

FRÜHJAHR 2022

akzenta

magazin

GRATIS
für Sie!

GENUSS- EVENTS

Themen und Termine –
bei akzenta ist was los

NATÜRLICH BACKEN

Süße Leckereien, die uns
einfach glücklich machen

Gesund und fit

Köstliche Gerichte mit Gemüse
und Fleisch – der Mix macht's!



DRAUSSEN UND DRINNEN

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

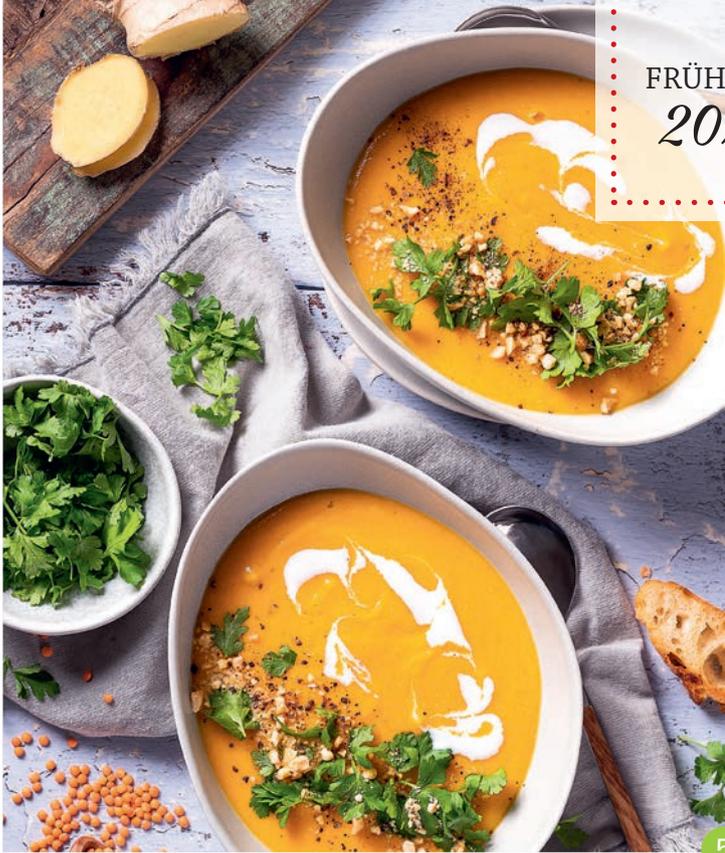
FUCHSWINKEL FUCHSWINKEL FUCHSWINKEL FUCHSWINKEL FUCHSWINKEL
**ONLINE
VORBESTELLEN
& SELBST ABHOLEN**
FUCHSWINKEL FUCHSWINKEL FUCHSWINKEL FUCHSWINKEL



FUCHSWINKEL

FUCHSWINKEL
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





5

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

der Frühling ist da! Stehen Ihre guten Vorsätze vom 1. Januar 2022 nicht mehr ganz so im Fokus? Macht nichts! Damit Sie trotzdem fit und gesund in die schönste Saison des Jahres starten, gibt es ja unser akzenta-Magazin. In diesem Frühjahr widmen wir uns besonders einer ausgewogenen Ernährung, die überhaupt nicht langweilig sein muss, sondern lecker und abwechslungsreich sein kann. Dabei müssen Sie keinesfalls auf Fleisch und Süßes verzichten. Aus diesem Grund haben wir für Sie in dieser Ausgabe exklusive Rezepte entwickeln lassen und präsentieren Ihnen diese kreativen, herzhaften und süßen Kreationen in einem bunten Mix köstlicher Zutaten.



Und wenn Sie sich gern einmal wieder verwöhnen lassen möchten, informieren Sie sich über unsere vielfältigen Veranstaltungsreihen im FUCHSWINKEL oder in unseren Weinbars. Hier bekommen Sie fantastisches Essen und beste Weine im ganz besonderen Rahmen präsentiert. Ich wünsche Ihnen eine gesunde Zeit voller Sonne und wunderbarer kulinarischer Genüsse.

Herzlichst Ihr

André Kolbinger
akzenta-Geschäftsführung

Inhalt

GENUSS

- 04 Der Mix macht's**
Gesund und fit mit Fleisch & Gemüse
- 08 It's Spargel- und Erdbeertime!**
Aromatische und leckere Highlights
- 12 Natürlich backen**
Süß, lecker und zuckerreduziert
- 16 Gut für das Immunsystem**
Farbenlehre für Obst und Gemüse
- 18 Leckere Menüs in stilvoller Atmosphäre**
Dinner im FUCHS
- 20 Frühlingsweine**
Weißer Reben aus der ganzen Welt
- 22 Do it Yourself**
Kleinigkeiten aus dem Glas

MARKT

- 24 Mission completed**
Der Umbau in Barmen ist abgeschlossen
- 26 Weinbar live und mehr**
Die schönsten Termine bei akzenta
- 28 akzenta engagiert sich**
Soziale Projekte in Wuppertal

ENTDECKEN

- 31 Spaß für Kids**
Bastel mit Anna einen coolen Bienen-Stifthalter

SERVICE

- 29 Impressum**
- 30 Leserservice, Sudoku**

26



28



14



Der Mix macht's

GESUND & FIT MIT FLEISCH UND GEMÜSE

Lockere leichte Omelettes müssen nicht langweilig sein. Mit **kreativen, frischen Zutaten** ist so ein Omelette nicht nur lecker, sondern auch überaus nahrhaft, Dank des hohen Anteils an Proteinen und Vitaminen.

Rezept Seite 6

*Frühlings-
küche*

LEICHT, LECKER
UND FARBEN-
FROH

VEGETARISCH

» Kreativer,
geschmack-
licher Pepp
durch die
richtigen
Toppings «

Rezept
Seite 6

Möhren-Ingwer-Kokos-Suppe

4 Portionen · ca. 30 Minuten

1 Schalotte · 1 Knoblauchzehe · 1 EL Öl · 1 Stück Ingwer 2 cm · 330 g Bio Möhren · 1 TL Currypulver, mild · Salz, Pfeffer · 1 EL Limettensaft · 80 g rote Linsen · 800 ml Gemüsebrühe · 400 ml Kokosmilch · 80 g getrocknete Aprikosen · frische Petersilie · Cashewkerne · Grober gemahlener Pfeffer

1 Die Linsen abbrausen und kurz in Wasser ziehen lassen. Möhren schälen, in kleine Stücke schneiden. Aprikosen in Stücke schneiden. **2** Schalotte, Ingwer und Knoblauchzehe schälen, in Stücke schneiden und in einen Topf mit heißem Öl anschwitzen. Möhren sowie Aprikosen zugeben. Currypulver darüber streuen, mit andünsten. Brühe angießen, Linsen zugeben und 10 Min. köcheln lassen. **3** Kokosmilch zugießen, weitere 10 Min. köcheln. **4** Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer sowie dem Limettensaft abschmecken und mit Petersilie dekorieren.

Pro Portion ca. 318 kcal (1331 kJ)

16 g E · 28 g KH · 16 g F

Delicioso

FLAMMKUCHEN MIT SCHINKEN & RADIESCHEN

4 Portionen · ca. 20 Minuten

Aus 200 g Dinkelmehl, 125 ml Wasser, 1 EL Öl und einer Prise Salz einen Teig herstellen. So lange kneten, bis er nicht mehr klebrig ist. In zwei Kugeln teilen, jeweils dünn ausrollen. Den Teig nacheinander ca. 5 Min. bei 230 °C in den vorgeheizten Ofen geben. Danach dünn mit 120 g Schmand bestreichen und erneut 5 Min. backen. Den knusprigen Teig mit 5 Scheiben rohem Schinken, ½ Bund Radieschen und einer Handvoll Pflücksalat belegen.

Pro Portion ca. 328 kcal (1375 kJ) · 12 g E · 36 g KH · 15 g F

Bild auf Seite 4

Kräuterpfannkuchen mit Spargel & Krabben

4 Portionen · ca. 25 Minuten

250 ml Bio Milch · 2 Bio Eier · 125 g Dinkelmehl · 1 Pr. Salz · 1 Bd. Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Kerbel) · 6 Stangen Spargel (weiß) · 6 Stangen Spargel (grün) · 50 g Nordseekrabben · 250 g Pflücksalat · 1 EL Himbeeressig · 3 EL Rapsöl · ½ TL Senf-Honig · 100 ml Gemüsebrühe · 50 ml Soja Sahne · ½ TL Dinkelmehl · 1 TL Butter · ½ TL Senf · ½ TL Kurkuma · ½ Zitrone · Salz, Pfeffer

1 Milch und Eier verquirlen und salzen. Kräuter und Mehl hinzufügen, zu einem sämigen Teig

verrühren. Den Teig ein paar Minuten gehen lassen, in einer beschichteten Pfanne mit Rapsöl bei mittlerer Temperatur dünn ausbacken. Nach 2–3 Min. wenden, goldbraun zu Ende braten. **2** Den weißen Spargel schälen, den grünen Spargel säubern und die Enden abbrechen. Den Spargel in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken. **3** Den Spargel schräg in dünne Scheiben schneiden. Salat verlesen, mit dem Spargel vermischen. Ein Dressing aus dem Himbeeressig, Rapsöl, Saft ½ Zitrone und einem ½ TL Senf-Honig her-

stellen und zum Salat geben. **4** Die Pfannkuchen damit füllen, zur Hälfte einklappen, mit den Krabben garnieren. **5** Für die Sauce Butter erhitzen, mit Mehl bestäuben, verrühren. Brühe portionsweise angießen, verrühren. Sobald die Sauce eine sämige Konsistenz hat, die Sahne zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit einem Stabmixer aufmischen, über den Kräuterpfannkuchen träufeln.

