

PORT FOLIO

MELANIE VAN BENTUM

INHALT

3 VITA + SKILLS

4 TITELAYOUTS

6 BUCHKONZEPTION

6 FALLBEISPIEL

9 PROJEKTE

22 ILLUSTRATIONEN

22 EDITORIAL

25 INFOGRAFIK

34 BUCHILLUSTRATIONEN

37 ANSONSTEN ...

BERUFLICHE VITA

2010 BIS 12. 2013

Art Direktor in Festanstellung bei
Makro Chroma Joest und Volk GmbH & Co. KG, Hilden

AB 01. 2014 BIS 05. 2019

Wechsel zum Becker Joest Volk Verlag GmbH und Co. KG
– innerhalb derselben Firmengruppe

AB 06.2019

Freiberuflich als Art Direktor/Kommunikationsdesignerin
KREIS.QUADRAT **mit den Schwerpunkten:**
Grafikdesign, Illustration und Film/Motion-Design

FREIE MITARBEIT BEI

GdHP – Gemeinschaft der Henkelpensionäre e. V.
Illigen Wolf Partner GmbH
D'art Design Gruppe GmbH
Verlag Eugen Ulmer KG
Q-Haus 31 – Delia Fricke
Becker Joest Volk Verlag GmbH und Co. KG
Dorling Kindersley Verlag GmbH
Stiebner Verlag GmbH
Baust & Co. GmbH
Segeberger Kliniken GmbH
netzlab solutions GmbH
tm-webentwicklung GmbH
Treibsand Film
REDNET AG
Nobüro – Sebastian Straßburger
Schüco International KG

SOFTWARE SKILLS

Adobe CC

InDesign
Photoshop
Illustrator
Premiere Pro
After Effects
Acrobat
Media Encoder
Fresco
Illustrator for Pad

3D

Blender Grundlagen

MS Office

Word
Power Point

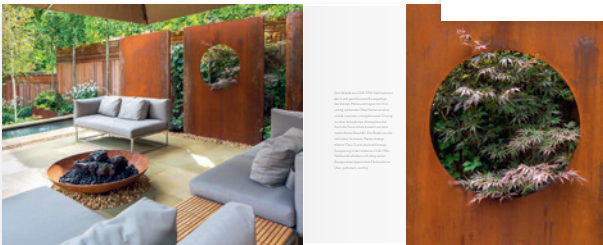
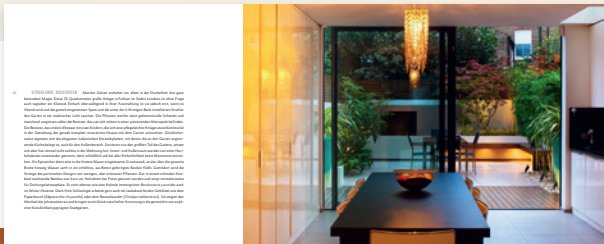
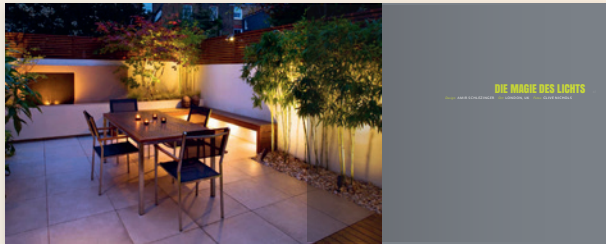
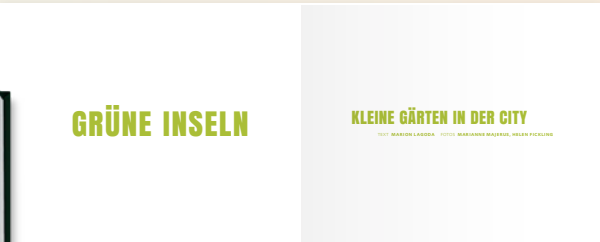
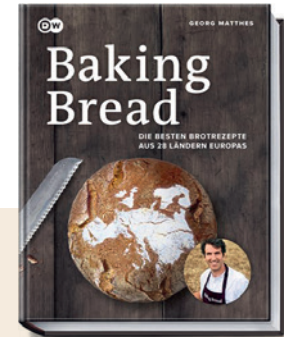
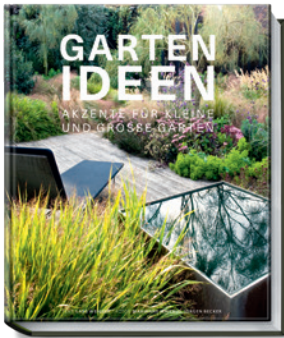
Maxon

Cinema 4D Grundlagen
Universe

SACHBUCH TITEL LAYOUTS



* Auszug aus entstandenen Titeln alle inkl. Satz und Innenlayout, Realisation.



FALLBEISPIEL

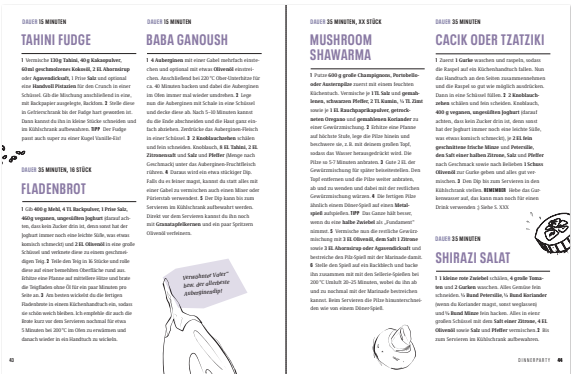
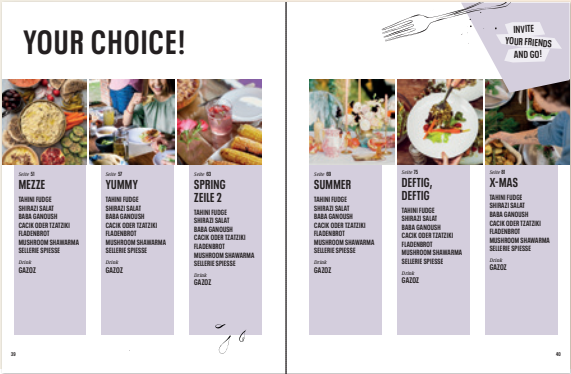
BUCHKONZEPTION

LAYOUT VEGANES KOCHBUCH
DORLING KINDERSLEY VERLAG GMBH
LAYOUT 1

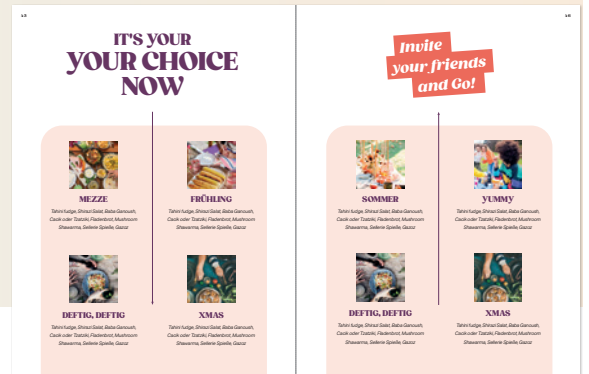
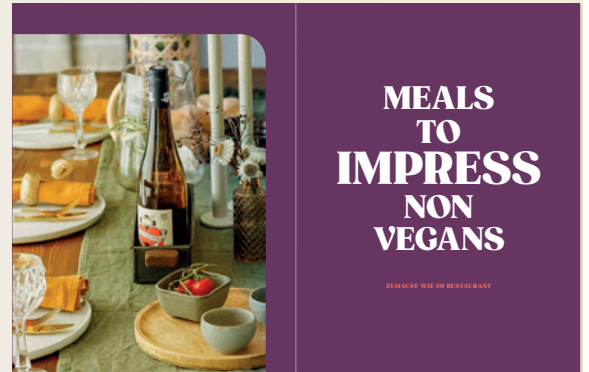
BRIEFING
Zielgruppe: 20–30 Jahre. Layout: jung, cool,
lässig, bunt – wenn möglich Optik ein bißchen
„insta-like“ – sollte aber nicht kindlich wirken,
übersichtlich ... Fotos ungestellt, Hände gerne
im Bild. Gewünscht waren 3 unterschiedliche
Layouts; 1 mit Illustrationen.



LAYOUT VEGANES KOCHBUCH
DORLING KINDERSLEY VERLAG GMBH
LAYOUT 2 (inkl. Illus *selbst erstellt)



LAYOUT VEGANES KOCHBUCH
DORLING KINDERSLEY VERLAG GMBH
LAYOUT 3 (final gewähltes)

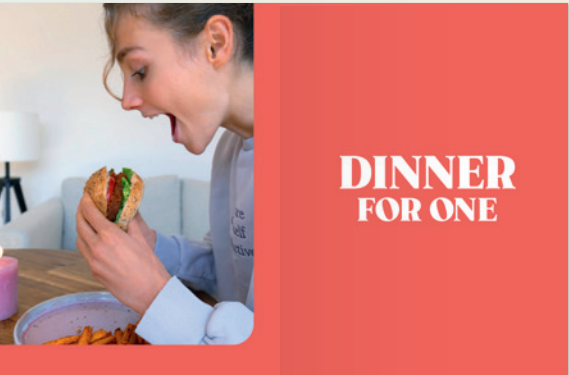


PROJEKTE

BUCHKONZEPTION



PLANTIFUL COOKING
DORLING KINDERSLEY VERLAG GMBH
Layout Titel, Innenteil, Realisation bis Herstellungsprozeß





Salate schmecken nicht nur immer besser, auch vegetarisch und mit dem neuen Baukasten-System kann das F&E! entsprechende Lebensmittelangebot ganz leicht und zu jeder beliebigen Zeit in der Küche oder im Restaurant ganz schnell zusammengebastelt werden.

SUPER SALAT-BAUKASTEN
 Zubereitungszeit: 7 - 10 Minuten

NEU! F&E!

