

FRÜHJAHR 2021

akzenta magazin

GRATIS
für Sie!

EIN GUTER START

Frische Rezepte mit
Joghurt, Skyr & Co.

VON ALLEM DAS BESTE

Die Ghorban Delikatessen
Manufaktur im Porträt

Erdbeerglück

Ideen zum Saisonstart der saftig-süßen Früchte



ALLE GERICHTE ZUM MITNEHMEN!

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



6



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

wahrscheinlich haben wir den Frühling selten so sehr herbeigesehnt wie in diesem Jahr. Eine Extraportion Tageslicht und die Aussicht, wieder mehr Zeit draußen verbringen zu können – am liebsten gemeinsam mit Menschen, die uns am Herzen liegen –, sind jetzt Balsam für unsere Seele.

Lassen Sie uns das Frühjahr also gebührend begrüßen und zelebrieren – zum Beispiel mit köstlichen Rezepten, die frisches Obst und Gemüse mit cremigem Joghurt oder Skyr vereinen. Ab Seite 4 zeigen wir Ihnen, dass diese Kombi nicht nur zum Frühstück ein Genuss ist. Außerdem wollen wir ab Seite 10 die Vorfreude auf zarten Spargel und saftig-süße Erdbeeren schüren.

Nicht ohne Stolz kann ich zudem tolle Neuigkeiten aus unseren Märkten verkünden: In Barmen ist die Modernisierung eines weiteren Marktbereiches abgeschlossen und in Heiligenhaus eröffnen wir unsere erste Filiale außerhalb Wuppertals! Mehr dazu ab Seite 22.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen, Zubereiten und Genießen!

Herzlichst Ihr

André Kolbinger
akzenta-Geschäftsführung

Inhalt

GENUSS

- 04** **Frische Rezepte mit Joghurt, Skyr & Co.**
Für einen gesunden Start ins Frühjahr
- 10** **Endlich Spargelzeit!**
Lecker dazu: aromatischer Schinken
- 12** **Erdbeerglück**
Genuss-Ideen mit der süßen Frucht
- 16** **Drink with Style**
Trend-Spirituosen der Saison
- 18** **Leib- und Magenspeisen**
Lieblingsgerichte im FUCHSWINKEL
- 20** **Von allem das Beste**
Ghorban Delikatessen Manufaktur

MARKT

- 22** **Bei akzenta tut sich was!**
Neues aus Barmen und Heiligenhaus
- 26** **Ausbildung 2021**
Infos für angehende Azubis
- 28** **akzenta engagiert sich**
Soziale Projekte in Wuppertal

ENTDECKEN

- 31** **Spaß für Kids**
Ein eigenes Kressebeet & mehr

SERVICE

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



Frische Rezepte mit JOGHURT, SKYR

VEGETARISCH

Rezept
Seite 6

Diese „Buletten“ aus
Austernpilzen und
Champignons
sind auch was für
Vegetarier. Richtig
frisch und lecker
schmeckt der
Joghurt-Dip zu den
Pilz-Patties.

& Co.

*Kalt oder
warm*

IST DIE SPINAT-
JOGHURT-SUPPE
EIN GENUSS

VEGETARISCH

Rezept
Seite 6

» Gesunde Snacks
mit viel Obst und
Gemüse werden durch
Joghurt, Skyr und
Frischkäse (oder vegane
Alternativen) besonders
lecker! «

Gesunder Start

MÜSLI-BOWLS bieten alles, was ein gesundes und ausgewogenes Frühstück ausmacht: Joghurt, Milch oder pflanzliche Alternativen, z. B. auf Soja-Basis, liefern stärkendes Eiweiß, während Getreideflocken und Obst wertvolle Kohlenhydrate sowie Ballaststoffe beisteuern.

VEGAN

Vegane Müsli-Bowl

2 Portionen · ca. 15 Minuten

2 EL Blaubeeren · ½ Apfel · 300 g Soja-Joghurtalternative Natur (z. B. Alpro)
2 EL Haferflocken Feinblatt · 1 EL Ahornsirup · Zimt · einige Blätter Minze

1 Blaubeeren waschen, verlesen und gut abtropfen lassen. Apfelhälfte ggf. waschen, entkernen, in dünne Scheiben schneiden.
2 Soja-Joghurtalternative auf zwei Schalen

verteilen, je 1 EL Haferflocken und Blaubeeren dazugeben. Apfelscheiben auf die Müslisohlen verteilen, alles mit Ahornsirup und etwas Zimt garnieren. Nach Belieben einige Blätter Minze waschen, trocken tupfen und zum Müsli geben.

Pro Portion ca. 142 kcal (595 kJ)
7 g E · 17 g KH · 4 g F

Pilz-Patties mit Joghurt-Dip

4 Portionen · ca. 35 Minuten

250 g Austernpilze · 250 g Champignons
3 Lauchzwiebeln · 2 Knoblauchzehen · 3 EL Pflanzenöl · 1 Ei · 50 g Semmelbrösel · 1 geh. TL Gemüsebouillon (z. B. Knorr Champignon & Lauch) · Pfeffer · 50 g Brunnenkresse · 250 g Joghurt (1,5% Fett) · 1 Spritzer Zitronensaft

1 Pilze putzen und würfeln. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Pilze, Lauchzwiebeln und Knoblauch in 1 EL Öl anbraten, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. **2** Pilzmischung in eine Schüssel geben. Ei, Semmelbrösel und Bouillon zugeben. Kräftig mit Pfeffer würzen und alles miteinander vermischen. Aus der Masse 12 Patties formen und im restlichen heißen Öl bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 5 Min. braten. **3** Kresse waschen und trocken schütteln. Joghurt mit Zitronensaft verrühren, mit je einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Pilz-Patties mit dem Dip und der Kresse garniert servieren.

Pro Portion ca. 227 kcal (948 kJ)
10 E · 15 g KH · 13 g F

Spinat-Joghurt-Suppe

6 Portionen · ca. 20 Minuten

80 g Roggenbrot · 2 EL Butter · 1 EL Olivenöl
200 g Spinat · 40 g Schnittlauch · 3–4 Eiswürfel
2 TL Gemüsebouillon (z. B. Knorr) · 1 TL Sahne-
meerrettich · 300 g Joghurt (1,5% Fett)
200 g Crème fraîche (15% Fett) · Pfeffer

1 Brot in Würfel schneiden. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel darin knusprig anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. **2** Spinat und Schnittlauch waschen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, 2 EL davon beiseitestellen. Restlichen Schnittlauch mit Spinat, Eiswürfeln, Bouillon und 500 ml kaltem Wasser in einen Mixer geben und fein pürieren. **3** Suppe durch ein feines Sieb passieren. Meerrettich, Joghurt und Crème fraîche unterrühren. Mit Pfeffer würzen.
4 Suppe kurz in einem Topf erhitzen oder kalt auf Schüsseln verteilen und mit Brotwürfeln sowie Schnittlauch bestreut servieren.

Pro Portion ca. 116 kcal (486 kJ)
5 g E · 10 g KH · 6 g F



Kartoffelsalat mit Joghurt-Dressing

4 Portionen · ca. 50 Minuten

800 g kleine Kartoffeln · 4 EL Olivenöl
 Salz · Pfeffer · 200 g Frühstücksspeck
 400 g grüne Bohnen · 3 Tomaten · 1 Bund
 Schnittlauch · 3 Stiele Majoran · 1 Zitrone
 250 g Joghurt (3,8 % Fett, z. B. Landliebe)
 1 EL mittelscharfer Senf

1 Kartoffeln waschen und längs halbieren. Mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Speckscheiben halbieren, mit den Kartoffeln auf ein Backblech geben. Im heißen Ofen bei 200°C (U: 175 °C/G: Stufe 3) ca. 20 Min. garen. **2** Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. Abgießen, abschrecken und

abtropfen lassen. **3** Tomaten waschen, putzen und würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden. Majoran waschen und trocken schütteln. Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Zitrone halbieren, Saft auspressen. **4** Joghurt, Senf und Zitronensaft glatt verrühren. Schnittlauch und Majoran unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. **5** Kartoffeln und Speck aus dem Ofen nehmen, mit restlichen Salatzutaten und Dressing vermengen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten.

Pro Portion ca. 620 kcal (2600 kJ)
14 g E · 37 g KH · 45 g F



4 Portionen · ca. 35 Minuten + Wartezeit

HÄHNCHEN-TANDOORI-SPIESSE MIT SKYR-MARINADE

100 g Skyr (z. B. Weihenstephan) mit 2 EL Tandooripulver mischen. Ein Stück Ingwer (ca. 5 cm) schälen, fein hacken und unter den Skyr rühren. 600 g Hähnchenbrustfilet in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden, in einer flachen Schüssel mit dem Skyr vermengen, zudecken und mind. 6 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen. Danach die Streifen aus der Marinade nehmen und auf Holzspieße stecken. 600 g bunten Mangold waschen und trocken tupfen. Die Stiele quer in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, die Blätter in breite Streifen schneiden. 2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen und würfeln. 3 EL Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und beiseitestellen. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Mangoldstiele kurz darin anbraten. Mangoldblätter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. 2–3 EL Wasser zufügen und zugedeckt ca. 12 Min. dünsten. Beiseitestellen, etwas auskühlen lassen. 1 EL Rapsöl in einer ofenfesten Form verteilen. Hähnchenspieße in die Form legen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C Umluft (E: 200°C/G: Stufe 3) auf der mittleren Schiene ca. 15 Min. backen. Mangold mit 200 g Skyr verrühren. ½ Bund Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Mit 150 g Skyr und etwas Wasser oder Milch cremig rühren, leicht salzen. Mangoldmischung mit dem Koriander-Skyr verrühren, mit den Tandoori-Spießen anrichten und mit Sesam bestreuen.

