

BIELEFELD

Ausgabe Nr. 66

GEHT AUS

Der Gastro-Guide _
Winter 2024/25

*Bielefeld
schmeckt*

Ausgehen & Genießen

MÉDIVINO

WINE | BAR | EVENTS & MORE

PURE MEDITERRANE KÜCHE & EXZELLENT WEINE

Klosterplatz 13, 33602 Bielefeld



Jimmi Catsanos, Kreator/Gründer/Inhaber
vom Ex-MÉDITERRANÉE für 31 Jahre
(Juli 1984 - September 2015),
vom JIVINO für 17 Jahre (Oktober 2003
- Juni 2019) **jetzt** ausschließlich im
MÉDIVINO, Klosterplatz 13, 33602 Bielefeld.

RESERVIERUNG:
0521-77250982, 0170-4131310
GEÖFFNET ab 17 Uhr & nach Absprache
Sonntag & Montag Ruhetag



medivino.de

PERSPEKTIV WECHSEL

Ausgehen fand' ich, wie man hier so schön sagt, schon immer ganz ok! Meine Perspektive auf die Gastronomie hat sich dabei jedoch ständig verändert. Aus meinen ersten Gehversuchen als Schüler in verrauchten Bielefelder Kneipen wurden verrauchte Studentenkneipen in Osnabrück. Aus „vor der Theke“ wurde irgendwann „hinter der Theke“ – und ich kann jedem jungen Menschen nur empfehlen, diesen Perspektivwechsel einmal selbst zu machen. Weil es Spaß macht, aber auch um zu verstehen, was Dienstleistung bedeutet. Über Umwege zurück in die alte Heimat hat sich meine Gastronomie wieder verändert. Aus der Raucherecke wurde die Spielecke für die Kinder. Und Essen wurde das neue Tanzen.

Heute schaue ich aus der Sicht des Citymanagements auf unsere Bielefelder Gastrolandschaft und freue mich über die Vielfalt unseres Angebots, denn das ist so wichtig für die Aufenthaltsqualität unserer Innenstadt. Die Bielefelder City wird dabei oft als unser Wohnzimmer bezeichnet. Ich sehe das anders. Ich sehe unsere Innenstadt als unser Esszimmer oder besser noch: als unsere gemütliche (Wohn-)Küche. Denn die besten Partys enden irgendwann immer in der Küche und das Gemütliche und Bodenständige passt sowieso viel besser zu uns Ostwestfalen.

Seit ich im Herzen der Altstadt arbeite, habe ich ein Luxusproblem: Ich kann mich gar nicht entscheiden, wo ich essen gehen soll, so vielfältig ist das Angebot! Wie auf einer kleinen Reise kann ich an einem Tag die Levante besuchen, am nächsten Italien und am übernächsten sitze ich in der Küche bei Ommas Eintopf. Großartig.

Bielefeld besticht dabei durch seine vielfältigen und einzigartigen gastronomischen Konzepte. Sympathische und authentische Gastronomen und nur wenige Filialen runden das Angebot ab. Ob das so auch bleibt, entscheiden wir mit unseren Mägen. Also: Esst mehr. Trinkt mehr. Als Wertschätzung dieses Angebots.

Ihr Henrich Hardieck
Prokurist WEGE mbH



EDITORIAL

MIT LIEBE GEMACHT!

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

„Keine Liebe ist aufrichtiger als die zum Essen“, sagte einst George Bernard Shaw. Der berühmte irische Dramatiker muss es wissen, hatte er doch vielfältige Talente, die für seinen wachen Blick über diverse Tellerränder stehen. Er war Politiker, Satiriker, Musikkritiker und Pazifist, erhielt 1925 den Nobelpreis für Literatur und 1939 den Oscar für das beste adaptierte Drehbuch. Aber man muss beileibe kein Nobelpreisträger sein, um gutes Essen zu schätzen wissen. Oft geben Gewürze den Speisen erst den richtigen Kick. Und so haben wir Safran, Curry und Co. einen eigenen Artikel in der aktuellen Ausgabe von BIELEFELD GEHT AUS gewidmet. Gerade in der kalten Jahreszeit kann man gut Scharfes und Würziges vertragen. Das wärmt Magen und Seele gleichermaßen. Comfort Food hat Saison. Wir haben eine Umfrage unter Bielefelds Köchen gestartet, was sie selbst gern essen. Essen, das vielleicht Kindheitserinnerungen weckt und Gemütlichkeit und Geborgenheit vermittelt.

Apropos kalte Jahreszeit: Da kann unser Immunsystem gut ein bisschen Unterstützung vertragen. Wir haben für Sie allerlei Wissenswertes über Nüsse gesammelt. Sie gelten als Superfood schlechthin:

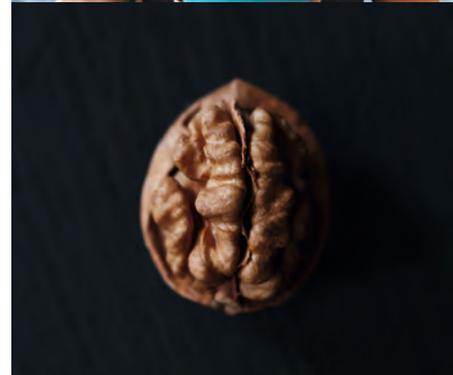
Sie liefern große Mengen an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sind reich an Proteinen und Ballaststoffen sowie Mineralstoffen und Vitaminen. Aber lesen Sie selbst. Außerdem stellen wir Ihnen leckere Drinks ganz ohne Promille vor, zeigen Ihnen angesagte Locations für ein unterhaltsames Kneipen-Quiz und erzählen Ihnen, warum die Foodbloggerin Lydia Tiessen eine Passion für Pasta hat.

Immer am Puls der Zeit liefert BIELEFELD GEHT AUS die aktuellen Neuigkeiten aus der Gastronomieszene und präsentiert Ihnen die vielfältigen kulturellen Veranstaltungen in unserer Stadt. Wir nehmen Sie mit zu einem ausgedehnten Lokalrundgang. Bei jeder Ausgabe von BIELEFELD GEHT AUS stellen wir immer wieder begeistert fest, wie kreativ und bunt unsere Restaurant-, Café-, Kneipen- und Clublandschaft ist. Und mit viel Leidenschaft setzen Köch*innen, Inhaber*innen sowie die Servicekräfte alles daran, damit sich ihre Gäste wohlfühlen.

Also, gehen Sie aus, tun Sie sich selbst etwas Gutes und lassen Sie sich nach allen Regeln der kulinarischen Kunst liebevoll verwöhnen.

Guten Appetit wünscht Ihnen

Ihr Tips-Team



INHALT

3 Perspektivwechsel

Vorwort von Henrich Hardieck

4 Editorial

Mit Liebe gemacht

6 Lokalrundgang

Unterwegs in Bielefelds Gastronomie

18 Cheers ohne Kater

Der Trend zu null Promille

22 NewBIEs

Neu in der Stadt

26 Lydia Tiessen

Frisch auf den Tisch

30 Gut gewürzt

Von Safran bis Chili

34 10 Fragen auf leeren Magen

Britta Wend

36 Nüsse sammeln

Hippe Alleskönner

40 Comfort Food

Umfrage: Was Köchen schmeckt

42 Appetizer

Lust aufs Ausgehen im Winter

50 Bielefeld barrierefrei erleben!

Hinkommen, reinkommen
und klarkommen

52 Kneipenquiz

Bier und Spiele

54 So ein Theater

Volles Programm

58 Impressum

Das BIELEFELD GEHT AUS-Team

Titelfoto: iStock/Kanashkin



GENUSSVOLLE MOMENTE

Menschen über Genuss von Speisen und Weinen zu verbinden hat bei uns einen ganz besonderen Stellenwert. Zu unserer Gastrosophie gehört es, top Produkte kreativ und innovativ zu verarbeiten, ohne dabei das Klassische und Altbewährte zu vernachlässigen. Daher war es selbstverständlich, dass wir aus der Kunstsprache [Esperanto] unseren Namen GUI [Genuss] wählten.

ÖFFNUNGSZEITEN:

Do-Sa: 12:00-15:00 Uhr

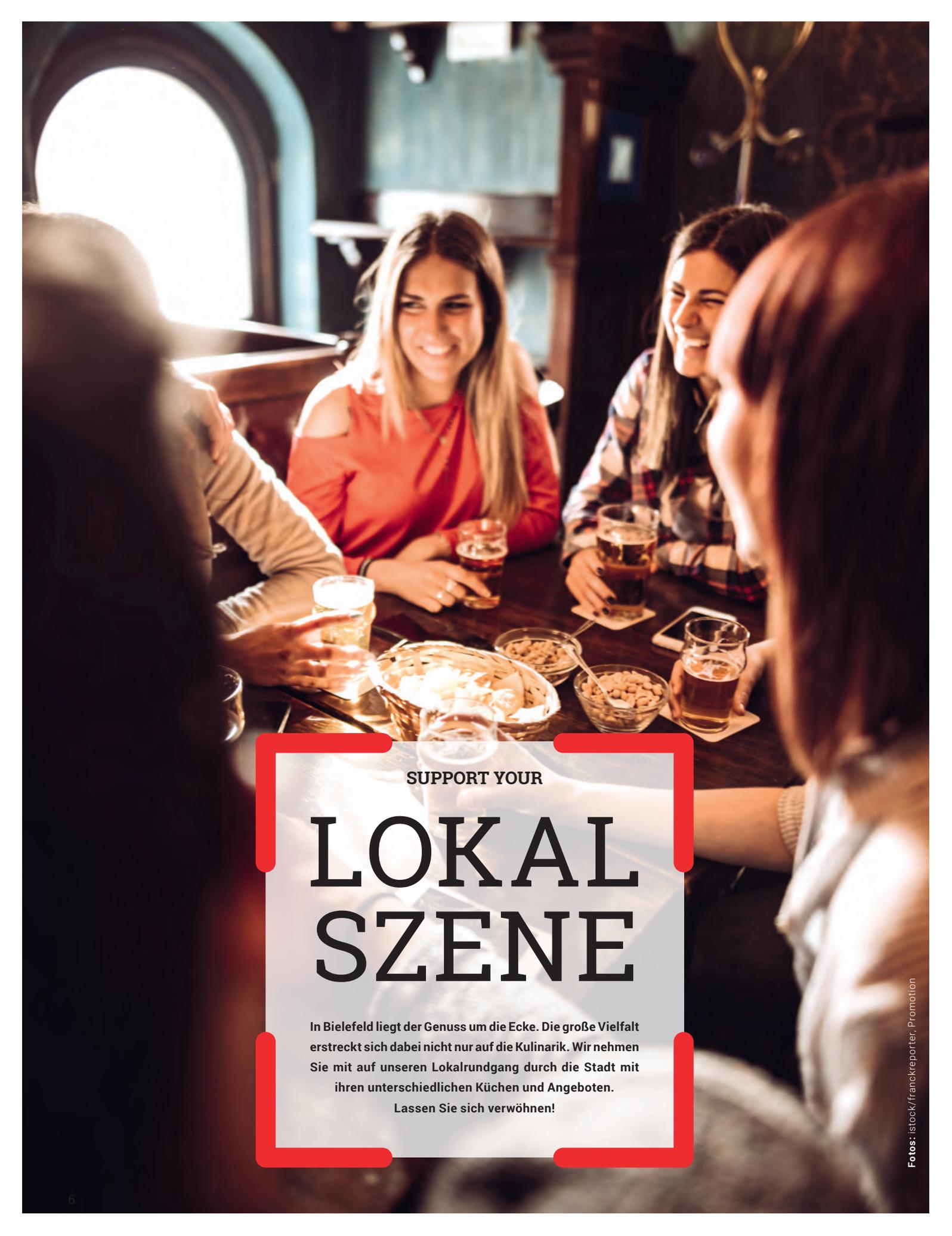
18:00-22:00 Uhr

Di-Sa: 18:00-22:00 Uhr

Sonntag + Montag Ruhetag

Restaurant GUI | Gehrenberg 8 | 33602 Bielefeld

gui-restaurant.de



SUPPORT YOUR

LOKAL SZENE

In Bielefeld liegt der Genuss um die Ecke. Die große Vielfalt erstreckt sich dabei nicht nur auf die Kulinarik. Wir nehmen Sie mit auf unseren Lokalrundgang durch die Stadt mit ihren unterschiedlichen Küchen und Angeboten.

Lassen Sie sich verwöhnen!



CATERING ALLER ART

NUMA

Das Numa ist weit über Bielefelds Grenzen hinaus bekannt für seine kreative Küche. Seit seiner Eröffnung 2010 finden hier ausschließlich hochwertige Lebensmittel ihren Weg auf die liebevoll angerichteten Teller der Gäste. Oder mit dem ebenfalls seit 14 Jahren bestehenden Cateringservice direkt bis in die eigene Küche. Ob geschäftlicher oder privater Anlass, im Wohnzimmer oder im Festzelt – alles ist möglich. Vom Stehempfang bis zum Flying Buffet. Dabei konzentriert sich das Numa nicht „nur“ auf mediterrane und asiatische Gerichte, nahezu jede Länderküche beherrscht die Numa-Crew.

Bevorzugt werden Bio-Produkte regionaler Herkunft, die frisch und variantenreich zubereitet werden. „Je nach Anlass entwickeln wir ein individuelles Konzept zu Speisen, Getränken und auf Wunsch auch zur Lokalität“, berichten die Betreiber Dirk Timmermann und Lars Reddemann. „Catering auf hohem Niveau mit guter Laune zubereitet“, lautet ihr Credo – und das schmeckt man.

Übrigens: Das komplette Numa ist für bis zu 150 Personen buchbar – oder die separate Galerie für bis zu 60 Gäste.

www.numa.de



JIVINO

MÉDITERRANE KÜCHE



TAPAS



Perlesene Weine

GENUSSVOLL

Kulinarische Köstlichkeiten zu jeder Jahreszeit



WEIN & TAPAS BAR
MARCO PULLI
OBERNSTRASSE 51
33602 BIELEFELD

+49(521) 5609530
+49(171) 4145528
Mo-So ab 17 Uhr
www.jivino-enoteca.de
team@jivino-enoteca.de



DIE KUNST DES GENIESSENS

GUI

Ob fangfrischer Fisch an Gewürzlinzen mit Papaya oder Pilz-Ravioli mit Krauser Glucke, Liebstöckel und Gruyère: Bei solchen kulinarischen Versprechen reicht bereits das Lesen der Speisekarte aus, um die Geschmacksnerven in Vorfreude zu versetzen. Stehen diese und weitere ausgewählte Gerichte dann tatsächlich auf dem Tisch, können sich die Gäste des GUI von der Philosophie des Hauses überzeugen: „Essen ist ein Bedürfnis, Genießen ist eine Kunst“. Getreu diesem Motto von François VI. Duc de La Rochefoucauld möchte das Restaurant im Herzen Bielefelds Menschen über den Genuss von Speisen und ausgesuchten Weinen miteinander verbinden. **Zur eigenen Gastrosophie gehört es zudem, Topprodukte kreativ und innovativ zu verarbeiten, ohne dabei das Klassische und Altbewährte zu vernachlässigen.**
www.gui-restaurant.de

DAS FLAMMKUCHENHAUS

LE FEU

Flammkuchen ist wunderbar abwechslungsreich. Diese Vielfalt kostet das Le Feu aus und schöpft kulinarisch aus dem Vollen. **Auf der neuen Speisekarte des gemütlichen Restaurants in der Altstadt finden sich auch asiatisch inspirierte Flammkuchen**, wie Chicken Teriyaki oder Tokio Style, wo Lachs auf knackiges Rotkraut, frische Chilis, Teriyaki-Sauce und gerösteten Sesam trifft. Die erweiterte Weinkarte lädt u. a. mit einem fruchtig eleganten Sauvignon Blanc von Markus Schneider oder einem gehaltvollen Merlot aus Frankreich ein.

Unter dem Motto „Gemeinsam ausgesucht und miteinander geteilt“ serviert das Le Feu mehreren Gästen und großen Gruppen auf Bestellung die ganze Welt der Flammkuchen am Tisch. Beim Tout-Le-Monde-Angebot stehen 50 verschiedene Flammkuchen zur Wahl – vom Klassiker nach Elsässer Art bis hin zu vegetarischen und veganen Varianten. Krönender Abschluss: Der am Tisch flambierte Apffelammkuchen mit Calvados.

www.lefeu.de



Aus Liebe und Leidenschaft zum Geschmack



Piacere divino

Das Piacere gegenüber vom Bielefelder Rathaus ist das Herzstück der diVino-Restaurants. In dem beliebten Altstadttreff gibt es neben der traditionellen Steinofen-Pizza ausgesuchte Fisch-, Fleisch- und Pasta-Gerichte mit frischen Nudeln aus der eigenen Manufaktur. Inhaber Gianni Mete versprüht mit seinem Temperament, seiner Gastfreundschaft und nicht zuletzt dem italienischen Akzent ganz viel Mittelmeerflair mitten in der Altstadt.