Salat ganz anders

A group of people are gathered around a wooden table, enjoying a dinner party. The table is set with various dishes, including bread, vegetables, and meat. There are also glasses of water and wine. The atmosphere is warm and social. The text "DINNER-PARTY" is overlaid on the right side of the image in a large, white, serif font.[illegible]

MÄRZ

**COMING
0326**



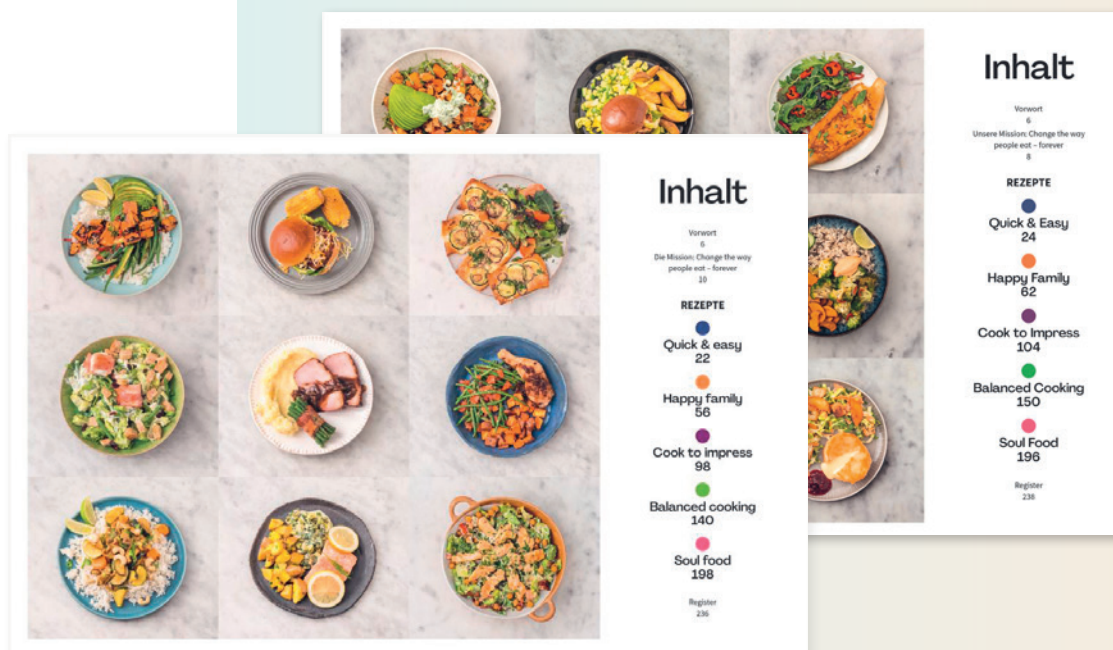
WILDE ZEITEN KÜCHE

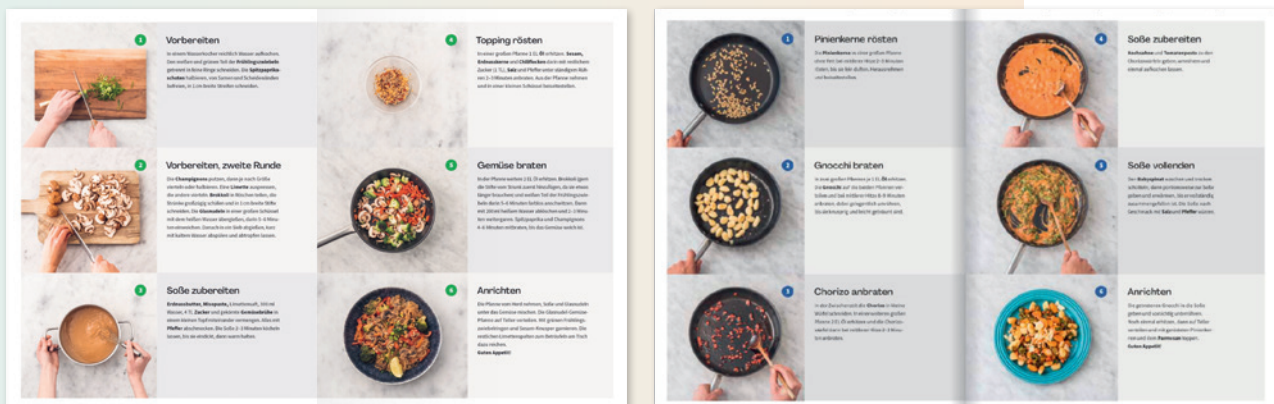
DORLING KINDERSLEY VERLAG GMBH

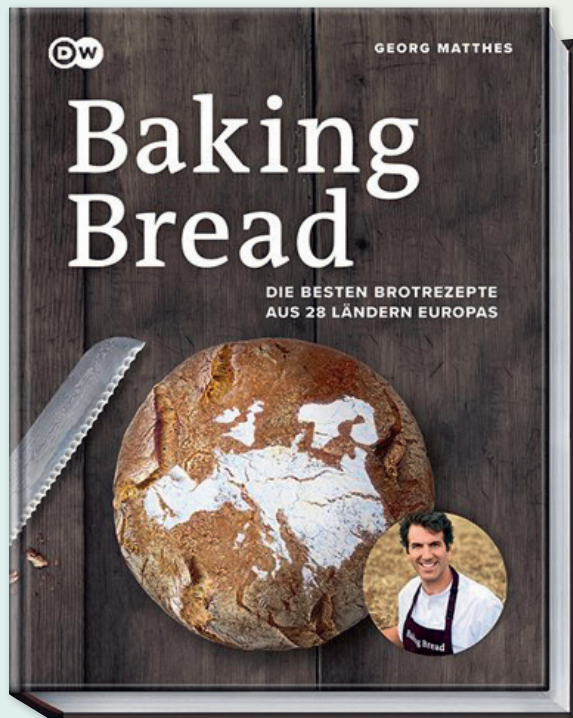
Layout (mehr Innenseiten
nach Veröffentlichung),
Illustrationen, Realisation bis
Herstellungsprozeß.



HELLOFRESH. DAS KOCHBUCH
HELLOFRESH. VEGETARISCH UND VEGAN
 DORLING KINDERSLEY VERLAG GMBH
 Layout Titel, Innenteil, Realisation
 bis Herstellungsprozeß.
 Bildauswahl, Bildbearbeitung: HF.







BAKING BREAD

BECKER JOEST VOLK VERLAG GMBH & CO. KG

Konzeption, Projektmanagement,
Buch-, Titelgestaltung, Layout,
Satz, Illustration + Druckprozess..

+ BILDRETUSCHE TITEL



Es ist ein Abenteuer,

sich kreuz und quer durch die EU zu backen. Eine „Aventure“ wie für die Ritter im frühen Mittelalter, eine „ernsthafte Unternehmung von kultureller Bedeutung.“ Ein Schluss Größenwahn gehörte oft dazu und so wollte auch ich kein kleinen Brötchen backen, sondern die ganze Europäische Union. Sackeweile schleppte ich Mehl im Haus und ging auf die Suche nach Sauerteigen. Einer kann von meinem belgischen Nachbarn, ein anderer von der klassischen EU-Kommisarin in Brüssel. Jedes Wochenende probierte ich andere Brotrezepte aus, nicht immer mit Erfolg. Es war ein großes Unternehmern mit ungewissem Ausgang. Und meine Familie wie die Kollegen bekamen eine Menge Backwerk zum Probieren.

Gelungen ist dieses Buch am Ende dank meiner Großmutter. In ihrer schwäbischen Küche lernte ich nämlich backen und kochen. Und wenn meine Oma etwas nicht leiden konnte, dann war das aufzugeben. Sie ist 99 Jahre alt geworden, überlebte zwei Weltkriege und hat bis zuletzt in der Küche ihre Spätzeit per Hand geschafft. Die Küchertüchter, die handgefertigten Kupferbackformen meines Großvaters und der alte Fleischschäler, die ich heute getrocknetes Brot mahle – Erbstücke wie diese erinnern an die fleißigen Großeltern aus Göttingen. Oma Mengenangaben liebten mich zwar oft zur Verwirrung, denn sie viel Gramm um viel in der Welt wiegt ein „maissnugges“ Stück Hefe? Aber es schmeckte einfach alles viel zu gut, um es nicht selbst ausprobieren zu wollen.

Entscheidend sind dafür natürlich gute Zutaten, wie sie bei Oma im Dorf zum Alltag gehören. Ich musste nur das Bad hinterm Haus bis zur Mühlle für möglich und schon stand ich in einem handbuckenden, lärmkräftigen Raum, der so herrlich nach frisch gemahlenem Korn roch. Noch heute versetzt mich jede frisch-gedruckte Packung Mehl zurück in meine Kindheit.

Alles, was man braucht, um die Rezepte aus diesem Buch selbst zu backen, sind also gutes Mehl, Wasser und Salz. Allein damit und gelegentlich mit einem Schuss oder Löffel von einer ganz besonderen Zutat lässt sich eine verblüffende Vielzahl von Produkten aus einem einfachen Elektrobackofen ziehen. Das ist übrigens auch das Geheimnis von Europa. „In Vielfalt geeint“ steht für die gemeinsamen Werte, den Binnenmarkt, die Freiheit, überall zu leben, und die buntesten und unterschiedlichsten Kulturen. Mögen sie blühen und gedeihen, in allen Mitgliedsländern und ihren Backöfen!

Georg Matthes

Inhalt		28 Länder und Rezepte 6 IMPRESSIONEN mit 100 Rezepten		 Belgien 17		 Schweiz 2	
 Baguette Frankreich 26	 Focaccia Italien 28	 Lumpenkebab Österreich 35	 Flugbrötchen Österreich 36	 Vommes England Dänemark 57	 Hoti Bread Indien 65	 Steigle witten auf Österreich 71	 Flitz Österreich 73
 Pain de seiche Österreich 83	 Pain de prison Österreich 85	 Brotchen Österreich 87	 Kastorener Österreich 89				

				
Rundstede Schweken 111	Stout cake Eisland 117	Bûche de Noël Lettland 125	Strödel Litauen 121	Mazurka Mazedonien 121
				
Rohle mit Schokolade Malta 127	Oberrandener Bruchstück Polen 133	Pfling cake Schweden 131	Alphon cake Slowakei 133	Käse- und Schokoladekuchen Slowakei 133
				
Rohkage Tschechien 133	Kremkage Dänemark 135	Kremkage Dänemark 135	Kremkage Dänemark 135	Kremkage Dänemark 135
		Statistiken 201		Anhang 201
Bûche de pâtes de saumon Russland 141	Poganka Ungarn 139			

 ALLGEMEINE BACKTIPPS

28 Länder und Brotrezepte



Belgien



★ EU-Mitglied seit
1. Januar 1958

● Amtssprachen
Niederländisch, Französisch,
Deutsch

— Fläche
30.688 km²

— Einwohnerzahl
11.507.999



Belgien ist wie der Dinkel –
ein kleines Gebirge, aber ein ganz großer Schmelztiegel. Bis heute wird Dinkelreis angebaut und ein schärfer Dinkelreis wird als ein Königreich weiter 240. 547 Tage zum Beispiel dauerte die Regierungsbildung zwischen mehrheitlich sprechenden Flamen und französisch sprechenden Walloonen im Jahr 2010. Die beiden Sprachgemeinschaften in Belgien bilden eine Lebensgemeinschaft ganz wie Mischungsbeeren und Honig. Seit der Gründung des Landes 1830 wird zwischen Mai und die ersten Jahre, hat die anderen. Doch was dem Rest der EU immer auffällt, ist, dass die Belgier aus diesem Dinkel Reis die Meiste machen. Jedes Belgien hat eine eigene Regierung und ihre eigene Verfassung. Die nationale Ebene mitgeschaltet gibt es sieben Parlamente, die das bei internationalen Verträgen mitbestimmen.
Unterstützt und fördert und gegen die Bürger des Landes. Wie mein Französisch sprechender Nachbar Jean-François Deligne, von dem ich das Rezept für dieses Dinkelbrot bekommen habe. Der Vater von fünf Kindern vermischt mit einer Mischung aus dem ganzen Weizen mit Brot. So kann der Dinkel seine spezielle Eigenschaft als Stimmungsaufheller zum Ausdruck bringen.



