verbessert die Elastizität der Gefäße, macht das Blut dünnflüssiger und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Als positives Extra wird zusätzlich die Bildung eines Proteins begünstigt, das für das Sehen bei Dämmerung zuständig ist. Lang anhaltende Sehfähigkeit ist vor allem in unseren digitalen Arbeitsprozessen sehr wichtig. Anthocyane sind wasserlöslich und der Gehalt z. B. in Beerenfrüchten schwankt stark. Jedoch könnten Heidelbeeren auf dem Speiseplan mit dazu beitragen, die entzündlichen Prozesse im Körper zu hemmen und somit dem Bauchfett entgegenwirken. Natürlich bedarf es einer bestimmten Mindestmenge, um gewünschte Effekte zu erzielen. Zwei Händevoll Beeren oder Obst pro Tag sind perfekt für die Gesundheit.



Anja Kaiser, akzenta-Ernährungsberaterin

Frau B. Schäfer: Liebe Frau Kaiser, warum gibt es gerade so einen Hype um Beeren auf dem Speiseplan?

Liebe Frau Schäfer, gerade Übergewichtige sind häufig von Entzündungsprozessen im Körper betroffen. Besonders das körpereigene Bauchfett produziert entzündungsfördernde Hormone. Anfangs nicht wahrnehmbar, führen sie jedoch über einen längeren Zeitraum zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselstörungen. Daher ist die Verringerung des Bauchumfangs ein wichtiger Schritt zur Reduzierung von entzündlichen Prozessen. Antientzündlich wirkende Lebensmittel helfen dabei Bauchfett effektiv zu reduzieren. Hier kommen jetzt die Superfoods ins Spiel oder auf den Teller, die manchmal

besser wirken als Medizin. Saisonal und aus der heimischen Region sind sie besonders gesund. Beerenfrüchte sind z. B. eine ideale Pflanzenernährung mit besonderer Nährstoffdichte. Sie haben einen hohen Anteil an wertvollen Inhaltsstoffen, die einen positiven Einfluss auf die Gesundheit haben. Eine große Rolle spielen hierbei die sekundären Pflanzenstoffe. Diese können auch ggf. die menschlichen Zellen vor reaktiven Sauerstoffverbindungen, Entzündungsprozessen und chronischen Krankheiten bewahren. Obwohl der klinische Nachweis oft fehlt, deuten epidemiologische Studien darauf hin, dass der regelmäßige Verzehr von Gemüse und Obst dazu beitragen kann, das Vorliegen einiger degenerativer Erkrankungen zu senken (Dillard, German 2000). In der Nahrung kommen etwa 5-10 Tausend verschiedene Substanzen vor, die für uns Menschen zahlreiche gesundheitliche Vorteile bieten. Eine grobe Einteilung der sekundären Pflanzenstoffe sind z. B. die phenolischen Verbindungen aus der Gruppe der Flavonoide. Bei Beerenfrüchten sind die Anthocyane von Bedeutung. Sie kommen im gesamten Pflanzenreich vor und spielen deshalb in der menschlichen Ernährung eine zentrale Rolle. Die Anthocyane, die für die Farben von Gemüse- und Obstarten verantwortlich sind, verleihen z. B. Beerenfrüchten die intensive rote Farbe. Je

Sudoku

Mitmachen & gewinnen

SO WIRD'S GEMACHT:
FÜLLEN SIE DIE FELDER MIT DEN ZAHLEN 1 BIS 9 SO AUS, DASS IN JEDER ZEILE UND SPALTE SOWIE IN JEDEM 3 x 3-FELD DIE ZIFFERN NUR EIN EINZIGES MAL VORKOMMEN.

	1		9			8		
					8			4
6		5				7		
	9			6				8
			2		7			
8				3			6	
		2				5		3
1			4					
		6			2		1	

IHRE GEWINNCHANCE:

Lösen Sie unser Sudoku und gewinnen Sie **einen Einkaufsgutschein im Wert von 50 Euro für die akzenta-Märkte.** Diesen können Sie zum Beispiel nutzen, um sich mit besonderen Spezialitäten aus unserem Sortiment oder von unseren Feinkost- und Frischetheken zu verwöhnen!



Wenn Sie gewinnen möchten, lösen Sie einfach das Sudoku und schicken Sie uns die eingekreiste Lösungszahl (Adresse siehe links).