Pro Portion ca. 334 kcal (1397 kJ)

13 g E · 26 g KH · 19 g F

Gemüsepuffer mit Roastbeef und Pastinakenpüree

4 Portionen · ca. 45 Minuten + Wartezeit

450g Bio Pastinaken · 230g Kartoffeln · 50ml Milch · 1 TL Butter · 400g Roastbeef
2 TL Senf · 230g Bio Möhren · 1 Bio Ei · frische Kräuter · 20g gem. Haselnusskerne
30g Dinkelmehl · 1 EL Stärke · Salz, Pfeffer, Muskatnuss

1 Das Fleisch würzen, mit Senf einreiben, in heißem Fett von allen Seiten anbraten. **2** Das Roastbeef auf ein Rost (mit Backblech darunter) bei 80 °C für 1,5–2 Std. in den Ofen geben. **3** Butter aufschlagen, ein Eigelb zugeben und erneut aufschlagen. Haselnusskerne, Paniermehl und Kräuter zugeben, alles gut verrühren. **4** Die Masse in einen Gefrierbeutel füllen, in der Größe der Roastbeef Oberseite plattdrücken. Beutel ein paar Minuten ins Gefrierfach legen, für den weiteren Schritt herausnehmen. **5** Für das Püree die 100g Kartoffeln und 300g Pastinaken schälen, in einer Schale in der Mikrowelle oder im Dampfgarer gar dünsten. **6** Milch mit Butter erhitzen, zusammen mit den Pastinaken und den Kartoffeln stampfen oder mit einem Stabmixer kurz mixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. **7** Möhren, 130g Kartoffeln und 150g Pastinaken schälen und reiben. In einer Schüssel auffangen, Ei, Kräuter, Haselnusskerne, Mehl und Stärke zugeben, alles mit der Hand durchkneten. **8** Eine beschichtete Pfanne mit Öl erhitzen, Gemüsepuffer würzen, portionsweise ausbacken. Einmal wenden und auf Küchenpapier abtropfen lassen. **9** Bei einer Kerntemperatur von 55 °C, das Roastbeef herausnehmen. Den Backofen auf „Grill“ stellen und die Temperatur auf 200 °C erhöhen. Die vorbereitete Krustenmasse auf das Fleisch legen und für 2–3 Min. auf oberer Schiene grillen, bis sich die Kruste goldbraun färbt. **10** Das Fleisch danach noch 5 Min. auf einem Brett offen ruhen lassen.

Pro Portion ca. 399 kcal (1672 kJ) · 38 g E · 32 g KH · 11 g F



TITELREZEPT

Entrecôte mit Frühlingsgemüse und Erbsen-Minz-Dip

4 Portionen · ca. 35 Minuten

600g Entrecôte · 6 Bio Möhren · 4 Pastinaken · 450g Drillinge
10 Stangen Spargel · 100g Naturjoghurt · 50g Frischkäse · 50g TK Erbsen · 1–2 Stängel Minze · 1 Knoblauchzehe · Salz, Pfeffer · Zitronensaft

1 Die Erbsen in kochendem Salzwasser 5 Min. weich kochen. Das Wasser abgießen, die Erbsen ausdampfen lassen. In der Zeit die Knoblauchzehe klein schneiden. Schmand, Naturjoghurt und die restlichen Zutaten in einen Mixbecher geben, mit einem Stabmixer mixen. **2** Die Erbsen ebenfalls pürieren, durch ein Sieb passieren. Die passierten Erbsen zum Dip geben, alles nochmal gut verrühren. **3** Das Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Eine Gußpfanne erhitzen, das Steak mit Öl oder Butterschmalz ca. 1–1,5 Min. pro Seite scharf anbraten. Dann kommt das Steak auf einen Rost in den Ofen bei 100 °C ca. 10 Min., bis es eine Kerntemperatur von 55 °C hat. **4** Die Drillinge ca. 5 Min. in kochendem Salzwasser vorgaren. **5** Das Gemüse schälen, halbieren, mit Öl, Salz, Pfeffer vermengen und auf einem Backblech verteilen. Die Drillinge halbieren, mit etwas Öl und Gewürzen vermengen und zum Gemüse aufs Blech legen. Das Blech für ca. 10 Min. bei 200 °C in den Ofen geben. Ab und zu kurz wenden und mischen.

Pro Portion ca. 593 kcal (2481 kJ) · 42 g E · 68 g KH · 13 g F



It's Spargeltime

Endlich ist es wieder soweit und des Deutschen liebste Stangen sind da. Ob weiß oder grün – die kurze Zeit im Jahr, in der es Spargel gibt, muss man auskosten.

Erbsen-Risotto mit Lachs & Frühlingszwiebelpesto

4 Portionen · ca. 45 Minuten

5 Stangen Frühlingszwiebeln · 1 kleines Bund Petersilie · 1 Stängel Minze · 60 ml Olivenöl · 20 g gemahlene Mandeln · 300 g Risotto · 1 l Gemüsebrühe · 4 Lachsfilets, MSC oder ASC · 40 g Parmesan · 30 g Butter · 1 Stange Sellerie · 2 Schalotten · 1 Knoblauchzehe · Olivenöl zum Anbraten · 6 Stangen grüner Spargel · 1 Stängel Minze · 100 g TK Erbsen · Zitronensaft · Salz · Pfeffer

1 Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden, mit den anderen Zutaten in einem Mixergerät kurz mixen. **2** Für das Risotto Schalotten und Sellerie klein schneiden, bei schwacher Hitze in heißem Öl anschwitzen. **3** Inzwischen einen Topf mit Brühe erhitzen. Reis zugeben, bei erhöhter Hitze glasig anbraten. Brühe nach und nach zugeben, gelegentlich umrühren und sobald die Flüssigkeit eingekocht ist, etwas Brühe nachgießen. Die Brühe sollte stets heiß sein. **4** In der Zwischenzeit Erbsen und Spargel in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Spargel halbieren, in Stücke schneiden, mit den Erbsen zum Risotto geben. Sobald das Korn nur noch leicht im Kern fest ist, die Temperatur verringern, Parmesan und Butter unterrühren und abschmecken. **5** Lachs in heißem Öl anbraten, nach 2 Minuten wenden. **6** Risotto in eine Schale oder Teller geben, den Lachs darauf legen und mit Pesto garnieren.

Pro Portion ca. 557 kcal (2332 kJ)

31 g E · 20 g KH · 39 g F

Weißer Spargel

Zarter, aromatischer Spargel von Gut Böckenhoff aus dem Münsterland.

Grüner Bio-Spargel

Mit seinem leicht nussigen Geschmack passt dieser feine Bio-Grünspargel zu vielen Gerichten.



Lacroix Saucen-Paste für Spargel

Die ideale Basis für Saucen, Suppen und Brühen.

Je 40 g Becher
(100 g 3.23)

1.29



Original französischer Bayonner Schinken

Milder, luftgetrockneter Schinken, 12 Monate gereift.

Je 100 g

4.29





Lacroix Sauce à la Hollandaise oder Béarnaise

Tafelfertige Saucen von den Lacroix Meisterköchen. Verfeinert jedes Gericht.

Je 150 ml Beutel (100 ml 1.53)

2.39



Tipp

Simpel & wirkungsvoll

GRÜNEN SPARGEL 4 Minuten kochen, abschrecken. Spargel mit dünnem Schinkenspeck umwickeln und von jeder Seite in Öl braten. Salzen, pfeffern und mit Zitrone und geschmolzener Butter übergießen. Warm anrichten.

Original „Basedahl“ Heidekatenschinken

Aus dem Kernstück des Schweineschinkens hergestellt, 8-10 Wochen trocken gesalzen, im Kaltrauch über Buchenholzspänen in Vollendung gereift.

Je 100 g 3.99



Original Schwarzwälder Kernschinken

Mit Rauchnoten von Fichtenholz und Wacholderzweigen, ein unvergleichlich mildes und würziges Aroma.

Je 100 g 2.29



Original Straßburger Crémant-Schinken

Die Kochschinken-Spezialität aus dem Elsass wird mit edlem Crémant verfeinert.

Je 100 g 2.49



Jürgen Langbein Spargel-Rahm-Suppe

Vegetarische Suppenspezialität, raffiniert gewürzt.

Je 400 ml Dose (1 l - 48) 2.99

Leckere vegane Alternative



Bärlauch oder Rosmarin Kochschinken

Mit frischem Bärlauch/Rosmarin ein idealer Begleiter zum Spargel, eine herzhafte Kreation, die den Gaumen verwöhnt.

Je 100 g 2.49

Vitaquell Sauce Hollandaise

Die vegane Hollandaise enthält weder Butter noch Ei. Sie schmeckt vollmundig-buttrig mit einem Hauch Zitrone und hat eine cremige Konsistenz.

Je 200 g Glas (100 g 1.48) 2.95





Leichter
Biskuit,
fruchtige
Füllung

Wunderbare Erdbeerzeit

Damit der Boden nach dem Backen beim Rollen nicht bricht, sollte man ihn noch im warmen Zustand einmal einrollen. Für das Bestreichen mit der Creme kann man ihn dann wieder vorsichtig entrollen. So bleibt die Rolle am Schluss formstabil.

Erdbeer Biskuitrolle

16 Stücke · ca. 30 Minuten + Wartezeit

Creme: 400g Magerquark · 50g Mascarpone · 4 EL Kokosblütenzucker · 300g Erdbeeren · 1 Spritzer Zitrone · **Teig:** 135g Dinkelmehl · 2 TL Backpulver · 30g Stärke · 5 Eier · 100g Birkenzucker · 50g Zucker · 1 EL Backkakao · **Deko:** 120g Kuvertüre

Einfach & erfrischend

Erdbeer-Frucht Chia-Pudding

4 Portionen · ca. 30 Minuten + Wartezeit

60 g Chiasamen · 400 ml Kokosmilch (alternativ Mandeldrink) · 1 reife Banane
1 TL Zitronensaft · 2 TL Agavendicksaft oder Honig · fertige Vanillesoße · Scheiben einer Kiwi · Erdbeeren · verschiedene Beeren und frische Minze oder Waldmeister

1 Die Chiasamen in einer Schüssel mit Hilfe eines Schneebesens verrühren. Dabei darauf achten, dass alle Samen mit Flüssigkeit umgeben sind. **2** Die Banane mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Zitronensaft und 1 TL Agavensaft oder Honig mischen. **3** Zu der Chiamischung geben und kräftig verrühren. **4** Die Chiamischung in kleine Dessertgläser füllen und mit einem Deckel verschließen. In den Kühlschrank stellen. Wenn die Mischung anfängt fest zu werden, Erdbeeren und Kiwischeiben am Glasrand dekorieren. Mindestens 4 Stunden weiter kühlen. **5** Mit Vanillesoße auffüllen und mit Beeren, Minze oder Waldmeister dekorieren.