ZUM REZEPT >



Belgiens Dinkelbrot
Pain d'épeautre

ERBEUT 4 BROTE
Vorbereitung
200 g Dinkelreis (Type 630)
200 g Wasser
2 g Salz
2 g Gärungsmittel
pflanzlich, siehe Seite 13

Hauptzeit
900 g Dinkelreis (Type 630)
plus Mehl
zum Bestäuben
900 g Wasser
20 g Salz
2 g Gärungsmittel
100 g Mehl zum Bestäuben

AUSSEHEN
Brotchen
Glockenförmig 100 cm x 10 cm

1 Für den Vortag alle Zutaten in der Schüssel der Küchenmaschine verrühren und **10-12 Stunden** (nach Nacht) gehen lassen. **2** Am nächsten Tag für den Hauptzeit Dinkelreis, Wasser und Salz zum Kochen geben und **10 Minuten** in der Küchenmaschine verrühren. **3** Wie auf Nummer sicher gehen will, dass das Brot luftig wird, gibt es die Idee zu **10 Minuten** in der Küchenmaschine verrühren. **4** Das Brot auf eine Arbeitsfläche stürzen und abgedeckt **30 Minuten** ruhe lassen. **5** Eine kleine Kugel und einen **10 Minuten** abgedeckt ruhe lassen. **6** Den Teig mit einem Nudelholz zu einem langen Band ausrollen. **7** Das Band in 10 Stücke schneiden. **8** Ein Stück in der Hand nehmen und es zu einer Kugel formen. **9** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **10** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **11** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **12** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **13** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **14** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **15** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **16** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **17** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **18** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **19** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **20** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **21** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **22** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **23** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **24** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **25** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **26** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **27** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **28** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **29** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **30** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **31** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **32** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **33** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **34** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **35** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **36** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **37** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **38** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **39** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **40** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **41** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **42** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **43** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **44** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **45** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **46** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **47** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **48** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **49** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **50** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **51** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **52** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **53** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **54** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **55** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **56** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **57** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **58** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **59** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **60** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **61** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **62** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **63** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **64** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **65** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **66** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **67** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **68** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **69** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **70** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **71** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **72** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **73** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **74** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **75** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **76** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **77** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **78** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **79** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **80** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **81** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **82** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **83** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **84** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **85** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **86** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **87** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **88** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **89** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **90** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **91** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **92** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **93** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **94** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **95** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **96** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **97** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **98** Die Kugeln mit Mehl bestäuben. **99** Die Kugeln auf eine Arbeitsfläche legen. **100** Die Kugeln mit Mehl bestäuben.

TIPP
Wer kein Glockenförmig hat, nimmt einfach ein großes Sieb oder eine Schüssel und legt ein gebastetes Kuchengitter hinein.



Finnland



★ EU-Mitglied seit
1. Januar 1995

● Amtssprachen
Finnisch, Schwedisch

— Fläche
338.444 km²

— Einwohnerzahl
5.513.100



Das Leben im hohen Norden Europas ist kein Zuckerbrot.
Die Finnen leben in Kälte und Dunkelheit und werden vielleicht deshalb ein wenig schwerer zu sein. So hat das das Leben, so soll es das Ruckelbrot, das heimische schwedische Brot, das seinen Geschmack beim Kauen immer wieder entfaltet.
Finland ist eines der wohlhabendsten Länder der EU. Anders als bei den norwegischen Nachbarn aber gibt es keine Rohstoffe, sondern eine besondere gut ausgestattete Bevölkerung, die den Wohlstand. Allerdings hängt es engstens mit der Liebe und dem Nachschub, immer weniger Bürger müssen also das Leben für das heimische Brot verdienen.
Was die Finnen selbst könnte, ist ihr Erfindungsgeist. Die Löcher in ihrem Brot zum Beispiel, dass es zum Trinken unter die Zimmertische einfließen. Und das diese Löcher ausströmen, greifen die Finnen zum Schmelzen, was sie auch sonst ganz gern tun. Jedenfalls haben die höchsten Alkoholkonsum in Europa nie nicht davon ab, mit einem oder drei Liter in einem. Gegen den Kater am Tag danach hilft dann ein Stück Brot, denn mit einem schon satzigen Hefing belegt.



ZUM REZEPT >



Finnlands Roggenbrot
Rutaleikbrot

ERBEUT 4 BROTE
Vorbereitung
200 g handvermahlener Weizen
200 g Roggenmehl (Type 1000)
30 g Roggenmehl
pflanzlich, siehe Seite 13

Brotzeit
100 g handvermahlener Weizen
100 g Roggenmehl (Type 1000)
20 g handvermahlener Roggenmehl
Type 1000
20 g handvermahlener Weizen

Hauptzeit
200 g handvermahlener Weizen
200 g Roggenmehl (Type 1000)
200 g handvermahlener Weizen
plus Mehl zum Verarbeiten
10 g handvermahlener Weizen
20 g handvermahlener Weizen
Zucker (optional)
20 g Salz

AUSSEHEN
Brotchen
eine Gabel verwenden

1 Am Vortag für die Sauerteig die Zutaten mischen und abgedeckt über Nacht **10 Stunden** gehen lassen. **2** Für das Brotbrot beide Schichten mischen, das kochende Wasser dazugeben und ebenfalls abgedeckt über Nacht **10 Stunden** gehen lassen. **3** Für den Hauptzeit alle Zutaten in die Schüssel der Küchenmaschine geben, Sauerteig und Brotbrot hinzugeben, alles zu einem glatten, kneten Teig verarbeiten. **4** Den Teig zu einer großen Kugel formen und **10 Minuten** gehen lassen. **5** Die Kugel auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **6** Mit dem Teig einen Kreis ausrollen, der die Größe der Platten ausreicht, abdecken und mindestens **60 Minuten** gehen lassen – am besten bei **30 °C**. **7** In der Zeit den Teig zu einer großen Kugel formen und **10 Minuten** gehen lassen. **8** Die Kugel auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **9** Mit dem Teig einen Kreis ausrollen, der die Größe der Platten ausreicht, abdecken und mindestens **60 Minuten** gehen lassen. **10** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **11** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **12** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **13** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **14** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **15** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **16** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **17** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **18** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **19** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **20** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **21** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **22** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **23** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **24** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **25** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **26** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **27** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **28** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **29** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **30** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **31** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **32** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **33** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **34** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **35** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **36** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **37** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **38** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **39** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **40** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **41** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **42** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **43** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **44** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **45** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **46** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **47** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **48** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **49** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **50** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **51** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **52** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **53** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **54** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **55** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **56** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **57** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **58** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **59** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **60** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **61** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **62** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **63** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **64** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **65** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **66** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **67** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **68** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **69** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **70** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **71** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **72** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **73** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **74** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **75** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **76** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **77** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **78** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **79** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **80** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **81** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **82** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **83** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **84** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **85** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **86** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **87** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **88** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **89** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **90** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **91** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **92** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **93** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **94** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **95** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **96** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **97** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **98** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **99** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen. **100** Die Platten auf eine Arbeitsfläche legen und sie zu einem flachen, runden Teig ausrollen.

TIPP
eine Gabel verwenden

15



STAATS' GEHEIMNISSE
BECKER JOEST VOLK VERLAG GMBH & CO. KG
Konzeption, Projektmanagement,
Buch-, Titelgestaltung, Layout,
Satz, Illustration + Druckprozess.

+ ALLE ILLUS



LUXUSPROBLEME

[illegible][illegible]

**DOCH FÜR DIE
ZAHNLOSEN KLEINEN
UND GROSSEN DETAILS,
DIE GROSSEN REICHTUM
LETZTLICH SICHTBAR
MACHEN, DÜRFTE
MANCHEM DANN DOCH
DIE FANTASIE FEHLEN.**



GERÜSTETE PAPRIKASCHOTEN

*Zu verwenden als Dip oder zum Überbraten von Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten.
Oder einfach über einen Salat streuen. Ein irres Aroma. Und salty, salty, salty!*

1. Paprika in eine Scheibe in der Hälfte des Olivenöls, Salz und Pfeffer wenden. Auf ein Backpapier oder eine Silikonmatte ausgelegt antrocknen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Umluft 15–20 Minuten stunden. Nach 10 Minuten wenden, die Haut darf eine wenig schwarz werden. **2.** Aus dem Ofen in eine Scheibe geben, mit Klarsichtfolie abdecken und etwa 15 Minuten in den Kühlschrank stellen. Dann die Haut und die Samen der weichen Paprika unter fließendem Wasser entfernen. Die Paprikahäute in verschliffenen Dosen geben, aus weichen Olivenöl betrieuften und in den Kühlschrank stellen.

MIGAS

Die perfekte Lösung, um alten Brot zu verwerten. Am besten ein paar Tage vorher den Brotlaib in 2 x 2 cm große Stücke reißen und so an der Luft austrocknen lassen.

FÜR 4 PERSONEN	
1 kleine Chausson, gebackt	200 g silberne Roben,
(spezielle Wurst, in Suppenmilch)	gebackt
2 Knäuelchen,	2 gute Hand-Hell Saucen
in Schalen gebacken	in Krümel gebacken
2 TL edelsten Paprikapulver	100 ml Öl
10 Kirschen, halbiert	Saft von 1 Zitrone
400 g Geflügel,	1 Füllungsrezept,
in sehr feine Streifen geschnitten	in sehr feine
	Streifen geschnitten

1. Charitas mit Knoblauch und Paprikagelee um etwa 1,5 Minuten bei mittlerer Hitze in einer Pfanne braten. Kleinkosteten, Getreikohl und Bohnen dazugeben und kurz durchkochen. Die entstehende Flüssigkeit etwas einsieden lassen. Dann kurz Brokkoli, Olivenöl, Zitronensaft und Frühlingszwiebeln dazugeben und sofort servieren. **2.** Ein bisschen Harissa und Hummus passen sehr gut dazu.



HELWA TAT-TORK

Dieses Dussert arabisches Vespurgung findet man überall in mediterranean Raum. Die beste Halva habe ich auf Malta bewahrt. Obwohl ich mich nicht zu den Nachbarn zähle, macht mich diese Halva ausgenommenen schmeckt. Mit Eiscreme oder einfach nur an einem kalten Glas Tee oder stovorn Molho servieren.

