

SOMMER | HERBST '23

# akzenta magazin

**GRATIS**  
für Sie!

## SOMMER, SONNE, GRILLEN

Grillen ist mehr als nur  
Fleisch. Tolle Beilagen  
mit saisonalem Kick

## PHOENIX SEE ERÖFFNUNG

akzenta's neuester Vorzeige-  
Markt eröffnet in Dortmund  
im Juni seine Pforten

## Kreative Kartoffel

Alles andere als langweilig,  
die gute, alte Knolle





# Dinner im Fuchs

## **KENNEN SIE SCHON DAS DINNER IM FUCHS?**

An diesem besonderen Abend laden wir Sie in unser akzenta-Restaurant FUCHSWINKEL ein. Freuen Sie sich auf exklusiv zusammengestellte Menüs, zu günstigen Preisen, in entspannter Atmosphäre. Wann das nächste Dinner stattfindet erfahren Sie in Ihrem FUCHSWINKEL. Sprechen Sie uns gerne an. Wir freuen uns auf Sie!

### **FW Barmen**

Telefon: 0202 55126-221  
Unterdörnen 61  
42283 Wuppertal

### **FW Heiligenhaus**

Telefon: 02056 25632-721  
Westfalenstr. 24  
42579 Heiligenhaus

### **FW Dortmund**

Telefon: 0231 618079-921  
Hermannstr. 77  
44263 Dortmund

---

FUCHSWINKEL  
akzenta



13



## Liebe Leser:innen,

ich freue mich, Ihnen unsere neue Sommer-/Herbstaussgabe des neuen akzenta Magazins präsentieren zu können. Sie werden schnell feststellen, dass sie dieses Mal etwas dicker ist als üblich, denn es gibt Neues zu berichten, auf das wir sehr stolz sind und das entsprechend gewürdigt werden soll: Endlich eröffnet unser neuer akzenta-Markt am Phoenix See in Dortmund. Besonders schön gelungen, ist unser neues Glanzstück unter den Märkten direkt am Erholungs-Hotspot im Stadtteil Hörde. Mit allen Annehmlichkeiten, für die akzenta bekannt ist, werden Sie ab sofort auch hier verwöhnt. Vielleicht besuchen Sie uns mal. Überdies hat unser Rezepte-Team wieder leckere saisonale Köstlichkeiten eigens für Sie entwickelt. Einem geselligen Grillfest mit herzhaften und süßen Leckereien, die schnell zubereitet sind, steht also nichts mehr im Weg, selbstverständlich nicht ohne die passenden Getränketipps. Und da wir unsere Kund:innen sehr wertschätzen, sind wir natürlich auch immer darauf bedacht, Sie über das übliche Maß hinaus mit Servicethemen rund um die Gesundheit und Freizeit zu informieren und zu unterhalten. Apropos unterhalten: Das können wir von akzenta besonders gut. Unsere vielen Veranstaltungen in unseren Weinbars und FUCHSWINKEL-Restaurants bieten geselliges, abwechslungsreiches Entertainment mit genau der richtigen exklusiven Prise Gaumengenuss. Vielleicht ist ja auch eine Veranstaltung für Sie dabei. Genießen Sie den Sommer, die Sonne und viele schöne Genussmomente. Bis bald in einem unserer Märkte.

Herzlichst Ihr

**André Kolbinger**  
akzenta-Geschäftsführung

**akzenta**  
REWE

# Inhalt

## GENUSS

- 04 Kreative Kartoffel**  
*Rezepte mit der braunen Knolle*
- 08 Saisonale Lieblinge**  
*Spargel und Erdbeeren*
- 12 Beeren in Bestform**  
*Bunt und schmackhaft*
- 14 Deliziose Grillbereiter**  
*Auf die Beilagen kommt es an*
- 18 Fuchswinkel News**  
*Nummer 4 in Dortmund*
- 20 Sommerweine & more**  
*Feine Drinks zum Genießen*
- 24 Homestory Bauer Friesen**  
*akzentas Kartoffel-Partner*

## MARKT

- 26 Do It Yourself**  
*Schöne Ideen für Zuhause*
- 28 Pillen-Power**  
*Was wir wirklich brauchen*
- 30 Paradiesisch Shoppen**  
*Ab 14. Juni bei akzenta am Phoenix See*
- 34 akzenta Veranstaltungen**  
*Genusserlebnisse für feine Gaumen*
- 36 Aktuelles aus den Märkten**

## ENTDECKEN

- 39 Für die Kleinen**  
*Bastel mit Anna eine Blechdosen-Biene*

## SERVICE

- 37 Impressum**
- 38 Leserservice, Sudoku**

28



24



6



# KREATIVE Kartoffel

Die herzhafte Variante der belgischen Klassiker.

**Die Zutaten dafür hat fast jeder immer im Haus.**

Nur ein Waffeleisen braucht man noch.

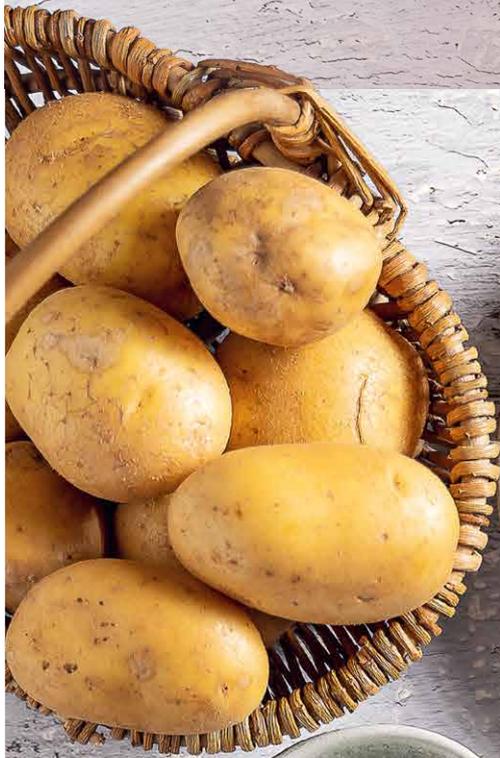


Rezept Seite 7



VEGETARISCH

» Wildformen der Kartoffel wurden schon vor etwa 8.000 Jahren rund um den Titicacasee in den chilenischen Anden konsumiert. «



Rezept  
Seite 7



*Toll für  
Gäste!*  
EINFACH  
VORZUBEREITEN  
UND NICHT  
ALLTÄGLICH

# Kartoffel Radieschen Salat

## 4 Portionen · ca. 35 Minuten

750 g neue Kartoffeln oder Drillinge · 300 g frische Prinzessbohnen · 1 rote Zwiebel  
1 Bund Radieschen (150 g) · 4–5 Stängel frische, glatte Petersilie · 5 Stängel Schnittlauch  
150 ml Gemüsebrühe · 1 EL Senf (süß, körnig) · 3 EL Apfelessig · 1 EL Rapsöl · 1 TL+  
1 EL Salz · ½ TL Zucker · ½ TL weißer Pfeffer

**1** Kartoffeln abbrausen, in kaltem Salzwasser aufsetzen, bissfest kochen, abschrecken, Was-

ser abgießen, ausdampfen lassen. Schale entfernen, in Scheiben schneiden. **2** Brühe aufkochen, zur Seite stellen. Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden, zur Brühe geben, ca. 5 Min. ziehen lassen. Senf, Essig und Gewürze zugeben, verrühren, abschmecken. **3** Bohnen säubern und putzen. In mundgerechte Stücke schneiden, in Salzwasser mindestens 10 Minuten kochen lassen. Wasser abgießen und die Bohnen abtropfen lassen.

**4** Radieschen abbrausen, Blattansatz und Wurzel abschneiden, in feine Scheiben schneiden. **5** Kartoffeln mit Brühe übergießen, kurz ziehen lassen. Bohnen und Radieschen zugeben, unterrühren. **6** Frische Kräuter fein hacken, unter den Salat heben. In einem tiefen Teller oder einer Schüssel anrichten.

**Pro Portion ca. 201 kcal (843 kJ)**  
**7 g E · 37 g KH · 1 g F**

VEGAN

Vitamin-  
und  
Mineralstoff-  
bombe

## Kartoffelwaffeln mit Kräuter dip

**4 Portionen · ca. 40 Minuten**

300g Pellkartoffeln · 50g Butter · 1 TL Backpulver · 85g Mehl · 125ml Milch · 1 Schalotte · ½ TL Salz · 150g Schmand · 100g Magerquark · 2 Eier · 1 EL Apfelessig · 1 Knoblauchzehe · 1 TL Senf · Salz, Pfeffer, Zucker

**1** Schmand und Quark cremig rühren, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Essig, Senf und Zucker würzen. Schnittlauch hacken, unterrühren. **2** Kartoffeln in kaltem Salzwasser aufsetzen, aufkochen lassen, ca. 15–20 Min. köcheln lassen. **3** Schalotte schälen, in feine Stücke schneiden. In Butter glasig anschwitzen, abkühlen lassen. **4** Wasser abgießen, Kartoffeln in einer Schale ausdampfen lassen. Warm pellen, durch eine Kartoffelpresse drücken, mit einem Kochlöffel cremig schlagen. **5** Zwiebeln und Butter unterrühren. Danach die Eier einzeln zugeben, kräftig verquirlen. **6** Mehl mit Backpulver mischen, zusammen mit Milch unterrühren, alles mit Salz abschmecken. **7** Waffeleisen erhitzen, die Kartoffelmasse portionsweise goldbraun backen.

**Pro Portion ca. 352 kcal (1475 kJ)**

**9 g E · 31 g KH · 20 g F**



## Kartoffel Küchlein

**4 Portionen · ca. 45 Minuten**

600g Kartoffeln (mehlig kochend) · 30g Mehl · 1 Ei · 1 Eigelb · 4–5 Stängel frische Petersilie · 50g Lachs · 50g Krabben frischer Dill · 2 Radieschen · 100g Magerquark · Muskatnuss, Salz, Pfeffer

**1** Kartoffeln in kaltem Salzwasser aufsetzen, aufkochen lassen. Nach ca. 15–20 Min. abgießen, in einer Schüssel ausdampfen lassen. Warm pellen, mit einer Kartoffelpresse zu Püree verarbeiten. **2** Mehl, Eier und gehackte Petersilie zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, zu einem homogenen Teig verkneten. **3** Die Masse mit feuchten Händen zu kleinen Küchlein formen, in heißem Fett (mittlere Hitze) von beiden Seiten ca. 2 Min. goldbraun braten. Zum Warmhalten im Ofen bei 50°C ca. 5 Min. ruhen lassen. **4** Quark glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, gehackten Dill unterrühren. **5** Lachs und Krabben auf Küchlein verteilen und mit Dip servieren.

**Pro Portion ca. 225 kcal (944 kJ)**

**14 g E · 29 g KH · 5 g F**



## Kartoffel Zucchini Frittata

**4 Portionen · ca. 45 Minuten**

400g Kartoffeln (vorwiegend festkochend) · 1 Zucchini · 150g Tomaten (Mini Rispfen oder Cherry) · 6 Eier · 150ml Milch · 1 rote Zwiebel · 2 Knoblauchzehen · Salz, Pfeffer, Muskatnuss · 100g Feta

**1** Kartoffeln in kaltem Salzwasser aufsetzen, ca. 10–15 Minuten kochen lassen. Mit kaltem Wasser abschrecken, ausdampfen lassen. **2** Zucchini abrausen, in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Scheiben oder Stücke schneiden. Alles in einer hitzebeständigen Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. **3** Knoblauch schälen, durch eine Presse drücken, zu den Zucchini in die Pfanne geben. Kartoffeln warm pellen, in

Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben. Alles kurz anbraten, vorsichtig durchschwenken. **4** Eier mit Milch und Gewürzen verquirlen, über die Kartoffeln und Zucchini gießen. **5** Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten stocken lassen. **6** Den Backofen auf Grill stellen, vorheizen. Den Feta Käse auf der Kartoffelmasse verteilen, die Pfanne ca. 10 Minuten auf dem oberen Rost in den Ofen stellen. Nach einer kurzen Abkühlzeit sollte sich die Frittata am Rand gelöst haben und sich aus der Pfanne entnehmen lassen. **7** Die Frittata mit frischer Petersilie belegen und in Stücke schneiden.