Pro Portion ca. 353 kcal (1478 kJ)

6 g E · 19 g KH · 29 g F



VEGAN

PRODUKT

Empfehlung

Erdbeeren vom Hof Mertin

Rot und saftig - frische Erdbeeren direkt vom Feld. Das ist ein Hochgenuss im Sommer mit einem einmaligen Aroma. Die Früchte vom Hof Mertin wachsen auf geschützten Feldern und sind besonders schmackhaft.



Hof Mertin
Frische direkt vom Bauernhof

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen. Mehl mit Backpulver und Stärke mischen, zu der Ei Masse geben und unterrühren. **2** Den Biskuitteig auf ein Backblech mit Backpapier verteilen, glatt streichen und circa 12-15 Minuten im Ofen backen. **3** Den Biskuitteig anschließend auf ein nasses Küchentuch stürzen. Das Backpapier abziehen und den Teig mit dem Küchentuch vorsichtig zu einer Rolle rollen, auskühlen lassen. **4** Die Kuvertüre in einem Gefäß im Wasserbad

langsam schmelzen lassen, leicht abkühlen lassen. **5** Erdbeeren von Grün befreien, in Stücke schneiden. Magerquark mit Mascarpone, Zucker sowie Zitronensaft verrühren und die Erdbeeren unterheben. **6** Den Teig vorsichtig entrollen, die Quarkmasse auf dem Teig verteilen und wieder zu einer Rolle aufrollen. **7** Die dickflüssige Kuvertüre darauf verteilen. Mit Erdbeeren garnieren und in Scheiben schneiden.

Pro Portion ca. 183 kcal (766 kJ)

6 g E · 25 g KH · 5 g F

Schusters Erdbeer Secco

diverse Sorten. Feines Erdbeeraroma und intensiver Geschmack.

Je 0,75 l Flasche (117,32)

5,49



Natürlich backen

Dieser Erdbeer-Cheesecake sieht nicht nur lecker aus, er ist auch mit relativ **wenig Zucker, dafür aber mit reichlich Erdbeeren** versehen. Das Gute ist, man kann ihn auch mit Tiefkühl-erdbeeren zubereiten.

No Bake Cheesecake mit Erdbeersauce

8-10 Stücke · ca. 25 Min. + Wartezeit

18 cm Form · **Boden:** 60 g Butter · 120 g Haferkekse **Füllung:** 500 g Magerquark 200 g Mascarpone · 100 g Sahne · 2 EL Zucker · 1 Prise Salz · 3 Tüten Gelatine fix **Sauce und Deko:** 500 g frische Erdbeeren 1 EL Puderzucker · 20 g Pistazien, gehackt

1 Die Kekse mit einem Mixergerät zerkleinern. Die Butter erwärmen. Die flüssige Butter mit den Keksen vermengen. Die Backform einfetten, die Keksmischung auf dem Boden verteilen, fest andrücken. Den Rand der Form mit Backpapier auslegen. Die Form zum Auskühlen ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

2 In der Zwischenzeit den Quark mit Mascarpone, Zucker und Salz vermengen. Zwei Tüten Gelatine fix einrühren und 1 Min. mit einem Handrührgerät verrühren. Die geschlagene Sahne unterheben. **3** Erdbeeren vom Grün befreien und im Mixbecher mit Puderzucker pürieren, durch ein Sieb passieren. Eine Tüte Gelatine Fix einrühren, verrühren bis sich alles gut verbindet. **4** Die Quarkmaße in die Form mit dem Keksboden geben und glattstreichen. Die Erdbeersauce darauf verteilen und den Kuchen für ca. 4 Std. zum Kühlen in den Kühlschrank stellen. **5** Käsekuchen aus der Form lösen, mit Erdbeeren und Pistazien verzieren.

Pro Portion ca. 301 kcal (1261 kJ)

13 g E · 14 g KH · 20 g F



PRODUKT

Empfehlung

Berief

Bio Mandel Natur

rein pflanzlich, gluten- und laktosefrei, ohne Zucker und aus regionalen Bio Mandeln. Lässt sich sehr gut aufschäumen, aber auch zum Backen und für Desserts perfekt geeignet.

Je 1 | Packung

3.19



*Kokos-
blütenzucker
spart
Kalorien*

Rhabarber Blechkuchen mit Pudding & Marzipanstreusel

12 Portionen · ca. 35 Min. + Wartezeit

400 g Dinkelmehl · 195 g Butter · 100 ml Rapsöl · 4 Bio Eier · 50 g Speisestärke 100 g Kokosblütenzucker · 150 g Reissirup · 1 Prise Salz · 1 Paket Backpulver 1 TL Vanilleextrakt · 50 g Haferflocken 10 g gemahlene Mandeln · 50 g Marzipan 300 g Rhabarber · 50 g Sahne · 120 ml Mandeldrink · 1 Paket backfester Pudding

1 Für die Streusel 100 g Mehl, 45 g Butter, Haferflocken, Mandeln, Marzipan und 50 g Zucker vermischen, zu Streuseln kneten und kaltstellen. **2** Rhabarber putzen, abbrausen und in kleine Stücke schneiden. Diese mit einem 1 TL Kokosblütenzucker vermischen und ziehen lassen. **3** Für den Teig 150 g Butter mit 50 g Zucker und einer Prise Salz cre-

mig schlagen. Nach und nach die Eier zugeben. 300g Mehl sieben, mit Backpulver und Stärke mischen und in Schüben in die Eier-Butter-Masse einrühren. Den Teig noch einmal kräftig durchrühren und auf dem Boden einer eingefetteten Form glatt verstreichen.

4 Mandeldrink, Sahne und Puddingpulver in einem Mixbecher ca. 1 Minute lang mixen. Den Pudding kleksweise auf dem Teig verteilen. **5** Rhabarberstücke darauf verteilen und teilweise in den Teig leicht eindrücken.

6 Den Kuchen nun in den vorgeheizten Backofen bei 180 °C geben und ca. 30 Minuten backen. Nach 20 Min. die Streusel auf dem Teig verteilen und 15 Min. weiterbacken.

Pro Portion ca. 443 kcal (1854 kJ)

7 g E · 42 g KH · 147 g F

Rübli Gugelhupf

ca. 10 Stücke · ca. 40 Min. + Wartezeit

250 g Dinkelmehl · 100 g Reissirup
150 g Zucker · 120 ml Rapsöl · 1 Prise
Salz · 200 g Haselnusskerne, gemahlen
4 Bio Eier · 1 TL Backpulver · 360 g Bio
Möhren · 100 g Frischkäse · 25 g Puder-
zucker · 1 Spritzer Zitronensaft · Marzipan-
karotten zum Dekorieren

1 Die Möhren putzen, säubern und raspeln.
2 Mehl mit Zimt, Salz, Öl und Sirup und Back-
pulver mischen und verrühren. **3** Die Eier mit
Zucker schaumig schlagen und unter das
Mehl mit dem Öl rühren. Die gemahlene
Haselnusskerne mit den Karotten dazu geben
und alles gut verrühren. **4** Die Masse nun in
die eingefettete Gugelhupfform füllen und ca.
50 Minuten bei 175 °C backen. Danach die
Form auskühlen lassen und stürzen.

Frosting: Für das Frosting den Frischkäse
mit dem Zucker und Zitronensaft verrühren
und über dem Rand des Gugelhupfes vertei-
len. Zesten von Karotten abziehen und zur
Dekoration auf das Frosting legen. Darauf
die Marzipankarotten verteilen.

Pro Portion ca. 507 kcal (2123 kJ)

10 g E · 51 g KH · 29 g F



Süße
Frühstücks-
leckerei



Osterklassiker

GESUNDE Zutaten zeich-
nen diesen saftigen Kuchen
aus, der nicht nur zu Ostern
schmeckt. Dank der Möh-
ren bleibt er zudem mehre-
re Tage frisch und lecker.



Quark Dinkelbrötchen

4 Portionen · ca. 35 Minuten + Wartezeit

500 g Magerquark · 8 EL Öl · 2 EL Bio Milch · 2 EL Birkenzucker
1 Prise Salz · 250 g Weizenmehl · 250 g Dinkelmehl · 2 Bio Eier
1 Paket Backpulver · 1 Paket Vanillezucker · Milch zum Bestrei-
chen · Sesamsamen zum Bestreuen

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Eier mit dem Quark, dem
Öl, dem Zucker, der Milch und dem Salz mit der Küchenmaschine ver-
quirlen und glattrühren. **2** Das Mehl mit dem Backpulver vermengen
und nach und nach zu der Quarkmasse geben. Alles mit einem Knet-
haken zu einem glatten Teig kneten. **3** Aus dem Teig 8–10 Kugeln
formen und „schleifen“. Mit Milch einpinseln, mit Sesamsamen garnie-
ren und auf ein Backblech mit Backpapier geben. Im vorgeheizten
Backofen ca. 20 Minuten backen. Zum Auskühlen auf ein Rost legen.

