



OVERKAMP

# magazin

Herbst 2023

OVERKAMP

*Unsere Lebensmittel  
Warum es nach Zuhause schmeckt*

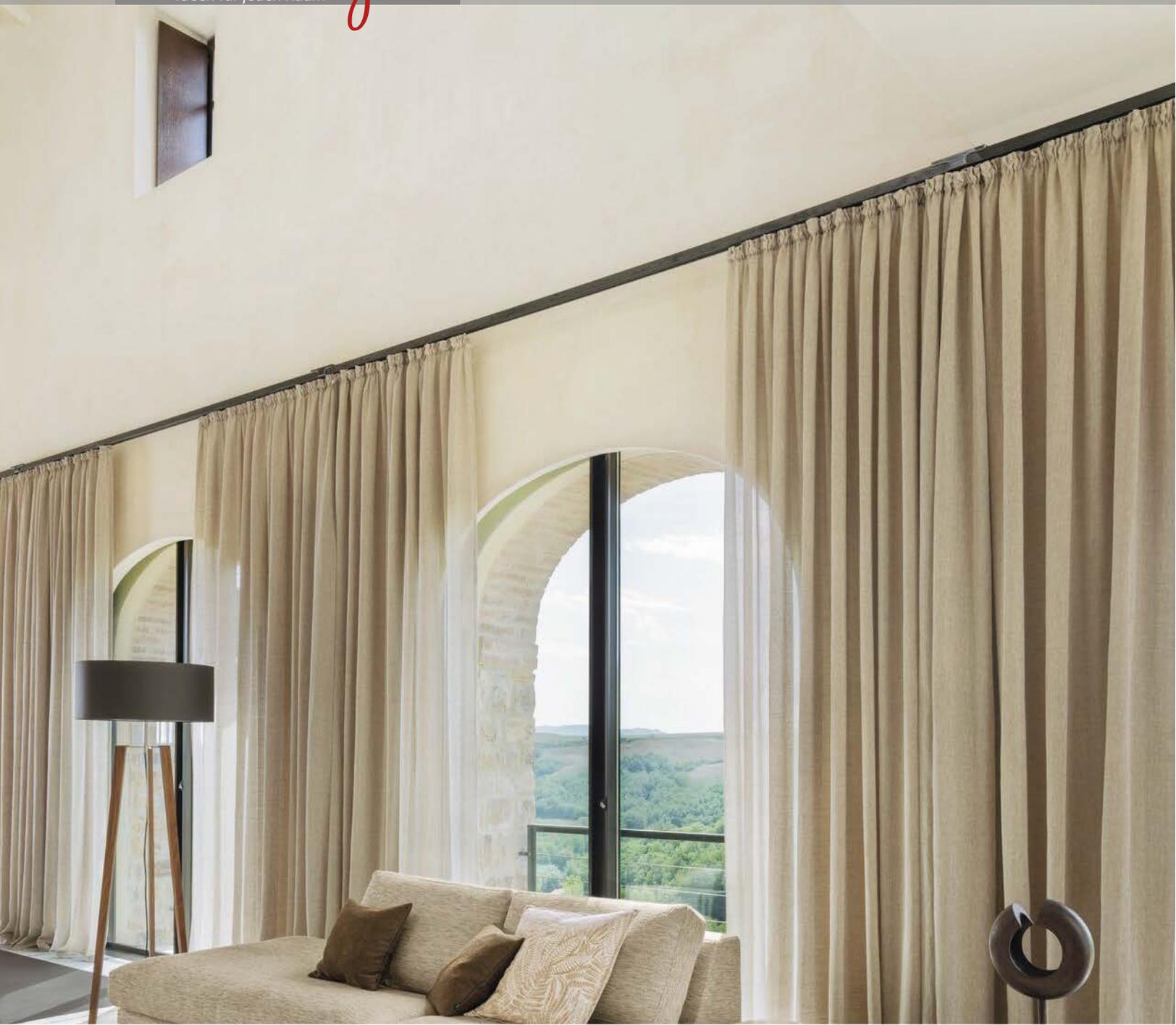
*Vorfrequedetermine  
Unsere Veranstaltungen im Herbst 2023*



*Wellness bei Overkamp  
Warum wir uns für Ringana Produkte entschieden haben*

# Frieling

Ideen für jeden Raum



Gardinen  
Dekorationen  
Design-Teppiche

Rollos  
Plissees  
Jalousetten

Lamellenvorhänge  
Schallschutzmodule  
Textile Wandbespannung

Eigene Polsterei  
Reinigungsservice

## Frieling Raumausstattung

Wittbräucker Str. 536  
44267 Dortmund-Höchst

Tel.: +49 2304 80 20 4  
[www.frieling-dortmund.de](http://www.frieling-dortmund.de)

## Öffnungszeiten:

Ausstellung  
Montag - Freitag  
12:30 - 18:00 Uhr

Büro  
Montag - Freitag  
08:30 - 18:00 Uhr

und nach Vereinbarung

# Liebe Gäste!

*Nach den Sommerferien ist es uns – nicht nur wegen dem Wetter – allermeist schon herbstlich zumute – bei LIGGES in Kamen-Methler wird die Kürbiszeit eingeläutet (am 14.9. sind wir dort zu Besuch, besuchen Sie uns doch einmal dort!)*

*Ein wenig wehmütig schauen wir zurück auf den Sommer an den wir viel zu hohe Erwartungen hatten und sollten uns doch auf den Herbst freuen, der neben ganz besonderen Farbenspielen auch die Früchte eines ganzen Jahres bereithält und für uns anbietet – die schönste Jahreszeit!*

*Wenn Sie die Zeit und Möglichkeit haben, fahren Sie einmal in die nahegelegenen Weinregionen die aktuell mit reicher Ernte aufwarten können. Auch die Ahr freut sich wieder auf Besuch und der Rotweinwanderweg ist auch ein lohnendes Tagesziel. Noch kürzer und auch lohnenswert ist ein Ausflug ins Sauerland, vielleicht auch mit dem Fahrrad auf dem Ruhrtalweg einmal auf dem Weg zur Quelle – vorbei an Fröndenberg und Wickede, schönen Gruß bei unserem Fischwirt Baumüller in Wickede, der freut sich über Besuch.*

