

la carte

Juni-Juli 2020

24. Jg. - kostenlos · Das Esspapier mit
Lebensart für Kiel und Umgebung

EIS

Unser kleinster
gemeinsamer Nenner

AUSFLUGSZIELE

Fischbrötchen

Ein Meister seiner Art

Die Erdbeere

HOFLÄDEN

20 Jahre Käsestraße

Molfsee

und sein Freilichtmuseum

NORDMARKENS
Whisky Destilleri

So neu!
Ab dem 15.6. der

lacarte

DER RESTAURANTFÜHRER

www.lacarte.de

Still ruht die Stadt

... Die Menschheit geht auf Reisen.
So beginnt das Gedicht „Juli“ von Erich Kästner.
Auch in diesem Jahr ruhen unsere Städte, aber nicht, weil sich die meisten von uns „pö a pö“ in die Sommerfrische verabschieden:

Uns allen steckt der Shutdown der vergangenen Wochen noch in den Knochen. Von dem Alltag, den wir vor Corona für selbstverständlich hielten, sind wir – zumindest noch – weit entfernt.

Die Gastronomie und die Veranstaltungsbranche gehören zu den am stärksten betroffenen Wirtschaftszweigen der Krise. Ein aufgeschobener Sofakauf kann jetzt nachgeholt werden. Ein ausgefallenes Konzert, mit anschließendem Besuch eines Restaurants, aber nicht.

Wir haben uns auch in den vergangenen Wochen in Kiel und Umgebung für Sie in der Gastronomie umgeschaut. Und waren beeindruckt davon, wie erfindungsreich und engagiert Angebote neu kreiert oder aufrechterhalten wurden.

Lassen Sie uns den Restaurant-, Café- und Imbissbetreiber*innen dafür DANKE sagen, indem wir uns wieder hinaus in die Welt trauen. Denn unser Lieblingsrestaurant und das hübsche Café um die Ecke, sollen doch auch zukünftig unser Leben bereichern!

- Ging es Ihnen da so wie mir: **Eis** essen zu gehen, hat mir total gefehlt. Umso größer ist jetzt die Freude, alle Eisdielen wieder ansteuern zu können.
- Gleiches gilt für den Besuch der zahlreichen **Terrassen und Biergärten**: Draußen schmeckt in dieser Jahreszeit doch alles gleich noch mal so gut.
- **Molfsee** verfügt über zahlreiche Wander- und Radwege. Abseits der belebten Strände finden wir hier garantiert immer ein ruhiges Plätzchen. Das trifft genauso auf das wunderschöne Gelände des Freilichtmuseums zu. Hier lässt sich übrigens außerdem sehr lecker schmausen!
- Die **Käsestraße Schleswig-Holstein** feiert in diesem Jahr ihr 20-jähriges Jubiläum. 120 Käsesorten gibt es aus hiesigen Käsereien zu entdecken.
- Noch bis zum 21. Juni ist Spargel- und **Erdbeersaison**. Auf den kommenden Seiten finden Sie einen Rezeptvorschlag, in dem die beiden frühsummerlichen Leckereien miteinander kombiniert werden: Mmh!
- Und in eigener Sache gibt es zu vermelden, dass ein neuer moderner **Restaurantführer** unseres Verlags am **15. Juni online** frei geschaltet wird. Dieser ist zudem Smartphone-kompatibel.

In unserem Sommerheft gibt es noch viel, viel mehr zu entdecken. Hierbei wünsche ich Ihnen ganz viel Spaß!

Bis zum Wiederlesen im August grüßt Sie

Kerstin Hornya-Pohl



10



- 6 **Kurz & Neu**
Neuigkeiten aus Kiel
- 10 **Eis**
Unser kleinster gemeinsamer Nenner
- 14 **Ausflug**
Schöne Ziele für Ausflüge
- 18 **Gemüse des Monats**
Erdbeeren – mehr als süße Früchtchen
- 20 **Lieferservice**
Ab ins Glas
- 24 **Fischbrötchen**
*Ein Meister seiner Art –
Das Fischbrötchen*
- 27 **Küchengeräten im Detail**
Die Brotschneidemaschine
- 28 **Terrassen und Biergärten**