Gusto divino

Das Gusto direkt nebenan hat sich zu einer echten Freitagabend Afterwork Location entwickelt, die regelmäßig ausgebucht ist. Aber auch Donnerstag- und Samstagabend ist Clubfeeling angesagt: es gibt coole Musik, live oder von angesagten DJs, dazu dürfen leckere Cocktails nicht fehlen. Darüber hinaus lässt es sich tagsüber herrlich auf der großen Terrasse der beiden Lokale mit Blick auf den Leineweberbrunnen mitten im Altstadtgetümmel entspannen. Ab Januar dürfen sich die Gäste des Gusto Divino außerdem auf ein authentisch italienisches Frühstücksangebot freuen – ab 8.30 Uhr, für einen genussvollen Start in den Tag à la dolce vita.

Piacere
divino

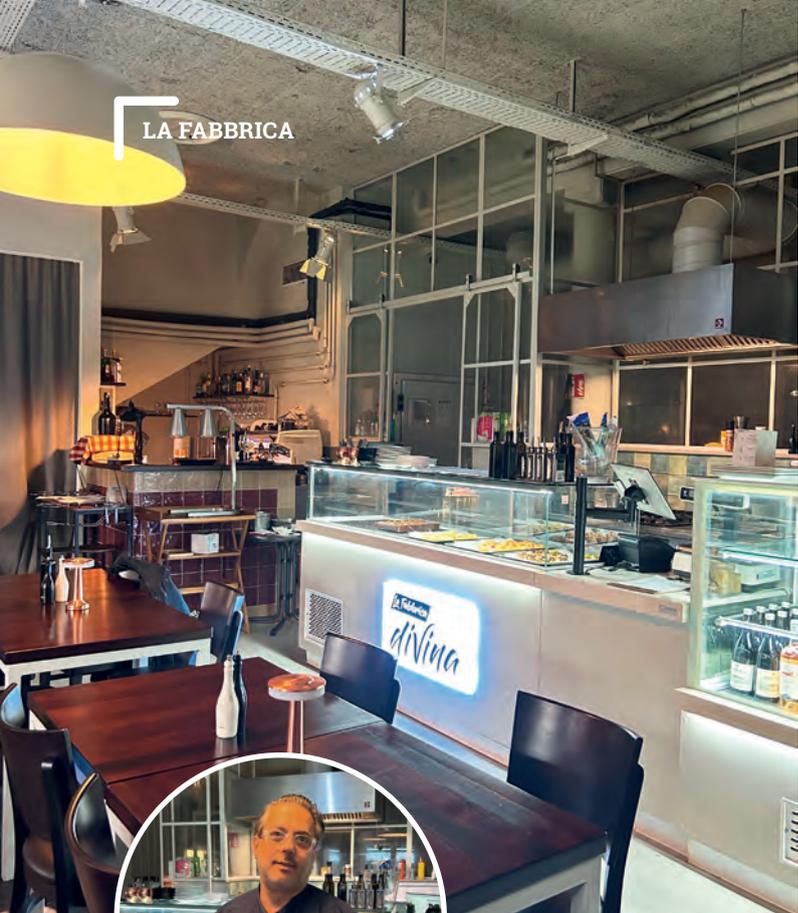
NIEDERWALL 12, 33602 BIELEFELD
TELEFON.: +49(0) 521 77 25 26 70

Gusto
divino

GELATERIA | PASTICCERIA | ROSTICCERIA

NIEDERWALL 12, 33602 BIELEFELD
TELEFON.: +49(0) 521 77 25 26 70

LA FABBRICA



FRISCH PRODUZIERT UND SERVIERT

LA FABBRICA

„Wir glauben, dass beste Qualität und echter Geschmack nur mit frischen Zutaten, Leidenschaft und einem Hauch amore entstehen kann“, unterstreicht Inhaber Mario Mungianu. **„Deshalb produziert La Fabbrica Divina traditionelle Pasta und Konditoreiprodukte in eigener Herstellung.“** Was morgens noch Produktionsstätte für kulinarische Köstlichkeiten ist, verwandelt sich anschließend in einen Wohlfühlort für die Gäste. Der besondere Charme des Ambientes trägt nämlich zum „göttlichen“ Genuss bei. Hohe Decken, graue Betonwände, Maschinen und große Glasfronten geben der Fabbrica den typischen Industrial Charme. Eine wunderbare Atmosphäre, um sich von den italienischen Spezialitäten der regelmäßig wechselnden Speisekarte zu überzeugen. Die kann selbstverständlich weitaus mehr als „nur“ handgefertigte Pasta, sondern überzeugt mit einem kompletten Angebot der italienischen Art. Übrigens auch der Mittagstisch lohnt sich sehr. www.fabbrica-divina.de

MEDITERRAN FEIERN

MÉDIVINO

Jimmi Catsanos ist bekannt für legendäre Events: locker, lässig, glamourös, einmalig. Und wer zum Jahreswechsel noch nicht weiß, wohin die kulinarische Reise gehen soll, der sollte das Médivino am Klosterplatz 13 fest ins Visier nehmen. **Denn der Pionier der authentischen mediterranen Küche in Bielefeld hat bereits Mitte der 1980er-Jahre im Méditerranée unvergessliche Partys ausgerichtet.** Jetzt kommt den Gästen im Médivino Jimmis 40-jährige Erfahrung in Sachen Veranstaltungen zugute. Ob im kleineren Kreis, in größeren Gruppen von 10 bis 30 Personen oder im gesamten Médivino mit bis zu 160 Personen oder als Stehparty mit 200 bis 220 Gästen – die gemütlich-stylische Location bietet ausreichend Platz auf zwei Etagen mit zwei verschiedenen Eventräumen. Mit all seinem Know-how berät der Gastronom aus Leidenschaft seine Gäste in puncto Menü und begleitende Weine – zielgruppengenau, professionell und einmalig. Für Jimmi ist es eine Herzensangelegenheit, dass sich seine Gäste „a casa“ – zu Hause – fühlen. Und darum geht es im Médivino immer sehr familiär zu.

www.medivino.de



MÉDIVINO



KULINARISCHER AUFTAKT

TOMATISSIMO

Gutes Essen ist etwas für die Seele. Und so macht das Tomatissimo mit seinem kulinarischen Programm auch in der ersten Jahreshälfte 2025 Appetit auf Genuss. **Vom 22.1. bis 1.2. setzt der schwarze Wintertrüffel Akzente auf der Speisekarte in Kirchlindenberg.** „Neben Klassikern planen wir ein paar besondere Trüffelgerichte“, verrät Gastgeber Bernhard Grubmüller, der am 23.2. das Küchen-Zepter an seine Azubis übergibt. Sie laden zum Azubi-Menü mit vier Gängen. Darüber hinaus lockt auf Vorbestellung ein Sharing Dinner mit vielen Leckereien. Zum Osterfest schnürt das Tomatissimo wiederum ein Paket für diejenigen, die mit wenig Aufwand Tomatissimo-Qualität zuhause genießen wollen: vom Ostermenü bis zu Klassikern zum Mitnehmen. Auch die Termine für die Kochkurse im Küchenhaus Bielefeld stehen: 13.3., 10.4., 29.5., 19.6. Wer außerhalb der Öffnungszeiten Tomatissimo-Produkte genießen möchte, findet diese jetzt im Hofladen Nolting-Obermann.

www.tomatissimo.de

NUMA

Restaurant & Catering

Neue Webseite



FRISCHER WIND

FACES RESTAURANT & BAR IM LÉGÈRE HOTEL

Gelebte Barkultur und Genusskultur pur! Ein Restaurant, eine Bar, ein Ort zum Wohlfühlen. So lässt sich das Erfolgsrezept des faces Restaurant & Bar im Herzen von Bielefeld auf den Punkt bringen. Hinzufügen ließe sich noch: Offenheit für Neues. **Für neue kulinarische Impulse sorgt zum Beispiel Maurizio Casu.** Seit ein paar Monaten bringt der leidenschaftliche Küchenchef mit seiner Liebe zur italienischen Küche nicht nur frischen Wind, sondern auch authentische Aromen ins Restaurant. Geschmortes Ossobuco, Seehecht oder vegetarisches Risotto: Die neu entworfene À-la-carte-Speisekarte mit zahlreichen innovativen Kreationen überzeugt Fleisch- und Fischliebhaber ebenso wie Vegetarier. Und bei der kreativen Cocktailauswahl an der mehrfach ausgezeichneten Bar des Jahres bleiben ebenfalls keine Wünsche offen.

www.legere-hotelgroup.com

LIEBEVOLL ANGERICHTETER MITTAGSTISCH

MEIN LIEBLINGSCAFÉ

Es sind die vielen liebevollen Details, die ein Café zum Lieblingscafé machen. Und das gelingt Jasmin Wali und ihrem Team jeden Tag aufs Neue. „Mein Lieblingscafé“ in der Bielefelder Altstadt ist schon längst kein Geheimtipp mehr, sondern unwiderstehlicher Magnet für alle, die guten Kaffee mögen, ein tolles Frühstück lieben und immer wieder neue Kuchenvariationen zu schätzen wissen. Selbstgebacken – das versteht sich von selbst. Und auch zur Mittagszeit ist „Mein Lieblingscafé“ beliebter Treffpunkt. Beim Mittagstisch stehen jeden Tag vier Gerichte zur Auswahl, die mit sehr viel Liebe zubereitet werden. Dabei wählt Jasmin Wali ihre Zutaten sorgfältig aus: frisch und regional steht ganz oben auf ihrer Prioritätenliste. Bei den vier Mittagsvariationen dürfte für jeden Geschmack etwas dabei sein. Egal ob mit oder ohne Fisch und Fleisch – die Gäste sind begeistert. **Zu den Favoriten gehören die gefüllten Ricotta-Spinat-Tortellini in einer Parmesan-Käse-Sahne-Sauce oder auch die Ofenkartoffel mit Lachs und frischem Dip.** Aber natürlich überrascht das kreative Küchenteam immer wieder mit neuen Gerichten und sorgt für Abwechslung auf den Tellern. Da dürfte die Mittagspause ruhig ein bisschen länger dauern, denn das gemütlich eingerichtete Café lädt zum Verweilen ein. Im Interieur spielen warme Töne und Holz eine tragende Rolle. Und auch die Inneneinrichtung mit viel Holz ist handgemacht – wie die vielen leckeren Speisen in „Mein Lieblingscafé“.

www.mein-lieblings.cafe





EXKLUSIVE, UNVERGESSLICHE ERLEBNISSE STEIGENBERGER HOTEL BIELEFELDER HOF

Das Steigenberger Hotel Bielefelder Hof ist der perfekte Partner für hochwertige Feierlichkeiten und steht für ein vielseitiges Angebot. Ein stilvolles Ambiente und exklusive Räumlichkeiten garantieren außergewöhnliche Erlebnisse: **Von der Traumhochzeit, die ein ganz besonderer Moment ist und hier den passenden Rahmen findet, bis hin zu unvergesslichen Weihnachtsfeiern.** Mit bis zu 200 Gästen lässt sich in den eleganten, klimatisierten Räumlichkeiten bei erlesenen Speisen feiern. Dank der erstklassigen und kompetenten Beratung bietet das engagierte Team vom Steigenberger Hotel Bielefelder Hof erstklassigen Service aus einer Hand – für Feierlichkeiten aller Art.

An Heiligabend erwartet die Gäste ein festliches Abendbuffet, am 1. Weihnachtsfeiertag ein köstliches Mittagsbuffet sowie ein exklusives Frühstück an den Adventssonntagen. So sehen genussreiche Festtage in eleganter Atmosphäre aus, die sich in den 161 Zimmern mit nordischer Klarheit nahtlos anschließt. Jeden Morgen steht ein abwechslungsreiches regionales Frühstücksbuffet bereit, um gut in den Tag zu starten. Der Preis von 25 € pro Person beinhaltet neben einem umfangreichen Speisenangebot und einer Live-Cooking-Station auch alle Kaffeespezialitäten, Kaltgetränke vom Buffet sowie den Steigenberger Traditionssekt. Auch an die kleinen Gäste wurde mit einer liebevoll eingerichteten Kinderspielecke gedacht. Während die Eltern ganz entspannt frühstücken, haben die Kinder Zeit für ihr Vergnügen.

www.hrewards.com/de/steigenberger-hotel-bielefelder-hof



La Fabbrica Divina

DER ORT AN DEM WAHRE ITALIENISCHE FRISCHE ENTSTEHT

Wir glauben, dass beste Qualität und echter Geschmack nur mit frischen Zutaten, Leidenschaft und einem Hauch amore entstehen kann. Die La Fabbrica Divina produziert traditionelle italienische Pasta und Konditorei-Produkte in eigener Herstellung.

INDUSTRIAL CHARME

Hohe Decken, graue Betonwände, Maschinen und große Glasfronten geben der Fabbrica den typisch industriellen Charakter bei gleichzeitig gemütlicher Atmosphäre. Genießen Sie handgemachte italienische Spezialitäten aus hauseigener Produktion und eine bunte Auswahl an leckeren Pasticcini und Dolci, sowie unserem individuellen Rundum Service für den italienischen Genuss.

HANDGEMACHTE ITALIENISCHE SPEZIALITÄTEN MADE IN BIELEFELD

La Fabbrica Divina

Obernstrasse 44 (Ecke Obertorwall), 33602 Bielefeld
Tel.: 0521 - 950 39001 | ciao@fabbrica-divina.de
– auch Mittagstisch –



FRISCHE MISCHÉ

GENUSS AM KESSELBRINK

FRISCHE MISCHÉ

Nachhaltiger Genuss und regionale Köstlichkeiten – serviert mit viel Herzlichkeit und einer einladenden Atmosphäre. Die Frische Mische am Kesselbrink lädt dazu ein, sich wohlfühlen und zu genießen. Vom Frühstück bis in den Nachmittag hinein.

Das Deli direkt in der Lobby der Volksbank ist ein Rückzugsort, wo Essen die Seele wärmt. Ob allein oder gemeinsam mit Freunden oder der Familie. Für den Start in den Tag empfiehlt Küchenchef René Raabe unterschiedlich belegte Stullen, die „BrotMischen“.

Das Hausbrot stammt, wie vieles andere – vom Gemüse bis zum Kaffee – aus der Region. Serviert mit frischem Brot lassen deftige TopfMischen Fans leckerer Eintöpfe jubeln. Zur Mittagszeit locken aber auch die EigenMischen. „Wer sich bei der Auswahl schwertut, kann aber auch auf eine der fünf durchkomponierten HausMischen zurückgreifen“, so René Raabe.

www.frischemische-bielefeld.de

DOPPELT GENIESSEN

PIACERE & GUSTO DIVINO

Manchmal ist der absolute Lieblingsplatz nicht beim Stammitaliener, sondern auf der heimischen Couch. Auf den italienischen Abend muss dennoch niemand verzichten, denn seit November bietet das Piacere Divino auch einen Pizza-Lieferdienst über das Lieferdienstunternehmen Wolt an. Die Karte ist kleiner als im Restaurant, bietet aber von verschiedenen Salaten über Pizzen bis zu überbackenen Nudelgerichten und Desserts – besonders beliebt ist das Tiramisu al Pistacchio – alles, was das Herz begehrt. Bei der Auswahl hat sich Gianni Mete für Speisen entschieden, die sich gut für den Lieferdienst eignen. Schließlich soll die hohe Qualität der „besten Pizza Bielefelds“, so der Inhaber, auch zuhause gewährleistet sein.

