

kiek an!

Oktober 2013

Das kostenlose Jubiläums-Magazin

50 JAHRE
inkoop

Frische, Vielfalt und Kompetenz seit 1963

Backzeit und Halloween

Mit Tipps,
Rezepten und
Gewinnspiel

inkoop

www.inkoop.de





Passion for fruit. Love for life



Überrübe, Kakao und Kaffee Kekse

Zutaten:

170g Butter
150g Rohrzucker
150g Überrübe
460g Mehl
30g Bitter Kakao
3 TL Instantkaffee oder 1 ½ TL Zimtpulver
1 TL Backpulver

Geschmolzene Butter, Rohrzucker und Überrübe schaumig rühren, dann das Mehl löffelweise einrühren und zum Schluss den bitteren Kakao, den Kaffee/Zimtpulver und das Backpulver untermischen.

Den Teig zu einer Kugel formen und im Kühlschrank 15 Min. ruhen lassen.

Anschließend den Teig ausrollen, Plätzchen in gewünschter Form ausstechen und auf ein eingeöltes Backblech geben.

Mit Kakaosplittern verzieren.

Im Ofen bei 180 Grad acht bis zehn Minuten backen, auskühlen lassen.



Probieren Sie mal
unsere Zitronenmarmelade mit Käse!



**GUTER GESCHMACK
TRIFFT 100 % VODKA.**

www.borat-vodka.de



**Frische, Vielfalt
und Kompetenz seit 1963:**

50 Jahre inkoop

LIEBE KUNDINNEN
UND KUNDEN!

Sie halten hier die sechste Ausgabe unseres Kundenmagazins in den Händen. Es ist allerdings auch die letzte Ausgabe anlässlich unseres 50-jährigen Jubiläums. Wir haben Ihnen damit einen großen Überblick über unsere Firma, über unsere Philosophie des Handelns und allerlei historische Highlights vermittelt. Dazu viele Tipps rund ums Kochen und Genießen. Wir hoffen, es war immer ein kurzweiliger Lesespaß für Sie und Ihre Familie.

Auch in dieser Ausgabe finden Sie tolle Anregungen für die kommende herbstliche Zeit. Backen in der Küche ist angesagt und die Kinder freuen sich sicherlich auf die herrlich gruselige Halloweenzeit.

Wir werden den Abschluss dieses ereignisreichen Jahres mit unserem allseits beliebten Schlemmerabend krönen und allen Teilnehmern einen unvergesslichen Genießereabend mit kulinarischen Spezialitäten aus der ganzen Welt präsentieren.

Wenn Sie noch zwei Eintrittskarten dafür ergattern möchten, haben Sie jetzt bei unserem Kreuzworträtsel am Ende dieser Ausgabe eine letzte Chance. Machen Sie mit, wir drücken ihnen die Daumen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine schöne Herbst- und Winterzeit, ein tolles Lesevergnügen mit diesem Magazin und einen schönen Einkauf bei inkoop.

Ihr


Bernd Oetken
Geschäftsführer

Inhalt



| | |
|------------------------------|----|
| BACKZEIT | 4 |
| INKOOP Historie | 8 |
| BIO-PRODUKTE | 10 |
| HOROSKOP | 12 |



| | |
|---------------------------------|----|
| HALLOWEEN | 14 |
| KINDERSEITE | 16 |
| RÄTSEL/GEWINNSPIEL | 17 |
| AUSBILDUNG | 18 |
| AUSBLICK | 20 |
| KINDERSEITE | 22 |
| VORSCHAU | 23 |



...backe, Kuchen!

Im Herbst ist Erntezeit, dann gibt es wieder frische Äpfel, Zwetschen, Birnen, Preiselbeeren und andere leckere Sachen.

Die Tage werden kürzer und oft weht ein frischer Herbstwind. Immer häufiger fällt Regen und es wird auch schon mal empfindlich kühl. Jetzt wird es drinnen wieder kuschelig. Wenn Sie die imposante Farb- und Fruchtvielfalt der Natur im Herbst genießen wollen, empfehlen wir Ihnen eine gemütliche Kaffee- oder Teetafel mit saisonalem Kuchen und herbstlicher Dekoration.

Die typisch herbstliche Duftmischung aus warmem Kuchenteig, Obst und Nüssen sorgt für Vorfreude auf ein gemütliches Beisammensein am Kaffeetisch und wer kann schon einem selbstgebackenen Kuchen mit frischem Saisonobst widerstehen?

Aus dem bunten Laub im Garten lassen sich außerdem herrliche Dekorationen machen, die den Herbst mitsamt seiner beruhigenden und träumerischen Atmosphäre ins Wohnzimmer bringen.

REZEPTIDEE:

Apfel-Nuss-Kuchen



ca. 14 Portionen



ca. 100 min



Zutaten: 2 mittelgroße Äpfel, Saft von 1 Zitrone, 200 g Butter/Margarine, 250 g Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker, 1 Prise Salz, 3 Eier (M), 200 g Mehl, 100g Speisestärke, 2 TL Backpulver, 100 g gehackte Haselnüsse, Fett für die Form

Zubereitung: Äpfel halbieren, entkernen und grob raspeln. Sofort mit Zitronensaft vermischen. Fett, Zucker, Vanillin-Zucker und Salz schaumig rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Eier nach

und nach zugeben und verrühren. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und esslöffelweise unter den Teig rühren.

Apfelraspel abtropfen lassen und mit den Haselnüssen zum Teig geben und mit einem Rührlöffel vorsichtig unterrühren.

Eine Kastenform (26 cm) fetten, Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175°C / Umluft: 150°C / Gas: Stufe 2) 60-70 Minuten backen. Evtl. nach der Hälfte der Backzeit abdecken. Kuchen etwas abkühlen lassen und stürzen.





REZEPTIDEE:

Haselnuss-Stangen



ca. 30 Portionen



ca. 20 min

Zutaten:

2 Rollen Blätterteig aus dem Kühlregal
100 Gramm Zucker
40 Gramm Butter
1 Pck. Vanillezucker
200 Gramm Haselnüsse, gemahlen
1 EL Mineralwasser
1 Ei

Zubereitung:

Butter, Zucker und Vanillezucker unter rühren langsam erhitzen (nicht zu heiß), anschließend Nüsse und Mineralwasser zufügen. Das Ei zugeben und gut durchrühren – etwas abkühlen lassen.

Die Nuss-Masse auf eine Platte Blätterteig glatt streichen, die zweite Platte drauflegen und andrücken. In 2 cm breite Streifen schneiden und drehen.

