

akzenta

magazin

FRÜHJAHR 2019

GRATIS
für Sie!

**SO SCHÖN
WIRD'S IN
BARMEN**

Ausblick auf unser
neues Marktkonzept

**JUNGES
GEMÜSE**

Frische Rezepte von
Spargel bis Spinat

**Komm,
lass uns brunchen!**

Ob süß oder herzhaft – bei diesem
Schlemmerfrühstück wird jeder satt!



NEU BEI
akzenta

So frisch,
DASS MAN SIE 
»» SOFORT GENIESSEN WILL! ««



FÜR BESSERE.

**PRODUKT
DES JAHRES
2019**

VON VERBRAUCHERN GEWÄHLT
GOLD

IP Lebensmittel
Praxis

IDEAL FÜR UNTERWEGS
UND IM BÜRO!



READY TO EAT



www.hilcona.com





Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

lieben Sie auch diese Aufbruchstimmung, die der Frühling mit sich bringt? Die Tage werden länger, die Natur erblüht und meist hebt sich damit zudem unsere Laune. Auch kulinarisch geht es im Frühjahr leicht und beschwingt zu – zum Beispiel beim entspannten Osterbrunch mit der Familie und Freunden oder beim Genuss von frischem Spargel und anderem Frühlingsgemüse.

Übrigens: Lust auf Neues möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe auch mit einem Ausblick auf das zukünftige Ladenkonzept im akzenta-Markt Barmen machen. Ab Seite 20 zeigen wir Ihnen, was Sie dort nach Abschluss der Umbaumaßnahmen erwartet!

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

Herzlichst, Ihr

André Kolbinger
akzenta-Geschäftsführung



5

Inhalt

GENUSS

- 04** **Lecker durch den Vormittag**
Brunch-Rezepte von süß bis herzhaft
- 09** **Spargel & Schinken**
Ausgesuchte Produkte von akzenta
- 10** **Junges Gemüse**
Leckere Ideen mit Frühlingsgemüse
- 14** **Spargel aus dem Münsterland**
Unser Lieferant Gut Böckenhoff
- 16** **Erlesene Spargelweine**
Was passt zum Edelgemüse?
- 18** **Aus dem FUCHSWINKEL**
Geschmorte Kaninchenkeulen

MARKT

- 20** **So schön wird's in Barmen**
Ausblick auf das neue Marktkonzept
- 24** **Aktuelles aus den Märkten**
- 27** **akzenta engagiert sich**
Soziale Projekte in Wuppertal

ENTDECKEN

- 28** **Freizeit-Tipps**
Was ist los in und um Wuppertal?

- 31** **Spaß für Kids**
Basteltipp und Gewinnspiel

SERVICE

- 26** **Impressum**
- 30** **Leserservice, Sudoku**



Rezept
Seite 7

Die süßen
**Zimtschnecken am
Stiel** sind ruck, zuck
vernascht – ganz ohne
klebrige Finger!

Lecker durch den
Vormittag

» Ob süß oder herzhaft – bei diesem Brunch-Buffer greift jeder gern zu! «

Rezept
Seite 8

EINLADUNG
ZUM
Brunch
BEI

Katja und Tom
am 28. April
ab 10

Muffins
mit
Wachtel-
eiern

Ziegenkäse-Aprikosen-Taler

8 Stück · ca. 40 Minuten

300 g Mehl · 1 Pck. Trockenhefe
(z. B. Dr. Oetker) · Salz · 2 EL Speiseöl
200 g Aprikosen · 150 g Crème fraîche
Pfeffer, gemahlen · ½ TL Rosmarin,
gemahlen · 30 g Pinienkerne · 150 g
Ziegenfrischkäse · 30 g Rucola
2 EL flüssiger Honig

1 Mehl und Trockenhefe in einer Rührschüssel vermischen. 1 gestr. TL Salz, Öl und 175 ml warmes Wasser hinzufügen, alles mit den Knethaken eines Handrührgeräts kurz auf nied-

rigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Teig zuge- deckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

2 Aprikosen waschen, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Crème fraîche mit Pfeffer und Rosmarin verrühren und abschmecken. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne unter Rühren bei mittlerer Hitze goldgelb rösten.

3 Teig auf bemehlter Arbeitsfläche kurz durchkneten und in 8 gleich große Portionen teilen. Zu Kugeln formen und zu Talern (Ø 12 cm) ausrollen. Taler auf das Backblech legen, mit

Crème fraîche bestreichen. Ziegenfrischkäse darauf zerbröckeln, Aprikosenspalten darauf verteilen. Taler ca. 10 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (U: 160 °C/G: Stufe 2) ca. 20 Min. backen. **4** Taler mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen. Rucola verlesen, waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Rucola und Pinienkerne auf den Talern verteilen und Honig darüberträufeln.

Pro Stück ca. 305 kcal (1277 kJ)
8 g E · 34 g KH · 15 g F

VEGETARISCH

Keine frischen Aprikosen zur Hand?

Die herzhaften Ziegenkäse-Taler können Sie alternativ auch mit Aprikosenkonfitüre zubereiten. Geben Sie in diesem Fall dann weniger Honig auf die Taler oder lassen Sie diesen sogar ganz weg.



*Schnell
gemacht*
UND SUPER-
LECKER

Rosinen-Pancakes mit Mandelnote

4 Portionen · ca. 20 Minuten

120 g Mehl · Salz · 2 Eier · 50 g brauner
Rohrzucker · 250 ml Mandeldrink
(z. B. Alpro) · 1 Handvoll Rosinen
1 EL Margarine · 250 g Schlagsahne

1 Mehl, Salz, Eier, 25 g Rohrzucker, Mandel-
drink, 30 ml Wasser sowie die Rosinen in
eine Schüssel geben und vermischen.

2 Margarine in einer Pfanne erhitzen und
die Pancakes darin von beiden Seiten
backen, bis diese goldbraun sind. Pancakes
auf Tellern anrichten, nach Belieben mit
übrigem Rohrzucker bestreuen. **3** Sahne
mit den Quirlen eines Handrührgeräts auf-
schlagen, zu den Pfannkuchen servieren.

Tipp: Als Rosinen-Alternative können Sie Apfel-
stücke verwenden. Für vegane Pancakes er-
setzen Sie die Eier durch 180 g Apfelmus und
geben ca. 30 g Mehl zusätzlich in den Teig.
Statt Sahne servieren Sie z. B. Soja-Quark dazu.

Pro Portion ca. 437 kcal (1830 kJ)
9 g E · 43 g KH · 26 g F

Zimtschnecken am Stiel

20 Stück · ca. 120 Minuten

150 g Butter · 140 ml Milch · 15 g
frische Hefe · 150 g Zucker · Salz
280 g Weizenmehl Type 550
(z. B. Aurora) · 2 EL Zimt, gemahlen
1 Ei · Hagelzucker · 20 Holzstiele

1 50 g Butter in einem Topf schmelzen.
125 ml Milch hinzufügen und leicht er-
wärmen. Topf vom Herd nehmen, Hefe,
50 g Zucker und eine Prise Salz zugeben.
Umrühren, bis sich alle Zutaten aufgelöst
haben. **2** Mehl in eine Schüssel geben,
Butter-Milch-Mischung hinzufügen. Alles
vermengen und mit den Händen zu einem
glatten Teig verkneten. Eventuell noch
etwas Mehl zugeben. Teig zu einer Kugel
formen und abgedeckt ca. 30 Min. an
einem warmen Ort ruhen lassen. **3** Teig
auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch-
mals durchkneten, dann halbieren und zu

zwei Rechtecken (ca. 25 x 30 cm) aus-
rollen. Teig-Rechtecke mit 100 g weicher
Butter bestreichen. Zimt mit restlichem
Zucker mischen, auf den Teig streuen.

4 Teig von der Längsseite her aufrollen.
Mit einem scharfen Messer in ca. 2,5 cm
dicke Scheiben schneiden, diese auf ein
mit Backpapier belegtes Backblech legen.
Abgedeckt ca. 30 Min. an einem warmen
Ort gehen lassen. **5** 1 TL Milch mit dem
Ei verquirlen, Teigschnecken damit be-
streichen. Mit Hagelzucker bestreuen
und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C
(U: 180 °C/G: Stufe 3) 15–20 Min.
backen. Auf einem Kuchengitter ab-
kühlen lassen. Schnecken jeweils an
einem Ende mit einem Messer einritzen
und einen Holzstiel hineinstecken.

Pro Stück ca. 144 kcal (603 kJ)
2 g E · 18 g KH · 7 g F

Bild auf Seite 4



**TOLLE
Wirkung
BEI WENIG
AUFWAND**

Speck-Muffins mit Wachteleiern

12 Stück · ca. 110 Minuten

4 EL Speiseöl · 150 g Speck, gewürfelt
2 kleine Zwiebeln · 300 g Mehl (z. B. Aurora)
2 TL Backpulver · Salz · 3 Eier · 70 ml Milch
200 g saure Sahne · 1 Bund Schnittlauch
12 Wachteleier · Pfeffer · Papierförmchen
Muffinblech mit 12 Mulden · 12 Holzspieße

1 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Speck darin auslassen. Zwiebeln fein hacken, zugeben und glasig dünsten. Alles beiseitestellen und abkühlen lassen. **2** Mehl mit Backpulver und 1 Prise Salz mischen. Eier mit Milch und saurer Sahne verrühren, zum Mehl geben. Zwiebel-Speck-Mischung zufügen, alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Den Teig in die Förmchen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C (U: 180°C/G: Stufe 3) 20–25 Min. backen. Anschließend abkühlen lassen. **3** Schnittlauch putzen, in Röllchen schneiden. Wachteleier mit 2 EL Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Deckel der Muffins abschneiden. Auf die Böden je ein Wachtelei geben, mit Schnittlauch bestreuen und mit Pfeffer würzen. Deckel wieder aufsetzen und mit je einem Holzspieß fixieren.