Pro Portion ca. 745 kcal (3133 kJ) · 30 g E · 98 g KH · 25 g F



*Mohn punktet mit
einer Vielzahl an
Mineralien*

Mohn-Hefekranz

20 Stücke · ca. 50 Minuten + Wartezeit

250 ml Milch · 500 g Mehl · 3 Eigelb
2 Tüten Trockenhefe · 1 Paket Vanillezucker
75 g Zucker · 65 g Butter (zimmerwarm)
½ TL Salz · 1 Paket Mohnfix · 1 EL Milch

1 Die Milch erwärmen und 100 ml der Milch mit der Trockenhefe und 1 TL Zucker verrühren und gehen lassen. **2** 250 g Mehl mit Salz und Zucker mischen, in eine Rührschüssel geben. Die restlichen 250 g Mehl mit Butter und 2 Eigelben darauf geben. Die

Hefe mit der Milch auf das Mehl geben und alles kneten, bis ein glatter Teig entsteht. Diesen ca. 45 Min. an einem warmen Ort „gehen lassen“. (Backofen auf 50 °C vorheizen, ausschalten und die Schüssel dort auf den Rost stellen). Der Teig sollte ungefähr die doppelte Größe erreicht haben. **3** Danach noch einmal gut durchkneten und nochmals kurz gehen lassen. **4** Den Teig zu einem Quadrat ausrollen, mit Mohnfix bestreichen. Den bestrichenen Teig der Länge nach aufrollen und in der Mitte einmal

durchschneiden. **5** Die beiden Stränge zusammenflechten und daraus einen Kranz formen. Den Kranz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und erneut etwas ruhen lassen. **6** Ein Eigelb mit der Milch verquirlen, den Kranz damit vor dem Backen einpinseln. **7** Den Backofen auf 180 °C vorheizen und den Kranz 30–40 Min. backen. Zum Auskühlen auf ein Rost legen.

Pro Portion ca. 711 kcal (2976 kJ)
18 g E · 112 g KH · 19 g F

FROHE FARBVIELFALT FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Bunt darf es sein und öfter mal an einen Regenbogen erinnern: Nein, wir sprechen nicht von den aktuellen Mode-Trends, sondern von Ihrem Speiseplan.

Denn je bunter es auf dem Teller zu- geht, desto gesünder ist es für den Körper. Damit meinen wir aber natür- lich nicht eine Auswahl an Chips und buntem Weingummi, sondern die ganze Farbpalette, die frisches Obst und Gemüse in der Natur in Hülle und Fülle bereithält. Berücksichtigt man die Regenbogen-Ernährung, bekommt man nicht nur Vielfalt auf den Tisch, sondern erhält auch einen bunten Mix an verschiedenen Nährstoffen, die der Körper regelmäßig benö- tigt. Wenn man es dann auch noch schafft,

fünf verschiedene Obst- und Gemüsesorten täg- lich in die Mahlzeiten einzubauen, ist man auf dem perfekten Weg, sich gesund und ausgewo- gen zu ernähren. Es kommt nicht immer nur auf die Menge an, sondern auf jeden Fall auch auf die Vielfalt. Dabei ist es manchmal schwer z. B. ei- ne Obstsorte farblich genau zuzuordnen, gibt es doch Unterschiede zwischen Schale und Frucht- fleisch. Das ist jedoch nicht so dramatisch, Haupt- sache, die grobe Richtung stimmt. Doch worin unterscheiden sich genau die verschiedenen Farben? Nachfolgend ein kleiner Überblick:

*
*Bunt
ist
gesund*



Rot



Lycopin sorgt dafür, dass Obst und Gemüse rot sind. Er zählt zur Gruppe der Carotinoide. Lycopinhaltige Lebensmittel sollen unter anderem anregend wirken und Blut sowie Herz in Schwung bringen. Ferner wirken die Carotinoide Alphacarotin und Betacarotin zusammen als hoch potente Antioxidantien, die freie Radikale einfangen und vernichten, die Abwehrkraft des Körpers stärken und vor verschiedenen Krankheiten schützen können – dazu gehört sogar nachweislich, das Krebsrisiko zu senken.

- * Himbeeren * Tomaten
- * Erdbeeren *
- * rote Paprika *
- * Preiselbeeren * Chili *
- * Kirschen *
- * Radieschen *
- * Wassermelonen *

Orange & Gelb

Auch für diese Färbung sind **Carotinoide** verantwortlich. Diese Antioxidantien schützen unter anderem vor freien Radikalen und verlang- samten so die Hautalterung. Die Resorption der Carotinoide ist eng mit der Fettverdauung ver- knüpft, weswegen sie vorzugsweise mit guten Fetten zusammen genossen werden. Darüber hinaus wird den Lebensmitteln mit der Sonnen- farbe nachgesagt, dass sie das Immunsystem, die Verdauung und den Stoffwechsel stimulieren.

- * gelbe Zucchini * Ananas * Karotten *
- * Zitronen * Kürbis * Bananen *
- * gelbe und orangefarbene Paprika *
- * Mirabellen * Mangos * Gewürze *
- * Sanddorn * Ingwer * Aprikosen * Safran *



Grün

Grüne Lebensmittel erhalten ihre Farbe durch **Chlorophyll** – einen natürlichen Farbstoff, der die Photosynthese vorantreibt. Chlorophyll ähnelt in seiner Zusammensetzung unserem Blutfarbstoff Hämoglobin. Beide können Sauerstoff transportieren und neues Blut bilden. Ferner schafft ausreichend Chlorophyll ein Milieu im Körper, das für Bakterien und Keime ungünstig ist. Zudem kann es Eisen- und Magnesiummangel entgegenwirken. Ganz besonders wichtig ist auch, dass es krebserregende Giftstoffe im Körper binden kann und dadurch einen nicht unerheblichen Anteil an der Krebsprävention hat. Grüne Lebensmittel enthalten auch Lutein, einen Stoff, der die Augen schützt und beim Zellaufbau hilft.



- * Kräuter * grüne Paprika * Basilikum *
- * Brokkoli * Petersilie * Birnen *
- * Kohlrabi * Dill * Kiwis * grüner Spargel *
- * Rosmarin * grüne Weintrauben *

Blau

Grundsätzlich verbindet der Mensch blaue Lebensmittel mit nichts Leckerem, sondern ordnet sie evolutionsbedingt eher in die giftige Fäulnisecke ein. Das ist schade, denn heute weiß man, dass blaue Lebensmittel durch ihre enthaltenen Inhaltsstoffe **Anthocyane** besonders gesund und lecker sind. Sie wirken entzündungshemmend, verbessern die Sehkraft und das Gedächtnis und schützen die Blutgefäße. Das Wichtigste ist, dass die starken Antioxidantien die Zellen vor Hautalterung und Entartung schützen, denn sie beseitigen zellschädigende freie Radikale.



- * Heidelbeeren *
- * Auberginen * Pflaumen *
- * Rote Bete *
- * Holunderbeeren * Lollo rosso *
- * Brombeeren * blaue Bohnen *
- * Feigen *
- * blaue Weintrauben *
- * Schwarze Johannisbeeren *

Weiß



Weißer Lebensmittel sind zwar nicht Teil des Regenbogen-Potpourris, wer sich aber vollwertig ernähren möchte, sollte sie unbedingt als Vitamin- und Mineralstoffbomben auf dem Speiseplan haben: Allen voran Knoblauch und Zwiebeln, die das schwefelhaltige **Allicin** enthalten. Das muffelt zwar etwas, wirkt aber antibakteriell und entzündungshemmend, schützt die Gefäße und fördert die Durchblutung. Das Flavonoid **Quercetin** ist gut für das Herz-Kreislauf-System, wirkt antioxidativ und beugt Krebserkrankungen vor. Spargel zum Beispiel entwässert.

- * weißer Spargel * Äpfel * Sellerie *
- * Birnen * Fenchel *
- * Blumenkohl * Zwiebeln * Knoblauch *

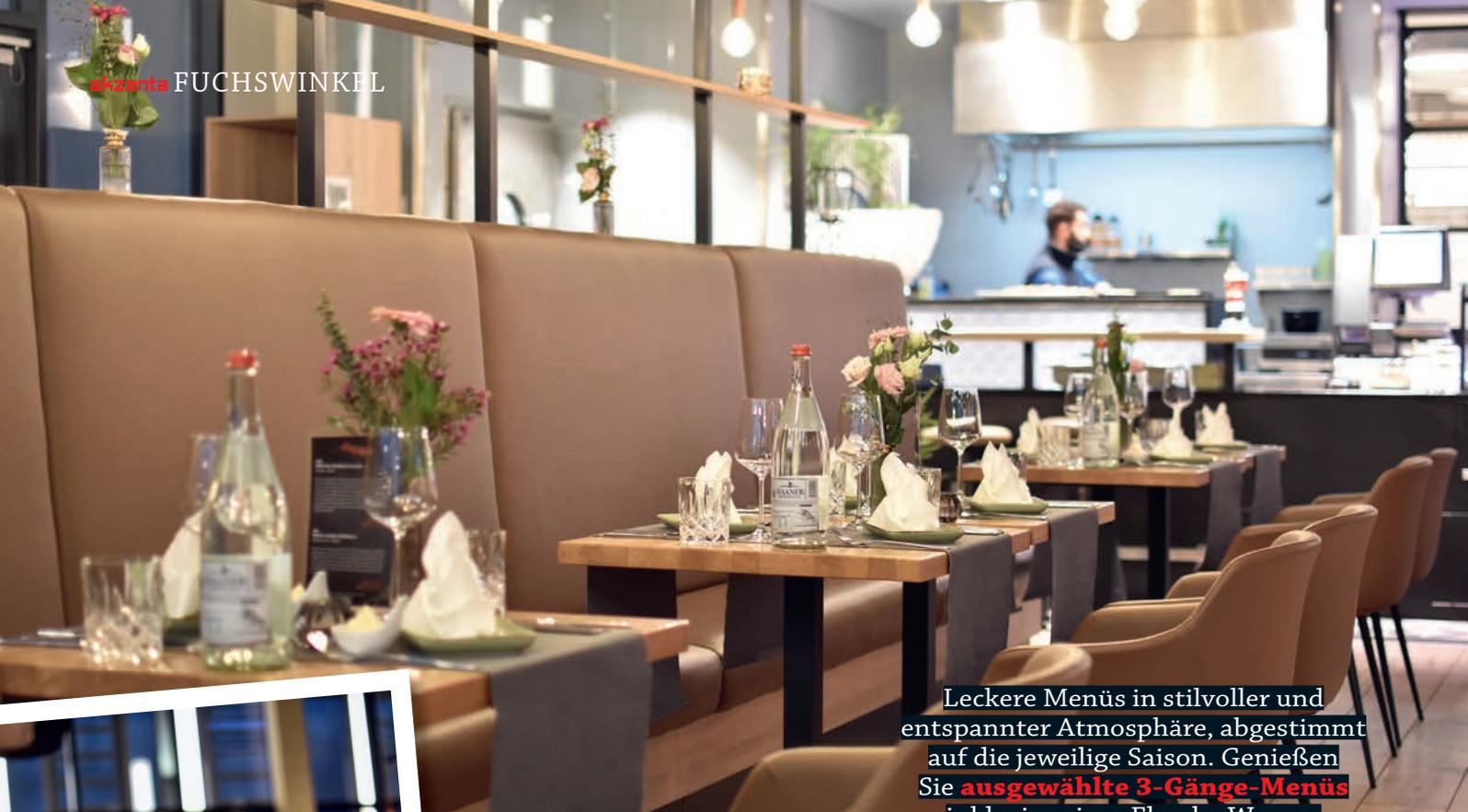
HERE TO MAKI YOU HAPPY.