Den Ofen auf 200° C vorheizen und, sobald die Nuss-Stangen im Backofen sind, auf 160° C zurückschalten – ca. 15-20 Minuten backen.

Mit Puderzucker bestreuen - fertig!

WIR WÜNSCHEN
GUTEN APPELIT!

REZEPTIDEE:



ca. 14 Portionen



ca. 90 min

Birnen-Schoko-Kuchen

Zutaten:

800 g Birnen
150 g weiche Butter
150 g Zucker
1 Prise Salz
3 Eier
300 g Mehl
3 gestrichene TL Backpulver
1 EL Kakao
1/8 L Milch
2 EL Rum
100 g gehackte dunkle Kuvertüre
30 g Haferflocken
Saft einer Zitrone

Zubereitung:

Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Tipp: Birnen mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.

Butter mit Zucker cremig weiß aufschlagen. Die Eier nacheinander unterrühren. Mehl, Backpulver und Kakao mischen und sieben. Kuvertüre und Haferflocken zugeben. Diese Mischung abwechselnd mit Milch und Rum unter die Buttermasse arbeiten.

Zwei Drittel des Teiges in eine Springform (26 Zentimeter Durchmesser) füllen, Birnen leicht hineindrücken und den restlichen Teig darüber geben. Kuchen im vorgeheizten Backofen etwa 60 Minuten bei 190 bis 200 Grad backen. Abkühlen lassen und zum Abschluss mit Puderzucker bestäuben.





REZEPTIDEE:

Weißwein-Plätzchen



ca. 35 Min.

Zutaten:

250 g Weizenmehl, 100 ml Weißwein,
125 g Zucker, Wasser, Hagelzucker

Zubereitung:

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben und Weißwein und Butter zugeben. Alles mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig portionsweise auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 5mm dick ausrollen und in beliebigen Motiven ausstechen.

Die Plätzchen auf Backbleche (mit Backpapier belegt) legen, dünn mit Wasser bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen.



Bei ca. 200 Grad (Heißluft 180 Grad / Gas Stufe 4) im vorgeheizten Backofen 12-15 Minuten backen, auskühlen lassen – fertig.

Für eine herzhaftere Variante verwenden Sie statt Hagelzucker Käse oder Kräuter.

REZEPTIDEE:



ca. 12 Portionen



ca. 30 min + Kühlzeit

Schokoladen-Quadrate mit Port

Zutaten:

1 Tafel dunkle Schokolade (70%)
1 Dose gezuckerte Kondensmilch
200 g Mandeln (oder Walnüsse)
125 g Butter
100 Löffelbiskuit (zerkrümelt)
Getrocknete Früchte (nach Geschmack)

Zubereitung:

Schokolade mit Butter und gezuckerter Kondensmilch über Wasserbad zerlassen. Backform leicht einfetten und mit Backpapier auslegen. Schokoladenmasse in Backform füllen, glatt streichen und nach Geschmack mit getrockneten Früchten oder weiteren Mandeln/Walnüssen dekorieren.

Kühl stellen, bis die Masse wieder fest wird. Kuchen in Quadrate schneiden und mit Offley Reserve Port servieren.



MIT WÜNSCHEN
GUTEN APPETIT!

Fotos: Offley



Rezept Nussecken:

Teig: Aus 130 g Butter,
130 g Zucker,
2 Eiern,
300 g Mehl,
1 TL Backpulver einen

Teig kneten und auf einem mit
Backpapier ausgelegten Blech
ausrollen.

4 EL Aprikosenmarmelade auf
den Teig streichen.

Belag: 200 g Butter,
200 g Zucker,
2 Pkt. Vanillezucker
erhitzen bis der Zucker gelöst
ist.

200 g gem. Haselnüsse,
200 g gehackte "
4 EL Wasser

unterrühren und die Masse auf
den Teig geben.

Bei 175°C ca. 25 Min. ba-
cken. Noch warm in Dreiecke
schneiden und nach Belieben in
Kuvertüre tauchen.

Guten Appetit!

Kinderleicht backen mit Wenco!

Unsere Top 3 für Ihre Backstube:

Teigroller aus Buchenholz

Rührbecher mit
Spritzschutz &
5 versch. Skalen

Backförmchen für Muffins & Cupcakes

wenco

Dallmayr Tee und Kaffee Genuss vom Feinsten

Eine Genusswelt für sich: Neben Dallmayr Kaffee bieten wir Ihnen nun
auch vielfältige Teespezialitäten in typischer Dallmayr Spitzenqualität.

Schon probiert?



Unsere beliebtesten Kaffeesorten



Dallmayr

Dallmayr lose Tees und Pyramiden Tees, verschiedene Sorten

www.dallmayr.de

Exklusiv
in Ihrer
Inkoop-Filiale



Der Bassumer inkoop-Markt
nach großem Umbau.

HISTORIE

Die 2000er Jahre

» 2000 bis 2009

Das neue Jahrhundert startet mit legendären Tabubrüchen

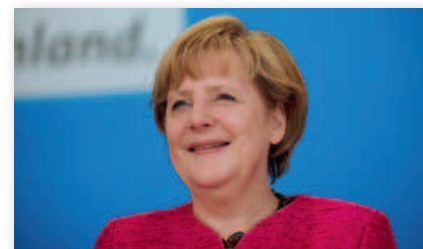
- Frauen in der Bundeswehr: 2002 bildet die Bundeswehr erstmals Frauen an der Waffe aus
- Eine einheitliche Währung für Europa: 2002 wird der Euro eingeführt
- Eine Frau regiert Deutschland: 2005 wird Angela Merkel zur Bundeskanzlerin gewählt
- Ein Deutscher wird Papst: 2005 wird Kardinal Ratzinger zu Papst Benedikt XVI. als erster Deutscher seit fast 500 Jahren.
- Die USA wählen einen schwarzen Präsidenten: 2009 wird Barack Obama zum 44. Präsidenten der Vereinigten Staaten
- inkoop erhält den Branchen-OSCAR: 2003 verleiht die Lebensmittelzeitung den GOLDENEN ZUCKERHUT an die inkoop Verbrauchermärkte, die dadurch wieder einmal im Fokus des deutschen Lebensmittelhandels stehen

Die ersten Jahre des neuen Jahrhunderts waren natürlich vor allem von **Schreckensmeldungen** geprägt: Al-Qaida-Terrorismus, Flugzeugkatastrophen, Klimakatastrophen mit tödlichen Tsunamis, Krieg im Irak und in Afghanistan. Immer neue Horrormeldungen sorgten weltweit für Zukunftsängste und die holprige **Einführung des Euros** fiel in eine Zeit von allgemein pessimistischer Stimmung in Wirtschaft, Kultur und Politik.