Wer dagegen Genuss mit Gesellschaft verbinden möchte, kommt bei einem weiteren neuen Angebot auf seine Kosten. **Ab Januar wird es im Gusto Divino ein Frühstücksangebot geben.** Ab 8.30 Uhr darf dann nach Herzenslust bei einem italienischen Frühstück geschlemmt werden. Neben herzhaften Zutaten punktet das vor allem mit traditionellem, handgefertigtem Gebäck und Süßspeisen. Ziemlich gute Gründe also, um den Tag außer Haus zu starten.

www.divino-bielefeld.de



PIACERE & GUSTO DIVINO



DIE KUNST DES DOLCE VITA

JIVINO

Gerade in der kalten Jahreszeit brauchen wir Sonne im Herzen, Lebensfreude und Genussmomente, um dem Winter-Blues erst gar keine Chance zu lassen. Im Jivino verstehen es Marco Pulli und sein herzliches Team bestens, die mediterrane Lebensart zu zelebrieren. Hausgemachtes Brot und Tapas sorgen – von vegetarisch bis vegan, zart geschmort oder kurz gegrillt – begleitet von ausgewählten Weinen für genussvolle Momente. Nicht „nur“ zu den Festtagen im Dezember stehen ganz besondere Speisen auf der Karte, sondern den kompletten Herbst/Winter über. Zartes Hirsch-Ragout, gebratene Gnocchi mit Ziege-Trüffel-Füllung und auch Fisch-Liebhaber haben die Qual der Wahl: Nordsee-Seezunge oder Loup de Mer? Die Antwort ist leicht: Einfach noch mal wiederkommen und das jeweils andere Gericht probieren. Wer sich mal mit Leckereien zu Hause verwöhnen lassen will, für den gibt es die Classics to go oder einen individuell und liebevoll zusammengestellten Präsentkorb. Übrigens auch eine tolle Geschenk-Idee für jeden Anlass. Außerdem ist Marco Pulli auch immer für Überraschungen gut. **Im Februar 2025 steht ein außergewöhnliches Event an: Sternegastronomie 2.0 – Bernhard Büdel kocht im Jivino.**

www.jivino-enoteca.de



PARKHOTEL
Gütersloh
★★★★★

ParkRestaurant – unsere gute Stube

*Kulinarische Genussmomente
im Winter*



Immer wieder *montags* ab 18.00 Uhr ...

... genießen Sie unser beliebtes Wiener Schnitzel vom Kalb mit Preiselbeere, Pommes & Salat
für nur **22,50 €** statt für **27,50 €**.

Immer wieder *mittwochs* ab 18.00 Uhr ...

... genießen Sie Grünkohl satt. Alles auf den Tisch. Grünkohl, Kasseler & Kohlwurst von der Fleischerei Müller, Kartoffeln
für **24,50 € pro Person**.

Immer wieder *sonntags* ...

... genießen Sie unseren traditionellen All-inclusive-Familienbrunch. Inklusive Speisen, Crémant, Mineralwasser, Softgetränke, Bier vom Fass, Hauswein (rot/weiß), Darboven Kaffeespezialitäten und erlesener Ronnefeldt-Teeauswahl
für **59,00 € pro Person**.

Weitere Genussmomente entdecken
auf www.parkhotel-gt.de.

Parkhotel Gütersloh
Kirchstr. 27
33330 Gütersloh
T +49 5241 877 - 0
info@parkhotel-gt.de
www.parkhotel-gt.de



PARKHOTEL
Gütersloh
★★★★★



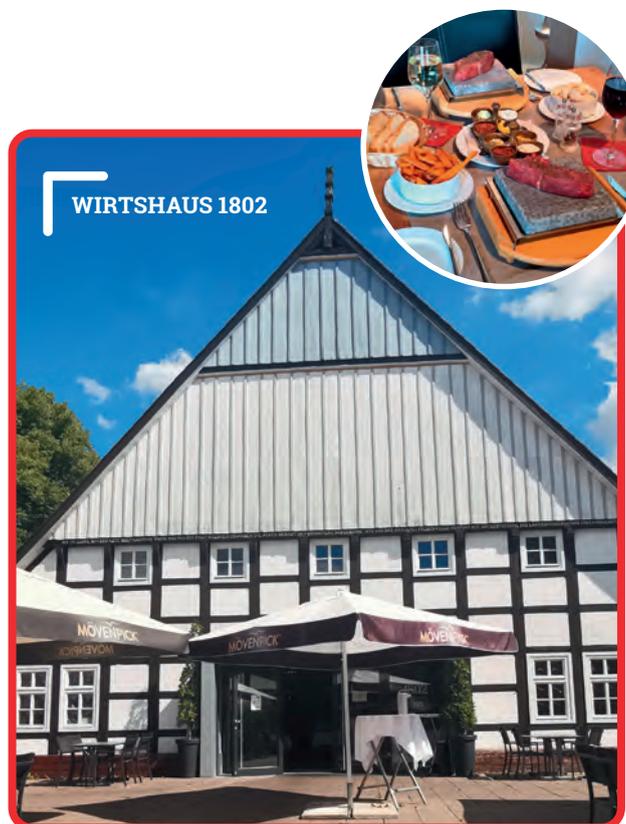
Zur Tischreservierung

ES WIRD GENUSSREICH

KREUZKRUG

Die gehobene, regionale Küche – die Zutaten bezieht Küchenchef Stefan Austmann frisch aus der Region von langjährigen Lieferanten – lädt zu köstlichen Auszeiten ein. „Ab dem 22.01.2025 verabschieden wir die herzhafteste Wildküche“, sagt Stefan Austmann. **Ab Mitte Januar starten im Kreuzkrug unter der Überschrift „Abgetaucht, gefischt und geschlemmt“ die beliebten Fischwochen.** Zu den Höhepunkten zählen die Fischbuffets am 31.01.2025 und 28.02.2025. Am 14.02.2024, der Tag für Verliebte, kredenzen Stefan Austmann und sein Team allen Frisch- oder Dauerverliebten, Lieblingsfamilien und Lieblingsmenschen ein stimmungsvolles 4-Gänge-Menü. Ab März lädt das Traditionsrestaurant dazu ein, Paris kulinarisch zu entdecken. „Selbst gegessen, für gut befunden und nach bestem Wissen und Gewissen nachgekocht“, lautet das Motto. Anschließend bestimmt Spargel die Speisekarte, in vielfältigen Variationen: von klassisch bis experimentierfreudig. Die Termine für das Spargelbuffet gibt's auf der Homepage. Bei allen Aktionen wird um Reservierung gebeten.

www.kreuzkrug.de



KÖSTLICHE KLASSIKER

WIRTSCHAUS 1802 IM BÜLTMANNSHOF

Genuss vor historischer Fachwerkkulisse. Wer samstags, sonntags oder an Feiertagen ausgiebig frühstücken möchte, ist im Wirtshaus 1802 im Bültmannshof an der richtigen Adresse. Von 9 bis 13 Uhr verwöhnt ein reichhaltiges Frühstücksbuffet. „Rührei, Spiegelei und Omelette bereiten wir auf Wunsch frisch zu“, erklärt Küchenchef Ali al Saeed, der auf der Abendkarte mit einem monatlich wechselndem Themenbuffet kulinarische Akzente setzt. Immer mittwochs verwöhnt das Wirtshaus 1802 mit saisonalen Köstlichkeiten, die die vielfältige Küche des Hauses spiegeln. **Bis in den Januar 2025 hinein lockt auch eine norddeutsche Spezialität: Grünkohl frisch und herzhaft zubereitet.** „Ein echtes Wintervergnügen“, so der Küchenchef, der in der Winter-Weihnachtszeit auf Klassiker setzt. Von der Gänsebrust über Hirschmedaillons bis hin zum Cheese-Wildburger reicht die winterliche Kulinarik.

www.wirtshaus1802.de



LORCA TAPASBAR

20 JAHRE LORCA

TAPASBAR IM TAM

Zur Premiere von „Johnny Cash – The Beast in me“ im Dezember 2004 wurde das Lorca im TAM eröffnet. Seitdem wird hier vor und nach dem Theaterabend angeregt geredet, gefeiert oder entspannt Wein und spanische Tapas-Köstlichkeiten genossen.

Das gastronomische Konzept hat Andreas Oehme, Geschäftsführer von Sternzeit Catering, damals gemeinsam mit dem Intendanten Michael Heicks entwickelt. „Mir war es immer wichtig, dass Theater über die Inszenierungen hinaus erlebbar ist und unsere Gäste die Möglichkeit haben, den Abend gesellig bei einem Glas Wein ausklingen zu lassen“, so Michael Heicks. Andreas Oehme ergänzt: „Heute ist das Lorca längst eine feste Institution als Ausgeh-Ort in der Bielefelder Altstadt.“ **Im Verbund mit dem Restaurant benedict & schmaus im Untergeschoss, das tagsüber und abends geöffnet hat, ist das Theater am Alten Markt mit einem breiten gastronomischen Angebot versorgt.**

www.lorca-tapasbar.de

FEIERN, TAGEN UND MEHR

RAVENSBERGER PARK

Der Ravensberger Park ist die perfekte Location für Tagungen, Seminare, Kongresse und Feierlichkeiten. Das historische Gebäude-Ensemble inmitten einer grünen Parkanlage eignet sich ideal für kreative Arbeiten und ist ein beliebtes Fotomotiv für Hochzeiten und Events. Zentral gelegen und dennoch ruhig.

Das engagierte Team um die Geschäftsführer Thomas, Frank und Steffen Neugebauer sorgt für eine professionelle Rundumversorgung – von der Technik bis zum Catering.

Mit flexiblen Raumangeboten ist nahezu alles möglich, auch bei Regen kann hier gefeiert werden.

www.ravensberger-park.de



RAVENSBERGER PARK



Lokalwahl 2024

DU HAST DIE WAHL!

Wir suchen das beste
Restaurant, das beste Café,
den besten Club und die
beste Bar der Stadt.

Wo wird in Bielefeld
geschlemmt, gefeiert und
genossen wie nirgendwo sonst?

Unterstützt eure Lieblings-
locations und stimmt jetzt ab!

www.bielefeld-geht-aus.de

(Einsendeschluss: 31.01.2025)

Jetzt
abstimmen!



CHEERS OHNE KATER

DER TREND ZU NULL PROMILLE

TEXT: Eike Birck



WAS HEISST EIGENTLICH ALKOHLFREI?

Als „alkoholfrei“ gelten in Deutschland Getränke mit maximal 0,5 Volumenprozent Alkohol. Nur die Bezeichnung „ohne Alkohol“ bedeutet tatsächlich 0,0 Prozent Alkoholgehalt. Doch auch wenn der Alkoholgehalt gering oder gleich null ist, stellen bereits alkoholähnliche Getränke eine Gefahr für alkoholranke Menschen dar. Wie die Hirnforschung inzwischen zeigen konnte, springt beim Konsum das Belohnungssystem im Gehirn sehr schnell an – ein starker Trigger, der einen Rückfall auslösen kann.



Die Zeiten sind längst vorbei, in denen alkoholfreie Varianten einfach nur langweilig waren. Wasser, zuckrige Limos oder Kaffee – das war es, was den Autofahrern oder denen, die am nächsten Tag fit sein wollten oder mussten, an Getränkeauswahl blieb. Von prickelndem Tonic Water über kreative Mocktails bis hin zu erfrischenden, handgemachten Limonaden – der Durst nach neuen Geschmackserlebnissen ohne den alkoholischen Kick ist größer denn je.

Das erste alkoholfreie Bier in Deutschland wurde in der ehemaligen DDR entwickelt.

Die Gründe sind vielfältig. Ein wachsendes Gesundheitsbewusstsein und ein veränderter Lebensstil sind nur zwei davon. Besonders die jüngere – und ausgehfreudige – Generation legt Wert auf nachhaltige Produkte und bewussten Konsum. Viele Marken setzen deshalb mittlerweile auf regionale Zutaten und nachhaltige Produktionsmethoden. Mit dem Ergebnis: Die Auswahl an Drinks ohne Alkohol hat mächtig zugenommen. Es stehen aber nicht nur alkoholfreie Cocktails auf dem Programm, auch im Longdrink-Bereich können vielfältige Gin-Varianten punkten – selbstverständlich mit null Promille. Von Wacholdernoten im Vordergrund über Rosé bis exotisch-fruchtig reicht das Angebot. Und bei der großen Bandbreite an unterschiedlichen Tonic-Arten sind immer wieder neue Geschmackserlebnisse möglich. Ganz egal, ob man eher zur zitronigen oder zur gurkigen Fraktion gehört.



STEIGENBERGER HOTEL BIELEFELDER HOF BIELEFELD

Frühstücksbuffet & Restaurant EssBar

Das einzigartige Frühstücksbuffet, bestehend aus kalten und warmen Speisen aus regionalen Produkten, steht täglich für Sie bereit. Für unsere kleinen Gäste haben wir eine liebevoll eingerichtete Kinderspielecke.

Lassen Sie sich von unserer saisonalen Speisekarte verführen, die eine köstliche Auswahl an umfangreichen Gerichten bietet - perfekt für ein entspanntes Mittag- oder Abendessen.

Hochzeiten & Familienfeiern

Für private Feiern und Hochzeiten bietet das Hotel eine einzigartige Atmosphäre. Die eleganten Säle und Räume sind perfekt für stilvolle Hochzeitsfeiern und andere festliche Anlässe geeignet. Alles unter einem Dach: Von der Trauzeremonie im großzügigen Westfalensaal bis hin zum letzten Tanz im Kaminzimmer – begleitet von einem professionellen und erfahrenen Veranstaltungsteam und dem Rundum-Sorglos-Paket wird Ihre Feier perfekt.

Tagung & Übernachtung

Planen Sie Ihre nächste Veranstaltung bei uns und profitieren Sie von den modernen, hellen & klimatisierten Konferenz- und Workshop-Räumen. Sowohl für kleine Meetings, inspirierende Workshops oder auch Tagungen für bis zu 200 Personen sind wir der ideale Gastgeber. Die individuell gestalteten Tagungspauschalen runden das Event perfekt ab.

In den 161 Zimmern verschiedener Preisklassen dürfen die Gäste sich auf klassische Eleganz und nordische Klarheit freuen.

Anfragen unter: 0521 - 5282632 | events.bielefelder-hof@steigenberger.com



WO TRIFFT MAN ...



Wenn mich nach meinen Konzertreisen und der Rückkehr in die Heimat der Fernblues wieder packt, gehe ich gerne für eine neapolitanische Pizza ins **Capvin** am Klosterplatz, um bei einem Peroni den Tag ausklingen zu lassen. In Sachen Döner im Stil der Hauptstadt führt für mich kein Weg an **Krispy Kebab** vorbei.

Bad Temper Joe
Blues-Musiker



Mit meiner Familie bin ich an Wochenenden und Feiertagen gerne im Teuto oder auf einem der zahlreichen Wald-Feld-Wiesen-Wege im Bielefelder Norden unterwegs. Hier kommt man an vielen kleinen Hofläden und Bauerncafés vorbei. Ein bevorzugtes Ziel ist für uns der **Seekrug am Obersee**: Hier gibt es nicht nur köstliche Pickertgerichte, sondern auch einen tollen Blick auf das Wasser und das Schildescher Viadukt. Und natürlich viel Platz zum Toben und Spielen für die Kinder! Wenn wir Zeit zu zweit haben, gehen meine Frau und ich gerne Sushi essen. Unser Lieblingsrestaurant ist das **KOMETSU**. Das kleine, aber feine Restaurant liegt etwas versteckt am Oberntorwall und ist aus unserer Sicht ein Geheimtipp.

Dr. Christian Möller
Stellvertretender Leiter
Historisches Museum



BIER AUF WEIN ...

In Sachen Bier hat sich ebenfalls einiges getan. Das erste alkoholfreie Bier in Deutschland wurde übrigens von Braumeister Ulrich Wappler aus der VEB Engelhardt-Brauerei in Stralau (Friedrichshain) in der ehemaligen DDR entwickelt. Es nannte sich AUBI (Autofahrer-Bier), wurde 1972 vorgestellt und hatte einen Alkoholgehalt von 0,3 Vol. In der Bundesrepublik war es 1979 die Frankfurter Binding-Brauerei, die im Westen mit Clausthaler den Markt der alkoholfreien Biere in Gang brachte. Für Freunde des herben Biergeschmacks war diese erste Variation ohne Umdrehungen allerdings keine wirkliche Alternative. Erst als sich andere Brauereien an alkoholfreie Rezepturen wagten, wurde das Alkoholfreie salonfähig und heute hat jedes Unternehmen ein eigenes Produkt am Markt – gern auch als Bier-Mixgetränke mit Zitrone oder Grapefruit. Apropos salonfähig: Wein hat in puncto alkoholfrei gegenüber Bieren noch Nachholbedarf. Das lag bislang an der Herstellung, die dem Getränk viel Aroma raubte. Laut Weingesetz der EU wird alkoholfreier Wein zunächst mit mindestens 8,5 Volumenprozent Alkohol hergestellt und dann entalkoholisiert. Verfahren zur Entalkoholisierung gibt es schon seit über 100 Jahren. Heute jedoch nutzen viele Winzer das Vakuumverfahren, bei dem der Alkohol bereits bei 30 Grad Celsius verdunstet und dadurch die Aromen schon. Alternativ kann der Wein durch eine feine Membran gefiltert werden. Beim Test der diesjährigen Falstaff Sparkling Trophy 2024 wurde die alkoholfreie Schaumweinalternative „Sparkling Tea Weiß“ von der Gewinner Sektmanufaktur C•Kloss Preis-Leistungs-Testsieger in seiner Kategorie. Er besteht ausschließlich aus regionalen Zutaten wie einer Vielzahl an Kräutern, naturtrübem Streuobstwiesensaft, fermentiertem Gemüse und selbst gebrautem Kombucha.

