

SOMMER/HERBST 2019

akzenta magazin

GRATIS
für Sie!

**MUSIK
UND
MEHR**

Freizeit-Tipps für
jedes Wetter

**GUTES
VOM GRILL**

Bunte Rezept-Vielfalt
für die Gartenparty

**Kartoffeln
mal anders**

Von wegen langweilig! Wir servieren
Kartoffel-Ideen von klassisch bis kreativ



REIBEKUCHEN MIT APFELMUS

IMMER MITTWOCHS
IM FUCHSWINKEL

FUCHSWINKEL

akzenta Vohwinkel

Am Stationsgarten 2 | 42327 Wpt. | Tel.: 0202 26562526 | www.facebook.de/FUCHSWINKEL

FUCHSWINKEL



18



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

in dieser Ausgabe des **akzenta Magazins** möchten wir Ihnen Appetit auf einen Küchenklassiker machen, der oft unterschätzt wird: die Kartoffel. In unseren Märkten erhalten Sie die tolle Knolle in vielfältigen Varianten, von bekannten Sorten wie „Linda“ und „Annabell“ über exotische lilafarbene Exemplare bis zur Verwandten aus Übersee, der Süßkartoffel. Was sich daraus alles machen lässt – zum Beispiel knusprig-leichte Chips und eine süße Tarte – zeigen wir Ihnen ab Seite 16.

Inspirationen und Köstlichkeiten für Ihre nächste Grill- oder Gartenparty gibt's bei uns natürlich ebenfalls – ob frische Steaks und Würste oder trendige Craft-Beer-Spezialitäten. Bei Bedarf helfen die Mitarbeiter in unseren Märkten auch gern mit Empfehlungen und Zubereitungs-Tipps weiter.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen
und eine genussvolle Zeit!

Herzlichst, Ihr

André Kolbinger
akzenta-Geschäftsführung

Inhalt

GENUSS

- 04 Leckerer für draußen**
Gartenparty-Rezepte
- 10 Ran an die Grillzangen!**
Frisches Grillgut von akzenta
- 12 Biere mit Charakter**
Unsere Craft-Beer-Empfehlungen
- 14 Geschmackvolle Tradition**
Die Wurst-Manufaktur Rack & Rüther
- 16 Kartoffeln mal anders**
Ideen von klassisch bis kreativ
- 20 Aus dem FUCHSWINKEL**
Inspiziert von der Knolle

MARKT

- 22 Neues aus den Märkten**
- 26 Fit nach Feierabend**
Hier trainiert akzenta

ENTDECKEN

- 27 Beste Unterhaltung**
Wuppertals private Bühnen

28 Freizeit-Tipps

Was ist los in und um Wuppertal?

31 Spaß für Kids

Bastel-Tipp und Gewinnspiel

SERVICE

- 23 Impressum**
- 30 Leserservice, Sudoku**

28



10



6



Rezept
Seite 7

Die **überbackenen
Hähnchen-Baguettes**
sind ein knusprig-
pikanter Snack zu
Salat und Gegrilltem.

Leckerer für
draußen

» Leichte
und knackige
Rezepte für die
Grillparty «

VEGETARISCH

Rezept
Seite 9

Frisch
und
super-
einfach

VEGETARISCH

Drillinge – kleine Kartoffeln

Als „Drillinge“ werden Kartoffeln festkochender Sorten bezeichnet, deren Durchmesser nicht größer als 40 mm ist. Knollen dieser Sortierungsgröße haben meist eine sehr dünne Schale und ein feines Aroma. Dadurch sind sie besonders geeignet, um im Ganzen und mit Schale verarbeitet zu werden, z. B. in Salaten oder als Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen.

Kartoffelsalat mit Erdbeeren

4 Portionen · ca. 35 Minuten

600 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge) · 1 Bund Schnittlauch
1 Beutel Dressing-Zubereitung „Gartenkräuter“ (z. B. Knorr Salatkrönung) · 150 g Joghurt, 3,5 % Fett · 60 g Salatkerne · 75 g Rucola
200 g Erdbeeren

1 Kartoffeln waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln und mit Schale in Salzwasser ca. 20 Min. gar kochen.
2 Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden. Dressing-Zubereitung mit 1 EL warmem Wasser anrühren und mit Joghurt glatt rühren. Schnittlauch zufügen.
3 Kerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Rucola waschen und abtropfen lassen. Harte Stiele wegschneiden, den Rest mundgerecht zerzupfen. Erdbeeren putzen und halbieren bzw. vierteln.
4 Kartoffeln mit Dressing vermengen, je nach gewünschter Cremigkeit etwas Milch oder Brühe untermischen. Vor dem Servieren Rucola, Kerne und Erdbeeren unterheben.

Pro Stück ca. 219 kcal (914 kJ)
9 g E · 29 g KH · 6 g F

PRODUKT

Empfehlung

Zonin Lugana DOC

Durch seine straffe Säure und ein feines Ananas-Aroma hat der trockene Weiße vom Gardasee einen sehr frischen Charakter. Er harmonisiert besonders gut mit Gemüse- und Fischgerichten. Je 0,75-l-Flasche (1 l 11.99)

€ 8.99





*Schön
würzig*
MARINIERT

Pikante Hähnchen-Schaschlik-Spieße

8 Stück · ca. 30 Minuten + Wartezeit

4 Hähnchenbrustfilets à 200 g · 1 Bund Koriander · 1 Chilischote · 300 g Naturjoghurt
1 EL Paprikapulver, scharf · Salz · Pfeffer
5 EL Sonnenblumenöl · 1 große rote Paprika
8 Holzspieße

1 Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln. Blätter abzupfen und fein hacken. Chili waschen, putzen und fein hacken.
2 Koriander und Chili mit Joghurt, Gewürzen und Öl verrühren. **3** Hähnchen in einer großen Schüssel mit der Marinade vermengen. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen und mind. 1 Std., noch besser über Nacht, ziehen lassen.
4 Holzspieße in Wasser einweichen. Paprika waschen, putzen, in grobe Stücke schneiden. Hähnchen und Paprika abwechselnd auf die Holzspieße stecken. Auf dem geölten Grillrost ca. 10–12 Min. unter Wenden gar grillen.

Pro Stück ca. 192 kcal (804 kJ)
25 g E · 3 g KH · 9 g F

Überbackenes Hähnchen-Baguette

8 Stück · ca. 20 Minuten

2 EL Sonnenblumenöl · 2 Hähnchenbrustfilets à 300 g · 2 Bund Schnittlauch · 4 Baguette-Brötchen · 150 g Crème fraîche · 3 EL Chili-Tomaten-Sauce · 100 g geriebener Käse (z. B. Gouda) · Salz · Pfeffer · 1 TL mittelscharfer Senf · 2 Msp. Paprikapulver

1 Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Im Öl unter Wenden ca. 6 Min. scharf anbraten. Herausnehmen, abkühlen lassen und in kleine Stücke schneiden. **2** Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Backblech mit Backpapier

belegen. Baguettes längs halbieren und auf das Blech legen. **3** Crème fraîche, Chili-Tomaten-Sauce, die Hälfte Käse und die Hälfte Schnittlauch miteinander verrühren. Hähnchenfleisch unterheben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Senf und Paprikapulver abschmecken. Auf die Baguettehälften verteilen, dabei am Rand etwa 5 mm frei lassen. Restlichen Käse daraufstreuen und die Baguettes im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (U: 180 °C/G: Stufe 3) ca. 8 Min. backen. Mit restlichem Schnittlauch bestreuen und warm servieren.

Pro Stück ca. 272 kcal (1139 kJ)
24 g E · 20 g KH · 11 g F

Bild auf Seite 4



VEGETARISCH

MITARBEITER *Tipp*



Krzysztof Reus

Metzgerei akzenta Vohwinkel

QUESADILLAS sind eine richtig leckere Abwechslung auf dem Grill. Damit sie gelingen, darf der Rost nicht zu heiß sein – sonst brennt der Teig an. Nutzen Sie am besten die Resthitze der ausglühenden Kohlen. Sparen Sie nicht am Käse, denn dieser hält die beiden Teighälften nach dem Schmelzen zusammen.

Gegrillte Quesadillas mit Avocado

4 Stück · ca. 25 Minuten

2 Avocados · Saft von ½ Zitrone
2 kleine Spitzpaprika · 350 g Tomaten
2 rote Zwiebeln · 5 EL Olivenöl · je 1 Bund
Minze und Koriander · 200 g Gouda,
gerieben · 200 g saure Sahne · 1 TL
Kreuzkümmel, gemahlen (z. B. Ostmann)
1 TL Koriander, gemahlen · 1 TL Cayenne-
Pfeffer · Salz · 4 Tortilla-Wraps

1 Avocados halbieren, den Stein entfernen, Fruchtfleisch herauslösen und würfeln. Zitronensaft über die Avocado-Würfel geben. Paprika putzen, entkernen und fein würfeln. Tomaten waschen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

2 Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne

erhitzen. Zwiebeln darin unter Wenden ca. 3 Minuten braten. Minze und Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. **3** Gouda mit saurer Sahne, Kreuzkümmel, Koriander, Cayenne-Pfeffer und Salz in einer Schüssel verrühren. **4** Tortilla-Wraps jeweils zur Hälfte mit der Käse-Sahne-Masse bestreichen. Mit Paprika, Tomaten, Avocados, Zwiebeln und Kräutern belegen und zusammenklappen. Die Quesadillas mit dem restlichen Olivenöl bepinseln. Bei niedriger Hitze auf dem Grill oder in einer Grillpfanne von beiden Seiten unter Wenden 5 Min. grillen. Nach Belieben einmal halbieren.