Einsendeschluss: 14. August 2022

Leserfragen/Gewinnspiele Haben Sie Fragen rund um Rezepte, Haushalt oder akzenta? Oder möchten Sie an einem Gewinnspiel teilnehmen? Dann schreiben Sie mit Stichwort und Adresse an: akzenta Kundenmagazin, Postfach 200143, 42201 Wuppertal, per Fax an: 02 02/5 51 26-902 oder per E-Mail an: magazin@akzenta-wuppertal.de. Gewinnspielkarten können Sie auch direkt in die Rätselboxen in den akzenta-Märkten werfen. Keine Barauszahlung der Gewinne. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. akzenta-Mitarbeiter sowie deren Angehörige dürfen nicht an unseren Gewinnspielen teilnehmen.

GEWINNSPIEL

Grusel-Spaß für Groß & Klein

AKZENTA UND DER ASMODEE-VERLAG
VERLOSEN 3 X DAS SPIEL
»ZOMBIE TEENZ EVOLUTION«

Heute haben wir wieder einen spannenden Spiele-Tipp für Euch. Seid ihr bereit, eure Stadt zu retten. **Kleine Zombies haben sich in der Kanalisation eurer Stadt eine Basis errichtet. Und wollen die ganze Stadt verwüsten.** Ihr müsst zusammen als Team die 4 Zutaten für das Gegenmittel finden, damit sich die Zombies wieder in normale Menschen verwandeln. Dabei bietet das Spiel viel Action, denn ihr kämpft und stellt euch immer neuen Herausforderungen. Habt Ihr eine solche erfolgreich gemeistert, werden neue Spielmaterialien freigeschaltet. Damit wird dieses Spiel nie langweilig. In den vier Ecken des Stadtplans lagern überlebenswichtige Ressourcen, die durch geschicktes Positionieren in die gesicherte Schule gebracht werden müssen, bevor die Zombiehorden die Stadt erobern. Achtet darauf, dass die immer wieder erscheinenden Zombies nie die Oberhand auf dem Spielfeld bekommen und Gebäude erobern, denn sind erst einmal alle erobert, habt ihr den Kampf verloren. In 2021 wurde dieses Spiel aus dem Asmodee Verlag als eines von drei auf die Nominierungsliste zum Spiel des Jahres gesetzt, denn die Knobelaufgabe ist motivierend und mitreißend. Außerdem ist **Zombie Teenz** außergewöhnlich liebevoll und hochwertig gestaltet. Wenn du gewinnen möchtest, schick uns eine Postkarte oder eine E-Mail mit dem Stichwort „Zombie Teenz“.



Die Adresse und die Teilnahmebedingungen findest du auf der Seite 30.

Einsendeschluss:
15. August 2022

Bastel Dir ein Steckenpferd

Hey du,

gestern war ich auf einem Ponyhof! Ich habe viel über Pferde gelernt und da ist mir eine ganz tolle Idee gekommen: Ich habe mir überlegt, dass ich mir ganz einfach ein eigenes Pferd basteln kann. Es geht wirklich ganz einfach. Du brauchst zwei bunte Pappen. Je nachdem wie groß dein Pferd sein soll, brauchst du entweder A4- oder A3-Pappe, Stoff oder Lederreste, eine Schere, einen Bleistift, dicke Wolle, Tacker, Füllwatte, Flüssigkleber und einen Stock. Und so wird's gemacht:

➊ Du nimmst einen Bleistift und zeichnest auf beide Pappen einen Pferdekopf. Jetzt schneidest du beide aus und tackerst die Pferdeköpfe zusammen. Der Hals unten bleibt offen. ➋ Für die Mähne nimmst du deine Wolle und schneidest sie in 20–30 gleich lange Stücke. Die Wollfäden kannst du dann auf den Mähnenkamm tackern. ➌ Dann nimmst du ein wenig von der Watte und schiebst sie als Füllmaterial von unten in den Pferdekopf. ➍ Als nächstes nimmst du den Kleber und streichst ihn auf ein Ende des Stockes. Am besten wartest du circa fünf Minuten bis der Kleber etwas angetrocknet ist. Nun kannst du ihn ganz vorsichtig von unten in deinen Pferdekopf schieben. Drücke einmal alles eine Weile fest zusammen, damit es gut hält. Warte nochmal fünf Minuten, damit der Kleber gut ausgehärtet ist. Schon ist dein Pferd bereit um geritten zu werden!

Viel Spaß beim Basteln,

deine Anna



100% Mehrweg. Natürlich klimaneutral.



Trink Brohler. Fühl dich wohler.



Rundum glücklich bei akzenta!

DER SYMPATHISCHE
LEBENSMITTELMARKT
IN WUPPERTAL.



akzenta