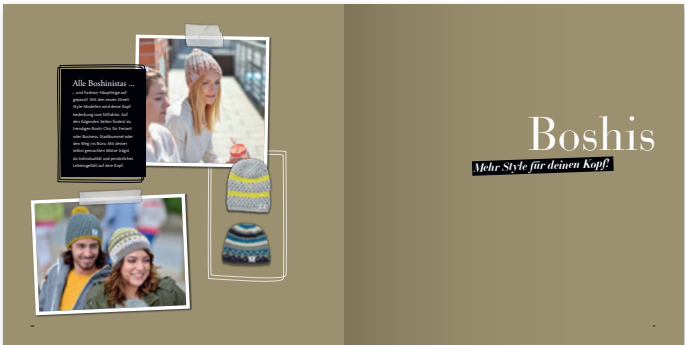
FÜR 4 PORTIEN	40 g getrocknete Kirschen oder andere Früchte wie Rosinen und Geleesorten
280 g Tahini (Sesampaste, s. B. in türkischen Geschäften)	200 g Zucker
Mark von 1 Vanillebohne	
100 g Pistazien	AUSSEHEN
ungesüßelt und geröstet	gihackte Pistazien zum Bestreuen

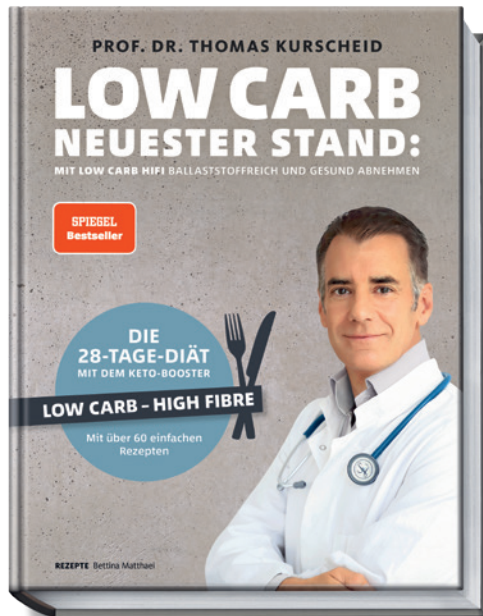
2. Tahini mit Vanille, Pizazzien und Kirschen in der Kuchmaschine pizazzieren. **3.** 150 ml Wasser mit dem Zucker in einem Topf pizazzieren auf 140 °C erhitzen – dafür ein Thermometer benutzen. Rühren, bis sich der Zucker auflöst hat. Nun unter ständigen Rühren in die Tahini-Masse geben. Es dauert nicht lange, bis die Masse festlich ähnlich wie Bienenwachs ankommt. **4.** In eine geölte Form füllen (zuerst immerhin kleine Testformen von 20 x 10 cm oder auch etwas größere Backformen von 20 x 20 cm), abkühlen lassen und vorsichtigen entformen. Halbes Miniemblem 1 Woche vor dem Gebrauch schneiden, damit sich der Aroma der Pizazzien und Kirschen entfalten und vermischen kann. Im Idealfall lässt man die Masse 2 Wochen durchziehen. Vor dem Servieren in kleine Quadrate schneiden und mit dem gebrauchten Pizazzien bestreuen.





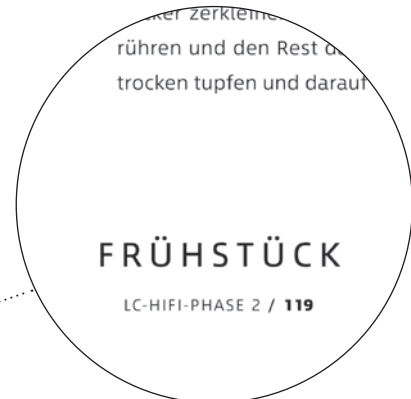
MYBOSHI HÄKEL STREET STYLE
BECKER JOEST VOLK VERLAG
GMBH & CO. KG
Illustrationen, Bildmontagen
Titelgestaltung, Innenlayout,
Satz + Druckprozess.





LOW CARB - NEUESTER STAND
BECKER JOEST VOLK VERLAG GMBH & CO. KG
 Konzeption, Buch-, Titelgestaltung,
 Projektmanagement, Layout, Satz
 Infografiken, Vektorillustration + Druckprozess.







**13 Monate zyklische
etogene Diät**

Keto-Fasten und Fasten sind ähnlich wirksam

Wissenschaftler haben festgestellt, dass Keto-Fasten und Fasten ähnliche Vorteile für die Gesundheit haben. Beide Diäten führen zu einer Reduzierung der Kalorienaufnahme und einer Erhöhung der Fettverbrennung. Dies kann zu Gewichtsverlust und Verbesserung der Herz-Kreislauf-Gesundheit führen.

13 Monate zyklische ketogene Diät

- Lebensdauer
- Gesundheit
- Gedächtnisleistung

Die Studie zeigt, dass eine 13-monatige zyklische ketogene Diät zu einer signifikanten Verbesserung der Lebensdauer, Gesundheit und Gedächtnisleistung führt. Dies ist ein wichtiger Hinweis auf die Wirksamkeit von Keto-Fasten für die langfristige Gesundheit.

Intermittierendes Fasten/Fasten

Intermittierendes Fasten/Fasten ist eine weitere Diät, die zu Gewichtsverlust und Verbesserung der Gesundheit führt. Es besteht darin, bestimmte Tage der Woche zu fasten. Dies kann zu einer Reduzierung der Kalorienaufnahme und einer Erhöhung der Fettverbrennung führen.

Die Studie zeigt, dass intermittierendes Fasten/Fasten zu einer signifikanten Verbesserung der Lebensdauer, Gesundheit und Gedächtnisleistung führt. Dies ist ein weiterer Hinweis auf die Wirksamkeit von Keto-Fasten für die langfristige Gesundheit.

Quellen: <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2023.01.001>, <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2023.01.002>

Das Diagramm zeigt zwei Beispiele für die Verbrennung von Kohlenhydraten. Oben ist ein Knetball aus weißer Glukose (Traubenzucker) dargestellt, der brennt und eine Flamme erzeugt. Unten ist ein Knetball aus brauner Stärke dargestellt, der ebenfalls brennt und eine Flamme erzeugt. Die Glukose ist als 'Glukose (Traubenzucker)' beschriftet, die Stärke als 'Stärke'.

[illegible]

EDITORIAL ILLUSTRATIONEN

+ TITELAYOUT

NICHT ÜBERS KNIE BRECHEN

BECKER JOEST VOLK VERLAG GMBH & CO. KG

Titelgestaltung, Illustrationen,
RZ + Übergabe druckfähiger Daten.





MAGAZIN NETZ
FÜR DIE GEMEINSCHAFT DER
HENKELPENSIONÄRE E. V.
Illustrierte Grafiken in verschiedenen
Magazinausgaben, fortlaufend ...



LASST ES LEUCHTEN!

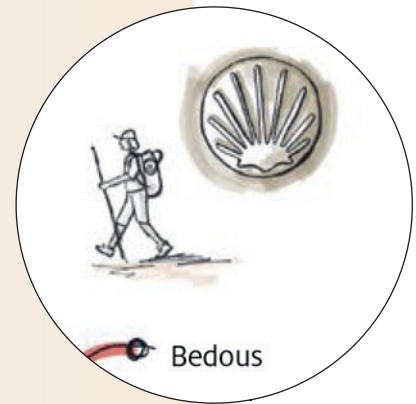


WEIHNACHTSFREUDE KOMMT AUF, wenn wir sie uns gegenseitig bereiten – in der Familie, unter Nachbarn und Freunden. Dafür braucht es nicht viel: kleine Tüten mit selbstgebackenen Plätzchen, liebevoll geschriebene Karten, ein paar Tannenzweige mit weihnachtlichen Anhängern. Manchmal kann die Freude der Beschenkten sogar etwas überwältigend sein – Weihnachten ist eben ein Fest der Emotionen.

Die GdHP hat auch ein kleines Geschenk für euch, von dem ihr vielleicht sogar länger etwas habt, als euch lieb ist: Wir haben wieder einen Weihnachtssohrwurm auf der GdHP-Website platziert. Hört rein, summt mit, während ihr eure Räume schmückt und die Lichterketten aufhängt! Frohe Festtage für euch!

EI DER DAUS

SEID IHR FÜNDIG GEWORDEN?
WIE VIELE EIER HABT IHR AUF DEN VORHERIGEN SEITEN
ENTDECKT? DER OSTERHASE HAT HIER NOCH EINIGE
MEHR, DIE MÜSST IHR DAZU ADDIEREN!
UND WAS NUN? JETZT KÖNNT IHR GEWINNEN!



Santiago de Compostela



Nationalpark Picos de Europa

Bilbao



Bedous



Aus der vertrauten Umgebung aufzubrechen, ist ein URINSTINKT, dem Menschen seit Zehntausenden von Jahren folgen. So auch Werner Gottstein: Gerade erst ist der Henkel-Pensionär wieder zurück vom Jakobsweg.

DIE WELT ERWANDERN



WERNER
AM ZIEL

Mehr als einen Monat war Werner Gottstein unterwegs – zum siebten Mal auf den iberischen Pfaden des Jakobswegs. Die bekanntesten Pilgerwege sind heute wieder beinahe so stark frequentiert wie im Mittelalter. Nur pilgern die Menschen heute meist nicht mehr aus religiösen Motiven, sondern um die Natur zu erleben, über wichtige Entscheidungen für ihr eigenes Leben nachzudenken, die eigenen Grenzen auszuloten oder schmerzliche Erfahrungen zu verarbeiten, weiß Werner Gottstein aus vielen Gesprächen, die er unterwegs geführt hat. In seinem Fall verbindet sich tiefe Naturverbundenheit mit ausgeprägtem methodischem Denken und Handeln: „Zu Beginn des neuen

Jahrtausends hatten mein Sohn und ich uns vorgenommen, dem Lauf der großen europäischen Flüsse mit dem Rad zu folgen – jeweils von der Quelle bis zur Mündung. Meine Frau Ingrid begleitete uns auf diesen Touren mit dem Wohnmobil“, erzählt er. „So kamen wir 2006 nach Spanien – und ein Teil unserer Route entlang des Ebro folgte dem Jakobsweg, genauer gesagt dem Camino Francés, dem bekanntesten von allein elf Jakobswegen in Spanien. 2007 waren wir – diesmal nur Ingrid und ich – wieder mit Fahrrad und Wohnmobil unterwegs auf der Strecke von Burgos bis Santiago de Compostela. Aber wie schon im Jahr zuvor endete auch diese Tour ein wenig enttäuschend: Es gelang mir wie-

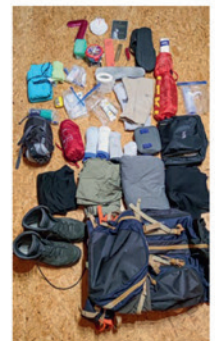
der nicht, die berühmte Kathedrale von innen zu besichtigen. Damals beschloss ich, die gut 2.500 Kilometer von Bopfinger bis nach Santiago zu laufen – und zwar hin und zurück, so wie die Pilger früherer Jahrhunderte.“ Dass der Chemotechniker bei Henkel in Bopfinger Vollzeit in der Forschung und Entwicklung von Holzklebstoffen arbeitet, war für ihn kein Hinderungsgrund: „Es dauerte eine Weile, bis ich die Zustimmung für ein Sabbatical auf dem Jakobsweg bekam“, erinnert er sich. „Aber 2016 konnte ich schließlich meinen sorgfältig vorbereiteten Plan verwirklichen: Ich war ein halbes Jahr auf Wanderschaft!“

Damit war der Jakobsweg für Werner Gottstein jedoch noch lange nicht abgehakt: „Es gibt so viele verschiedene ‚caminos‘, die letztlich alle zur Kathedrale von Santiago de Compostela im Nordwesten Spaniens führen. Schon seit 2007 erkunde ich jedes Mal unterschiedliche Routen und Wegstrecken, auf denen ich zuvor noch nicht gelaufen bin. Die Pfade kreuzen sich in der Regel auch mehrfach, so dass man immer wieder neue Strecken in Angriff nehmen kann.“ In diesem Spätführling hat er sich für eine Route abseits der großen Pilgerströme entschieden: Unter anderem war er dreizehn Tage auf dem camino olvidado (Vergessener Weg) und zehn Tage auf dem Camino Invierno (Winterweg) unterwegs – oft in atemberaubend schöner Natur, aber eben auch fast ohne Begegnungen mit anderen Menschen. 32 Tage dauerte diesmal die gesamte Wanderung. „Jetzt muss ich ja zum Glück nicht mehr nachzählen, ob ich noch genug Urlaubstage habe“, so sein

TRADITION DES PILGERNS

Ein riesiges Netzwerk von Pfaden aus allen europäischen Ländern: Das ist der Jakobsweg!