Kombucha und Mate stehen ebenso wie Smoothies oder gesunde Shots weiterhin hoch im Kurs – und auf den Getränkekarten der heimischen Gastronomie. Besonders in der kalten Jahreszeit schwören viele beispielsweise auf Ingwer-Kurkuma-Shots, den Energie-Booster aus dem Glas zur Unterstützung des Immunsystems. Und als Seelenwärmer funktioniert nach wie vor eine schöne Tasse heißer Kakao so richtig gut – dazu gehört ein bisschen Sahne und eine Prise Zimt. ■

Mein
Lieblingscafé

**GESUND.
FRISCH.
LECKER.**



**DEINE LUNCHZEIT
UNSERE LIEBLINGSZEIT!
TÄGLICH MIT FRISCHEN
UND WECHSELNDEN
GERICHTEN.**

KAFFEESPEZIALITÄTEN . FRISCH GEPRESSTE SÄFTE
BAGELS . SMOOTHIEBOWLS . OBSTSALATE . KUCHEN
COOKIES . SALATE . NUDELGERICHTE . EINTÖPFE
VEGANE SPEISEN . UND VIELES LECKERES MEHR

WELLE 6 . 33602 BIELEFELD . TEL: 0521 - 54380090 . ÖFFNUNGSZEITEN: MO-FR 8-18 UHR / SA-SO 10-18 UHR

INFO@MEIN-LIEBLINGS.CAFE . WWW.MEIN-LIEBLINGS.CAFE

NEWBIES

NEU IN DER STADT

Es ist immer wieder spannend, was sich in der Gastro-Szene unserer Stadt so alles tut. Neue, kreative Ideen bereichern die Vielfalt. Heißen Sie mit uns die Neuzugänge willkommen. Wir wünschen viel Erfolg – und natürlich viele nette Gäste.

1 Other Coffee



2 Fabel Foodbar



1 „Other Coffee“: Kaffeegenuss mit Blumenflair

„Barista with flowers“ – unter diesem Motto begrüßt Other Coffee direkt am Bielefelder Hauptbahnhof seine Gäste. Das Café verbindet erstklassigen Kaffee mit einer charmanten Atmosphäre und ist ein wahrer Genuss für alle Sinne. Ob zum Mitnehmen oder zum Verweilen, jeder ist herzlich eingeladen, eine Auszeit zu genießen. Neben einer Vielzahl an Kaffeespezialitäten gibt es verführerische Desserts, darunter Törtchen und süße Leckereien, die das Angebot perfekt abrunden. Das süße Café überzeugt mit einem gemütlichen, ansprechenden Design, floralen Akzenten und einem kreativen Konzept, das es zu einem beliebten Treffpunkt für Kaffeeliebhaber und Genießer macht.

Am Bahnhof 6, Bielefeld

2 Fabel Foodbar: Ein kulinarischer Treffpunkt in Bielefeld

Seit ihrer Eröffnung im Sommer hat sich die Fabel Foodbar in Bielefeld schnell zu einem beliebten Anlaufpunkt für Genießer entwickelt. Der Fokus liegt auf traditionellen Kochmethoden, bei denen die Aromen und die Qualität der Zutaten im Mittelpunkt stehen. Frisch zubereitete Gerichte, kunstvoll angerichtet, entfalten ihre Aromen direkt vor den Augen der Gäste und bieten ein unverwechselbares Geschmackserlebnis.

Das Angebot reicht von einem abwechslungsreichen Frühstück über leckere Lunchoptionen bis hin zu einem genussvollen Abendessen. Besonders beliebt sind die saftigen Roasted Ribs, die nicht nur durch ihren Geschmack, sondern auch durch ihre besondere Zubereitung bestechen. Die lebendige Atmosphäre des Lokals wird mit erfrischenden Cocktails und guter Laune abgerundet.

Niederwall 22, Bielefeld



3 Heins speist

3 Heins speist: Gutes Essen im Herzen Bielefelds

Heins speist, das gemütliche Restaurant im Kesselbrink-Hochhaus H1, bietet seit August 2024 eine moderne Interpretation westfälischer Küche. Hier trifft Leidenschaft auf regionale Zutaten. Sowohl Frühstück als auch Mittagessen werden mit viel Liebe und Kreativität zubereitet. Stollberg sorgt für wechselnde Menüs und lädt seine Gäste zum Essen und Verweilen in geselliger Atmosphäre ein. Vegetarische und vegane Optionen sind selbstverständlich auch auf der Speisekarte.

Heins speist ist nicht nur eine Anlaufstelle für die Coworking-Mitarbeiter aus dem Bereich „Heins arbeitet“, sondern für alle, die im Herzen Bielefelds eine leckere Pause genießen möchten. Das stylische Ambiente und ein Parkhaus direkt nebenan machen den Besuch besonders angenehm. Heins speist – der perfekte Ort, um Genuss, Arbeit und gute Laune zu vereinen.

www.bei-heins.de/heins-speist

Philipp-Reis-Platz 1a, Bielefeld, Kesselbrink-Hochhaus H1



Genussexperience im Fine Dining Restaurant Bellini



Wo sich das *Besondere* und *Persönliche* entfaltet.

Spüren Sie die entspannte Parkhotel Atmosphäre und genießen Sie an liebevoll zurücknehmend gedeckten Tischen mit feinstem französischem Porzellan Ihre ganz persönlichen und besonderen Genussmomente mit unserem feinen à la carte Menü für Gourmetbegeisterte, kreiert von unserem leidenschaftlichen und jungen Küchenteam um Lukas Hoffmann.

Mittwochs bis samstags ab 18.30 Uhr

Bitte beachten Sie, dass eine vorherige Tischreservierung erforderlich ist.

Parkhotel Gütersloh
Kirchstr. 27
33330 Gütersloh

T +49 5241 877 - 0
info@parkhotel-gt.de
www.parkhotel-gt.de



PARKHOTEL
Gütersloh



Zur Genussexperience



4 Chico Burger

➔ 4 Chico Burger: Neuer Genuss-Hotspot für Burger- und Bowl-Liebhaber

Anfang Mai 2024 öffnete Chico Burger endlich seine Türen und lud Genussfreunde zu einem unvergesslichen kulinarischen Erlebnis ein. In einem modernen Ambiente erwartet die Gäste eine abwechslungsreiche Speisekarte, die nicht nur durch kreative Burger-Kreationen überzeugt, sondern auch mit gesunden und leckeren Bowls begeistert. Die Burger, Brötchen und Soßen werden vollständig selbst hergestellt. Darauf legen die Brüder Haydar und Burhan Yilmaz viel Wert. Auch einen veganen und einen vegetarischen Burger gibt es auf der Karte. Ob saftige Burger mit ausgefallenen Toppings oder frische individuelle zusammengestellte Bowls – hier findet jeder etwas nach seinem Geschmack.

Detmolder Str. 123, Bielefeld
www.chicoburger.de

5 Biryani: Ein Geschmackserlebnis aus Indien und Singapur

Das Restaurant Biryani vereint die Aromen und Gewürze der indischen und singapurischen Küche zu einer einzigartigen kulinarischen Erfahrung. Mit einer Speisekarte, die für Vegetarier und Veganer ebenso viele Optionen bereithält wie für Fleischliebhaber, bietet es eine vielfältige Auswahl an frisch zubereiteten Gerichten. Klassiker wie Currys, Biryani und Singapur-Nudeln werden mit hochwertigen Zutaten und nach traditionellen Rezepten zubereitet.



5 Biryani

Neben einem unvergesslichen Speiseerlebnis vor Ort können die Gerichte auch bequem online bestellt und nach Hause geliefert werden. Biryani steht für eine pikante Geschmackserreise, die das Beste aus beiden Welten vereint – gewürzt mit Tradition, Qualität und frischen Zutaten.

Herforder Straße 5-7, Bielefeld
www.restaurantbiryani.de

6 Locky Umi: Sushi | Vietnam | Asiatisch

Wer auf der Suche nach einem asiatischen Geschmackserlebnis ist, wird im Locky Umi im Herzen der Bielefelder Altstadt fündig. Hier verschmelzen frische Zutaten, meisterhafte Kochkunst und eine Leidenschaft für die asiatische Küche zu einem Genussenerlebnis. Das Restaurant bietet eine vielfältige Auswahl, die von klassischem japanischem Sushi bis hin zu herzhaftem vietnamesischem Pho reicht – alles zubereitet mit Sorgfalt und jahrelang verfeinerten Techniken.

Nach einem umfangreichen Umbau ist das Locky Umi nun in größeren Räumlichkeiten am Bunnemannplatz zu finden. Die neuen, modernisierten Räume bieten Platz für rund 60 Gäste drinnen und ebenso viele auf der Terrasse, während die Küche auf den neuesten Stand gebracht wurde, um das kulinarische Erlebnis weiter zu verbessern.

Dürfen wir vorstellen:
unser neuer Küchenchef
Maurizio Casu.



Mit seiner **Leidenschaft für die italienische Küche** bringt er nicht nur frischen Wind, sondern auch authentische Aromen in unsere Küche.

Unsere neue À-la-carte-Speisekarte hält einige kulinarische Highlights für Sie bereit. Besonders ans Herz legen möchten wir Ihnen das **Ossobuco mit Polenta**, ein klassisches italienisches Schmorgericht, dessen zarter Geschmack perfekt mit der cremigen Polenta harmoniert.

Zum süßen Abschluss empfehlen wir unseren **himmlischen Red Velvet Cake**, verfeinert mit einem zarten Cremecheese-Topping – ein Genuss, den Sie sich nicht entgehen lassen sollten.

Lassen Sie sich von den neuen Kreationen verzaubern und genießen Sie eine Reise durch die Aromen Italiens!

Jetzt Tisch reservieren: faces-bielefeld.com

faces RESTAURANT & BAR

Neumarkt 2 | 33602 Bielefeld | T +49 (0) 521 4 89 58 – 150
faces.bielefeld@legere-hotelgroup.com



6 Locky Umi

Mit einer ausgewogenen Mischung aus traditionellen und modernen asiatischen Spezialitäten lädt Locky Umi seine Gäste zu einer unvergesslichen kulinarischen Entdeckungsreise nach Asien ein.

www.lockyumi.de
Oberstraße 25, Bielefeld

7 Namaste: Ein neues Kapitel für ein Kultrestaurant

Anfang November öffnete das traditionsreiche indische Restaurant „Namaste“ in Schildesche unter neuer Leitung erneut seine Türen. Nach über 30 Jahren als Kultrestaurant ist es nun in den Händen von neuen Betreibern aus Sri Lanka, die frischen Wind in das bewährte Konzept bringen.

Der Charme des Lokals wurde bewahrt, während das Interieur liebevoll renoviert und mit modernen Akzenten versehen wurde. Die Speisekarte bleibt eine verlässliche Anlaufstelle für Liebhaber indischer Küche, doch mit einem besonderen Highlight: Der Fokus auf tamilische Gerichte bringt ein Stück Sri Lanka nach Bielefeld. Gäste können sich auf authentische, neue Kreationen freuen, die das Angebot erweitern und Namaste zu einer noch vielseitigeren Adresse für Freunde exotischer Küche machen. ■

Johannisstraße 36, Bielefeld



7 Namaste

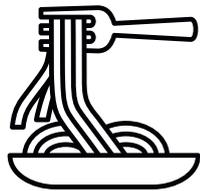
LYDIA TIESSEN

FRISCH

AUF DEN

TISCH

Text: Corinna Bokermann



Wenn es um Pasta geht, ist sie nicht zu bremsen. Da gerät Lydia Tiessen ins Schwärmen. Ihr Lieblingsgericht, das sie nach jedem Urlaub (fast) immer als Erstes zubereitet: Pasta mit Garnelen in Tomatensauce. „Mit schönen langen Spaghetti, natürlich al dente“, sagt die Bielefelder Hobbyköchin. Ihre Leidenschaft für leckeres Essen, das schnell zubereitet ist, teilt sie seit 2018 auf ihrem Foodblog.

Warum kompliziert, wenn es auch einfach und vor allem lecker geht“ lautet ihr Motto. Und so finden sich auf ihrem Blog schnelle und vor allem leichte Rezepte, die den Alltag erleichtern. Eine bunte Mischung aus herzhaften Alltagsgerichten, süßen Versuchungen und unwiderstehlichem Kuchengenuss. Denn hin und wieder darf es auch süß sein. „Auch wenn ich selbst keine Naschkatze bin“, wie Lydia Tiessen feststellt. Aber bei mit viel Liebe selbst gebackenem Kuchen kann auch die Bielefelderin nicht widerstehen.

Mit Posts auf Insta fing alles an. Dort veröffentlichte Lydia Tiessen Fotos ihrer Alltagsküche. „Ich wurde dann immer wieder nach den Rezepten gefragt, aber bei Insta geht es mehr



um die Fotos und es war einfach schwierig, dort die Rezepte ausführlich zu beschreiben“, sagt die begeisterte Köchin. Sie machte Nägel mit Köpfen und startete ihren eigenen Foodblog, wo auch KochanfängerInnen Schritt für Schritt angeleitet werden und am Ende ein frisch gekochtes Gericht auf dem Tisch steht. Wenn Lydia Tiessen nicht für ihre Familie kocht, verwöhnt sie gern ihren Freundeskreis mit köstlichen Alltagsgerichten. „Am liebsten stehe ich am Herd und koche das, was sie sich wünschen“, erzählt die 45-Jährige, die immer für kleine kreative Varianten sorgt. „Das war auch das größte Problem für mich, als ich mit dem Foodblog gestartet bin. Denn ich musste erst lernen, alles detailliert für die Rezepte aufzuschreiben – von den Zutaten bis zur Zubereitung.“ Neben der Schritt-für-Schritt-Anleitung, Zeit- und Mengenangaben – am Ende jedes Rezeptes gibt es eine Rezeptkarte – weist sie immer auch auf Alternativen hin, um zum Beispiel Hackfleisch durch pflanzliche Alternativen wie Tofu oder Soja-Hackfleisch zu ersetzen. „Ich bin auch gerne mal fleischlos unterwegs“, wie sie unterstreicht.



Schichtkohl MIT HACKFLEISCH

ZUTATEN

800 g Spitzkohl oder Weißkohl

500 g Hackfleisch (Rind- oder gemischtes Hackfleisch)

6 mittelgroße Kartoffeln
(vorwiegend festkochende Kartoffeln)

1 Knoblauchzehe

Gewürze: jeweils 1 TL Paprikapulver edelsüß,
Paprikapulver rosenscharf, Kreuzkümmel

2 EL Tomatenmark, 1,2 l Rinderbrühe

1/2 TL Salz und Pfeffer

VORBEREITUNG

Beim Spitzkohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen. Den Spitzkohl in Streifen schneiden. Dazu den Kohl erst halbieren, dann vierteln und anschließend in feine Streifen schneiden. **Tipp:** Achte darauf, dass die Streifen regelmäßig sind, dann gart der Kohl gleichmäßig. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken oder durch die Knoblauchpresse drücken. Die Gewürze für den Schichtkohl mit Hackfleisch bereitstellen.

ZUBEREITUNG

Eine Pfanne erhitzen und das Hackfleisch in die Pfanne geben und unter Wenden krümelig anbraten. Die Gewürze (Paprikapulver, Kümmel, Salz und Pfeffer) zusammen mit dem Knoblauch in die Pfanne geben und unterrühren. Anschließend das Tomatenmark dazugeben und anrösten, ca. 1 Minute. Jetzt den Spitzkohl in die Pfanne geben und unter Rühren kurz anbraten und untermischen, für ca. 3 Minuten. Mit der Rinderbrühe aufgießen und aufkochen lassen. **Tipp:** Soviel Rinderbrühe dazu geben bis der Spitzkohl leicht bedeckt ist. Die Kartoffelwürfel dazu geben und den Deckel aufsetzen. Den Schichtkohl für 20 Minuten kochen lassen. Zwischendurch ein paar Mal umrühren. Nach der Kochzeit noch einmal abschmecken und ggf. etwas Salz oder Pfeffer dazu geben. Mit Petersilie bestreut servieren.