Zum zweiten Mal in der Geschichte nutzte Deutschland dann eine Fußball-WM, um sich aus der Depression zu befreien. Nach dem „Wunder von Bern“ im Jahre 1954 war es 2006 das „Sommermärchen von Deutschland“, das euphorische Freude verursachte und die gute Stimmung zurückbrachte.

Bundeskanzlerin seit
2005: Angela Merkel

Foto: wikipedia, Alexander Kurz,
Lizenz: CC-BY-SA-3.0





2008 eröffnet: der erweiterte Markt an der Schönemoorer Straße. Großzügige Frischheken in einem modernen lichtdurchfluteten Ambiente, Fleisch- und Wurstspezialitäten aus Gut Nutzhorn, Frischfisch und Räucherfisch täglich frisch aus Bremerhaven. Dazu ein Riesensortiment an Tiefkühlartikeln sowie Obst- und Gemüsesorten aus der ganzen Welt.

In Delmenhorst und Umgebung haben derweil still und heimlich einige ganz große Karrieren begonnen: **Sarah Connor** und **TOUCHÉ** erobern die Musikwelt von Delmenhorst aus und inkoop startet mit einer Veranstaltungsreihe, die heute längst nicht mehr wegzudenken ist: 2003 wurde der erste **Schlemmerabend** durchgeführt – mit einem Riesenerfolg!

Auch mit Neueröffnungen, Erweiterungen und Umbaumaßnahmen sorgte inkoop in diesem Jahrzehnt regelmäßig für gute Gründe zum Feiern. Unter anderem wurde das Märktezentrum in Bookholzberg und die neue Filiale bei Karstadt in der Delmenhorster Stadtmitte eröffnet. Die Märkte Bremer Straße und

Schönemoorer Straße wurden massiv erweitert und im Brendelweg wurde drastisch umgebaut.

Alle Maßnahmen haben erfolgreich dazu beigetragen, dass inkoop trotz wachsenden Wettbewerbs mit **außergewöhnlichen Sympathiewerten** in der Kundschaft punkten konnte.



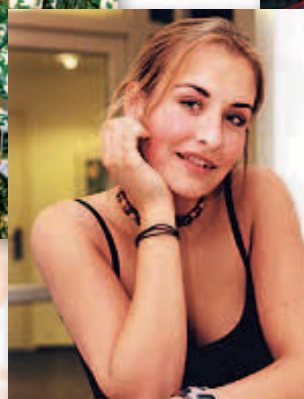
ganz oben: Die Boygroup **TOUCHÉ** mit dk-Maskottchen **DELMi**
Foto: dk-Archiv

oben: Autokorso zur Fußball-WM 2006
Foto: wikipedia, Elke Wetzig

links: Sarah Connor im Rahmen eines dk-Interviews am Anfang ihrer Karriere.
Foto: dk-Archiv



oben: Seit 2003 sehr beliebt – der inkoop-Schlemmerabend



2003: die Lebensmittelzeitung verleiht den **GOLDENEN ZUCKERHUT** an die inkoop Verbrauchermärkte. Foto: Lebensmittelzeitung



www.demeter.de



www.bio-siegel.de



www.fairtrade-deutschland.de

Bio-dynamische und ökologische Qualität

Bei inkoop finden Sie viele Produkte aus organisch-biologischem oder bio-dynamischem Landbau mit geprüfter Nachhaltigkeit.

Seit Jahren entwickeln ökologisch wirtschaftende Landwirte aus Deutschland neue Wege, um den zunehmenden Problemen der Industrialisierung und dem damit einhergehenden Qualitätsverlust der landwirtschaftlichen Produkte zu begegnen.

Schon lange bevor die Nachhaltigkeit als Schlagwort allgegenwärtig wurde, bildeten sie verschiedene Prinzipien aus, um ressourcenschonend und tiergerecht zu wirtschaften und gleichzeitig gesunde Lebensmittel von hoher Qualität zu erzeugen.

Zu den Grundsätzen der Ökologischen Landwirtschaft gehört, dass der produzierende Betrieb weitgehend unabhängig von externen Hilfsmitteln in möglichst geschlossenen Stoff- und Energiekreisläufen bewirtschaftet wird. Art und Anzahl

der gehaltenen Tiere und die kultivierten Pflanzen sollen so aufeinander abgestimmt sein, dass sie zu den spezifischen Gegebenheiten und Möglichkeiten des jeweiligen Betriebsstandortes passen.

Beispielsweise verfolgt man das Prinzip der „flächengebundenen“ Tierhaltung. Demnach sollen nur so viele Tiere gehalten werden, wie mit den betriebseigenen Futtermitteln, also auf den eigenen Weiden, ernährt werden können.

Gleichzeitig sollte die Menge der anfallenden Gülle nicht höher sein als der Nährstoffbedarf der Anbauflächen und Pflanzen. Auf leicht lösliche mineralische Düngemittel und chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel muss größtenteils verzichtet werden, denn der

Öko-Landbau möchte den Tieren und der Natur keine Maximalerträge abringen. Vielmehr ist es das Ziel, die ohnehin ablaufenden natürlichen Prozesse und Wechselwirkungen zu nutzen und zu fördern.

Als Orientierungshilfe für die Bio-Qualität und zum Nachweis einer nachhaltigen Landwirtschaft gibt es seit September 2001 das deutsche staatliche Bio-Siegel für alle Lebensmittel, die den Kriterien der EG-Öko-Verordnung genügen.

Bio-dynamische Produktionsverbände, wie zum Beispiel Demeter, setzen für die Produkte ihre Mitglieder viel strengere Bestimmungen und gehen damit über die Mindeststandards der EU-Öko-Verordnung hinaus.

**ALLGEGENWÄRTIGE
NACHHALTIGKEIT**

Eine Auswahl kontrollierter Bioprodukte aus den Inkoop-Regalen:



NEU
von HACHEZ



BREMER CHOCOLADE MANUFAKTUR SEIT 1890

Gut von Holstein

Wo der Genuss zu Hause ist.

Unser
Merkmal



* Laktosefrei • Glutenfrei
ohne Farbstoffe • ohne Konservierungsstoffe

Unsere Gourmet Käsesorten sind naturgereift und fallen durch ihre rötliche Rinde auf. Diese entsteht, wenn der Käse mehrmals pro Woche von Hand mit Rotschmiere und Salzlake gepflegt und gewendet wird. Dabei entfaltet er seinen typischen Geschmack, der mit zunehmender Reifezeit immer pikanter wird.