Pro Stück ca. 206 kcal (862 kJ)
9 g E · 20 g KH · 10 g F



PRODUKT

Empfehlung



Paper+Design Motivservietten
Verschiedene hochwertige Servietten mit frühlingshaften Motiven, z. B. von Paper+Design, erhalten Sie in Ihrem akzenta-Markt.
je 20-Stück-Packung
€ 2.99



Nudelnester mit Räucherlachsrosen

4 Portionen · ca. 45 Minuten

300 g Zucchini · 2 gelbe Möhren · 2 Knoblauchzehen · 1 Bio-Zitrone · 4 EL Rapsöl
250 g Bandnudeln (z. B. 3 Glocken) · Salz
Pfeffer, frisch gemahlen · 120 g Räucherlachs, in Scheiben · 1 Handvoll Basilikumblätter · Abrieb von 1 Bio-Orange

1 Zucchini waschen und putzen. Möhren putzen und schälen. Beide Gemüse mit einem Sparschäler in sehr feine Streifen schneiden. Knoblauchzehen abziehen und halbieren. **2** Zitrone waschen, trocken reiben, Schale mit einem Sparschäler in dünnen Streifen abziehen. Öl mit Zitronenschale und Knoblauch in eine Pfanne geben und bei niedriger Temperatur ca. 5 Min.

dünsten. Zitronenschale und Knoblauch herausnehmen, Gemüse in die Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur ca. 4 Min. weich braten. **3** Nudeln nach Packungsanleitung kochen, anschließend mit dem Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus den Räucherlachs-scheiben kleine Rosen formen. Die Gemüsestreifen und Nudeln mithilfe einer großen Gabel zu Nestern drehen und auf Tellern platzieren. Lachsrosen darauf drapieren, mit Basilikum, Pfeffer und Orangenschale bestreut servieren.

Pro Portion ca. 378 kcal (1583 kJ)
15 g E · 47 g KH · 14 g F



**Einfach lecker zur Spargelzeit:
zarter weißer Spargel mit
frischer Sauce hollandaise,
würzigem Schinken und
Kartoffeln. So klassisch,
so gut!**

Frische Sauce hollandaise

4 Portionen · ca. 20 Minuten

200 g Butter · 3 Eigelb · 3 EL Weißwein
Salz · weißer Pfeffer, frisch gemahlen
Zitronensaft

1 Butter bei schwacher Hitze zerlassen, etwas abkühlen lassen. **2** Eigelbe und 1 EL Wasser in einer Edelstahlschüssel kräftig aufschlagen. Weißwein unter Rühren dazugeben. **3** Die Schüssel in ein heißes Wasserbad stellen. Die Eimasse darin so lange weiterschlagen, bis eine dickliche Creme entsteht. Aus dem Wasserbad nehmen und ca. 30 Sek. weitererschlagen. **4** Geschmolzene Butter erst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl mit dem Schneebesen unter die Eigelbcreme rühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Sofort servieren, da die Sauce hollandaise beim Erkalten fest wird.

Pro Portion ca. 429 kcal (1796 kJ)
3 g E · 0 g KH · 47 g F

Spargel & SCHINKEN



Original Schwarzwälder Kernschinken

Beste Zutaten und viel Zeit zum Reifen verleihen diesem Schinken sein unvergleichlich mildes und würziges Aroma. Geräuchert, mit Noten von Fichtenholz und Wacholderzweigen.

je 100 g

1.69

Bärlauch- Kochschinken

Dieser Kochschinken ist mit frischem Bärlauch der ideale Begleiter zu Spargel. Es erwartet Sie eine herzhaft-kreative, die den Gaumen verwöhnt.

je 100 g

1.69



Rosmarin- Kochschinken

Exklusiv für akzentuär hergestellt. Echter Rosmarin wird in den Schinken eingearbeitet und verleiht auch der Kruste ein feines Aroma.

je 100 g

1.69



Original Straßburger Crémant-Schinken

Der edle Kochschinken aus dem Elsass wird zart und saftig mit Crémant gegart.

je 100 g

1.99

PRODUKT

Empfehlung

Jürgen Langbein Sauce hollandaise

Die Gourmetsauce mit frischer Butter und Weißwein passt nicht nur zu Spargel, sondern auch zu weiteren Gemüsesorten und Geflügel.

je 200-ml-Glas

(100 ml 1.40)

€ 2.79





VEGAN

Junges GEMÜSE

Getreidesalat mit Quinoa und buntem Gemüse

4 Portionen · ca. 45 Minuten

100 g Vollkorngerste · 25 g Dinkel
 25 g Quinoa · 50 g Berglinsen · ½ TL Salz
 250 g grüner Spargel · 150 g grüne Bohnen · 50 g TK-Erbsen · 1 Tomate
 2 Möhren · 1 Zucchini · 50 g Lauch
 1 Zwiebel · 1 Knoblauchzehe · 1 EL vegane Margarine · 1 Beutel Dressing-Zubereitung „Gartenkräuter“ (z. B. Knorr Salatkrönung) 3 EL Olivenöl · 50 g dicke weiße Bohnen aus der Dose · 8 Basilikumblätter · Pfeffer, frisch gemahlen

1 Gerste, Dinkel, Quinoa und Linsen nach Packungsangabe in leicht gesalzenerem Wasser kochen. **2** Spargel waschen, am hellen unteren Teil schälen und holziges Ende abschneiden. Bohnen putzen. Spargel und Bohnen in kochendes Wasser geben, 5 Min. garen. Erbsen zugeben, weitere 3 Min. garen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. **3** Tomate häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Möhren schälen, Zucchini putzen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel und

Knoblauch schälen und fein hacken. **4** Möhren in einer Pfanne in der geschmolzenen Margarine 4 Min. dünsten. Lauch, Zucchini, Zwiebeln und Knoblauch zugeben, weitere 2–3 Min. dünsten. **5** Dressing-Zubereitung mit 3 EL Wasser und Öl verrühren. Salatzutaten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing mischen. Auf Tellern anrichten und mit Basilikum bestreuen. Nach Belieben mit Pfeffer würzen.

Pro Portion ca. 355 kcal (1490 kJ)
12 g E · 39 g KH · 14 g F

Rahm-Spinat-Suppe mit pochiertem Ei

4 Portionen · ca. 25 Minuten

1 Zwiebel · 1 Knoblauchzehe · 1 EL Butter
500 g TK-Rahmspinat (z. B. Iglo) · 500 ml
Gemüsebrühe · 100 g Schlagsahne
Salz · Pfeffer · Muskat, gerieben · 3 EL Essig
4 Eier · rosa Pfeffer

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 2 Min. andünsten. Spinat unaufgetaut zufügen, unter Rühren ca. 1 Min. mit andünsten. Brühe sowie Sahne angießen, aufkochen und bei geringer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Suppe mit Salz,

Pfeffer sowie Muskat abschmecken und warm halten. **2** In einem weiten Topf Salzwasser mit Essig aufkochen. Hitze reduzieren. Eier einzeln nacheinander in eine Tasse schlagen und in das knapp siedende Wasser gleiten lassen. Ca. 3 Min. garen, dabei das Eiweiß mit 2 Esslöffeln vorsichtig rundherum an das Eigelb drücken. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. **3** Suppe in Schalen anrichten, je 1 Ei hineingeben und mit zerdrückten rosa Pfefferbeeren bestreuen. Dazu schmeckt geröstetes Baguette.

Pro Portion ca. 248 kcal (1038 kJ)
13 g E · 8 g KH · 21 g F

» Mit Spargel, Erbsen, Möhren & Co starten wir lecker und gesund in den Frühling «



VEGETARISCH

Pikant
verfeinert
mit rosa
Pfeffer

PRODUKT

Empfehlung

**Jürgen Langbein
Gourmet-Suppen**

Feine tafelfertige
Suppen in diversen
Sorten, zum Beispiel
cremige Spargel-
Rahm-Suppe.

je 400-ml-Dose (1 | 7.48)
€ 2.99



Ravioli „Primavera“ mit Spargel-Cremesauce

4 Portionen · ca. 25 Minuten

1 Bio-Zitrone · 400 g weißer Spargel
 1 Schalotte · 1 EL vegane Margarine
 250 ml Soja-Kochcreme (z.B. Alpro) · Salz
 Pfeffer, frisch gemahlen · 800 g frische
 vegane Ravioli · 4 Zweige Petersilie

1 Zitrone waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Spargel schälen, holzige

Enden abschneiden und die Stangen halbieren. Spargel 2–3 Minuten in Salzwasser kochen, bis er gar ist. Aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Das Kochwasser aufbewahren. **2** Schalotte schälen und fein würfeln. Margarine in einer Pfanne zerlassen, Schalotte darin anbraten. Kochcreme hinzufügen und aufkochen lassen. Hitze reduzieren, Zitronensaft und -schale sowie Spargelstücke hinzugeben. Alles mit Salz

und Pfeffer würzen. **3** Die Ravioli nach Packungsanleitung im Spargelwasser kochen, bis diese gar sind. Abtropfen lassen und auf vier tiefe Teller verteilen. Den Spargel und die Sauce darauf anrichten, mit je einem Petersilienzweig garnieren und servieren.

Pro Portion ca. 628 kcal (2629 kJ)
23 g E · 81 g KH · 22 g F

VEGAN

*Vegan
& lecker*
 MIT GEMÜSE-
 RAVIOLI

*Zitronig-frischer
 Genuss für
 Spargel-Fans*

TITELREZEPT

Gemüsequiche

8 Stücke · ca. 35 Minuten

3 Möhren · 1 längliche Kartoffel
1 Zucchini · 1 Fleischtomate · 300 g
frischer Quiche- und Tarteteig (z. B. Tante
Fanny) · 3 Eier · 250 g Sauerrahm · 1 EL
fein gehackte Petersilie · Salz · Pfeffer
Muskat, gerieben · Butter für die Form

1 Möhren und Kartoffel schälen, Zucchini und Tomate waschen, trocken tupfen. Möhren mit dem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Zucchini, Kartoffel und Tomate jeweils längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. **2** Eine Quicheform (Ø ca. 24 cm) mit Butter einfetten. Teig entrollen, Backpapier abziehen und Teig in die Form legen. Mit dem überstehenden Teig den Rand verstärken. **3** Je 3–4 Streifen Karotten und Zucchini abwechselnd übereinanderlegen und von außen nach innen arbeitend kreisförmig in die Form schichten. Kartoffel- und Tomatenstreifen abwechselnd dazwischen einschieben. **4** Eier mit Sauerrahm und Petersilie vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Über das Gemüse gießen. **5** Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (U: 160 °C/ G: Stufe 3) auf unterster Schiene ca. 55 Min. goldbraun backen.