FÜR 4 PERSONEN



„KOCHEN
ENTSPANNT MICH.“



Auch Tipps und Variationsmöglichkeiten sind ein fester Bestandteil ihrer Rezeptvorschläge und laden wenig Geübte dazu ein, kreativ zu kochen. So sorgen andere Gewürze oder zusätzliches Gemüse für Abwechslung. Standardmäßig für vier Personen ausgerichtet und durch einen Klick für mehr Personen erweiterbar, achtet Lydia Tiessen bei den Rezepten ihres Foodblogs darauf, dass die Zutaten überall erhältlich sind. Frisches Gemüse kauft sie selbst am liebsten auf dem Markt und Fleisch beim „Metzger meines Vertrauens“, wie sie verrät. „Da ist es mir wichtig, woher es kommt.“

Von der Freundin ihres Sohnes, die häufig auf die Rezepte ihres Foodblogs zurückgreift, erhält sie regelmäßig Feedback. „Das ist super, denn da merke ich, wo ich vielleicht nachbessern könnte“, erklärt Lydia Tiessen. Wenn sie allein in der Küche steht, steckt sie sich am liebsten die Kopfhörer ins Ohr und hört ein Hörbuch. „Kochen entspannt mich.“ Die Leidenschaft für Kulinarik liegt übrigens in der Familie. „Unser Familienleben besteht aus Essen“, stellt sie mit einem Augenzwinkern fest. „Wenn wir ein paar Tage gemeinsam verbringen, planen wir genau, wer was wann zubereitet.“ Schließlich teilen zwei ihrer drei Schwestern ihre Leidenschaft. „Wir ergänzen uns. Meine eine Schwester bloggt zum Thema Grillen und Outdoorküche, die andere führt einen Backblog. Nur die Jüngste hält sich raus und verdreht zwischendurch die Augen – genießt aber das, was am Ende auf dem Tisch steht“, erzählt Lydia Tiessen. Sie isst gern gut und schätzt die Geselligkeit beim gemeinsamen Zubereiten und Kochen. Die Leidenschaft fürs Kochen war aber nicht sofort da, sondern hat sich über die Jahre entwickelt. „Ich brauche einfach jeden Tag eine warme Mahlzeit, denn ich frühstücke nicht gerne. Da reicht mir Joghurt mit Obst.“ Und so war das Kochen für sie anfangs schlicht und einfach eine Notwendigkeit. Heute liebt sie die Kreativität beim Kochen. „Das ist für mich auch die entscheidende Komponente“, erklärt Lydia Tiessen. Denn zu experimentieren, ist ihr Ding. Ihre Kinder sind dabei immer noch ihre härtesten, aber ehrlichsten Kritiker.

www.lydiasfoodblog.de



Dr. Ulrike Puhlmann

Kosmetik.
Institut am Alten Markt

So regenerierend

Ganz.Schön.Entspannend.

Wir bringen Sie wieder auf Vorderfrau und -mann, wenn es mal später geworden ist oder Sie so schön unvernünftig waren – Termine buchen: online, telefonisch oder vor Ort.





GUT GEWÜRZT

Mit Safran verfeinern wir das Risotto alla Milanese, Chiliflocken und Cayennepfeffer geben Chili con Carne seine typische Schärfe, klassisches Gulasch kommt nicht ohne Paprikapulver aus und aromatischer Zimt sorgt beim Apfelkuchen für den letzten Kick. Gewürze und Gewürzmischungen bieten eine unglaubliche Vielfalt an Geschmacksnuancen und Aromen. Neben ihren würzenden Eigenschaften punkten sie mit weiteren Vorzügen: Einige regen die Durchblutung an, andere wirken entzündungshemmend oder verdauungsfördernd.

Text: Corinna Bokermann



BUCHTIPP

THOMAS REINERTSEN BERG

DIE GESCHICHTE DER GEWÜRZE | GENUSS,
GIER UND GLOBALISIERUNG | HAUPT VERLAG, 38 €

Reich bebildert geht Thomas Reinertsen Berg den Handelswegen der Gewürze bis in die entferntesten Länder der Erde auf den Grund, erzählt von ihren unbekanntesten und bemerkenswerten Geschichten. Geballtes Geschichtswissen trifft gut abgeschmeckt auf die köstliche Kulturgeschichte der Gewürze.



Im Supermarkt füllen sie heute mehrere Meter Regalfläche und beim Kochen und Backen greifen wir mit absoluter Selbstverständlichkeit auf eine Vielzahl unterschiedlichster Gewürze zurück. Das war nicht immer so. Denn einst waren Gewürze unschätzbar wertvoll. Schließlich kamen sie nicht nur aus fernen und – bis dato – noch unbekanntesten Ländern, sie waren auch Statussymbol. Denn über eine lange Zeit waren sie nur bestimmten Schichten, wie dem Adel oder dem Klerus vorbehalten. Heute sind Pfeffer, Ingwer, Zimt, Kardamom und Muskat überall erhältlich und auch bezahlbar. Allein das zeigt, wie viel geschehen ist, seit Vasco da Gama auf der Suche nach Gewürzen auf den Indischen Ozean hinaussegelte. Alexander der Große, um an Zimt zu kommen, in Arabien einmarschieren wollte oder die Römer ihre Schiffe von Ägypten über den Indischen Ozean für den begehrten Pfeffer schickten. Heute lässt sich an den Gewürzen die Kultur- und Kolonialgeschichte bis zur Globalisierung nachvollziehen. Denn Gewürze trugen maßgeblich zum weltweiten Handel bei und bildeten sogar das finanzielle Rückgrat ganzer Imperien. Kurz gesagt: Die Geschichte der Gewürze ist auch eine Geschichte der Menschheit.



HIER GIBT'S IN BIELEFELD GEWÜRZE.

EINE KLEINE AUSWAHL:

www.goja-wuerzbar.de

www.kloetzer-delikatessen.de

www.kraeuterladen-paracelsus.de

www.wajos-bielefeld.de



URLAUBS-
FEELING IN
BIELEFELD



Einfach gut essen

Sich oder anderen Freude schenken –
im Restaurant, zuhause oder mit Gutscheinen

 **tomatissimo**
TRATTORIA · GRILL

Am Tie 15 | 33619 Bielefeld | Kirchdornberg | Tel 05 21 16 33 33
info@tomatissimo.de | www.tomatissimo.de



WO TRIFFT MAN ...



Mir gefällt das Cafe Künstlerei, weil es köstliche Kuchen und interessante Tees anbietet. Das Ambiente ist sehr angenehm und es handelt sich eigentlich um eine Galerie, in der Kunstgegenstände aus Keramik, Mosaiken, Skulpturen, Gemälden usw. ausgestellt sind, die zum Verkauf stehen. Diesen Sommer habe ich mit meiner Familie in der Haltestulle eG zu Mittag gegessen und das Essen war sehr lecker. Sie organisieren auch kleine Konzerte in ihrem Raum.

Jelena Quaet-Faslem

freischaffende Schauspielerin



Wir haben ja in Bielefeld eine ausgesprochen vielfältige und qualitativ durchweg hochwertige Gastroszene. Neu entdeckt habe ich vor einiger Zeit das Café Pausenliebe auf dem Halhof am Viadukt in Schildesche. Die neuen Betreiber bieten seit April 2023 mit selbstgebackenem Kuchen („Anspieltipp“: Lemon Cheesecake...), Waffeln, einem Tagesgericht und sehr gutem Kaffee ein schönes Ziel z. B. nach einem Rundgang durch die Johannishäuser mit ihren Heckrindern und den inzwischen wieder dort nistenden Störchen.

Karl Godejohann

Musiker



Doch was genau steckt eigentlich hinter dem Begriff Gewürz? Und was unterscheidet Gewürze von Kräutern? Eine Definition findet sich im Deutschen Lebensmittelbuch in den Leitsätzen für Gewürze und andere würzende Zutaten: „Gewürze und Kräuter sind Teile bestimmter Pflanzenarten, die wegen ihres natürlichen Gehaltes an Geschmacks- und Geruchsstoffen als würzende oder geschmacksgebende Zutaten verwendet werden.“ Muskat ist zum Beispiel ein Samenkern, aber auch die Blüte der Pflanze, die Macis, kommt als Gewürz zum Einsatz. Botanisch gesehen ist Zimt die Baumrinde eines Lorbeerbaums, während Wacholder eine reife, getrocknete Beere ist und Paprika oder Pfeffer zu den Früchten zählen. Eine große Anzahl der Gewürze, wie Ingwer oder Kurkuma, sind Wurzeln. Da die meisten Gewürze getrocknet und zerkleinert in den Handel kommen, sieht man ihnen allerdings meist nicht mehr an, ob sie aus getrockneten Blüten, Früchten, Knospen, Samen, Rinden, Wurzeln oder Zwiebeln stammen. Fest steht jedoch, dass der richtige Gewürzmix – es ist sowohl eine Frage der Kombination als auch der Dosierung – einem einfachen Gericht den letzten Kick gibt.



Chili – ich liebe die Schärfe. Vor neun Jahren war ich zum ersten Mal in Asien und habe dort erlebt, wie vielfältig Chili verwendet wird. Genau wie Salz und Zucker hebt Chili die Komplexität von Speisen, das aromatische Spektrum wird viel breiter.

Olaf Klötzer,

Klötzer Delikatessen



Es gibt so viele tolle Gewürze, aber ganz besonders mag ich Kurkuma – das entzündungshemmend wirkt – und Suppen, aber auch indische Gerichte verfeinert. Ich esse meinen morgendlichen Porridge sogar mit etwas Kurkuma. Ich liebe aber auch Ceylon-Zimt – perfekt für viele Süßspeisen und Gebäcke, der dem Körper hilft, die Zuckerlast im Blut zu minimieren.

Dagmar Schulz,

Kräuterladen Paracelsus

Wer an teure Gewürze denkt, dem fällt sofort der rote fadenförmige Safran ein. Die orangeroten Stempelfäden werden mühsam von Hand geerntet und stammen von einer Krokusart, die in Afghanistan, im Iran und in Spanien beheimatet ist. Lange führte Safran – es braucht zwischen 150.000 und 200.000 Blüten für ein Kilogramm – die Rangliste als teuerstes Gewürz an. Inzwischen hat sich die erbsengroße Chilischote der Aji Charapita diesen Platz gesichert. Die ursprünglich aus dem Norden Perus stammende und ebenfalls von Hand geerntete Chili schmeckt – bevor sie ihr feuriges Aroma entfaltet – zunächst süßlich. Auf Platz drei der teuersten Gewürze weltweit findet man Vanille. Die Königin der Gewürze wird durch einen zeitintensiven Fermentationsprozess aus den Kapsel Früchten verschiedener Orchideenarten gewonnen.





OSTMANNTURM GEWÜRZE AUS BIELEFELD

Er ist über 100 Jahre alt, wurde zunächst als „Schlachterkirche“, später als „Pfefferkirche“ bezeichnet. Heute ist der Ostmannturm Namensgeber für das Stadtviertel. 34 Meter ragt er in die Höhe. 1912 als Wasserreservoir für eine Schlachtereibauwerk gebaut, betrieb die Firma Ostmann von 1938 bis 1978 in dem Turm Gewürzmöhlen. Karl Ostmann gründete die Gewürzfabrik „Ostmann“ übrigens 1902 in Bielefeld und sorgte dafür, dass Kräuter und Gewürze in verbrauchergerichte Kleinverpackungen abgefüllt wurden. Seit 1980 befinden sich im Ostmannturm Studierendenwohnungen.

www.ostmannturmviertel.de

Auch hier ist sowohl bei der Bestäubung als auch bei der Ernte Handarbeit gefragt. Madagaskar gilt weltweit als größtes Anbaugelände für Vanille. Der Begriff Bourbon-Vanille ist geschützt und gilt für Vanille, die auf den Inseln Madagaskar, den Komoren, La Réunion, den Seychellen und Mauritius angebaut wird. Bis Mitte des 19. Jahrhunderts trug La Réunion übrigens noch einen anderen Namen: Île de Bourbon. ■

Mein Lieblingsgewürz ist (zurzeit) Toskana Blend: Ob als Brotgewürz oder Kräuterlip – dieser Blend mit italienischen Kräutern und Gewürzen macht Gerichte zu etwas Besonderem. Er kann als Fischgewürz verwendet werden sowie zum Würzen von Nudel- und Fleischgerichten.

*Susanne Rieskamp,
Wajos im Loom*



ARCHITEKTIN & KOCH – WIR PLANEN IHRE KÜCHE

Überzeugen Sie sich persönlich von unserer Kreativität und Planungskompetenz.

Michael Christen —
Koch, Tischler, Küchenexperte und Vater

Laureen Christen —
Architektin, Küchenplanerin und Tochter



Treppenstraße 22–24 | 33647 Bielefeld
Telefon +49 (0) 521.446 121 | www.kuechenidyll.de



10 FRAGEN AUF LEEREN MAGEN



BRITTA WEND

Profisportlerin
Rollstuhltennis

- 1 Was gab's heute zum Frühstück?**
Mein aktuelles Standard-Frühstück: Brot mit Hummus und marinierten Möhren
- 2 Was war Ihr Lieblingsessen als Kind?**
Kartoffeln mit Rührei und Spinat
- 3 Worauf haben Sie jetzt gerade Hunger?**
Eine fluffige Zimtschnecke
- 4 Hand aufs Herz: Wann haben Sie das letzte Mal Fastfood verdrückt?**
Vorgestern auf einer 7-stündigen Autofahrt vom Tennis-Turnier nach Hause musste eine Portion Pommes her.
- 5 Ihr Lieblingsgetränk auf Partys?**
Gin&Tonic, Aperol und Sicherheitshalber zwischendurch ein Wasser
- 6 Bestes Anti-Kater-Rezept für den Morgen nach der Party?**
Hauptsache salzig und schnell zubereitet
- 7 Was ist immer eine Kaloriensünde wert?**
Kuchen und anderes Gebäck
- 8 Der beste Snack für unterwegs?**
Im besten Fall ein vorbereiteter Nudelsalat, sonst geht auch eine Brezel
- 9 Ein typischer Essensgeruch bei Ihnen zuhause?**
Ingwer
- 10 Was gab's bei Ihrem ersten romantischen Candle-Light-Dinner?**
Daran erinnere ich mich leider nicht. Aber mit einem schönen Pasta-Gericht macht man nichts falsch.

BIELEFELDER KULTURRAUSCH

Gänsehaut-Momente

Ein Rausch beschreibt laut Duden einen emotionalen Zustand der Ekstase. Wie viel Potenzial die vielseitige Bielefelder Kultur für einen Gefühlsrausch hat, möchte die neue Kampagne „Kulturrausch“ von Bielefeld Marketing zeigen.

„Ein partizipatives Theaterstück, eine nächtliche Führung durchs Museum oder ein Konzertabend – jedes Kultur-Erlebnis weckt Emotionen und hinterlässt Spuren bei uns“, sagt Nadine Connor. „Abseits des Alltags dürfen wir in Parallelwelten eintauchen. Unsere Sinne werden auf besondere Art angesprochen, und wir werden spontan zu einer Gemeinschaft für den Moment. Kultur verbindet, bringt uns einander näher und verwurzelt“, ist die Projektleiterin des Kulturmarketings bei Bielefeld Marketing überzeugt.

Die Online-Kampagne richtet sich vor allem an eine junge Zielgruppe. Unter 30-Jährige sollen motiviert werden, gewohnte Pfade zu verlassen. Dafür nutzt die Webseite spielerische Elemente. Wie bei einem Spielautomaten wechseln Kacheln – prall gefüllt mit Kulturveranstaltungen – auf dem Bildschirm. Per Zufall stoppt das Spiel. Es erscheint ein ausgewähltes Event; ein konkreter Anstoß für den Start des persönlichen Kulturtrips in Bielefeld.

„Wir rufen Kultur-Einrichtungen und -Institutionen auf, auf www.bielefeld.jetzt/kulturspezial gerne speziell Tipps für die U-30-Zielgruppe zu melden, damit die Slot-Maschine möglichst viele spannende und diverse Erlebnisse auswerfen kann“, sagt Connor. Die Kampagne läuft bis zum 31. Dezember und macht mit einem illusionistischen Design in starken Farben auf sich aufmerksam. „Starre Flächen werden zu sogähnlichen Portalen. Ein Vorgeschmack auf den Rausch, der mit Kultur möglich ist.“

Wer nicht nur online nach Kultur-Tipps und -Geschenken für die Liebsten stöbern möchte, kann sich in der Tourist-Information in der Wissenswerkstadt (Wilhelmstraße 3) informieren und beraten lassen. Zu jedem Ticket für ein Kultur-Event wird das Give-away „open mind“ in der Medizinverpackung ausgehändigt. Kulturelle Nebenwirkungen ausdrücklich erwünscht.

www.bielefeld.jetzt/kulturrausch



**Starke Marke, starke Unterstützer:
Vielen Dank den Bielefeld-Partnern!**

★★★★★ Partner



★★★★★ Partner



Bielefeld Marketing
Für dich. Für die Stadt.