Besuchen Sie unsere Internetseite:

- Käselexikon
- Käse-Rezepte
- Genießer-Tipps

www.gutvonholstein.de



„Kochoskop“



Widder



Der Einfluss der Planeten ist derzeit ziemlich stark und lässt Sie unter Beschuss stehen. Sie sollten aber vor alten Schreckgespenstern keine Angst haben

und eine wichtige Angelegenheit zum Abschluss bringen. Apropos Gespenster: Zu Halloween sollten Sie sich und Ihren Lieben eine leckere Kürbiscremesuppe zaubern.

Löwe



Wohlfühlmenü für die Löwen-Halloweenparty: Hexensalat, Räubergemüse mit Frikadellen und Cup Cakes mit viel Sahne. Das brauchen

Sie jetzt, denn ein Kollege beobachtet genau, was Sie tun, und versucht sich Ihre Arbeit anzueignen. Behalten Sie ihn im Auge und stellen Sie ihn unbedingt zur Rede, dann können Sie diese Intrige im Keim ersticken.

Schütze



Im Job gibt es derzeit ein paar Reibereien und die Atmosphäre ist angespannt. Lockern Sie diese doch etwas auf und bringen Sie gute

Laune ins Büro. Was passt jetzt besser als selbstgebackene kleine Häppchen? Vampirmuffins mit Kirschoße, Keksflödermäuse oder Baisergespenster.

Stier



Drängen Sie Ihr Gegenüber nicht zu einer Entscheidung, lassen Sie ihm Zeit und genügend Abstand, um in aller Ruhe nachdenken zu

können. Wenn Sie jetzt zu präsent sind, erwartet Sie eine Enttäuschung. Mit zarten Leckereien, wie einem lockeren Apfel- oder Zwetschkengucken, können Sie Ihre Nerven stärken und im Zaum halten.

Jungfrau



Folgen Sie dem Rat eines Skorpions, auch wenn Sie davon nicht allzu sehr überzeugt sind. Mit etwas Raffinesse und der Mithilfe der kosmischen

Strahlung finden Sie dann die Lösung für Ihr Problem. Bedanken Sie sich beim Ratgeber mit etwas Selbstgebackenem, wie Schokokekse, Blaubeermuffins oder Baiser mit Grapefruits.

Steinbock



Sie sind derzeit in sehr spendabler Laune und achten gar nicht auf Ihre Finanzen. Ziehen Sie die Handbremse, sonst haben Sie Ihr

Konto schnell überzogen. Sie müssen auf Sparkurs gehen und sich die nächsten Wochen zurückhalten. Kulinarisch allerdings kommen Sie bei einer Einladung zu Wildpastete keinesfalls zu kurz.

Zwillinge



Uranus gibt Power und hilft Ihnen, die richtigen Kontakte zu knüpfen. Bei einem gemeinsamen Essen werden Sie schnell mit Ihrem Gegenüber

warm. Langes Gerede um den heißen Brei mögen Sie beide nicht, also wäre unser Vorschlag: Saftige Wildschweinsteaks mit Preiselbeeren an Herzoginnen-Kartoffeln. Und dazu einen trockenen Spätburgunder.

Waage



Sie sollten sich nicht zu sicher fühlen und Ihren Partner nicht alleine auf die Halloweenparty gehen lassen. Da kann es schnell zu einem

vermeintlichen Flirt kommen. Bleiben Sie in unauffälliger Nähe und locken Sie ihn mit einem verführerischen Menü wieder ins heimische Nest: Leber mit Champignonzwiebeln und dazu einen französischen Weißwein.

Wassermann



Eine große Familienfeier kommt auf Sie zu. Nutzen Sie diese, um einige Wahrheiten auf den Tisch zu bringen, die Ihnen schon länger unter den Nägeln

brennen. Bestechen Sie dazu aber mit Ihren hervorragenden Kuchenkreationen, dann kann alles nur positiv enden. Favorit ist natürlich die Schwarzwälder Kirschtorte.

Krebs



Sie haben einen Fehler gemacht und wissen nun nicht, wie Sie sich bei demjenigen entschuldigen sollen? Nur ein paar gemurmelte Worte helfen

da nicht weiter. Fassen Sie allen Mut zusammen und laden Sie schriftlich zum Abendessen ein. Mit Geschnetzeltem in Aprikosenrahm und Butterreis haben Sie Wiedergutmachung geleistet.

Skorpion



Sie haben die Einladung schon länger ausgesprochen und sollten diese jetzt unbedingt wahrnehmen. Gemeinsam mit Freunden kochen und

backen ist doch ein Superevent. Lassen Sie sich inspirieren und gehen Sie aufs Ganze. Eine Kerbel-Kräutersuppe, Lammrücken und als Nachtsch Crème Brûlée. Das hat doch Stil!

Fische



Sie haben eine verflossene Liebe wiedergesehen und möchten ihr irgendwie wieder näher kommen? Vielleicht wäre da eine Einladung zu Halloween

angebracht, um gemeinsam die Vergangenheit aufzuarbeiten. Fische haben jetzt gute Chancen, dass das Ganze nicht als Grusel endet, sondern mit Erdbeeren, Sahne und Champagner ganz allein zu Zweit.

So erfrischend kann Abwechslung sein.

Seit über 50 Jahren hat die norddeutsche Marke hella nichts von der ursprünglichen Frische verloren. Ganz im Gegenteil. Ständig kommen neue leckere Sorten hinzu und sorgen für noch mehr Spaß und frische Abwechslung im Glas.

Mit vielen leckeren Sorten ist hella der perfekte Begleiter, mit dem Erfrischung niemals langweilig wird. Egal ob beim Sport, bei der Arbeit oder bei Ausflügen mit der Familie – hella erfrischt und stillt den Durst.