**Pro Portion ca. 310 kcal (1299 kJ)**

**19 g E · 21 g KH · 15 g F**

» Weißer Spargel entfaltet sich unter der Erde und wird gestochen, sobald sein Kopf das Erdreich durchbricht. Grüner Spargel wächst hingegen gleich in der Sonne – das Chlorophyll verleiht ihm die grüne Farbe. «



*Die*  
SENSATIONELLE  
*Stange*

# Gekochter Spargel mit Blitz Hollandaise und Panko Schinken Crunch

**4 Portionen · 40 Minuten**

2 Eigelbe + 4 Eier · 1 TL Crème Fraîche · 1 EL Apfelessig  
1 EL Weißwein · 2 EL Zitronensaft · 190 g Butter (120 g +  
60 g + 10 g) · 1 TL Senf · 800 g weißer Spargel · Salz, Pfeffer  
1 EL Zucker · 80 g Panko Paniermehl · 100 g Pancetta  
1 kleines Bund frische Petersilie

**1** 4 Eier ca. 8 Min. kochen, abschrecken. **2** Pancetta in einer Pfanne anbraten, Panko Paniermehl zugeben und mit anrösten. 60 g Butter zugeben. Mit Salz, Pfeffer würzen, alles vermischen. Abkühlen lassen und die gehackte Petersilie sowie 1 EL Zitronensaft unterheben. **3** Für die Hollandaise 120 g Butter erhitzen. Eigelbe, Crème Fraîche, Essig, Weißwein und Zitronensaft in einen Rührbecher geben. Mit einem Stabmixer verquirlen, dabei nach und nach die geklärte Butter zunächst tropfenweise unterrühren. Den Rest langsam zugießen, bis eine homogene Masse entsteht. **4** Einen breiten oder hohen Topf mit Wasser aufsetzen und erhitzen. Den Spargel mit 1 TL Salz, 1 EL Zucker und einem Stich Butter zugeben. Das Wasser aufkochen lassen, den Spargel etwa 10 Min. darin siedend köcheln lassen.

**Pro Portion ca. 664 kcal (2781 kJ)**

**21 g E · 23 g KH · 52 g F**

## Spargelsalat mit Quinoa & Edamame

**4 Portionen · 25 Minuten + Wartezeit**

70 g roter Quinoa · 250 g Edamame · 6 Stangen grüner Spargel  
8 Stangen weißer Spargel · 250 g Cherrytomaten · 1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe · 5–6 Stängel frische Petersilie · 50 g Parmesan,  
gehobelt · 1 EL Butter · 3 EL Sojasauce · 3 EL brauner Zucker  
1 EL Wasser · 3 EL Olivenöl · 2 EL Zitronensaft · Salz, Pfeffer

**1** Weißen Spargel schälen, ggf. das hölzerne Ende abtrennen. **2** Grünen Spargel abbrausen, das untere Ende abtrennen. **3** Einen breiten oder hohen Topf mit Wasser aufsetzen, aufkochen lassen. Butter, 1 EL Zucker, 1 TL Salz zugeben, den weißen Spargel darin ca. 1 Min. sieden lassen. **4** Den grünen Spargel zugeben, weitere 2 Min. sieden lassen. Spargel danach in Eiswasser abschrecken. **5** Ein Dressing aus Sojasauce, Öl, Zucker, Zitronensaft, Wasser, jeweils 1 Prise Salz und Pfeffer zubereiten. **6** Tomaten in kleine Stücke schneiden. Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden, zusammen mit den Tomaten und dem Dressing vermischen, ziehen lassen. **7** Edamame nach Packungsanleitung zubereiten. **8** Quinoa in ein Sieb geben, abbrausen. Die doppelte Menge Wasser mit 1 TL Salz aufkochen, den Quinoa zugeben und etwa 15 Min. leicht köcheln lassen. **9** Spargel in mundgerechte Stücke schneiden, mit Tomaten, Dressing, Quinoa und Edamame vorsichtig vermengen und servieren. Den Parmesan darüber verteilen.

**Pro Portion ca. 370 kcal (1550 kJ)**

**16 g E · 35 g KH · 18 g F**



### Spargelfrische

VERARBEITEN SIE DEN SPARGEL bestenfalls am Kauftag. Andernfalls wickeln sie ihn in ein feuchtes Geschirrtuch und bewahren ihn im Kühlschrank auf. Frischen Spargel erkennt man an den geschlossenen Spargelspitzen und an feuchten Schnittstellen. Außerdem quietsch der Spargel, wenn man die Stangen aneinander reibt.

# ERDBEER-TRÄUME *Vernasch mich!*



Erdbeeren sind süß,  
aber enthalten  
vergleichsweise  
**wenig Fruchtzucker**  
und dadurch wenig  
Kalorien. Der Vitamin  
C-Gehalt sowie der  
Kalium- und Folsäure-  
gehalt ist groß.

Probieren Sie die  
frischen Erdbeeren  
von unserem  
Partner Hof Mertin



## Erdbeeren Tiramisu im Glas

## Erdbeeren Galette

**4-6 Portionen · 25 Minuten + Wartezeit**

450 g Mehl · 140 ml kaltes Wasser · 250 g Butter · 1 Prise Salz  
6 EL brauner Rohrzucker · 1 Ei · 250 ml + 1 EL Milch · 1 Tüte back-  
fester Vanillepudding · 150 g Erdbeeren · 1 Tüte (100 g) Mandeln,  
blanchiert, gehobelt

**1** Mehl, Salz und Zucker vermischen. Butter in Stücken zugeben, durchkneten. **2** Nach und nach Wasser zugießen, weiter kneten bis ein glatter Teig entsteht. **3** In Frischhaltefolie 1 Std. im Kühlschrank lagern. **4** Erdbeeren vom Strunk befreien, in Scheiben schneiden. **5** Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze aufheizen. **6** Pudding nach Packungsanleitung vorbereiten. **7** Teig in 4–6 Portionen aufteilen, rund ausrollen. **8** Je einen EL vom Pudding in der Mitte darauf verteilen, einen 3–4 cm großen Rand frei lassen. **9** Erdbeeren darauf verteilen, den Rand nach innen einklappen. **10** Galette etwas 30 Min. im Ofen backen.

**Pro Portion ca. 687 kcal (2877 kJ) · 20 g E · 106 g KH · 17 g F**

**4 Portionen · 20 Minuten + Wartezeit**

500 g Magerquark · 250 g Mascarpone · 200 g Erdbeeren  
15 g Agavendicksaft · 20 g Puderzucker · 3 cl Holunderblüten-  
sirup · 1 Spritzer Limettensaft · 100 g Löffelbiskuit · 20 g  
weiße Schokolade oder Kuvertüre

**1** Erdbeeren abbrausen, vom Strunk befreien. **2** 150 g Erdbeeren und Puderzucker in einen Rührbecher geben, mit einem Stabmixer zu einem feinen Püree verarbeiten. Anschließend Holunderblütensirup und Limettensaft unterrühren. **3** 50 g Erdbeeren in kleine Stücke schneiden, mit 1 cl Holunderblütensirup marinieren und ca. 10 Minuten ziehen lassen. **4** Magerquark mit Mascarpone glattrühren, den Puderzucker unterrühren. **5** Löffelbiskuit grob zerbrechen und in die Gläser füllen. **6** Einen Teil der Quark-Mascarpone Masse darauf verteilen. **7** Das Erdbeer-Püree mit den marinierten Erdbeerstücken darüber geben und mit einer Quarkschicht abschließen. **8** Mit einer Erdbeere und geraspelter weißer Schokolade verzieren.

**Pro Portion ca. 385 kcal (1613 kJ) · 12 g E · 42 g KH · 18 g F**



# Beeren IN BESTFORM



## No Bake Cheesecake mit Beeren

**8 Portionen · 20 cm Backform · 00 Minuten**

250 g Magerquark · 200 ml Sahne · 300 g Doppelrahm Frischkäse · 2 Beutel Gelatine Fix · 50 g Puderzucker · 300 g frische Beeren · 1 Beutel Tortenguss (Erdbeer-Geschmack) · 150 g Haferkekse · 50 g Butter · Backpapier

**1** Die Kekse mit einer Küchenmaschine zerkleinern. Die flüssige Butter hinzugeben, gut vermengen. **2** Die Keksmasse auf den Boden einer mit Backpapier ausgelegten Backform geben, alles fest andrücken. Für ca. ½ Stunde in den Kühlschrank geben. **3** 100 g Beeren mit einem Mixer zu Püree verarbeiten. **4** In der Zeit den Quark mit dem Frischkäse glattrühren. Mit einem Handrührgerät ca. 1 Min. verquirlen und währenddessen Gelatine fix einrieseln lassen. Die Sahne steifschlagen und unterheben. Danach den Puderzucker dazugeben. **5** Die Masse in die Backform auf dem Keksboden verteilen und das Beeren-Püree leicht einrühren. **6** Das restliche Püree als Belag verteilen. Den Kuchen über Nacht in den Kühlschrank geben. **7** Die Erdbeeren vierteln, mit den restlichen Beeren auf dem Kuchen verteilen. **8** Roten Tortenguss, nach Packungsanweisung, zubereiten und darüber geben. **TIPP:** Das Obst-Guss-Topping erst eine Stunde vor dem Verzehr auf den Kuchen geben.

**Pro Portion ca. 370 kcal (1551 kJ) · 10 g E · 20 g KH · 28 g F**

## Obstsalat mit Holunderblütensirup

**4 Portionen · ca. 00 Minuten + Ruhezeit**

200 g Erdbeeren · 150 g Himbeeren · 100 g Ananas (frisch oder aus der Dose) · 150 g Blaubeeren · 2 Kiwi  
120 g Weintrauben · 4 cl Holunderblütensirup · 2 cl Limettensaft

**1** Das Obst abbrausen, abtropfen lassen. Die Kiwi schälen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden. **2** Das geschnittene Obst in eine Schüssel geben. Den Sirup mit dem Limettensaft mischen und vorsichtig unterrühren. **3** Das Obst nun ca. 2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

**Pro Portion ca. 149 kcal (625 kJ) · 2 g E · 27 g KH · 1 g F**



# Beeren Smoothie

## 4 Portionen · ca. 10 Minuten

150 g Bio Naturjoghurt · 50 ml Buttermilch · 2 EL Agavendicksaft · 100 g Himbeeren · 200 g Erdbeeren · 100 g Heidelbeeren · 300 g weitere Beeren  
½ Banane · 1 TL Leinöl · 1 Spritzer Limettensaft

**1** Die Beeren abbrausen und abtropfen lassen. Die Banane schälen und in Stücke schneiden.  
**2** Alle Zutaten in einen Mixbecher geben, kräftig mixen und in ein Trinkgefäß gießen.

**Pro Portion**  
ca. 107 kcal (447 kJ)  
3 g E · 15 g KH · 2 g F



*Lecker,  
erfrischend  
UND SEHR  
GESUND!*

# DELIZIÖSE Grillbegleiter

Ein Geschmacks-  
feuerwerk für den  
Gaumen und zum  
Verschenken auch  
eine gute Idee!