Nüsse sammeln

HIPPE ALLES KÖNNER



Text: Stefanie Gomoll

„Nuts“ – wer im Englischen so bezeichnet wird, der ist ein bisschen verrückt. Wir drehen den Spieß um und sind verrückt nach Nüssen. Und dafür gibt es viele gute Gründe, denn Nüsse sind wahre Kraftpakete, die voller gesunder Inhaltsstoffe stecken. Noch dazu sind sie ausgesprochen vielseitig. Ob pur als kleiner Snack zwischendurch oder weiterverarbeitet zu edlen Ölen – Nüsse sind hippe Alleskönner.

Zwar ist längst nicht alles, was als Nuss bezeichnet wird, im botanischen Sinne auch tatsächlich eine. Doch eines haben fast alle echten oder „Möchtegern“-Nüsse gemeinsam: Sie liefern große Mengen an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die positive Eigenschaften haben. Außerdem sind sie reich an Proteinen und Ballaststoffen sowie Mineralstoffen und Vitaminen. Ob Kalium, Magnesium, Eisen und Phosphor oder Vitamin E und Vitamine aus der B-Gruppe, Nüsse haben's einfach drauf oder besser drin. Kein Wunder, dass sie sich längst zum Superfood gemauert haben, das besonders Vegetarier und Veganer zu schätzen wissen. Nussbratlinge ersetzen locker den Burger und aus Nüssen lassen sich, ob aus Mandeln oder



WIR KNACKEN DIE NUSS HARTE FAKTEN

Vieles, was wir im allgemeinen Sprachgebrauch als Nuss bezeichnen, ist botanisch betrachtet gar keine. Die Erdnuss ist zum Beispiel eine Hülsenfrucht, die Cashewnuss dagegen eine Steinfrucht und die Muskatnuss der Samen einer Balgfrucht. „Echte“ Nüsse zeichnen sich laut Definition dadurch aus, dass alle drei Schichten der Fruchtwand miteinander verholzt sind und nur einen einzigen Samenkern umschließen. Das ist etwa bei Haselnüssen, Walnüssen, Maronen und Macadamianüssen der Fall.



Bielefeld-Vorteil.

Essen – Trinken – Cashback
Jetzt alle Partner kennenlernen!



www.bielefeld-vorteil.de

WO TRIFFT MAN ...



Rund um den Klosterplatz ist in den letzten Jahren sehr viel neue Gastronomie entstanden. Daran sind wahrscheinlich die vielen Start-ups, die hier ihre Büros haben, nicht ganz unschuldig. Ich mag Madeleine's homemade Ice Cream wirklich sehr gern. Wenn es mal eine Pizza sein soll, dann gern die neapolitanische Variante in Jan Hunkes Capvin. Cool ist auch das Café Venue mit seinen Clean-Food-Angeboten.

Dominik Gross

CEO der Founders Foundation



Nachmittags und abends gehe ich gerne in das schöne Café im Nordpark im historischen Teehaus. Bei sonnigem Wetter hat man von der Terrasse aus einen tollen Blick ins Grüne. Drinnen lese ich bei einem Glas Wein und einer vegetarischen Pizza gerne meine Buch-Neuentdeckungen, aktuell die großartigen Romane des gebürtigen Bielefelder Autors Christoph Höhtker. Auf einen schnellen Kaffee und einen Austausch mit Freund:innen kann man mich in der Kaffeebar Deppe & Co am Alten Markt finden.

Alexandra Sonntag

Künstlerin



Cashews, verschiedenste Milch- und Käsealternativen gewinnen. Doch auch überzeugte Fleischesser bereichern ihren Speiseplan gerne mit ebenso wertvollen wie köstlichen Nussölen wie Walnuss- oder Kürbiskernöl. Und welche Naschkatze kann schon nein sagen zu Nusskuchen, Nussaufstrich oder Nusschokolade? Klingt alles ziemlich verführerisch, doch ihr volles Potenzial entfalten Nüsse am besten pur genossen. Da ihr Gehalt an Inhaltsstoffen variiert, ist zudem ein abwechslungsreicher Nussmix am gesündesten. 100 Gramm Mandeln haben zum Beispiel gut 20 g Eiweiß im Gepäck. Haselnüsse punkten mit viel Vitamin E, während die Macadamianuss mit satten 70 Gramm pro 100 Gramm Spitzenreiter beim Fettgehalt ist. Generell macht ihr hoher Fettanteil Nüsse zwar zu kleinen Kalorienbomben. So bringen es 100 g Walnüsse auf ca. 700 Kalorien, was einer kleinen Hauptmahlzeit entspricht. Allerdings liefern sie besonders viel der wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Betrachtet man Nüsse also als Gesamtpaket und genießt sie regelmäßig, aber in Maßen, sind sie rundum empfehlenswert. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät dazu, täglich 25 Gramm Nüsse, was etwa einer Handvoll entspricht, zu verzehren. Welches die gesündeste Nuss, lässt sich dabei nur schwer entscheiden. Sicherlich dürfte die bereits erwähnte Walnuss als perfekter Power- und Energielieferant aber einen der oberen Plätze einnehmen. Zudem bringt sie einen weiteren entscheidenden Vorteil mit: Sie ist, ebenso wie die Haselnuss, auch aus heimischem Anbau erhältlich oder lässt sich im eigenen Garten kultivieren. Die Schattenseite der großen Nussfamilie ist nämlich, dass viele ihrer Vertreter nicht nur weitgereist sind, sondern auch unter Bedingungen angebaut werden, die Mensch und Umwelt ausbeuten. Ob Kinderarbeit oder enormer Wasserverbrauch in klimatisch trockenen Gebieten, es lohnt sich beim Kauf von Nüssen genauer hinzuschauen. Gute Orientierung bieten Bio- sowie Fair-Trade-Siegel und vielleicht führt der nächste Herbstspaziergang ja an einem Walnussbaum oder Haselnussstrauch vorbei. Kann allerdings gut sein, dass die Eichhörnchen schneller waren. Kraftpakete (nicht nur) für den Winter, wissen schließlich auch Tiere zu schätzen. ■





IN ALLER MUNDE PISTAZIEN

Die kleine grüne Steinfrucht hat eine lange Tradition: Als gerösteter und gesalzener Knabberspaß, Zutat von Baklava oder beliebte Eissorte. Noch dazu ist sie ausgesprochen gesund, denn Pistazien enthalten viele Proteine und wichtige Nährstoffe wie Phosphor, Kalzium und Kalium. Das erklärt allerdings nicht den unglaublichen (Social-Media-)Hype, den sie gerade erlebt. Der liegt an der angesagten „Dubai“-Schokolade. Gefüllt mit Pistazien-Creme, Sesam-Mus (Tahini) und Kadayif-Teigfäden, verbindet sie Crunch mit Cremigkeit. Eine köstliche Kombination, die allerdings ihren Preis hat. Eine Tafel kostet schnell mal das 5- bis 10-fache im Vergleich mit einer normalen Vollmilchschokolade.



Wo Kunst, Design
und Genuss inspirieren
und Menschen
zusammenkommen



Mehr zu Lobby erfahrt ihr auf der Website.
Kommt vorbei!

www.volksbankinostwestfalen.de/lobby



**Volksbank
in Ostwestfalen**



COMFORT FOOD

WELCHE SEELENWÄRMER BIELEFELDER
KÖCHEN IN DER KALTEN JAHRESZEIT
BESONDERS GUT SCHMECKEN

Egal, ob süß oder herzhaft. Ist es draußen trüb oder kalt, braucht es Seelenwärmer mit dem gewissen Twist. Die Rede ist von Comfort Food, das uns satt und glücklich macht. Die kulinarischen Entschleuniger wecken in uns häufig Kindheits-erinnerungen, sorgen dafür, dass wir uns wohlfühlen und vermitteln Gemütlichkeit und Geborgenheit. Also, kurz in die Küche, danach Kuschelsocken an und viel Spaß beim Genuss. Kalorien zählen wir jetzt nicht.

UMFRAGE: Corinna Bokermann

FOTOS: privat, iStock.com/Artsyslik



Nico Jahn

Küchenchef

Tomatissimo

Mein persönliches Soulfood ist ein banales „Grilled Cheese Sandwich“. Gutes Essen kann manchmal simpel sein und trotzdem glücklich machen. Gerade weil man als Koch die Küche an seinen freien Tagen oder nach Feierabend eher meidet, muss es schnell gehen und trotzdem sexy sein. Und natürlich zählen die Zutaten: Gutes Weizensauerteigbrot, Butter und eine Mischung aus drei Sorten Rohmilchkäse – Weich-, Schnitt- und Hartkäse von der Molkerei des Vertrauens. Mein persönlicher Tipp ist die Hofkäserei Backensholzer Hof aus Oster-Ohrstedt. Im Sommer kombiniere ich dazu



vollreife Tomaten und schwarzen Pfeffer, im Frühjahr bzw.

Winter schmeckt es mit eingelegten Gurken oder koreanischem Kimchi. Perfekt dazu ist ein Glas Txakoli Blanco aus dem Baskenland. That's it, the perfect match!



Ali al Saeed

Küchenchef

Wirtshaus 1802 im Bültmannshof

Mein Comfort Food ist gute bürgerliche Küche mit Herz. Dazu gehören für mich traditionelle Gerichte, die Erinnerungen wecken, wie saftiges Gulasch oder auch Omas Sonntagsbraten. Die Qualität der verarbeiteten Zutaten ist ein ganz wesentlicher Punkt, damit es schließlich richtig gut schmeckt

Angelo Cinquepalmi

Küchenchef

Nonnas

Ganz eindeutig Kalbsragout, das es im Süden Italiens in vielen Familien traditionell zu Weihnachten gibt.

Es wird mit frischen Tomaten und Rotwein lange geschmort, sodass es schön zart ist. Dazu gibt's leckere Pasta. Es ist ein Essen, das mich an meine Kindheit erinnert. Meine Nonna – also meine Oma – hat das Familienrezept an meine Mutter weitergegeben und jetzt koche ich es. Wenn wir es hier essen, geht mir immer das Herz auf.



Bernhard Kampmann

Küchenchef

Schlichte Hof

Ich bin ein Stimmungseater und so hat die Jahreszeit, die Gesellschaft, in der ich mich befinde, oder auch, ob ich einen hektischen und stressigen Tag hatte, Einfluss auf das, was ich esse. In der kalten Jahreszeit darf es nach einem anstrengenden Tag gern guter Käse mit Rotwein sein, ein tolles Gebäck oder einfach auch ein gutes Brot mit Butter und Salz. Ein Signature Dish unserer Familie – und eng verknüpft mit Erinnerungen – sind aber auch Frikadellen mit Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree.





MACHT SPASS

Einfach mal einen Gang runterschalten. Die winterliche Kälte draußen lassen und sich ganz entspannt für ein leckeres Essen, einen ausgiebigen Shopping-Bummel oder ein anregendes Kulturerlebnis erwärmen. Dafür bietet Bielefeld jede Menge Möglichkeiten. Da ein Blick über den Tellerrand für einen Gastroführer aber ebenfalls passend ist, haben wir auch ein paar Tipps, wo Ausgehen und Genießen außerhalb Bielefelds besonders reizvoll sind. Wir zeigen, was wo geht und wo sich der Winter von seiner schönsten Seite zeigt.

RAUM FÜR ENTSPANNUNG

Ein Kleinod am Alten Markt

Balance, Ausgleich, Aufrichtung, Tiefenentspannung – die Apotheke am Alten Markt bietet alles für die Schönheit, innen wie außen. Das Spektrum reicht von individuellen Hauttypberatungen über professionelles Make-up bis hin zu verwöhnenden medizinischen Kosmetikbehandlungen und Entspannungsmassagen. Immer qualifiziert betreut durch das pharmazeutische Fachpersonal des Apothekenteams und Fachkräften wie einer Kosmetikerin, die sich mit den einzigartigen Kosmetikprodukten, wie von Babor oder Caudalíe, auskennen. Die separaten Praxisräume im Crüwell-Haus bieten mit ihrer Wohlfühlatmosphäre und Raum für Entspannung und mit Aromatherapie oder Shiatsu Wege zum Wohlbefinden. Termine können nach individueller Absprache jederzeit telefonisch oder persönlich in der Apotheke am Alten Markt vereinbart werden. „Einfach loslassen und Zeit mit sich verbringen“, empfiehlt Apothekerin und Inhaberin Dr. Ulrike Puhlmann.

www.apoam.de



Le Feu
Der Flammkuchen
in Bielefeld.



BESUCHT UNS AUF

 lefeubielefeld

 www.lefeu.de

THE MYSTERY OF
BANKSY
"A GENIUS MIND"

AN UNAUTHORIZED
EXHIBITION



NOW OPEN
BIELEFELD | Ehem. Karstadt

täglich geöffnet | Bahnhofstraße 15-17, UG 1 | WWW.MYSTERY-BANKSY.COM







Das Wirtshaus
1802
im Bültmannshof

Gemütlichkeit hat ein Zuhause...

Steaks vom heißen Stein



Catering

Entspannen - genießen - feiern

Kurt-Schumacher-Str. 17a
33615 Bielefeld
Tel: 0521 - 89 73 79 46
kontakt@wirtshaus1802.de
www.wirtshaus1802.de

BLOCKBUSTER-AUSSTELLUNG

The Mystery of Banksy – A Genius Mind

Er ist weltberühmt und bleibt ein Mysterium: Banksy, der anonyme Graffiti-Künstler aus Bristol, der die Grenzen des Kunstmarktes infrage stellt. Mit seinen anspielungsreichen Straßenbildern sorgt er weltweit für Aufsehen. Jetzt würdigt eine erfolgreiche Schau den Street-Art-Künstler auch in Bielefeld.

Der Musical-Produzent und Ausstellungsmacher Oliver Forster hat das Projekt ins Leben gerufen: **„Wir wollen Kunst zum Erlebnis machen, für jedermann sichtbar und an einem Ort zusammengebracht.“** Die Sonderschau zeigt über 200 Werke des Street-Art-Stars – Graffiti, Fotografien, Skulpturen, Videoinstallationen und Drucke wurden eigens reproduziert. „Banksy spricht mit seinen Schöpfungen signifikante Wahrheiten und Probleme in unserer Welt an“, unterstreicht Ausstellungs-Kuratorin Virginia Jean. „Die Ausstellung ist ein Muss für jeden, der sich gerne mit Kunst, Politik, allgemeinem Weltgeschehen und vor allem sich selbst auseinandersetzt und einen Sinn für bitter-süße Ironie hat.“

www.mystery-banksy.com

Öffnungszeiten: Mo.-Sa. 10-20 Uhr, So. & Feiertage 10-18 Uhr

Bahnhofstr. 15-17, 1. UG (ehem. Karstadt)



KÜCHENIDYLL GERLING & SIEMATIC

Ausgezeichnete Küchenstudios

Planungskompetenz und fundiertes Küchenwissen sowie ein ganzheitliches Konzept, professionell und mit Liebe zum Detail umgesetzt – so beschreibt das Fachmagazin Architektur & Wohnen die Küchenstudios SieMatic am Adenauerplatz und Küchenidyll Gerling in Brackwede. **Laut dem Magazin verdient das die Auszeichnung „Bestes Küchenstudio**

Deutschlands“, eine tolle Bestätigung für die Küchenexperten Laureen und Michael Christen. Vater Michael Christen ist von Haus aus Tischler und Koch. Tochter Laureen Christen bringt ihre Expertise als Architektin ein. „Was uns besonders freut, ist, dass wir mittlerweile über Generationen hinweg unsere Kunden begleiten“, so die beiden. Bei dem eingespielten Team kommt alles aus einer Hand, auf Wunsch sogar bis zur Koordination der Gewerke. Seit 2022 verantwortet das Tochter-Vater Gespann das Studio SieMatic am Adenauerplatz.

www.kuechenidyll.de



Michael Christen

mit Tochter Laureen Christen



Die Location für Hochzeiten, Feiern, Kongresse & Tagungen.

Dank variabler Raumensembles haben wir Platz für 20 bis 500 Gäste zum Feiern oder Tagen – professionelle Veranstaltungs- und Tagungstechnik inklusive. Ausgezeichnetes Catering, vom Imbiss bis zum Gala-Dinner, und vor allem Zuverlässigkeit, Freundlichkeit und Flexibilität – das zeichnet uns aus. Seit über 25 Jahren.