www.hella-mineralbrunnen.de

VON GRUND AUF FRISCH
hella
mineralbrunnen

Gesund durch die Winterzeit



Klosterfrau Melisengeist - Traditionell angewendet: Innerlich: Zur Besserung des Allgemeinbefindens (bzw. zur Stärkung oder Kräftigung) bei Belastung von Nerven und Herz- Kreislauf mit innerer Unruhe und Nervosität. Zur Förderung der Schlafbereitschaft. Bei Wetterfühligkeit. Zur Besserung des Befindens bei Unwohlsein, zur Förderung der Funktion von Magen und Darm, insbesondere bei Neigung zu Völlegefühl und Blähungen. Als mild wirkendes Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei unkomplizierten Erkältungen und zur Stärkung. Äußerlich: Zur Unterstützung der Hautdurchblutung z. B. bei Muskelkater und Muskelverspannungen. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Warnhinweis: Enthält 79 Vol.-% Alkohol. Enthält Zimt (Zimtaldehyd). Packungsbeilage beachten. **Japanisches Heilpflanzenöl** - Wirkstoff: Minzöl. Zur Anwendung bei Heranwachsenden ab 12 Jahre und Erwachsenen. Anwendungsgebiete: Innerlich: Zur Einnahme bei Verdauungsbeschwerden, z.B. Völlegefühl und Blähungen; zur Einnahme oder Inhalation bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. Äußerlich: Bei Muskelschmerzen (Myalgien) und nervenschmerzähnlichen (neuralgieformen) Beschwerden. Warnhinweis: Enthält Minzöl. Packungsbeilage beachten. **anginetten® Halstabletten zuckerfrei** - Wirkstoff: Cetylpyridiniumchlorid. Anwendungsgebiet: Zur unterstützenden Behandlung bei Entzündungen der Rachenschleimhaut, die mit typischen Symptomen wie Halsschmerzen, Rötung oder Schwellung einhergehen. Warnhinweis: Enthält Isomalt, Ponceau 4R und Levomenthol. Bitte Packungsbeilage beachten. **anginetten® Halstabletten** - Wirkstoff: Cetylpyridiniumchlorid. Anwendungsgebiet: Zur unterstützenden Behandlung bei Entzündungen der Rachenschleimhaut, die mit typischen Symptomen wie Halsschmerzen, Rötung oder Schwellung einhergehen. Warnhinweis: Enthält Glucose, Sucrose (Zucker), Ponceau 4R und Levomenthol. Bitte Packungsbeilage beachten. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** MCM Klosterfrau, D-50606 Köln

KLOSTERFRAU
Wissen, was Natur kann.

GRUSELSPASS



4 Portionen



ca. 45 min

REZEPTIDEE:

Chili con Kürbis

Zutaten:

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, je 1 rote und grüne Paprikaschote, 2 Stangen Staudensellerie, 400 g Kürbisfruchtfleisch, 400 g Hackfleisch, 2 EL Kürbiskernöl, 400 g Tomaten gehäutet und gewürfelt, 2 EL Tomatenmark, 250 ml Gemüsebrühe, 1/2 TL Chili con Carne-Würzer, Salz, 1/2 TL Cayenne-Pfeffer gemahlen, 2 EL Harissa-Würzpaste, Zucker

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln und Knoblauch hacken. Paprikaschoten in Würfel, Sellerie in Scheiben schneiden und aus dem Kürbis kleine Kugeln austechen. Hackfleisch im erhitzten Öl anbraten, Gemüse dazugeben und andünsten. Tomaten, Tomatenmark und Brühe angießen und ca. 20 min garen. Chili mit den Gewürzen und Zucker pikant-scharf abschmecken und nach Wunsch mit Tortilla-Chips oder Reis servieren.

Am 31. Oktober ist Halloween – und damit Hochsaison für Geisterwesen, Hexen, Gespenster und alle, die sich gern gruseln.

Halloween war ursprünglich das Herbstfest der Druiden im alten England und es wurde schon vor mehr als 2000 Jahren unter dem Namen des keltischen Sonnengottes „Samhain“ gefeiert. Man glaubte damals, dass nur in dieser Nacht alle Geister leibhaftig in Erscheinung treten konnten, denn nach dem keltischen Kalender endete das Jahr am 31. Oktober. Mit dem Wechsel in die dunkle Winterzeit wurde im damaligen Glauben der Sonnengott vom keltischen Gott der Toten abgelöst. Die Feierlichkeiten sollten also dazu dienen, sich beim scheidenden Sonnengott zu bedanken und gleichzeitig beim Gott der Toten einen milden Winter zu erbitten und den Seelen der Verstorbenen zu gedenken.

Im keltischen Glauben war fest verankert, dass die Seelen der Verstorbenen in der Nacht vom 31. Oktober als Geister auf der Erde erscheinen und zu ihren Familien zurückkehren. Überall am Wegesrand wurden große Feuer entfacht, damit die Geister auch den richtigen Weg nach Hause fanden – aber einige standen im Ruf, den Weg nicht zu finden oder von ihrer Familie enttäuscht zu sein, so dass sie die ganze Nacht umherirrten und ihre Verzweiflung an friedlichen Menschen ausließen, die sie erschreckten und mit denen sie ihr Unwesen trieben.

Der Name Halloween kam erst viele Jahrhunderte später zustande. Ca. 800 Jahre n. Chr. ernannte der Papst den 1. November zum Feiertag ‚Allerheiligen‘, an dem der christlichen Märtyrer gedacht wurde. Aus dem Samhain-Fest wurde also ‚das Fest am Vorabend zu Allerheiligen‘, auf englisch ‚All Hallows‘ Evening‘ oder abgekürzt ‚Hallows‘ E‘en‘. Inzwischen sagt man weltweit Halloween.



KÜRBIS-SCHNITZEN

Und so wird's gemacht...

Einen Kürbis wählen der groß genug ist für das gewählte Motiv. Den Kürbis von Erde und Schmutz reinigen, dann mit einem spitzen, scharfen Messer oben den Deckel in gewünschter Form abtrennen.

Jetzt grob die Fasern und Kerne entfernen aus dem Kürbis-Inneren. Mit einem Eis-Portionierer oder einem gezackten Schaber die restlichen Fasern und Kerne heraus holen. Anschließend nach und nach das Fruchtfleisch heraus trennen und für eine spätere Verwendung in der Küche in eine Schüssel geben. Das Innere des Kürbisses so lange aushöhlen bis man mit einer Taschenlampe durch die Schale hindurch leuchten kann.

Den Kürbis abwischen und trocknen. Nun die Motiv-Vorlage mit Klebestreifen auf dem Kürbis befestigen. Mit einem Rädchen oder einem Nagel bzw. einem spitzen Stift die Konturen des Motives auf den Kürbis übertragen oder ein eigenes Motiv aufzeichnen.

Die Vorlage entfernen. Mit einem schmalen, gezackten Messer oder Kürbis-Werkzeug nun die Bereiche aus dem Kürbis heraus schneiden die entfernt werden sollen. Hierbei die filigranen Bereiche zuerst entfernen damit nichts herausbricht.