Pro Stück ca. 265 kcal (1110 kJ)

7 g E · 22 g KH · 13 g F

VEGETARISCH

VEGETARISCH

One-Pot-Pasta mit Spargel

4 Portionen · ca. 25 Minuten

750 g grüner Spargel · 1 Bund Frühlingszwiebeln · schwarzer Pfeffer · Salz · 350 g Bandnudeln · 250 ml Sahne · 2 TL italienische Kräutermischung (z. B. Ostmann) · 100 g Rucola · 400 g Cherrytomaten

1 Spargel waschen und trocken tupfen. Die holzigen Enden abschneiden, Schale am hellen unteren Teil mit einem Spargelschäler abziehen. Spargelstangen schräg in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. **2** Frühlingszwiebeln waschen. Das Grün in feine Ringe schneiden, den unteren weißen Teil grob würfeln. Pfefferkörner in einem Mörser zerstoßen. **3** 750 ml Wasser mit 1 TL Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Nudeln, Spargel, Sahne, Pfeffer, Frühlingszwiebeln und Kräuter hinzugeben. Auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. **4** Während die Pasta köchelt, Rucola waschen und grob schneiden. Tomaten waschen und halbieren. **5** Nudel-Spargel-Mischung auf Tellern anrichten, Rucola und Tomaten darauf verteilen.

Pro Portion ca. 380 kcal (1590 kJ)

8 g E · 66 g KH · 9 g F

Ein eingespieltes Team rund um Landwirt Bernhard Böckenhoff (vorn, 2. v. l.) sorgt auf Gut Böckenhoff dafür, dass der frische Spargel in bester Qualität bei den Verbrauchern ankommt.



SPARGEL

aus dem Münsterland



SPARGELBAUER Bernhard Böckenhoff

Gut Böckenhoff
Rhader Straße 70
46348 Raesfeld/Erle
Tel.: 0 28 65/80 12
info@gut-boeckenhoff.de
www.gut-boeckenhoff.de

In Raesfeld-Erle baut Bernhard Böckenhoff zarten westfälischen Spargel an. Den Weg des Gemüses vom Feld bis in den akzenta-Markt erklärte der Landwirt uns bei einem Hofbesuch.

Von Mitte März bis Ende Juni dreht sich auf Gut Böckenhoff in Raesfeld-Erle fast alles um Spargel. Ab dem Moment, wenn in den Dämmen auf den Spargelfeldern feine Risse in der Erde die ersten reifen Stangen ankündigen, gehen Hoferbe Bernhard Böckenhoff und seine Erntehelfer ein- bis zweimal täglich die Erdreihen ab und schauen, ob das Edelgemüse durch den Boden treibt. Reife Spargelstangen werden vorsichtig freigelegt und mit einem Spargelmesser abgeschnitten. Anschließend wird das Gemüse gewaschen und sortiert. „Spätestens am Tag

nach der Ernte geht unser Spargel in den Verkauf oder wird an Händler wie akzenta geliefert. So ist garantiert, dass er in bester Qualität bei den Spargel-Genießern ankommt“, erklärt Bernhard Böckenhoff.

Spargelanbau in der dritten Generation
Der Landwirt ist stolz darauf, dass sein Spargel mit den schneeweißen Köpfen und dem milden Geschmack zu den Prachtexemplaren seiner Art zählt. Schon seine Großeltern hätten auf dem traditionsreichen Gut, das sich seit 1595 im Familienbesitz befindet,



Thermo-Folien beschleunigen das Wachstum des Spargels vor der Ernte (o. l.). Das Restaurant „Adelheids Spargelhaus“ serviert köstliche Gerichte mit frischem Spargel.

Spargel angebaut, erzählt der 53-Jährige. Deren Anbaufläche sei jedoch im Zweiten Weltkrieg zerstört worden. Ende der 1970er wagten Bernhard Böckenhoffs Vater und Onkel einen neuen Anlauf mit dem Edelgemüse. Zwar war der Spargel damals längst nicht so populär wie heute, doch die Nachfrage stieg stetig – nicht zuletzt dank der findigen Vermarktungsstrategie von Böckenhoffs Mutter Adelheid, die 1983 neben dem Hof das Restaurant „Adelheids Spargelhaus“ eröffnete. Mit ihren Spargelgerichten wollte sie die Menschen aus der Region für den Geschmack und die Vielseitigkeit des Gemüses begeistern.

Noch heute kann man „Adelheids Lukullus Spargel“, wie die



Köstlichkeiten aus dem Hofladen

EIN BESUCH AUF DEM BÖCKENHOF lohnt sich nicht nur für Spargel-Liebhaber. Im Sommer wachsen auf den Feldern rund um den Hof auch fruchtige Erdbeeren und Heidelbeeren. Letztere darf man zu bestimmten Zeiten sogar selbst pflücken. Je nach Saison gibt es frischen Spargel, Beeren und außerdem verschiedene regionale Spezialitäten im Gutladen auf dem Böckenhof sowie im Bauernlädchen neben Adelheids Spargelhaus zu kaufen.



Böckenhoffs ihren Verkaufsschlager nennen, in dem gemütlichen Gasthaus in unzähligen Variationen genießen. Bernhard Böckenhoff isst Spargel am liebsten ganz klassisch mit Buttersauce, Schinken und Kartoffeln. Sein Tipp für die Zubereitung: „Achten Sie auf die Garzeit! Wenn man Spargel zu lange kocht, verliert er an Biss und Geschmack. Am besten, Sie heben eine der Stangen nach etwa acht Minuten mit einer Gabel aus dem Kochwasser. Wenn sie sich dann biegt wie ein Flitzebogen, ist der Spargel richtig knackig und lecker!“

Mit Erfahrung und moderner Technik

Um aus seinem Spargel das Beste herauszuholen, setzt der Münsterländer nicht nur auf seine langjährige Erfahrung, sondern auch auf moderne Ernteverfahren. Mithilfe von Thermo- bzw. Schwarzweiß-Folien, die den Boden erwärmen bzw. die Pflanzen vor Licht schützen, erzielt Bernhard Böckenhoff eine frühe Spar-

gelernte und die helle, zarte Qualität der Stangen. Auch den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln kann er dank der Folien auf ein Minimum reduzieren. Durch die Umrüstung auf eine Tröpfchenbewässerungsanlage konnte er zudem den Wasserverbrauch auf den Feldern senken: „Wir benötigen nur noch ein Fünftel unserer vorigen Wassermenge“, freut sich der Landwirt. Interessierten Besuchern, die wissen möchten, wo der Spargel herkommt und wie er verarbeitet wird, bieten Bernhard Böckenhoff und sein Team Hofführungen an. Eine weitere Möglichkeit, mehr über das edle Gemüse zu erfahren, ist der „Spargel-Lehrpfad“, der das Gut mit dem Spargelrestaurant verbindet. „Wer sich mit dem Spargelanbau beschäftigt, merkt schnell, dass es eine anspruchsvolle und zeitaufwendige Angelegenheit ist“, so Spargelbauer Böckenhoff. Dann ergänzt er: „Der einzigartige Geschmack dieser blassen Stangen ist uns die Mühe aber immer wieder wert!“

PRODUKT

Empfehlung



Adelheids Lukullus Spargel

Während der Spargelsaison erhalten Sie in Ihrem akzentmarkt frischen Spargel vom Gut Böckenhoff in bester Qualität.

ERLESENE WEINE zu Spargel

Welcher Wein passt zum edlen Stangengemüse? Das kommt auf die Art des Spargels an, aber auch auf seine Begleiter. Wir bieten Ihnen eine Orientierungshilfe.

Damit der Spargel die geschmackliche Hauptrolle spielen kann, ist vom dazu gereichten Wein dezente Zurückhaltung gefragt. Denn die leichte Bitternote des edlen Gemüses verträgt sich nicht mit säurebetonten, allzu charakterstarken Weinen. Perfekte Begleiter zu weißem und violetter Spargel sind daher leichte, sanfte Weißweine wie Silvaner, Weißburgunder und ein frischer Rivaner. Zum besonders aromatischen grünen Spargel passen auch kräftigere Weiße wie Grauburgunder und Riesling. Da Spargel selten pur genossen wird, sondern meist zusammen mit butterigen Saucen und Schinken, Fleisch oder Fisch, sollten Sie bei der Wahl des Weins stets das gesamte Gericht betrachten. Als Faustregel gilt: Je würziger die Sauce, umso ausdrucksvoller darf der Wein sein.



Lecker
zu grünem
Spargel

Metzger Grauburgunder

Der fruchtig-frische trockene Weißwein von Uli Metzger aus der Pfalz überzeugt mit seinem zarten Charakter und harmonischer Mineralität. Passt gut zu grünem Spargel und zu Gerichten mit Geflügel oder Kaninchen.

je 0,75-l-Flasche (1 | 9,99)
7.49

Für die beliebte Kombi aus Spargel, Schinken und Sauce hollandaise ist ein Riesling oder Sauvignon blanc eine gute Wahl, denn diese Weine harmonisieren die milden Aromen des Spargels und die salzige Würze des Schinkens. Sie wollen zum Spargel ein Filet vom Rind oder Schwein genießen? Dann kommt sogar ein milder Rotwein als Begleiter infrage.

Gute Wahl: leichte Weine mit sanfter Säure



Landlust weißer Burgunder und Rivaner Bio QbA

Die Trauben für diesen spritzig-frischen Bio-Wein stammen aus kontrolliert biologischem Anbau. Ein unkomplizierter und harmonischer trockener Weißwein, der zu vielen Spargelgerichten passt.

je 0,75-l-Flasche (1 l 6.65)
4.99

Miguel Torres Viña Esmeralda

Eine blumig-fruchtige Cuvée aus Muskat-Trauben und Gewürztraminer. Der trockene Spanier ist ein aromatischer Frühlingsspanier für viele Gelegenheiten.

je 0,75-l-Flasche (1 l 11.32)
8.49



Aromatisch
& spritzig

Bacardí Añejo Cuatro & Ginger Ale

für 1 Glas

5 cl Bacardí Añejo Cuatro · 10 cl Gingerale
¼ Bio-Limette · 1 Scheibe von 1 Bio-Limette

Ein Longdrinkglas mit Eiswürfeln füllen. Limettenviertel auspressen, Saft in das Glas geben. Bacardí Añejo Cuatro dazugießen. Mit Gingerale auffüllen, vorsichtig umrühren und mit einer frischen Limettenscheibe garnieren.