Ob handgemachtes Sushi, Snacks oder traditionelle Desserts – Eat Happy bietet dir eine große Vielfalt an spannenden Gerichten. Immer frisch, und immer liebevoll zubereitet. Entdecke frisches Sushi und asiatische Snacks in allen **akzenta Märkten**.

EAT HAPPY

eathappy.de





Leckere Menüs in stilvoller und entspannter Atmosphäre, abgestimmt auf die jeweilige Saison. Genießen Sie **ausgewählte 3-Gänge-Menüs** inklusive einer Flasche Wasser.

Sommeliers haben die passenden Weine dazu in einer Karte zusammengestellt.



Dinner im Fuchs

Der FUCHSWINKEL – eine feine Adresse für einen köstlichen Stopp nur mal so und ab sofort auch für einen entspannten, exklusiven Dinnerabend einmal im Monat.

Waren Sie schon mal im FUCHSWINKEL, dem modernen stylishen Restaurant der akzenta-Märkte in Barmen, Heiligenhaus und Vohwinkel? Nicht? Dann sollten Sie das unbedingt nachholen. Hier bekommen Sie ausgewählte klassische und saisonale Spezialitäten, zubereitet mit stets frischen und qualitativ hochwertigen Lebensmitteln. Ein Team von kreativen Gourmetprofis stellt regelmäßig variantenreiche kulinarische Schmankerl für die Menükarten zusammen und bereitet diese mit großer

Hingabe zu. Egal ob vor oder nach dem Einkauf (man sollte ja eigentlich nie hungrig einkaufen gehen), als Treffpunkt für Familien oder Freunde oder einfach nur, weil man

sich etwas Gutes tun will. Das FUCHSWINKEL-Team empfängt Sie gern täglich zwischen 11 und 19 Uhr (außer sonntags) in schönem, klarem und gemütlichem Ambiente. Da der Zuspruch für den FUCHSWINKEL sehr groß ist und akzenta kontinuierlich daran arbeitet, seinen Kunden und Gästen etwas „Besonderes“ und „Einzigartiges“ zu bieten, hat sich das FUCHSWINKEL-Team mächtig ins Zeug gelegt und eine bemerkenswerte Veranstaltungsreihe ins Leben gerufen.



FUCHSWINKEL



Rechtzeitig
einen Tisch
RESERVIEREN

3-Gänge-Menü für Feinschmecker

Einmal im Monat findet jeweils in den FUCHSWINKEL-Restaurants von akzenta (Barmen und Heiligenhaus) das „DINNER IM FUCHS“ statt. Immer am ersten Donnerstag im Monat können Interessierte nach vorheriger Anmeldung im FUCHSWINKEL Barmen ein vortreffliches 3-Gänge-Menü genießen. Ist Heiligenhaus Ihr akzenta-Markt der Wahl, können Sie Gleiches im FUCHSWINKEL Heiligenhaus am jeweils zweiten Donnerstag im Monat erleben. Festlich dekorierte Tische, fantasievoll angerichtete Speisen und zu jedem 3-Gänge-Menü eine Flasche Wasser bietet Ihnen das FUCHSWINKEL-Team. Gourmets, die sich gern auch mal an etwas besonderen saisonalen Speiseninterpretationen erfreuen möchten, sollten sich die Termine fest im Kalender eintragen und einen Tisch reservieren.

Kleiner Gruß aus der Küche

Die Menüs beim Fuchs-Dinner sind immer ein Gaumenschmaus! Hier ein kleiner Appetizer: Kürzlich gab es einen Rote-Bete-Salat mit Schafskäse und Birnen, Rinderbäckchen in Portwein auf Kartoffel-Schnittlauch-Püree und als Dessert Mascarpone mit Himbeere und Schokolade. Das besonders Verlockende an dem FUCHS-Menü ist nicht nur die Zusammenstellung, sondern auch der Preis des 3-Gänge-Menüs inklusive einer Flasche Wasser, der mit 25 Euro pro Person unschlagbar ist. Dazu gibt es ausgewählte Weine á la carte.



Teil des FUCHSWINKEL-Teams: Timm Asmuss (li.) und Küchenleiter Mark Schröder (re.).

Der FUCHSWINKEL und das gesamte Team freuen sich auf zahlreiche Anmeldungen und auf viele fantastische Gourmetabende mit Ihnen! Jeweils während der Sonderöffnungszeiten zwischen 17.30 und 20.30 Uhr.

Jeden 1. Donnerstag im Monat:

FUCHSWINKEL Barmen

Unterdörnen 63
42283 Wuppertal
Tel.: 02 02/55 12 62 21

Jeden 2. Donnerstag im Monat:

FUCHSWINKEL Heiligenhaus

Forum Hitzbleck
Westfalenstraße 24, 42579 Heiligenhaus
Tel.: 0 20 56/25 63 27 21



Bei der Wahl eines guten, frischen Weißweins steht einem ein ganzer Kosmos an Möglichkeiten zur Verfügung – **leichte Reben aus Deutschland Europa oder der ganzen Welt.** Nur schön kühl muss er sein.



Die Weißweinsaison ist eröffnet!

FRISCHE FRÜHLINGSWEINE



Maybach Weine
diverse Sorten deutscher Weine, mit allerhöchstem Qualitätsanspruch. Trocken und liebliche Varianten.
Je 0,75 l Flasche (1 | 5,99)
4,49



Die Natur erwacht und mit ihr schalten auch unsere Geschmacks-sensoren um auf "leicht und luftig". Weißwein ist angesagt!

Barrique-Aromen gehören jetzt wieder ins hinterste Weinregal und leichte, frische, filigrane Weine halten Einzug auf unseren Tafeln oder bei einer geselligen Runde am Abend. Fast wie eine innere Uhr schaltet der Körper nicht nur vom Stoffwechsel auf Frühling um, auch der Appetit und die Geschmacksknospen verlangen nach leichten Gerichten und dazu passenden Weinen. Wem die Umstellung schwer fällt, der greift zu Weißweinen, die im Holzfass gereift sind. Sie sind körperreich und haben eine leichte Säure. Sie passen durchaus genau so gut zum ultimativen Frühlingsgemüse "Spargel" wie leichtere Weine. Weißer Spargel sollte auf jeden Fall von einem Weißwein begleitet werden. Bei grünem Spargel kann man auch zu einem frischen Rosé oder einem leichteren Roten greifen. Mit den Frühlingssklassikern: Silvaner, Chardonnay, Weiß- und Grauburgunder oder einem guten Sauvignon Blanc macht man auf jeden Fall nichts falsch. Mit ihnen holt man sich den Frühling auf den Tisch und unter die Zunge.

Die optimale Weißwein-Temperatur liegt zwischen 10-12 Grad



Metzger Weiß- und Grauburgunder

Das Pastorenstück der Winzerei. Die Trauben stammen aus sehr guten Lagen und werden in hoher Qualität mit reduzierten Erträgen geerntet.

Je 0,75 l Flasche (1 | 9.99)

7.49



Markus Pfaffmann Grüner Silvaner QbA

Frischer, lebendiger Silvaner aus der Pfalz, mit einem Aroma von Apfel, Rosine, Butterkeks und Kräutern.

Ein kraftvoller Wein.

Je 0,75 l Flasche (1 | 8.65)

6.49



*Kultlabel
aus der Pfalz*

EINZIGARTIG PROVOKANT

Die Brüder Martin und Alexander Bauer haben ihre Winzerei zum innovativen Vorzeigebetrieb gemacht, der Tradition und Moderne verbindet und mit unkonventionellen Ideen und Mut zu neuen Rebsorten besondere und einzigartige Weine kreiert. Mit ihren frechen englischen Sprüchen sind sie mittlerweile zum Kultlabel geworden.

Emil Bauer Sauvignon Blanc

trocken. Auf kalkhaltigen Löss-Lehm Böden der Südpfalz geerntet. Ein jugendlicher Sauvignon Blanc mit einer Note von Stachelbeere, Kiwi und Limette.

Je 0,75 l Flasche (1 | 11.32)

8.49

Fermentation –
clevere Gärung.
Mit ein wenig
Kreativität und
Geduld kann
man leckere und
gesunde Kleinig-
keiten aus dem
Glas herstellen.



FERMENTIEREN

Fermentation ist eine alte Methode, um Lebensmittel auf natürliche Weise länger haltbar zu machen und den Gerichten eine besondere Geschmacksnote zu verleihen. Fermentierte Nahrungsmittel sind nicht nur sehr gesund, kalorienarm und frei von Zusatzstoffen, sondern das Fermentieren macht auch richtig Spaß! Beliebte Lebensmittel dafür sind verschiedene Gemüse (z. B. Tomaten, Paprika, Karotten, Kohl, Kürbis, Zucchini, Gurken), Fleisch und Fisch, Milch und Tee.