Pro Portion ca. 378 kcal (1582 kJ), 56 g E · 12 g KH · 11 g F

Schmorgemüse-Salat mit Blaubeer-Skyr

4 Portionen · ca. 30 Minuten

200 g Blaubeeren · 450 g Skyr (z.B. Weihenstephan) · 4 EL Rapsöl · Salz · Pfeffer · 240 g Kichererbsen (aus dem Glas) · 500 g Möhren · 250 g Staudensellerie · 250 g grüner Spargel · 1 Bund Lauchzwiebeln · 1 Bio-Zitrone · 1 Handvoll Blattsalat · 1 Bund gemischte Kräuter

1 Blaubeeren waschen, verlesen und gut abtropfen lassen. Skyr mit 2 EL Öl und den Beeren cremig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kichererbsen abgießen, dabei 3 EL Flüssigkeit auffangen. **2** Möhren gründlich waschen und putzen. Je nach Dicke längs halbieren oder vierteln. Sellerie waschen, Stiele quer halbieren. Spargelenden schälen, die Stangen quer halbieren. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Gemüse mit Kichererbsenwasser in einen Topf oder eine Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 15 Min. dünsten.

3 Zitrone waschen, halbieren. Die Schale einer Hälfte fein abreiben, den Saft auspressen. Die andere Zitronenhälfte in Spalten schneiden. Salat und Kräuter waschen, schleudern und grob zerkleinern. Kichererbsen und Salat mit Zitronensaft, abgeriebener Zitronenschale und restlichem Öl marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Schmorgemüse, Kichererbsen-Salat, Zitronenspalten und Blaubeer-Skyr in Schalen anrichten, die Kräutermischung darüberstreuen.

Pro Portion 404 kcal (1691 kJ)
29 E · 31 g KH · 17 g F

Fit-Food
mit cremig-
fruchtigem
Dip



Frischer Snack

CREMIG, WÜRZIG, LECKER!

ca. 6 Stück · ca. 20 Minuten

FRISCHKÄSE-POPS MIT SCHNITTLAUCH

250 g Frischkäse mit 2 EL gefriergetrockneten Schnittlauchröllchen (z.B. Fuchs Gewürze) verrühren und ca. 30 Min. im Kühlschrank kühlen. Frischkäse-Schnittlauch-Masse aus dem Kühlschrank nehmen, mit zwei Löffeln zu etwa walnussgroßen Kugeln formen. 1 EL Schnittlauchröllchen auf einen Teller geben, die Frischkäsekugeln darin wälzen. Je eine Salzstange in die Kugeln stecken. Die Frischkäse-Pops sofort servieren oder bis zum Verzehr kalt stellen.

Pro Stück ca. 159 kcal (663 kJ), 5 g E · 5 g KH · 13 g F



VEGETARISCH

Dessert-Idee

ZUM OSTERBRUNCH

Mango-Joghurt-Mousse mit Hasenohren

8 Portionen · ca. 80 Minuten

6 Blatt weiße Gelatine (z. B. Dr. Oetker)
1 große Mango · 1 Vanilleschote · 500 g Joghurt (3,5 % Fett) · 120 g Zucker
100 ml Schlagsahne · 90 g Mehl
1 Prise Zimt · 1 Msp. Kardamom, gemahlen · Salz · 50 g weiche Butter
1 EL Milch · 2 EL Hagelzucker · 1 EL Pistazien, ungesalzen · Backpapier

1 Gelatine nach Packungsanleitung einweichen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Knapp $\frac{1}{3}$ der Mangowürfel und kalt stellen. Übrige Mango in Stücke schneiden und in eine Rührschüssel geben. Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen, zur Mango geben. Mango und Vanille pürieren. Joghurt und 80 g Zucker hinzufügen, mit einem Schneebesen unterrühren. Sahne steif schlagen. Gelatine auflösen. 4 EL der Mango-Masse mit der Gelatine verrühren, übrige Masse unterrühren. Wenn die Masse zu gelieren

beginnt, Sahne unterheben. **2** Die Hälfte der Mango-Mousse auf Dessertgläser verteilen und die Hälfte der Mangowürfel daraufgeben. Mit der übrigen Creme abschließen. Das Dessert mind. 2 Std. in den Kühlschrank stellen. **3** Währenddessen Mehl in einen Rührbecher geben. 40 g Zucker, Zimt, Kardamom, 1 Prise Salz, Butter und Milch hinzufügen. Alles mit den Knethaken eines Handrührgeräts zu einem Teig verarbeiten. Teig in 16 gleich große Stücke schneiden und jeweils zu 5–6 cm langen Kegeln formen. Kegel mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, in der Mitte mit dem Finger etwas eindrücken. Etwas Hagelzucker in die Mulden streuen und andrücken. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C (U: 180°C/G: Stufe 3) 10–12 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchenrost auskühlen lassen. **4** Pistazien hacken und auf die Mango-Mousse streuen. Vor dem Servieren jedes Glas mit zwei Keksohren dekorieren.

Pro Portion ca. 233 kcal (976 kJ), 5 g E · 27 g KH · 12 g F

PRODUKT

Empfehlung

Oster-Servietten von Paper + Design by Duni

Servietten mit Ostermotiven zaubern zum Frühstück, beim Brunch oder zum Kaffee frühlingshaftes Flair auf den Tisch. In unseren Märkten finden Sie verschiedene Designs, z. B. dekorative Stanzmotive von Paper + Design mit 12 Servietten pro Packung.

Diverse Varianten, in allen Märkten erhältlich.



DUNI

Paper + Design

SUSTAINABLE GOODFOODMOOD

BY DUNI

PRODUKT

Empfehlung



**Original Schwarzwälder
Kernschinken**

Rauchnoten von Fichtenholz und Wacholderzweigen verleihen dem Schinken ein wunderbar mildes und würziges Aroma.

Je 100 g

1.99

Endlich Spargelzeit!

Ob weiß oder grün, frischer Spargel ist immer ein Genuss – vor allem, wenn man ihn mit aromatischen Begleitern wie Schinken kombiniert!

Spargel mit Schinken & Parmesan

4 Portionen · ca. 53 Minuten

8 Scheiben luftgetrockneter Schinken (z. B. Prosciutto) · 2 Scheiben Graubrot
50 g Margarine · 24 Stangen grüner Spargel · Pfeffer · 1 Bio-Limette · 4 EL Soja-Joghurtalternative Natur ohne Zucker (z. B. Alpro) · 30 g Parmesan · 2 TL Senf Salz · 100 g Rucola · einige Tropfen Trüffelöl

1 Den Ofen auf 200 °C (U: 180 °C, G: Stufe 3) erhitzen. Schinken zwischen zwei Bögen Backpapier legen und 20 Min. im Ofen knusprig trocknen. Brotscheiben klein würfeln, mit 1 EL Margarine vermengen und im Ofen goldbraun backen. **2** Spargel putzen, schälen und harte Enden entfernen. Mit restlicher Margarine im Ofen backen, bis der Spargel bissfest ist. Mit Pfeffer würzen. **3** Limette auspressen, den Saft mit Soja-Joghurtalternative, 10 g geriebenem Parmesan, Senf, Pfeffer und Salz vermengen. **4** Rucola waschen und trocken tupfen. Restlichen Parmesan zu Spänen hobeln. Spargel mit Schinken, Rucola und Parmesanspänen auf Tellern anrichten, mit 1 Prise Salz würzen. Mit Soja-Dressing sowie Trüffelöl beträufeln und mit Brot-Croûtons garnieren.

Pro Portion ca. 290 kcal (1214 kJ), 20 g E · 21 g KH · 14 g F



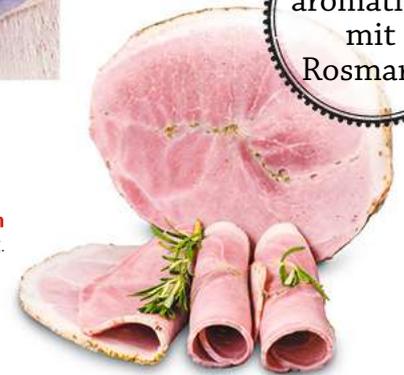
Original Straßburger Crémant-Schinken

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

Je 100 g
2.29



Würzig-aromatisch mit Rosmarin



Rosmarin-Kochschinken

Exklusiv für uns hergestellt. Genau das Richtige für Liebhaber rustikaler Schinkenspezialitäten.

Je 100 g
2.29



Bärlauch-Kochschinken

Diese würzige Kochschinken-Spezialität mit frischem Bärlauch ist ein idealer Begleiter zu Spargel.

Je 100 g
2.29

Die ersten Kartoffeln

FRÜHKARTOFFELN werden bereits nach 90 bis 120 Tagen geerntet, während Spätkartoffeln bis zu 160 Tage reifen. Durch die kurze Vegetationszeit haben Frühkartoffeln ein feines Aroma und eine dünne Schale, die man gut mitessen kann.



Frühkartoffeln

Aufgrund ihres feinen Aromas und des geringen Stärkeanteils passen deutsche Frühkartoffeln besonders gut zu Spargel.