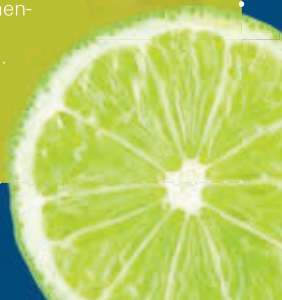
PRODUKT

Empfehlung

Bacardí Añejo Cuatro

Eine mindestens vierjährige Reifezeit im Fass verleiht diesem Rum ein komplexes Aroma mit Noten von milder Vanille und geröstetem Eichenholz. Schmeckt pur und in Mixgetränken.

je 0,7-l-Flasche
(1 l 27.13) € 18.99



Das schmeckt im FRÜHJAHR

FUCHSWINKEL

Genuss-
Empfehlungen

AUS DEM
FUCHSWINKEL



4 Portionen · ca. 110 Minuten

4 Kaninchenkeulen · 1 Bund Suppengrün · 1 Zwiebel
4 EL Pflanzenöl · 2 EL Tomatenmark · 250 ml Portwein
250 ml Hühnerbrühe · 2 Lorbeerblätter · 2 Zweige
Rosmarin · 2 Zweige Thymian · 1,2 kg festkochende
Kartoffeln · 400 ml Sahne · Salz · Pfeffer · Muskatnuss
2 Knoblauchzehen · 250 g Kohlrabi · 250 g Möhren
250 g Romanesco · 250 g lila Blumenkohl · 5 EL
Saucenbinder, dunkel · 50 g Butter

Zartes, fettarmes Kaninchen-
fleisch erhalten Sie an der Fleisch-
Bedientheke in Ihrem akzenta-Markt.



REZEPT-TIPP
von Fabian Schnarr

Fabian Schnarr kam im April 2018 zum FUCHSWINKEL. Der 21-Jährige aus Schwelm hat sich direkt nach dem Abschluss seiner Ausbildung zum Koch beworben und liebt es, wenn im Restaurant richtig was los ist. „Ich habe gern etwas Action und Menschen um mich herum. Deshalb machen mir Aktionen wie die Steak-Tage freitags und samstags großen Spaß, an denen wir besonders viele Gäste haben.“ Sein Rezept-Tipp im Frühjahr sind zarte Kaninchenkeulen mit Portweinjus!

Beliebte
Klassiker

Wochen-Standards: Darauf ist Verlass!



DIENTSTAGS
Schnitzel



MITTWOCHS
Reibekuchen



FREITAGS
Backfisch

Die wöchentlich wechselnde Karte im FUCHSWINKEL sorgt für Abwechslung und bringt viele saisonale Gerichte auf den Teller. Daneben gibt es in unserem Marktrestaurant aber auch beliebte Klassiker, die jede Woche auf der Speisekarte stehen: Jeden Dienstag können Sie im FUCHSWINKEL Schnitzel-Variationen mit Pommes und Salat genießen, immer mittwochs unsere hausgemachten Reibekuchen mit Apfelsauce und freitags frischen Backfisch mit Kartoffelsalat und Brötchen. Das saftige FUCHSWINKEL-Rumpsteak können Fleischliebhaber jetzt jeden Samstag bestellen.



SAMSTAGS
Steak

Kaninchenkeule an Kartoffelgratin mit Portweinjus

1 Kaninchenkeulen waschen und trocken tupfen. Suppengrün putzen, waschen und den Sellerie schälen. Zwiebel schälen. Suppengemüse und Zwiebel würfeln, beiseitestellen. **2** Öl in einem backofenfesten Bräter erhitzen, Keulen darin goldbraun anbraten und herausnehmen. Suppengrün und Zwiebel in den Bräter geben und anrösten. Tomatenmark dazugeben, kurz anschmoren, mit Portwein und Brühe ablöschen. Sauce ca. 5 Min. auf hoher Temperatur reduzieren. **3** Rosmarin und Thymian waschen, die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen, mit dem Lorbeer und den Kaninchenkeulen in den

Bräter geben. Bräter vom Herd nehmen und beiseitestellen. **4** Kartoffeln schälen, in feine Scheiben schneiden und in einer Auflaufform verteilen. Sahne in eine Schüssel geben, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Knoblauch fein hacken und dazugeben. Sahne über den Kartoffeln verteilen. Das Gratin sowie den Bräter mit den Kaninchenkeulen in den vorgeheizten Ofen geben, bei 160°C (U: 140°C/G: Stufe 2) ca. 50 Min. schmoren. **5** Das Gemüse putzen, Kohlrabi und Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und salzen. Darin Möhren und Kohl-

rabi ca. 3 Min., Romanesco sowie Blumenkohl ca. 8 Min. blanchieren, anschließend das Gemüse mit Eiswasser abschrecken. **6** Bräter aus dem Ofen nehmen, die Sauce daraus in einen Topf geben. Keulen im Ofen warm halten. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Saucenbinder abbinden. **7** Butter in einer heißen Pfanne schmelzen, Gemüse kurz darin schwenken. Gemüse, Gratin sowie Kaninchenkeulen auf Tellern verteilen und mit Portweinjus beträufeln.

Pro Portion ca. 1308 kcal (5476 kJ)
76 g E · 72 g KH · 55 g F

SO SCHÖN WIRD'S IN BARMEN

Lust auf ein bisschen Vorfreude? Wir zeigen Ihnen, wie das Einkaufserlebnis im akzenta Barmen nach dem Umbau aussehen wird!



Blick von oben auf die zukünftige Aufteilung des akzenta-Marktes in Barmen.

einem modellhaften Ausblick auf den zukünftigen akzenta-Markt in Barmen. So viel sei schon verraten: Unsere Räumlichkeiten werden heller, freundlicher und großzügiger. Es erwartet Sie eine moderne und übersichtliche neue Marktarchitektur mit großzügigen, gut sortierten Regalen, einladenden Bedienungstheken und Dachfenstern, die viel Tageslicht hereinlassen. Außerdem werden das neue FUCHS-WINKEL-Restaurant mit über 100 Sitzplätzen, eine EatHappy-Sushitheke und eine kleine Verkostungs-Weinbar in der Vinothek bald bei akzenta in Barmen zum Genießen und Entspannen einladen.

Dass sich in unserem Barmer Markt etwas tut, ist nicht zu übersehen. Hinter Bauschutzwänden wird fleißig gewerkelt, während ansonsten der Verkauf weitergeht. Auf diese Weise möchten wir unseren Markt Schritt für Schritt verschönern und modernisieren, ohne dass es für unsere Kunden zu größeren Beeinträchtigungen kommt. Dadurch dauern einige Dinge etwas länger, weshalb uns der Umbau noch über das Jahr 2020 hinaus beschäftigen wird. Dass sich dieser Aufwand lohnt, möchten wir Ihnen auf den folgenden Seiten zeigen – mit

FISCHTHEKE



Frischen Fisch und Meeresfrüchte erhalten Sie an der neuen Fischfeinkost-Theke im Mall-Bereich.



RESTAURANT FUCHSWINKEL

Auch der Markt in Barmen bekommt ein FUCHSWINKEL-Restaurant – mit Platz für über 100 Gäste und einem überdachten Atrium.



WURST- & FLEISCHTHEKE



KÄSETHEKE

Schön übersichtlich präsentieren sich hochwertige Fleischspezialitäten an der Metzgereitheke. Eine große Auswahl und fachkundige Beratung verspricht die neue akzenta-Käserei.

Frisches Obst und Gemüse sowie Feinkost wird es in der großen und hellen Markthalle geben.



MARKTHALLE



SUSHI-BAR

Frische Sushi-Spezialitäten können Sie schon bald an der Sushi-Bar von EatHappy in der Markthalle genießen.



DACHFENSTER

Großzügige Dachfenster lassen viel Tageslicht in den Markt.