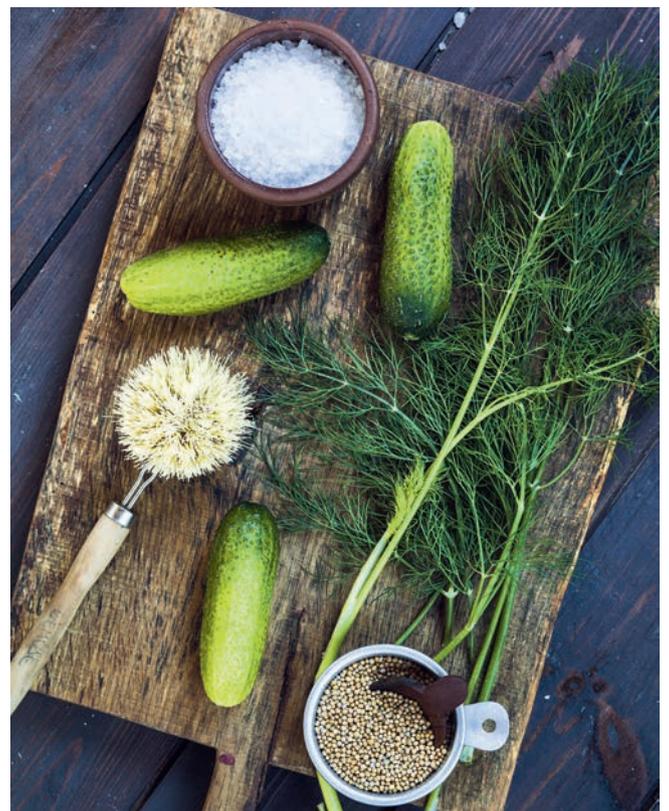
So gelingt Ihnen das Fermentieren:

➊ Bereiten Sie die Salzlake vor und folgen Sie dem Richtwert einer 2-prozentigen Salzlake (20 g Salz auf einen Liter Wasser). Dieser Richtwert kann je nach Jahreszeit und Herkunft des Gemüses variieren. ➋ Legen Sie das gewaschene Gemüse zerkleinert in das Bügelglas und gießen Sie es mit der Salzlake auf, bis das Gemüse eben abgedeckt ist. ➌ Verschließen Sie das Glas, legen Sie ein Buch bzw. Gewicht darauf und lassen Sie es abgedunkelt in Ruhe bei Raumtemperatur fermentieren. ➍ Sie sollten dabei immer mal wieder das sich bildende Gas im Glas entweichen lassen. Nach fünf bis sieben Tagen ist das Gemüse fermentiert und bereit zum Verzehr.

Vermeiden Sie diese Fehler:

- ➔ Das Einmachglas ist nicht sauber genug. Dadurch erhöht sich die Schimmelgefahr.
- ➔ Das Einmachglas ist nicht dicht genug und es bilden sich weiße Ablagerungen.
- ➔ Das Ferment wurde zu kühl gelagert, die Fermentation gelingt nicht. Je wärmer, desto besser funktioniert der Vorgang.

Fermentieren benötigt ein wenig Übung! Vertrauen Sie beim Ausprobieren auf Ihren Geruchs- und Geschmackssinn. Wenn es unangenehm riecht ist etwas schief gegangen.



BLÜTEN-SEIFE

Zutaten: 500 g Glycerin-Seife * Blüten und/oder Blätter, selbst gesammelt oder getrocknet gekauft * optional: ca. 10–15 Tropfen ätherisches Öl * Silikonform

So geht's: ❶ Pflücken oder kaufen Sie Blüten oder Blätter Ihrer Wahl. ❷ Schneiden Sie die Glycerin-Seife in kleine Stücke und legen Sie sie in eine Schüssel (nicht aus Kunststoff). ❸ Schmelzen Sie die Seife für ein paar Minuten in einem Wasserbad oder, wenn es schneller gehen soll, in der Mikrowelle bei 600 Watt. Hier aufpassen, dass die Seife nicht zu heiß wird und überschäumt. ❹ Optional können Sie ätherisches Öl Ihrer Wahl hinzugeben. ❺ Füllen Sie die Silikonform zu einem Drittel, lassen Sie die Masse kurz abkühlen. Verteilen Sie die Blüten in der Form und drücken Sie diese leicht fest. Nun sollte die Masse 10 Minuten abkühlen und härten, dann können Sie die übrige Flüssigkeit in die Form gießen. Falls die Flüssigkeit kalt geworden ist, erhitzen Sie sie noch mal kurz. ❻ Bevor die Seife einsatzbereit ist, muss sie im Kühlschrank oder bei Raumtemperatur mindestens 12 Stunden aushärten. Danach kann sie aus der Form gelöst werden.



SCHÖN VERPACKT

Furoshiki ist eine traditionelle Geschenkverpackung aus Asien mit einem gleichnamigen japanischen Tuch. Ganz bestimmt eine elegante, praktische und nachhaltige Inspiration für eine hübsche Art ein Präsent zu überreichen!

❶ Nehmen Sie eine Serviette aus Stoff oder Leinen und legen Sie das Geschenk diagonal darauf. ❷ Schlagen Sie die seitlichen Ecken zur Mitte ein und falten Sie den Stoff über dem Geschenk. ❸ Die verbleibenden zwei Ecken werden leicht eingeschlagen, über das Geschenk geführt und miteinander verknötet. Den typischen Knoten können Sie auch durch ein Geschenkband ersetzen – zum Pimpen nehmen Sie Ähren, Lavendel und einen kleinen Grußanhänger.



Seife
KREATIVE
DÜFTE UND
FORMEN

PRODUKT

Empfehlung

Tischtuchrolle Dunisilk und Motiv-Servietten „Ostern“, Paper + Design by Duni

Der Frühling naht mit großen Schritten und einer Vielzahl schöner Designs auf den hübschen Servietten von Duni (sortiert, 33 x 33 cm, je 20er-Packung). Mit den Dunicel-Tischdeckenrollen kommt dann wieder richtig Farbe auf den Tisch (Größe 1,18 x 5 m).

Diverse Varianten, in allen Märkten erhältlich.



DUNI

Paper + Design

BY DUNI

SUSTAINABLE GOODFOODMOOD



FLEISCH



Mission completed

Nach zwei Jahren Umbau freuen wir uns, Ihnen nun endlich die Fertigstellung unserer Räumlichkeiten in unserem Mutterhaus Barmen vermelden zu können.



Als Erstes gebührt Ihnen, unseren Kundinnen und Kunden, großer Dank für Ihr Verständnis, Ihre Geduld und Nachsicht. Unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern danken wir für ihr gutes Nervenkostüm, ihre Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft in ohnehin schwierigen Zeiten. Zwei Jahre lang wurde gesägt, gehämmert und gebohrt und wir haben damit Ihr Einkaufserlebnis das eine oder andere Mal trotz größter Vorsicht getrübt. Aber nun ist es vollbracht und wir freuen uns, Ihnen unseren akzenta-Markt Barmen in neuem Glanz und mit tollen modernen Konzepten präsentieren zu können. Dabei wurden die ursprünglichen Gebäudegegebenheiten nur minimal verändert, trotzdem aber waren die Umbauarbeiten im Innenbereich aufwendig und umfangreich. So wurde z. B. das angenehme Tageslicht zurück in den Markt geholt und durch Schaffung ansprechender Gourmetbereiche den Foodthemen der Raum gegeben, den sie in einem Lebensmittelhandel haben



sollten. Mit stylischen Materialien, ausgeklügelten Lichtkonzepten und hochwertigem Präsentationsmobiliar kann die ausgezeichnete Warenvielfalt bedarfsgerecht, großzügig und in ihrer gesamten Vielfalt dargeboten werden. Ob Feinkost, frisches Obst und Gemüse, Bio-Produkte, gekühlte oder Beauty-Artikel, akzenta's großes Sortiment und das zeitgemäße, gut durchdachte Interieur sorgen beim Gang durch den Supermarkt für ein brandneues Einkaufserlebnis.



WEIN BAR



FISCHTHEKE



KÄSETHEKE



Edle Materialien, fantasievoll gestaltete Böden, Decken und Wände sowie modernste Tresen und Regalmöbel zeichnen den neuen akzenta Barmen aus. Wo Tageslicht verfügbar war, wurde es auch reingelassen, denn in natürlichem Licht fühlt man sich am wohlsten.



SÜSSES



BEAUTY-LOUNGE

Zwischenstopp

Dazu tragen auch unsere beiden besonderen Konzeptbereiche bei, die exklusive Weinabteilung und der FUCHSWINKEL. In puncto Wein können Sie sich nicht nur exzellent beraten lassen, sondern bei ein paar netten Käse- oder Würstchäppchen den Tropfen Ihrer Wahl auch gleich an der Weinbar probieren. Oder aber Sie suchen unser schön gestaltetes FUCHSWINKEL-Restaurant auf, um sich einfach mal kulinarisch verwöhnen zu lassen. Beide Kulinarik-Stationen bieten auch in diesem Jahr eigene Veranstaltungen am Abend an, für die es ein spezielles Programm gibt.

Unsere Partner vor Ort

Aber nicht nur akzenta selbst trägt mit seiner Leistung zu dem attraktiven Angebot in Barmen bei. Auch unsere diversen Partnertheken und -shops wurden schick gemacht und erstrahlen jetzt in frisch-elegantem Design. So bietet Ihnen Fischfeinkost Dair feine Speisen aus den Meeren, Seen und Flüssen dieser Erde. Vito Eis sorgt mit einer großen Auswahl an Eiscreme in verschiedenen Sorten für das i-Tüpfelchen einer kleinen Naschrunde zwischendurch. Die neue Filiale der Bäckerei Borggräfe hat eine Schaubäckerei, damit man

das „Werden“ eines leckeren Brots auch live verfolgen kann. Hier backt man sogar, sofern Sie Ihre Zutatenliste Ihres Lieblingsbrots abgeben, Ihr ganz individuelles Brot. „Eat Happy“ rollt und rollt und rollt für Sie, nämlich köstliche frische Sushi- und Sashimi-Leckereien. Schließlich freut sich auch Ghorban Delikatessen über eine neue, moderne Shop-in-Shop-Filiale in Barmen. Ghorban steht in der Region für feinste Delikatessen, sorgfältig ausgesuchte Produkte und Rohstoffe, die für die Traditionsgerichte der Ghorbans im eigenen Familienunternehmen verarbeitet werden. Hier wird mit dem Können der Generationen und der Weiterentwicklung von Familienrezepten beste Feinkost produziert und mit einer exklusiven Auswahl weiterer Produkte angeboten. Der beliebte Kiosk Lotto/Tabak Broja sowie unser Floristikpartner Winterberg sind ebenfalls im oder am akzenta-Markt Barmen zu finden. Das war ein kleiner Überblick über unseren im frischen Glanz erstrahlenden akzenta-Markt in Barmen, an dessen Neugestaltung viele kreative Köpfe beteiligt waren, um Ihnen als Kunden ein besonderes Einkaufserlebnis zu bieten. Danke, dass Sie uns treu geblieben sind und uns die ganze Zeit mit Ihrem Verständnis unterstützt haben.