Die einzelnen Abschnitte addieren sich zu zigtausenden Kilometern. Doch die bekannteste Route ist der Camino Francés, der französische Weg. Er führt über knapp 800 Kilometer durch den Norden Spaniens von den Pyrenäen nach Santiago de Compostela. Dieser Weg gehört seit der 19. Jahrhundert zu den ältesten und wichtigsten historischen Kirchen- und Hospitalkirnen seit 1993 zum UNESCO-Welterbe. Mehr als 1000 Jahre zuvor pilgerten bereits Gläubige aus Aquitanien und dem Bodenseegebiet bis in den äußersten Nordwesten Spaniens, denn dort soll der Legende nach der Apostel Jakobus der Ältere begraben sein. Mit dem Bau der Kathedrale, die sich über dem mutmaßlichen Apostel-Grab erhebt, wurde 1075 begonnen. Im 11. und 12. Jahrhundert entwickelte sich der Jakobsweg zur einer der größten Pilgertraditionen des christlichen Europas. Das Wegzeichen – die Jakobsmuschel – war ursprünglich mehr als nur ein Symbol: Die Pilger nutzten die großen Muschelschalen zum Wasserschnöpfen auf ihrem beschwerlichen Weg.



lakonischer Kommentar: „Seit Sommer vergangenen Jahres bin ich im ‚Ruhestand‘ – nur halt oft unterwegs.“ Werner Gottstein nutzt seine Zeit nämlich nicht nur zum Wandern, sondern auch für aktives ehrenamtliches Engagement: Im Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) ist er Schatzmeister des Landesverbands Baden-Württemberg, in der GdHP koordiniert er als Gruppenkontakt die Aktivitäten der „Jpf-Henkeler“ mit über 70 Mitgliedern aus Bopfinger und Umgebung.

Das geschäftige Leben daheim verlangt ihm jedoch bei weitem nicht so viel ab wie der Jakobsweg: Die langen Tage zu Fuß auf Feldwegen und Landstraßen sind anstrengend, auch für einen erfahrenen Wanderer wie Werner Gottstein. Warum setzt er sich immer wieder diesen Strapazen aus? „Das frage ich mich selbst auch oft“, antwortet er feinsinnig. „Zum einen bin ich einfach gern unterwegs. Es gibt immer etwas Interessantes zu entdecken, in der Natur, aber auch in der Architektur der Kirchen und Ruinen entlang des Wegs. Aber ebenso wichtig ist mir das Erlebnis der

INFOGRAFIKEN ILLUSTRATIONEN



[mehr...](#)



DK Verlag (Hrsg.), Julia Klein, Melanie van Bentum (Illustr.)
Neustart Ernährung



COMING
SOON

NEUSTART ERNÄHRUNG

DORLING KINDERSLEY VERLAG GMBH

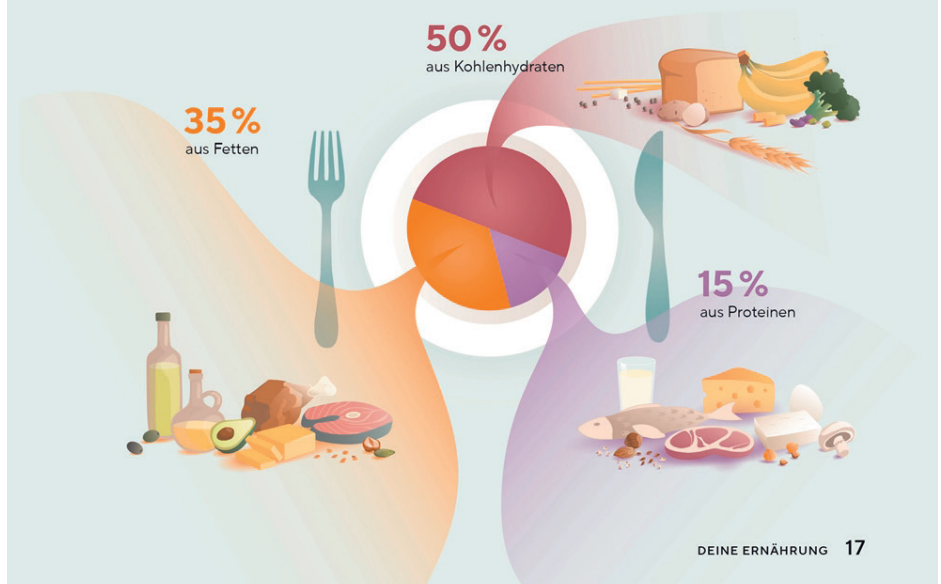
Vektorillustrationen inkl. passendes Textlayout,
Übergabe der RZ-Dateien an Satz.

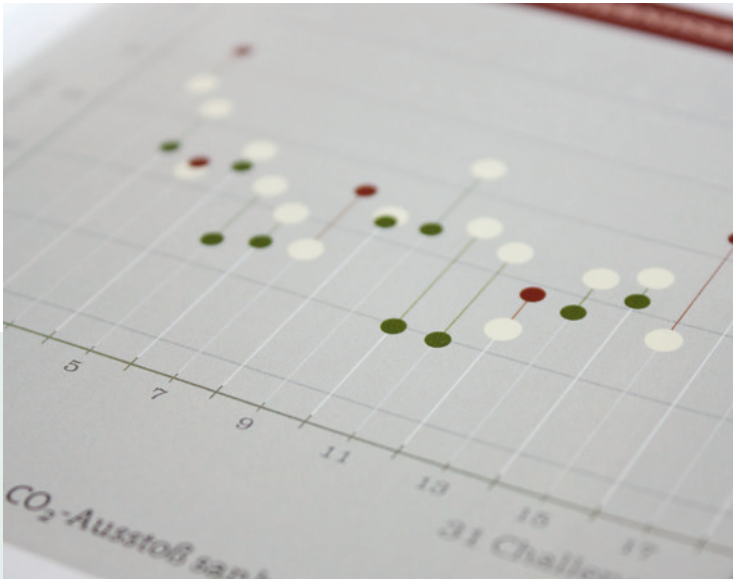
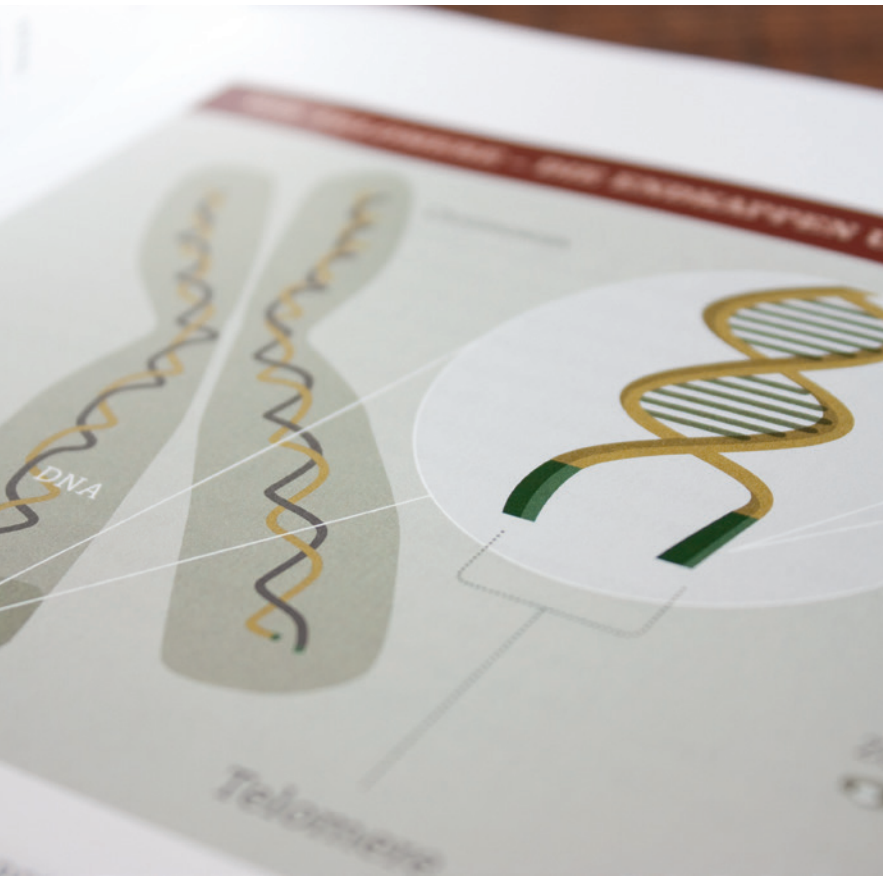
Stoffe – Vorkommen und Funktion

Stoff	Kohlenhydrate	Fette	Proteine
	Einfacher Zucker: Haushaltszucker, Honig, Obst, Gemüse Stärke: Hülsenfrüchte, (Pseudo-)Getreide und Produkte daraus wie Reis, Quinoa, Brot, Nudeln, Kartoffeln	Ungesättigte Fettsäuren: Öle, Nüsse, Samen, Avocado, Fisch Gesättigte Fettsäuren: Fleisch, Milchprodukte	Fleisch, Fisch, Milchpro- dukte, Eier, Hülsenfrüchte inkl. Tofu, Nüsse, Samen, (Pseudo-)Getreide, Pilze
	Energiespender, sowohl kurzfristig als auch lang- fristig	Energiespender, Funktion von Nerven und Gehirn, Aufbau der Zellmembranen, Baustoff für Hormone	Muskelaufbau, Aufbau von Enzymen, Immunzellen und Hormonen, Substanztrans- port, (Energiespender)

zwischen den drei Makronährstoffen ist
dafür, dass dein Stoffwechsel optimal
und du dich energiegeladener fühlst. Als
kannst du dir merken, dass deine Tages-
nahrung so zusammengesetzt werden sollte:

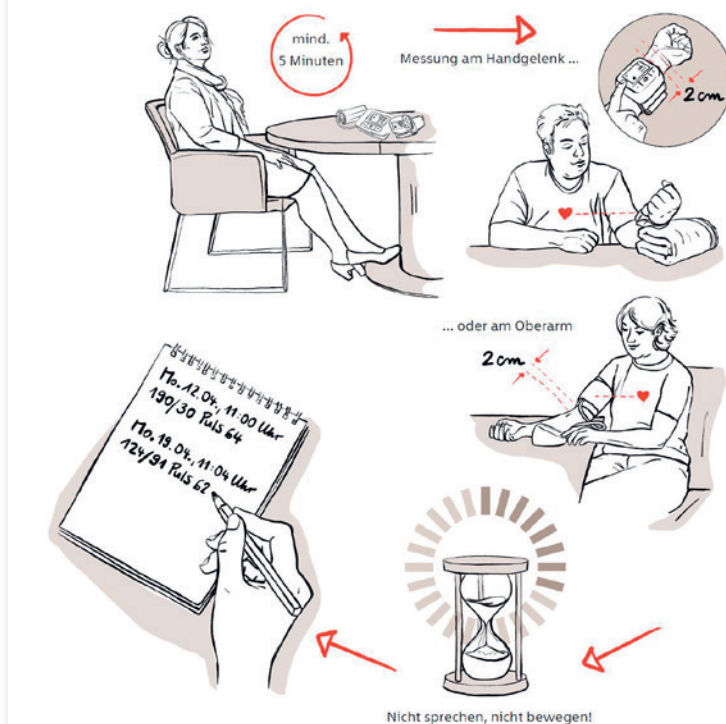
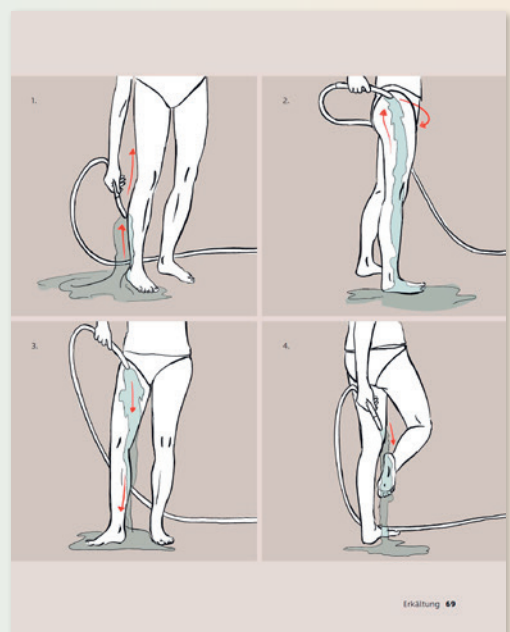
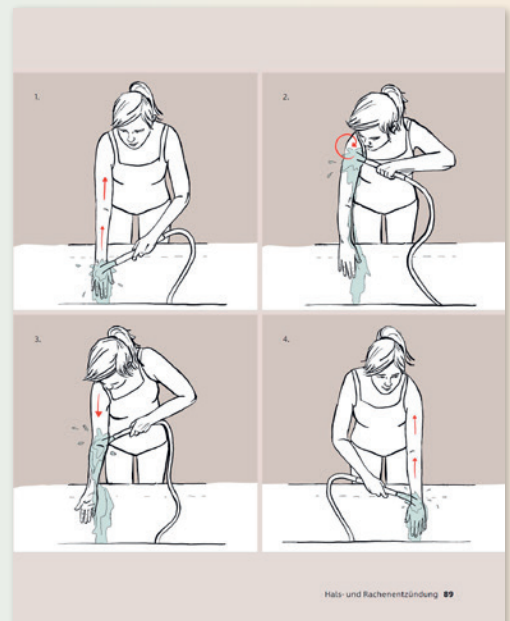
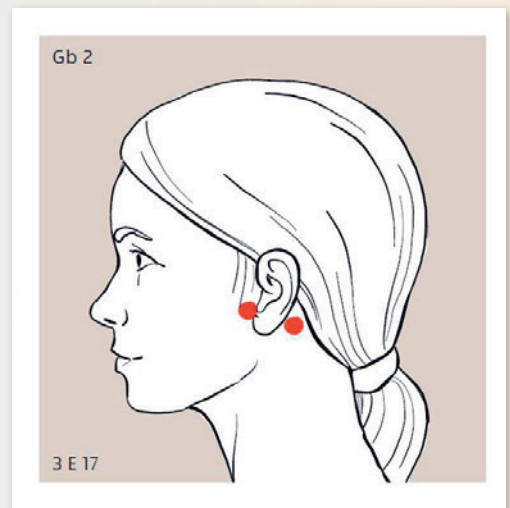
Ein Beispiel: Nehmen wir an, du verbrauchst
2000–2500 kcal pro Tag. Dann darfst du laut
der Faustregel täglich 250–312 g Kohlenhydrate,
77–97 g Fett und 75–94 g Protein aufnehmen.





MEDICAL
TOPIC

INFOGRAFIKEN
BECKER JOEST VOLK VERLAG GMBH & CO. KG
Vektorillustrationen inkl. Layout, Beschriftung +
Übergabe druckfähiger Daten.



DIE BESTEN HAUSMITTEL

BECKER JOEST VOLK VERLAG GMBH & CO. KG

Vektorillustrationen, Infografiken,
ohne Titel- und Buchgestaltung.



ARTHROSE

BECKER JOEST VOLK VERLAG GMBH & CO. KG
Konzeption, Buchgestaltung Innenteil, keine Titelgestaltung, Projektmanagement ab Layout bis Druck, Layout, Satz, Infografiken + Illustrationen.

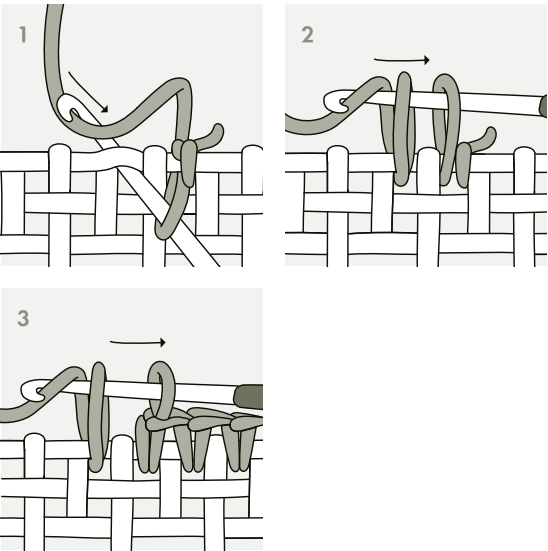
CRAFTWERK

BECKER JOEST VOLK VERLAG GMBH & CO. KG

Infografiken Arbeitstechniken,
ohne Titel- und Buchgestaltung.

FESTE MASCHEN

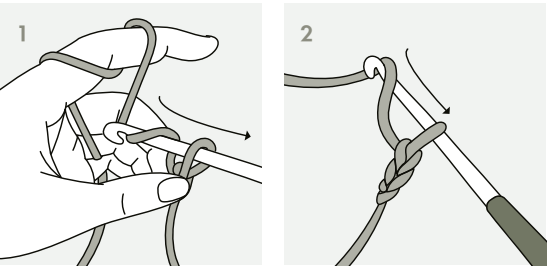
Boho-Kissen, Seite 44 // Boho-Körbe, Seite 100



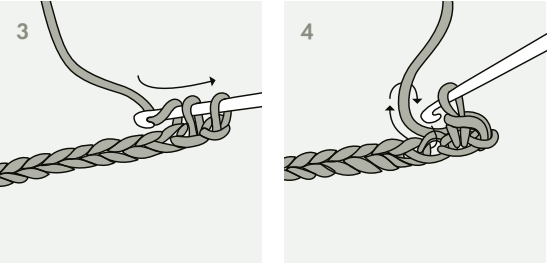
KLASSISCHE LUFTMASCHEN UND FESTE MASCHEN

Videoband-Lampenschirm, Seite 66

LUFTMASCHEN

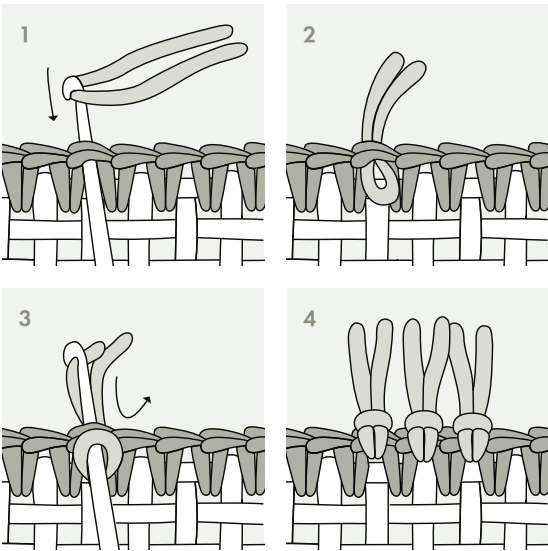


FESTE MASCHEN



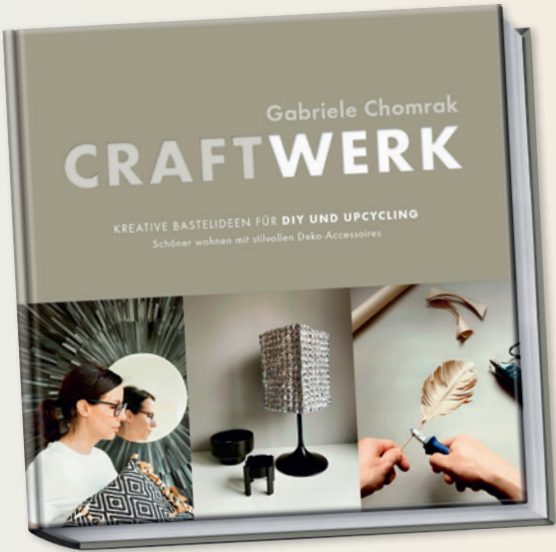
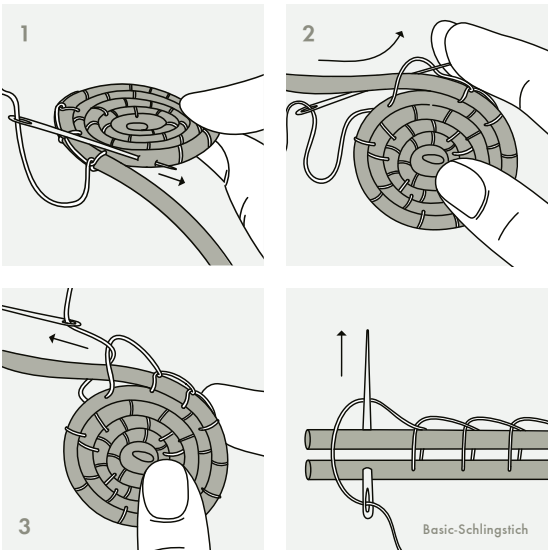
EINFACHE FRANSEN KNÜPFEN