Pro Stück ca. 708 kcal (2970 kJ)
24 g E · 55 g KH · 43 g F

Belebend

Mediterrane Gemüsespieße

8 Stück · ca. 25 Minuten

2 TL Petersilie, gehackt · 2 TL Oregano, gehackt · 1 TL Rosmarin, getrocknet
6 EL Olivenöl · ½ TL Paprikapulver, edelsüß · Salz · Pfeffer · 1 große rote Paprika · 1 Zucchini · 16 Kirschtomaten
200 g Feta · 8 Holzspieße

1 Holzspieße in Wasser einweichen. Kräuter, Olivenöl und Gewürze in einer Schale zu einer Marinade vermengen.
2 Paprika waschen, putzen und in ca. 3 cm große Quadrate schneiden. Zucchini waschen, putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten waschen und mit einem Zahnstocher mehrfach einstechen. Feta trocken tupfen und in große Würfel schneiden. **3** Gemüse und Feta in eine Schüssel geben. Mit der Marinade beträufeln, alles vorsichtig vermengen. Gemüse und Feta abwechselnd auf die Holzspieße stecken. **4** Spieße auf dem geölten Grillrost ca. 10–12 Min. grillen, dabei gelegentlich wenden.

Pro Stück ca. 147 kcal (615 kJ)

5 g E · 3 g KH · 13 g F



Erfrischender als Limonade!

4 Gläser · ca. 15 Minuten + Wartezeit

EISTEE MIT INGWER UND LIMETTE

50 g Bio-Ingwer waschen und raspeln. 4 Zweige Zitronenmelisse waschen und mit dem Ingwer, 4 Beuteln Schwarztee sowie 50 g braunem Kandis (z. B. Diamant) in einen Topf geben. 1 l Wasser zum Kochen bringen und darübergießen. Teebeutel nach 4 Min. herausnehmen. Abkühlen lassen und mind. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Gelegentlich umrühren. Tee vor dem Servieren durch ein Sieb in einen Krug oder eine Karaffe abgießen. 2 EL Limettensaft unterrühren und 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure angießen. Nach Belieben mit Scheiben von Ingwer und Bio-Limette sowie einem Zweig Zitronenmelisse garnieren.

Pro Glas ca. 39 kcal (167 kJ) · 0 g E · 9 g KH · 0 g F

NEU AUS PFLANZEN!



neu



RÜGENWALDER MÜHLE
Familienunternehmen seit 1834



Jennifer Böhnke und Witali Kuchta aus der
akzenta-Metzgerei mit frisch zubereiteten
Rindfleisch-Grillpatties für Burger.
Diese sind an den Fleisch-Bedienungstheken
in den akzenta-Märkten erhältlich.



RAN an die Grillzangen!

Unsere Mitarbeiter an den Fleisch-Bedienungstheken haben schon mal vorgegrillt – um Sie nicht nur mit köstlichen Grillspezialitäten, sondern auch mit raffinierten Zubereitungs-Tipps versorgen zu können.

**Frische Bratwurstschnecke
oder frische Bratwurst
„Nürnberger Art“**

Optisch und im Geschmack ein Genuss:
Die **lecker gewürzte Wurstschnecke**
im zarten Saitling wird in unserer
Metzgerei frisch für Sie hergestellt.
Je 100 g



*Täglich
frisch
FÜR SIE*

Die einen lieben Klassiker auf dem Grill, andere wollen Abwechslung und probieren immer wieder gern Neues aus. Egal zu welchem Grilltyp Sie gehören, an der Fleisch-Bedienungstheke Ihres akzenta-Marktes bekommen Sie alles, was Sie für einen gelungenen Barbecue-Abend brauchen. Viele Grillspezialitäten werden von unseren Metzgerinnen und Metzgern so vorbereitet, dass sie zu Hause direkt auf den Rost können – perfekt vorgeschnitten und würzig mariniert. Wenn Sie Ihr Grillfleisch selbst verfeinern möchten oder Tipps für die optimale Zubereitung wünschen, beraten unsere Fachverkäufer/-innen Sie gern. Auch in diesem Jahr haben sich 22 Fleischexperten/-expertinnen von akzenta in einem Grill-Workshop zum Saisonstart über die neuesten Trends auf dem Gebiet der Fleischzuschnitte und Garmethoden informiert. Außerdem haben sie viele neue Grillrezepte ausprobiert.

Just Spices Gewürzmischungen

Mit den **hochwertigen Würzmischungen** werden Ihre Grillspezialitäten zu echten Geschmacks-erlebnissen. Diverse Sorten im Markt erhältlich.

z. B. BBQ Gewürz

Je 69-g-Dose
(100 g 7.23)

€ 4.99

oder
Curry Hähnchen
Gewürz

Je 79-g-Dose
(100 g 5.05)

€ 3.99



Sendener Bauernkotelett

Die Bauernkoteletts vom Schwein sind **ein deftiger Genuss mit Speck und Schwarte**.

Am Knochen, auch mit Marinade erhältlich.

Je 100 g



Irishes Lamm- Tomahawk

Das Tomahawk vom irischen Lamm ist ein **Trend-Steak aus dem Lammnack**, das von hellem Fett durchzogen ist. Dadurch ist das Fleisch wunderbar saftig und aromatisch.

Je 100 g



Hähnchenfackel „Lucullus“

Ein Favorit vieler Geflügel-Fans: Die üppigen Grillfackeln aus **Schenkelfleisch vom Huhn** erhalten Sie bei uns in einer pikanten Marinade oder pur zum Selbstwürzen.

Je 100 g

Die Würze macht's!

Neben hochwertigem Fleisch gehören Gewürze zu den wichtigsten Zutaten beim Grillen. Sie machen das Grillgut erst richtig lecker und verleihen ihm das gewisse Etwas. Besonders geschmackvoll wird's, wenn Sie verschiedene Gewürze miteinander kombinieren. Dabei den richtigen Mix und die passende Menge der einzelnen Gewürze zu finden ist aber gar nicht so einfach. Die **Gewürzmischungen von Just Spices** sind hier eine tolle Lösung: Sie bieten ein Sortiment aus 145 verschiedenen Würzmischungen für alle erdenklichen kulinarischen Ideen – von Grillspezialitäten über Pasta und Salate bis zu Desserts. Die enthaltenen Gewürze sind von bester Qualität und perfekt aufeinander abgestimmt – da ist Genuss garantiert!



Grillwürstchen

Die knackigen Würstchen aus der akzentu-Metzgerei sollten auf keiner Grillparty fehlen! Sie werden nach einem **hauseigenen Rezept frisch hergestellt** und gelingen auch in der Pfanne.

Je 100 g

Fotos: Melanie Zirkenbach

Meine Schönheit kommt von innen.



Besonders
reich an
natürlichem
Calcium

Über
620mg/l



- Mit über 620 mg/l natürlichem Calcium
- Gut bioverfügbar
- 2 Flaschen decken den täglichen Calciumbedarf
- Wenig Natrium: 21 mg/l



Fragen und Anregungen:
0 26 33 / 2 93 42 oder
unter www.steinsieker.de



Na dann Prost! **Kreativ gebraute Craft-Biere** sorgen für eine große Geschmacksvielfalt und interessante neue Sorten im Bier-Sortiment.

Biere MIT CHARAKTER



Dank des weltweiten Craft-Beer-Trends ist das Angebot an kreativen und unkonventionellen Bierspezialitäten vielfältig wie nie zuvor. Am besten, Sie probieren sich einfach mal durch!

Der Begriff „Craft Beer“ bezieht sich nicht auf eine bestimmte Biersorte, sondern auf einen besonderen Braustil. Eine sorgfältige, oft handwerkliche Braukunst, hochwertige, teils unkonventionelle Zutaten und die Entwicklung eines eigenständigen Geschmacksprofils stehen dabei im Vordergrund. Ihren Ursprung hatte die Craft-Beer-Bewegung in den 1990er-Jahren in den USA, wo sie als Reaktion auf die einheitlichen und ausdruckslosen Massen-Biere der marktbeherrschenden Großbrauereien entstand. Den deutschen Biermarkt bereichern Craft-Biere nicht nur durch eine größere Geschmacksvielfalt, sondern auch durch hierzulande bisher wenig bekannte Sorten wie das helle obergärige Pale Ale und das stark gehopfte India Pale Ale (IPA).