14

- 30 **Hofläden**
*Hochwertige Produkte
direkt vom Erzeuger*
- 34 **Käse**
Die Schätze des Nordens
- 38 **Neue Trends**
Frisches Grün in der Küche ...
- 40 **Molfsee**
*Lebenswerte Gemeinde zwischen
Freilichtmuseum und Eidertal*
- 42 **1A-Wasserlagen**
Prominent am Wasser
- 44 **Whisky**
*Schwedische Experimentierfreude –
Nordmarkens Whisky Destilleri*
- 46 **Kreuzworträtsel**
*Das Clubhaus Kieler Yachtclub Strande
verlost ein Abendessen für
2 Personen im Wert von 40,- Euro.*

- 47 **Rezept**
Tranchierte Lammkeule
- 48 **Impressum** und Tom-Comic
- 49 **Der Buch-Tipp**
*Das Kochbuch des Ayurveda und
Der Genuss wächst vor der Tür*
- 50 **Tischkultur**
Kochen mit Lust und Laune



18

your freedom, your kitchen



Ein Küchenkonzept,
das neue Maßstäbe
setzt. Erfahren Sie
jetzt bei uns, warum
die SLX PURE das
neue Herzstück Ihres
Zuhause sein wird.

SieMatic
AM ZIEGELTEICH

Ziegelteich 23-25 | 24103 Kiel | Tel. +49 (0) 431.329 2991
www.siematic-am-ziegelteich.de



90
ANNIVERSARY
1929-2019
SieMatic



Vegane Eiswoche bei LISEIS vom 5.-12.7.2020

LISEIS feiert wieder eine vegane Eiswoche. Die Eisdielen ist ein Phänomen in Sachen veganem Eis und sucht deutschlandweit ihresgleichen. Die Kieler Kult-Eisdielen erstellt Eis auf der Basis natürlicher Produkte. Alle veganen Eissorten wurden in der eigenen Eisküche (in Fachkreisen Eislabor genannt) erdacht und hergestellt.

LISEIS ist seit Jahren immer wieder bei Pressebefragungen von Kunden Primus. Lokale, regionale und nationale Preise für das leckere hausgemachte Eis sind für das LISEIS-Team schon keine Seltenheit mehr.

Für die vegane Eiswoche vom 5.-12. Juli 2020 hat sich die Kreativ-Crew 20 exotische neue Eissorten ausgedacht, ganz besonders freuen sich die Kunden auf Hanf-Brownie oder Tonkabohne.

Auch die Auswahl an veganen Soßen wird ergänzt. Die neue Kardamomsoße ist eine wahre Geschmacksexplosion. Natürlich werden alle Eisbecher in umweltfreundlichen Waffelbechern mit essbaren Löffeln angeboten.

LISEIS freut sich schon sehr auf dieses großartige Event!
www.liseis.de, Telefon: 0431-28 97 90 06



Das Camp 24/7 startet die 18. Segel-Saison rechtzeitig zu Pfingsten

Die Eröffnung des Camp 24/7 zum Pfingstwochenende hat geklappt! Der Teilnehmerkreis bei der offiziellen Eröffnung am Freitagmittag, 29. Mai, fiel aufgrund der aktuellen Beschränkungen zwar deutlich kleiner aus, dies tat der Freude über die Eröffnung des beliebten Segelprojektes jedoch keinen Abbruch. Und: Kiel-Marketing ist mit dem Segelprojekt neues Mitglied der Deutschen Olympischen Gesellschaft (DOG).

Das Angebot der Saison 2020 umfasst eine Vielfalt mit über 30 Schnupperkursen auf Optimisten, O'pen SKIFF, C55-Jollen, Skipper-Yachten und Segelkuttern für Kinder, Schulklassen, Familien und Unternehmen. Fortgeführt wird auch die Förderung sozial benachteiligter Kinder und Jugendlicher.

Auch an Land wird in Coronazeiten der Spaß nicht zu kurz kommen: Beim Beach-Volleyball, auf dem Segelsimulator oder beim Tischtennis können Groß und Klein mit sicherem Boden unter den Füßen mit Abstand ganz viel Spaß haben.