VEGETARISCH

*Mit unsererer BBQ-Sauce  
wird Ihre Tomatenbeilage  
zu einem würzigen  
Geschmackserlebnis.*

# BBQ-Sauce

**12 Portionen · 15 Min. + 25 Min Kochzeit**

400 ml passierte Tomaten · 200 ml Malzbier  
1 Apfel · 2 rote Zwiebeln · 1 EL Rapsöl  
2 Knoblauchzehen · 4 EL brauner Zucker  
1 Lorbeerblatt · 60 g getrocknete Aprikosen  
1 EL Paprikapulver (geräuchert) · 1 TL Salz,  
½ TL Pfeffer · 1 TL Worcester Sauce  
1 Spritzer Tabasco · ½ TL Kreuzkümmel  
Chilipulver · 3 EL Apfelessig · 1 TL Stärke

**1** Die Aprikosen in Stücke schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und in Stücke schneiden. **2** Den Apfel schälen, das Gehäuse entfernen und in Stücke schneiden. **3** Alles in einem heißen Topf mit Öl anschwitzen. **4** Den Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit Essig und Malzbier ablöschen und die passierten Tomaten zugeben. **5** Das Lorbeerblatt und die anderen Gewürze zufügen und alles ca. 25 Minuten einköcheln lassen. **6** Die Sauce mit Salz, Pfeffer und evtl. Zucker abschmecken. **7** Stärke in etwas Wasser auflösen und in die Sauce gießen. Einmal kräftig aufkochen und dabei verrühren. **8** Die BBQ-Sauce nun in Einmachgläser o.ä. füllen, abkühlen lassen und im Kühlschrank lagern.

**Pro Portion ca. 65 kcal (271 kJ)**

**1 g E · 11 g KH · 1 g F**



## Greco Halloumi

Burger Patties. Grillkäse aus Zypern für Cheese Burger. Zubereitung auf dem Grill oder in der Pfanne.

**Je 200-g-Packung  
(1 kg 18.95)**

**3.79**

Der Klassiker unter den Salaten. Man findet ihn fast weltweit in unterschiedlichen Qualitäten, aber selbst hergestellt ist er natürlich, unschlagbar lecker.



# Gegrillter Caesar Salat

**4 Portionen · ca. 25 Minuten**

8 kleine Römersalatherzen · 4 Scheiben Vollkorntoast · 12 Kapernäpfel · 6 kleine Tomaten · 200 g getrocknete Tomaten · 6 Scheiben Bacon · 200 g Bio Naturjoghurt · 100 g Mayonnaise · 1 Knoblauchzehe · 1 TL mittelscharfer Senf · 1 TL gekörnter, süßer Senf  
2 EL Parmesan · Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
2 TL brauner Zucker · 1 EL Zitronensaft

**1** Ein Dressing aus Mayonnaise, Joghurt, Senf, gepresster Knoblauchzehe, Parmesan, 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer und Zitronensaft zubereiten. **2** Die Salatherzen halbieren und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und

einem TL Zucker marinieren und auf den Grillrost legen. Bei mittlerer Hitze etwa 2–3 Minuten anrösten. **3** Die Bacon Scheiben auf einer Plancha o.ä. langsam bei mittlerer Hitze knusprig braten. **4** Die Vollkorntoastscheiben in dem Fett vom Bacon von beiden Seiten knusprig braten und anschließend in kleine Würfel schneiden. **5** Die getrockneten Tomaten sowie die frischen Tomaten in kleine Stücke schneiden. **6** Die Salatherzen auf einer Platte anrichten und die übrigen Zutaten darauf verteilen.

**Pro Portion ca. 566 kcal (2371 kJ)**

**25 g E · 35 g KH · 34 g F**

# Focaccia mit getrockneten & frischen Tomaten

**8 Portionen · 30 Minuten + Wartezeit**

275 g Mehl · 10 g frische Hefe · 5 g Meersalz · 2 EL Olivenöl  
40 ml lauwarme Milch · 110 ml lauwarmes Wasser · 1 EL Zucker  
100 g getrocknete Tomaten · 100 g Tomaten

**1** Die Hefe in der Milch mit dem Zucker verquirlen und 10 Minuten gehen lassen. **2** Das Mehl in eine Rührschüssel geben. Die Milch mit der Hefe zugeben und zusammen mit Wasser, Öl und Salz ca. 10 Minuten verkneten. **3** Den Teig nun in eine geölte Form geben und zugedeckt ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. **4** Den Teig dann nochmals durchkneten. Die getrockneten Tomaten und den gehackten Rosmarin zugeben und einkneten. **5** Den Teig nun auf einem Backblech oder in einer Gusspfanne auslegen, mit Olivenöl bestreichen und die Tomatenscheiben darauf verteilen. **6** Den Teig etwa 20 Minuten bei 200 °C Ober- und Unterhitze backen oder bei 200 °C auf dem Grill Rost in der Gusspfanne backen.

Pro Portion ca. 184 kcal (771 kJ) · 4 g E · 29 g KH · 4 g F



**Daveley Grillsauces**  
Diverse Sorten.  
Je 250-ml-Squeeze flasche  
(117.16)  
**1.79**



**Kühne Made for Meat/ Veggies- und Meat-Grillsaucen**  
Diverse Sorten. Echtes Grillvergnügen für jeden Geschmack.  
Je 235-g-Flasche  
(117.19)  
**1.69**



**Ergüllü Aioli Knoblauch Creme**  
Diverse Sorten.  
Je 200-g  
(1 kg 12.45)  
**2.49**



**Rewe Bio Zuckermais**  
Aus Bayern.  
Je 400-g  
(1 kg 4.98)  
**1.99**



**Block House Grillsaucen**  
Diverse Sorten.  
Je 240-ml-Flasche  
(1116.63)  
**3.99**



## PRODUKT

### Empfehlung

**Duni Paper + Design Motiv-Servietten „Sommer“**  
Sortiert.  
33 x 33 cm.  
je 20er Packung (Stück 0.15)  
**2.99**

Diverse Varianten, in allen Märkten erhältlich.



**Duni „Bio“-Pappbecher**  
Einfarbige Pappbecher in schönem Rot als Tischdekoration für die Grillsession. Für kalte und warme Getränke geeignet. Rot, je 10er Packung.  
500-ml-Becher (Stück 0.26)  
**2.59**

*Fluffiges  
Fladenbrot*

OLIVENÖL  
MACHT ES  
AUSSEN  
KNUSPRIG



VEGETARISCH

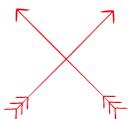


Im FUCHSWINKEL gibt es verschiedenste Tätigkeitsbereiche für alle, die genau wie wir, **leckeres Essen und eine entspannte Arbeitsatmosphäre** lieben.



FUCHSWINKEL

# Wir haben es schon wieder getan!



Was? Na eines unserer Lieblingsrestaurants geplant. Am neuen Dortmunder Standort am Phoenix See eröffnet FUCHSWINKEL Nummer 4 seine Pforten und verwöhnt ab sofort seine Gäste mit den leckeren FUCHSWINKEL-Schmankerln, die bisher nur den Besucher:innen in Vohwinkel, Barmen und Heiligenhaus vorbehalten waren.

Neben den Klassikern, die bei vielen seit Jahren gut ankommen, sorgen die FUCHSWINKEL-Crews mit wechselnden Speiseangeboten für saisonale Abwechslung, immer garniert mit dem ein oder anderen nationalen oder internationalen Food-Trend. Da wir uns jetzt, was die Frische und Vielfalt der sommerlichen Zutaten angeht, im zeitlichen saisonalen Schlaraffenland befinden, dürfen Spargel, Beeren und allerlei Leichtes auf der Speisekarte nicht fehlen.

### Take-away – ganz einfach

Wer nicht in den stylish eingerichteten Restaurantbereichen verweilen, sondern gemütlich im Garten, auf dem Balkon oder dem Sofa seinen Appetit stillen möchte, der greift einfach auf den sehr nachgefragten Bestellservice zurück. Nur abholen muss man noch selbst. Und weil auch akzenta sich engagiert für Nachhaltigkeit und Umweltschutz einsetzt, möchten wir noch einmal auf unsere wiederverwendbaren Mitnahmeboxen von



Vytal mit dem simplen Leih-System per QR-Code hinweisen. Einfach mitbringen, befüllen lassen, nach dem Gebrauch zurückbringen.

### Willkommen im Team

Ein neuer Markt, ein neuer FUCHSWINKEL heißt natürlich auch neue Gesichter in unserem Team: Wir freuen uns auf unsere neuen Dortmunder FUCHSWINKEL-Kolleg:innen, die, mit Engagement und Leidenschaft für gutes Essen, leckere Speisen für Sie auf den Teller zaubern.

### Himmlische Job-Aussichten

Übrigens, wem es bei uns im FUCHSWINKEL so gut gefällt, dass er sich hier auch vorstellen könnte zu arbeiten, dem machen wir gern ein verlockendes Angebot. Wir suchen immer für alle Betriebe engagierte Köche und Servicepersonal. Wer also gern einmal wieder in Teil- oder Vollzeit etwas Gastronomieluft schnuppern möchte, ob als Erst- oder Zweitjob, als Student:innen- oder Schüler:innenjob, auf den wartet nicht nur ein tolles, freundliches und leidenschaftliches Team (hier geht es in der Küche immer ausgesprochen nett zu), sondern auch perfekte Konditionen. Zum einen sind die Öffnungszeiten moderat. Ein Schichtdienst zwischen 7.30 Uhr und 20 Uhr gewährleistet viel Freizeit für Freunde und Familie in den Abendstunden, denn dann ist spätestens Schluss im FUCHSWINKEL und das natürlich bei einer 5-Tage-Woche. Sonntage und Feiertage sind frei. Es gibt attraktive Einkaufskonditionen in den akzenta-Märkten und natürlich auch eine anständige Bezahlung. Wer also Lust hat und ins akzenta-Team kommen möchte, den laden wir herzlich ein, sich unkompliziert unter unten stehenden Kontaktmöglichkeiten zu bewerben. Wer weiß, vielleicht sind sie schon bald unser Gesicht an der Bedientheke, in der Küche oder im Service. Wir freuen uns auf jeden Fall auf Ihre Bewerbung und ein persönliches Kennenlernen.



Ina Lindemann FUCHSWINKEL Vohwinkel.

### FRAGEN AN INA LINDEMANN

Seit 2020 ist die 34-Jahre alte leidenschaftliche Köchin Teammitglied im Fuchswinkel. Momentan kocht sie täglich gut gelaunt für die zahlreichen Gäste im akzenta-Vohwinkel.

**Sie haben sich 2020 nach vielen Jahren in ein und demselben Betrieb dazu entschieden, zu akzenta zu wechseln. War es eine gute Entscheidung?**

Ich habe sie bisher kein einziges Mal bereut. Die FUCHSWINKEL-Teams, die ich bisher kennengelernt habe, sind super-kollegial und nett. Als Frau habe ich in meiner Berufslaufbahn schon einiges erlebt, aber hier wird Hilfsbereitschaft und Respekt sehr großgeschrieben, was etwas ganz Besonderes im Gastronomiebereich ist.

**Was macht die Position als Köchin so interessant im Fuchswinkel?** Abgesehen von dem guten Teamgeist, sind es vor allem natürlich die Arbeitszeiten. Jeden Sonn- und Feiertag hat man frei. Spätestens um 19.30 Uhr ist unter der Woche Schluss. Das gibt es selten in der Gastronomie.

**Und wenn Frau Lindemann mal nicht selbst kocht?** Dann genießt sie sehr ein intensives Familienleben und lässt sich von Mama gern mal mit Sauerbraten und Kuchen verwöhnen oder momentan doch lieber Spargel.

## Jetzt bewerben!

Sie suchen eine Beschäftigung in der Gastronomie, ohne an Sonn- und Feiertagen, abends und nachts zu arbeiten? Für unsere FUCHSWINKEL-Restaurants suchen wir freundliche und service-orientierte Mitarbeiter:innen.

Es erwartet Sie ein nettes und herzliches Team, feste Arbeitszeiten während unserer Öffnungszeiten und tolle Vergünstigungen von akzenta.

Für Fragen rund um Stellenangebote wenden Sie sich bitte direkt an unsere FUCHSWINKEL-Leitung. Oder senden Sie eine Kurzbewerbung mit Lebenslauf per E-Mail an [jobs@akzenta-wuppertal.de](mailto:jobs@akzenta-wuppertal.de) oder per Post an akzenta GmbH & Co. KG, Personalabteilung, sUnterdörmen 61-63, 42283 Wuppertal.

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG





## Sommerweine

# Luftig, charmant frisch & fruchtig

Jetzt sitzen wir wieder gern im Freien zusammen, genießen Licht, Wärme und die Düfte des Sommers und ... ein erfrischendes Gläschen Wein aus feinen sommerlichen Trauben.