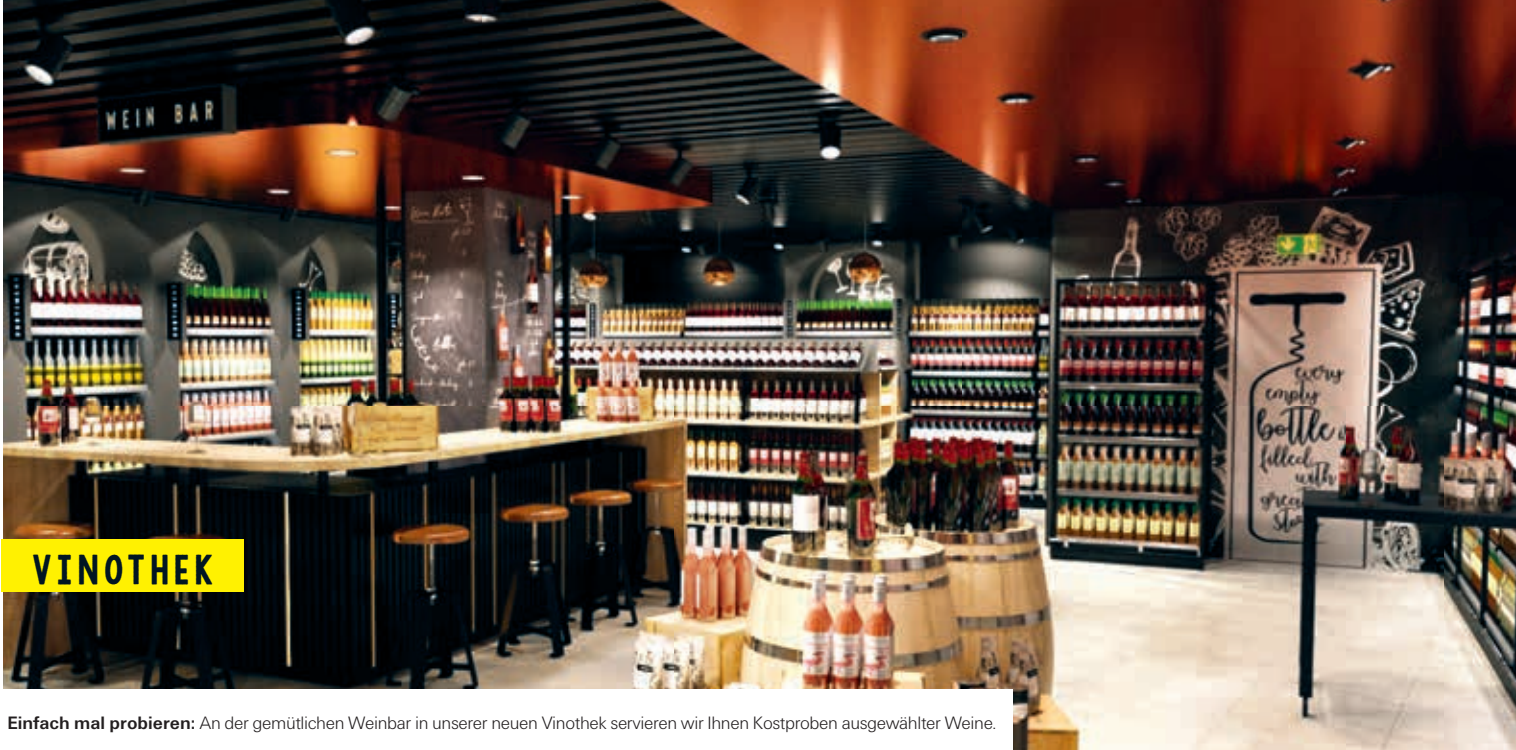
MARKTINFO

Noch Fragen? An der großen Infotheke helfen unsere Service-Mitarbeiter Ihnen weiter.



BEAUTY

Sieht gut aus: Die neue Beauty Lounge mit Produkten rund um Schönheit und Pflege.



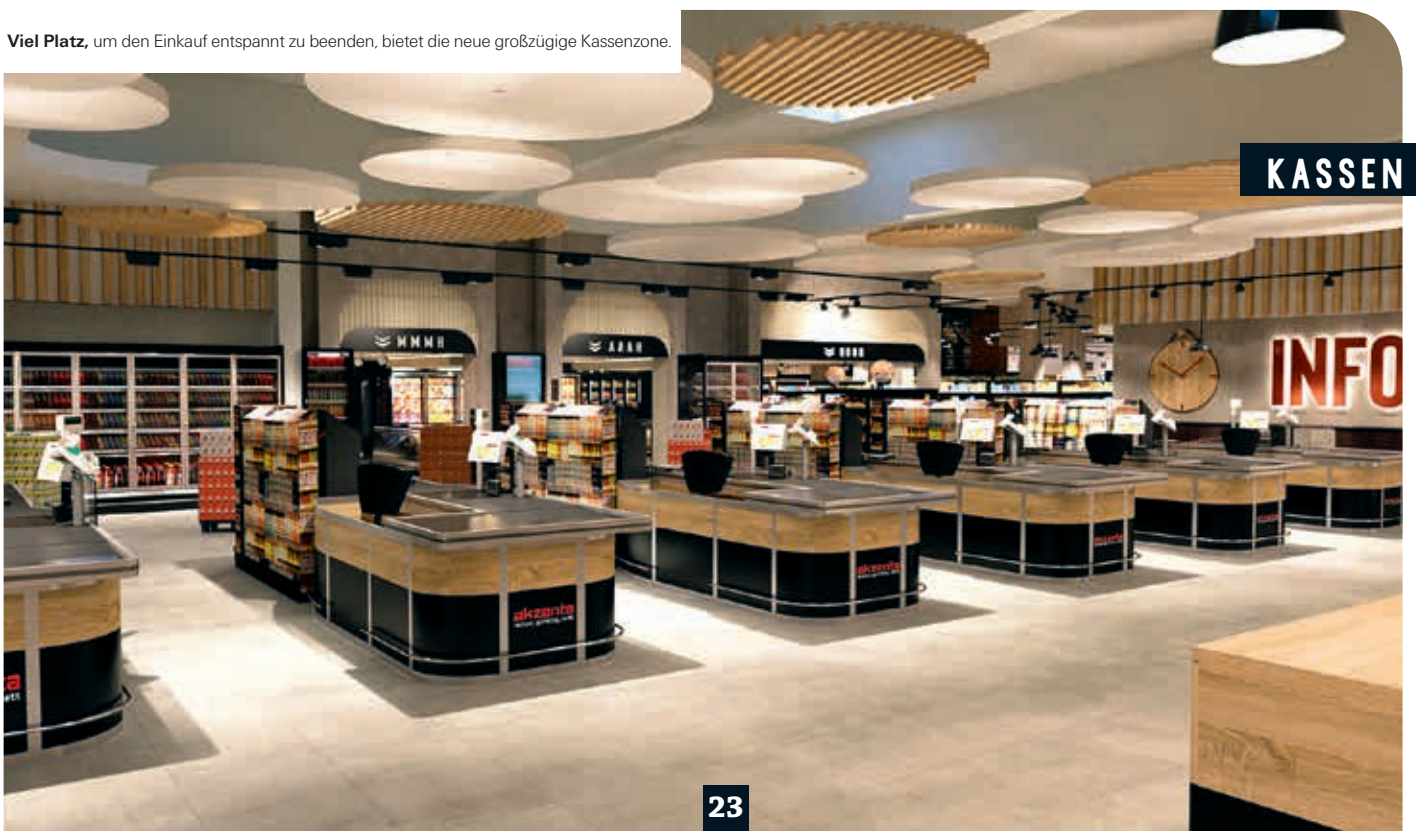
VINOTHEK

Einfach mal probieren: An der gemütlichen Weinbar in unserer neuen Vinothek servieren wir Ihnen Kostproben ausgewählter Weine.

Wie soll ein moderner, hochwertiger Lebensmittelmarkt aussehen, damit sich die Kunden wohlfühlen und ihren Einkauf als angenehmes Erlebnis empfinden? Diese Fragen stellte sich die inhabergeführte Design-Agentur Shop Zwo aus Düsseldorf bei der Planung des neuen akzentra-Marktes in Barmen. Shop Zwo wurde 2015 von Sonja Althoff, ehemals Rücker, gegründet und besteht aus einem Team von Innenarchitekten, Architekten, Grafikern und 3-D-Artists. Mit Erfahrung und Leidenschaft entwickelt das Team Konzepte aus dem Bereich des Einzelhandels und der Gastronomie. Das reine Entwurfsbüro ist bekannt dafür, Dinge mal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. „Einfach mal alles auf den Kopf stellen, das belebt und bringt neue Ideen und Ansätze“, sagt Laura Weber, die als Art Director bei Shop Zwo arbeitet. Auf diese Weise gelingt es dem Team, jedem Store ein einzigartiges Erscheinungsbild zu geben. Mit der Planungsgruppe Rhein-Ruhr hat die Design-Agentur einen erfahrenen Kooperationspartner an ihrer Seite, der für die originalgetreue und hochwertige Umsetzung des Marktkonzeptes sorgt.

akzentra wird nachhaltiger
 Unser neuer Markt in Barmen wird nicht nur moderner aussehen, sondern auch nachhaltiger wirtschaften. Für einen energie- und ressourcenschonenden Betrieb sorgen u. a. ein moderner Technikpark, Beleuchtung mit LED-Lampen sowie Wärmerückgewinnungsmaßnahmen.

Viel Platz, um den Einkauf entspannt zu beenden, bietet die neue großzügige Kassenzone.



KASSEN

akzenta bildet aus



Action, bitte!
Für unseren Azubi-Film haben wir echte akzenta-Mitarbeiter und -Mitarbeiterinnen vor die Kamera geholt. Sie berichten von ihren Erfahrungen während der Ausbildung und ihrem Berufsalltag in den akzenta-Märkten.

Wir suchen noch Azubis für den
Ausbildungsjahrgang 2019/2020!
Unser neuer Azubi-Film zeigt, warum
sich eine Ausbildung bei akzenta lohnt.

Werde akzenta-Azubi 2019!

Du interessierst Dich für Lebensmittel, bist freundlich und offen und hast bald Deinen Schulabschluss in der Tasche? Dann könnte eine Ausbildung bei akzenta ein **toller Start für Deine Karriere im Einzelhandel** sein! Als regionales Unternehmen mit Anschluss an die REWE-Gruppe bietet akzenta seinen Azubis und Mitarbeitern ein familiäres Betriebsklima und tolle Gesundheitsleistungen wie Ernährungsseminare und Yoga-Kurse. Als Azubi bist Du Teil eines netten Teams, in dem Kollegen und Chefs ein offenes Ohr für Deine Fragen und Ideen haben. Deine Zukunft bei akzenta startet mit einer Ausbildung zum/zur Verkäufer/-in oder Kauffrau/Kaufmann im Einzelhandel, zum/zur Fachverkäufer/-in im Lebensmittelhandwerk oder zum/zur Fleischer/-in. Abiturienten können sich im Rahmen eines Dualen Studiums zum/zur Handelsfachwirt/-in ausbilden lassen. Damit Du Dir einen ersten Eindruck von der Arbeit bei akzenta machen kannst, haben wir ein Azubi-Video gedreht, das Du auf unserer Website unter www.akzenta-wuppertal.de/jobs/Ausbildung findest.



Code scannen und Film gucken
Wie ist es, bei akzenta zu arbeiten?
Und wie läuft die Ausbildung ab? Diese Fragen beantwortet unser Azubi-Film, den wir mit der Bergischen Innovationsgesellschaft produziert haben.



Marktleiter Steven Debes
liebt die Arbeit mit
hochwertigen Lebensmitteln.

mich erst vertraut machen. Ich hatte aber die Gelegenheit, mich gründlich einzuarbeiten und mir alle Abteilungen einmal anzuschauen.

Sie haben 2018 im akzenta-Markt Steinbeck verschiedene Kunden-Events organisiert, z. B. ein Gin-Tasting und einen „Wild auf Wild“-Genussabend. Wie kam es dazu?