Ratsherrn Pale Ale

Fünf verschiedene Hopfensorten und ein ausgewogener Malzkörper sind der Stoff, aus dem das fruchtig-runde Bier gebraut wird. Je 0,33-l-Flasche (Pfand 0.08/1 | 4.52) 1.49



Brewdog Elvis Juice

Das mit Grapefruitschalen gebraute India-Pale-Ale-Bier aus Schottland begeistert durch seinen harmonisch-fruchtigen Geschmack.

Je 0,33-l-Flasche (Pfand 0.08/1 | 6.03)

1.99

... UND NOCH MEHR COOLE SOMMER-DRINKS



Bombay Sapphire

Limited Edition Gin „English Estate“

Penny-Royal-Minze, englische Hagebutte und geröstete Haselnuss verleihen diesem Gin seinen frischen Geschmack, der die Essenz eines typischen englischen Gartens einfängt. 41 Vol.-%.

Je 0,7-l-Flasche (1 l 31.41)

21.99



Neu
BITTER TRIFFT
FRUCHTIG

Martini Fiero

Die jüngste Kreation von Martini kombiniert die Süße und leichte Bitternote reifer Blutorange mit der Frische von Zitrusfrüchten.

Schmeckt am besten im Mix mit Tonicwater.

14,4 Vol.-%.

Je 0,75-l-Flasche (1 l 9.32)

6.99



*Sommer-
Aperitif*

FIERO & TONIC

Für 1 Glas

Eiswürfel · 100 ml Martini Fiero

100 ml Tonicwater

1 Scheibe Bio-Blutorange

Eiswürfel in ein Glas füllen, Martini Fiero und Tonicwater hinzugeben und umrühren. Mit einer Scheibe Blutorange garnieren.



Störtebeker Atlantik-Ale

Ein kräftig gehopftes, obergäriges Ale, dass sich perfekt als Aperitif oder Begleiter von Fischgerichten eignet.

Je 0,5-l-Flasche (Pfand 0.08/1 l 2.18)

1.09

Störtebeker Wit-Bier

Das cremig-würzige Obergärige ist das Siegerbier der Deutschen Meisterschaft der Hobbybrauer. Limitierte Edition.

Je 0,5-l-Flasche (Pfand 0.08/1 l 3.18)

1.59



Hopfenstopfer Citra Ale

Das Citra Ale wird mit der amerikanischen Hopfensorte Citra gebraut und erhält dadurch einen ausgeprägten zitronigen Geschmack.

Je 0,33-l-Flasche (Pfand 0.08/1 l 5.12)

1.69



Geschmackvolle TRADITION

In der Spezialitäten-Metzgerei Rack & Rüther durften akzenta-Mitarbeiter erleben, wie aus besten Zutaten echte hessische Ahle Wurst entsteht.

Die „Ahle Wurst“ ist in Nordhessen ein Stück Kulturgeschichte. Die feinschmeckende Rohwurst, die in ihrer Herstellung und Verwendung der Salami ähnelt, wurde noch vor einigen Jahrzehnten meist in Hausschlachtung gefertigt. Ins Hochdeutsche übersetzt bedeutet ihr Name einfach „Alte Wurst“, was auf die mehrwöchige Reifezeit der Spezialität anspielt. Wer heute nach einer echten „Ahle“ sucht, stößt unweigerlich auf die Produkte von Rack & Rüther. Die rund 100 Wurstsorten, die das Unternehmen aus Fuldabrück-Bergshausen seit mehr als 50 Jahren vor den Toren Kassels produziert, haben so klangvolle Namen wie „Ahle Rote“, „Dürre Runde“, „Kümmel-



Nach der Werksführung durch Rack & Rüther-Geschäftsführer Dr. Gernot Peppler (hinten links) nahm das akzenta-Team aus Fleischfachverkäufer/-innen und dem Einkaufsleiter Rainer Schmidtke (hinten rechts) leckere Andenken mit nach Wuppertal.

Stracke“ und „Hessen-Keule“. Das Besondere: Bei Rack & Rüther wird die Wurst noch nach Methoden traditioneller nordhessischer Handwerkskunst hergestellt und so gereift, wie man es aus der Hausschlachtung kennt – mit ausreichend Zeit und ausgewählten Zutaten, aber ohne unnötige Zusatzstoffe. Weil viele der Spezialitäten auch an den Wurst-Bedienungen von akzenta erhältlich sind, besuchten

Rainer Schmidtke, Einkaufsleiter für Fleischwaren bei akzenta, und ein Team aus Fachverkäuferinnen und -verkäufern im Frühjahr das Werk von Rack & Rüther, um sich selbst ein Bild von der Herstellung der Würste zu machen.

Fleisch aus fairem Handel

„Wie in einer guten Küche, so ist auch bei der Wurstherstellung die Qualität der Rohstoffe die



**Die Heimat von
Rack & Rüther
in Nordhessen ist eine
Mittelgebirgslandschaft
mit Feldern, Wald und
grünen Wiesen.**

Grundlage für ein gutes Produkt. Entsprechend sorgfältig wählen wir unsere Lieferanten und deren Rohstoffe aus“, erklärte Rack & Rüther-Geschäftsführer Dr. Gernot Peppler, der die akzenta-Mitarbeiter zur Werksführung in Empfang nahm. Das Fleisch für die Feinschmecker-Würste komme zum Beispiel vom Bauern Korte aus dem Sauerland, der mit einem innovativen „5-Sterne-Stall“ dafür Sorge, dass seine Schweine sich „sauwohl“ fühlen. „Während Lieferanten wie Heiner Korte uns zuverlässig mit Fleisch in höchster Qualität versorgen, garantieren wir ihnen im Gegenzug langfristige Abnahmemengen und Preise. Das sind für uns die Grundsätze fairen Handels“, so Dr. Peppler.

Feines Salz und Bio-Gewürze

Damit die Wurst zum Gourmeterlebnis wird, kommen Salz und aromatische Gewürze wie Pfeffer, Knoblauch und Kümmel hinein. Auch bei diesen Zutaten achtet die Spezialitäten-Metzgerei auf Qualität und Herkunft. Dazu sagte Dr. Peppler: „Wir verwenden ausschließlich Pfannensalz ohne Rieselhilfsmittel aus

der Saline Luisenhall in Göttingen. Unsere Gewürze stammen allesamt aus biologischem Anbau.“ Entscheidend ist aber auch, was bei Rack & Rüther alles nicht in die Wurst kommt: Geschmacksverstärker, Farbstoffe, Gluten, Laktose, Jod und Sellerie, die vielen industriell gefertigten Wurstwaren zugesetzt werden, sucht man in der Produktion in Fuldabrück-Bergshausen vergeblich. Dr. Peppler erläuterte seinem Besuch die Idee dahinter: „Wir verzichten bewusst auf Zusatzstoffe, auf die viele Menschen mit Unverträglichkeiten reagieren. So können auch Allergiker und Zöliakie-Betroffene unsere Wurst bedenkenlos genießen.“

Geschmack braucht Zeit

Neben Fleisch und Gewürzen gibt es noch eine dritte Zutat, die den kräftigen Geschmack der Ahle Wurst und ihre charakteristische mürbe Textur beeinflusst: Zeit. Nur wenn die Wurst lange genug reifen kann, entwickelt sie ihr volles Aroma. Um dies zu veranschaulichen, führte Dr. Gernot Peppler das akzenta-



Dr. Gernot Peppler ist seit 35 Jahren Geschäftsführer bei Rack & Rüther. Er setzt auf ausgesuchte Zutaten und traditionelles Handwerk.

Team in die Reifekammern, wo die Würste sauber aufgereiht in sogenannten Wurstwagen zum Trocknen hängen. Während des Reifungsprozesses, der zwischen vier und sechs Wochen dauert, kontrollieren sogenannte Wurstpfleger täglich die Qualität der Ware. So wird sichergestellt, dass die Würste weder zu feucht noch zu trocken sind und die perfekte Reifung erreichen. „Die frischen Rohwürste werden zunächst über Buchenholzspäne geräuchert, was ihr Aroma verfeinert und die Haltbarkeit verbessert. In den folgenden Wochen durchlaufen die Würste dann eine Reife- und schließlich eine Trocknungsphase, in der sie etwa ein Drittel an Masse verlieren und ihre typische rote Farbe sowie eine feine Würze entwickeln“, erläuterte Dr. Peppler. „Ganz schön viel Aufwand für eine Wurst“, lautete ein Kommentar aus dem akzenta-Team. „Das stimmt“, antwortete Dr. Gernot Peppler lachend, „aber das Engagement, das wir in unsere Wurst stecken, gibt sie uns am Ende der Reifezeit mit ihrem Geschmack, Aroma und Aussehen auf dem Teller wieder zurück!“ Damit leitete er zur letzten Station der Werksführung über – der Wurst-Verkostung. Spätestens jetzt waren sich alle angereisten Fleischexperten und -expertinnen von akzenta einig: Die Ahle Wurst von Rack & Rüther schmeckt so würzig und lecker, dass sich der Aufwand, mit dem sie hergestellt wird, wirklich lohnt!



Zum Sortiment von Rack & Rüther zählen nicht nur Rohwürste, sondern auch Spezialitäten wie Sülze, Leberwurst, Mettwurst und Mortadella.