**W**arum verstaubt man schwere Rotweine im Sommer im Keller und setzt auf leichte Weingenüsse in Rosé und Weiß. Ganz einfach: Wenn die Sonne scheint und die Temperaturen steigen, verändert sich nicht nur der Stoffwechsel mit dem auch die Unempfindlichkeit gegenüber Säure steigt, sondern man reagiert auch auf Düfte und Aromen in einer Zeit des Blütenüberangebotes nicht mehr so stark. Intensive blumige Gerüche und Aromen werden also positiver wahrgenommen. Mehr Säure, mehr Frucht, mehr Duft nach Blüten oder Kräutern, das muss ein guter Sommerwein also mitbringen und das auch gern intensiv. Gleichzeitig sollte er aber auch weniger Alkohol enthalten, weniger Winteraromen wie Schokolade, Barrique oder Karamell. Er hat also bis auf den Alkoholgehalt durchaus Fülle, aber eben auf eine andere Weise – die „Leichte“.



### Metzger Weine Pink by Lea Metzger

Intensiv frischer Cuvée aus Dornfelder und Merlot mit Aromen von Himbeere und Erdbeere sowie leicht floralen Noten.

je 0.75 l Flasche  
(1 | 11.32)

8.49



### Miguel Torres Viña Sol Original

Dieser Weißwein beeindruckt mit seinem duftig-aromatischen Bouquet mit fruchtigen Noten von Zitrus, grünem Apfel und einem Hauch von Blüten. Ein großartiger Wein für jede Gelegenheit.

je 0.75 l Flasche  
(1 | 8.65)

6.49



### Miguel Torres De Casta Rosado

Intensiv rosaroter Rosado mit erfrischendem Beerenbouquet und Tönen von dunklem Kernobst.

je 0.75 l Flasche  
(1 | 8.65)

6.49



Die Weine, die wir Ihnen hier präsentieren sind allesamt hervorragende **Terrassenweine, die in Geselligkeit** besonders gut schmecken.

**Lergemüller Sauvignon Blanc, Weißer Burgunder oder Grauer Burgunder** Pfälzer Weinspezialitäten, in denen sich ein Hauch von Apfel und Birne widerspiegeln.  
**je 0.75 l Flasche (1 | 10.65) 7.99**



—★—  
**JAMMY RED REIF UND LEBHAFT**

**Barefoot Weine diverse Sorten**  
 Kalifornische Weine mit dem unverwechselbaren Fußabdruck. Ideal für laue Sommerabende.  
**je 0.75 l Flasche (1 | 7.99) 5.99**

**Weingut Hammel Tag am Meer Sauvignon Blanc**  
 Sonnenverwöhnter Pfälzer Wein mit einer fruchtigen Note aus Ananas und Stachelbeere mit einer vitalen Fruchtsäure.  
**je 0.75 l Flasche (1 | 12.65) 9.49**



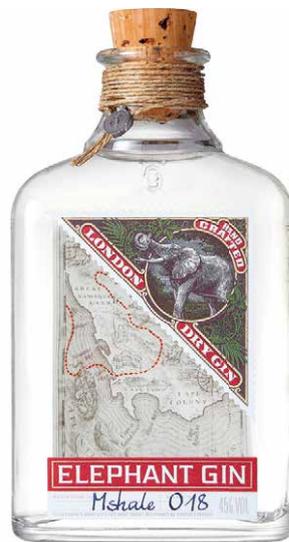


## Pink Elephant

### Für 1 Glas

- 40 ml Elephant London Dry Gin
- 75 g pürierte Erdbeeren
- 40 ml Cranberry-Liqueur oder Sirup
- 20 ml Zitronensaft
- 10 ml Holunderblüten-Liqueur
- 1 kleines Eiweiß (25 ml) oder Milch
- Eiswürfel

- 1 Den Shaker mit Eiswürfeln füllen und alle Zutaten hinzugeben.
  - 2 Alles kräftig durchschütteln.
- Kalt genießen.



### Elephant Gin London Dry

45 % vol.  
Inspiriert von der Natur Afrikas mit seltenen afrikanischen Kräutern, die sich mit frischem Apfel vereinen. Milder, blumig-fruchtiger Gin.

je 0,7 l Flasche  
(1 | 57.13)  
**39.99**

### Elephant Gin Orange Cocoa

40 % vol.  
Eine belebende zitrusfrische Gin-Variation mit einer Note von zitrus-süßer Bio-Orange und Kakaobohne.

je 0,7 l Flasche  
(1 | 57.13)  
**39.99**



## Orange Cocoa Sour



### Für 1 Glas

- 50 ml Elephant Orange Cocoa Gin
- 150 ml Fever-Tree Mediterranean Tonic Water
- 1 Rosmarinzwieg
- 1 Orangenzeste

- 1 Glas mit großen Eiswürfeln füllen und durch Umrühren kühlen. Gin in das Glas geben.
  - 2 Tonic Water langsam über die Eiswürfel gießen.
  - 3 Mit Rosmarin und Orangenzeste garnieren.
- Genießen!



## Elephant Gin Foundation

Die Elephant Gin Foundation ist eine gemeinnützige Stiftung, die sich für den Schutz der Wildtiere Afrikas einsetzt, insbesondere für den Schutz der Elefanten und die Erhaltung ihrer Lebensräume. Das Ziel ist es, das Bewusstsein zu schärfen und mit Gleichgesinnten zusammenzuarbeiten. 15 % des Gewinns und 2 % der Einnahmen aus dem Verkauf gehen an Elefantenschutzprojekte.

## Cocktail-Zierfrüchte



**Physalis**, das Nachtschattengewächs, ähnlich einer Tomate gibt es hierzulande vorwiegend aus südafrikanischem Anbau. Hauptsaison ist Dezember bis Juli. Sie hat einen leicht bitter süßlichen Geschmack. Ihre kleine Frucht und das Aussehen machen sie zu einer perfekten Dekorationsfrucht.

**Carambola**, auch Baumstachelbeere, ist eine tropische Frucht, die aufgrund ihrer Sternform, sofern man sie quer schneidet, wunderbar zum Dekorieren von Fingerfood und Cocktails nehmen kann. Je nach Reifegrad ist das Fruchtfleisch knackig-sauer oder weich und süß.

**Beeren** haben jetzt Hochsaison. Die roten oder blauen Früchte kann man in Form von Püree als Cocktailzutat nehmen, sie dekorativ auf dem Glasrand dekorieren oder etwa in einen Lillet auch so ins Glas geben. Gefrorene Blaubeeren zum Beispiel ersetzen wunderbar den ein oder andern Eiswürfel.

**Oliven** sind das Nonplusultra, wenn es um Wermut-Cocktails geht. Achten Sie dabei unbedingt auf hochwertige Oliven. Wer keinen dirty Martini möchte (inklusive einem Schuss Salzlake), der spült die Oliven vorher gründlich unter Wasser ab.

Alle Zutaten finden Sie bei uns im Markt.



**Käfer Cocktails  
diverse Sorten**  
5.5-6.9 % vol.  
Spontane Cocktail-party zuhause? Fruchtig frische Kultgetränke mit leckeren Aromen und einer angenehmen Süße.

je 0.75 l Flasche  
(1 | 4.65)  
**3.49**

—★—  
FÜR JEDEN  
GESCHMACK  
DIE RICHTIGE  
SORTE

Exklusiv bei REWE mit

PAYBACK

AB SOFORT  
IN IHREM  
AKZENTA!

Jetzt bei akzenta punkten!

**akzenta**  
REWE



ARAL dm REWE real PENNY CA und viele weitere Partner

# Friesen- Kartoffeln



Diese Kartoffeln kommen nicht aus Friesland, sondern aus Willich und damit quasi von nebenan, obwohl der Name anderes vermuten lässt.



Von Mai  
bis Oktober,  
Kartoffeln  
direkt vom  
Feld in Ihrem  
akzenta-  
Markt.

**W**er bei akzenta die kleinen Friesenmädeln Annabelle, Cilena, Laura, Bintje oder Venezia kauft, der hält gesunde, nährstoffreiche Knollen in der Hand, die auf dem Friesenhof mit Leidenschaft und großem Sachverstand im Einklang mit der Natur produziert werden. Der in vierter Generation geführte Hof, der sich schon 1985 auf den Anbau von Kartoffeln spezialisiert hat, ist seit nunmehr sechs Jahren Lieferant für die akzenta Märkte. Peter Friesen, der seit 2007 in den elterlichen Betrieb eingestiegen ist und mittlerweile das Familienunter-



**Von Hand sortiert und verpackt, damit Sie nur die feinsten Kartoffeln auf den Tisch bekommen oder in den Sack zum Einlagern.**

nehmen leitet, weiß diese Partnerschaft zu schätzen. „Die coole Geschäftsphilosophie von akzenta hat mir von Anfang an gefallen und passt gut zur eigenen Überzeugung, qualitativ hochwertige Produkte zu erzeugen und zu verkaufen, immer unter Berücksichtigung nachhaltiger Produktionsverfahren und Kundenvorlieben“, sagt der junge Mann, der humorvoll den eigenen Slogan „Bauer der Zufriesenheit“ kreiert hat.

### Diversifikation

So legt Familie Friesen ihr besonderes Augenmerk auf gleichbleibende und geschmackvolle Qualität und achtet darauf, nachhaltig und umweltfreundlich zu wirtschaften. Dabei findet der leidenschaftliche Landwirt auch immer neue Produkte, deren Anbau er einfach mal ausprobiert. Zum einen einfach aus Interesse und zum anderen, weil die Kunden im eigenen Hofladen zuzusagen die erste Riege der Kundenprobanden sind und wenn die Leckereien aus dem Boden hier ankommen, dann wahrscheinlich auch bei den akzenta Kunden. So haben Knoblauch, Zwiebeln und Süßkartoffeln bereits den Weg in den Boden und dann in den Laden gefunden. Dieses Jahr möchte er mit Wassermelonen experimentieren. Dabei geht er mit großem Verantwortungsbewusstsein und einer gewissen Demut für seinen, wie er sagt, besten Beruf, den er sich vorstellen kann, an die Aufgaben heran. Um der Qualität und den Anforderungen der Natur Rechnung zu tragen, hält er sich, anders als Industrieproduktionen, streng an die 4-jährige Fruchtfolge. So wird die Bodenfruchtbarkeit erhalten, die Unkräuter reduziert und Schädlinge abgehalten. Dabei tauscht er seine Flächen mit einem Kollegen, der zum Beispiel Salat anpflanzt. Das Aroma und die Qualität der Kartoffeln sind dadurch sehr viel besser. Die Bewässerung der Felder

kann er über einen eigenen Brunnen gewährleisten, der trotz der trockenen Sommer bisher ausreichend Wasser führt, um die Felder einmal die Woche zu bewässern. Wenn es um Nachhaltigkeit geht, gibt es jedoch einiges, das ihn irritiert, und zwar das Verfrühen unter Folie. Da aber die Verbraucher alle Produkte früher auf dem Tisch haben möchten, als die Natur es vorgibt, sind die Produzenten, wie auch er gezwungen, Unmengen an Plastikfolie einzusetzen, was umwelttechnisch fragwürdig ist.

### Pure Knollen-Leidenschaft

Wenn er sich etwas wünschen könnte, wäre das nur ein wenig mehr Freizeit. Die Automatisierung, die ihn hier auf dem Kartoffelhof etwas Arbeit abnehmen kann, ist modern, aber jeder Schritt, den man vereinfachen will, bedeutet kostspielige Investitionen in die Technik, die einen unterstützen soll. Damit Sie in ihren Kartoffel-Tüten immer einwandfreie Ware erhalten, werden momentan die Kartoffeln noch von Hand sortiert, bevor sie für die Auslieferung kommissioniert werden. Im akzenta-Regal finden Sie dann je nach Saison und Verwendungswunsch nur die besten und frischesten Knollen, die auf den fünf Hektar Land geerntet werden. Dank der vielen verschiedenen Sorten mit unterschiedlichen Reifezeitpunkten stehen von Mai bis Oktober jederzeit tagesaktuell geerntete Kartoffeln vom Feld für die Belieferung an akzenta zur Verfügung. Highlight gegen Ende der Saison ist der bekannte Einkellerungstag. Jeder akzenta-Markt wird Ende Oktober mit einem Traktor für den eigens aufgebauten Bauernmarkt beliefert. In 25 Kilogramm-Säcken kann man sich seinen Vorrat für den Winter anlegen.