In meinem Job als Leiter eines Kaufhaus-Gourmetmarktes hatte ich bereits einige Genuss-Events für Kunden organisiert. Ich habe mich sehr gefreut, dass ich diese Erfahrung bei akzenta einbringen und die Ideen mit dem engagierten Steinbecker Team vor Ort umsetzen konnte. Solche Abende von A bis Z zu planen macht mir grossen Spaß. Natürlich war es auch toll zu sehen, dass die Events bei den Kunden gut angekommen sind. Wir wollen solche Veranstaltungen unter dem Titel „akzenta exklusiv“ zukünftig regelmäßig im Markt Steinbeck anbieten. Infos zu den jeweiligen Events finden die Kunden rechtzeitig in ihrem akzentaMarkt.

Haben Sie bei akzenta schon Lieblingsprodukte für sich entdeckt?

Ja, so einige (*lacht*). Aktuell mag ich besonders die Saltufo-Salamikugeln von Bedford, die es an der Wurst-Bedienungstheke gibt. Das ist eine Trüffelsalami, die mit feinem Parmesan ummantelt ist. Echt lecker! Außerdem schmeckt mir der Rotschimmel-Käse „Crémoulin“ von der Käsetheke unglaublich gut, weil er so wunderbar cremig und aromatisch ist.

Herr Debes, vielen Dank für das Gespräch!

Von Düsseldorf nach Wuppertal

Mit hochwertigen Lebensmitteln kennt Steven Debes sich bestens aus, denn er lernte das Lebensmittelhandwerk schon als Azubi in der Feinkostabteilung einer großen Kaufhauskette in Berlin. Später leitete er den Gourmet-Markt eines Kaufhauses an der Düsseldorfer Königsallee. Seit Anfang 2018 ist der 32-Jährige Teil des Marktleiter-Teams bei akzenta.

Herr Debes, Sie leben nach wie vor in Düsseldorf. Warum haben Sie sich für einen Job bei akzenta entschieden?

Mein Herz schlägt für den Lebensmittelhandel. Das ist der Bereich, in dem ich mein Handwerk von der Pike auf gelernt habe und in dem ich gern tätig sein will. Bei meinem letzten Arbeitgeber war das irgendwann nicht mehr in dem Umfang möglich, in dem ich es mir gewünscht hätte. Deshalb bin ich zu akzenta gewechselt – hier teilt man meine Leidenschaft für hochwertige Lebensmittel.

Außerdem sind die akzenta-Märkte für mich von Düsseldorf aus gut zu erreichen. Das war mir wichtig, denn ich möchte gern Zeit für meine Frau und meine beiden kleinen Töchter haben.

In Ihrem ersten Jahr bei akzenta haben Sie die Marktleitung in Barmen unterstützt. Wie haben Sie diese Zeit erlebt?

Bevor ich mich bei akzenta beworben habe, hatte ich mir alle Märkte angeschaut. Schon dabei ist mir aufgefallen, dass es unter den akzenta-Mitarbeitern einen großen Zusammenhalt und ein ausgeprägtes Wir-Gefühl gibt. Das hat sich auch während meiner Arbeit in Barmen bestätigt und mir den Einstieg erleichtert.

Gab es vieles, das neu für Sie war?

Ja, na klar. Das Thema Drogerie war für mich komplett neu und auch mit den Abläufen und dem Kassensystem bei akzenta musste ich

akzentaexklusiv

Wir möchten Sie einladen, die Genusswelt von akzenta mit allen Sinnen zu entdecken! In den kommenden Monaten veranstalten wir im Markt Steinbeck stimmungsvolle Abend-Events zu verschiedenen Themen, bei denen wir Sie mit Musik, feinen Speisen und köstlichen Drinks verwöhnen. Achten Sie auf die Infos in den akzenta-Märkten und sichern Sie sich rechtzeitig Ihre Tickets!

TERMINE 2019

- ▼ 31. März **Gin** ▼ 5. Mai **Vegan**
- ▼ 7. Juli **Steak & Craft Beer** ▼ 8. September **Italien**
- ▼ 13. Oktober **Whisky** ▼ 24. November **Wein & Käse**



Jubilare bei akzenta

In den Monaten März bis Juni feiern wieder zahlreiche unserer Mitarbeiter ihr Jubiläum bei akzenta. Wir gratulieren ganz herzlich und freuen uns, sie in unserem Team zu haben!

35-jähriges Jubiläum

Frank Keil (Elberfeld)

25-jähriges Jubiläum

Martina Fontaine
(Verwaltung)

20-jähriges Jubiläum

Tim Rohde (Barmen);
Serda Aktas, Maria Rekowski
(Steinbeck);
Nadine Sommer (Vohwinkel);
Helen Schilling (Witten)

15-jähriges Jubiläum

Hans-Joachim Gröschke,
Kyriaki Papadopoulou (Barmen);
Klara Krebs (Elberfeld);
Peggy Schlupp (Elberfeld);
Torsten Kenz (Vohwinkel)

10-jähriges Jubiläum

Joachim Pawletko, Sven Trampnau,
Sascha Sven Wien (Barmen);
David Baginski, Michael
Bochmann (Steinbeck);
Daniela Presting (Vohwinkel)



Unsere aktuellen Jubilare (v. l.): Tim Rohde (20 Jahre), Klara Krebs (15 Jahre),
Kyriaki Papadopoulou (15 Jahre), Frank Keil (35 Jahre) und Nadine Sommer (20 Jahre)

Neue Kurse für junge Technik-Freaks

Von Anfang März bis in die Sommerferien hinein veranstaltet das Bergische Schul-Technikum zdi-Zentrum BeST wieder spannende Technikkurse für Schülerinnen und Schüler von der 7. bis 13. Klasse. Das Schülerlabor ist Teil der Gemeinschaftsoffensive „Zukunft durch Innovation. NRW“ zur Förderung des naturwissen-

schaftlichen und technischen Nachwuchses im Land. Ob die Arbeit mit unterschiedlichen Programmiersprachen, die ersten Versuche als Web-Entwickler oder Kurse zum Thema „Autonomes Fahren“, „Künstliche Intelligenz“, „Industrie 4.0“, 3-D-Druck oder Bluetooth-Technik: Das neue zdi-BeST Kursprogramm bietet Jugendlichen vielfältige Möglichkeiten, um ohne Vorwissen die eigenen technischen, kreativen und handwerklichen Fähigkeiten auszuprobieren. Die Kurse und Workshops finden an der Uni in Wuppertal oder in zdi-Partnerunternehmen statt. Hier ergibt sich

möglicherweise der erste Kontakt zu einem späteren Arbeitgeber oder die Chance, sich für ein Praktikum zu bewerben. Am Ende eines jeden Kurses winkt ein Zertifikat und ein positiver Eintrag auf dem Zeugnis. Schülerinnen und Schüler können sich unter www.zdi-best.de oder unter Tel.: 02 02/ 4 39 19 35 für die kostenlosen Kurse anmelden. Eine tolle Möglichkeit für den bergischen Nachwuchs, die eigenen Talente zu entdecken und auszubauen, finden wir von akzenta – deshalb gehören wir gern zu den Förderern des Bergischen Schul-Technikums.



**Ausprobieren, tüfteln,
kreativ sein: In den Technik-
und Informatik-Kursen am
Bergischen Schul-Technikum
können Jugendliche viel Neues
entdecken.**



IMPRESSUM

Herausgeber: akzenta GmbH & Co. KG,
Unterdörnen 61–63, 42283 Wuppertal,
Telefon: 02 02/5 51 26-0 **Verantwortlich
für den Inhalt:** Ulrich Mazurek **Anschrift
von Verlag und Redaktion:** m3 Verlag
GmbH, Elbberg 6 d, 22767 Hamburg,
Tel.: 040/5 48 06 79 27, E-Mail:
info@m3verlag.de **Objektleitung:**
Beatrice Pfaff (akzenta), Stefanie Asmußen
Redaktion: Stefanie Asmußen, Oliver
Willmer **Grafik:** Petra Techritz **Druck:**
Evers Druck Meldorf

akzenta

sozial



Nicole Küpper
Assistentin der Geschäftsführung

Gemeinsam stark für Wuppertal

Weil uns die Stadt und ihre Menschen am Herzen liegen, unterstützen wir gern soziale Projekte und gemeinnützige Vereine in der Region. Wenn Sie sich für Wuppertal engagieren und mit uns zusammenarbeiten möchten, schreiben Sie mir! Unter nicole.kuepper@akzenta-wuppertal.de nehme ich Ihre Ideen und Anregungen gern entgegen.



Gut angekommen Bei den beschenkten Kindern sorgten die Weihnachtspäckchen im Schuhkarton für große Freude.

Freude in Schuhkartons

Das Sammeln von Spenden für die Hilfsaktion „Weihnachten im Schuhkarton“ hat in den akzenta-Märkten bereits Tradition. Auch 2018 haben viele unserer Kunden mitgemacht und liebevoll gepackte Geschenke-Päckchen abgegeben. Ute und Ulrich Jöster, die den Versand der Schuhkartons im Auftrag der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde Wuppertal-Barmen federführend organisieren, nahmen von akzenta 277 Kartons entgegen. Insgesamt schickten sie im Dezember mehr als 380 Päckchen aus verschiedenen Wuppertaler Sammelstationen auf den Weg zu Kindern in Bulgarien, Slowenien und anderen osteuropäischen Ländern.



Unsere
Wunsch-
Erfüller-
Aktion

Schöne Bescherung dank „Sterntaler“-Wunschpaten

Direkte und unkomplizierte Hilfe von akzenta-Kunden für Wuppertaler Kinder – dafür steht die „Sterntaler“-Aktion, die jedes Jahr im Advent stattfindet: In allen akzenta-Märkten hängen Weihnachts-Wunschzettel von sozial benachteiligten Kindern, die unsere Kunden als Wunschpaten erfüllen können. Wir freuen uns, dass Sie sich wieder so zahlreich an der Aktion beteiligt haben, und möchten an dieser Stelle ganz herzlich Danke sagen – auch im Namen der

Kinder, die sich in Einrichtungen wie dem Nachbarschaftsheim Wuppertal e. V. und der Elberfelder Kindermat(h)lzeit riesig über die Sterntaler-Geschenke gefreut haben! Die Helferinnen und Helfer, die vor Ort die Weihnachtspäckchen an die Kinder verteilen, berichten uns immer wieder von strahlenden Augen und einer großen Begeisterung der Kids, wenn deren Wünsche tatsächlich in Erfüllung gehen.