PRODUKT

Empfehlung

Rack & Rüther

„Ahle Rote“

Lange gereifte Rohwurst mit Premium-Schweinefleisch vom Bauernhof Korte. Hergestellt nach nordhessischer Tradition.



In kleine Häppchen geschnitten ist
die Kartoffel-Tortilla mit Cranberrys
der perfekte Party-Snack -
und dabei supereinfach zubereitet!

VEGETARISCH

KARTOFFELN *mal anders*



TITELREZEPT

Gebackene Süßkartoffel-Chips

4 Portionen · ca. 65 Minuten

2 große Süßkartoffeln · 1 ½ EL Olivenöl
Meersalz · Pfeffer · ggf. weitere Gewürze
nach Belieben · Backpapier

1 Süßkartoffeln waschen, trocken reiben und mithilfe von Küchenreibe oder -hobel in möglichst dünne, gleichmäßige Scheiben schneiden. **2** Kartoffelscheiben in einer Schüssel mit dem Olivenöl mischen, mit Meersalz, Pfeffer und ggf. weiteren Gewürzen nach Wahl bestreuen. **3** Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Kartoffelscheiben darauf verteilen, ohne dass diese sich überlappen. Chips im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft (O/U: 180 °C, G: Stufe 2) in 30–45 Min. goldbraun backen. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Scheiben ab. Chips nach der Hälfte der Zeit wenden und dann im Auge behalten, da sie sehr schnell bräunen. **4** Süßkartoffel-Chips aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren mind. 15 Min. auskühlen lassen.

Pro Portion ca. 233 kcal (976 kJ)

3 g E · 36 g KH · 9 g F

VEGAN

Kartoffel-Happen mit Cranberrys

4 Portionen · ca. 40 Minuten

4 Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1 Zwiebel · 3 EL Olivenöl · 1 Zucchini
½ Bund Thymian · Salz Pfeffer
80 g getrocknete Cranberrys
6 Eier, Größe L · Cayenne-Pfeffer

1 Kartoffeln schälen, abspülen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Zwiebel häuten und in Ringe schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Kartoffeln und Zwiebel darin kurz andünsten. Zucchini abspülen, putzen und in Scheiben schneiden. Thymian waschen und die Blättchen von

den Stielen streifen. Zucchini und Thymian unter die Kartoffeln mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Cranberrys zufügen.

2 Eier mit Salz und 1 Prise Cayenne-Pfeffer verquirlen, über die Kartoffel-Zucchini-Mischung gießen. Von unten goldbraun braten. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen stellen und die Masse bei 175 °C (U: 160 °C, G: Stufe 2–3) in ca. 15 Min. stocken lassen.

3 Tortilla auf ein Brett stürzen, in mundgerechte Stücke schneiden und servieren.

Pro Portion ca. 334 kcal (1400 kJ)

14 g E · 30 g KH · 18 g F

PRODUKT

Empfehlung



Langbein's Daily Meal Soup

Die Bio-Suppen aus der Manufaktur Jürgen Langbein werden gekocht „wie bei Mutttern“ und heiß abgefüllt. Diverse Sorten, z. B. Erbsen-Kokos.

Je 350-ml-Glas (1 l 9.97)

€ 3.49

Süßkartoffeltarte mit Cranberry-Spiegel

12 Stücke · ca. 120 Minuten + Wartezeit

70 g kalte Butter · 200 g Mehl · Salz · ½ TL Backpulver · 600 g Süßkartoffeln · 1 TL Zimt, gemahlen · 1 Msp. Muskatnuss, gemahlen · 1 Msp. Nelken, gemahlen · ½ TL Ingwer, gemahlen · ½ TL Vanille-Extrakt · 1 Msp. Piment, gemahlen · 4 Eier · 3 Blatt Gelatine · 150 ml Cranberrysaft · 40 g getrocknete Cranberrys · Puderzucker zum Bestreuen · Trockenerbsen · Backpapier · Frischhaltefolie

1 Butter würfeln. Mit Mehl, ½ TL Salz und Backpulver vermengen, 50 ml kaltes Wasser zugeben. Teig zu einer Kugel formen. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Std. kalt stellen.

2 Süßkartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 20 Min. garen. Abgießen und abkühlen lassen. **3** Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche rund (ca. 32 cm Ø) ausrollen. In eine gefettete, mit Mehl bestäubte Tarteform (ca. 25 cm Ø) legen. Teigrand andrücken, mit Daumen und Zeigefinger in einem Abstand von ca. 2 cm zusammendrücken, sodass ein schöner Rand entsteht. Form mit Backpapier auslegen. Die Trockenerbsen einfüllen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C (U: 175°C, Gas: Stufe 2–3) auf der zweiten Schiene von unten ca. 20 Min. blindbacken. **4** Die Süßkartoffeln mit Zimt, Muskat, Nelken, 2 TL

Salz, Ingwer, Vanille-Extrakt, Piment und Eiern fein pürieren. Boden aus dem Ofen nehmen, Backpapier und Trockenerbsen entfernen. Süßkartoffelmasse einfüllen, im heißen Ofen bei gleicher Temperatur ca. 50 Min. backen. Tarte aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. **5** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Cranberrysaft in einem Topf erhitzen. Gelatine gut ausdrücken, im heißen Saft auflösen. Getrocknete Cranberrys zugeben und auf der Tarte verteilen. Ca. 30 Min. kalt stellen. Süßkartoffeltarte mit Puderzucker bestäuben.

Pro Stück ca. 200 kcal (840 kJ)

5 g E · 29 g KH · 7 g F

VEGETARISCH

*Am besten
warm
GENIESSEN*

*Ein süßer
Sattmacher mit
wenig Fett*

Lachs auf Kartoffelwürfeln

4 Portionen · ca. 35 Minuten

700 g Kartoffeln · 1 Pastinake · 1 Petersilienwurzel · 50 g Lauch · 1 Bund Schnittlauch · 4 EL Rapsöl · Salz · Pfeffer
1 Glas (400 g) Pasta-Sauce „Siciliana“ (z. B. Bertolli) · 4 Lachsfilets à 125 g

1 Kartoffeln schälen, würfeln, abspülen und abtropfen lassen. Pastinake und Petersilienwurzel schälen, putzen und würfeln. Lauch waschen, putzen und in schmale Ringe schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. **2** 2 EL Öl in eine große Pfanne geben und die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer bis hoher Hitze in ca. 10 Min. goldbraun anbraten. Pastinake und Petersilienwurzel zugeben und weitere ca. 5 Min. braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Lauch zugeben und kurz mitbraten. **3** Pasta-Sauce in die Pfanne geben und erwärmen. Gemüse zugedeckt darin dünsten. Restliches Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, das Lachsfilet rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite 2–3 Min. im heißen Öl braten. Gemüse mit Lachs anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Pro Portion ca. 572 kcal (2388 kJ)

30 g E · 32 g KH · 34 g F



VEGETARISCH

Kartoffelsalat

4 Portionen · ca. 35 Minuten

800 g Kartoffeln · 4 Eier · 400 g TK-Erbsen
8 Radieschen · 3 Frühlingszwiebeln 1 Römersalat-herz · 1 Beutel Dressing-Zubereitung „Gartenkräuter“ (z. B. Knorr) · 4 EL Olivenöl · 2 EL Essig

1 Kartoffeln ca. 20 Min. kochen, abgießen, abdampfen lassen. Pellen und in Scheiben schneiden. Eier in ca. 6 Min. weich kochen. Kurz unter kaltes Wasser halten und pellen. Erbsen nach Packungsangabe kochen, abgießen und abschrecken. **2** Radieschen und Frühlingszwiebeln putzen. In dünne Scheiben bzw. Ringe schneiden. Salat waschen, abtropfen lassen. **3** Dressing-Zubereitung mit 2 EL Wasser, Öl und Essig verrühren. Dressing über die Kartoffeln geben, Gemüse zufügen. Salat auf Tellern anrichten und mit Eiern garnieren.

Pro Portion ca. 449 kcal (1873 kJ)

18 g E · 43 g KH · 20 g F

Inspiziert von der **KNOLLE**

FUCHSWINKEL

KALBSRÜCKEN
AN SÜSSKARTOFFEL

Sieht toll aus und überzeugt am
Gaumen mit feiner Schärfe:
Der **Kalbsrücken mit Sesam-
kruste an Süßkartoffelpüree** von
FUCHSWINKEL-Chefkoch
Mark Schröder.

Beim Stichwort „Kartoffel“ denken Sie an deftige, gehaltvolle Gerichte? Dann probieren Sie mal die sommerlichen Rezepte, die FUCHSWINKEL-Chefkoch Mark Schröder exklusiv für das *akzenta Magazin* entwickelt hat! Bei seinem Lachstatar übernehmen lilafarbene Kartoffeln eine tragende Rolle, während der Kalbsrücken von einem Süßkartoffelpüree mit feiner Schärfe begleitet wird. Wie es im FUCHSWINKEL, akzentas frischem Spezialitätenrestaurant, üblich ist, kommen dabei beste Zutaten aus unseren Märkten zum Einsatz. Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!