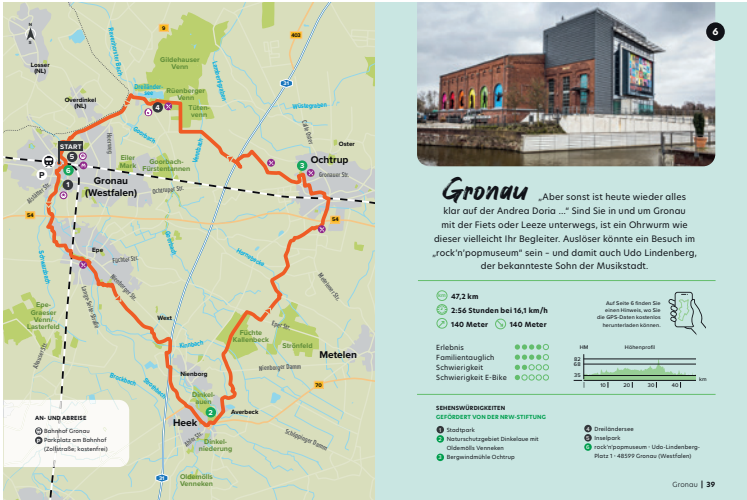
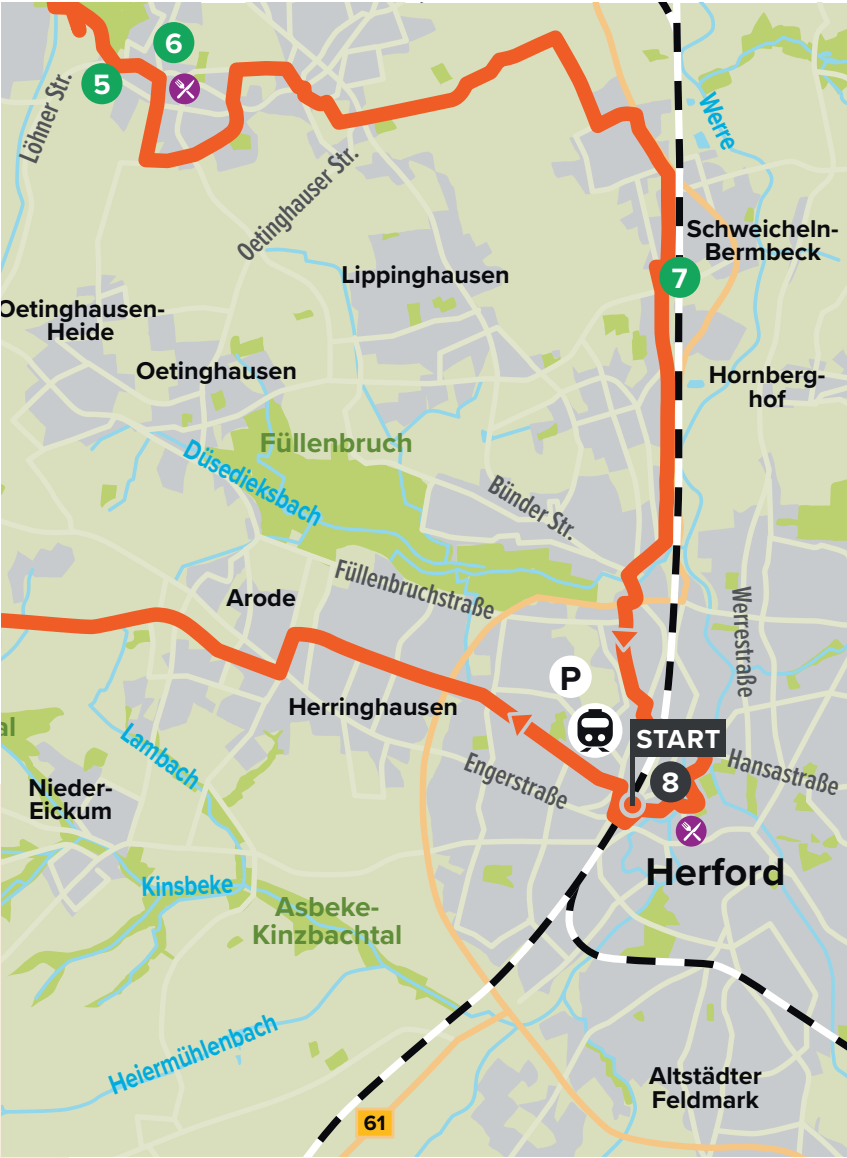
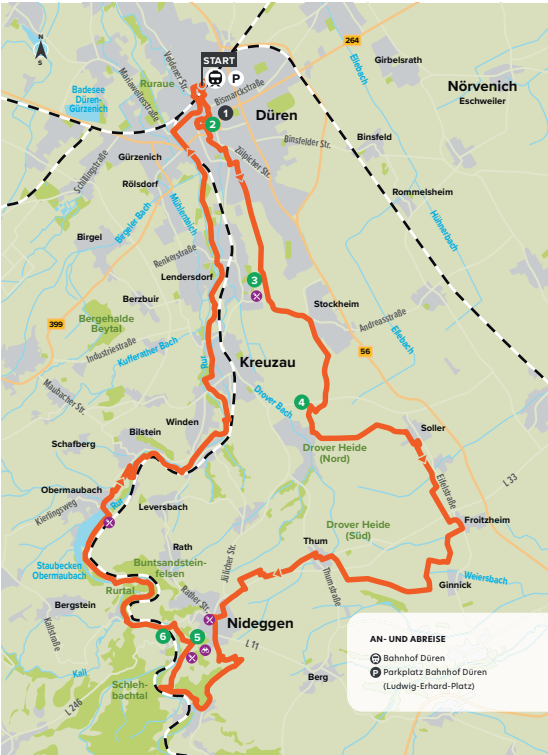
Boho-Kissen, Seite 44 // Boho-Körbe, Seite 100



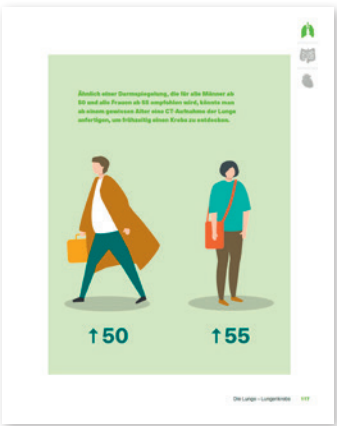
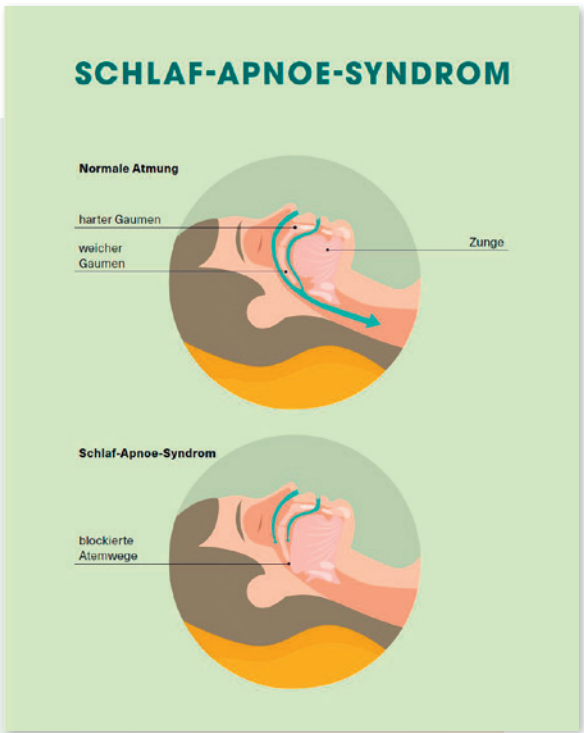
SCHLINGSTICH

Objekte mit Gartenschlauch, Seite 60

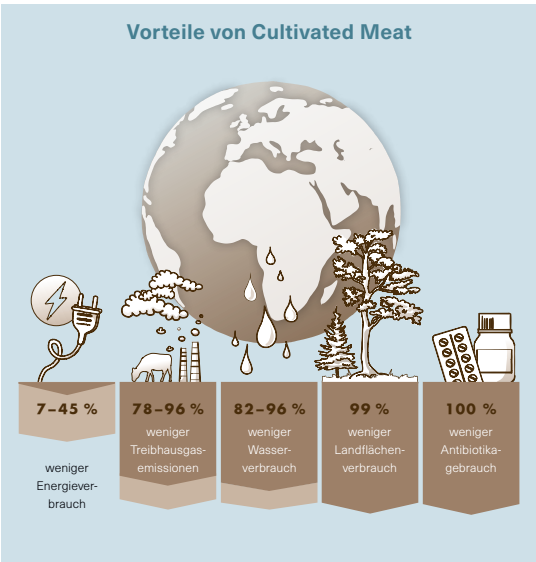
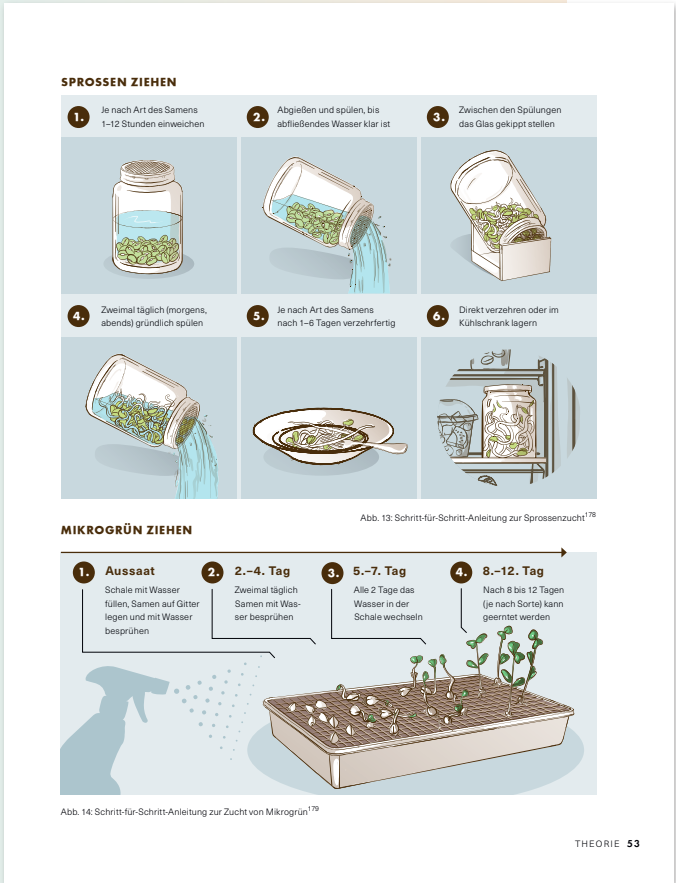
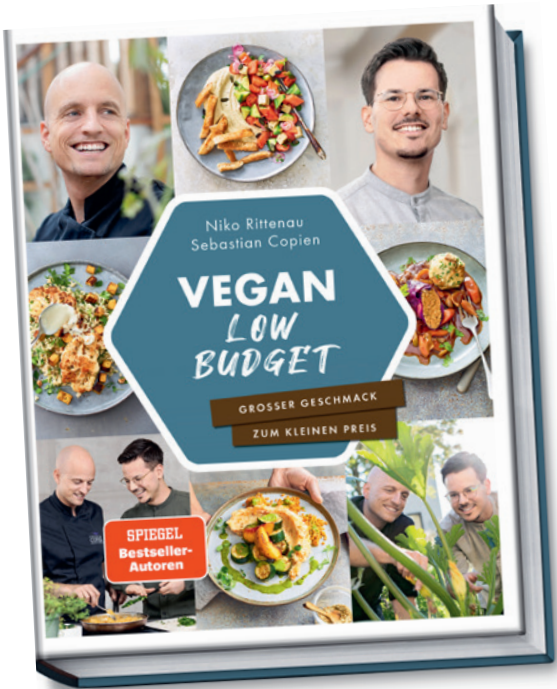
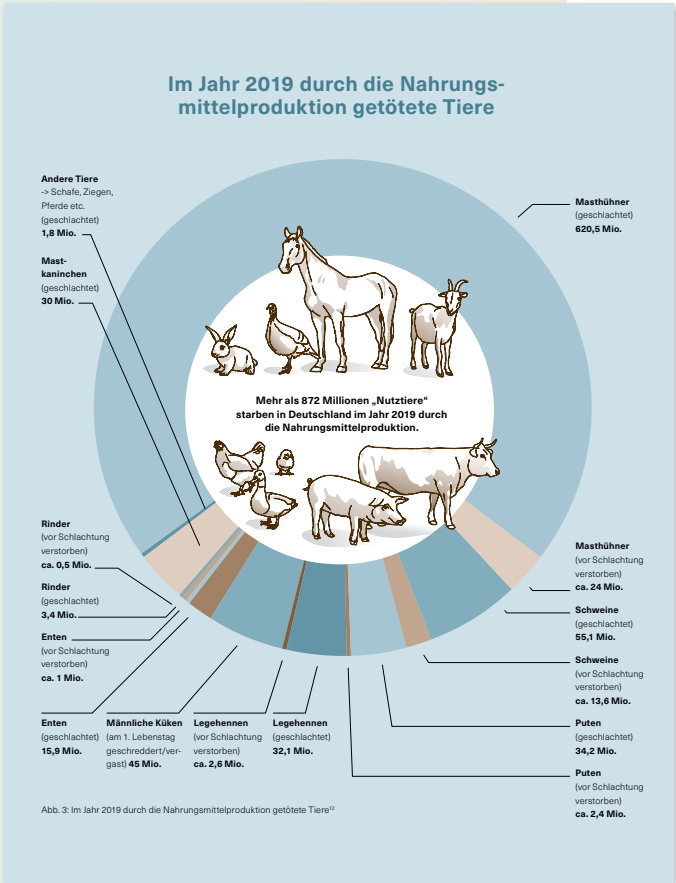




DIE NRW-RADTOUREN
BECKER JOEST VOLK VERLAG GMBH & CO. KG
Maßstabsgetreue Routenkarten, inkl. Städte-,
Straßennamen etc., Vektorillustrationen,
Layout und Erstellung von 57 Karten;
ohne Titel- und Buchgestaltung.