Zum Schluss die Außenränder der Schnitte mit einem Tuch glatt reiben und den Kürbis von innen abtrocknen. **Fertig ist die Kürbisfratze!**



Zutaten:

1250 g Kartoffeln, mehlig kochend
1/2 Hokkaidokürbis
80 g Hartweizengrieß
250 g Mehl
2 Eier
Salz, Pfeffer aus der Mühle,
Muskatnuss
100 g Butter
Thymian, Rosmarin

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in Wasser garen, anschließen pellen und durch eine Presse in eine Schüssel drücken. Den Kürbis in feine Streifen schneiden. Ein Drittel der Masse in leichtem Salzwasser garen, herausnehmen, gut ausdrücken und pürieren.



4 Portionen



ca. 60 min

REZEPTIDEE:

Kürbis-Gnocchi

Den restlichen Kürbis ebenfalls in Salzwasser blanchieren und nach dem Ausdrücken mit dem Kürbis-Püree zur Kartoffelmasse geben. Grieß, Mehl, Eier und zwei Esslöffel Butter hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und zu einem gleichmäßigen Teig kneten.

Kräuter in einen Topf mit Wasser geben und zum Kochen bringen. Die Gnocchi-Masse zu dünnen Rollen (1 bis 2 cm) formen und in gleichmäßige, 1 bis 2 cm lange Stücke schneiden.

Diese in das kochende Kräuterwasser geben, die Gnocchi sind fertig, wenn sie oben schwimmen. Nach dem Garen in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Vor dem Servieren kurz in heißer Butter mit etwas Rosmarin schwenken.

MIT WÜNSCHEN
GUTEN APPETIT!



Blutpudding...

und eiskalte Hände

Kai und Natalie haben einige Freunde zu einer Halloween-Party eingeladen. Das Wohnzimmer ist mit Gespenstern, Fledermäusen und Kürbisgesichtern dekoriert. Künstliche Spinnweben machen den Horror perfekt. Nun bereiten sie gemeinsam ein paar gruselige Köstlichkeiten für die Party vor. Zuerst geht es an den Blutpudding. Natalie liest vor, was sie dazu benötigen:

„Wir brauchen 1 Päckchen Vanillepudding zum Kochen, 1 Becher Sahne und 1 Glas rote Marmelade.“

„MMMHH...
IST DER
LECKER!“

Ihr Bruder hat alle Zutaten bereitgestellt. „Zuerst müssen wir den Pudding nach Packungsbeilage anrühren. Dann die Sahne steif schlagen und dann vorsichtig unter den Pudding heben“, verrät er Natalie. „Ich weiß. Und dann müssen wir nur noch die rote Marmelade leicht unter den warmen Pudding heben, damit es so aussieht, als ob Blut darin ist“, weiß sie.

Sie spülen eine Glasschüssel mit kaltem Wasser aus und geben den heißen Pudding hinein. So kann die Schüssel nicht platzen, wenn der heiße Pudding hinein kommt. Nun kann er in Ruhe abkühlen, natürlich nicht, ohne dass die Geschwister ihn probiert haben. „Mmmhhh ... ist der lecker“, sind sie sich einig.



„Jetzt sind die eiskalten Hände dran“, schlägt Kai vor.

Dazu brauchen die beiden roten Wackelpudding, auch als Götterspeise bekannt. Den rühren sie ebenfalls nach Anleitung an.

„Jetzt kommt der Spaß bei der Sache. Wir brauchen ein paar Einmal-Gummihandschuhe“, lacht Natalie.

Den noch warmen Pudding füllen sie gemeinsam ganz vorsichtig in die Handschuhe. Mama hilft ihnen, die Handschuhe anschließend mit einem Knoten zu verschließen. Sie weiß: „Wenn ihr darauf achtet, dass keine Luftblasen drin sind, dann gehen die kalten Hände nachher nicht kaputt.“

Sie legen die gefüllten Handschuhe jetzt in den Kühlschrank bis der Pudding fest ist. Dann kommt je eine Hand auf einen kleinen Teller. Mit Schere und Messer entfernen die Kinder ganz vorsichtig die Handschuhe vom Pudding. Die eiskalten Hände verteilen sie geschickt auf dem Tisch. Zwei Handschuhe hatten sie noch übrig. Diese haben sie mit Himbeerwasser gefüllt und dann im Eisschrank eingefroren. Die eiskalten Hände sehen toll aus und schmecken köstlich.

NUN KÖNNEN DIE
GÄSTE KOMMEN!



| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------|----------------------------|----|-----------------------------|---------------------------------|--------------|-----------------------------|------------------------------|----|--------------------------|---------------------|---------------------------|----------------------|-------------------------|------------------------------|---------------------------|
| altröm. Wahr-sage-priester | | um-stritten, ungeklärt | | Teil der ungar. Haupt-stadt | Lebens-gefährtin Lennons (Yoko) | unter-gehen | | Vorname des Malers Dix | | flink, agil | gesetz-lich erlaubt | | kuban. Staats-mann | 9 | Stadt am Großen Sklaven-see | franz., span. Fürwort: du |
| | 4 | | | | | | | Beson-derheit | | | | 11 | | | | |
| eine Ver-sand-art | | auf-müpfig, wider-spenstig | | | 17 | | | | 5 | ein Glücks-spiel | | | weibl. Borsten-tier | | | 18 |
| ein-stimmig (alle) | | | 19 | | | | | Asphalt-grund-stoff | 14 | Nage-tier | | | | | | ein Havel-see in Berlin |
| 12 | | | | | Stoff-kanten | | Bundes-land von Öster-reich | | | | | | kleines Fischer-boot | | Gebirgs-nische | |
| ge-schnit-tenes Holz | Heil-creme | Amts-sprache: beilie-gend | | Beweis-stück | | | | | 7 | eine persi-sche Kaiserin | | südamer. Drogen-pflanze | | | | |
| Haupt-betriebs-zeit | | | 8 | | | | | Vorname v. Schau-spieler Ode | | leicht schwin-delig | 1 | | | Geliebte von Lohen-grin | | |
| | | | 20 | persön-liches Fürwort | | dar-legen | | | | | | | | | 2 | |
| Beute der Fischer | | Holz-raum-maß | | | | 13 | | kleine Sied-lung | | | | Abk.: Techni-scher Dienst | | | Abk. der Türki-schen Währung | |
| wahl-frei | | | 3 | | 15 | | | ärztliche Beschei-nigungen | | | | | | | | 16 |
| hetzen | | | | | | Haupt-kirche | | | 10 | | 6 | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|

| | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

Was Sie gewinnen können, lesen Sie auf Seite 23.