Unser Service

Während der Spargelsaison bieten wir in unseren Märkten wieder die Möglichkeit, **Spargel kostenlos in einer Spargelschälmaschine schälen** zu lassen. Achten Sie auf weitere Informationen in unseren Märkten oder sprechen Sie unsere Mitarbeiter an.



Maybach Weine

Ausgesuchte Rebsortenweine aus deutschen Anbaugebieten entlang des Rheins. Diverse Sorten, z. B. Grauer Burgunder.

Je 0,75-l-Flasche (1 l 5.99)
4.49



Grüner Bio-Spargel

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



Weißer Spargel

Zarter, aromatischer Spargel von Gut Böckenhoff aus dem Münsterland.

Erdbeer- Glück



VEGAN



Die **Erdbeer-Hugo-Konfitüre** weckt beim Frühstück oder Brunch einen Hauch von Prosecco-Laune. Kann es einen besseren Start in einen schönen Sonntag geben?



DIE
*extrafruchtige
Variante*
DES DESSERT-
KLASSIKERS
TIRAMISU

Erdbeer- Hugo-Konfitüre

8 Gläser à 200 ml · ca. 40 Minuten

1200 g Erdbeeren · 2 Limetten · 250 ml Prosecco · 150 ml Holunderblüten-Sirup
3 Stiele Minze · 500 g Gelierzucker 3:1
(z. B. Dr. Oetker)

1 Erdbeeren waschen, putzen, würfeln und in einem Topf unter Rühren aufkochen. Ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze kochen, dabei öfter umrühren. Pürieren und durch ein Sieb streichen. 1000 g Fruchtmasse abwiegen und zurück in den Topf geben. 1 Limette heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben. Limetten auspressen und 50 ml Saft abmessen. Minzeblätter von den Stielen zupfen, waschen, trocken tupfen und hacken. **2** Erdbeermasse mit Limettenschale, -saft, Prosecco, Sirup, Minze und Gelierzucker verrühren. Alles zum Kochen bringen, unter ständigem Rühren 3 Min. sprudelnd kochen. Fruchtmasse ggf. abschäumen und randvoll in saubere Gläser füllen. Mit Schraubdeckeln verschließen, umdrehen und ca. 5 Min. auf den Deckeln stehen lassen.

Pro 100 g ca. 127 kcal (532 kJ)
1 g E · 28 g KH · 0 g F

Erdbeer-Tiramisu

8 Portionen · ca. 25 Minuten + Kühlzeit

300 ml Milch (1,5% Fett) · 1 Pck. (114 g) Puddingpulver Vanille (z. B. Mondamin)
250 g Halbfett-Quark · 150 g Joghurt (1,5% Fett) · 1 EL Amaretto · 150 ml Espresso
200 g Löffelbiskuits · 500 g Erdbeeren

1 Milch in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen, Puddingpulver unter Rühren zufügen und 1 Min.iterrühren. Pudding abkühlen lassen, zwischendurch mehrmals umrühren. **2** Quark und Joghurt unter den Pudding rühren. Amaretto mit Espresso verrühren und die Löffelbiskuits damit tränken. Erdbeeren waschen und putzen. 100 g Erdbeeren pürieren und kalt stellen, die restlichen halbieren. **3** Die Hälfte der Löffelbiskuits auf dem Boden einer Form verteilen. Die Hälfte der Creme darüber verteilen. Mit Erdbeerhälften belegen, einige zum Garnieren beiseitestellen. Restliche Biskuits und Creme darübergeben. **4** Tiramisu 3–4 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren mit restlichen Erdbeeren und Püree garnieren.

Pro Portion ca. 248 kcal (1039 kJ)
9 g E · 39 g KH · 5 g F

MITARBEITER *Tipp*

KINDERGECHTES TIRAMISU

Wenn Sie ein Erdbeer-Tiramisu ohne Amaretto und Espresso zubereiten möchten – zum Beispiel, weil Kinder davon essen wollen –, können Sie diese Zutaten ganz einfach ersetzen. Tränken Sie die Löffelbiskuits in diesem Fall mit Orangensaft. Dies unterstreicht zusätzlich die fruchtige Note des Erdbeer-Tiramisu und macht es zu einem leckeren Sommerdessert.



Mandy Norkowsky
Mitarbeiterin im akzenta-Markt Barmen

Cremig-
frisches
Quark-
Dessert

Erdbeeren richtig waschen

BEI ERDBEEREN GILT: Je praller, desto süßer und aromatischer – aber auch umso empfindlicher! Ein zu kräftiger Wasserstrahl beim Waschen kann die Früchte matschig und wässrig machen. Besser ist es daher, Erdbeeren behutsam in einer Schüssel mit Wasser zu waschen und sie anschließend erst in einem Sieb, dann auf Küchenpapier abtropfen zu lassen.

Erdbeerquark

6 Portionen · ca. 20 Minuten

300 g Erdbeeren · Pistazien, ungesalzen · 1 Pck. (56 g) Quark-Dessertpulver Erdbeer-Geschmack (z. B. Dr. Oetker Quarkfein) · 200 ml kalte Milch · 250 g Magerquark

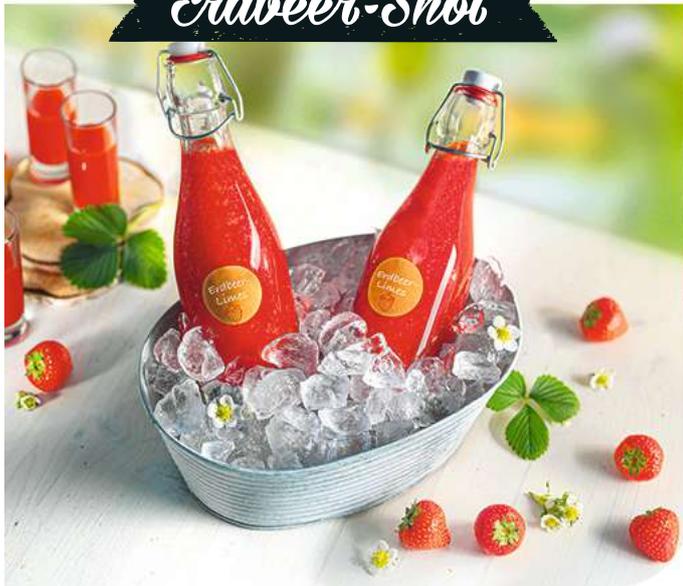
1 Erdbeeren waschen und putzen. Pistazien hacken. Etwa die Hälfte der Erdbeeren in Scheiben schneiden, die übrigen Früchte in kleine Würfel schneiden. Dessertschalen oder -gläser mit den Erdbeerscheiben (bis auf einige zum Garnieren) auslegen. **2** Dessertpulver mit Milch und Quark nach Packungsanleitung zubereiten. Anschließend die Erdbeerwürfel kurz unterrühren und die Creme in die vorbereiteten Dessertschalen oder -gläser füllen. **3** Übrige Erdbeerscheiben dekorativ auf die Creme setzen und mit gehackten Pistazien bestreuen.

Pro Portion ca. 149 kcal (624 kJ)

9 g E · 18 g KH · 4 g F



Erdbeer-Shot



Erfrischender Party-Drink

2 Liter · ca. 30 Minuten

ERDBEER-LIMES

400 g Einmachzucker (z. B. von Diamant) mit 300 ml Wasser aufkochen und unter Rühren so lange köcheln lassen, bis der Zucker sich vollständig aufgelöst hat. Abkühlen lassen. Ca. 1200 g Erdbeeren waschen und putzen. 1000 g abwägen, pürieren und durch ein Sieb streichen. 9 Zitronen auspressen, den Saft durch ein Sieb filtern und 400 ml davon abmessen. Erdbeerpüree mit Zuckerlösung, Zitronensaft und 450 ml Wodka mischen, in saubere Flaschen füllen und verschließen. Der Erdbeer-Limes sollte im Kühlschrank gelagert und innerhalb einer Woche verbraucht werden.

Pro Portion (40 ml) ca. 69 kcal (289 kJ)

0 g E · 11 g KH · 0 g F

TITELREZEPT

Erdbeer-Joghurt-Kuchen

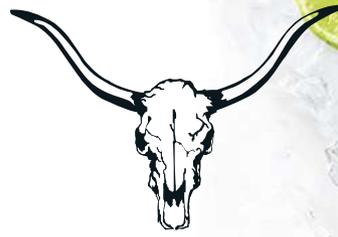
10 Stücke · ca. 60 Minuten

300 g Erdbeeren · 100 g Butter · 150 g Zucker · 1 Pck. Vanillezucker · 1 Prise Salz · 3 Eier · 180 g griechischer Joghurt · 270 g Dinkelmehl Type 1050 · 2 TL Backpulver · Backpapier

1 Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen, die Ränder fetten. **2** Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät verrühren. Eier dazugeben und alles cremig aufschlagen. Den griechischen Joghurt unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und unter die Masse rühren, bis ein glatter Teig entsteht. **3** Teig in die vorbereitete Form füllen und glatt streichen. Erdbeeren mit der Schnittfläche nach oben auf dem Teig verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 180°C Umluft (E: 200°C, G: Stufe 3) ca. 30–35 Min. backen. Herausnehmen und vor dem Servieren etwas auskühlen lassen.