*Viele Ideen gibt es im Herbst – gehen oder fahren Sie raus – Ziele gibt es in nächster Nähe viele. Und danach erzählen Sie uns davon – wir freuen uns mit Ihnen und sind gespannt auf neue Ziele. Ziele mit freundlichen Menschen, feiner Gastronomie oder guten handgemachten Produkten – einfach, aber einfach ist das, was wir uns alle wünschen! GUT AUFGEHOBEN sein, GUT BEHANDELT werden, FREUNDLICH begegnet werden, EHRLICH begegnet werden – es ist so einfach, aber dennoch so selten und offenbar so anspruchsvoll.*

*Leider sind „gute“ Produkte und Dienstleistungen heute die Ausnahme, eine Rarität zum Weitersagen, leider ist auch die Auszeichnung „Made in Germany“, die wir früher auf zahlreichen Produkten fanden, lächerlich geworden und auch nicht mehr zu finden. Sehr schade – VERANTWORTUNG für Natur, Menschen, Kunden, Mitarbeiter ist fast nur noch in kleinen Familienbetrieben zu finden – die aber leider von unserer Politik nicht mehr gepflegt und beachtet werden – dem Mittelstand, dem Motor dieses Landes wird die Existenz und Weiterentwicklung erschwert, wenn nicht gleich verleidet – sehr schade, wissen wir doch, was Deutschland dahin gebracht hat, wo wir „noch“ sind aber demnächst nicht mehr – wir befinden uns mit unserer Gesellschaft und ehemaligen SOZIALEN MARKTWIRTSCHAFT im freien Fall ohne Netz und ohne erkennbares Ende.*

*Sehr schade! Doch es gibt Hoffnung! Machen Sie mit! Sie können vieles bestimmen mit Ihrem Einkaufszettel was produziert und angebaut wird. Wenn Sie chinesisches Hühnerfrikassee kaufen, dann gibt es das auch - das müssen wir wissen und diese Verantwortung annehmen. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein wunderschönes verantwortungsvolles Restjahr und hoffen auf viele Begegnungen hier auf dem Ellberg.*

*Bis denue sagt Familie Overkaup  
& viele verantwortungsvolle Mitarbeiter*





*Ein Teil*

*unserer Familie*



Ihr  
Dachdecker-  
meisterbetrieb  
in Ihrer Nähe



Dachdeckermeister  
**Klein**



0231.464693

[www.dachdeckermeister-klein.de](http://www.dachdeckermeister-klein.de)

# Vorfrestudetermine bei Overkamp!

**Donnerstag, 14. September 2023**

## **OVERKAMP "GEHT KÜRBIS"**

15.00 - 18.00 Uhr vor Ort

Die Familie LIGGES lädt herzlich zu einem außergewöhnlichen Event auf dem idyllischen Kürbishof in Kamen-Methler ein. Genießen Sie eine köstliche Auswahl an Kürbisravioli und vielen weiteren kulinarischen Leckerbissen, die vom Team Overkamp liebevoll zubereitet werden. Erleben Sie ein einzigartiges kulinarisches Erlebnis, bei dem der Kürbis im Mittelpunkt steht.

Tauchen Sie ein in die herbstliche Atmosphäre des Kürbishofs, lassen Sie sich von den vielfältigen Aromen verzaubern und verbringen Sie einen unvergesslichen Tag in gemütlicher Gesellschaft. Freuen Sie sich auf eine gelungene Mischung aus Genuss, Geselligkeit und Kürbiszauber.

**Freitag, 22. September 2023, 19.00 Uhr**

## **SYLT-PARTY**

Bereiten Sie sich auf einen unvergesslichen Abend vor, denn die SYLT-PARTY bei Overkamp steht vor der Tür! Diese Veranstaltung verspricht jede Menge Spaß, köstliches Essen, erfrischende Getränke und non-stop Tanzen bis in die frühen Morgenstunden. Die Kombination aus guter Stimmung, großartiger Gesellschaft, mitreißender Musik und kulinarischer Köstlichkeiten wird diesen Abend zu einem wahrhaft legendären Erlebnis machen – zweifellos das Top-Event des Jahres!

**Donnerstag, 9. November 2023**

## **„GÄNSEHAUT“**

Ab 19 Uhr in der „Alten Schmiede“

Wir laden Sie herzlich zu einem außergewöhnlichen Event in unserer "Alten Schmiede" ein - "GÄNSEHAUT". Erleben Sie einen unvergesslichen Abend in gemütlicher Atmosphäre, bei dem wir stolz den renommierten Winzer Eric Manz begrüßen dürfen. Freuen Sie sich auf eine einzigartige Weinbegleitung, bei der die Gans im Mittelpunkt steht!



... das ganze Jahr was los!

**Freitag, 19. Januar 2024 – 19.00 Uhr**

**OVERKAMPS ABBA - PARTY**

19.00 Uhr Einlaß

20.30 Beginn Konzert

21.30 Uhr – 1 Stunde Pause

2. Block

22.30 Uhr bis 23.30 Uhr

DJ „DANCING QUEEN“ bis 2.00 Uhr

Die Band: [www.waterloo-band.de](http://www.waterloo-band.de)

Karte 49,50 €

incl. „Schwedenhappen“ - 74,50 €

**Samstag, 1. Juni 2024**

**-----SAVE THE DATE-----**

**SCHLAGERBOOOOOM BEI O'S**

18.00 Uhr Einlaß

21.00 Uhr Auftritt Bernhard Brink

Erleben Sie die Schlagerlegende Bernhard Brink hautnah auf der Bühne. Mit seiner charismatischen Stimme und seinen unvergesslichen Hits wird er die Stimmung zum Kochen bringen. Singen und tanzen Sie zu Klassikern wie "Frei und abgebrannt" und "Blondes Wunder".

bis 2.00 Uhr "Abzappeln"

mit DJ ANDY's Dance Party: Nach Bernhard Brinks Auftritt übernimmt DJ ANDY die Bühne und lässt die Tanzfläche beben. Genießen Sie eine mitreißende Mischung aus Schlagerhits und aktuellen Chartstürmern, während Sie die Nacht durchtanzen.