Silbenrätsel

Aus den folgenden Silben sind 13 Wörter mit den unten aufgeführten Bedeutungen zu bilden:

A - AUS - BE - BUERG - CHEN - DE - ET - FOR - GE - GE - GER - GES - IN - IN - KE - KEIT - KUENS - LE - LICH - MANT - MO - NE - NET - ON - PO - RA - RANT - REI - SA - SCHAFT - SE - SER - SPERR - TAGS - TE - TELT - TERN - THE - TI - TO - VI - VOR - VOR - WAHR - WEG - WO - ZEICH - ZO

Bei richtiger Lösung ergeben die vierten und die neunten Buchstaben - jeweils von unten nach oben gelesen - ein Sprichwort.

- _____ affektiert
- _____ nicht Samstag, nicht Sonntag
- _____ Hellseher
- _____ Gesprächsleitung
- _____ vor drei Tagen
- _____ Mobilität
- _____ vortrefflich
- _____ Garantie, Sicherheit
- _____ unduldsam
- _____ Medikamente für unterwegs
- _____ verbotenes Gebiet
- _____ Gewährsmann, Zeuge
- _____ Mundtuch

Sudoku

Das Raster ist mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen. In jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem 3x3 Quadrat dürfen die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen. Viel Spaß!

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

Die Lösungen finden Sie auf Seite 23.

Ausbildung 2014

Du hast keinen Plan, wie es nach der Schule weitergehen soll?



Dann komm zu uns und lass dich überzeugen,
dass eine Ausbildung bei uns mit neuen
Herausforderungen und Verantwortung ver-
bunden ist. Langeweile hat hier keine Chance.

Bewirb dich jetzt zum 1. August 2014 als

- **Verkäufer/in Einzelhandel**
- **Kaufmann/Kauffrau Einzelhandel**

Ausgezeichnete Ausbilder:
die inkoop Verbrauchermärkte



UND SO GEHT'S:

Bewerbungsunterlagen
bitte per E-Mail an:
info@inkoop.de

oder per Post an:
inkoop Zentrale
Elbinger Str. 32
27755 Delmenhorst



ReisefieBär

5x Audi Q3 in
Gletscherweiß Metallic
(Wert: je ca. 36.000 €)
und viele weitere Preise

**JEDE
PACKUNG
GEWINNT**



MODERN ART OF COFFEE



NESCAFÉ
Dolce
Gusto

KAFFEE IST NICHT NUR SCHWARZ

Celebrations

100.000€
zu gewinnen!



Finde das
Gold
im
Mix!





Bei dieser Simulation kann man schon sehr gut die Dimensionen und die komplette Frontverglasung des neuen inkoop-Marktes erkennen.



Attraktives Märktezentrum Neubau in Ganderkesee



Vertrauter Anblick seit 1983: der jetzige Markt in Ganderkesee wird 2014 durch den modernen Neubau auf dem Nachbargelände ersetzt.

Es tut sich was in Ganderkesee.

Gleich neben unserem bisherigen Marktstandort wird ein ganz neues Märktezentrum auf dem Gelände der ehemaligen Raiffeisen-Waren-genossenschaft gebaut. Dort werden wir Anfang nächsten Jahres, zusammen mit ALDI, einen komplett neuen energieeffizienten inkoop Verbrauchermarkt eröffnen, der sich in Form und Ambiente vollkommen von unserer bisherigen Bauweise unterscheiden wird.

Das markanteste Merkmal am neuen Baukörper wird sicherlich die Riesen-Glasfassade über die gesamte (!) Länge und Höhe unseres Marktes sein. Damit entsteht ein ganz besonderes Wohlfühlklima, nicht nur für alle Kunden, sondern auch für unsere Mitarbeiter. Unter dem Schein des natürlichen Tageslichts einzukaufen wird sicherlich von allen Kunden als angenehm empfunden werden.

Natürlich finden Sie alle Frischabteilungen wie gehabt wieder. Ob Fleisch/Wurst, Käse oder Fisch. Alle Abteilungen wirken mit ihren modernen und optimierten Theken

besonders kompetent und helfen durch die fortschrittliche Beleuchtungs- und Präsentationstechnik, dass die Verkäuferinnen sich ganz auf das Kundengespräch konzentrieren können.

Ganz neu gestalten werden wir auch den Passagenbereich, wo eine Postagentur mit den Postschließfächern residieren wird. Die Lottoannahme wird mit einem großen Presse/Tabakshop zusammengelegt. Das entlastet den Postagenturdienst und hat positive Auswirkungen auf eine bessere Annahmezeit für die Lottoscheine.

Nach Ihrem Einkauf können Sie sich dann in unserem großen Backshop und Caféteria entspannen. Genießen Sie ein reichhaltiges Frühstück oder wählen Sie aus der großen Auswahl an Kuchenstücken. Dazu einen Kaffee oder Cappuccino.

Überdachte Fahrradstellplätze sind vorhanden. Parken können Sie während Ihres Einkaufs auf einem der 220 besonders großzügig gestalteten Parkplätze. Bequeme Zu- und Abfahrten garantieren somit einen Einkaufs-spaß vom Anfang bis zum Ende.

ENERGIEEFFIZIENZ
WIRD HIER GROSS
GESCHRIEBEN

TOP SECRET

Frische und Design in Deichhorst

Umbau der Filiale Oldenburger Straße in Delmenhorst

Auch an der Oldenburger Straße wird sich bald etwas Neues tun. Im nächsten Frühjahr ist der Baustart für den größten inkoop-Markt in unserer Historie geplant. Die Eröffnung wird für Anfang 2015 erwartet. Dieses Planobjekt wird wieder durch seine äußeren Elemente viele Blicke auf sich ziehen. Ein moderner Baukörper, der sich belebend und wohltuend abheben wird und sich dann ganz stylisch im Kreuzungsbereich an der Ecke Oldenburger/Brauenkamper Straße präsentiert.

Alle Frischeabteilungen werden neu gestaltet und führen unser bekannt umfangreiches Sortiment in einem tollen Ambiente. Unser bisheriger Getränkemarkt wird vergrößert und auf den hinteren Parkplatz verlegt. Alle Dienstleistungen wie Postagentur, Lottoannahme und Geldautomat werden im neuen Hauptgebäude untergebracht sein. Imbiss und Reinigungsannahme sowie ein moderner Brot&Backshop mit einem lichtdurchfluteten Cafébereich werden mit Ausblick auf die Oldenburger Straße integriert.

Über 150 großzügige Parkplätze runden das neue Einkaufszentrum ab. Gut einsichtige Zu- und Abfahrten von drei Seiten lassen den inkoop-Markt für alle Fahrrad- und Auto-Kunden schnell und bequem erreichen.