Pro Stück ca. 291 kcal (1218 kJ)

6 g E · 39 g KH · 12 g F



Drink with **STYLE**

Schauspieler George Clooney und sein Kumpel Rande Gerber machen vor, wie man hochwertige Spirituosen am besten trinkt: genussvoll, gut gekühlt und mit Stil!



Die Freunde George Clooney (l.) und Rande Gerber haben ihren **Tequila „Casamigos“** ursprünglich nur für den privaten Gebrauch kreiert. Seit 2012 kann nun aber jeder die edle Spirituose kaufen.



Casamigos Tequila Blanco

Ein wunderbar weicher und klarer, sehr facettenreicher Tequila aus edlen, handgeernteten Blue-Weber-Agaven. 40 Vol.-%.

Je 0,7-l-Flasche (1 l 65.70)
45.99

Casamigos Tequila Reposado

Ein sehr vollmundiger Tequila aus handgeernteten Agaven. 7 Monate in Bourbon-Fässern gereift. 40 Vol.-%.

Je 0,7-l-Flasche (1 l 74.27)
51.99

Casamigos Tequila Anejo

Der aus besten Rohstoffen und nach alter Tradition hergestellte Tequila reife mindestens 14 Monate in Eichenfässern. 40 Vol.-%.

Je 0,7-l-Flasche (1 l 81.41)
56.99

Casamigos Mezcal Joven

Ein Mezcal in Premium-Qualität mit einer perfekt ausbalancierten Aromatik. Hergestellt aus Espadín-Agaven. 40 Vol.-%.

Je 0,7-l-Flasche (1 l 92.84)
64.99





**Allure Premium Secco
Rosé und Weiß**

Jung, erfrischend und stylish präsentieren sich diese klimaneutral erzeugten Seccos in luxuriösen Diamantschliff-Flaschen. 17,5 Vol.-%.

Je 0,75-l-Flasche (1 | 6.65)

4.99

*George Clooneys
Margarita*

Zutaten für 1 Glas

6 cl Casamigos Blanco Tequila · 3 cl frischer
Limettensaft · 1 cl frischer Orangensaft
2 cl Agavendicksaft · 2 cl Orangenlikör



Alle Zutaten in einen Cocktail-Shaker geben und mehrmals kräftig mixen. Den Mix in ein Glas mit Eiswürfeln füllen. Auf einen Salzrand möglichst verzichten, um das feine Aroma des Drinks nicht zu verfälschen! Nach Belieben mit einer Limettenscheibe garnieren.



Fotos: Casamigos

**Aova Hard Seltzer
Lime Mandarin, Peach Mint
oder Coconut Mango**

Der Megatrend aus den USA: Hard Seltzer kombiniert spritzig prickelndes Wasser mit zarten Fruchtaromen und einem Hauch Alkohol. 5 Vol.-%.

Je 0,25-l-Dose (100 ml 0.40)

0.99

*Erfrischend
leichter Sommer-
Aperitif*

**BELSAZAR ROSÉ & TONIC
für 1 Glas**

5 cl Belsazar Vermouth Rosé
10 cl Tonicwater
Grapefruitzeste

Belsazar in ein Longdrinkglas geben, mit einigen Eiswürfeln und Tonicwater auffüllen. Vorsichtig umrühren und mit einer Grapefruitzeste garniert servieren.

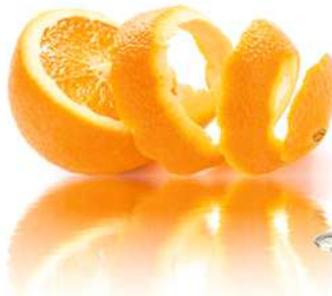


**Belsazar
Vermouth Rosé**

Vermouth auf der Basis badischer Winzerweine. Aromatisch veredelt mit Obstbränden der Familie Schladerer. 17,5 Vol.-%.

Je 0,75-l-Flasche (1 | 19.32)

14.49



BRAMBLE & TONIC

für 1 Glas

5 cl Bombay Bramble · 10 cl Premium
Tonicwater · Zitronenspalte

Bombay Bramble und Tonicwater in ein mit Eiswürfeln gefülltes Weinglas geben. Umrühren und mit einer Zitronenspalte garnieren.

**Bombay Bramble
Distilled Gin**

Ein destillierter Gin mit den natürlichen Aromen frisch geernteter Brombeeren und Himbeeren. 37,5 Vol.-%.

Je 0,7-l-Flasche (1 | 32.84)

22.99




 FUCHSWINKEL

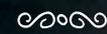
Leib- und Magenspeisen

Ob Schnitzel, Steak oder Reibekuchen – die festen Wochen-gerichte im FUCHSWINKEL haben eine große Fangemeinde.

Unsere hausgemachten Schnitzel mit Pommes und die Reibekuchen mit Apfelmus sind bei den FUCHSWINKEL-Stammgästen so beliebt, dass sich im Restaurant in Vohwinkel zu den Stoßzeiten schon mal Schlangen vor der Theke bildeten“, erinnert sich Gurjanth Singh, der bis zum Sommer 2020 in dem Vohwinkeler Marktrestaurant kochte. Nach seinem Wechsel in den neu eröffneten FUCHSWINKEL in Barmen hatten er und das Service-Team dort leider nur kurz Gelegenheit, Gäste vor Ort zu bewirten. Denn ab November wurde coronabedingt komplett auf den Außer-Haus-Verkauf zum Mitnehmen umgestellt. „Zwar wird auch diese Möglichkeit, die FUCHSWINKEL-

Gerichte zu Hause zu genießen, von unseren Kunden gut angenommen. Aber natürlich ist es nicht das Gleiche wie das rege Treiben in unserem normalen Restaurantbetrieb“, bedauert Gurjanth Singh. Umso mehr freut er sich auf den Moment, wenn die Gäste es sich wieder auf den rund 100 Sitzplätzen des FUCHSWINKEL im akzenta Barmen gemütlich machen können – selbstverständlich unter Einhaltung angemessener Abstands- und Hygienemaßnahmen. „Da passt es gut, dass unsere Gäste demnächst neben den Sitzplätzen drinnen auch noch unseren neuen Außenbereich mit Blick auf das Wahrzeichen unserer Stadt, die Schwebebahn, nutzen können“, sagt der FUCHSWINKEL-Koch.

DIE WOCHE IM FUCHSWINKEL



DIENTAGS

SCHNITZEL-VARIATIONEN
mit Pommes, Mayonnaise und Salat

8.90 € / 9.90 €

MITTWOCHS

REIBEKUCHEN
mit Apfelmus (3 Stück)

4.50 €

FREITAGS

FRISCHER BACKFISCH
mit Kartoffelsalat und Remoulade

7.50 € / 4.90 €
im Brötchen

SAMSTAGS

RUMPSTEAK
mit Kräuterbutter, Bratkartoffeln
und knackigem Salat

11.90 €



Bald noch mehr Platz: Der FUCHSWINKEL in Barmen erweitert seine bereits bestehenden rund 100 Sitzplätze ab dem Frühjahr um einen attraktiven Außenbereich.



Tagesfrische Zutaten und kreative Rezeptideen

Gurjant Singh und Mark Schröder, der leitende Koch im neuen akzenta-Restaurant, sind überzeugt, dass der FUCHSWINKEL bald auch in Barmen für viele Liebhaber frischer und abwechslungsreicher Speisen zu einem festen Anlaufpunkt werden wird. Neben Schnitzel, Backfisch, Steak und Reibekuchen, die an bestimmten Tagen allwöchentlich auf den Teller kommen, sollen dafür auch die wechselnden Gerichte auf der Wochenkarte sorgen. Diese passen die FUCHSWINKEL-Köche gern an die Zutaten der Saison an, sodass sich im Frühjahr zum Beispiel das eine oder andere Gericht mit feinem Spargel oder jungen Kartoffeln auf der Speisekarte finden wird. Sämtliche Zutaten für die FUCHSWINKEL-Gerichte kommen tagesfrisch aus dem akzenta-Markt. „Das ist für uns natürlich optimal, hier an einer so reichhaltigen Quelle zu sitzen“, sagt Mark Schröder. Auch beim „Burger der Woche“ beweist das Küchenteam immer wieder seine Kreativität und begeistert die

Gäste mit leckeren Kreationen, die das sogenannte Fast Food geschmacklich und qualitativ auf Restaurantniveau heben. Ein Geheimnis hinter dem guten Geschmack der FUCHSWINKEL-Gerichte: Fertigmischungen und Zusatzstoffe haben darin nichts verloren! „Auch bei unseren Klassiker-Gerichten machen wir fast alles selbst – sei es die Panade für die Schnitzel, der Kartoffelsalat zum Backfisch oder das Dressing für den Salat zum Rumpsteak“, betont Mark Schröder.

Bald auch in Heiligenhaus

Diesen Anspruch an Frische und Qualität wird demnächst auch das Team im neuen Restaurant in Heiligenhaus verfolgen – dem ersten FUCHSWINKEL außerhalb Wuppertals. Wer Lust hat, sich dort als Koch/Köchin oder im Service um das Wohl der Gäste zu kümmern, kann sich gern unter jobs@akzenta-wuppertal.de bewerben, denn für das FUCHSWINKEL-Team in Heiligenhaus suchen wir aktuell noch Verstärkung.



IHR JOB IM FUCHSWINKEL IN HEILIGENHAUS

Das bieten wir Ihnen:

- + 5-Tage-Woche + Sonntage und Feiertage frei + Faire Bezahlung sowie Urlaubs- und Weihnachtsgeld + Genaue Zeiterfassung
- + Einen vielfältigen Arbeitsplatz + Ein angenehmes Betriebsklima

Wir freuen uns auf Sie!