Für alle sportlichen Frühaufsteher bietet der Sportverein KMTV außerdem über die gesamte Saison hinweg ein Frühtraining (Yoga und Functional Workout) an. Erstmals dabei ist in diesem Jahr die SUP Schule Kiel mit einem umfangreichen SUP Verleih und Kursangebot. Die Camp 24/7 Gastronomie MOBY verwöhnt die Gäste mit köstlichen Snacks und regionalen Leckereien, ein freies SH W-Lan rundet das Angebot ab.



Holtseer Käserei unter neuer Führung, 28.05.2020

Die Holtseer Landkäserei ist das Herzstück des kleinen Ortes Holtsee. Seit 1938 fahren jeden Tag Milchsammelwagen in die umliegenden Gemeinden, um die Milch für die Käserei einzusammeln. „Ich freue mich, wieder an dem Ort zu sein, wo mein beruflicher Werdegang startete“, lächelt Sönke Voß. Voß, neuer Geschäftsführer der Holtseer Landkäserei, absolvierte vor einigen Jahren in Holtsee seine Ausbildung als Molkereifachmann. Seit Mai 2020 hat die Holtseer Landkäserei neue Eigentümer. Die neuen Eigentümer bestehen dabei aus einem Expertenteam der Molkereibranche. Sönke Voß ist geschäftsführender Gesellschafter der Landkäserei Holtsee GmbH und übernimmt den Staffelstab vom ehemaligen Geschäftsführer Andreas Poepfel. Um Voß gibt es ein erfahrenes Expertenteam. Dabei sind zwei weitere Personen zu benennen. Zum einen Steffen Rode, der ebenfalls die Ausbildung zum Molkereifachmann in Holtsee absolvierte und der Däne Stig Olesen. Rode ist Miteigentümer der Käserei und Geschäftsführer der Lactoprot Deutschland GmbH, einer der führenden Hersteller von Kaseinaten. Olesen, weiterer Eigentümer der Käserei, ist ein Experte auf dem Gebiet der Produktionsoptimierung und hat dies bereits erfolgreich in führenden Käsereibetrieben in Dänemark umgesetzt. Das Expertenteam hat dabei

vieles vor: verbesserter Milcheinsatz, Optimierung der Produktionsvorgänge und vereinfachte Prozesse. Voß ist wichtig zu betonen, dass mit diesen Maßnahmen keine Mitarbeiterentlassungen oder eine Standortschließung verbunden ist. Die ehemaligen Genossinnen und Genossen sind weiterhin Lieferanten der Holtseer Landkäserei und auch die im Jahre 2018 neu entwickelte Marke wird fortgeführt.
<https://holtseer.de>, Telefon: 043557-99 71 0



Das Kieler Duo
 Festessen/Catering

Nach 23 Jahren Kantinenleitung bei Andreas Paulsen jetzt in der Kantine der LBU!

Wir pflegen eine gutbürgerliche Küche.
 Täglich bieten wir 2 wechselnde Gerichte zur Auswahl und weitere Stamngerichte von Currywurst bis Rumpsteak zu moderaten Preisen.

Ihre Veranstaltung und Feiern sind bei uns in guten Händen:
 Im Haus haben wir Platz für 180 Personen und mit Zelt bis zu 250 Personen.

Als Catering-Unternehmen liefern wir zu allen Anlässen und Festlichkeiten, selbstverständlich auch an Sonn- und Feiertagen.



LBU Real, Wittland 2-4 • 24109 Kiel
 Heino Wittingh und Michael Aurim
 Telefon: 0431-26 09 87 60 • Fax: 0431-38 58 39 16 • Mobil: 0171-98 94 884 • oder: 0160-25 46 208
www.das-kieler-duo.de • info@das-kieler-duo.de

Für große Träume und kleine Engpässe.



foerde-sparkasse.de

Finanzierungen für jede Lebenslage.

Verantwortungsvolle Beratung oder direkt online, feste Raten oder völlig flexibel: Wir haben für jeden das passende Kreditangebot.