**OVERKAMPS  
ABBA  
PARTY**

**19. JANUAR  
2024**

**SAVE THE DATE**

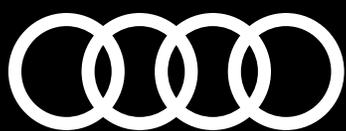
**Impressum**

Herausgeber / vew für den Inhalt:  
Overkamp Gastronomie GmbH & Co. KG  
pers. haft. Gesellschafter:  
Overkamp Verwaltungs GmbH  
Vertretungsberechtigt:  
Geschäftsführer Bianca Overkamp  
& Günther Overkamp-Klein

Layout / Gestaltung  
maassen.marketing  
[www.maassen.marketing](http://www.maassen.marketing) | Hattingen / Ruhr

Auflage 5000 Stück

**RS Q3**



**Wir sind sportlich für Sie unterwegs  
Die Audi RS-Modelle bei Rosier.**

**Ihr Audi Performance Partner in Menden**

Kraftstoffverbrauch RS Q3 nach WLTP kombiniert: 10,1-9,5 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 228-216 g/km  
Angaben zu Kraftstoffverbrauch und CO<sub>2</sub>-Emissionen bei Spannbreiten in Abhängigkeit vom verwendeten Reifen-/Rädersatz.

**ROSIER**  
**AVG ROSIER GmbH**

Fröndenberger Str. 144, 58706 Menden, Tel.: 0 23 73 / 1 71-02,  
[audi.menden@rosier.de](mailto:audi.menden@rosier.de), [www.avg-rosier-menden.audi](http://www.avg-rosier-menden.audi)

# SYLT



## PARTY

*Wir freuen uns auf Sie am*

*Freitag, 22. September ab 19 Uhr*

*94,- € je Person*

*inklusive aller kulinarischen Spezialitäten & Aufführungen*

*Für Tickets QR Code scannen:*



*Durch den Abend  
führt Sie  
Sascha Lange!  
[www.saschalange.com](http://www.saschalange.com)*



# WIR REALISIEREN IHR PROJEKT PERFEKT BIS INS DETAIL.



Als Ihr Spezialist für Elektrotechnik, Lichttechnik, Smart Home und Sicherheitstechnik bieten wir Ihnen neben der smarten Steuerung Ihrer Elektrogeräte auch viele weitere technische Highlights, die Ihren Alltag versüßen. Erzählen Sie uns von Ihrem Wunschprojekt.

Wir freuen uns darauf, es gemeinsam mit Ihnen zu realisieren.

[www.wessel-elektro.de](http://www.wessel-elektro.de)



# Herbstweine

*„Zu mit nachhause nehmen“ oder zum Verschenken!*



*Herzlich willkommen,  
liebe Anja Penka!*

*Unsere neue Weinfachberaterin.*

## Schampus

### Overkamps Mosel Schampus

Nicht nur ein Sekt, es ist ein mit Auslese dosierter Sekt. Ein Füllhorn von Aromen mit frischen, spritzigen und mit typischem Moselcharakter, feiner Perlage und dezenter Restsüße.

0,75l 12,50 €  
6 Fl. 70,00 €

### Overkamps Mosel-Schampus Rosé

Mit ganz feinen Champagnertönen und feiner Perlage  
NICHT TRINKEN! – MACHT SÜCHTIG!

0,75l 12,50 €  
6 Fl. 70,00 €

### Overkamps 1001 Perlen weiss

Moussierender Weißweincuvée mit Fruchtperlen, trocken und erfrischend. Die deutsche Antwort auf den allgegenwärtigen Prosecco Frizzante von Jochen Neher aus Lorch am Rhein.

0,75l 9,00 €  
6 Fl. 50,00 €

Manchmal muss es eben

**Champagner** sein:

Pommery – brut

0,75l 49,00 €

oder auch die Witwe  
Veuve Clicquot  
€

0,75l 56,00 €

Rosé LANSON  
im „Loveoutfit“  
€

0,75l 56,00 €



Rosé Veuve Clicquot  
Rosé Ruinart

0,75l 79,00 €  
0,75l 89,00 €

## Weiss

### 2020er Chardonnay Spätlese trocken

Fitz-Ritter, Dürkheim, Pfalz. Der besondere Wein ist erst seit 1992 in Deutschland zugelassen. Im Burgund ist der Wein beheimatet, so macht diese Edelrebe international Furore. Familie Fitz erntet große Lorbeeren für diesen Wein und wir sind stolz, dass wir diese rare Spezialität führen dürfen!

0,75l 16,90 €  
6 Fl. 90,00 €

### 2020er Selection „O's Riesling“

Der Riesling gehört zu den hochwertigsten und kulturprägendsten Weinsorten der Welt und wird von Kennern und Laien gleichermaßen geschätzt. Der Wein ist ein lebendiger und mit vielfältigen Aromen erfrischender Genuss. Rheingauriesling vom Weingut Mohr.

0,75l 10,00 €  
6 Fl. 55,00 €

### 2019er Inselwein

Eine Cuvée aus Weißburgunder und Chardonnay von der Insel Mariannenaue vor Eltville, die mitten im Rhein liegt. Trauben, die im milden Mikroklima gedeihen, sind besonders reife und gesunde Trauben. Ein „Gute Laune-Wein“. Von den Machern des Schlosses Rheinhartshausen, Familie Lergenmüller.

0,75l 10,00 €  
6 Fl. 55,00 €

### 2022er Weissburgunder Selection „O“

Der Weissburgunder ist ein toller Wein für den Sommer und ein idealer Menübegleiter. Der Weissburgunder gehört zu den beliebtesten Weißweinsorten Europas und wird in der Fachpresse hochgelobt. Weingut Wilhelm Mohr Erben, Familie Neher, Lorch a. Rhein.

0,75l 10,00 €  
6 Fl. 55,00 €

### 2022er Grauburgunder Edition „O“

Bei dem Wein werden die Erinnerungen an frische gelbe Früchte geweckt. Birne, Mirabelle, Melone und etwas Quitte sind die Früchte, die einem auf der Zunge zergehen. Der Wein hat eine kräftige und gehaltvolle Art mit einer mild-harmonisch eingebunden Säurestruktur. Kabinett - trocken - unser Spitzenwein von Eric Manz.