Senden Sie Ihre Bewerbung an jobs@akzenta-wuppertal.de

Holen Sie sich den

FUCHSWINKEL-to-go-
Genuss nach Hause



FUCHSWINKEL-Koch Gurjant Singh

Auch wenn wir Sie in unseren Restaurants aufgrund der coronabedingten Kontakt einschränkungen nicht vor Ort bewirten dürfen, müssen Sie auf die leckeren Gerichte von unserer wechselnden Speisekarte und auf unsere Dauerbrenner-Spezialitäten nicht verzichten! **Denn wir servieren Ihnen die Speisen gern zum Mitnehmen:** einfach telefonisch vorbestellen, abholen und gemütlich zu Hause genießen! Unsere aktuelle Speisekarte liegt in den akzenta-Märkten in Barmen und Vohwinkel für Sie aus. Um sie auf Ihrem Smartphone abzurufen, **scannen Sie einfach den abgebildeten QR-Code.**

FUCHSWINKEL Barmen

Unterdörnen 63
Tel.: 02 02/55 12 62 21
oder 02 02/55 12 62 28

FUCHSWINKEL Vohwinkel

Am Stationsgarten 2
Tel.: 02 02/26 56 25 26





akzenta FEINKOST

Feinste
DELIKATESSEN
VON GHORBAN

Von allem das Beste

Für Ramin Ghorban geht Qualität über alles. Deshalb schmecken seine mediterranen Delikatessen so unglaublich gut und werden längst über die Stadtgrenzen Wuppertals hinaus geliebt.

Die Frischetheken der **Ghorban Delikatessen Manufaktur** laden in den akzenta-Märkten zum Genießen ein und bieten mediterrane Spezialitäten von höchster Qualität.



Wenn Sie schon einmal die sonnentrockneten Tomaten, die knackigen Oliven, die gegrillten Champignons oder die Schafskäsepasten aus der Ghorban Delikatessen Manufaktur gekostet haben, wissen Sie: Hier geht es nicht einfach um einen leckeren Snack. Nein, hier wird ein wahres Geschmacksfeuerwerk am Gaumen entfacht! Wer eine Schwäche für Antipasti und die mediterrane Lebensart hat, kommt daher mit hoher Wahrscheinlichkeit wieder an eine der Ghorban-Theken in den akzenta-Märkten und deckt sich während seines Einkaufs auch gern mit den nativen kalt gepressten Olivenölen sowie den hochwertigen Balsamico-Essigen, Pasta-Kreationen und Tomatensaucen ein, die Sie unter dem Namen GHORBAN® im akzenta-Sortiment finden.

Ehrliche und reine Feinkost

Ramin Ghorban, der Gründer der Ghorban Delikatessen Manufaktur, ist ein Unternehmer mit klar definierten Werten. Niemals würde er unter seinem Namen ein Produkt verkaufen, das seinem hohen Anspruch an Qualität nicht gerecht wird. Ebenso wichtig sind ihm Authentizität und Ehrlichkeit. „Ich will nicht nur mit einem guten Marketing überzeugen, sondern mit echter, nachweisbarer Qualität“, sagt der Wuppertaler mit persischen Wurzeln. Sämtliche Rohstoffe für seine Produkte, die er ausschließlich von 18 ausgewählten Produzenten innerhalb Europas bezieht, werden daher vor der Verarbeitung von einem unabhängigen Labor geprüft. Der Großteil seiner Erzeuger arbeitet nach strengen ökologischen Prinzipien, sodass viele Ghorban-Produkte eine Bio-



Die **exquisiten-Käse- und Schinkenspezialitäten** für die Ghorban-Feinkosttheke werden in europäischen Familienbetrieben nach traditionellen, streng kontrollierten Verfahren hergestellt.

Zertifizierung haben. Auf Konservierungs- und Zusatzstoffe wird beim gesamten Produktsortiment verzichtet. „Entscheidend an der ökologischen Produktion ist für uns aber nicht, dass wir ein Bio-Siegel verwenden können, sondern dass sie einen Mehrwert für die Qualität und den Geschmack bietet“, betont Ramin Ghorban. Der 40-Jährige legt Wert darauf, alle Produktionsschritte seiner Lebensmittel detailliert nachverfolgen zu können. So habe er alle Stellschrauben für eine optimale Qualität selbst in der Hand, sagt Ghorban. Dazu gehört für ihn auch, einen engen Kontakt zu seinen Agrarpartnern und Produzenten in Italien, Griechenland, Spanien und Frankreich zu pflegen, die er regelmäßig vor Ort besucht.

damals 21-Jährigen bei den Kunden gut ankamen, erhielt Ramin Ghorban von der akzenta-Geschäftsleitung das Angebot, seine Produkte auch in den anderen Filialen zu verkaufen. Damit war der Grundstein für sein Delikatessen-Familienunternehmen gelegt. „Damals hatte ich rund 14 Spezialitäten im Sortiment, die ich gemeinsam mit meiner Mutter in einer kleinen Küche zubereitet habe“, erinnert sich Ramin Ghorban. Noch heute wird der Großteil der frischen Antipasti für Ghorbans Feinkosttheken in den akzenta-Märkten sowie die beiden Ladenlokale in Aachen und Düsseldorf nach eigenen Rezepten in Wuppertal hergestellt. Inzwischen übernehmen das jedoch sieben Mitarbeiter in der Ghorban Delikatessen Manufaktur. Die übrigen Produkte aus Ghorbans Sortiment werden nach traditionellen Verfahren in kleinen Handwerksbetrieben in Italien, Griechenland und Spanien hergestellt – zum Beispiel die feinen Käse- und Schinkenspezialitäten. „Das Potenzial meiner Produkte wurde von akzenta früh erkannt und gefördert. Dafür bin ich sehr dankbar“, sagt der Feinkostexperte. Die Wertschätzung, die er von akzenta erfahre, sei für ihn ein Ansporn, sein Angebot kontinuierlich zu erweitern, um den Kunden immer wieder etwas Neues zu bieten.

Neue Ghorban-Produkte

Als Meeresfrüchte-Fan hatte er schon lange den Wunsch, hochwertige Fischkonserven in sein Sortiment aufzunehmen. Doch auch dafür musste erst der richtige Produktionspartner gefunden werden. „Durch einen Tipp meines Bruders habe ich schließlich einen traditionellen Fischereibetrieb in Portugal entdeckt, der Thunfisch und Jahrgangs-Sardinen von Hand verarbeitet. In diesem Betrieb lassen wir



Das kalt extrahierte Bio-Olivenöl von Ghorban® ist besonders aromatisch und nährstoffreich.

„Partner zu finden, die meinen Ansprüchen gerecht werden und bereit sind, sich auf unsere Anforderungen einzustellen, war ein großer Kraftakt. Aber wir sind miteinander gewachsen, wie in einer Familie“, so Ghorban.

Mit akzenta gewachsen

Auch mit akzenta verbindet Ramin Ghorban eine langjährige Zusammenarbeit. Seine ersten Schritte als Feinkostunternehmer machte er vor 19 Jahren mit einer mobilen Theke, die er vor dem akzenta-Markt in Elberfeld aufbaute. Weil die Spezialitäten des



Um die Qualität seiner Rohstoffe persönlich zu prüfen, besucht Ramin Ghorban regelmäßig seine ausgewählten europäischen Produzenten.



Oliven-Antipasti aus eigener Herstellung.

nun verschiedene Fisch-Spezialitäten produzieren, die jetzt in den Verkauf gehen“, verrät Ramin Ghorban. Auch im Antipasti-Bereich wird es demnächst Neues geben, unter anderem fermentiertes Gemüse. Wichtig ist Ghorban dabei, dass alle seine Produkte, von denen es inzwischen mehr als 100 gibt, zusammenpassen und einander ergänzen. Er spricht deshalb gern von seiner Produktfamilie. „Ich möchte, dass Kunden, die eines unserer Produkte probieren, sofort schmecken: Ja, das ist von Ghorban! Wenn sie es dann aus Überzeugung immer wieder kaufen, ist das die höchste Ehrung, die ich mir als Feinkostproduzent wünschen kann“, sagt Ramin Ghorban.

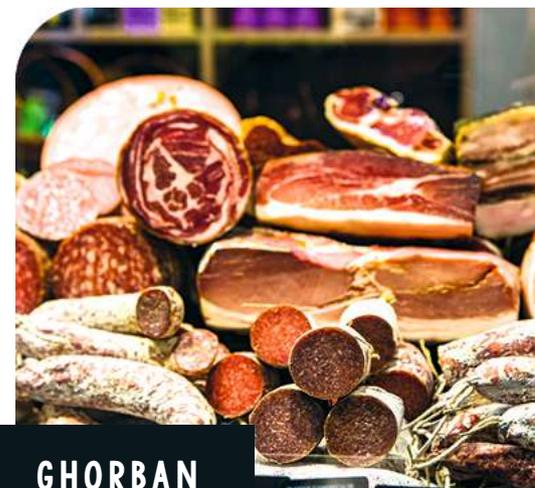
WILLKOMMEN BEI AKZENTA IN BARMEN



Nach dem Umbau eines weiteren Markt-
bereiches erwartet unsere Kunden in Barmen
nun ein ganz neues Einkaufserlebnis.
Waren Sie auch schon da?