Das ist immer ein großer Spaß für Groß und Klein.



## Kartoffelsorten

### Mai – September

> **Annabelle:** Die gelbfleischige, festkochende Frühkartoffel ist eine der bekanntesten Sorten in Deutschland.

### Juni – Oktober

> **Marabel:** Ebenfalls eine Frühkartoffel, gelbfleischig, vorwiegend festkochend, perfekt für Gratin, Püree und Ofenkartoffel.

### Juni – August

> **Bintje:** Die klassische Sorte aus den Niederlanden. Die mehlig kochende Kartoffel mit einem intensiven Kartoffelgeschmack ist die Pommeskartoffel schlechthin, aber auch gut für Puffer und Püree geeignet sowie für Schmorgerichte, die Kartoffeln enthalten.

### August – Oktober

> **Laura:** Rotschalige, tief gelbfleischige, vorwiegend festkochende, aromatische Kartoffel, geeignet für Ofenkartoffel, Gratin oder Pomes.

> **Venezia:** Neuere Sorte, lang-ovale festkochende, tief-gelbe und geschmacksintensive Kartoffel. Lecker für Salate, Bratkartoffeln und Pellkartoffeln.

### September bis in den Winter

> **Cilena:** Festkochende, gelbfleischige, sehr beliebte Kartoffel. Lecker für Salate, Salz- und Bratkartoffeln.



# BASTELSPASS

## zum Verschenken & Dekorieren

Eine Ringschale aus Modelliermasse ist eine einfache und schöne Möglichkeit, um Schmuckstücke und kleine Gegenstände aufzubewahren.

Schöne **Geschenkidee** für besondere Anlässe wie Verlobungen oder Hochzeiten.

### SCHMUCKABLAGE

**Sie brauchen:** Modelliermasse (z.B. Fimo, Sculpey) \* Acrylfarben  
Pinsel \* Goldfarbe \* Messer \* Kleber \* Backblech \* Backofen

**So geht's:** **1** Formen Sie die Modelliermasse zu einem flachen, runden Stück. **2** Mit einem Messer schneiden Sie vorsichtig einen Kreis aus der Mitte des Stücks heraus. Achten Sie darauf, dass der Rand gleichmäßig und nicht zu dünn ist. **3** Die Modelliermasse auf ein Backblech legen und nach Anweisung backen, vollständig abkühlen. **4** Bemalen Sie die Modelliermasse mit Acrylfarben in Ihrer Wunschfarbe oder Wunscheffekt. Lassen Sie die Farbe trocknen und tragen Sie dann den Goldrand auf. **5** Wenn die Farbe vollständig getrocknet ist, tragen Sie Kleber auf den Rand der Schale auf. Verwenden Sie dafür einen Kleber, der für Modelliermasse geeignet ist. **6** Lassen Sie alles über Nacht durchtrocknen. **7** Ihre Ringschale aus Modelliermasse ist jetzt fertig und bereit für den Einsatz.

\* \* \*

### HANDTUCHHALTER

**Sie brauchen:** Holzperlen in verschiedenen Größen \* Baumwollseil  
Schere \* Kleber \* Lederband \* Lineal \* Schraubhaken

**So geht's:** **1** Schneiden Sie das Baumwollseil auf die gewünschte Länge für den Handtuchhalter ab. Wir empfehlen etwa 25-30 cm Länge. **2** Fädeln Sie die Holzperlen auf das Band auf und gestalten Sie sie nach Ihrem Geschmack. **3** Wenn Sie genügend Perlen aufgefädelt haben, kneten Sie das Ende zusammen. **4** Schneiden Sie ein Stück Lederband ab, das lang genug ist, um einen Haken zu bilden, um den Handtuchhalter aufzuhängen. Wir empfehlen etwa 10-15 cm Länge. **5** Falten Sie das Stück Lederband in der Mitte und kleben Sie die Enden zusammen, um den Haken zu bilden. **6** Hängen Sie den Handtuchhalter auf den Schraubhaken und Sie sind fertig!



## LETTERBOARD



Erstellen Sie für individuelle Nachrichten jetzt inspirierende Botschaften für Ihr Wohnzimmer, Büro oder in der Küche und bringen Sie Ihre kreative Seite mit dem Letterboard zum Ausdruck.



**Sie brauchen:** Holzleisten (Länge und Breite nach Wahl) gekaufte Buchstaben aus Holz \* Kleber (z.B. Holzleim) Schere \* Lineal \* Bleistift \* Schleifpapier \* Farbe oder Beize (optional) \* Schrauben und Dübel \* Bohrer

**So geht's: 1** Zunächst sollten die Holzleisten in der gewünschten Größe zugeschnitten werden. Wenn die Leisten nicht schon die gewünschte Farbe haben, können sie nun auch farblich behandelt werden, indem man sie beispielsweise mit Farbe oder Beize bemalt. Lassen Sie die Farbe oder Beize dann gut trocknen **2** Messen Sie den Abstand zwischen den beiden Befestigungspunkten der Buchstaben auf der Leiste und markieren Sie diese Punkte mit einem Bleistift. **3** Nehmen Sie die gekauften Buchstaben und legen Sie diese auf die Leiste. Richten Sie die Buchstaben aus, bis sie perfekt positioniert sind. Zeichnen Sie dann leicht mit einem Bleistift um die Buchstaben herum, um deren Position zu markieren. **4** Entfernen Sie die Buchstaben und tragen Sie auf der markierten Fläche Kleber auf. Dann platzieren Sie die Buchstaben auf den markierten Stellen auf der Leiste. **5** Lassen Sie den Kleber trocknen und entfernen Sie ggf. überschüssigen Kleber mit einem feuchten Tuch. **6** Bestimmen Sie nun die Position der Leiste an der Wand und bohren Sie entsprechende Löcher in die Wand. Setzen Sie die Dübel ein und schrauben Sie die Leiste an der Wand fest. Das Letterboard ist nun fertig und kann aufgehängt werden. Achten Sie darauf, dass die Befestigungsmaterialien für das Gewicht der Leiste und der Buchstaben ausreichend stabil sind.





# Pillen Power

Ernähren wir uns richtig und bekommt unser Körper genug Nährstoffe, die er für eine optimale Funktion braucht?



Mit natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln in der vorgesehenen Dosierung kann man seinen Körper **fit und widerstandsfähig** machen.

Wer bewusst und sensibel mit dem Überangebot an Nahrungsmitteln, dem wir uns heute ausgesetzt sehen, umgeht und seine Gesundheit und das eigene Essverhalten gelegentlich auf den Prüfstand stellt, hinterfragt sicherlich auch, ob viel auch gut ist. Je nach individuellem Essverhalten ist es ohne Weiteres leicht, sich ausreichend mit den Makronährstoffen Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten zu versorgen. Verhungern wird in den westlichen Industrienationen keiner, aber wie sieht es mit den Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen aus? Sie tragen in erster Linie dazu bei, dass man gesund und vital bleibt, fördern die optimalen Stoffwechselprozesse, die Denkleistung und schützen vor Krankheiten. Sie sind in frischen Produkten, die schonend zubereitet oder roh gegessen werden, teils ausreichend vorhanden. Wo man sie jedoch fast gar nicht findet, ist in Fertigprodukten mit einem hohen Verarbeitungsgrad. Die Convenience Produkte, die in der heutigen Zeit dem mangelnden Zeitbudget und der Geschwindigkeit von täglichen Abläufen geschuldet sind, führen oft zu einseitiger Ernährung mit eingeschränktem Nährstoffspektrum. Sie sind nur eines: Sattmacher. Hinzu kommt, dass sie mit reichlich Zucker versehen sind, somit sind sie auch Dickmacher und verantwortlich für eine Vielzahl von Krankheiten wie Diabetes, Krebs und andere Malaisen.

## Natürliche versus synthetische Präparate

Doch wie kann man sich davor schützen, in einen Mangelzustand zu kommen, wenn man zu den Liebhaber:innen von Fertigpizza, Tütensuppen und Süßspeisen und somit zu den klassischen Naschkatzen gehört? Die "Nationale Verzehrstudie II" vom Bundesministerium für Ernährung hat ermittelt, dass über 80% der Menschen in Deutschland nicht ausreichend mit Vitaminen versorgt sind. Ein Tipp, das zu ändern, ist die Faustregel, jeden Tag jeweils fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen, entweder zwei verschiedene jeweils Handvoll große Portionen Gemüse und drei Portionen Obst oder umgekehrt. Sollte das nicht gelingen, obwohl das im Sommer gar nicht so schwer ist, kann man natürlich ein bisschen nachhelfen. Nahrungsergänzungsmittel können da ansetzen, wo Zeitmangel, Kochlaune und Ideenreichtum bei der Kühlschranksbefüllung etwas reduziert ist oder wenn man noch mehr Gutes für Körper und Geist tun will. Hier sollte man jedoch nicht wahllos ins Regal greifen und sich bevorraten, sondern besonnen beim Ein-



### Nature Love Hyaluron Kapseln

Wahre Schönheit kommt jetzt von innen: Mit veganem Hyaluron mit Zink – für schöne Haut, Haare und Nägel\*. Optimal dosiert und ohne unnötige Zusätze. So geht naturverliebte Nahrungsergänzung.

90 Kapseln pro Glas

\* Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haaren und Nägeln bei.



kauf vorgehen. Es gibt mittlerweile ein breites Angebot an Anbietern für Nahrungsergänzungsmittel auch in den Regalen der Lebensmittelhändler. Wir konzentrieren uns hier erst einmal auf Anbieter natürlicher Nahrungsergänzungsmittel, wie den akzenta-Lieferant „Nature Love“, die auf besonders schonende Weise möglichst aus naturbelassenen Rohstoffen gewonnen werden. Sie enthalten meist alle wertvollen Inhaltsstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe in ihrer ursprünglichen Form. Anders als synthetisch im Labor hergestellte Nahrungsergänzungen, bei denen unter Einsatz von Technik und chemischen Wissen spezielle Substanzen nachgebildet werden, werden natürliche Nahrungsergänzungsmittel direkt aus Pflanzen gewonnen. Sie haben den Vorteil, dass die Pflanzen je nach Wachstumsphase optimale Konzentrationen von Mikronährstoffen festlegen und produzieren und in komplexen Strukturen optimal miteinander verbinden.

## Vitamine, Mineralien und Spurenelemente

### Den Körperfunktionen auf die Sprünge helfen

So fehlt z.B. künstlich hergestellten Vitamin C-Präparaten der natürliche Vitamin-C-Komplex mit allen Vor- und Zwischenherstellungsstufen, pflanzlichen Enzymen, Pflanzenbegleitstoffen und Vitaminoiden. Besonders die im pflanzlichen Nahrungsergänzungsmittel enthaltenen natürlichen Enzyme optimieren die Verträglichkeit des Präparats, erhöhen die Wirkdauer und unterstützen die gesunde Resorption im menschlichen Organismus. Acerola Pulver bietet mit seinem ausgesprochen hohen Vitamin C Gehalt diese positiven Verbindungen und wird oft in Kapselform angeboten. Für das Plus an Unbedenklichkeit sind Biopräparate besonders zu empfehlen. Das Angebot an unterstützenden, natürlichen Vitaminen und Mineralstoffen ist enorm. Je nachdem, was man unterstützen möchte, gibt es spezielle Vitamine für die Immunabwehr, den Stoffwechsel, Herz- und Kreislaufgesundheit, Haut, Haare, Nägel oder für die Nerven. Kombipräparate enthalten gleich mehrere wichtige Stoffe. Hält man sich an die Dosierungsempfehlungen, kann man das Produkt nicht überdosieren. Schauen Sie doch mal bei uns ins Regal und überzeugen Sie sich selbst.