0,75l 9,00 €  
6 Fl. 50,00 €

### 2022er Weißer Westfale

Der Wein der Vereinigung „Westfälisch Genießen“. Eine Cuvée aus Riesling, Silvaner und Weißburgunder. In Wachenheim an der Weinstraße hat Dr. Bürklin-Wolf den Wein für unser Haus kreiert. Der Wein ist süffig, mit einer ausgewogenen Milde und zugänglicher Struktur. Eine gepufferte Säure zergeht Ihnen auf der Zunge und gleichzeitig wird diese von lebhafter und innerer Frische überrascht. Ein ungemein zeitgemäßer, charmanter Weißwein.

0,75l 10,00 €  
6 Fl. 55,00 €

### 2022er Sauvignon blanc

Ein rassig-erfrischender Wein mit einer erfrischenden Säure und geschmackvollen Stachelbeer-Grapefruit-Frucht. Hinterlässt ein prickelndes Gefühl im Mund und etwas Pulverdampf auf der Zunge mit einem mineralisch-scharfen Ton. Einer der besten Sauvignon Blanc Deutschlands und entsteht in Weingut Landerer, Vogtsburg im Kaiserstuhl.

0,75l 14,90 €  
6 Fl. 80,00 €



## Eierlikör

Eierlikör aus dem Hause Overkamp

Von außen wie die Farben der aufgehenden Sonne und in der Flasche nur die besten Zutaten.

Neben der feinen Handarbeit gehören auch ein paar Zutaten wie Eigelb, Milch, Zucker und natürlich eine Spur Alkohol dazu.

Der Eierlikör ist nicht nur zum Genießen da, natürlich ist er auch der beste Freund der Köche. Der Likör leistet auch tolle Arbeit beim Zubereiten von zahlreichen Desserts, Waffeln und vielen Kuchen und Torten.

0,5l 17,00 €



Eine schöne Idee  
als kleines  
Mitbringsel!

# Rot

## 2011er Spätburgunder Edition „O“

Kabinett – trocken ist ein Klassiker für gehobene Ansprüche. Der Wein zeigt sich von einer Seite, die vollmundig und samtig ist. Ein fruchtiges Aroma und ein leicht süßlicher Duft erwartet Sie während des Trinkens. Unser Spitzenwein von Eric Manz

0,75l 9,00 €  
6 Fl. 50,00 €

## 2019er Merlot

Der samtig weiche Charakter des Merlot macht ihn perfekt für eine Cuvée. Er sorgt dabei für einen harmonischen Geschmack des Rotweins, wofür er so geschätzt wird. Seine dunkelrote Farbe verspricht ein tolles Aroma. Die geringe Säure macht den Merlot zu einem sanften, vollmundigen Wein. Weingut Lergenmüller, Heinfeld, Südpfalz.

0,75l 15,00 €  
6 Fl. 80,00 €

## 2020er Aufwind

### Cuvée Cabernet & St. Laurent

Cuvée Cabernet & St. Laurent Weingut HENSEL, Bad Dürkheim. Der Wein ist schmeichlerisch eingebunden und der lange, zarte Abgang verstärkt den samtigen, gleichwohl intensiven Charakter dieses Rotweins.

0,75l 12,50 €  
6 Fl. 70,00 €

## 2020er Blutsbruder

### Cuvée Cabernet Cubin / Sauvignon & Regent



Cuvée Cabernet Cubin / Sauvignon & Regent Weingut KARL MAY, Osthofen, Rheinhessen. Warum Blutsbruder? Der Wein wird von zwei Brüdern im Weingut ihres Vaters Karl May gemacht. Nur eine schöne und intensive Verbindung zwischen den Brüdern lässt den Wein so gut werden. Der Blutsbruder Cuvée ist ein perfekter Begleiter zum Essen (zum Wild, zum Steak, zur Ente). Es wartet auf Sie ein dunkles Rubinrot im Glas und sich spielerisch wechselnde Aromen, von Schwarzen Johannisbeeren, Brombeeren, getrockneten Pflaumen und Cassis, Veilchen, Nelken, Wacholder und Piment, die Ihre Geschmacksknospen zum Verblüffen bringen. Am Gaumen sehr fruchtig, weich, dicht, komplex und kräftig, ohne wuchtig zu sein. Stimmiger, langer und weicher Abgang.

0,75l 15,00 €  
6 Fl. 80,00 €  
Magnum 1,5l 48,00

€

Doppelmagnum 3l 128,00 €



## 2018er Klumpp Cuvée N° 1 trocken



Rubin, purpur mit violetten Rändern und dunklem Kern. So kennen wir ihn, unseren neuen Lieblingswein aus dem Haus Klumpp in Bruchsal, Nordbaden. Ein intensives Aroma aus Sauerkirschen, reifen Pflaumen, Himbeerlikör und einer kühlen Note vom süßlichen Holz. Wird Sie begeistern. Im Mund folgen die Aromen von Pflaumen, wieder Sauerkirschen, Karamell, Vollmilchschokolade, Kakao und Lorbeeren. Die dichte und kraftvolle Struktur mit gutem Saftanteil und einer feingliedrigen Säure ist eine gute Balance und hat einen würzigen Abgang.

0,75l 10,00 €  
6 Fl. 55,00 €



## Lorenz

Eine verrückte Cuvée zum Dahinschmelzen. Cabernet Sauvignon, Tempranillo und Merlot sind ein harmonisches Trio mit Charakter und Herz.

Durch diese Cuvée möchten wir Ihnen den Winzer Matthias Gaul präsentieren und zugleich aufzeigen, was in Deutschland im Weinanbau möglich ist. Wunder schön weich und samtig mit verführerischer Fruchtnote.

0,75l 18,50 €  
6 Fl. 100,00 €



**Artischocken** sind richtige Gesundheitsbooster: Vitamine, Bitterstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe machen sie so fit. Dabei hat sie wenig Kalorien und kurbelt unsere Fettverdauung an. Artischocken sind nicht nur sehr ballaststoffreich, sondern haben im Vergleich zu allen anderen Gemüsesorten den höchsten Gehalt an Antioxidantien, sind eine gute Vitamin-C-Quelle und enthalten Magnesium, Kalium, Folsäure und Eisen. Außerdem ist das Superfood gesund für die Leber und wurde Jahrhunderte lang als Leber-tonikum eingesetzt.