Wenn's um Geld geht
 Förde Sparkasse



Eine kleine Oase für den Sommer in der Stadt

Im historischen Ambiente der ehemaligen Fischräucherei Wiese in der Wertstraße in Kiel-Elterbek ist seit Ende November letzten Jahres ein neuer gastronomischer Treffpunkt mit ganz eigenem Charme und Charakter entstanden. Neben dem einzigartigen authentischen Flair des Gastraums mit den alten Räucheröfen sind es vor allem die besonderen kulinarischen Events wie „Klavier & Kerzenschein“ oder „Brot & Spiele“, der Brunch für Brettspiel-Fans, mit dem das junge Restaurant bereits eine beachtliche Fangemeinde aufgebaut hat. Gerade am Pfingstwochenende neu eröffnet ergänzt jetzt der „Sommergarten“ im Innenhof der Alten Räucherei Ellerbek das Angebot für den beginnenden Sommer: Eingefasst in einen blütenprächtigen bepflanzten Friesenwall ist hier eine beschauliche kleine Oase im Herzen Ellerbeks entstanden, in der sich der Sommer in der Stadt entspannt erleben lässt bei frischem Ratsherren Zwickl vom Fass oder einem spritzigen Wein vom Hauswinzer. Mit Barbecues am Freitag- und Samstagabend verspricht der Sommergarten der Alten Räucherei zu einem echten Stadtteiltreff zu werden. „Viele unserer Gäste hier aus Ellerbek, Wellingdorf und den angrenzenden Stadtteilen freuen sich sehr, dass dieser tollen Location auf dem Ostufer wieder Leben eingehaucht wird“, weiß Betreiber und Küchenchef Philippe Tagge zu berichten. „Die Resonanz ist wirklich klasse.“

www.alte-raeucherei.de, Telefon: 0451-79 93 64 46



Mediterrane Küche trifft auf den echten Norden

... Wenn Sie jetzt denken: „Das passt doch nicht zusammen!“, waren Sie noch nicht im Millioncino in Schönkirchen essen. Mirsad Zagovic in der Küche und Anna Zagovic im Service wollen ihre Gäste nicht nur zufrieden stellen, sondern auch überraschen: „Wir bereiten zeitlose Klassiker auf unsere Weise zu, mit Produkten hier aus der Region.“ Und so haben die beiden sympathischen Gastronomen die Schließzeit genutzt und eine Vielzahl neue, leckere Gerichte kreiert:

Neu auf der Karte sind zum Beispiel die Arancini Siziliani. Ein Gericht mit gefüllten Reisbällchen, das nicht nur Sizilien-Fans begeistern wird. Den Ostseefisch Dorsch backt Mirsad Zagovic in Parmesan und eine der Kartoffel-Pizzen gibt es mit regionalem Katenschinken als Belag. Burger sind gleich vierfach im Angebot, so dass alle Ernährungsstile bedient werden. Bei den Pasta-Gerichten ist natürlich ebenso eine fleischlose Variante dabei.

Bei einem Glas guten Wein in der sehr schön angelegten Außenanlage zu sitzen, fühlt sich beinahe an wie Urlaub. Bis zum 31. Juli kommt als weitere Verlockung noch eine besondere Aktion dazu: Zwei Gäste zahlen für eines der Gerichte nur die Hälfte! www.millioncino.de, Telefon: 04548-91 15 41

*splend;d: übersetzt: herrlich, prächtig, großartig ... von Axel Schön

Die Bilder sind ohne Zusammenhang über den Zeitraum etwa eines Jahres entstanden, beiläufig, zufällig, am Wegesrand aufgesammelt oder aus dem Geschehen gerissen. Ich füge sie neu zusammen, lasse sie interagieren und überlasse dem Betrachter gern seine eigenen Interpretationen. Aber eigentlich bedarf es keiner Interpretationen – es ist ein Spiel mit Licht und Schatten, mit Kontrast und Struktur und schließlich Komposition. Abstraktion mit den Mitteln der Fotografie. Herrlich, prächtig und großartig sind manche Dinge, denen wir normalerweise keine Beachtung schenken. Im viel beschworenen „rechten Licht“ betrachtet, entfalten sie dem aufmerksamen Betrachter ihre schüchterne Schönheit. **Kunstraum B in der Wilhelminenstraße 55, 1.-20.6. in den Schaufenstern**