FUCHSWINKEL-Chefkoch Mark Schröder

Genuss-
Empfehlungen

AUS DEM
FUCHSWINKEL

LACHSTATAR MIT LILA KARTOFFELN

Kalbsrücken an Süßkartoffel

4 Portionen · ca. 75 Minuten

800 g Kalbsrücken · Salz · Pfeffer · 8 rote Minitomaten
3 EL Pflanzenöl · 80 g Erdnüsse · 6 EL Sweet-Chili-Sauce
½ TL Chiliflocken · 100 g Sesamsamen · 60 g Ingwer
2 Knoblauchzehen · 2 Süßkartoffeln · 80 g Butter · Muskat

1 Kalbsrücken rundherum mit Salz und Pfeffer würzen, Tomaten waschen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin unter Wenden ca. 2 Min. scharf anbraten. Kalbsrücken mit Tomaten in einen Bräter geben und im vorgeheizten Ofen bei 130 °C (U: 150 °C, G: Stufe 1) ca. 1 Stunde garen, bis das Fleisch eine rosa Farbe hat. **2** In der Zwischenzeit Erdnüsse in einer Pfanne rösten, vom Herd nehmen und die Sweet-Chili-Sauce sowie die Chiliflocken dazugeben. Sesam ebenfalls rösten. **3** Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Süßkartoffeln schälen und ca. 20 Min. in kochendem Salzwasser garen. Abgießen, mit Butter in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffeln zerstampfen, bis sie eine cremige Konsistenz haben. Ingwer und Knoblauch untermischen, dann das Püree zugedeckt auf dem noch warmen Herd stehen lassen. **4** Sesam auf einen Teller geben und den fertig gegarten Kalbsrücken darin wälzen. Fleisch schräg anschneiden und auf vier Teller verteilen. Mit Süßkartoffelpüree, den gebackenen Tomaten und der Chili-Erdnuss-Sauce anrichten. Nach Geschmack mit Kräutern und evtl. Parmesansegeln (siehe Lachstatar-Rezept) garnieren.

Pro Portion ca. 1025 kcal (4291 kJ) · 65 g E · 45 g KH · 55 g F

Lachstatar mit lila Kartoffeln

4 Portionen · ca. 55 Minuten

300 g lila Kartoffeln · Salz · 1 Bund Dill · 2 Schalotten · 700 g Räucherlachs · Pfeffer · Zucker · 150 g Parmesan · 4 gelbe Minitomaten · 4 Radieschen · ¼ Gurke · 1 EL Senf · 1 TL Kurkuma
½ TL Honig · 2 EL Balsamico · 2 EL Öl · Backpapier · Dessertring

1 Kartoffeln mit Schale ca. 20 Min. in Salzwasser kochen, dann abkühlen lassen, pellen und würfeln. Dill waschen und trocken schütteln, Schalotten schälen. Dill, Schalotten sowie Räucherlachs fein hacken, alles miteinander vermengen. Kartoffelwürfel unterheben, alles mit Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. **2** Ein Blech mit Backpapier belegen, Parmesan reiben und darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (U: 200 °C, G: Stufe 3) ca. 8 Min. backen, bis der Käse zerlaufen ist. Käsemasse aus dem Ofen nehmen, leicht erkalten lassen und im noch weichen Zustand mit einem Messer zu Segeln schneiden. **3** Tomaten, Radieschen und Gurke waschen, trocken reiben und putzen. Tomaten vierteln, Radieschen und Gurke mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden. **4** Senf, Kurkuma, Honig, Balsamico und Öl in eine Schüssel geben, alles zu einem Dressing verrühren. Mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Zucker abschmecken. **5** Tatar Masse zum Anrichten in eine geeignete Form füllen (z. B. Dessertring), auf vier Tellern verteilen. Mit dem Gemüse und je einem Parmesansegel garnieren, Dressing rundherum auf dem Teller anrichten.

Pro Portion ca. 604 kcal (2529 kJ) · 50 g E · 21 g KH · 35 g F

Hohe fachliche Kompetenz

Mit einer Ausbildung zum/zur Fachverkäufer/-in im Lebensmittelhandwerk oder zum Fleischer/zur Fleischerin bei akzenta werden junge Menschen zu Lebensmittelexperten, die Kunden an den Bedienungstheken beraten.



akzenta bildet aus

Wer im Lebensmitteleinzelhandel durchstarten will, ist bei akzenta genau richtig. Denn wir bieten Azubis und Abiturienten eine fundierte Ausbildung, die Spaß macht.



Jeder neue Azubi-Jahrgang wird bei akzenta mit einem Kennenlernetag begrüßt. An diesem stellen sich auch die Ausbildungspartner vor – das sind erfahrene Kolleginnen und Kollegen, die den Azubis in den Märkten mit Rat und Tat zur Seite stehen (Foto oben links).

Arbeiten und lernen in einem netten, familiären Team

Als Einzelhändler mit einer besonders großen Lebensmittelauswahl, einer eigenen Metzgerei und Bedienungstheken in jedem Markt bietet akzenta **vielfältige Ausbildungsmöglichkeiten für den Einzelhandelsnachwuchs**. In unserem regional verwurzelten Unternehmen mit Anschluss an die REWE-Gruppe können junge Menschen 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. Bei akzenta in den Beruf zu starten bedeutet nicht nur eine „Faire Ausbildung“ (mit diesem Titel wurden wir 2018 und 2019

ausgezeichnet), sondern auch arbeiten und lernen in einem netten und familiären Team. Für die Fragen und Anliegen unserer Azubis steht in jedem Markt ein fester Ansprechpartner zur Verfügung. Wir unterstützen unsere Auszubildenden mit Seminaren und Nachhilfeangeboten bei der Vorbereitung auf die Berufsschulprüfungen. Außerdem stehen bei uns Azubi-Kochkurse und spannende Ausflüge zu Bauernhöfen und Lebensmittelfirmen auf dem Programm. Gut zu wissen: Eine Ausbildung bei akzenta bietet tolle Zukunftsperspektiven – denn wer gute Leistungen zeigt, wird in eine Festanstellung übernommen. Alles Wissenswerte rund um die Ausbildung und den Bewerbungsprozess kann man online unter www.akzenta-wuppertal.de/jobs/Ausbildung nachlesen.



Einblicke hinter die Kulissen

Haben Sie sich schon mal gefragt, wie ein typischer Arbeitsalltag bei akzenta aussieht und was alles dazugehört, damit es in unseren Märkten rundläuft? Dann **besuchen Sie doch mal unsere Instagram-Seite!** In kurzen Video-Stories unter dem Titel „Ein Tag mit...“ gewähren unser „Infomäuschen“ Jasmin Sturm, unsere „Verkostungstante“ Agnes Joppe und „Lieferheld“ Benjamin Mudassar persönliche Einblicke in ihre Arbeitswoche bei akzenta. Außerdem gibt es unter www.instagram.com/akzenta regelmäßig tolle Gewinnspiele und die schönsten Bilder von Events und Aktionen in unseren Märkten zu entdecken. Tipp: Indem Sie uns auf Instagram folgen, sind Sie immer auf dem Laufenden und lernen „Ihren“ Markt und seine Mitarbeiter noch besser kennen. Reinschauen lohnt sich also!

Haben Sie schon die Instagram-App? Im Google Play Store und im App Store von Apple können Sie die App für Ihr Smartphone kostenlos downloaden. Unsere Seite finden Sie, indem Sie „akzenta“ in die Suche eingeben.



Unser #infomäuschen Jasmin und weitere Mitarbeiter berichten auf Instagram aus den Märkten.

Gut gelaunte akzenta-Jubilare

Petra Fabiunke (links) und Marija Keser halten akzenta seit 30 Jahren die Treue (Bild oben). Ihr 10-jähriges Firmenjubiläum feiern Rainer Kunze, Bernadeta Kandora, Elias Elaakkioui, Katerina Blechmann, Mohamed Bayari, Giuseppina Pavlidis, Sonja Grünhage, Stephanie Thißen und Nicole Zimmermann (Bild unten, v. l.).