**8 Stk. Artischocken / Olivenöl / Meersalz-flocken / 150 g Couscous / Zwiebeln oder Schalotten / 200ml Gemüsebrühe / 1 Stiel Minze / 800g Wolfsbarschfilet / wenig Butter / 100ml Natur-Joghurt / 1 Stk. Zitrone / Salz, Pfeffer**

Entfernen Sie die äußeren Blätter der Artischocke, die Spitzen großzügig abschneiden, den Stiel von holzigen Teilen befreien und das Heu im Kern herauskratzen. Die Artischocke mit den übrigen Zutaten in einen Kochbeutel geben, auf 90 % vakuumieren. Danach die Artischocken im Wasserbad bei 85°C für ca. 60 Minuten garen. Jetzt die Böden aus dem Beutel nehmen, etwas „platt drücken“ und in einer Pfanne in Olivenöl goldgelb anbraten. Danach mit wenig Meersalz-flocken würzen. Warm stellen.

1 Schalotte oder kleine Zwiebel fein würfeln und in einem Topf mit 2 El Öl glasig dünsten. Couscous kurz mitdünsten. 200 ml Gemüsebrühe zugießen, alles mit Salz würzen und einmal aufkochen. Vom Herd ziehen und zugedeckt 5 Min. quellen lassen. Inzwischen die Blättchen von 3 Stielen Minze in Streifen schneiden. Couscous mit einer Gabel auflockern, 1 El Olivenöl untermischen. Mit der Minze bestreut servieren. Joghurt glatt rühren und mit etwas Zitrone, Salz, Pfeffer würzen.

Wolfsbarsch vom Fischhändler filetieren lassen oder sofort Filets kaufen. Diese „entschuppen“, die Haut entfernen. Auf der Haut in Pflanzenöl kurz scharf anbraten, danach in etwas Butter nachbraten, wenden und auf dieser Seite zu Ende braten.

Jetzt auf einem Teller anrichten und mit dem Joghurt kleine Fäden ziehen.

ERKAMM

7° 26' 60" N 7° 30' 21" E



**Mehr Meer!**  
**Artischocke / Wolfsbarsch**  
**& Couscous**



Gerne beraten  
wir sie auch zu  
Fenstern, Haustüren,  
Beschattungen,  
Markisen und  
Outdoor-Küchen.



# RÄUME VOLLER LICHT

*Ihr Wintergarten – Ihr Wohnraum*

Wintergärten von Solarlux bringen neuen Wohnraum aus Glas, lichtdurchflutet und offen. Mit besten Dämmwerten und garantiert individuell.

ZERTIFIZIERTER QUALITY PARTNER



Dechenstraße 3  
44147 Dortmund · T 0231 881011  
[ideencenter-dortmund.de](http://ideencenter-dortmund.de)

# Die 10 gesundesten Lebensmittel!

Die Auswahl an Lebensmitteln ist groß, doch einige besonders gesunde Lebensmittel stechen aus der Masse hervor und sollten regelmäßig verzehrt werden. So unterstützen sie unsere Gesundheit und versorgen unseren Körper mit wichtigen Nährstoffen. Um welche unglaublich gesunden Lebensmittel es sich handelt haben wir heute für Sie zusammengestellt. Alles diese sind hier im Hause regelmäßig auf der Karte !

Wie gesund ein Lebensmittel ist, hängt von vielen Faktoren ab. Ein wesentlicher Faktor ist das Verhältnis aus Nährstoffdichte und Energiedichte der Lebensmittel. Die Nährstoffdichte bezieht sich auf die Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Je mehr dieser Nährstoffe in einem Lebensmittel zu finden sind desto höher in die Nährstoffdichte. Gleichzeitig sollte die Energiedichte niedrig sein, indem das Lebensmittel viel Wasser und Ballaststoffe und wenig Fett und Zucker enthält. Je weniger Kalorien das Lebensmittel liefert, desto niedriger ist seine Energiedichte. Nix verstehen ? Egal ! Hier sind sie:

**Brokkoli** ist reich an Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen, die sich in vielerlei Hinsicht positiv auf die Gesundheit auswirken. Sulforaphan kann vor vielen Krebsarten schützen und Kaempferol wirkt sich positiv bei Entzündungen, Allergien wie auch bei Krebs aus - auf dem Markt kaufen oder bei O's !

**Grünkohl**, das ehemals als langweilige Zutat für Hausmannskost verschriene Gemüse, erlebt seit einigen Jahren sein Comeback als trendige Zutat und wunderbarer Eintopf. VITAMIN C – Bombe Freuen Sie sich jetzt schon auf den Winter – „wir kümmern uns um Ihre Gesundheit !“

Früchte sind gesund und insbesondere **Blaubeeren** stellen eine sehr gesunde Gruppe unter den Obstsorten dar. Blaubeeren können mit gutem Gewissen als die besten aller Beerenfrüchte bezeichnet werden. Dies hängt vor allem mit ihrer hohen Nährstoffdichte und antioxidativen Kapazität zusammen.

Fettreicher **Seefisch** wie Lachs, Hering, Makrele, Sardinen und Sardellen gehören zu den gesündesten tierischen Lebensmitteln. Was sie von anderen Fischen aus Zuchthaltung, Fleisch sowie Milchprodukten abgrenzt, ist ihr hoher Gehalt an den mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. Mindestens 1mal je Woche - läuft bei uns – jeden Tag Matjes, Freitags fangfrischer Rotbarsch, Seezungen und Wolfsbarsch sowie Kabeljau alles da !

das wussten wir bereits: **Knoblauch** ist eine wunderbare Zutat und wird auf der ganzen Welt von Köchen verwendet, um ihren Gerichten einen mediterranen Geschmack zu verleihen. Wer