# LUST AUF SUSHI?

Entdecke unser **täglich frisch gerolltes Sushi** und weitere Asia-Snacks am EAT HAPPY Stand in allen akzenta Märkten.

## EAT HAPPY

eathappy.de





NEUERÖFFNUNG

14. Juni '23

Der neue  
Einkaufs-  
Hotspot in  
Dortmund  
am Phoenix See!  
Vorbeischauen  
und staunen!



# Paradiesisches Shoppingvergnügen *am Phoenix See*

We proudly present: akzenta am Phoenix See. Die akzenta-Familie ist gewachsen. Jüngstes Beispiel für das ultimative Einkaufsvergnügen und modernste Ansprüche der Verbraucher:innen im Lebensmitteleinzelhandel ist unsere neue Filiale in Dortmund.

**J**m hippen Freizeit- und Kulturareal, das auf der Fläche eines ehemaligen Stahlwerks geschaffen wurde, eröffnet am 14. Juni unser neues Shoppingparadies. Entstanden ist eine neue Einkaufsadresse für hochwertige Lebens-, Genuss-, Körperpflege- und Wellnessprodukte. Egal, ob international bekannte Leckereien, nationale Top-Marken oder besondere regionale Produkte – wir halten am Phoenix See ab sofort auf 2.500 qm eine enorme Produktvielfalt für Sie bereit.

## Elegantes Design

Aber nicht nur die Produktvielfalt und das breitgefächerte Angebot machen Lust auf entspanntes Shopping, auch die Atmosphäre und optischen Highlights setzen neue Maßstäbe im Lebensmitteleinzelhandel. So wurde bei der Auswahl der Materialien und Farben auf ein elegantes und sehr hochwertiges Design Wert gelegt. Helle Hölzer, Marmor und dezent-edle Naturtöne begleiten Sie bei Ihrem Marktbesuch. Halbhohe



Der elegante Eingang zum neuen akzenta-Markt lässt schon erahnen, dass hier **neue Maßstäbe in Sachen Wohlfühlshopping** gesetzt werden.

Verkaufsregale und sinnvolle Verkehrswege führen entlang der Produktwelten und präsentieren die einzigartige Produktvielfalt für unsere Kund:innen. Beginnend mit frischem Obst und Gemüse, selbstverständlich auch in Bioqualität, über Regalware bis zu gekühlten und tiefgekühlten Produkten, hier finden Sie alles, was das Herz begehrt. Unser Bereich „Bewusst Leben“, symbolisiert durch unseren Angebotsbaum direkt vor den Kassen, offeriert verschiedenste Artikel für all diejenigen bereit, die besonderes auf die Inhaltsstoffe in Lebensmitteln achten möchten. Gluten- oder lactosefrei? Unser Baum hält für jedes Bedürfnis das richtige Produkt bereit. Zwischendrin finden Sie Stationen, die die Güte eines Lebensmittelmarktes ausmachen. So erwarten Sie harmonisch eingepasste Frischetheken für Käse- und Wurstwaren sowie Fleisch mit einer Vielfalt, die ihresgleichen suchen. Die Frisch-Fisch-Theke präsentiert ein riesiges Sortiment für Gourmets, die es kulinarisch maritim mögen. Und für diejenigen unter Ihnen, die bei so großer Auswahl der kleine Hunger packt, sind unsere Partner Eat Happy und Ghorban vertreten. Ebenso, wie in unseren Märkten in Barmen und Heiligenhaus, direkt mit eigenen Verkaufstheken. Hier können diejenigen, denen das Wasser im Munde zusammenläuft, schon schnell direkt verzehrfertige Leckereien rund um Sushi mitnehmen und direkt im Anschluss an den Einkauf es sich gut gehen lassen.





Alles frisch und sehr ansprechend präsentiert!

Frisches Obst und Gemüse begrüßt die Kund:innen direkt am Eingang, selbstverständlich auch mit einem beachtlichen Bio-Angebot.

### Wein probieren – kein Problem

Ein weiterer Höhepunkt in unserem neuen akzenta-Markt ist die Wein- und Spirituosenabteilung. Hier findet man, begleitet von einem Sommelier, nicht nur die übliche Auswahl an Weinen. Unser Expertenteam schnuppert, probiert und testet Weine von in- und ausländische Weingütern und Brennereien und sucht die besten Tropfen für Sie aus. Das erklärt, warum wir bei der Gestaltung unserer Märkte immer besonderen Wert auf eine gute Integration und ein ansprechendes Interieur der Weinbars legen. Wer probieren möchte, sollte das nicht voll bepackt im Stehen machen müssen, sondern gemütlich sitzend in Bar-Atmosphäre die Aromen und Besonderheiten der alkoholischen Schätzchen auf sich wirken lassen. Außerdem finden die Veranstaltungen rund um die Weinbar mit tollen Weinproben und Events an diesem Treffpunkt im Markt statt und bieten den Teilnehmer:innen ein schönes und geselliges Ambiente. Wer uns kennt weiß, das war noch nicht alles, was zum Einkaufsvergnügen made in Wuppertal dazu gehört. Der FUCHSWINKEL, unser akzenta-eigenes Restaurant, darf natürlich ebenfalls am Phoenix See nicht fehlen. In stylischer Atmosphäre können die Besucher:innen vor oder nach dem Einkauf oder einfach nur so die leckersten Gerichte aus der FUCHSWINKEL-Küche genießen. Alles frisch zubereitet und abgestimmt auf saisonale Produkte. Hier kann man alle Köstlichkeiten mit nachhause nehmen oder am besten gleich vor Ort genießen. Außer sonntags steht ein engagiertes Küchenteam für Ihren kleinen und großen Hunger bereit und zu den Festtagen gibt es sogar die Möglichkeit, ganze Menüs zu bestellen, wenn der Backofen kalt bleiben soll.



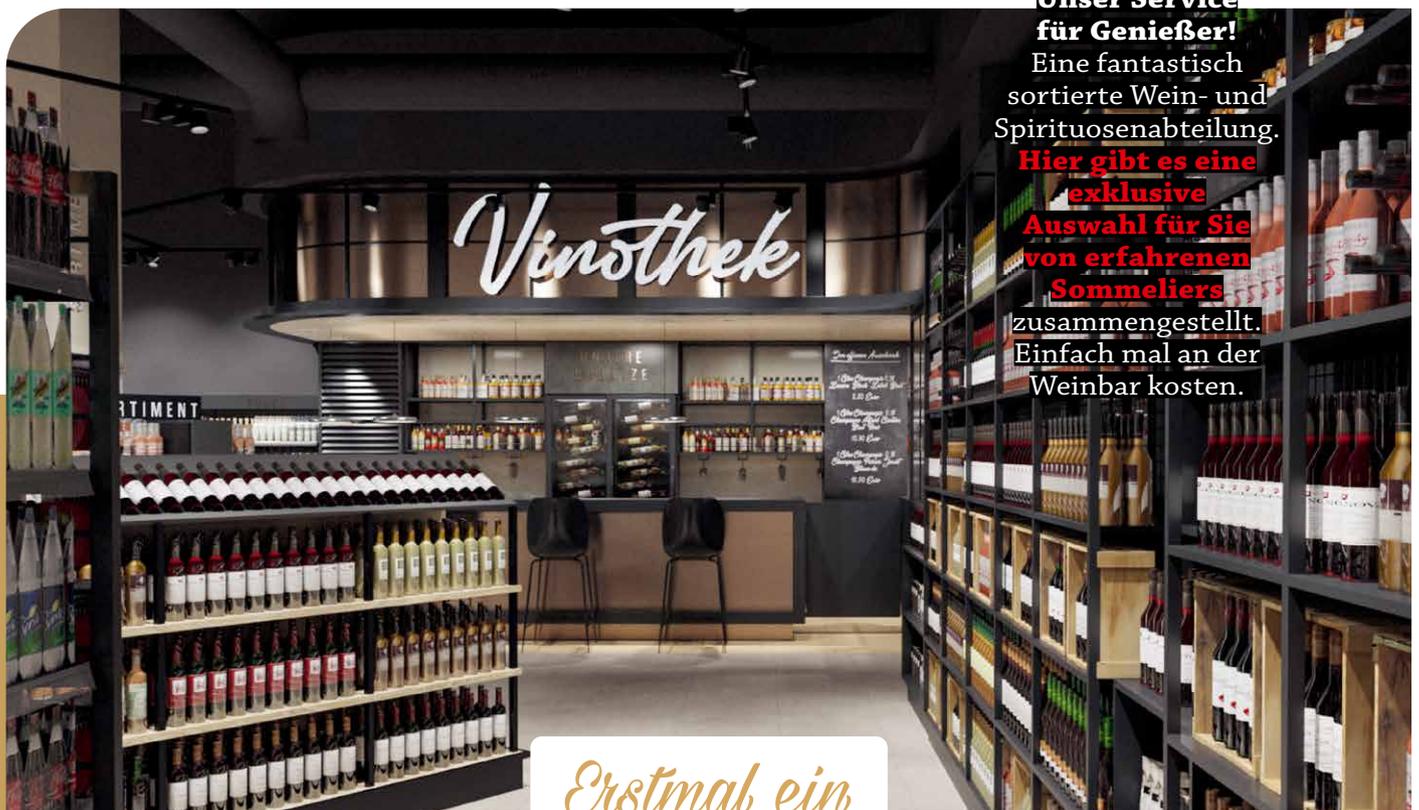
## Erst ein Kaffee, dann zum Auto

Und was ist ein Lebensmittelmarkt ohne frisches Brot, Brötchen und Backwaren? Dafür sorgt unser Partner Borggräfe, die Genussbäckerei. Auch hier gibt es natürlich Sitzmöglichkeiten für ein leckeres Kaffeechen und ein Teilchen zwischendurch. Übrigens, da man bei diesem fantastischen Angebot ja eher dazu neigt, mehr zu kaufen, als ursprünglich auf dem Einkaufszettel stand und das Auto mit muss – kein Problem. In der Tiefgarage des Marktes stehen

ausreichend Parkplätze für Besucher: innen zur Verfügung, von denen Sie mit dem Fahrstuhl oder per pedes direkt in den Markt fahren beziehungsweise gehen können.

## Also, ab an den Phoenix See

Erst einmal die schöne Gegend genießen, dann die verbrauchten Kalorien mit den Leckereien von akzenta wieder auffüllen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und heißen Sie in unserer neuen Filiale herzlich willkommen.



*Erstmal ein  
Päuschen*



# Genuss- Erlebnisse für feine Gaumen

Wer die Wahrheit im Wein finden will, darf die Suche nicht schon beim ersten Glas aufgeben. Dafür gibt es Weinproben.



Ob adstringierend, avinieren oder barrique und Bouquet – nach einer der vielen Wein-Veranstaltungen können Teilnehmende mit ihrem **Fachvokabular und einem guten Händchen für leckere Tropfen** als Gastgeber:innen glänzen oder sich einfach über sich und seine gute Wahl auf dem Sofa freuen.