Unsere Jubilare

35-jähriges Jubiläum

Heike Decker (Barmen), Lilianne Pluta-Klimek (Verwaltung)

30-jähriges Jubiläum

Marija Keser (Barmen); Angelika Freund, Angelika Henning (Elberfeld); Petra Fabiunke (Verwaltung)

25-jähriges Jubiläum

Maria Fitzon, Sascha Kreisch, Ingo Leeser, Dieter Segendorf (Barmen); Anja Serhane (Elberfeld); Gaby Sandra Ellmer, Barbara Grau, Alina Krzon, Marina Meike (Steinbeck); Dorota Mattis (Verwaltung)

20-jähriges Jubiläum

Rosemarie Kramer-Goetz (Barmen); Annegret Hupp, Anna Garofalo, Tina Lasic, Manuela Müller, Katja

Neebe, Antje Strate (Elberfeld);

Stefanie Gallep, Heike Schumacher (Steinbeck)

15-jähriges Jubiläum

Sandra Düren (Elberfeld); Gabriele Finkenbusch, Sarah Roszik (Steinbeck); Victoria Grenz, Besare Paloja, Dominik Parin (Vohwinkel)

10-jähriges Jubiläum

Katerina Blechmann, Rainer Kunze, Guiseppina Pavlidis, Fabian Pätzold, Ursula Schumacher (Barmen); Monika Taube (Elberfeld); Sabrina Boisen, Stephanie Thißen (Steinbeck); Mohamed Bayari, Bernadeta Kandora, Nicole Zimmermann (Vohwinkel); Elias Elaakkioui, Sonja Grünhage (Verwaltung)

IMPRESSUM

Herausgeber: akzenta GmbH & Co. KG, Unterdörnen 61–63, 42283 Wuppertal, Telefon: 02 02/5 51 26-0 **Verantwortlich für den Inhalt:** Ulrich Mazurek
Anschrift von Verlag und Redaktion: Allzeit Media Consult GmbH, Elbberg 6 d, 22767 Hamburg, Tel.: 0 40/548 06 79 27, E-Mail: s.asmussen@allzeit-consult.de
Objektleitung: Beatrice Pfaff (akzenta), Stefanie Asmußen **Redaktion:** Stefanie Asmußen, Oliver Willmer **Grafik:** Petra Techritz **Druck:** Evers Druck Meldorf



GIN



Perfekter Service

Sympathische akzenta-Mitarbeiter verwöhnten die Gäste des Gin-Tastings mit erfrischenden Drinks, köstlichen Häppchen und bester Laune. So garantierten sie einen rundum gelungenen Abend.



Genuss und Gin Tonic

Mit „gintastischen“ Longdrinks und leckerem Fingerfood starteten wir in unsere genussvolle Eventreihe „akzenta exklusiv“.

Beim wöchentlichen Einkauf bleibt meist nicht genug Zeit, um die große Auswahl des akzenta-Sortiments mit seinen vielfältigen Spezialitäten in Ruhe zu entdecken. Aus diesem Grund widmen wir uns im Steinbecker Markt nun regelmäßig einen ganzen Abend lang einem bestimmten kulinarischen Thema und laden Sie ein, sich von unserem Team in entspannter Atmosphäre mit köstlichen Speisen und Getränken verwöhnen zu lassen. Den Auftakt zur Veranstaltungsreihe machte am 31. März ein Gin-Tasting, bei dem unsere Gäste von Moderator Lars Heidemann unterhaltsam durch die Welt des Gins geführt wurden und köstliche Drinks mit den besten Gin- und Tonic-Sorten aus den akzenta-Märkten probieren konnten. Dazu gab es Häppchen aus der „Cucina Consiglio“ und Livemusik von Paul Köninger.

Tickets für die nächsten Genussabende (Termine siehe unten) gibt es an der Information im akzenta Steinbeck und auf Bestellung per E-Mail an kundenevent@akzenta-wuppertal.de oder unter Telefon: 02 02/55 12 66 81.

WEITERE TERMINE

- ▼ 7. Juli **Steak & Craft Beer**
- ▼ 8. September **Italien** ▼ 13. Oktober **Whisky**
- ▼ 24. November **Wein & Käse**





Vegan ist in!

Star-Koch Björn Moschinski begeisterte bei unserem veganen Genussabend im Mai.

Mit seiner Philosophie „Geiler Geschmack braucht kein Fleisch“ gehört Björn Moschinski zu den Stars der veganen Koch-Szene in Deutschland. Mit seinen veganen Kochbüchern (im akzent-a-Markt Steinbeck erhältlich) will er die Menschen überzeugen, dass fleischloser Genuss nichts mit Verzicht zu tun hat, sondern unglaublich vielfältig ist. Wer hätte also besser durch unser Abend-Event zum Thema „vegan kochen“ führen können als der Küchenchef mit den Dreadlocks? Neben Tipps und Tricks rund ums Kochen ohne tierische Produkte gab es für unsere Gäste ein von Björn Moschinski kreiertes veganes 5-Gänge-Menü.



VEGAN



Der vegane Koch-Pionier
Björn Moschinski
versorgte unsere Gäste mit
Tipps und Inspirationen.

Köstlich kochen mit Gemüse

Moderator Lars Heidemann

(Bild oben links) führte gemeinsam
mit Björn Moschinski (Bild oben rechts)
durch den veganen Genussabend.



INCREDIBLE BURGER



100% **VEGGIE**
100% INCREDIBLE!



Waren-EAN Code: 7613036915076

Fit nach Feierabend

Ob Yoga oder Rückentraining – mit der Bezuschussung verschiedener Sportangebote fördern wir die Gesundheit unserer Mitarbeiter. Schauen Sie mal, wo das akzenta-Team (unter anderem) gern trainiert...

Fit in 20 Minuten

EMS-Training



Der Einwand „Keine Zeit“ zählt nicht mehr als Ausrede dafür, keinen Sport zu machen. Denn mit der richtigen Methode reichen schon 20 Minuten für ein intensives Ganzkörpertraining. Das Zauberwort heißt **„Elektro-Muskel-Stimulation“**, kurz EMS. Beim EMS-Training werden über eine spezielle Trainingskleidung bis zu 20 Elektroden am Körper angebracht. Durch gezielte elektrische Impulse sorgen diese dafür, dass alle großen Muskelgruppen gleichzeitig aktiviert werden, während man unter Anleitung eines Trainers Übungen ausführt. Dies erhöht die Effektivität des Trainings. Die Studiogruppe go!Orange bietet EMS-Training in Wuppertal und Solingen an. „Bei EMS handelt es sich um ein individuelles Personal Training, mit dem wir auch die Tiefenmuskulatur gezielt ansprechen können“, sagt Jacqueline Wittgens, Geschäftsleiterin bei go!Orange, und ergänzt: „Das Training wird immer von einem Trainer bzw. einer Trainerin angeleitet und kann individuell an die Bedürfnisse der Kundin bzw. des Kunden angepasst werden.“ Seinen Ursprung hat EMS in der Reha- und Physiotherapie. Durch die individuelle Betreuung, die eine passgenaue Einstellung der Trainingsintensität ermöglicht, ist EMS auch für Ältere sowie für Menschen mit Rückenbeschwerden oder ähnlichen Beeinträchtigungen gut geeignet. Eine 20-minütige EMS-Trainingseinheit kostet bei go!Orange ab 20,55 Euro. Weitere Infos unter www.go-orange.de.

GEWINNSPIEL

3 X 10 TRAININGSEINHEITEN IM WERT VON 350 EURO

Gewinnen Sie eine von drei 10er-Trainingskarten für EMS-Training bei go!Orange im Wert von je 350 Euro. Der Gewinn entspricht 10 Trainingseinheiten à 20 Minuten. Schicken Sie uns einfach eine Postkarte oder eine E-Mail mit Ihrer Anschrift und dem Stichwort „EMS-Training“. Die Adresse und die Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 30.

Einsendeschluss: 4. Oktober 2019

Yoga für jeden

Einfach mal abschalten, den Alltag hinter sich lassen und sich etwas Gutes tun – wer Sport mit bewusster Entspannung verbinden möchte, findet dafür kaum eine geeigneteren Trainingsmethode als Yoga. Im Yoga gibt es viele unterschiedliche Stile, unter denen jeder das für sich Passende finden kann – ob sanfte und ruhige oder kraftvolle, energiegeladene Übungen. Frank Röbling und sein elfköpfiges Team bieten im Studio „Pure Yoga“ nahe dem Bahnhof Mirke eine große Bandbreite an Yoga-Kursen an. Neben klassischen Stilen wie **Ashtanga-, Hatha- und Iyengar-Yoga** kann man in den zwei Unterrichtsräumen auch Faszien- oder Rücken yoga praktizieren – im Sommer werden auf dem Baldeneysee sogar Yoga-Stunden auf dem Stand-up-Paddling-Board angeboten. „Wer Yoga ausprobieren möchte, kann sich bei uns gern beraten lassen und an einer kostenlosen Probestunde teilnehmen. Ideal für Anfänger sind etwa unsere Kurse ‚Basic‘ und ‚Gentle Yoga‘“, sagt Studio-Inhaber Frank Röbling. Die Unterrichtseinheiten sind 90 Minuten lang und können einzeln (ab 20 Euro) oder in günstigeren Abo-Varianten gebucht werden. Weitere Infos sowie den aktuellen Trainingsplan gibt es unter www.pure-yoga.de.

Pure Yoga

Yvonne Mittelsten-Scheidt
und **Frank Röbling** leiten das
Yoga-Studio „Pure Yoga“.



Fotos: Joachim Schmitz (2), Petra Fiedler, Oliver Vossage

TICKETS ZU
gewinnen!

Beste Unterhaltung

Weil wir uns für Wuppertal eine vielfältige Kulturlandschaft wünschen, unterstützt akzenta als Förderer verschiedene private Spielstätten. Zwei davon stellen wir Ihnen hier vor.