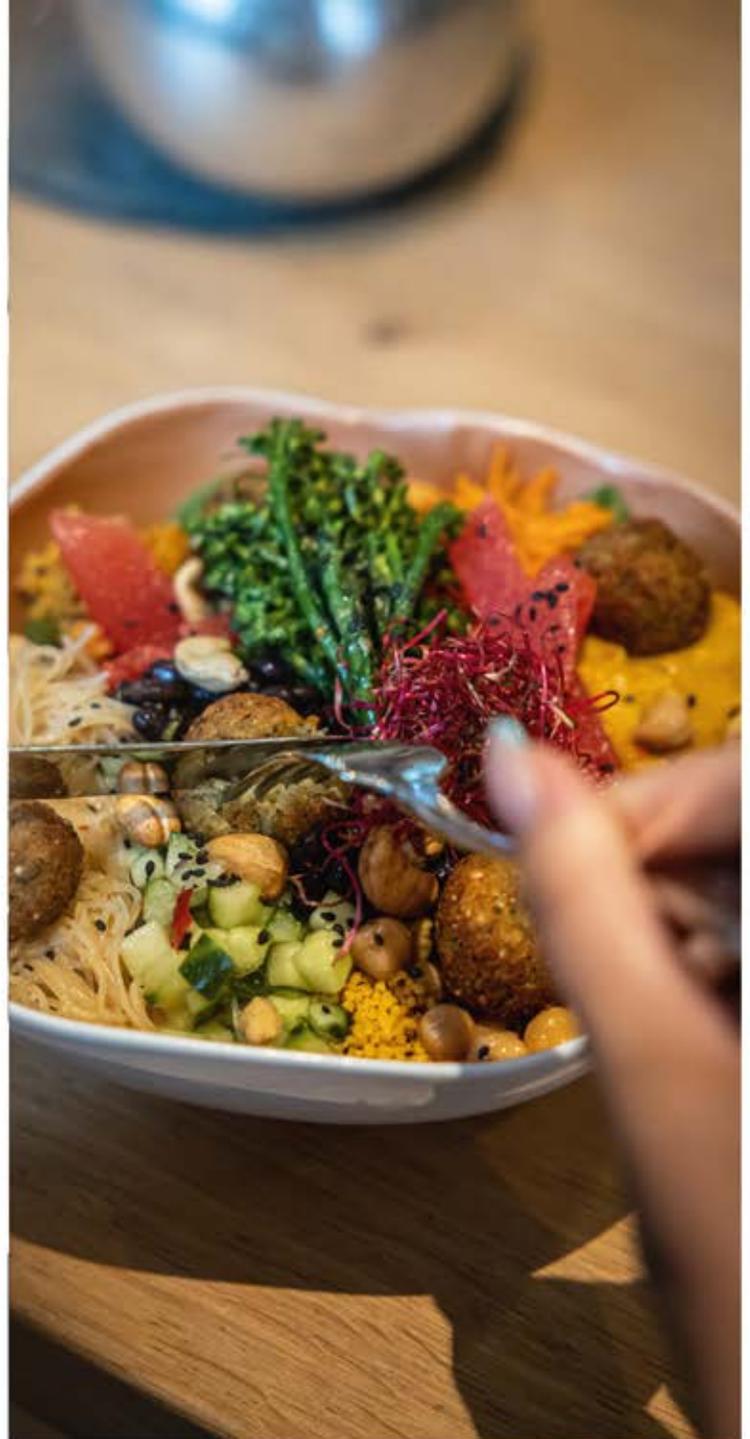
In den **Walnüssen** steckt ein großes Gesundheitspotenzial, denn sie sind eine hervorragende Quelle für gesunde Fettsäuren und Ballaststoffe. Zudem liefern sie Vitamine und Mineralien wie Kupfer, Folsäure, Phosphor und Vitamin E. Vitamin E wird vom Körper benötigt um das Immunsystem zu stärken, freie Radikale zu bekämpfen und verstopften Arterien entgegenzuwirken.

Auch Getreide ist seit vielen Jahrtausenden ein essenzieller Bestandteil der menschlichen Ernährung. Besonders **Vollkorngetreide** zählt zu den gesunden Lebensmitteln. Insbesondere alte Getreidesorten wie Dinkel, Emmer, Einkorn und Hafer zeichnen sich durch ihre gute Verträglichkeit aus und sind eine gute Quelle für komplexe Kohlenhydrate und wichtige Nährstoffe. Wer täglich Vollkornprodukte verzehrt und auf Lebensmittel aus raffiniertem Mehl verzichtet, senkt seinen Blutzuckerspiegel und infolgedessen sein Risiko an Diabetes zu erkranken. Ballaststoffreiche Lebensmittel sättigen zudem lang anhaltender, was dazu führt, dass in der Regel weniger Kalorien verzehrt werden. SCHWARZBROT von HOHOFFS bei uns jeden Tag zum Mitnehmen.

**Hülsenfrüchte** gehören zu den wohl am meisten unterschätzten Lebensmitteln. Zu ihren Vertretern gehören Bohnen, Kichererbsen, Linsen sowie grüne Erbsen und Sojaprodukte. Hülsenfrüchte sind eine hervorragende Quelle für Eiweiß, Ballaststoffe und B-Vitamine. Sie stellen zudem eine der besten pflanzlichen Eisenquellen dar. Wenn Sie an Eiweiß denken, denken Sie zuerst an Hülsenfrüchte, denn mit Linsen, Bohnen und Co. decken sie problemlos Ihren Proteinbedarf und stärken gleichzeitig Ihre Verdauung.

Ein hoch auf unsere **Kartoffel**! Nur eine Kartoffel liefert schon beträchtliche Mengen an Kalium, Magnesium, Kupfer und Mangan. Was viele nicht wissen, Kartoffeln sind eine sehr gute Quelle für Vitamin C. Kartoffeln sind das am besten sättigende Lebensmittel der Welt. Das hängt vor allem mit ihrem hohen Wasseranteil zusammen. Wissenschaftler untersuchten den Sättigungsgrad unterschiedlicher Lebensmittel und platzierten nach der Auswertung ihrer Ergebnisse Kartoffeln ganz oben auf der Liste. Hätten Sie nicht gedacht?! Wir auch nicht! Aber lecker gesund!

**Leinsamen** gehören zu den gesündesten Fettquellen und sind zudem noch äußerst günstig. Was sie auszeichnet, ist ihr hoher Anteil an pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren wie Alpha-Linolensäure und sekundären Pflanzenstoffen. Der regelmäßige Verzehr von Leinsamen unterstützt die Verdauung und verringert das Risiko für Diabetes, viele Krebsarten sowie Herzinfarkt und Schlaganfall – ganz easy im Müsli bei uns am Frühstücksbüffet oder als LEINSAMENÖL- kalt gepresst, jeden Tag ein Teelöffel – nix mehr!