Der Stamm-Supermarkt von Nicole Klein ist eigentlich der akzenta-Markt Steinbeck. Aus Neugier auf den neuen Look des modernisierten Markts in Barmen ist die 46-Jährige für ihren Einkauf heute aber in den Osten der Stadt gefahren. „Das ist richtig schick geworden! So schön hell und großzügig. Da hat man richtig Lust, sich beim Einkauf etwas Zeit zu lassen und in Ruhe umzuschauen“, sagt die Wuppertalerin über ihren ersten Eindruck vom Markt. Dann verabschiedet sie sich, um ihre lange Einkaufsliste abzuarbeiten und sich „noch ein wenig inspirieren zu lassen“. Die freundliche akzenta-Mitarbeiterin an der Info-Theke berichtet, dass sie und ihre Kolleginnen von den Kundinnen und Kunden schon viele positive Rückmeldungen zur Umgestaltung des Marktes erhalten haben. „Älteren Kunden müssen wir manchmal helfen, sich zu orientieren und die gewohnten



**GHORBAN
DELIKATESSEN**

Köstliche Antipasti, feine Öle, Schinken- und Käsespezialitäten sowie vieles mehr gibt es an der Feinkosttheke der Ghorban Delikatessen Manufaktur.





FISCHFEINKOST DAIR



Lieferservice

In unseren akzenta-Märkten können Sie entspannt einkaufen und sich schwere Waren gegen eine geringe Gebühr bequem nach Hause liefern lassen. Melden Sie sich einfach kurz an der Markt-Information, wenn Sie diesen Service nutzen möchten.

OBST UND GEMÜSE

Produkte an deren neuem Platz im Markt zu finden. Aber das ist ja vor allem eine Sache der Gewöhnung“, so die Service-Mitarbeiterin.

Einladende Frische

Kaum zu verfehlen sind hingegen die einladenden neuen Frischetheken von Fischfeinkost Dair und der Ghorban Delikatessen Manufaktur. Hier legt man am Ende des Ein-

kaufs gern noch einen Stopp ein, um sich eine besondere Köstlichkeit (oder auch einige mehr) mit nach Hause zu nehmen und sich von den fachkundigen Theken-Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern rund um den Genuss der feinen Produkte beraten zu lassen. Liebhaber frischer Sushi-Spezialitäten kommen ab sofort bei EatHappy auf ihre Kosten. Hier kann man sogar zusehen, wie die asiatischen Leckereien direkt vor Ort zubereitet werden.

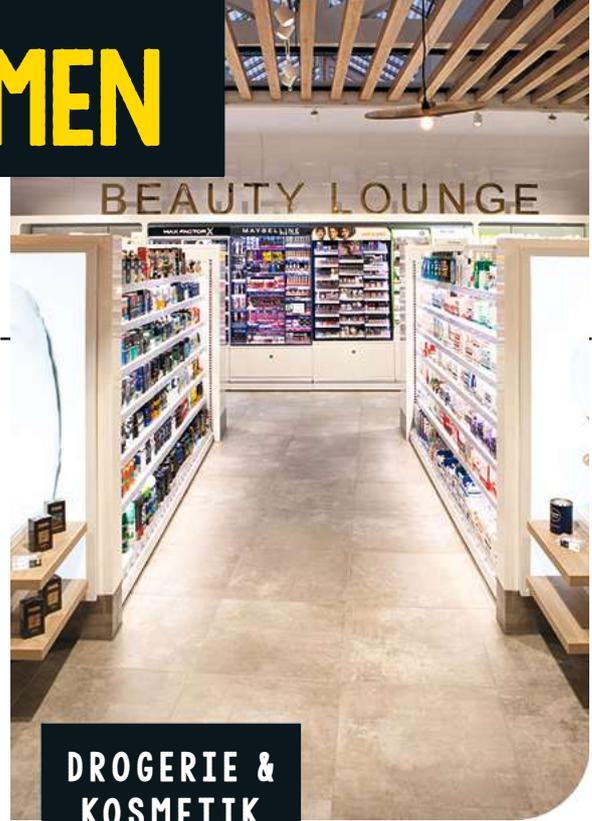


SO SCHÖN... .. SO NEU

An der **Sushi-Theke von Eat Happy** kann man dabei zusehen, wie die köstlichen asiatischen Spezialitäten frisch zubereitet werden.



SUSHI



DROGERIE & KOSMETIK

Produkte rund um Schönheit, Wohlbefinden und Gesundheit gibt es in der hellen und gut sortierten Beauty Lounge des akzenta-Markts in Barmen. Auch die anderen Bereiche des Markts bieten viel Platz in den Gängen und zwischen den Regalen.



KASSEN UND REGALE

Genuss wird großgeschrieben

Wenn der Hunger nach dem Einkauf etwas größer ist, steht in Barmen nun auch ein eigenes FUCHSWINKEL-Restaurant mit tagesfrisch zubereiteten Speisen bereit. Hier treffen wir Nicole Klein wieder, die sich gerade ein Gericht zum Mitnehmen einpacken lässt. „Wenn das so lecker schmeckt, wie es riecht, werde ich ab sofort wohl öfter mal nach Barmen fahren“, stellt sie lachend fest.





Eine **gemütliche Weinbar**, an der ein **Weinexperte Kundenfragen beantwortet**, wird im **akzenta-Markt in Heiligenhaus zur Verkostung edler Tropfen einladen**.

JETZT GIBT'S UNS AUCH IN

HEILIGENHAUS!

Im neuen Nahversorgungszentrum in Heiligenhaus wird akzenta den ersten Markt außerhalb Wuppertals eröffnen.

Die Spannung steigt in Heiligenhaus! Auf einem ehemaligen Industriegelände an der Westfalenstraße wurde hier mit dem Forum Hitzbleck ein neues Nahversorgungszentrum mit rund 9000 m² Nutzfläche errichtet, das in diesem Frühjahr Eröffnung feiert. akzenta ist hier mit einem großen modernen Lebensmittelmarkt eingezogen und freut sich darauf, die Menschen in Heiligenhaus und Umgebung mit einem umfassenden und hochwertigen Sortiment zu begeistern. Das Designkonzept des neuen Markts zeichnet sich durch ein helles, freundliches Ambiente mit großzügigen Bedienungstheken aus. Mit Christian Ochwat und Calogero Cutaita werden zwei erfahrene akzenta-Führungskräfte die Marktleitung in Heiligenhaus übernehmen.



FISCHFEINKOST

Typisch akzenta: Auch im neuen Markt in Heiligenhaus wird es großzügige Feinkost- und Bedienungstheken geben, an denen Kundinnen und Kunden neben erstklassigen Produkten eine fachkundige Beratung erhalten.



METZGEREI



KÄSE



Yasar Hansen, Sophie Sistermann und Mykyta Buldenko (von links) haben 2019 eine **Ausbildung bei akzenta** begonnen.

akzenta bildet auch 2021 aus

Auch 2021 haben Schulabsolventinnen und -absolventen die Chance, bei akzenta eine Ausbildung im Lebensmitteleinzelhandel zu beginnen. Wir klären die wichtigsten Fragen rund um die Bewerbung.

Werde ich 2021 trotz Corona einen Ausbildungsplatz finden? Wie läuft das jetzt mit dem Bewerbungsverfahren? Habe ich noch Chancen, wenn mein Abschlusszeugnis nicht so gut ausgefallen ist? Solche Fragen treiben aktuell viele junge Menschen um, die in diesem Jahr nach mehreren Monaten Home-schooling ihren Schulabschluss machen. Die gute Nachricht: Wir bei akzenta suchen auch jetzt motivierte Nachwuchskräfte und bieten flexible Möglichkeiten, eine fundierte Ausbildung im Lebensmittel-einzelhandel zu beginnen!

Welche Ausbildungsberufe gibt es?

In unserem regional verwurzelten Unternehmen mit Anschluss an die REWE-Gruppe können Azubis die Berufe Verkäufer/-in oder Kauffrau bzw. Kaufmann im Einzelhandel, Fachverkäufer/-in im Lebensmittelhandwerk und Fleischer bzw. Fleischerin erlernen. Wer sein Abi in der Tasche hat, kann sich zudem im Rahmen unseres Abiturientenprogramms zum/zur Handelsfachwirt/-in ausbilden lassen.

Bis wann kann man sich bewerben?

Bewerbungen für den Ausbildungsstart im Sommer 2021 sollten, wenn möglich, bis Ende März bei uns eingehen. Mit einer über-



Eine Ausbildung bei akzenta verbindet Lernen in der Berufsschule und in Seminaren mit praktischer Arbeit in den Märkten oder in der akzenta-Verwaltung.



Unser Azubi-Einführungstag fand 2020 in Kleingruppen und unter strengen Corona-Hygieneregeln statt.



Bei einem Einführungstag lernen neue Azubis unser Unternehmen kennen.

zeugenden Bewerbung ist es aber auch später noch möglich, in das Bewerbungsverfahren aufgenommen zu werden.

Wie geht es nach der Bewerbung weiter?

Normalerweise laden wir Bewerber/-innen, die uns überzeugen, zu einem Einstellungstest ein. Wer diesen besteht und im Vorstellungsgespräch einen guten Eindruck macht, absolviert anschließend ein kurzes Probepraktikum. Solange die Corona-Kontakteinschränkungen weiterbestehen, gehen wir jedoch etwas anders vor: Im ersten Schritt laden wir interessante Bewerber/-innen zu einem Online-

Bewerbungsgespräch per Video-Call ein. Wer dabei überzeugen kann, macht zunächst ein verkürztes Probepraktikum, bevor dann in Kleingruppen unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln ein Einstellungstest stattfindet.