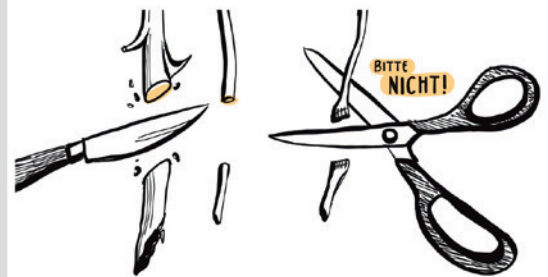
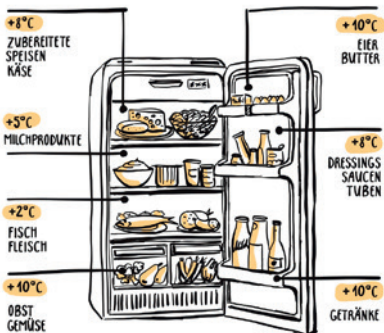
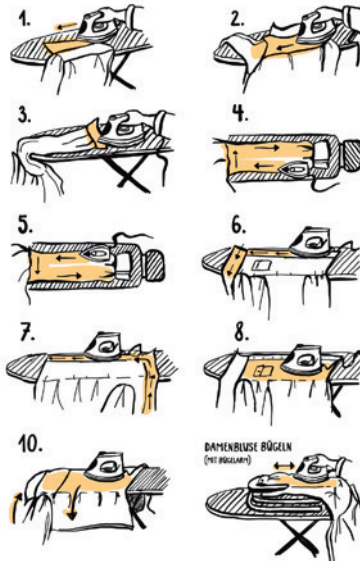
INNERE MEDIZIN
BECKER JOEST VOLK VERLAG GMBH & CO. KG
Look und Erstellung Vektorillustrationen, Info-
grafiken, ohne Titel- und Buchgestaltung.



VEGANE ERNÄHRUNG MUSS NICHT TEUER SEIN
Ein Teil der deutschen Bevölkerung legt beim Lebensmitteleinkauf immer noch allzu oft eine Geiz-ist-geil-Mentalität an den Tag und gibt im Durchschnitt nur 12,6 % des Einkommens für

Lebensmittel aus. Zieht man den europäischen Mittelwert als – vor dem Hintergrund der Einkommensunterschiede nicht gerade unproblematischen – Vergleichswert heran, liegt dieser Wert nur knapp über der Hälfte der durchschnittlichen Lebensmittelausgaben.⁴² In der Schweiz

VEGAN LOW BUDGET
BECKER JOEST VOLK VERLAG GMBH & CO. KG
Illustrierte Infografiken inkl. Textlayout, ohne Titel- und Buchgestaltung.



UND FERTIG!
BECKER JOEST VOLK VERLAG GMBH & CO. KG
Buchillustrationen, Infografiken,
ohne Titel- und Buchgestaltung.

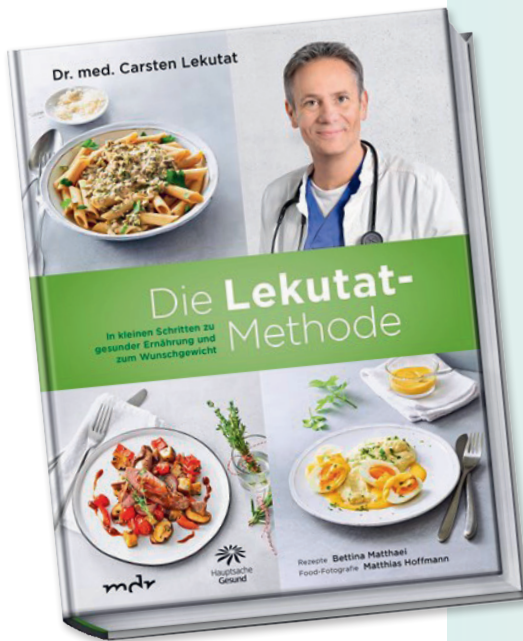
BUCH- ILLUSTRATIONEN



RAN AN DIE FRITTEUSE

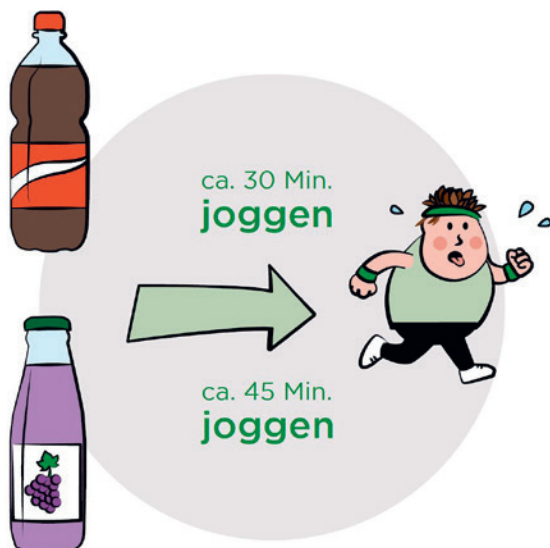
BECKER JOEST VOLK VERLAG GMBH & CO. KG
Illustrierte Grafiken, Titelgrafik, Kapitelaufmacher,
ohne Titel- und Buchgestaltung.





DIE LEKUTAT-METHODE

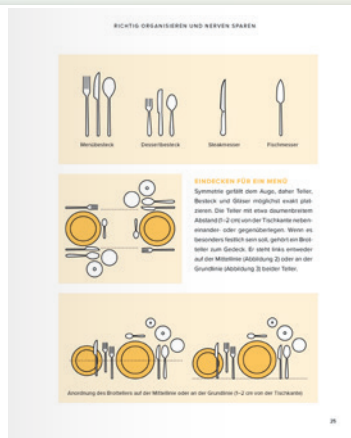
BECKER JOEST VOLK VERLAG GMBH & CO. KG
Buchillustrationen,
ohne Titel- und Buchgestaltung.



bei Ihnen einen ähnlichen Effekt hervorruft, ist nicht sicher. Trinken Sie nur ein Glas Apfelsaft pro Tag, werden Sie wahrscheinlich keine große Gewichtsabnahme erzielen, wenn Sie den Saft weglassen. Aber wahrscheinlich haben Sie eigene problematische Lebensmittel, deren Veränderung bei Ihnen sinnvoll wäre. Und die müssen Sie finden.

Eine sehr neue Methode der individualisierten Medizin, um diese persönlichen Dickmacher zu identifizieren, führe ich seit einiger Zeit in meiner Praxis bei meinen Patienten durch. Im Mittelpunkt steht ein Messsensor, der eigentlich für die Behandlung von Patienten mit Diabetes mellitus entwickelt wurde. Dieser Chip wird wie ein Pflaster





MEINE BESTEN KÜCHENTIPPS
 BECKER JOEST VOLK VERLAG GMBH & CO. KG
 Buchillustrationen, 17 Startillus Unterkapitel,
 7 Aufmacherseiten (Foto-Illu-Mix, 1-seitig),
 51 Infografiken, ohne Titel- und Buchgestaltung.

ANSONSTEN ...

... FILME.

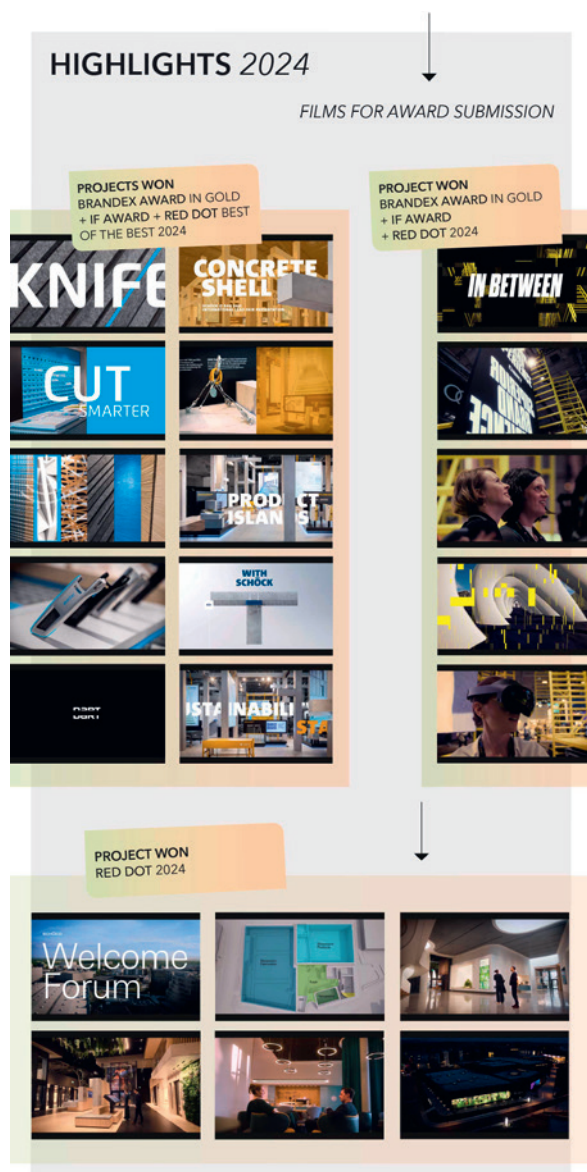
Falls Sie auch in diesem Bereich Wünsche haben, für Social Media etc., bin ich gerne für Sie da ...

Hier eine nicht-öffentliche Werkschau:

<https://www.kreispunktquadrat.de/films-notpublic>

Kennwort: **kpqkppq**

Bitte nur zur Ansicht verwenden, es handelt sich um einen nicht öffentlichen Bereich, da einige Projekte zur Awardeinreichung erstellt wurden und einige Wettbewerbe noch laufen ... herzlichen Dank!



THANK YOU FOR YOUR INTEREST!

MELANIE VAN BENTUM

DIPL. -DES. KOMMUNIKATIONSDESIGN

Gronaustraße 39, 42285 Wuppertal

Mobile +49 160 96704931

Landline +49 202 69805747

kreis.quadrat@email.de

@kreis.quadratorin

www.kreispunktquadrat.de