Ravensberger
Park

www.ravensberger-park.de

HÜSLER NEST

Alles für eine gute Nacht

Nur nach einer erholsamen Nacht wachen wir im doppelten Sinne ausgeschlafen auf. Das Hüsler Nest im Herzen der Bielefelder Altstadt sorgt für genau dieses Gefühl. Der Spezialist für das natürliche Schlafen ist seit über 40 Jahren weit über die Region hinaus bekannt. **Das Original Schweizer Naturbett-System mit reinen, hochwertigen Naturmaterialien schenkt Geborgenheit und Wohlbefinden.** Neben der Qualität der Matratzen, Schlafsysteme und Bettwaren gehört die ausführliche Beratung zu den Spezialitäten des traditionsreichen Geschäftes. So finden Kundinnen und Kunden das passende Bett für ihre individuellen anatomischen Gegebenheiten und ihr persönliches Schlafverhalten. Aufgeweckte schätzen zudem die Möglichkeit, das gesamte Sortiment in angenehmer Atmosphäre kennenzulernen – Probeliegen inklusive. So bekommen sie einen Eindruck davon, wie gut gebettet sich jeder fühlen kann, der in einem Hüsler Nest schläft.

www.huesler-nest-bielefeld.de



ESSEN. TRINKEN. GELD ZURÜCK.

Der Bielefeld-Vorteil

Mit dem Bielefeld-Vorteil erhalten Kundinnen und Kunden der Sparkasse Bielefeld bei Zahlungen mit ihrer Sparkassen-Card automatisch Cashback – auch in vielen lokalen Restaurants. Der Cashback wird monatlich gesammelt und im Namen des jeweiligen Unternehmens auf das Girokonto gutgeschrieben. „Es wird keine extra Karte oder Registrierung benötigt. **Durch das bargeldlose Zahlen mit der Sparkassen-Card profitieren Kundinnen und Kunden automatisch vom Bielefeld-Vorteil.**“ erklärt Mark Wemhöner, Vertreter des Vorstandes der Sparkasse Bielefeld. Mittlerweile gibt es an über 140 Standorten Geld zurück. Bereits über 190.000 € Cashback wurden ausgezahlt.

Alle Infos, teilnehmende Partner und Rabatte finden Sie auf: www.bielefeld-vorteil.de.



L&T RESTAURANT ROOFSpot

Genuss und Gemeinschaft

Das Warten hat sich gelohnt: Das L&T Restaurant Roofspot erstrahlt in neuem Glanz und bietet als Rooftop-Restaurant ein besonderes Konzept. Im zweiten Obergeschoss des L&T Modehauses eröffnet sich ein Panoramablick über die Stadt – ideal für eine kleine Auszeit in Osnabrück. Ob für ein ausgedehntes Frühstück, den Businesslunch oder eine entspannte Kaffeepause, das Roofspot heißt seine Gäste von Montag bis Samstag zwischen 9 und 17 Uhr willkommen.

Das Besondere: Die gesamte Speisekarte kann zu jeder Tageszeit genossen werden. Neben Klassikern mit modernem Twist und vielseitigen Egg-Benedict-Variationen setzt das Team auf frische Zutaten und selbstgemachte Leckereien. Unter der Leitung von Stefanie Wendlinger sorgt ein erfahrenes Team für herzliche Gastfreundschaft. ***Die neu gestaltete Einrichtung schafft ein warmes, einladendes Ambiente mit stilvollen Details und verschiedenen Sitzmöglichkeiten.*** Das gesamte Restaurant kann auch außerhalb der regulären Öffnungszeiten für besondere Events gemietet werden. Ab Frühjahr 2025 wird zudem die Dachterrasse wieder geöffnet. Mark Rauschen, Geschäftsführer von L&T, beschreibt die Vision des Roofspots: „Wir wollten einen Raum schaffen, an dem man sich trifft und seine Freizeit verbringt – ein Ort, der zum Verweilen einlädt.“ Das neue L&T Restaurant Roofspot verbindet Gastfreundschaft und Genuss.

Die neu gestaltete Einrichtung schafft ein warmes, einladendes Ambiente mit stilvollen Details und verschiedenen Sitzmöglichkeiten. Das gesamte Restaurant kann auch außerhalb der regulären Öffnungszeiten für besondere Events gemietet werden. Ab Frühjahr 2025 wird zudem die Dachterrasse wieder geöffnet. Mark Rauschen, Geschäftsführer von L&T, beschreibt die Vision des Roofspots: „Wir wollten einen Raum schaffen, an dem man sich trifft und seine Freizeit verbringt – ein Ort, der zum Verweilen einlädt.“ Das neue L&T Restaurant Roofspot verbindet Gastfreundschaft und Genuss.

www.roofspot.de



roof
spot
RESTAURANT



SCANNEN
UND DIREKT
RESERVIEREN

Montag bis Samstag . 9 bis 17 Uhr
L&T Modehaus . Grosse Str. 27-32 . OS

WWW.ROOFSPOt.DE



Foto: © Franziska Strauß
 Anna Maria Mühe gastiert in ihrem Theaterdebüt
 „Stolz und Vorurteil *oder so“ im Januar im Theater Gütersloh

KULTUR RÄUME GÜTERSLOH

Kulturelle Highlights

Im Theater Gütersloh klingt das alte Jahr weihnachtlich und humorvoll aus: mit der Wiederaufnahme der Eigenproduktion „Der Himmel über Nazareth (Holy Moly)“ (11./12./28./29.12.) sowie dem „Gogol & Mäx“ und ihrem Teatro Musicomico (31.12.). **Im neuen Jahr gastiert u. a. die Komödie am Kurfürstendamm aus**

Berlin (26.1.) mit der gefeierten Inszenierung „Stolz und Vorurteil *oder so“ mit Anna Maria Mühe in Gütersloh, und das Thalia Theater Hamburg spielt Johann Nestroys „Der Talisman“ (22./23.2.).

Kleinkunstfans dürfen sich in der Stadthalle Gütersloh auf weitere Veranstaltungen der „SchLaDo“-Reihe freuen. Hier poltert Wolfgang Trepper in seiner „Tour 25“ (23.1.), Kawus Kalantar lädt in die „Witzlebenstraße“ (6.2.), Wilfried Schmickler nörgelt gut gelaunt mit Schmah-Tiraden (6.3.), während Klavierkabarettist William Wahl (10.4.) die Saison beschließt. Ein besonderes Highlight ist das Kabarett-Festival rund um die Verleihung des Radiokabarettpreises „Salzburger Stier“ vom 29.4.-10.5.25 in Stadthalle und Theater Gütersloh.

www.kultur-raeume-gt.de

WESTFÄLISCH GENIESSEN Nachhaltige Regionalküche

Nachhaltigkeit, Transparenz und hohe Produktqualität – das sind die zentralen Werte der Initiative Westfälisch Genießen. Im Rahmen einer besonderen Aktion im Gasthaus Spieker in Hövelhof zeigten jetzt die Köche Franz Spieker, Joachim Henseler und Xuan Huy Le (Gasthaus

Spieker, Hövelhof), Jörg Haskenhoff (Landgasthof Pappelkrug, Halle) und Silvio Eberlein (Historisches Gasthaus Buschkamp, Bielefeld), wie sich moderne Regionalküche und Tierwohl auf kreative Weise vereinen lassen. Im Mittelpunkt stand das Kikok-Huhn, ein Maishähnchen aus Westfalen, dessen Aufzucht besonderen Ansprüchen an Qualität und Verantwortung gerecht wird. Im Gasthaus Spieker setzten die Köche fünf regionale Rezeptideen um und bewiesen dabei, dass bewusster Fleischkonsum und kulinarische Vielfalt Hand in Hand gehen können.

www.westfaelisch-geniessen.de



Foto: Hendrik Lemke
 Im Bild von links nach rechts: Franz Spieker, Ulrich Bultmann, Jörg Haskenhoff, Friedrich Wilhelm Krüger, Silvio Eberlein, Beate Spieker, Ulrich Dürfelsiek, Joachim Henseler, Xuan Huy Le

HANDELSHOF KANNE

Vielfalt, Frische und Qualität für zufriedene Kunden seit 1959

Das Motto „Vielfalt, Frische, Qualität“ ist der tägliche Antreiber, dem der Handelshof seit 65 Jahren folgt. Ob Gastronomie, Hotellerie, Handel, Gewerbe oder Großverbraucher: **Die Kunden kennen den Handelshof als C&C-Vollsortimenter mit einem riesigen Warenangebot.** Von Süßwaren für den Kiosk über Marmeladen für den Frühstücksraum bis zu bestem Fleisch und exklusiver Feinkost bietet er viele regionale und saisonale Highlights. Neben frischen Lebensmitteln und Getränken ergänzt ein großes Non-Food-Sortiment, das Wasch- und Putzmittel sowie Drogerieartikel umfasst, das Angebot.

Aber der Handelshof ist mehr als ein großer C&C-Vollsortimenter. „Als wir 1959 einen der ersten C&C-Märkte in Deutschland gründeten, war es unser Ziel, vieles besser zu machen, als es damals im Handel noch üblich war“, betont das Unternehmen. Allem voran stand die bestmögliche Qualität der Artikel, gefolgt von einer hervorragenden Kundenbetreuung, einer nachhaltigen, wertschätzenden Mitarbeiterbeziehung und dem bestmöglichen Einkaufserlebnis für die Kunden. Was auch immer ein Kunde für sein Geschäft benötigte: Er sollte es hier bekommen können. Heute beschäftigt der Handelshof Kanne über 2.600 hochqualifizierte und motivierte Mitarbeiter in 19 Großmärkten und bietet bis zu 80.000 Artikel im Sortiment an. „Besonders stolz sind wir auf die große Anzahl zufriedener Bestandskunden, mit denen wir teils über Jahrzehnte vertrauensvoll zusammenarbeiten“, so das traditionsreiche Unternehmen. www.handelshof.de



Mit uns LÄSST SICH GUT FEIERN!

Bei uns finden Sie bis zu 80.000 Artikel in absoluter Spitzenqualität. Bestes Fleisch, exklusive Feinkost, regionale und saisonale Highlights sowie Spezialitäten für besondere Anlässe warten auf Sie.

Ihr C+C-Großmarkt in der Region:

**Schelpmiser Weg 24
33609 Bielefeld**



Handelshof

HANDELSHOF.DE/bielefeld





**Detlev Barczewski (von links),
Renate Worms, Reinhard Jaschke und
Inka Stückemann vom Projekt „Bielefeld
barrierefrei erleben!“ testeten auch
die Rudolf-Oetker-Halle.**

HINKOMMEN, REINKOMMEN UND KLARKOMMEN

BIELEFELD BARRIEREFREI ERLEBEN!

Ein Theater, Museum oder Restaurant besuchen, ins Kino oder Stadion gehen: Für viele Menschen ist das ganz normal. Aber nicht für alle. So treffen Menschen mit Beeinträchtigungen an solchen Orten häufig auf viele Hindernisse. Um das zu ändern und ihre Chancen auf Teilhabe zu verbessern, hat Bethel das Projekt „Bielefeld barrierefrei erleben!“ auf den Weg gebracht. Schließlich soll Ausgehen Vergnügen bereiten und nicht zum anstrengenden Hindernisparcours werden.

Mit dem Projekt möchte Bethel die selbstständige Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigungen verbessern. Rund 50 Kultur-, Freizeit- und Sportstätten mit 63 Gebäuden und 203 Räumen in Bielefeld wurden bereits auf mögliche Barrieren für Menschen mit Mobilitäts-, Hör-, Seh- oder kognitiver Einschränkung getestet. Die gesammelten Informationen stehen ab sofort allen Menschen auf verschiedenen Online-Plattformen und Webseiten zur Verfügung. So können sie sich vor ihrem Besuch umfangreich über die örtlichen Gegebenheiten informieren. Das Projekt ist von der Neuen Schmiede, dem Freizeit- und Kulturzentrum in Bethel, initiiert und von der Aktion Mensch gefördert worden – in erfolgreicher Zusammenarbeit mit der Stadt Bielefeld und Bielefeld Marketing sowie den vielen mitwirkenden Stätten. Ehrenamtliche mit und ohne Einschränkung besuchten in Teams die verschiedenen Kulturorte, Freizeit- und Sportstätten und testeten anhand von Fragebögen Gebäude und ihre Räume. Hierbei wurde genau Maß genommen, geschaut und geprüft aus Sicht der unterschiedlichen Bedarfe der Zielgruppen. So wie beispielsweise Reinhard Jaschke. Er ist Rollstuhlfahrer und fragt sich vor Besuchen von öffentlichen Gebäuden unter anderem, ob dort ein Fahrstuhl vorhanden ist und wie hoch die Türschwellen sind. „Unangenehm ist es für mich auch, wenn es dort nur Stehtische gibt. Dann gucke ich auf lauter Hintern“.

Die Verantwortlichen der geprüften Stätten erhielten einen umfangreichen Ergebnisbericht mit individueller Beratung, wie mehr Barrierefreiheit geschaffen werden kann. Die Beratung beinhaltete auch finanzielle Förderungsmöglichkeiten für Umbaumaßnahmen. Meike Wanning, Marketingreferentin der Bühnen und Orchester der Stadt Bielefeld, berichtete beispielhaft von kürzlich angeschafften Höranlagen in der Rudolf-Oetker-Halle und im Stadttheater, mit deren Hilfe sich der Bühnenton zu Menschen mit Höreinschränkung im Publikum transportieren lässt.

Andere Bedürfnisse hat Detlev Barczewski. Er weiß gern vorab so viel wie möglich über Orte, die er womöglich besuchen wird. „Wenn dort alles Ton in Ton ist, es keine farblichen Kontraste gibt, habe ich Angst, gegen etwas zu stoßen“, berichtet der Mann, der eine Seh-Beeinträchtigung hat. Renate Worms ist als Vertreterin des Seniorenrats Bielefeld ebenfalls ehrenamtliche Testerin: „Ich achte darauf, wie sich beispielsweise ein Saal und die Toiletten erreichen lassen, ob es Hindernisse, Stufen oder unzureichend beleuchtete Bereiche gibt, die für ältere Menschen problematisch sein können“.

Auch Reinhard Jaschke ist angetan: „Das neue Portal wird für viele Menschen sehr hilfreich sein. Es bietet Orientierung und Sicherheit.“ Detlev Barczewski bestätigt diese Einschätzung: „Wenn ich mich so gut über einen Ort informieren kann, gehe ich entspannter und mit mehr Vertrauen dorthin. Ich bin überzeugt, dass mehr Menschen als bisher sagen werden: Komm, das probieren wir mal aus.“ ■

www.bielefeld-barrierefrei.de

INFOS ÜBER BARRIEREFREIHEIT IN BIELEFELD

Die Test-Ergebnisse stehen allen Bürgerinnen und Bürgern ab sofort online zur Verfügung. Die Informationen können über die Seite www.bielefeld-barrierefrei.de sowie über die Seiten der einzelnen Stätten selbst und dem Bielefelder Veranstaltungskalender www.bielefeld.jetzt aufgerufen werden. Besucherinnen und Besucher haben so die Möglichkeit, sich vorab umfangreich über die Orte zu informieren: was sie dort vorfinden, worauf sie sich möglicherweise vorbereiten oder einstellen müssen.

Das Sammeln solcher Informationen soll weiter ausgebaut werden. Das Projekt wird die Barriere-Checks 2025 fortsetzen. Weitere Kultur-, Freizeit- und Sportstätten, aber auch die Gastronomie sind herzlichst eingeladen, sich kostenfrei auf mögliche Barrieren testen zu lassen. Interessierte melden sich bitte unter kultur@neue-schmiede.de.



Da raucht der Kopf

BIER & SPIELE

Kneipenquize sind nach wie vor schwer angesagt. Überall in

Deutschlands Kneipen wird geknobbelt und geraten, bis die Köpfe rauchen.

Gut, dass eine Abkühlung in Form von Kaltgetränken immer nur eine Tresenbreite entfernt liegt.