Wie wichtig sind gute Noten?

Noten sind für eine Ausbildung bei akzenta nicht das entscheidende Kriterium. Wichtig ist, dass die Bewerber/-innen im Gespräch und im Probepraktikum durch ihre Motivation überzeugen. Dadurch, dass wir den Einstellungstest aktuell am Ende des Verfahrens durchführen, bekommen auch Interessentinnen und Interessenten eine Chance, die sonst nach der theoretischen Wissensüberprüfung eine Absage erhalten hätten.

Wo gibt es mehr Infos rund um die Ausbildung?

Alles Wissenswerte rund um die Ausbildung und den Bewerbungsprozess kann man unter www.rundum-akzenta.de/karriere/ausbildung nachlesen.

Herzlichen Glückwunsch!

Ausgezeichnete Azubis



Trotz der schwierigen Rahmenbedingungen im Corona-Jahr 2020 haben unsere Azubis **Maurice Kuhnt** (krankheitsbedingt nicht mit auf dem Foto), **Baris Akkaya** und **Meike Nina Hüllwegen-Cleff** ihre Ausbildungsprüfung zum Kaufmann im Einzelhandel bzw. zur Verkäuferin mit Auszeichnung bestanden. Wir gratulieren zu diesem tollen Erfolg!

akzenta-Jubilare

35-jähriges Jubiläum

Loredana Mastellotto-Bartz (Steinbeck)

30-jähriges Jubiläum

Uwe Gesenberg (Barmen);
Illona Ücker (Elberfeld)

20-jähriges Jubiläum

Elke Suckau (Barmen);
Verena Kropff, Giovanna Tondo (Steinbeck); Nair de Leon
Jorge-Nunes-Kuerten,
Gabriele Schmitz (Vohwinkel);
Pauline Krebs (Verwaltung)

15-jähriges Jubiläum

Annette Harz, Brygida Walotka (Elberfeld)

10-jähriges Jubiläum

Marcel Kersting, Reinhard Schröder (Barmen); Anton Altenwerth, Werner Braun (Elberfeld)



Loredana Mastellotto-Bartz



Uwe Gesenberg

akzenta sozial

Wen unterstützen Sie?

Eine Wuppertaler Agentur machte mit Online-Weihnachtsfeiern rund 800 Kinder glücklich.

Wie sind Gemeinschaft und ein festliches Beisammensein möglich, wenn Menschen sich nicht treffen dürfen? Wie schafft man Nähe trotz Abstandsgebot? Diese Fragen haben Christoph Odendahl, Geschäftsführer der Wuppertaler Werbeagentur COSA, im Corona-Jahr 2020 umgetrieben. Zuerst beruflich, als ein von seinem Team ausgerichtetes Firmenjubiläum während des ersten Lockdowns ins Wasser zu fallen drohte, später dann auch privat. Denn als die Maßnahmen zur Pandemie-Eindämmung im Herbst abermals verschärft wurden, sah es auch für die Kindergarten-Weihnachtsfeier von Odendahls 5-jähriger Tochter düster aus.

Weihnachtsfeier als Online-Event

Doch der Unternehmer und sein Agenturteam fanden für diese Probleme eine kreative Lösung: Wenn Menschen nicht zu einer Feier gehen dürfen, muss die Feier eben zu ihnen kommen – und zwar virtuell! So wurde das Jubiläumsfest, das eigentlich in der Wuppertaler Stadthalle stattfinden sollte, kurzerhand in ein interaktives Online-Event umgemünzt. Möglich machte dies ein mit Video- und Tontechnik ausgestattetes Studio, das die Agentur in ihren Räumlichkeiten im Kollaborationshaus CO16 unterhält. Angespornt vom Erfolg der Online-Feier wollte Odendahl das Konzept

Geschäftsführer **Christoph Odendahl** und Projektleiterin **Claudia Calsbach** von der Agentur COSA machten die Online-Weihnachtsfeiern möglich.



Aus dem Studio im Kollaborationshaus CO16 wurden professionell moderierte virtuelle Weihnachtsfeiern live in die Wohnzimmer der Teilnehmer gestreamt.



auch nutzen, um Kindern eine Freude zu machen. „Als Vorstand der Elterninitiative Zwergenburg e.V. musste ich erleben, wie im Kindergarten meiner Tochter eine Veranstaltung nach der anderen ausfiel. Das weckte in mir den Wunsch, den Kindern wenigstens eine gemeinsame Weihnachtsfeier zu ermöglichen“, erzählt der Agentur-Inhaber. Viele Eltern und Kindergarten-Mitarbeiter halfen begeistert mit, das Event auf die Beine zu stellen. Sie trugen weihnachtliche Rezepte und Bastelideen zusammen und packten Päckchen, die an die teilnehmenden Familien verschickt wurden. Außerdem nahmen sie Weihnachtslieder und ein Krippenspiel auf, die als Video-Einspieler bei der Weihnachtsfeier zu sehen sein sollten.

Suche nach Spendenpartnern

Auch dem Bergischen Kinder- und Jugendhospiz Burgholz bot Odendahl an, eine digitale Weihnachtsfeier zu organisieren. „Da die Kinder im Hospiz zur Corona-Risikogruppe zählen, war es für die Einrichtung nicht möglich, eine reguläre Feier auszurichten – obwohl Austausch und Gemeinschaftsgefühl gerade hier wichtig sind“, sagt der 52-Jährige. Weil für die Produktion der Weihnachtsfeiern trotz des ehrenamtlichen Engagements aller Beteiligten einiges an Kosten entstand, wandte die Agentur sich an lokale Medien und nutzte ihr Netzwerk, um Spendenpartner zu gewinnen. „Über die vielen Rückmeldungen von Firmen und Privatleuten, die uns daraufhin erreichten, haben wir uns sehr gefreut“, berichtet Christoph Odendahl. Denn dank der großen Spendenbereitschaft war es der Agentur am Ende möglich, virtuelle Weihnachtsfeiern für mehrere Einrichtungen und insgesamt gut 800 Kinder auszurichten. akzenta spendete nicht nur einen Geldbetrag, sondern auch Sachpreise und Einkaufsgutscheine, die im Rahmen von Tombolas verlost wurden. „Der schönste Lohn für uns Organisatoren war die Begeisterung, mit der die Kinder vor den Bildschirmen mitgemacht haben. Eltern haben uns berichtet, dass viel gesungen und gelacht wurde“, so das Fazit von Christoph Odendahl.

COSA Werbeagentur GmbH | Christoph Odendahl
c.odendahl@cosa-online.de | Tel.: 02 02 / 979 05 16
www.cosa-online.de



Gemeinsam stark für Wuppertal

Im vergangenen Jahr hat sich einmal mehr gezeigt, wie wichtig Solidarität und eine starke Gemeinschaft sind, um große Herausforderungen zu bewältigen. Als regional verwurzeltes Unternehmen wollten auch wir von akzenta unseren Beitrag dazu leisten. Neben größeren Geldspenden an die CVJM Westbund und Adlerbrücke sowie den Kinderschutzbund in Witten konnten wir mehreren Schulen, Vereinen und Institutionen direkt und unkompliziert mit Sachspenden aus unserem Sortiment helfen. Um den Einsatz der Solidargemeinschaft Wuppertal, der Caritas und der Stadtmission Wuppertal für Wohnungslose und andere Menschen in Notlagen zu unterstützen, haben akzenta-Mitarbeiter rund 100 Spendentüten mit Lebensmitteln und weiteren Gütern des täglichen Bedarfs gepackt und an die Institutionen weitergeleitet. Im Rahmen der REWE-Aktion „Gemeinsam Teller füllen“ kamen zudem rund **1500 Spendentüten für die Wuppertaler Tafel** zusammen. Kunden konnten diese während des Aktionszeitraums in unseren Märkten zum Preis von je 5 Euro für den guten Zweck erwerben.



Nicole Küpper

Ihr Kontakt zu akzenta

Sie machen sich in unserer Stadt für Menschen in Notlagen stark oder setzen sich für ein besseres Miteinander in Wuppertal ein? Lassen Sie uns gern darüber sprechen, wie akzenta Ihr Projekt oder Ihren Verein unterstützen kann! Schreiben Sie mir unter nicole.kuepper@akzenta-wuppertal.de. Ich freue mich auf Ihre Ideen!



Auch 2020 gab es viele „Sterntaler“-Geschenke

Geldsorgen der Eltern, fehlende Kontakte zu Gleichaltrigen und ein Alltag ohne die gewohnten Strukturen von Schule oder Kita: Das Corona-Jahr 2020 hat Kindern vieles abverlangt. Umso mehr freuen wir uns, dass unsere alljährliche „Sterntaler“-Spendenaktion auch im Dezember 2020 ein voller Erfolg war und vielen Kindern unserer Stadt Geschenke unter dem Weihnachtsbaum bescherte! Insgesamt 18 soziale Einrichtungen aus Wuppertal haben uns ausgefüllte **Sterntaler-Wunschzettel von mehr als 550 Kindern** geschickt. Das Engagement unserer Kunden, diese Wünsche zu erfüllen, war wie immer groß, sodass wir am Ende unzählige liebevoll dekorierte Päckchen an die Einrichtungen ausliefern konnten. Auch wenn die sonst üblichen Weihnachtsfeiern diesmal größtenteils ausfallen mussten, haben alle Geschenke ihre Adressaten rechtzeitig zum Fest erreicht. Vielen Dank für Ihre Mithilfe, liebe Kundinnen und Kunden! Einrichtungen, die bei der nächsten Sterntaler-Aktion erstmals dabei sein möchten, können sich gern bei uns melden.