Klein, aber fein

Einst wurden in der denkmalgeschützten Gold-Zack-Fabrik in der Nordstadt Gummibänder hergestellt, seit 2011 aber bringt das TalTonTheater hier anspruchsvolles Unterhaltungstheater auf die Bühne. Die intime Atmosphäre des kleinen Theaters ermöglicht eine besondere Nähe des Publikums zu den Schauspielern – was Aufführungen wie dem Thriller „Seelenbrecher“ nach Sebastian Fitzek, dem Travestie-Gastspiel „Golden Girls“ und dem heiteren Weihnachts-Musical „Oh Tannengrau'n“ umso mehr eine mitreißende Wirkung verleiht. Neben Eigen- und Co-Produktionen des rund 40-köpfigen Theater-Ensembles unter der Leitung von Jens Kalkhorst stehen regelmäßig auch literarische Lesungen und ausgesuchte Gastspiele auf dem Programm. Erstmals seit 2011 verzaubert das TalTonTheater in diesem Sommer außerdem wieder mit dem Open-Air-Festival „Märchen im Park“. Infos zum Programm unter www.taltontheater.de.

TalTonTheater



GEWINNSPIEL

2 TICKETS ZU GEWINNEN

Gewinnen Sie zwei Tickets für die Premiere „Oh Tannengrau'n! Weihnachten – Das Musical“ am 30. November 2019 um 20 Uhr im TalTonTheater. Schicken Sie uns eine Postkarte oder eine E-Mail mit Ihrer Anschrift und dem Stichwort „TalTonTheater“. Die Adresse und die Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 30.

Einsendeschluss:
4. Oktober 2019

Stößels Komödie



Ob als genervter Mitbewohner in „Ein Mann mehr ist noch zu wenig“ oder als **exzentrische Blondine Fabienne van Straten**:

Kristof Stöbel sorgt in allen Rollen dafür, dass sein Publikum sich bestens amüsiert.



Leidenschaft für Komödien

Kristof Stöbel ist einer von Wuppertals vielseitigsten Entertainern. Ab 2014 betrieb der Vollblut-Schauspieler vier Jahre lang das Theater im Tanzhaus, im August 2018 eröffnete er Stößels Komödie am Karlsplatz. Wie bereits der Name des Theaters verrät, sind quirlige Komödien das Markenzeichen von Kristof Stöbel und seinem Ensemble. In Stücken wie „Landeier“, „Hotel Mama“ und „Ein Mann mehr ist noch zu wenig“ steht Stöbel nicht nur selbst auf der Bühne, sondern ist auch für die Regie und die künstlerische Leitung verantwortlich. Außerdem sorgt das kreative Multitalent regelmäßig als üppige Blondine für Aufsehen in Wuppertal: Als „Baronin von Wupp“ gibt Stöbel Stadtführungen, als exzentrische „Fabienne van Straten“ unterhält er im Theater am Karlsplatz. Mehr zum Programm unter www.stoessels-komoedie.de

GEWINNSPIEL

2 X 2 TICKETS ZU GEWINNEN

Gewinnen Sie zwei Tickets für die Premiere von „Ein Mann mehr ist noch zu wenig“ am Freitag, dem 18. Oktober um 20 Uhr in Stößels Komödie. Schicken Sie uns einfach eine Postkarte oder eine E-Mail mit Ihrer Anschrift und dem Stichwort „Komödie“. Die Adresse und die Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 30.

Einsendeschluss: 27. September 2019



Bekannte Hits, neuer Sound

Historische Stadthalle, 30. Oktober

Kasalla haben geschafft, wovon viele Bands aus der lebhaften Kölner Musikszene träumen: Seit ihrem Erfolgsalbum „Mer sin eins“ wird ihr kölscher Pop-Rock im gesamten Bundesgebiet und darüber hinaus gehört. Selbstbewusst treten sie in die Fußstapfen von Bands wie BAP sowie Bläck Fööss und beweisen, dass ihre modernen Mundart-Hits nicht nur im Karneval gut ankommen. Von einer ganz neuen Seite wollen Bastian Campmann, Flo Peil, Nils Plum, Rene Schwiars und Sebastian Wagner sich in diesem Herbst auf der „nit esu laut“-Tour zeigen: Dann präsentieren sie ihre Songs unplugged und begleitet von einem Ensemble aus klassischen Musikern, darunter unter anderem Streicher und Bläser und eine Vielzahl an Instrumenten. Durch die völlig andere Instrumentierung hüllen die fünf ihre Lieder in ganz neue Gewänder und überraschen so selbst eingefleischte Fans.



Zu Gast in privaten Gärten

Wuppertal, 20./21. Juli & 15. Sept.

Seit zwölf Jahren laden private Gartenbesitzer im Rahmen der Aktion „Offene Gartenpforte“ interessierte Besucher dazu ein, ihre grünen Paradiese in der Stadt zu entdecken. Garten-Gäste zahlen keinen Eintritt und dürfen sich auf Inspirationen und Tipps für den eigenen Garten sowie den Austausch mit anderen Gartenfreunden freuen. Die Adressen der geöffneten Gärten und weitere Infos finden Sie unter www.offene-gartenpforte-rheinland.de.

GEWINNSPIEL

2 X 2 TICKETS FÜR DAS KASALLA-KONZERT „NIT ESU LAUT“

Wenn Sie die mitreißenden Songs von Kasalla mal ganz anders erleben möchten, sollten Sie an unserem Gewinnspiel teilnehmen! Wir verlosen zweimal zwei Freikarten für das Konzert „nit esu laut“ am 30. Oktober um 20 Uhr in der Historischen Stadthalle. Schicken Sie uns einfach eine E-Mail oder Postkarte mit dem Betreff „Kasalla“ und Ihrer Anschrift. Die Adresse und die Teilnahmebedingungen für unsere Gewinnspiele finden Sie auf Seite 30.

Einsendeschluss: 4. Oktober 2019

WEITERE VERANSTALTUNGEN

Juli

- 7. **Schwebbahn-Lauf**
Innenstadt
- 7. **Kinder- und Familienfest**
Hardt-Anlagen
- 21. **Salsa in der City**
Geschwister-Scholl-Platz
- 26.-28. **Elberfelder Cocktail**
Elberfeld

- 27. **Christopher Köhler:**
„Die Social-Media Chaos-Show“
TalTonTheater

August

- 2.-4. **Wuppertaler Winzerfest**
Johannes-Rau-Platz
- 8.-11. **Barmen Karibisch**
Johannes-Rau-Platz

- 27. **Sascha Grammel: „Fast fertig“**
Historische Stadthalle
- 31. **Feuertal Festival**
Freibad Mirke

September

- 1. **Kinder-Ritterfest**
Schloss Burg



Hommage an die Queen of Rock

Historische Stadthalle, 19. November

Am 26. November 2019 wird Tina Turner, die „Queen of Rock“ der 80er- und 90er-Jahre, 80 Jahre jung. Mit ihrer kraftvollen Stimme und dem einzigartigen Look hat sie Musikgeschichte geschrieben – und Songs wie „Simply the Best“, „Private Dancer“ oder „What’s Love Got to Do with It“ zu zeitlosen Hits gemacht. Pünktlich zum runden Geburtstag der Musik-Ikone bringt die Konzertshow „One Night of Tina“ ihre besten Songs endlich wieder auf die Bühne. Mit hochkarätigen Künstlerinnen und Künstlern aus den Bereichen Gesang und Tanz sowie einer aufwendigen Licht- und Toninszenierung will „One Night of Tina“ im November die Historische Stadthalle rocken und das Lebenswerk von Tina Turner feiern.

GEWINNSPIEL

2 X 2 TICKETS FÜR „ONE NIGHT OF TINA“

Gewinnen Sie mit etwas Glück zwei Tickets für die Show „One Night of Tina“ am 19. November um 20 Uhr in der Historischen Stadthalle. Schicken Sie uns einfach eine E-Mail oder Postkarte mit dem Betreff „Tina“ und Ihrer Anschrift. Die Adresse und die Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 30.

Einsendeschluss:
4. Oktober 2019

Drei Kölnerinnen tragen dick auf

Live Club Barmen, 19. September

Die Band BeerBitches entstand 2014 aus der Freundschaft dreier Kölnerinnen und ihrer Liebe zur Musik sowie der Kölschen Mundart. Neben den Sängerinnen Nadine Weyer und Irina Ehlenbeck vervollständigt Carolin Kebekus das Trio. Die im deutschen TV sehr präsente Comedienne und Schauspielerin wurde 2018 mit dem Deutschen Comedypreis ausgezeichnet. Man merkt den BeerBitches an, dass sie mit viel Spaß bei der Sache sind, wenn sie internationale Hits in kölsche Gassenhauer umdichten. So singen sie zum Beispiel zur Melodie von Adeles „Hello“ darüber, dass man sich mit dem Ausruf „Helau“ im Kölner Karneval keine Freunde macht. Aus AC/DCs „Highway to Hell“ wird „Köbes als Mann“ und aus „Wrecking Ball“ von Miley Cyrus „Röggelche mit Mett“. Tatkräftige Unterstützung erhalten die Damen dabei von fünf Vollblutmusikern, die sich die „Loose Ladyboys“ nennen. Im September kommen die BeerBitches auf ihrer „Deck opjedrage“-Tour auch nach Wuppertal. Das sollten Sie sich nicht entgehen lassen!