Aufgeregte Kinder freuten sich im Nachbarschaftsheim Wuppertal auf ihre Weihnachtsgeschenke, die von akzenta-Kunden gespendet wurden (Bild oben). Die Wunschzettel der Kinder hingen in unseren Märkten zur Mitnahme aus.





COMEDIENNE
HELENE
BOCKHORST

Alles perfekt? Von wegen!

die börse, 25. April

Fitness- und Superfood-gestählte Menschen mit scheinbar perfekten Leben gab es einst nur in der Werbung. Heute wirken sogar die eigenen Freunde und Bekannten in ihren Instagram- und Facebook-Profilen wie dauerglückliche Strahlmänner und -frauen: Ob Urlaub, Essen oder Beziehung – alles ist super und wird außerdem mit dem passenden Filter optimiert. Allen, die sich fragen, ob sie eigentlich die Einzigen sind, bei denen auch mal was blöd läuft, sei das Programm „Die fabelhafte Welt der Therapie“ von Helene Bockhorst ans Herz gelegt. Die 31-jährige Hamburgerin gilt als Shootingstar am Comedy-Himmel, weil sie unaufgeregt und unverblümt über Dinge spricht, die einfach „kacke“ sind. Und davon gibt es in Helenes Leben reichlich: Es geht um psychische Auffälligkeiten und Schwierigkeiten in sozialen Situationen, um Sex, Missgeschicke und immer wieder um die Frage: Warum passiert das ausgerechnet mir? Mit ihren Auftritten therapiert Helene Bockhorst sich selbst und andere, indem sie alles ausspricht, was schon immer mal gesagt werden musste – und noch einiges darüber hinaus. www.dieboerse-wtal.de

GEWINNSPIEL

2 X 2 TICKETS FÜR „DIE FABELHAFTE WELT DER THERAPIE“

Möchten Sie Helene Bockhorsts ehrliche und selbstironische Comedy gern live erleben? Dann schicken Sie uns einfach eine E-Mail oder Postkarte mit dem Betreff „Helene“ und Ihrer Anschrift. Mit etwas Glück gewinnen Sie zwei Freikarten für „Die fabelhafte Welt der Therapie“ am 25. April in der börse. Die Adresse und die Teilnahmebedingungen für unsere Gewinnspiele finden Sie auf Seite 30.

Einsendeschluss: 29. März 2019

Mitsingen, leicht gemacht Zentrum Emmaus, 4. Mai

Ob Popsongs, Schlager oder R'n'B-Hits, mit deutschen oder englischen Texten – beim Mitsing-Event „Sing dein Ding“ im Zentrum Emmaus der Kirchengemeinde Cronenberg ist für jeden das passende Liedgut dabei. Der Spaß steht bei diesem Event ganz klar im Vordergrund und wer mitmachen will, muss weder Kirchenmitglied noch besonders gesangserfahren sein. Rund 170 Sängern und Sänger von jung bis alt waren beim letzten „Sing dein Ding“ dabei, mit einer ähnlich hohen Teilnehmerzahl rechnen die Veranstalter vom FKJC e.V. auch bei der 10. Auflage im Mai. Der Eintritt zum Mitsing-Abend mit Liveband und Moderator kostet 10 Euro. www.fkjc.de



WEITERE VERANSTALTUNGEN

März

- 15. Musical-Show „Havana Nights“
Historische Stadthalle
- 29. Udo Wolff: „Geliebt, gehasst, geplagt, genervt – Aus dem Leben eines Familienvaters“
Kontaktthof
- 30. „Picobello“ Wupperputz
Innenstadt

April

- 30. Alte Bekannte live
Historische Stadthalle
- 3. Alexander Herrmann:
„Schnell mal was Gutes“
Historische Stadthalle
- 6./7. Ostermarkt
Schloss Burg

- 17. Berlin Boom Orchestra
die börse
- 20./21. Komödie „Tour de Farce“
TalTonTheater
- 26. Krayenzeit & Ingrimm live
Live Club Barmen
- 30. Ü30 Exklusiv:
Tanz in den Mai Special
Alte Feuerwache

TICKETS
FÜR DIE
LESUNG
gewinnen!



GEWINNSPIEL

2 X 2 TICKETS
FÜR „LEO LIEST“
MIT JOE BAUSCH

Gewinnen Sie mit etwas Glück zwei Tickets für die Lesung „Gangsterblues“ am 29. Mai um 19.30 Uhr im LEO Theater im Ibach-Haus Schwelm. Schicken Sie uns einfach eine E-Mail oder Postkarte mit dem Betreff „Gangsterblues“ und Ihrer Anschrift. Die Adresse und die Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 30.

Einsendeschluss:
30. April 2019

Joe Bausch liest „Gangsterblues“

LEO Theater im Ibach-Haus Schwelm, 29. Mai

Krimi-Fans kennen Joe Bausch als Gerichtsmediziner Dr. Joseph Roth aus dem Kölner „Tatort“. Doch auch im wahren Leben hatte der 65-Jährige es mit Mördern und anderen Kriminellen zu tun – denn er arbeitete mehr als 30 Jahre als Gefängnisarzt in der nordrhein-westfälischen Justizvollzugsanstalt Werl. Über seine Erlebnisse aus dieser Zeit hat Bausch ein Buch geschrieben. Es trägt den Titel „Gangsterblues“ und zeichnet in zwölf Kurzgeschichten ein anschauliches Bild vom Alltag in deutschen Justizvollzugsanstalten: Es erzählt von den Hierarchien unter den Häftlingen, von der Gefängniskultur, aber auch von ganz persönlichen Lebensgeschichten, die Insassen dem Gefängnisarzt anvertrauten. Am 29. Mai liest Joe Bausch im Leo Theater in Schwelm aus seinem Buch – und eröffnet damit die neue Veranstaltungsreihe „LEO liest“. www.leo-theater.ruhr

Die Gartensaison ist eröffnet

Schloss Lüntenbeck, 6./7. April

Direkt an der Nordbahntrasse gelegen, empfängt Schloss Lüntenbeck seine Besucher am ersten Aprilwochenende mit frühlingshafter Pflanzenpracht: Zwei Tage lang steht hier jeweils von 11 bis 18 Uhr die Gartenmesse „Stilblüte“ auf dem Programm – und damit alles rund um Pflanzen, Garten-Accessoires und -Gestaltung. Neben verschiedenen Gewächsen für das heimische Grün kann man hier auch viele Tipps rund um die Pflege von Rosen, Stauden & Co mitnehmen. Außerdem präsentieren die rund 100 Aussteller Gartenwerkzeug und Pflanzgefäße, aber auch Außenmöbel und -kamine. Wer Lust hat, kann auch selbst kreativ werden und Weidenkörbe flechten, einen Nistkasten bauen oder Schmuck basteln. Zwischendurch können kleine und große Besucher sich mit verschiedenen Leckereien stärken – schließlich kann Frühlingsluft schon mal hungrig machen! Der Eintritt kostet 5 Euro (Kinder bis 12 Jahre frei). www.schloss-luentenbeck.de



Mai

4. Mitsing-Event „Sing dein Ding“
Zentrum Emmaus Cronenberg
5. Schwebi-Frauen-Lauf
W-Tec Technologiepark
16. Duo Graceland: „A Tribute to Simon and Garfunkel“
Schloss Burg

30. Die Hochzeit des Figaro
Opernhaus

30.5–2.6. Barmen live
Johannes-Rau-Platz

30.5–2.6. Tuchführung – Markt für Mode & Stoffe
Schloss Lüntenbeck

Juni

2. Halleluja! Wuppertal singt!
Historische Stadthalle

2. Theater „Im Schatten kalter Sterne“
Opernhaus

9. Pfingstkonzert mit Shanty-Chor
Toelleturm in den Barmer Anlagen

18. Mitmach-Lesung „Buch.Bäm.Buch“
Aufbruch am Arrenberg

29. Langer Tisch 2019 und Stadtjubiläum
Innenstadt

29./30. Mittelaltermarkt
Schloss Burg

Kunden fragen, akzenta antwortet



Anja Kaiser, akzenta-Ernährungsberaterin

Frau L. Klein:
Was ist der Säure-Basen-Haushalt? Und welche Rolle spielt dabei die Ernährung?

Was wir essen, beeinflusst die Chemie unseres Körpers – und damit auch unseren Säure-Basen-Haushalt. Unter Säuren können sich die meisten etwas vorstellen, aber was sind eigentlich Basen? Grob gesprochen sind sie der chemische Gegenpol zu Säuren. Wie sauer oder basisch ein Stoff ist, wird mithilfe des pH-Werts angegeben. Ein pH-Wert unter 7 gilt als sauer, neutrale Lösungen liegen bei einem Wert von 7 und basische Stoffe haben einen pH-Wert über 7. Die Organe unseres Körpers sind auf ganz bestimmte pH-Werte angewiesen, um rei-

bungslos zu funktionieren. Während unser Blut mit einem pH-Wert von 7,35 bis 7,45 leicht basisch ist, herrscht in unserem Magen ein sehr saures Milieu. Unser Organismus ist stets damit beschäftigt, den Säure-Basen-Haushalt zu regulieren. Dabei spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle. Säuren werden einerseits durch die Nahrung aufgenommen, zum anderen aber auch vom Körper selbst in Stoffwechselprozessen in den Zellen hergestellt. Allerdings hat unser Körper „Puffersysteme“, um überschüssige Säuren loszuwerden: Einen Großteil davon baut er zu Kohlendioxid und Wasser ab. Diese Stoffe werden über die Lunge und die Nieren mit der Atemluft bzw. dem Urin aus dem Körper befördert. Aber auch über die Haut und den Darm wird ein Teil der Säuren ausgeschieden. Damit die Puffersysteme funktionieren, werden basische Stoffe zur Neutralisierung der Säuren benötigt. Sind davon nicht genügend vorhanden, können Säuren und Schlackestoffe sich in Bindegewebe, Muskeln und Gelenken anlagern und so zu einem Ungleichgewicht führen. Besteht dieses über einen längeren Zeitraum, können Beschwerden wie Sodbrennen, ein gereizter Magen, Muskelverspannungen und ein geschwächtes Immunsystem die Folge sein. Mit der richtigen Ernährung können wir einer „Übersäuerung“ des Körpers