Und unsere akzenta-Weinbar-Sommeliers helfen gern bei der Suche. Ob mildes, kräftiges oder prickelndes, das Angebot ist groß, aber wie findet man nun genau den Tropfen, der einen restlos begeistert, den Gäste anerkennend würdigen und zudem auch noch stilvoll jede Kulinarik abrunden? Weil unser Experten-Team jeden Tag mit diesen Fragen konfrontiert wird und zufälligerweise auch noch in unseren Märkten in Barmen, Heiligenhaus und jetzt auch Dortmund über eine fantastische, stylische Weinbar verfügen, haben wir einfach guten Geschmack, Expertenwissen, Leidenschaft und die Liebe zur Geselligkeit vereint und vor einiger Zeit ein tolles Event-Programm auf die Beine gestellt. Der Zuspruch war so groß, dass wir seither jedes Jahr ein großes Wein- und Erlebnisprogramm zusammenstellen, das immer wieder aufs Neue den Weinliebhaber:innen oder den, der es werden will, begeistert. Hier sind schon echte Weinschwärmereien fürs Leben entstanden. Das Schöne an den akzenta-Weinbar-Evens ist die ungezwungene und ausgelassene Atmosphäre, in der die besten vergorenen Trauben aus aller Welt kredenzt werden. Liebevoll ausgesucht und präsentiert begibt man sich auf eine Wein-Erlebnisreise der besonderen Art, teilweise sogar mit passender kulinarischer Begleitung. Wählen Sie die Weinprobe, werden Ihnen geniale Weine für laue Sommerabende oder saisonkonforme Köstlichkeiten passend zum goldenen Herbst präsentiert, abgestimmt auf die Geschmacksvielfalt Ihrer Lieblingsgerichte der Saison. Oder buchen Sie einen der vielen Weinbar-Live-Termine. Unsere erfahrenen Sommeliers präsentieren und kommentieren eine ganze Palette ausgewählter erstklassiger Tropfen aus den besten Anbau-

gebieten der Welt. Dazu werden Leckereien aus den Bedienungstheken gereicht. Das i-Tüpfelchen unserer Events sind schließlich die besonderen Themen-Veranstaltungen. Hier kann es richtig prickelnd werden, wenn die Champagner-sorten aus dem Hause Roederer den Gaumen der Teilnehmer:innen kitzeln und lukullische Genüsse wie Austern und Hummer die Geschmacksexplosion begleiten. Oder spüren Sie Leidenschaft und Passion, wenn Sie zu venezianischem Wein und mediterranen Spezialitäten im ausdrucksvollen Flamenco-Takt die Genüsse des Südens auf sich wirken lassen.



### Mehr kulinarischer Spaß

Für Liebhaber:innen eher privater, intimerer Veranstaltungen, bei denen die Gemeinschaft oder der Anlass im Vordergrund steht, bieten wir auch die Organisation eines privaten, auf die Belange der Besucher:innen abgestimmte Weinbar-Events an. Sprechen Sie dafür einfach unsere Profis vor Ort an. Und wer nicht nur die Weinbars unserer Märkte liebt, sondern auch gern mehr über unser gesamtes anderes Produktprogramm erfahren möchte, inklusive kleiner Appetithäppchen und einem kleinen Plausch mit unserem engagierten Verkaufspersonal, dem empfehlen wir die Schlemmerabende in unseren Märkten. Wie an einem Tag der offenen Tür öffnen wir zu bestimmten Terminen die Märkte in Barmen, Wuppertal, Heiligenhaus und ab jetzt auch in Dortmund und zeigen Ihnen, was in unseren Produkten an kulinarischer Verführung steckt. Wer weiß, vielleicht entdecken Sie ja ein neues Lieblingsprodukt, das bisher von Ihnen unwissender Weise verschmäht wurde und nur darauf wartet, in Poleposition auf dem Einkaufszettel zu landen.

Fotos: akzentia

DINNER  
IM FUCHS –  
GESELLIG  
& LECKER  
SCHMAUSEN

## TERMINE UND THEMEN 2. HALBJAHR

### 15. Juli 2023 Sommerweine Heiligenhaus

Eine Probieren und Entdecken von Weinen jeglicher Couleur, Hauptsache sie schmecken, wenn es draußen heiß ist. Es gibt viele Weine, die in der Sommerhitze ganz wunderbar passen.

### 27. August 2023 Fisch und Me(h)er Dortmund

Entdecken Sie die fantastische Symbiose der mediterranen Fischküche mit der nuancenreichen Weinvielfalt des Weingutes Anselmi untermalt von temperamentvollen Flamenco-Klängen.

### 16. September 2023 Weinbar live Barmen

Unser Sommelier präsentiert die Quintessenz seiner Auswahl an besten Weinen der neuen Saison. Hier kommen nur ausgewählte, erstklassige Tropfen aus den besten Provenienzen zur Probe. Dazu gibt es eine leckere Häppchenauswahl aus den Theken.

### 11. November 2023 Weinparcours Heiligenhaus

Testen Sie Weine, die am besten zur köstlichen Herbstküche passen und die goldene Jahreszeit, mit ihren Farben und Aromen unterstreichen. Verbinden Sie Weingenuss, Weinerfahrung und Geselligkeit miteinander.

### 12. November 2023 Schlemmerabend Vohwinkel

Genießen Sie einen ganzen Abend lang raffinierte und mit Liebe erstellte Gourmetvariationen an über 50 Ständen.

### 09. Dezember 2023 Champagner-Gala Dortmund

Genießen Sie das Prickeln auf der Zunge fantastischer Champagnerkreationen begleitet vom Feinschmecker-Arrangement „Joie de Vivre“. Ein einzigartiges Geschmackserlebnis, bunt und vielfältig nur mit exklusivsten Zutaten.

### Mehr Infos

Das gesamte Veranstaltungsprogramm für das 2. Halbjahr können Sie ab Juli über diesen QR-Code entdecken. Dort erfahren Sie auch wie Sie Ihre Lieblingsveranstaltung reservieren können.



# zentrum für gute taten

## Help! I Need Sombody Help!

Das sangen vor fast 60 Jahren schon die Beatles, zwar als Titelsong zu einem Kinofilm, der Refrain könnte aber heute auch der in Noten gefasste Hilferuf der vielen gemeinnützigen Einrichtungen im Wuppertaler Raum sein. Groß ist die Nachfrage nach helfenden Händen, die die Gemeinden in der Region und im öffentlichen Leben durch gro-



Wolfgang Stockhinger ist zuständig für die Social Days.

ßen Einsatz und mit Hingabe ehrenamtlich unterstützen und vielerorts den „Laden sozusagen am Laufen halten“. Aber woher bekommt man die vielen freiwilligen Helfer:innen, deren Aufgabenspektrum so breit gefächert ist wie die Bedürfnisse unserer Gesellschaft? „Das Zentrum für gute Taten“, die Freiwilligenagentur in Wuppertal, ist hier Anlaufstelle Nummer eins in der Region. Seit nunmehr 10 Jahren vernetzen hier Freiwillige aller Generationen und Kulturen, Organisationen, Unternehmen sowie Stadtteile und Quartiere für ein lebens- und liebenswertes Miteinander in Wuppertal.

### 10 Jahre Top-Engagement

Angelika Leipnitz und Ralf Keller haben das „Zentrum für gute Taten“ 2013 gegründet. Ein Grund in diesem Jahr ordentlich zu feiern und zufrieden auf zehn Jahre Einsatz, Leidenschaft und Pragmatismus zurückzublicken, der Helfer:innen viel Anerkennung und Verhoffenen ein Stück mehr Lebensqualität ermöglicht hat. Das findet auch akzenta, die die-



Der große Jubiläumsauftritt im März 2023.

ses erfolgreiche, lobenswerte und vor allem sehr gesellschaftsdienliche Angebot gern mit finanziellen Spenden unterstützt und auf die der Verein auch dringend angewiesen ist. Wer gern helfen möchte, kann sich bei den Vermittlungsprofis online registrieren oder anrufen. Versierte Team-Berater:innen finden dann in einem persönlichen Gespräch oder einem Telefonat aus über 900 Angeboten von etwa 450 Einrichtungen, die Hilfe brauchen, genau das Tätigkeitsfeld, das am besten den eigenen Interessen entspricht und qualifiziert im Bedarfsfall auch für die ein oder anderer Aufgabe. Man kann natürlich auch im Vorwege schon einmal die Datenbank der offenen Stellen durchforsten und sich proaktiv auf ein freies Ehrenamt bewerben. Andersherum können auch Vereine und Organisationen, die dringend tatkräftige Unterstützung benötigen, sich an die Freiwilligenagentur wenden, die im Übrigen selbst von vielen freiwilligen Helfer:innen geführt wird. Für Menschen mit tollen karitativen Ideen hilft die Einrichtung beim Vernetzen mit wichtigen Entscheidern und hilft bei der Umsetzung. So passt dann auch das Zitat der Gründer: „Für uns ist es wichtig, Men-

schen zu gewinnen, die unsere Mitmenschen bereichern wollen, das macht Spaß und man lernt täglich neu dazu!“

### Firmenengagement

Aber nicht nur der Einzelne kann sich vom Zentrum, dass in Wuppertal, Höhne 43 zu finden ist, inspirieren lassen, auch Firmen können die Fähigkeiten ihrer Mitarbeiter:innen für gute Zwecke der Gemeinschaft zur Verfügung stellen, dem sogenannten Corporate Volunteering. Oder sich auf dem Marktplatz der guten Geschäfte mit sozialen Organisationen vernetzen und Kooperationsprojekte etablieren. Haben Sie Lust bekommen, ehrenamtlich tätig zu werden, dann sind sie hier auf jeden Fall richtig.

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



## akzenta-Jubilare



**30** JAHRE  
JUBILÄUM  
*Herzlichen  
Glückwunsch*

### Ulrich Mazurek **Geschäftsführer**

Ein besonderer Jubilar in der akzenta-Belegschaft, den wahrscheinlich wirklich jeder kennt: Seit nunmehr 30 Jahren gibt Ulrich Mazurek täglich alles für akzenta und hat den Erfolg des Unternehmens wesentlich mitgestaltet. Wir gratulieren unserem Chef von Herzen und sagen Danke.

### Rainer Schmidtke **Leiter Einkauf**

Und hier kommt gleich noch ein akzenta-Prominenter, der seit 30 Jahren in verschiedenen Funktionen akzenta geprägt und entwickelt hat. Heute verantwortet er die vielen schönen Produkte im Sortiment, die akzenta-Märkte so attraktiv machen. Auch hier wünschen wir das Beste zum Jubiläum.

#### 10-jähriges Jubiläum

Jessica Greune, Annika Günkel (Barmen) • Karolina Abel, Ertugrul Aslan, Florian Grümer, Nicole Peltzer, Tarek Refaei, Eleni Tziota (Elberfeld) • Klaudia Bergmann, Ilona Bube, Jessica Neef, Niels-Renè Zieschang (Steinbeck) • Nadja Arns, Roswitha Bialke, Fabian Bollenhoff, Alina Dittrich, Giuseppe Genesi, Sevinay Isler, Katharina Rüb (Vohwinkel)

#### 15-jähriges Jubiläum

Benjamin Mudassar, Aysel Ozan, Mirishahe Paloja-Rama (Barmen) • Carmen Schnaudt (Elberfeld) • Beate Jessner, Michaela Schmidt (Steinbeck) • Julia Himstedt, Peggy Meyer, Florian Rüb, Georg Schwach (Vohwinkel) • Kevin Evers, Robin Schellewald (Witten) • Andreas Röttger, Melanie Zirkenbach (Verwaltung)

#### 20-jähriges Jubiläum

Semra Bektas, Nadine Heimann, Lidia Kraft, Bettina Mehls, Katrin Schäfer, Sabine Zimmermann (Barmen) • Heidemarie Thiemann, Altinay Yilmaz (Elberfeld) • Rebecca Wienand (Heiligenhaus) • Mariusz Heiser (Steinbeck) • Silvana Elgt, Andreas Grapentin, Sandra Vorberg (Vohwinkel) • Waldemar-Klaus Baschista (Witten) • Angelika Middeldorf, Tristan Schmidt (Verwaltung)

#### 25-jähriges Jubiläum

Firaja Gerling, Doris Haarhaus, Mohamed Khallouki, Jutta Langosch, Anita Lau (Barmen) • Olena Cutaia (Heiligenhaus) • Ali Karakilic, Shaho Saleh (Steinbeck) • Dennis Himstedt, Oliver Wild (Vohwinkel) • Georgios Zaroulas (Witten) • Nadja Ahlhaus, Edith Leppin (Verwaltung)

#### 30-jähriges Jubiläum

Ilona Hornickel, Anke Merchel (Barmen) • Hariklia Beckerhoff (Steinbeck) • Krzysztof Reus (Vohwinkel) • Martina Schmid (Witten) • Ulrich Mazurek, Rainer Schmidtke (Verwaltung)

#### 35-jähriges Jubiläum

Ilka Basedow, Andrea Brüssing, Dorothea Simmonds (Elberfeld) • Calogero Cutaia (Heiligenhaus) • Nushin Farahmandi Mohseni (Steinbeck) • Andrea Peterwitz (Vohwinkel)

#### 40-jähriges Jubiläum

Olaf Schiwietz (Barmen)

#### 45-jähriges Jubiläum

Renate Thissen (Barmen) • Martina Keil (Steinbeck)

#### IMPRESSUM

Herausgeber: akzenta GmbH & Co. KG, Unterdörnen 61–63, 42283 Wuppertal,

Tel.: 02 02/5 51 26-0 | **Verantwortlich für den Inhalt:** Ulrich Mazurek

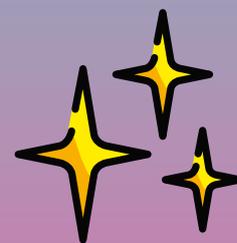
**Anschrift von Verlag und Redaktion:** Allzeit Media Consult GmbH, Elbberg 6 d, 22767 Hamburg,

Tel.: 0 40/5 48 06 79 27, E-Mail: c.allzeit@allzeit-consult.de | **Objektleitung:** Beatrice Pfaff (akzenta),

Claudia Allzeit, Petra Techritz | **Redaktion:** Claudia Allzeit | **Food-Fotografie Rezeptseiten:** Christian Heinen/

herdmithetz.de | **Grafik:** Petra Techritz | **Druck:** Evers Druck Meldorf. Für Druckfehler keine Haftung.