Text: Eike Birck **Fotos:** freepik, Seekrug

IRISH PUB

Jeden Montag treffen sich Teams, die ihr Wissen testen wollen. Ab 20 Uhr geht es los; das Quiz besteht aus vier Runden. In den ersten drei Runden werden jeweils 10 Fragen aus verschiedenen Wissensbereichen gestellt, dazu zählen allgemeines Wissen, Geschichte, Filme, Astronomie und viele mehr. In Runde vier gibt es fünf Musikausschnitte zu hören, hier werden Band und Songtitel gesucht. Anschließend sind fünf Filmbilder zu sehen, hier sind die Filmtitel gefragt. Für jede Runde bekommen die Teams einen Zettel, auf dem die Antworten eingetragen werden. Diese werden nach der Runde

vom Quizmaster eingesammelt und geprüft. Die Antworten und Punktvergabe erfolgen immer vor Beginn der nächsten Runde. Die Gesamtsumme aller Punkte entscheidet, welches Team das Quiz gewinnt. Das Gewinnerteam bekommt einen Gutschein im Wert von 40 € sowie für jedes Teammitglied einen Cocktail nach eigener Wahl aufs Haus. Und auch das zweitplatzierte Team erhält einen Preis: eine Runde Karamell Vodka. Übrigens: Das Pub Quiz gibt es schon seit dem 21.3.2005.

Mauerstraße 38, www.irishpub-bielefeld.de

SEEKRUG

Das Kult-Quiz ist wieder da: Es gibt 4 x 10 Fragen an die Teams. Hierbei sind zwei Moderatoren am Start.

Die nächsten Termine:

27.11. ab 19 Uhr sowie zwei Weihnachtsspecials am 27. und 28.12. ebenfalls um 19 Uhr.

Loheide 22a, www.krug.com

ROCKCAFÉ

Immer dienstags wird hier gerätselt, was das Zeug hält.

Neustädter Straße 25, www.rockcafe-bielefeld.de

EXTRA BLUES BAR

Ein Mal im Monat, mittwochs ab 20 Uhr bittet Werner zum beliebten Kneipen-Quiz.

Kreuzstraße 6, www.extrablues.wordpress.com

GEGENÜBER

Bei den Quiz-Abenden am Kesselbrink braucht man kein festes Team und auch eine Anmeldung ist nicht notwendig. Das ergibt sich ganz von selbst vor Ort.

Termine auf Facebook und Instagram

August-Bebel-Straße 86A

DORFKRUG KIRCHDORNBERG

Regelmäßige Quiz-Nights mit Nadja sorgen für Riesenspaß.

Termine gibt's auf der Website.

Kirchdornbergerstraße 6, Infos & Anmeldung unter

www.dorfkrug-kirchdornberg.de



Seekrug

THEATER GÜTERSLOH . SPIELZEIT 2024/2025

INFOS UND KARTEN

ServiceCenter Gütersloh Marketing,

05241 21136-36,

bei allen bekannten VVK-Stellen und unter

theater-gt.de

KulturPLUS+
Dank starker Partner

BERTELSMANN

Sparkasse
Gütersloh-Rietberg-Versmold

STADTWERKE
GÜTERSLOH

nobilis

Volksbank
in Ostwestfalen

BECKHOFF

Miele

KULTUR
RÄUME
GÜTERSLOH



SO EIN THEATER

VOLLES PROGRAMM

Ob große Oper oder experimentelle
Performance – in Sachen Theater bleiben
in Bielefeld keine Wünsche offen.
Wir sagen „Vorhang auf“ und Applaus
für einige der Höhepunkte der Wintersaison.

Text: Stefanie Gomoll

WO TRIFFT MAN ...



Félix Bossard
Tänzer vom Theater Bielefeld

Als frisch in Bielefeld angekommenes Paar lieben wir es, die Stadt kulinarisch zu erkunden. Nach einer intensiven Instagram-Recherche haben wir das Restaurant Nohut für uns entdeckt. Dort schätzen wir vor allem den freundlichen Empfang und die persönlichen Empfehlungen. Die Vielfalt der Geschmacksrichtungen in einem einzigen Gericht gefällt uns sehr. Außerdem ist das Nohut günstig gelegen, um direkt nach dem Essen einen angenehmen „Verdauungsspaziergang“ im Park anzuschließen. Wir freuen uns schon darauf, zu entdecken, was Bielefeld uns als nächstes zu bieten hat.



Chiara Pareo
Tänzerin vom Theater Bielefeld



VIELSEITIG

Als Drei-Sparten-Haus locken die Städtischen Bühnen Musiktheaterfans ebenso wie Anhänger*innen von Schauspiel und Tanztheater.

Während die Weihnachtszeit nahezu ganz im Zeichen des (ausverkauften) Familienstücks „Pippi Langstrumpf“ steht, feiert im Dezember noch André Previns Oper „Endstation Sehnsucht“ nach dem Bühnenstück von Tennessee Williams Premiere (7.12.24, Stadttheater). Im neuen Jahr geht es unter anderem mit der Produktion „Fortuna“, (17.1.25, Tor 6 Theaterhaus) von Tanztheater-Leiter Felix Landerer und Giuseppe Spota weiter, die um die Motive Glück, Zufall und Willkür kreist. Mit „Wolf“ erobert ein Jugendtheaterstück des preisgekrönten Autors Saša Stanišić über das Thema Ausgrenzung

die Bühne (25.1.25, Theater am Alten Markt); und mit „Gott des Gemetzels“ von Yasmina Reza zeigt das Theater Bielefeld ein scharfzüngiges und gnadenloses Kammerspiel über zwischenmenschliche Abgründe (1.2.25, Stadttheater). Eine andere (Klang-)Farbe bringen im März „Hoffmanns Erzählungen“ von Jacques Offenbach ins Spiel (1.3.25, Stadttheater), während sich Dariusch Yazdkhasti und Konrad Kästner mit dem Vorzeigetext der Aufklärung auseinandersetzen: Lessings „Nathan der Weise“ (29.3.25, Theater am Alten Markt).

www.theater-bielefeld.de



- 1 Das Musical „Cabaret“ ist bis zum 19.4.25 im Programm
- 2 Wiederaufnahme aus der letzten Spielzeit: „Die Optimistinnen“
- 3 Die Oper „Don Giovanni“ steht bis zum 21.2.25 auf dem Spielplan



1



2

EXPERIMENTIERFREUDIG

Mit über 40 Jahren schon ganz schön erwachsen, aber ungebrochen experimentierfreudig ist das Theaterlabor unterwegs.

Im Tor 6 Theaterhaus setzt sich in den nächsten Monaten das team gruberg unter dem Titel „Was wir tun können“ (9.2.25) auf ganz eigene Art mit Krieg und Gewalt auseinander. In „The Blame Game“ (1. & 3.3.25) befassen sich SchauspielerIn Indra Heidemann und Musiker Karl Godejohann mit den perfiden Winkelzügen der Schuldlogik. „Im Inneren der Seifenblase“ (7. & 8.3.25) von und mit Isabel Remer ist dagegen eine Performance über die Wahrnehmung der Welt aus neurodiverser Perspektive. Auch lokale und internationale Gäste nutzen regelmäßig die Bühne des Tor 6 Theaterhaus. So zeigt hier das Theater UBU unter dem Motto „Make King UBU great again!“ (5. & 6.12.24) eine glamouröse Parade neuer Lieblingsdespoten. Die Tanz-Performance „sirens cunt be silenced“ (12. & 13.12.24) von

Jaunich|Escribano handelt von „schönen“ Morden und femizidalen Gewalttaten, während Jelena Quæt-Faslem in ihrem Solostück „Zuhause“ (20.12.24) um die Möglichkeiten der Integration kreist. Auch weitere freie Theater beschreiten gerne neue, ungewöhnliche Wege. Dazu gehört das AlarmTheater, das das Jahr mit der Tanzperformance „ohne Ende“ (29. & 30.11., 5.-7.12.24) abschließt. Eine multimediale Reise mit den Darsteller*innen des Internationalen Jungen Ensembles. Und das ist längst nicht alles: Vom spiel-

kollektiv:b, das häufig klassische Stoffe in ganz eigenen Versionen auf die Bühne bringt, über die Kindertheaterstücke des Trotz-Alledem-Theaters bis zu den inklusiven Theatergruppen Götterspeise sowie dem Volxtheater gibt es noch zahlreiche weitere spannende Akteure in Bielefeld. Ein Blick auf die Websites lohnt sich, denn hier wird häufig kurzfristig(er) geplant.

www.alarmtheater.de

www.forum-info.de

theaterbetrieb.bplaced.net

www.theaterlabor.eu

www.theaterubu.de

www.theaterwerkstatt-bethel.de

www.trotz-alledem-theater.de

1 „Im Inneren der Seifenblase“ von und mit Isabel Remer.

2 „Make King UBU great again“ vom Theater UBU



Richy Müller in „Rain Man“

HUMORVOLL

Sie trägt ihr Anliegen bereits im Namen: Die Komödie am Klosterplatz will für gut gelaunte Unterhaltung sorgen. Schlagfertige Dialoge, urkomische Situationen und jede Menge Musik gehören hier zum Programm.

Etwa bei den Premieren von „Himmlische Zeiten“ (9.1.25), der Lotto-Komödie „Nein zum Geld“ (31.1.25) oder dem Rock-Musical „Bed of Roses“ (27.2.25). Häufig kommen die Produktionen mit bekannter Besetzung daher. So übernimmt Tatort-Star Richy Müller in „Rain Man“ (14.3.25) die Rolle eines Autisten mit Inselbegabung. Komisch können in Bielefeld aber auch noch andere: Das Mobile Theater bringt nach seiner Silvesterpremiere „Venedig im Schnee“ (31.1.24, Theaterhaus Feilenstraße) noch das Stück „Einszweiundzwanzig vor dem Ende“ (14.3.25) auf die Bühne. Die rabenschwarze Komödie von Matthieu Delaporte, dem Mitautor von „Der Vornahme“, zeigt dem Publikum mit absurdem Witz, wofür es sich zu leben lohnt. Das Kleine Theater Bielefeld lässt dagegen in der verzwickten Komödie „Drei Frauen im Schnee“ (24. & 25.1., 8. & 15.2., 28. & 29.3.25, Theater DansArt) drei Generationen mit ihren kleinen Geheimnissen und großen Hoffnungen aufeinanderprallen.

www.kleines-theater-bielefeld.net
www.komoedie-am-klosterplatz.de
www.Mobiles-Theater-Bielefeld.de

RESTAURANT KREUZKRUG



Willkommen zuhause

- Genießen Sie unsere gehobene regionale Küche mit ihrem unverkennbar mediterranen Einfluss.
- Regionale Spezialitäten sind unsere Spezialität.
- Wir bieten den passenden Rahmen für Ihr Fest. Feiern Sie bei uns mit 10 bis 120 Gästen.
- Entspannen Sie vom Alltag.



Wertherstr. 462
 33619 Bielefeld
 Tel. 0521 102264
www.kreuzkrug.de

Öffnungszeiten:
 11 – 14:30 Uhr, ab 17:30 Uhr
 Montag und Dienstag Ruhetag

NEUE WEGE IM MARKETING

MIT DEM BIELEFELD-PODCAST

STADTLEBEN IM OHR

Der Bielefelder Tips-Verlag prägt seit über 40 Jahren erfolgreich mit Print-, Online- und Social-Media-Produkten die lokale News-Szene der Stadt. Der Podcast „Bielefelder – der Podcast für Stadtmenschen“, eine Kooperation mit der Agentur KUNDENFOKUSSIERT, bietet nun „was auf die Ohren“. Mit über 30 Folgen in einem Jahr hat sich der Podcast etabliert. Moderiert von Christina Scheuer, werden in authentischen Gesprächen inspirierende Geschichten und spannende Einblicke in das Stadtleben präsentiert. Ob Influencerin, Unternehmer oder Unirektorin – Scheuer zeigt die Vielfalt der Bielefelder Stadtgesellschaft. Regionale Unternehmen können durch die Vermarktung des Formats Produkte und Dienstleistungen einer breiten, lokalen Zielgruppe präsentieren. Podcast-Ads bieten den Vorteil, dass sie einfach nebenbei gehört werden können. Die persönliche Einbindung der Moderatorin schafft eine authentische Verbindung zur Hörerschaft, und Studien belegen hohe Toleranz für Werbung in Podcasts, besonders wenn sie zum Format passt und vom Podcast-Host gesprochen wird. Besonders interessant für die Vermarktung ist das crossmediale Partnernetzwerk mit reichweitenstarken Social-Media-Kanälen. Neben dem Podcast bilden die Magazine „Bielefelder“, der Gastroführer „Bielefeld Geht Aus“, das Kulturmagazin „Kunstrasen“ sowie das Ambientemagazin „Spezial Wohnen“ weiterhin den Markenkern des Tips-Verlags. Denn bei allem schnelllebigen Swipen und Liken bleibt das Blättern doch immer noch die entspannteste aller Contentvarianten. www.tips-verlag.de



**BIELEFELDER – Der Podcast
für Stadtmenschen**



Jetzt
reinhören!

IMPRESSUM

31. Jahrgang 66. Ausgabe

BIELEFELD GEHT AUS

www.bielefeld-geht-aus.de
www.tips-verlag.de

Herausgeber: Tips-Verlag GmbH

Geschäftsführung:
Sigrid Förster, André Mielitz (V.i.S.d.P.)
Goldstraße 16-18 · 33602 Bielefeld
Postfach 10 28 73 · 33528 Bielefeld

Telefon: 05 21/9 32 56-0
Anzeigen: 9 32 56-10
Redaktion: 9 32 56-0
Fax: 9 32 56-99
E-Mail: info@tips-verlag.de
Anzeigen: anzeigen@tips-verlag.de
Redaktion: redaktion@tips-verlag.de

Redaktion:
Dr. Eike Birck, Corinna Bokermann,
Stefanie Gomoll

Mediaberatung:
Ebru Calik, Sigrid Förster, André Mielitz

Administration:
Jette Jenß, Nicole Pinchuk, Jule Schrutek

Druck: Bonifatius Druckerei, Paderborn

Produktion:
Artgerecht Werbeagentur GmbH
(www.artgerecht.de)

Art Direction:
Sarah Bröcker, Alicia Retemeier,
Patrizia Roffino

Vertrieb: Eigenvertrieb über Geschäfte des Einzelhandels, gastronomische Betriebe, Freizeiteinrichtungen, Unternehmen, Bürgerberatung, Verkehrsverein, Touristinformation sowie bei besonderen Veranstaltungen und Messen.

Hinweis: Bielefeld Geht aus erscheint halbjährlich im Frühjahr und Herbst. Die Urheberrechte der Artikel, Fotos und Annoncenentwürfe bleiben beim Verlag. Der Nachdruck ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages gestattet. Keine Gewähr für unverlangt eingesandte Fotos und Manuskripte. Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 1. Sie wird auf Wunsch zugesandt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Bankverbindung:
Sparkasse Bielefeld
SPBIDE3BXXX
Kto.-Nr. 134510

Bielefelder



Der Podcast für Stadtmenschen



mit Christina Scheuer

Mal ehrlich: Bielefeld ist mehr als Pudding, Sparrenburg und Verschwörung. Bielefeld – das sind 340.000 Köpfe, das ist Großstadt im Kleinen, das sind Familienunternehmen mit Weltruf, das ist eine lebendige Start-Up Szene, das ist viel Wald und weniger Wasser, das ist urbane Kunst und Kultur, das sind rauschende Stadtfeste und wilde Partys. Bielefeld ist einfach mehr. Moderatorin Christina Scheuer spricht mit ihren Gästen über die großen Themen, die unsere Stadt bewegen. Mit den Menschen, die sich hier einbringen. Unterhaltsam und spannend, vordergründig und hintergründig, überraschend und menschlich. Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, überall wo es Podcasts gibt.

Der Bielefelder Podcast ist eine Zusammenarbeit des Tips-Verlags, der Bielefeld Marketing und der Social Media & Podcast Agentur KUNDENFOKUSSIERT.



KUNDENFOKUSSIERT
Social Media & Podcast Marketing

TIPS | VERLAG

Einkauf erledigt!

Jetzt kommt meine tragende Rolle.



Parken Sie doch in der Innenstadt!

Hell, sicher und modern.

Die Bielefelder Parkhäuser von ProEinzelhandel OWL GmbH.

Tiefgarage Welle

Am Bach, 33602 Bielefeld

Tiefgarage Am Theater

Brunnenstraße, 33602 Bielefeld

Tiefgarage Kesselbrink

Kesselbrink, 33602 Bielefeld

Tiefgarage Willy-Brandt-Platz

Einfahrt Herforder Str. /
Kavalleriestr., 33602 Bielefeld

- zentral gelegen
- Insgesamt ca. 1.600 Stellplätze
- 1. Stunde 1,- Euro
- Tageshöchstsatz 8,- bis 15,- Euro/24 Std.
- 10% Rabatt mit praktischem Prepaid-Tarif
- Abfrage freier Plätze über Internet

www.proeinzelhandel-owl.com



ProEinzelhandel OWL