Säure-Basen-Haushalt

jedoch entgegenwirken. Eine ausgleichende Wirkung auf unseren Säure-Basen-Haushalt haben mineralstoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Kräuter und Obst, denn sie werden im Körper zu Basen verstoffwechselt. Diese Lebensmittel sollten der Hauptbestandteil Ihres Speiseplans sein. Anders sieht es aus bei Fleisch, Fisch, Käse und Getreideprodukten: Diese Lebensmittel werden sauer verstoffwechselt und sollten nicht täglich gemeinsam auf dem Teller landen. Praktisch heißt das: Sie müssen nicht auf Fleisch und Käse verzichten. Wenn Sie etwas für Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht tun möchten, sollten Sie dazu aber immer etwas Gemüse oder frische Kräuter genießen. Was Sie darüber hinaus noch tun können: Reduzieren Sie den Konsum von Alkohol und Nikotin, denn auch diese Stoffe wirken säurebildend. Trinken Sie ausreichend Wasser und bewegen Sie sich regelmäßig, denn maßvoller Sport fördert die Säureausscheidung sowie den Abbau von Säuren in Muskeln und Bindegewebe.



Sudoku

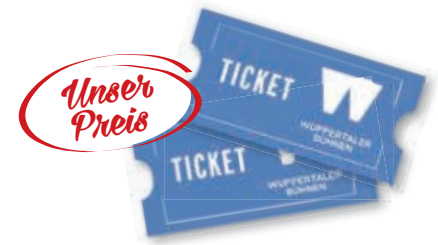


Mitmachen & gewinnen

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.

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

IHRE GEWINNCHANCE:
 Lösen Sie unser Sudoku und gewinnen Sie **2 Karten für das Theaterstück „Ichundlich“ von Else Lasker-Schüler am 8. Juli um 19 Uhr in den Riedel-Hallen.** Das Stück um den Widerstreit zwischen Gut und Böse ist an Goethes „Faust“ angelehnt. Es wird vom Schauspiel Wuppertal zum 150. Geburtstag Else Lasker-Schülers inszeniert. Termine: 6. bis 13. Juli. Infos unter www.wuppertaler-buehnen.de

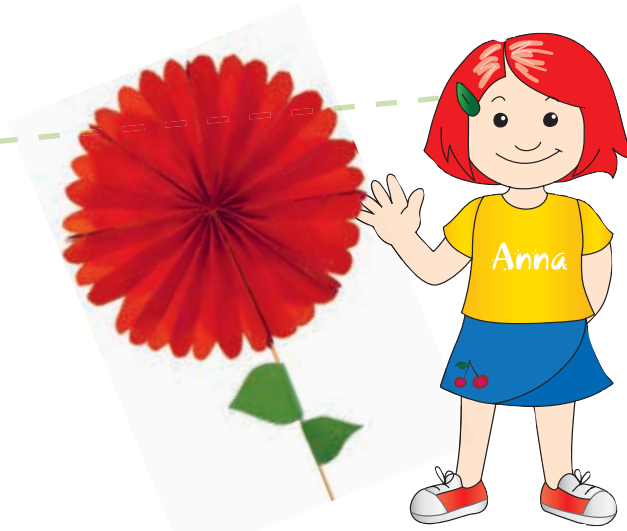
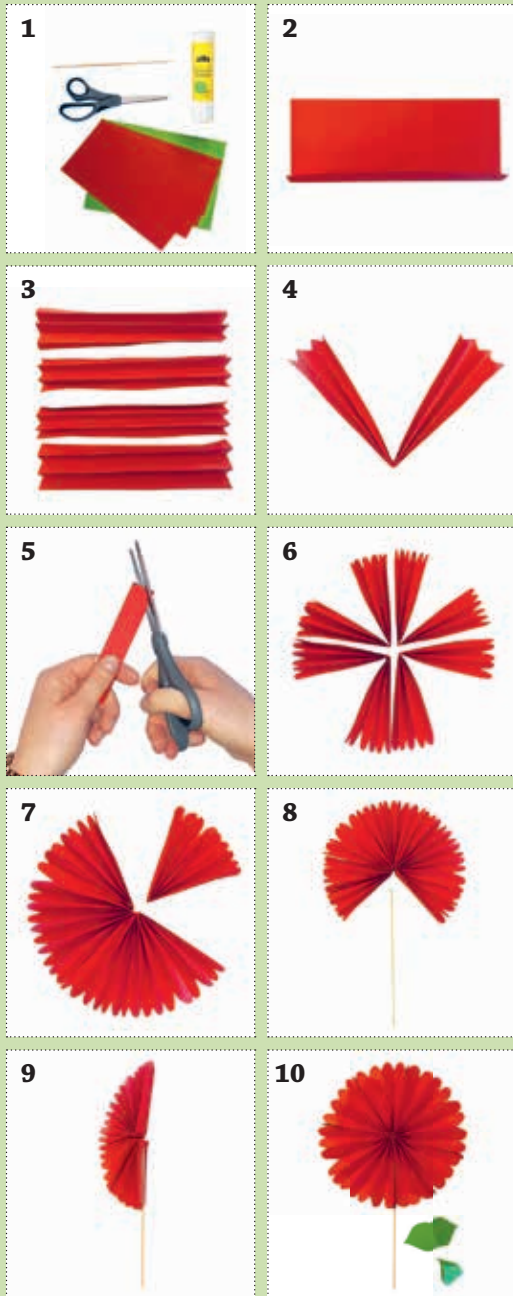


Wenn Sie gewinnen möchten, lösen Sie einfach das Sudoku und schicken Sie uns die eingekreiste Lösungszahl (Adresse siehe links).

Leserfragen/Gewinnspiele Haben Sie Fragen rund um Rezepte, Haushalt oder akzenta? Oder möchten Sie an einem Gewinnspiel teilnehmen? Dann schreiben Sie mit Stichwort und Adresse an: **akzenta Kundenmagazin, Postfach 200143, 42201 Wuppertal, per Fax an: 02 02/5 51 26-9 02 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.

Einensendeschluss: 21. Juni 2019

Gefaltete Papierblume



Hey, Kinder,

überlegt ihr noch, was ihr eurer Mama zum Muttertag schenken könnt? Oder wollt ihr euer Zuhause frühlingshaft dekorieren? Mein Tipp: Aus buntem Papier und einem Holzstäbchen könnt ihr **eine schöne gefaltete Papierblume basteln!** So geht's: **1** Für die Blüte schneidet ihr aus Seiden- oder Tonpapier, z. B. in Rot, vier gleich große rechteckige Streifen zurecht. Für einen Blüten-Durchmesser von ca. 10 cm sollten diese z. B. 21 x 10 cm groß sein. Ihr könnt die Streifen aber auch größer oder kleiner machen. Außerdem braucht ihr ein Holzstäbchen für den Blumenstiel, grünes Papier für die Blätter und einen Klebestift. **2 + 3** Nun faltet ihr die Papierstreifen von der langen Seite her gleichmäßig auf wie eine Ziehharmonika. **4** Die gefalteten Streifen knickt ihr jeweils in der Mitte ein und faltet sie zusammen. **5** Am offenen Ende der gefalteten Streifen schneidet ihr beide Ecken in einem rundlichen Bogen ab. **6 + 7** Legt alle vier Streifen aneinander. Mit einem Klebestift klebt ihr die Streifen jeweils in der Mitte zusammen, ebenso an den äußeren Flächen, wo sich zwei Papierstreifen berühren. Drückt die Klebeflächen einen Moment lang zusammen, damit alles gut hält. **8 + 9** Bevor ihr die letzten zwei Seiten zusammenklebt, schiebt ihr das Holzstäbchen dazwischen. **10** Für die Blätter faltet ihr das grüne Papier in der Mitte und legt die Seiten übereinander. An der gefalteten Seite zeichnet ihr zwei Blätter auf und schneidet diese aus, sodass ihr zwei Blätter mit je zwei Hälften erhaltet. Nun legt ihr die Blätter um den Blütenstiel und klebt die Blatthälften mit Klebestift zusammen.

Viel Spaß beim Basteln!

Eure Anna

GEWINNSPIEL

Spannendes Brettspiel zu gewinnen!

WIR VERLOSEN 2 X DAS SPIEL „DIE SCHULE DER MAGISCHEN TIERE – NICHT ZU FASSEN“ AUS DEM KOSMOS VERLAG

Beim neuen Brettspiel zur beliebten Kinderbuchreihe „Die Schule der magischen Tiere“ (ab Juni im Handel für 19,99 Euro) müssen bis zu 4 Spieler ab 6 Jahren zusammenarbeiten, um zu gewinnen. Nur so können sie den magischen Tieren helfen, sich vor einer gefährlichen Situation in die Zoohandlung von Mr Morris zu retten. Spannend wird das Spiel durch Ereigniskarten und den speziellen Drehmechanismus des Spielbretts. Wenn du ein Spiel gewinnen möchtest, kannst du uns eine Postkarte oder eine E-Mail mit dem Stichwort „Magische Tiere“ schicken. Die Adresse und Teilnahmebedingungen findest du auf Seite 30.
Einsendeschluss: 14. Juni 2019

Mitmachen
und gewinnen!



**mach's
DIR**

LEICHT!

**JETZT
PROBIEREN!**



**50%
WENIGER
ZUCKER***
Ohne Süßungsmittel



DIE LEICHTE LIMO:

- ✓ VOLLER GESCHMACK
- ✓ WENIGER ZUCKER
- ✓ OHNE SÜßUNGSMITTEL
- ✓ 0,5 UND 1,0 L PET FL.

eine LIMONADE MIT WENIGER ZUCKER DIE NICHT
LANGWEILIG ODER KÜNSTLICH SCHMECKT!



**Die
Limo**
von **granini**