# Unsere Lebensmittel

*Lebenslust verspüren – und versprühen - ist das auch Ihre Lebensmaxime?*

*Uns geht es ganz genauso und da uns Mensch und Tier am Herzen liegen, achten wir schon beim Einkauf von Lebensmitteln auf ihre Herkunft, die sachgemäße Lagerung und Verarbeitung. Bei den Tieren sind uns die artgerechte Tierhaltung und die damit einhergehenden Lebensbedingungen enorm wichtig.*

*Daher greifen wir gezielt auf unsere langjährigen Geschäftspartner und Freunde aus der Region zurück - teilweise auch in Bio Qualität, auf jeden Fall aber höchst regional.*

*Qualität bedeutet für uns, dass wir wissen woher unsere Lebensmittel kommen!*

## **Fleisch**

*Rind - 4 große „D“ d.h. in Deutschland geboren, hier gezüchtet und geschlachtet, in Deutschland zerlegt.  
Rindfleisch von NEULAND aus Bergkamen*

*Kalb - ausschließlich frisch aus Deutschland  
D/D/D/D in Deutschland gezüchtet, in Deutschland geschlachtet, in Deutschland verkauft,  
NIGGEMANN, Bochum*

*Schwein - ausschließlich frisch aus Deutschland  
vier D/D/D/D, NIGGEMANN, Bochum*

*Ente - frisch aus Fröndenberg von Schuberts Entenhof*

*Poularden und Puten - Ardeyer Geflügelhof,  
Fröndenberg Familie Zur Nieden, Futter aus eigener Landwirtschaft*

*Wild - Höchstener Dammwild  
Wir freuen uns, Ihnen eine neue sehr regionale Spezialität bieten zu können: Wild aus der Nachbarschaft ! Sie können den Höchsten schmecken !*

*Rot- und Schwarzwild  
von Jägern aus unserem Gästekreis*

## **Fisch**

*Forellen und Aal, Lachsforellen, Räucher- und Graved Lachs - aus Wickede an der Ruhr täglich frisch gefangen  
von Baumüllers Frank*

*Seezungen, Schollen - aus der Nordsee täglich frisch von*

*NIGGEMANN, in Bochum,*

## **Gemüse**

*Gemüse und Salat - täglich frisch aus Hamm von Manns*

*Spargel - von Bauer Böckenhoff aus Raesfeld*

*Erdbeerem - Hof Mertin, Dortmund-Grevel*

*Kürbis & Kartoffeln - Hof Ligges, Kamen-Methler*

*Tomaten - Babkus, Herdecke – wir lieben! Tomaten*

## **Käse**

*Ziegenhof Sondermann in Dorsten  
Käserei Wellie aus Fröndenberg (Rohmilchkäse)*

## **Backwaren**

*Brötchen - Bäckerei Grobe, Familie Hinkelmann*

*Brot- Hohoffs, Waltrop*

*Eier - eigene Eier aus unserem Hühnermobil*

*Senf - Schwerter Senfmühle, Familie Peisert*

*Eis - Hitzefrei , Dortmund*

# Alles Gute zu Ihrer Neueröffnung.

Wir wünschen für den  
Start von  
OVERKAMPs neuer  
„Alte Schmiede“ mit  
Hotel, Wellness,  
Weinschmiede,  
Weinkeller, „Feines“  
und Kochwerkstatt  
alles Gute und  
viel  
Erfolg für die  
Zukunft.



**Gebietsdirektion  
Fiene & Co. GmbH**  
Grenzweg 34  
44267 Dortmund  
[zurich.de/fiene](http://zurich.de/fiene)  
Persönlich.Lokal.Seit1967.



## Alkoholfreie Genusswelten: Über den Sekt, Gin und Wein in Overkamps Weinschmiede

### **Eine erfrischende Innovation:**

"Alkoholfreier Gin" mag auf den ersten Blick wie ein Widerspruch klingen, doch der Skiclub Kampen hat es geschafft, die Grenzen der traditionellen Destillation zu überschreiten und eine einzigartige Kreation zu entwickeln. "NORTH SEA NON" wurde mit Sorgfalt und Hingabe hergestellt, um die essentiellen Aromen des Gins zu bewahren, während der Alkoholgehalt auf wunderbare Weise entfernt wurde. Das Ergebnis ist ein unvergleichlicher Gin, der alle Sinne anspricht, ohne Kompromisse bei Geschmack und Qualität einzugehen.

Der Name "NORTH SEA NON" ist eine Hommage an die atemberaubende Umgebung, aus der dieser bemerkenswerte Gin stammt. Die Nordsee, die unverkennbare Natur und die reiche Geschichte von Sylt dienen als Inspiration für das Erlebnis, das dieser Gin bieten möchte. Seine tiefblaue Farbe erinnert an den klaren Himmel über der Insel und fängt die Magie des Ortes perfekt ein. Egal, ob Sie ein langjähriger Bewohner von Sylt sind oder diese zauberhafte Insel nur in Ihren Träumen besucht haben, "NORTH SEA NON" bringt Ihnen ein Stück davon in Ihr Glas.

Mit "NORTH SEA NON" setzt der Skiclub Kampen ein bemerkenswertes Zeichen für Innovation und Qualitätsbewusstsein. Dieser alkoholfreie Gin ist nicht nur eine hervorragende Ergänzung für diejenigen, die nach Alternativen suchen, sondern auch ein Beweis dafür, dass traditionelle Getränke neu interpretiert werden können, ohne ihren Charakter zu verlieren.

In Overkamps Weinschmiede wird die Vielfalt alkoholfreier Genüsse immer größer. Neben dem beliebten alkoholfreien Gin erweitern wir unser Sortiment um zwei aufregende Neuzugänge.

Tauchen Sie ein in die sprudelnde Welt des alkoholfreien Sekts aus dem renommierten Weingut Mohr. Ein prickelndes Erlebnis, das auf keiner Feier fehlen sollte. Perfekt abgerundet wird unser alkoholfreies Angebot durch den Grauburgunder vom Weingut Zotz. Ein Wein, der mit vollem Geschmack überzeugt und den Genuss ohne Alkohol auf ein neues Level hebt.

Überzeugen Sie sich selbst...



# In Bestform.

Seit über 10 Jahren ist die turnhalle in Dortmund als exklusivstes Fitnessstudio bekannt. Mit einem breiten Angebot an neuesten Geräten, großem Wellnessbereich, beheiztem Außenpool und eigener Physiotherapie hat die turnhalle ein absolutes Alleinstellungsmerkmal in Dortmund.