BEWUSST LEBEN



LOUNGE



Top-Events bei akzenta

Warum sich nicht mal in netter Gesellschaft mit einem bunten Rahmenprogramm und unter der professionellen Leitung von echten Weinkennern verwöhnen lassen?



Die gut und professionell geführten Wein- und Spirituosenabteilungen sind eines der Aushängeschilder der akzenta-Märkte. Geführt werden diese Abteilungen von ausgebildeten Sommeliers, die mit besonderer Sorgfalt und einem tiefen Fachwissen Weine, Schaumweine und Spirituosen von ausgewählten Winzern und Brennereien in Deutschland, Europa und der ganzen Welt präsentieren. Um diese auch dem Kunden auf gepflegte Weise empfehlen zu können, gibt es in den akzenta-Märkten Barmen und Heiligenhaus die akzenta-WEINBARS. Im Zentrum jeder Abteilung der guten Tropfen findet der Kunde einladende Bars, an denen eine Spirituosenempfehlung direkt probiert werden kann.

Events WEINBAR live

Aufgrund des großen Zuspruchs hat akzenta seit letztem Jahr auch hier eine interessante und sehr erfolgreiche Veranstaltungsreihe, die „WEINBAR live“-Events, etabliert. Jeden

Monat veranstalten die Wein-Lounges in Barmen oder Heiligenhaus einen oder mehrere Themenabende für Wein- und Spirituosenliebhaber. Die akzenta-exklusiv-Events sind dann das i-Tüpfelchen der Weinbar-Unterhaltung. Hier erwartet den Besucher noch ein buntes Unterhaltungsprogramm zusätzlich zur Degustation und passend zum Getränk.

Broschüre schnappen und buchen

Hier finden Sie eine kleine Übersicht des umfassenden Programms, das Sie auch zusammengestellt in einer eigens dafür gefertigten Broschüre in den Märkten mitnehmen können. Neben den Themen finden Sie hier eine genauere Beschreibung der Genusswelt, in die man Sie entführen wird. Übrigens: Jeder Abend wird mit kulinarischen Häppchen von den Gourmettheken abgerundet. Alles, was Sie jetzt noch tun müssen, ist, sich die Broschüre zu organisieren. Ihren Lieblingsthemenabend auszuwählen und sich schnell anzumelden. Die Themenabende sind sehr begehrt.



Das Programmheft erhalten Sie in allen Märkten an der Information.



TERMIN
 Barmen
 1. Mai 2022
 17–21 Uhr
 30 Euro

Nachfolgend eine kleine Auswahl kommender
TERMINE UND THEMEN:

Fuego Flamenco:
Flammen der Leidenschaft
 | Barmen | 27. März 2022

Ein leidenschaftlicher und virtuoser andalusischer Live-Flamencoabend mit La Cati & José Manuel Sánchez. Lassen Sie sich entführen in den Rausch von Farbe und Bewegung und fühlen Sie die Passion dieses Tanzes. Barmens Sommelier Otmane Khairat kredenzt dazu passende Weine von Alejandro Fernández, einer Weinlegende Spaniens. Der FUCHSWINKEL sorgt für passende Tapas.

La Dolce Vita, Bella Italia
 | Heiligenhaus | 3. April 2022

Genießen Sie italienische Lebensfreude, vielleicht als kleinen Vorgeschmack für kommende Urlaube, und auch jetzt schon la Dolce Vita in puncto Geselligkeit, Genuss und Lebensart. Begleitet von der köstlichen, authentischen Küche der Cucina Consiglio und unterhaltsamer Musik entführt Sie das Weinbar-Team auf eine Weinreise durch Italien.

akzenta's neue Weinkollektion
Individuell – Stilvoll – Verlässlich
 | Heiligenhaus und Barmen

Die akzenta-Sommeliers stellen ihre neue Lieblings-Weinkollektion vor. Am Freitag, dem 22. April 2022, sind Sie gefordert, Ihren Favoriten zu küren. Dazu gibt es für jeden Teilnehmer zu den erstklassigen Tropfen interessante Geschichten sowie leckere Häppchen von Käse- und Schinkenvariationen.

Best of Wein-Comedy
Ein Abend voller Humor
& Wein-Entertainment
 | Heiligenhaus | 12. Juni 2022

Wein-Kabarettist Ingo Konrads begeistert sein Publikum mit überraschenden Erkenntnissen, feiner Nostalgie und jeder Menge Wein- und Wortwitz über sein liebstes Getränk. Für die Lachpausen zwischendurch kredenzen der FUCHSWINKEL und Sommelier David Ziegler kleine Leckereien und die perfekte Weinbegleitung.

ANMELDUNG

per QR-Code (in der Broschüre) oder unter david.ziegler@akzenta-wuppertal.de für Heiligenhaus, otmane.khairat@akzenta-wuppertal.de für Barmen

*Momentan noch limitierte Teilnehmerzahl.
 Es gilt die Corona-Verordnung des Landes NRW.*

Schlemmerabend in Barmen

Das ganz andere akzenta-
 Markt-Erlebnis für Gourmets.

Es ist ein Unterschied, ob man einkaufen muss, weil der Kühlschrank oder Vorratsschrank nach Auffüllen schreit, oder ob man einfach mal genussvoll durch den Markt schlendert und sich von den Schlemmerthecken mit den leckersten Kleinigkeiten verwöhnen lässt. Dieses schöne, abwechslungsreiche Angebot machen wir Ihnen am 1. Mai 2022 in unserem neu gestalteten Markt in Barmen: Ein genussvoller Rundgang durch die exklusiven Gourmetbereiche im akzenta-Markt mit einem vielfältigen, besonderen und mit Liebe ausgewählten Speise- und Getränkeprogramm. So bekommt man nicht nur die eine oder andere Anregung für den nächsten Einkauf, sondern lernt die Frische, Vielfalt und den persönlichen Service auf besonders herzliche Art kennen.



Piraten ...



**Komische
Operette**



Weitere Infos zu dem Stück „DIE PIRATEN“ finden Sie unter www.oper-wuppertal.de/piraten Vorstellungen in den Monaten **März–Juni**, Tickets ab 12 Euro

... die liebenswürdigen Freibeuter

British, funny and nice to listen – eine unterhaltsame Operette in zwei Akten im Wuppertaler Opernhaus.

Auch in dieser Ausgabe sind wir wieder „very British“. Nachdem wir Ihnen im Winter Miri Smiths Krimidebüt „Elsy Moore“ vorgestellt haben, empfehlen wir heute eine Operette der Londoner Künstler Gilbert & Sullivan, dem Erfolgsduo, wenn es um britischen Humor und leichter, eleganter Musik geht. Bis Ende Juni können Sie die schwungvolle Operette in der Wuppertaler Oper besuchen, die 1879 in der Grafschaft Devon uraufgeführt wurde und heute – auch dank zahlreicher Broadway-Aufführungen – zu den meistgespielten Stücken gehört.

Typisch britische Elemente

Die Zutaten für dieses schwungvolle Stück sind grundehrliche Freibeuter mit bürokratischem Edelmüt und einer besonderen Schwäche für Vollwaisen, verlogene Generäle, trottelige Polizisten und Queen Victoria. Eine

musikalische Satire mit Hang zum Nonsens. Das allerdings auf höchstem Niveau.

Piratenliebe mit Happy End

Eine kleine Inhaltsangabe würde man so geben: Frederic ist nur durch ein Versehen Pirat geworden und wartet auf das anstehende Ende seines Piratenvertrags. Kaum in Freiheit, verliebt er sich in Mabel, eine der zahlreichen Töchter des hochgebildeten Generalmajors Stanley. Doch dann schlägt das Schicksal in Form eines Schaltjahrs zu. Einige absurde Verwicklungen weiter kommt nicht zuletzt dank der Queen dann doch noch das Happy End. Schließlich muss man dieses Stück aber selbst gesehen haben, um zu verstehen, dass „DIE PIRATEN“ ein „Must-see“ und ein Leckerbissen der Operette ist. Für die Inszenierung konnte das Wuppertaler Opernhaus den erfolgreichen Regisseur Cusch Jung gewinnen.

GEWINNSPIEL

1 X 2 KARTEN FÜR „DIE PIRATEN“ IM WUPPERTALER OPERNHAUS

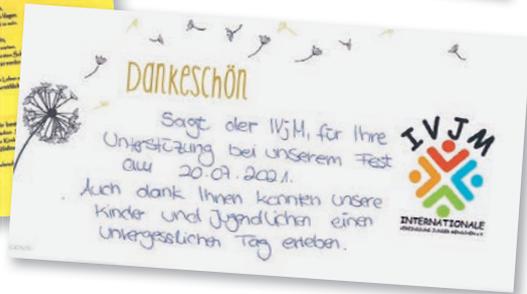
Gewinnen Sie mit etwas Glück zwei Eintrittskarten für eine der vier Vorstellungen von „DIE PIRATEN“ in der Wuppertaler Oper. Schicken Sie uns dazu einfach eine E-Mail oder Postkarte mit dem Betreff „Piraten“ und Ihrer Anschrift. Die Adresse und die Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 30.