**akzenta**  
REWE



# JETZT ABONNIEREN!

Kulturerlebnisse bei Oper,  
Schauspiel und  
Sinfonieorchester

Weitere Informationen:  
[wuppertaler-buehnen.de/abos](http://wuppertaler-buehnen.de/abos)

**WUPPERTALER  
BÜHNEN**

## Kunden fragen, akzenta antwortet



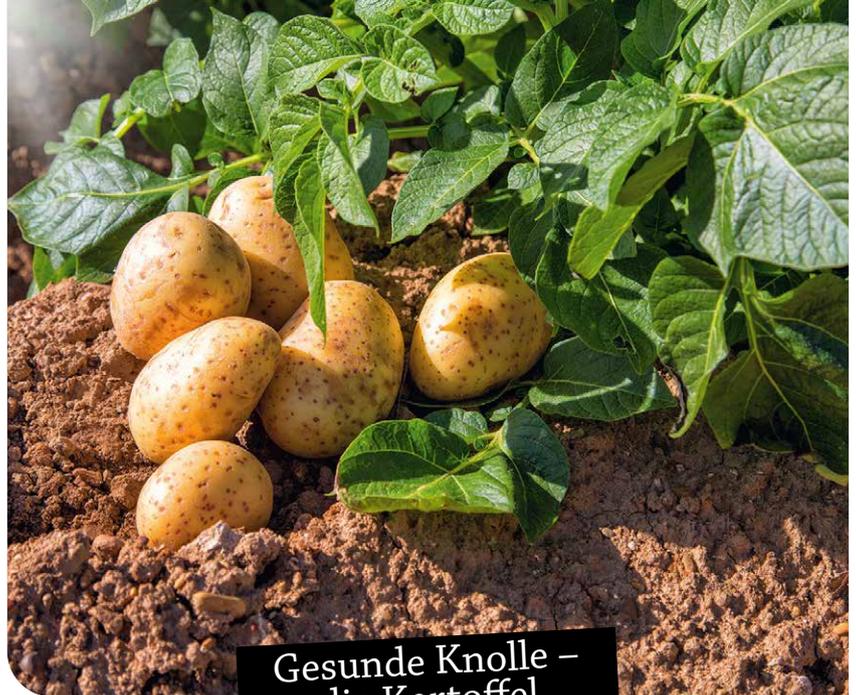
Anja Kaiser, akzenta-Ernährungsberaterin

**Frau Caroline Blumenthal:**  
**Liebe Frau Kaiser, sind Kartoffeln  
gesund oder eher Dickmacher?**

Wie bei allen Lebensmitteln, die wir zubereiten und aufnehmen, gibt es nicht nur einen Aspekt, der über das Wohlbefinden des Körpers entscheidet. Je fettreicher Kartoffeln zubereitet werden, desto mehr Kalorien liefern die Speisen natürlich. Sahniges Kartoffelgratin, fetthaltige Puffer, Pommes und Chips treiben eher die Pfunde auf der Waage nach oben. Dabei besteht die Kartoffel zu fast 80% aus Wasser, enthält nur 0,1 g Fett und liefert 70kcal auf 100g. Immerhin nur ca. die Hälfte, wie vergleichsweise gegarte Nudeln liefern würden. Dazu noch

jede Menge B Vitamine, Folsäure und Vitamin C, Mineralien wie Kalium, Magnesium und Eisen. Je schonender Kartoffeln gegart werden, wie z. B. als Pellkartoffel, desto mehr positive Inhaltsstoffe landen auf dem Teller. Doch die Kartoffel hat noch einen weiteren entscheidenden Vorteil: Sie stärkt die Darmflora und hilft so beim Gewichtsmanagement. Der wertvolle Ballaststoff, der in gegarten, abgekühlten Kartoffeln entsteht, heißt: resistente Stärke! Die in den Kartoffeln enthaltene Stärke verändert nach dem Garen und dem Abkühlen ihre chemische Struktur. Circa 12 bis 24 Stunden dauert dieser Prozess und wird auch durch erneutes Erhitzen nicht wieder umgekehrt. Der entstandene Ballaststoff „Resistente Stärke“ gelangt nahezu un-

verdaut in den Dickdarm. Dort dient dieser Ballaststoff den nützlichen Darmbakterien, wie zum Beispiel Milchsäurebakterien als Nahrung. Dabei entsteht Buttersäure. Diese stärkt die Darmschleimhaut, schützt vor Entzündungen und hat günstigen Einfluss auf die Blutfettwerte. Ferner sorgen Ballaststoffe für einen langsamen Anstieg des Blutzuckerspiegels, somit für eine längere Sättigungsphase und weniger Heißhungerattacken. Sie wirken also sehr positiv auf die Gewichtsentwicklung. Auch im medizinischen Einsatz hat die Kartoffel einiges zu bieten. Ob als Wickel mit Pellkartoffeln bei Hals- und Ohrenschmerzen sowie Verspannungen oder in Form von Kartoffelsaft bei Magenleiden und Übersäuerung.



Gesunde Knolle –  
die Kartoffel

## 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.

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

**IHRE GEWINNCHANCE:**

Lösen Sie das Sudoku und gewinnen Sie **2 Tickets für das Familienstück »PIPI LANGSTRUMPF« am Schauspiel Wuppertal in der Spielzeit 2023/24.**

Wir wünschen viel Glück!



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

Einsendeschluss: 30. September 2023

**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 02/551 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.

## Wir basteln eine lustige Biene aus einer Blechdose

Hey du,

heute erzähle ich euch, wie ihr aus einer alten Blechdose eine Biene basteln könnt. ❶ Zuerst müsst ihr die Dose mit gelben und schwarzen Streifen anmalen. Ihr könnt entweder schwarz Streifen aufkleben und dann die gelbe Farbe auftragen oder alle Streifen von Hand aufmalen. Vergesst nicht, dass Bienen gelb und schwarz gestreift sind ;) ❷ Als nächstes benötigt ihr Kronkorken, die ihr als Augen verwenden könnt. Diese könnt ihr einfach mit Kleber auf die Dose kleben. Entweder ihr malt einen schwarzen Punkt für die Pupille in die Mitte oder ihr besorgt euch Wackelaugen aus dem Bastelladen. ❸ Für die Fühler und Flügel benötigt ihr Pfeifenreiniger. Schneidet ein Stück Pfeifenreiniger ab und biegt es in der Mitte. Dann könnt ihr es an der Dose befestigen, um die Fühler zu formen. Für die Flügel benötigt ihr zwei weitere Pfeifenreiniger-Stücke. Formt sie zu Flügeln und befestigt sie an der Dose. ❹ Zuletzt benötigt ihr



ein kleines Loch in der Dose, damit ihr einen Faden durchziehen und die Biene in einem Baum aufhängen könnt. Ihr könnt einen Erwachsenen bitten, das Loch mit einem Bohrer oder einem Nagel zu machen. Und schon habt ihr eine süße kleine Biene aus eurer alten Blechdose gebastelt!

Viel Spaß  
beim Ausprobieren,  
deine Anna



Wusstest du schon ?

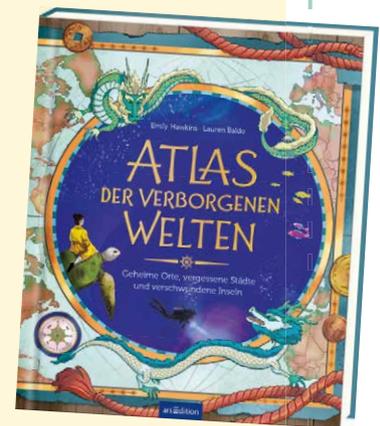
... warum Bäume so wichtig sind? Menschen und Tiere brauchen zum Atmen Sauerstoff (O<sub>2</sub>). Beim Ausatmen, kommt kein Sauerstoff raus, sondern Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>). Nicht nur Menschen produzieren CO<sub>2</sub>, sondern auch Autos, Flugzeuge oder Schiffe. Das sind Abgase und da ist ganz viel CO<sub>2</sub> drin. CO<sub>2</sub> entsteht auch bei der Produktion von Energie, Kleidung, Nahrungsmitteln und vieles mehr. Leider produzieren wir viel zu viel CO<sub>2</sub>, dadurch ist die Erde inzwischen ziemlich krank geworden. Jetzt zu den Bäumen, die nämlich auch atmen. Aber keinen Sauerstoff, sondern CO<sub>2</sub>! Die Blätter wandeln dann mit Sonne und Regen das CO<sub>2</sub> in Sauerstoff um. Das ist die Photosynthese. So erfüllen die Bäume eine wichtige Aufgabe. Deshalb ist es wichtig, Bäume zu pflanzen und zu schützen.

### GEWINNSPIEL

## Geheime Orte, vergessene Städte und verschwundene Inseln

AKZENTA UND DER VERLAG ARSEDITION  
VERLOSEN 3 X DAS SPANNENDE BUCH  
»ATLAS DER VERBORGENEN WELTEN«

Dieser Atlas lässt **legendäre Königreiche und mysteriöse Trauminseln, sagenumwobene Goldstädte und uralte versunkene Länder** lebendig werden. Camelot, Troja, Atlantis, El Dorado und viele andere geheimnisvolle Plätze sind hier zu finden. **Rund um die Welt:** nach Kontinenten gegliedert, werden hier die legendärsten Orte rund um den Erdball vorgestellt. Das hochwertige Sachbuch ist wunderschön illustriert und bebildert und entführt in verborgene Welten, die ihr entdecken könnt. Doch was ist Fakt und was Fiktion? Was steckt wirklich hinter den Legenden und Geschichten? Der Atlas der verborgenen Welten beleuchtet die Hintergründe und ordnet das, was man darüber weiß, genau ein. Ob Afrika, Asien, Amerika oder Europa, jeder Kontinent hat seine eigenen mythischen Stätten und damit verbundenen Legenden, die hier einfach besonders schön aufbereitet, vorgestellt werden. Ein Schmöckerbuch für alle Fans von Mythen, Märchen und geheimnisvollen Überlieferungen ab 10 Jahren. Wenn du gewinnen möchtest, schick uns eine Postkarte oder eine E-Mail mit dem Stichwort „Verborgenen Welten“. Die Adresse und die Teilnahmebedingungen findest du auf Seite 38. *Einsendeschluss: 30. September 2023*



# Rundum saisonal bei akzenta!

DER SYMPATHISCHE  
LEBENSMITTELMARKT.



Unsere Angebote  
online!

**akzenta**  
REWE

**PAYBACK** 