Dieter Segendorf aus dem akzenta-Markt Barmen mit einem liebevoll verpackten „Sterntaler“-Geschenk.

IMPRESSUM

Herausgeber: akzenta GmbH & Co. KG, Unterdörnen 61–63, 42283 Wuppertal, Telefon: 02 02/5 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: asmussen@allzeit-consult.de **Objektleitung:** Beatrice Pfaff (akzenta), Stefanie Asmußen **Redaktion:** Stefanie Asmußen **Grafik:** Petra Techritz **Druck:** Evers Druck Meldorf

Kunden fragen, akzenta antwortet



Anja Kaiser, akzenta-Ernährungsberaterin

Herr K. Larsen: Liebe Frau Kaiser, ich möchte mich zukünftig vegan ernähren und Milch durch eine pflanzliche Alternative ersetzen. Welche Produkte können Sie empfehlen?

Lieber Herr Larsen, in gut sortierten Lebensmittelmärkten finden Sie eine Vielzahl pflanzlicher Milch-Alternativen, die sich im Geschmack und in der Nährstoffzusammensetzung zum Teil stark unterscheiden. Ich empfehle Ihnen, verschiedene Produkte zu probieren. So können Sie herausfinden, was Ihnen schmeckt und zu Ihrem Bedarf passt. Da der Begriff „Milch“ in Europa rechtlich geschützt ist und ausschließlich für das Gemelk der Kuh verwendet werden darf, werden Alternativen pflanzlicher Herkunft meist als „Drink“ bezeichnet. Zu den bekanntesten Pflanzendrinks gehören die Folgenden:

- ☐ **Sojadrink** wird aus Sojabohnen hergestellt. Er lässt sich gut aufschäumen und ist ein geeigneter Milchersatz im Kaffee.
- ☐ **Mandeldrink** wird aus Mandeln hergestellt und passt durch seinen süßlichen, leicht nussigen Geschmack gut zu Müsli, für Gebäck und für die Zubereitung von Süßspeisen.
- ☐ **Nussdrinks** aus Hasel-, Cashew- oder Macadamianüssen zeichnen sich durch ein intensives Eigenaroma aus und sind daher vor allem zum Kochen, Backen und Verfeinern von Speisen geeignet.
- ☐ **Haferdrink** ist die bekannteste Milchalternative auf Getreidebasis. Es gibt aber auch Drinks aus Dinkel, Quinoa, Hirse und Amarant. Durch den Abbau der Stärke während der Fermentation enthalten diese Drinks eine natürliche Süße.
- ☐ **Reisdrink** hat im Vergleich zu anderen Pflanzendrinks einen eher geringen Eigengeschmack. Er ist glutenfrei und bei Zöliakie oder einer Soja- oder Nussallergie interessant.
- ☐ **Lupinendrinks** werden aus der Süßlupine hergestellt. Sie enthalten relativ viel Eiweiß und sind pur oder mit Schokoladen- sowie Vanille-Aroma erhältlich.
- ☐ **Kokosdrink** wird meist aus gemahlenem Kokos-Fruchtfleisch hergestellt und ist relativ fettarm. Durch den süßlichen Eigengeschmack ist er ideal für die Zubereitung von Süßspeisen.



Pflanzliche Milchalternativen

Bei der Herstellung werden die Ausgangsstoffe der Pflanzendrinks, z. B. Soja, Reis oder Getreide, zu einem feinen Mehl verarbeitet. Dieses wird dann in Wasser eingeweicht, aufgekocht und gefiltert, oft auch fermentiert und pasteurisiert. Reis- und Getreidedrinks werden zudem mit etwas Pflanzenöl angereichert, damit die Flüssigkeit emulgiert und eine milchähnliche Farbe annimmt. Zur Verbesserung des Geschmacks werden den Getränken oft noch Salz, Zucker und Aromen zugesetzt oder sie werden als Mixgetränke angeboten (z. B. Hafer-Mandel-Drink). Aus gesundheitlicher Sicht sollten Sie Bio-Drinks vorziehen, die weder zusätzlichen Zucker noch Aromen oder Zusatzstoffe wie Stabilisatoren, Emulgatoren, Säureregulatoren enthalten. Der Nährstoffgehalt der Drinks variiert in Abhängigkeit von dem Lebensmittel, aus dem sie hergestellt werden. Was die Zusammensetzung der energieliefernden Nährstoffe Fett, Protein und Kohlenhydrate betrifft, kommt Sojadrink fettarmer Kuhmilch am nächsten. Getreidedrinks hingegen sind protein- und fettarm.

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.

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

IHRE GEWINNCHANCE:

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



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

Einsendeschluss: 11. Juni 2021

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.

Ein eigenes Kressebeet ziehen

Hallo, hast du Lust, dein eigenes kleines Kräuterbeet zu ziehen und **den Pflanzen beim Wachsen zuzuschauen**? Mit Kresse geht das ganz einfach und schnell! Alles, was du dafür brauchst, sind Kressesamen (Keimsaat), eine flache Schale, etwas Watte oder Küchenpapier und eine Sprühflasche mit Wasser. **Und so geht's:** Mit der Watte oder dem Küchenpapier (am besten 2–3 Lagen) legst du den Boden der Schale aus. Dann gibst du etwas Wasser hinzu, sodass Watte oder Küchenpapier schön feucht sind, aber nicht schwimmen. Die Kressesamen kannst du nun gleichmäßig auf der Watte bzw. dem Küchenpapier verteilen. Achte darauf, dass sie möglichst nicht übereinanderliegen. **Tipp:** Am wohlsten fühlt sich dein Kressebeet an einem hellen, halbschattigen Platz, an dem es viel Licht bekommt, aber nicht direkt in der Sonne steht – zum Beispiel auf einer Fensterbank. Hier solltest du es nun mindestens zweimal täglich mit Wasser aus der Sprühflasche besprühen. **Achtung:** Wenn Wasser in der Schale steht, hast du es zu gut gemeint. Nimm lieber etwas weniger, damit die Kresse nicht schimmelt. Schon nach 2 bis 3 Tagen wirst du sehen, wie aus den Kressesprossen die ersten zarten Keimlinge wachsen. Nach fünf bis sechs Tagen hast du dann ein richtiges grünes Kressebeet, das wunderbar würzig duftet. **Das Tolle:** Du kannst deine selbst gezogene Kresse sogar essen. Sie schmeckt zum Beispiel lecker auf einem Brot mit Quark oder Frischkäse.



Viel Spaß beim Pflanzen und Probieren,

deine Anna



Wusstest du schon?

... dass jede Vogelart morgens zu einer anderen Uhrzeit mit ihrem Gesang beginnt? Vor allem zur Brutzeit im Frühjahr, von Ende April bis Anfang Juni, kann man in den Morgenstunden einem vielstimmigen Vogelkonzert lauschen. Meist singen nur die Männchen, um ihre Reviere abzustechen und Weibchen anzulocken. Dabei hat jede Vogelart einen anderen Zeitpunkt für den morgendlichen Gesangsbeginn, der sich an der zunehmenden Tageshelligkeit orientiert. Die Nachtigall und die Lerche sind besonders früh dran. Sie starten mit ihrem Gesang etwa 90 Minuten vor dem Sonnenaufgang, wenn es noch ganz dunkel ist. Etwa 20 bis 30 Minuten später folgen Rauchschwalbe, Singdrossel und Rotkehlchen. Zu den späten Sängern gehören Meisen, Finken und Stare. Wenn sie losträllern, wird es bereits immer heller und der Sonnenaufgang steht kurz bevor.

GEWINNSPIEL

Lustiger Zeichen- und Ratespaß für Groß & Klein

AKZENTA UND GOLIATH GAMES VERLOSEN
2-MAL DAS SPIEL „STILLE POST-EXTREM“

„Stille Post-Extrem“ bringt den Klassiker Flüsterpost als Brettspiel in die Kinderzimmer. Hier wird jedoch nicht geflüstert, sondern gezeichnet – und das auch noch unter Zeitdruck! Da sind Kreativität und Schnelligkeit gefragt. Um zu erraten, welchen vorgegebenen Begriff ein Mitspieler oder eine Mitspielerin gemalt hat, ist manchmal eine Menge Vorstellungskraft nötig. So wird aus dem Schottenrock schnell ein Tennisplatz! Bei „Stille Post Extrem“ zeichnen und rätseln bis zu sechs Spielerinnen und Spieler ab acht Jahren. Wenn du gewinnen möchtest, schick uns eine Postkarte oder eine E-Mail mit dem Stichwort „Stille Post-Extrem“. Die Adresse und die Teilnahmebedingungen findest du auf der Seite 30.

Einsendeschluss: 11. Juni 2021



hohes C

reich an natürlichem Vitamin C

hohes C PLUS Immun

Unterstützt aktiv
dein Immunsystem.*

JETZT PROBIEREN!



*1 Glas hohes C (0,25 l) deckt den Tagesbedarf an Vitamin C. Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei. hohes C empfiehlt abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