[www.die-turnhalle.com](http://www.die-turnhalle.com)



## Liebe Gäste,

wir freuen uns, Ihnen heute eine aufregende Neuigkeit mitteilen zu dürfen: Unser Hotel geht einen weiteren Schritt in Richtung Nachhaltigkeit und Luxus! Ab sofort sind wir stolzer Partner von RINGANA, einem Unternehmen, das unsere Werte und Philosophie in perfekter Harmonie widerspiegelt.

RINGANA ist ein österreichisches Familienunternehmen, das sich der Herstellung von hochwertigen und nachhaltigen Produkten verschrieben hat. Ihr ganzheitlicher Ansatz umfasst nicht nur natürliche Inhaltsstoffe, sondern auch umweltfreundliche Verpackungen und eine ethische Produktionskette. Genau wie wir sind sie bestrebt, einen positiven Beitrag für die Gesellschaft und die Umwelt zu leisten.

Warum haben wir uns für eine Partnerschaft mit RINGANA entschieden? Die Antwort ist einfach: Wir möchten Ihnen, unseren geschätzten Gästen, das Beste bieten. Indem wir RINGANA-Produkte in unserem Betrieb integrieren, können wir Ihnen eine einzigartige Kombination aus Luxus und Nachhaltigkeit bieten. Von hochwertiger Hautpflege und Körperprodukten bis hin zu Nahrungsergänzungsmitteln und Vitalstoffen – RINGANA hat für jeden Gast etwas zu bieten.

Was unterscheidet RINGANA von anderen Marken? Es sind die vermeintlich kleinen Dinge, die den großen Unterschied machen. Die frischen Inhaltsstoffe werden in innovativen Verpackungen geliefert, um die Haltbarkeit zu maximieren und auf den Einsatz von Konservierungsstoffen zu verzichten. RINGANA verwendet außerdem erneuerbare Energien in ihren Produktionsstätten und setzt auf soziale Verantwortung, indem sie fair bezahlte Arbeitsplätze schaffen und lokale Gemeinschaftsprojekte unterstützen.

Indem wir RINGANA in unsere Haus integrieren, geben wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre Reise mit einem guten Gewissen anzutreten. Sie können sich auf luxuriöse Pflegeprodukte freuen, die Ihre Sinne verwöhnen und gleichzeitig die Umwelt schonen. Ihr Aufenthalt wird zur Oase der Entspannung und Nachhaltigkeit, in der Sie sich rundum wohlfühlen können.

Wir sind stolz darauf, mit RINGANA zusammenzuarbeiten und unseren Teil zur Förderung einer nachhaltigeren Zukunft beizutragen. Diese Partnerschaft ist ein weiterer Schritt in unserem fortwährenden Bemühen, Ihnen, unseren Gästen, ein außergewöhnliches und umweltbewusstes Hotelerlebnis zu bieten.

Wir laden Sie herzlich ein, RINGANA-Produkte während Ihres Aufenthalts bei uns zu entdecken und Teil dieser nachhaltigen Reise zu sein. Gemeinsam können wir einen Unterschied machen und eine bessere Welt schaffen.

Ihre Karma-Tina und Familie Overkamp

**Wellness-Hotline: 0160 96612057**



*Ringana*



# GUT! -SCHEINE

*verschenken Sie bei uns auch online!*

*Ab sofort können Sie unsere beliebten Gutscheine und Veranstaltungstickets bequem online bestellen und dabei von einer Vielzahl an Optionen profitieren.*

*Egal, ob Sie nach einem besonderen Geschenk suchen oder sich selbst eine Freude machen möchten, der neue Online-Bestellprozess von Overkamp macht das Ganze so einfach wie nie zuvor. Wir verstehen, dass Flexibilität und Komfort heutzutage besonders wichtig sind, daher haben wir diesen neuen Service entwickelt, um Ihren Bedürfnissen gerecht zu werden.*

*Die Online-Bestellung ist ein Kinderspiel. Sie haben die Möglichkeit, zwischen zwei Optionen zu wählen: Entweder drucken Sie den Gutschein bequem von zu Hause aus oder lassen eine hochwertige Karte direkt an den Beschenkten senden – und das alles vollautomatisch.*



## Einfach scannen & los gehts ...

*Scannen Sie einfach den QR-Code und Sie werden direkt zu unserem Online-Shop weitergeleitet. Dort können Sie die gewünschten Gutscheine oder Tickets auswählen, personalisieren und bequem in wenigen Schritten bestellen.*



[Home](#) [Geschenkgutscheine](#) [Veranstaltungen](#) [Zurück Zur Hauptseite](#)



## *Willkommen in unserem neuen Gutscheinshop*

*Hier können sie problemlos und bequem von zu Hause aus Gutscheine bestellen, direkt online bezahlen und erhalten die Gutscheine direkt als PDF zum selbstausdrucken nach Hause geschickt.*

*Wenn Sie möchten können Sie sich auch unseren hochwertigen Gutschein per Post nach Hause schicken lassen.*

**HIGHLIGHTS**

# MCS

MARCO SPITAU

MINERALÖLHANDEL UND -TRANSPORTE



## HEIZÖL SCHNELL UND DIREKT

✓ *Kurze Wege*

✓ *24h Heizölnotdienst*

✓ *Keine Extrakosten*

✓ *Persönliche Beratung*

Unsere Beratung und Bestellannahme:

**0231/880524-0**

Marco Spitau Mineralölhandel und -transporte

Tankweg 13-15 · 44147 Dortmund

[www.marco-spitau.de](http://www.marco-spitau.de)



↶  
*Unsere  
Kontaktdaten!*

# WALTER KNOLL



## Jaan Living Sofa.

Scheinbar schwebend breiten sich die großzügigen Polsterflächen von Sofa und Récamiere über dem filigranen Gestell aus. In ausgewogener Harmonie von Leichtigkeit und Schwere. Chic und einladend zugleich: der lässige Look des Leders, unterstützt durch die legere Federfüllung des Polsters. Eine Weichheit, in die man ewig lange sinken möchte. // DESIGN: E00S

ÜBER  
**125**  
JAHRE

**büker**

DAS EINRICHTUNGSHAUS seit 1892

Westenhellweg 110 · 44137 Dortmund  
Tel 0231-14 30 31 · Fax 0231 - 16 27 21  
info@einrichtungshaus-bueker  
www.einrichtungshaus-bueker.de