Einsendeschluss: 31. Mai 2022



akzenta

sozial



Große Freude, strahlende Augen und ein Meer von Danksagungen

Was für eine Freude in vielen Sozialeinrichtungen in Wuppertal und Umgebung! Die zum Ende des vergangenen Jahres von akzenta initiierten verschiedenen Geschenkaktionen für bedürftige Kinder und Menschen in und um Wuppertal kamen wieder sehr gut an. Dank zahlreicher fleißiger Helfer, die sortiert, verpackt und verteilt haben, konnten die vielen Spenden unserer Kunden, Geschäftspartner und von akzenta selbst ganz unbürokratisch und pünktlich zum Weihnachtsfest überreicht werden. Wie gut das ankam, zeigte sich in der akzenta-Verwaltung anhand einer nicht enden wollenden Flut von zum Teil handgeschriebenen Dankeskarten und hat den einen oder anderen in unserem Team sehr gerührt. Oben finden Sie drei exemplarische Briefe, stellvertretend für alle anderen Einsendungen. Unser großer Dank geht an all die Freiwilligen, die uns bei der Umsetzung der Aktion geholfen haben.



Wir gratulieren Frau Agnes Joppe zum 15-jährigen Jubiläum.

akzenta-Jubilare

15-jähriges Jubiläum

- Heidi Fickert (Steinbeck)
- Agnes Joppe (Barmen)
- Saim Özmen (Barmen)
- Camelia Stanescu (Elberfeld)

40-jähriges Jubiläum

- Brigitte Meis (Barmen)

30-jähriges Jubiläum

- Gabriela Lassen (Elberfeld)
- Edelgart Osenberg (Barmen)

25-jähriges Jubiläum

- Dagmar Anders (Barmen)
- Marzieh Rashtchian (Steinbeck)

20-jähriges Jubiläum

- Suzan Gülmex (Elberfeld)

10-jähriges Jubiläum

- Benjamin Köster (Vohwinkel)
- Helena Syzdykov (Barmen)

Wir freuen uns, dass wir so viele engagierte, langjährige Mitarbeiter haben, die besonders im vergangenen Jahr über sich hinaus gewachsen sind.

IMPRESSUM

Herausgeber: akzenta GmbH & Co. KG, Unterdörnen 6 1-63, 42283 Wuppertal, Telefon: 02 02/5 5 1 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 Techritz
 Redaktion: Claudia Allzeit Food-Fotografie Rezeptseiten: Christian Heinen/ herdmitherz.de Grafik: Petra Techritz Druck: Evers Druck Meldorf
 Für Druckfehler keine Haftung.

Kunden fragen, akzenta antwortet



Anja Kaiser, akzenta-Ernährungsberaterin

Frau K. Gerlach: Liebe Frau Kaiser, geben grüne Gemüse auch Hoffnung auf eine gute Gesundheit?

Liebe Frau Gerlach, Die Redensart „Grün ist die Hoffnung“ symbolisiert Wachstum und Erneuerung, Leben und Vitalität. Das wünschen wir uns natürlich auch für unsere Gesundheit. In der Natur ist es das Chlorophyll, was wir als Blattgrün der Pflanzen und als natürlichen grünen Farbstoff kennen. Er wird von den Pflanzen gebildet und spielt eine entscheidende Rolle in der Photosynthese. Unter anderem absorbiert Chlorophyll das Sonnenlicht und ist für den Energie- und Elektronentransfer in der Pflanze zuständig. Wir Menschen benötigen für den Stoffwechsel kein Chlorophyll, dennoch wird der grüne

Farbstoff in Form von Pulver, Tabletten oder Tropfen sehr gehypt. Jugendlichkeit fördernde, entzündungshemmende und entgiftende Eigenschaften werden ihm zugeschrieben. Ursprung sind häufig Chlorella- oder Spirulina-Algen, Blätter des Moringa-Baums oder vermahlene Grünteeblätter (Matcha). Doch grüne Gemüse- oder Obstsorten, die wir kennen, beliefern die menschlichen Zellen ebenso mit wertvollen Inhaltsstoffen. Die gesundheitlichen Vorteile von grünen pflanzlichen Lebensmitteln sind vielfältig! Je dunkler das Grün eines Gemüses ist, desto mehr Chlorophyll enthält es. Grünes Gemüse ist kalorienarm und nährstoffreich. Es enthält die Vitamine C und K sowie B-Vitamine. Folsäure verdankt den grünen Blättern (lat.: folium = Blatt) sogar seinen Namen. Sie enthalten viele Ballaststoffe, die eine gesunde Darmflora unterstützen, und bilden somit die optimale Basis für ein gutes Immunsystem. Grünes Gemüse ist eine perfekte pflanzliche Quelle für Magnesium, Kalzium und Eisen. Dies ist nicht nur für Allergiker oder Veganer interessant. Die enorme Vielzahl sekundärer Pflanzenstoffe in der menschlichen Nahrung wie z. B. Farb-, Geruchs- und Bitterstoffe, die Pflanzenzellen und somit auch der Mensch aufnehmen, schützen vor schädlichen Einflüssen und wirken antioxidativ. Um sich



Grüner Genuss

ausreichend mit dem grünen Superfood zu versorgen, braucht man keine künstlich hergestellten Kapseln, denn es wächst quasi vor der heimischen Haustür. Brokkoli, Grünkohl, Spinat, Erbsen, Petersilie, Gurken, Zucchini, Staudensellerie, Spargel, Wirsing, Bohnen, Porree, Rosenkohl, Mangold, Feldsalat und andere grüne Blattsalate zeigen die enorme Vielfalt, die je nach Jahreszeit im Angebot ist. Grüne Gemüsesorten sind, roh oder gekocht, das Herzstück jeder Gemüseküche: Ob grüne Smoothies, Suppen oder Vorspeisen, Salate oder als Beilage, als Begleiter zu Pasta-, Reis- oder Ofengerichten – sie sind immer perfekt zu integrieren. Jetzt im Frühling könnten aber auch Wildkräuter wie junge Brennesseltriebe oder zarte Löwenzahnblätter Kräuterbutter und -quark oder Dips ergänzen. Fazit: einfach mehr „Grünzeug“ in den Einkaufswagen und auf den Teller! Dann ist die Grundversorgung mit Vitaminen und Mineralien schon mal gesichert. Egal ob aus der Gemüseabteilung oder gute Qualität aus der Tiefkühltruhe.

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 × 3-FELD
DIE ZIFFERN NUR EIN EINZIGES
MAL VORKOMMEN.

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

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: 31. Mai 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.

Deine flotte Konserven-Biene

Hey du, neulich haben wir mit der Schule eine Imkerin besucht und das summen-
de Reich der Bienen kennengelernt. Da ist mir
eine großartige Idee gekommen. Lasst uns
einen Bienen-Stifthalter basteln. Das geht
ganz einfach und du brauchst nur eine Konser-
vendose, Garn in Gelb und Schwarz, schwarzen
Tonkarton, Klebstoff, eine Schere und Wackel-
augen. So wird's gemacht: 1. Wickle das Garn
um die Dose und wechsle mit den Farben
ab, indem du die Enden jeweils miteinander
verknötest. 2. Damit die Biene auch was sehen
kann, klebe die Wackelaugen auf das Garn.
3. Für die Fühler schneide zwei dünne Streifen

aus und frage deine Eltern, ob sie dir diese mit einer Schere
kräuseln. 4. Klebe die fertigen Fühler an die Innenseite der
Dose und schon ist die Biene bereit, deine Stifte, Lineale
und Radiergummis für dich aufzubewahren.



Summigen Spaß beim Basteln,

deine Anna

GEWINNSPIEL

Lustiger Verfolgungsspaß für Groß & Klein

AKZENTA UND DER ASMODEE-VERLAG VERLOSEN 3-MAL DAS
SPIEL „MIA LONDON UND DER FALL DER 625 GAUNER“

Für unsere kleinen Detektive und Leser ab 5 Jahren haben wir dieses Mal einen ganz besonderen Spiele-Tipp. **Um der weltbekannten Detektivin Mia London bei der Suche nach einem Bösewicht zu helfen, der wieder einmal eine Gaunerei begangen hat, müsst ihr genau aufpassen.** Der Schurke trug nämlich einen Hut, eine Brille, einen Schnurrbart und eine Fliege, aber wie genau sahen die aus? Mithilfe von Merkmalkarten, die ihr euch genau einprägen solltet, müsst ihr herausfinden, welche Merkmale fehlen, und so könnt ihr das Aussehen des gesuchten Übeltäters langsam herausfinden. Vermerkt eure Hinweise in eurer eigenen Polizeimappe. Es wird zum Ende hin immer schwieriger. Am Schluss habt ihr euer genaues Bild von der gesuchten Person. Vergleicht die Ergebnisse und wer die meisten Merkmale richtig hat, hat gewonnen. Aber so leicht ist das nicht, denn wie der Titel des Spiels schon verrät, gibt es 625 verschiedene Lösungen. Ein spannendes Spiel für alle, die einen scharfen Blick haben und sich gut etwas merken können, Auch für erwachsene Mitspieler. Das Spiel ist für 2–4 Spieler und dauert in etwa 10–15 Minuten. Das im Asmodee-Verlag erschienene Spiel war 2021 zum Kinderspiel des Jahres nominiert, eine Ehre, die immer nur 3 Spielen pro Jahr zuteil wird. Wenn du gewinnen möchtest, schick uns eine Postkarte oder eine E-Mail mit dem Stichwort „Mia London“. Die Adresse und die Teilnahmebedingungen findest du auf der Seite 30.



Einsendeschluss: 31. Mai 2022



Wusstest du schon ?

Frage 1:

**Wie macht eine Biene ihr Volk
darauf aufmerksam, dass sie eine neue
Futterquelle entdeckt hat?**

- A) Mit dem Bientanz
- B) Mit dem Bienenruf
- C) Mit dem Bienenlauf

Frage 2:

**Wie werden männliche
Bienen genannt?**

- A) Drohnen
- B) Keiler
- C) Widder

Frage 3:

**Wie viele Bienen leben in
einem Bienenvolk?**

- A) 100–500
- B) Ca. 1 Million
- C) 40 000–70 000

JUST
SPICES

100% NATÜRLICHE
ZUTATEN

DIE LECKERSTE VERSUCHUNG

SEIT ES AVOCADO GIBT.

JETZT IN
DEINEM
MARKT!

AVOCADO
TOPPING
JUST
SPICES

www.justspices.de