LASSEN SIE SICH ÜBERRASCHEN...



Der jetzige Markt an der Oldenburger Straße in Delmenhorst (eröffnet 1973).

Kinderseite

Schreibe die gezeichneten Begriffe in das Rätselgitter. Die grünen Kästchen ergeben das Lösungswort. Bringe die acht Buchstaben in die richtige Reihenfolge und du bekommst eine gruselige Halloween-Verkleidung heraus.



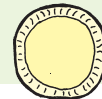
PAPPTELLER-MASKE

DU BRAUCHST:



Buntstifte

Pappteller



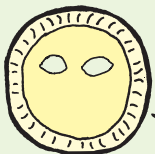
dicke Nadel

Schere

Wolle

1

Schneide zwei Löcher für die Augen in den Teller.



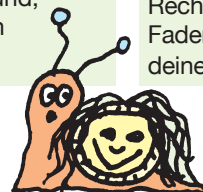
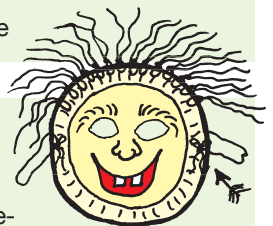
2

Male mit den Buntstiften ein lustiges Gesicht mit Mund, Nase und Augenbrauen auf den Teller.



3

Schneide die Wolle in ca. 30 cm lange Stücke und ziehe sie mit der Nadel durch den oberen Teil des Tellers. Das sind deine Haare. Rechts und links ziehst du einen längeren Faden ein. Jetzt kannst du die Maske an deinem Hinterkopf zusammenbinden. Fertig!



Liebe Kundinnen und Kunden –

Vielen Dank für Ihr Interesse!



Mit dieser Ausgabe endet unser Jubiläums-Kundenmagazin. Uns hat es viel Spaß gemacht, für Sie zu schreiben, Rezepte und Tipps zusammen zu stellen und unser Familienunternehmen vorzustellen.

Für die vielen guten Wünsche zu unserem 50-jährigen Firmenjubiläum am 27. Juni 2013 möchten wir uns bei Ihnen – unseren Kunden/innen und Mitarbeitern/innen – ganz herzlich bedanken!

50 Jahre inkoop waren ein Anlass um zu feiern – angefangen mit dem offiziellen Empfang in der Delmenhorster Markthalle, über eine große Verlosung für

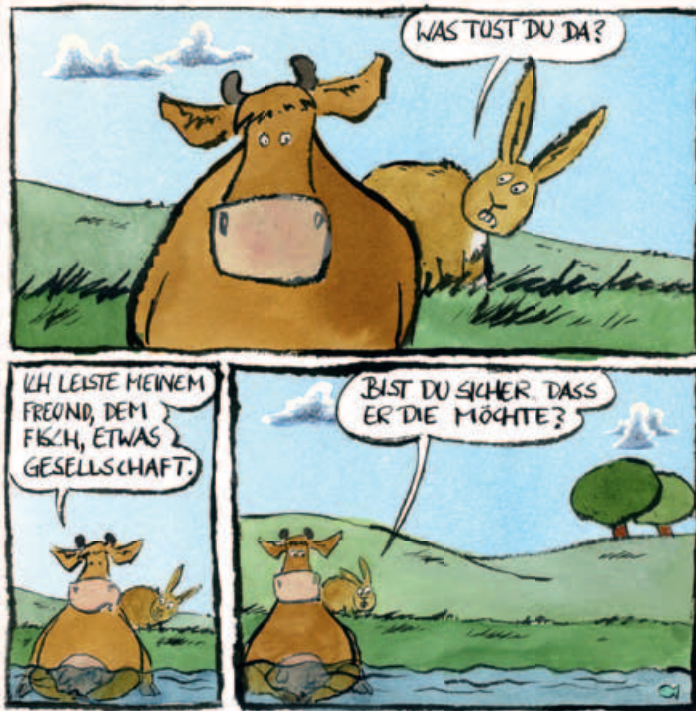
unsere Kunden und noch vieles mehr. Für mich persönlich war unser Mitarbeiterfest das absolute Highlight. Wir haben bis zum Morgengrauen zusammen gefeiert, gelacht und getanzt.

Wie Sie im Ausblick auf das Jahr 2014 bereits lesen konnten, haben wir uns für das nächste Jahr einiges vorgenommen. Nach unserem Ausflug in die redaktionelle Tätigkeit, wenden wir uns jetzt wieder unserer Kernkompetenz zu... frische Lebensmittel handeln.

Ihre Petra Kosten

im Namen der gesamten Geschäftsführung

COMIC



SCHWEDENRÄTSEL (\$17)

Wir verlosen:

- **5x 2 Eintrittskarten für den Schlemmerabend am 12.11.13**

UND SO WIRD'S GEMACHT:

Einfach das Lösungswort bis 31. Okt. 2013 unter Angabe Ihres Namens schicken an:

E-Mail: preisausschreiben@inkoop.de
(Betreffzeile: „inkoop, Oktober 2013“)

Oder per Postkarte an:
inkoop Verbrauchermärkte GmbH
Elbinger Straße 32, 27755 Delmenhorst

Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

VIEL ERFOLG!



RÄTSEL-AUFLÖSUNGEN

Silbenrätsel

1. GEKUENSTELT, 2. WOCHENTAGS,
3. WAHRSAGER, 4. MODERATION,
5. VORVORGESTERN, 6. BEWEGLICHKEIT,
7. AUSGEZEICHNET, 8. BÜRGERSCHAFT,
9. INTOLERANT, 10. REISEAPOTHEKE,
11. SPERRZONE, 12. INFORMANT,
13. SERVIETTE

Vorsorge verhuetet Nachsorge

Sudoku

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

Schwedenrätsel

■ A ■ S ■ ■ ■ O ■ W ■ ■ L ■ C ■ ■
L U F T P O S T ■ E I G E N A R T
■ G ■ R E N I T E N T ■ G ■ S A U
■ U N I S O N O ■ D ■ R A T T E
B R E T T ■ K ■ T I R O L R ■ W
■ ■ ■ T ■ B E L E G ■ U ■ K O K A
■ S A I S O N ■ E ■ F L A U ■ A N
F A N G ■ R ■ E R L A E U T E R N
■ L B ■ S T E R ■ O R T ■ T L ■ S
■ B E L I E B I G ■ A T T E S T E
■ E I L E N ■ K A T H E D R A L E

Kinderkreuzworträtsel



*Unser Rezept:
Leidenschaft, Sorgfalt
& Expertentum.*



AUS GUTEN HÄNDEN.