GEWINNSPIEL

2 X 2 TICKETS FÜR DAS KONZERT „DECK OPJEDRAGE“ DER BEERBITCHES

Möchten Sie die gute Laune der BeerBitches und ihre kölschen Neu-Interpretationen bekannter Hits gern live erleben? Dann schicken Sie uns einfach eine E-Mail oder Postkarte mit dem Betreff „BeerBitches“ und Ihrer Anschrift. Mit etwas Glück gewinnen Sie zwei Freikarten für das Konzert am 19. September um 20 Uhr im Live Club Barmen. Die Adresse und die Teilnahmebedingungen für unsere Gewinnspiele finden Sie auf Seite 30.

Einsendeschluss: 30. August 2019

DIE BEERBITCHES SINGEN WELTHITS „OP KÖLSCH“



13./14. Wuppertal 24 Stunden live
ganzes Stadtgebiet

14. Sommerfest
Junior Uni

21. Özcan Cosar: „Old School –
Die Zukunft kann warten“
Live Club Barmen

28. Oldtimerrallye Kiwanis-Classic
ab Johannes-Rau-Platz

Oktober

4. Suzi Quatro & Band
Historische Stadthalle

17. Andy Strauß: „The Dark
Side of the Strauss“
Utopiastadt

25.10. – 41. Basar der Kunsthandwerker
3.11. Schloss Burg

26. Lichterklänge
Ronsdorfer Anlagen

November

2. „Slap Attack – Die Färberei erbebt“
Färberei

14. Tom Gäbel & WDR Funkhausorchester:
„November Swing“
Historische Stadthalle

Kunden fragen, akzenta antwortet



Anja Kaiser, akzenta-Ernährungsberaterin

Frau M. Timm:

Welche gesunden und kalorienarmen Getränke gibt es, wenn mir „Wasser pur“ zu langweilig ist?

Ausreichend viel zu trinken ist sehr wichtig, gerade im Sommer. Denn unser Körper besteht zu mehr als 50 Prozent aus Wasser. Durch Stoffwechselvorgänge sowie über die Atmung und beim Schwitzen verlieren wir täglich viel Flüssigkeit, die über Getränke und die Nahrung nachgefüllt werden muss. Wie viel Sie täglich trinken sollten, können Sie mit der Faustformel „30 ml pro Kilogramm Körpergewicht“ errechnen. Eine Person, die 70 Kilogramm wiegt, sollte also $30 \times 70 = 2100$ Milliliter bzw. 2,1 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, bei Hitze oder Anstrengung

gern mehr. Mineral- und Leitungswasser sind die gesündesten Durstlöcher, denn sie sind kalorienfrei. Viele Menschen bevorzugen jedoch Getränke mit Geschmack und greifen deshalb lieber zu Limonaden, Fruchtsäften und aroma-tisierten Getränken. Deren Gehalt an Zucker und Kalorien sollte man aber nicht unterschätzen. So enthält z. B. ein Glas Apfelsaft (250 ml) ca. 115 Kalorien und 25 Gramm Zucker, was 8 Stück Würfelzucker entspricht. Besser ist es daher, solche Getränke nur in Maßen zu genießen. Viele Säfte lassen sich aber gut mit Mineralwasser zu einer Schorle verdünnen (je höher der Wasseranteil, desto besser). Auch ungesüßte Tees sind eine geschmackvolle, aber „schlanke“ Alternative.

Eine tolle Möglichkeit, Wasser auf gesunde Weise geschmacklich aufzupeppen, ist die Zugabe von Obst, Gemüse oder Kräutern. Der Trend-Begriff für diese Art der Getränkezubereitung lautet „Infused Water“, was übersetzt „aufgegossenes Wasser“ bedeutet. Beliebte Zutaten für Infused Water sind Zitrusfrüchte wie Orange, Zitrone und Limette, aber auch aromatische Kräuter wie Minze, Basilikum und Rosmarin. Für eine frische Note sorgen Gurke und Melone, süß-säuerlich wird's mit Erd- und Himbeeren. Wenn Sie Ihrem Getränk eine anregende



Infused Water

Schärfe verleihen möchten, geben Sie einige Scheiben Ingwer hinein. Die Aroma-Zutaten für Ihr Infused Water können Sie ganz nach Geschmack und Laune zusammenstellen und dabei mit verschiedenen Mengen und Kombinationen experimentieren. Achten Sie darauf, alle Zutaten gründlich abzuspülen und ggf. zu putzen, bevor Sie diese in eine Karaffe oder einen „To go“-Trinkbecher mit Einsatz geben und mit Wasser aufgießen. Zitrusfrüchte sollten Sie nur in Bio-Qualität verwenden, da deren Schale nicht mit Pflanzenschutzmitteln behandelt wurde. Damit sich die Aromen im Wasser entfalten können, lassen Sie die Mischung am besten einige Stunden im Kühlschrank ziehen, bevor Sie Ihr Getränk genießen. Wenn Sie es prickelnd mögen, geben Sie noch etwas Wasser mit Kohlensäure hinzu – fertig ist eine kalorien- und zuckerarme Erfrischung ganz nach Ihrem Geschmack!

Sudoku

Mitmachen & gewinnen

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

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

IHRE GEWINNCHANCE:

Haben Sie alle Felder des Sudokus ausgefüllt? Dann schicken Sie uns Ihre Lösung und gewinnen Sie einen von **2 akzenta-Einkaufsgutscheinen im Wert von je 50 Euro**. Diese gelten für das gesamte akzenta-Sortiment und laden dazu ein, sich mit ausgesuchten Spezialitäten zu verwöhnen. Übrigens: Unsere Einkaufsgutscheine eignen sich auch toll als Geschenk für alle Feinschmecker!

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 02/551 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.

Einsendeschluss: 15. November 2019

GEWINNSPIEL

Cooler Roller zu gewinnen

WIR VERLOSEN EINEN SCOOTER „BIG WHEEL RX PRO“ VON HUDORA

In Kooperation mit Feinkost Kühlmann verlosen wir einen schicken „Big Wheel RX Pro 205“-Scooter von Hudora. Der klappbare Tretroller aus hochwertigem Aluminium ist mit einer Hinterrad-Reibungsbremse, einem kleinen Ständer, einem höhenverstellbaren Lenker, Reflektoren und einem Gurt ausgestattet. Ideal für Kids ab 6 Jahren. Wenn du den Roller gewinnen möchtest, kannst du oder eine E-Mail mit Wheel“ schicken. Die Teilnahmebedingungen findest du auf Seite 30.



Einsendeschluss:
15. November 2019



Seifenblasen selbst machen

Hey, Kinder,

wusstet ihr, dass man Lauge für Seifenblasen ganz einfach selbst herstellen kann? Dazu gießt ihr **250 ml lauwarmes Wasser** in eine Schüssel und gebt **4 Esslöffel Spülmittel** dazu. Alles gut umrühren und 5 Minuten stehen lassen. Dann gebt ihr **2 bis 3 Tropfen Sonnenblumenöl** in die Lauge und verrührt diese gründlich. Falls ihr keinen Pustering von einer alten Seifenblasen-Packung habt, könnt ihr euch aus Pfeifenreiniger-Draht einen basteln. Die plüschigen Fasern des Drahts können die Seifenlauge gut aufnehmen.

Viel Spaß beim Basteln!

Eure Anna



Mitmachen
und gewinnen!



GEWINNSPIEL

Lustiges Zaubertrank-Mixen

WIR VERLOSEN 3 X DAS SPIEL „HOKUS POKUS FLIPIBUS“ VON RAVENSBURGER

Beim neuen Spiel „Hokus Pokus Flipibus“ von Ravensburger geht es darum, als Erste(r) alle Zutaten für einen Zaubertrank einzusammeln. Wer ist am geschicktesten darin, Zutaten-Chips in Form von Stinkepilzen, Spinnen und Glibberaugen durch cleveres Anstupsen mit dem Zauberstab in den eigenen Hexenkessel zu schnipsen? Das Spiel ist ein lustiger und kurzweiliger Spaß für zwei bis drei Hexen und Zauberer ab sechs Jahren. Wenn du ein Spiel gewinnen möchtest, kannst du uns eine Postkarte oder eine E-Mail mit dem Stichwort „Hokus Pokus“ schicken. Die Adresse und Teilnahmebedingungen findest du auf Seite 30.

Einsendeschluss: 15. November 2019



#GLÜCKS-
MOMENTE
»» TO GO ««



Frische Salate und
Müesli to go –
jetzt in verschiedenen
leckeren Sorten erhältlich

NATÜRLICHER GESCHMACK BESTE BIO-QUALITÄT

NEU!

Verwendung von
Früchten aus kontrolliert
biologischem Anbau



Bestnoten beim
Geschmackstest*.
Probieren Sie jetzt!

Flasche aus 15% nach-
wachsenden Rohstoffen +
50% recyceltem PET



100%
recyclebar

In 3 verschiedenen
Sorten: Orange, Rote
Früchte, gelber Multi



*Quelle: hohes C Bio C&U Test (ISI) Untersuchungsbericht