Saela Whim – in Lübeck im Tonfink

Ob übersprudelnde Begeisterung oder sanfte Nachdenklichkeit – „Saela Whim“ lassen sich von jeder Laune in eine musikalische Windrichtung tragen. Pop, Jazz und Weltmusik vereinen sich in ihren Songs. Gezupft und gestrichen weben Sarah Graefe (Gesang und Geige) und Gianluca Calivà (Gitarre) einen Klangteppich aus bewegten Grooves und feinsinniger Klangästhetik, auf dem sich die warme Stimme ausbreiten kann. Das Duo berührt durch eine individuelle Harmoniesprache, mit der es ihm gelingt, in seine verschiedenen Welten zu entführen und dabei ein Lächeln ins Herz zu zaubern. Mit ihrem Debüt-Album „The Whim of Fate“ erfüllen sie sich einen lang ersehnten Wunsch. Ein musikalisches Universum lag ihnen zu Füßen – unendliche Farben und Strukturen, die das Fundament ihrer Kreativität darstellten, um Lebensideen und Erinnerungen zu Musik werden zu lassen. Auf persönliche Weise erzählen sie Geschichten über Alltagsglück und die Liebe, erinnern an Dankbarkeit und Vertrauen und hinterfragen so manche gesellschaftliche Angewohnheit ...



<https://saelawhim.de/>
Tonfink, (Burgstraße 46, 23552 Lübeck, Tel. 0176-25410159) 12.6., 19.30 Uhr

DAS KLEINE STEAK HOUSE
WEINHOLD

Kiel • Kirhhofallee 85 ☎ 0431 - 63 233
Montag-Sonntag 16-22 Uhr
www.das-kleine-steak-house.de

Familienfreundliche Atmosphäre, Hunde sind willkommen,
Saisonkarten und weitere extra Angebote, extra Senioren-Gerichte
Besuchen Sie uns auf Facebook: Das kleine Steak House in der Kirhhofallee

Wir bitten um Reservierung!

Putensteak

auf selbstgemachten Blumenkohlröschen in Bierteig

11,90 €

Unser Dauerbrenner
Spare-Ribs

600 g 10,30 € • 800 g 11,20 € • SATT 14,40 € • Mo - Do 16-20.30 Uhr

FAMILIE & DAHEIM

Mittagessen

täglich frisch gekocht

Meyer Menü
LIEFERT LECKER

Probieren Sie es aus: Telefon 0800-150 150 5*
oder im Internet unter www.meyer-menue.de

*nur vom Festnetzanschluss

Unser kleinster gemeinsamer Nenner





VEGANE EISWOCHE

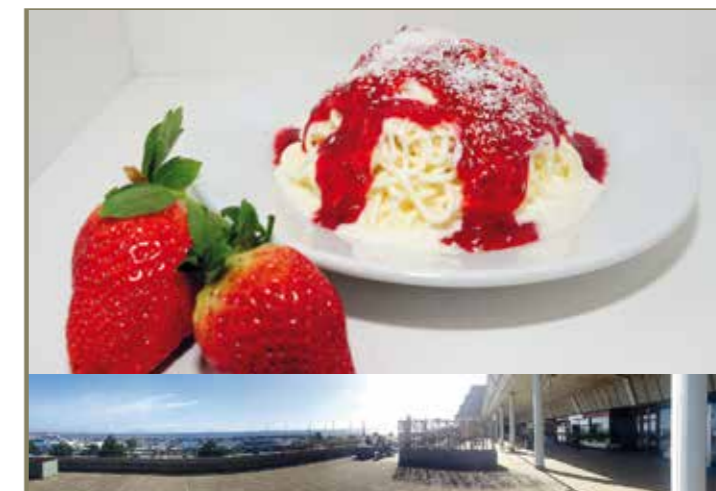
5. - 12. Juli 2020



KIELS LECKERSTES EIS

www.liseis.de

Die Süddeutsche Zeitung nennt es „gefrorene Popkultur“: das Stieleis. Es ist 110 Jahre her, dass Frank Epperson das Stieleis erfand – unfreiwillig. Einigen mag die Entstehungsgeschichte bekannt sein: Eigentlich wollte Epperson sich ein Brausegetränk zusammen mischen, als er elf Jahre alt und es überdurchschnittlich kalt draußen war. Er vergaß das Limonadenglas samt Umrührstäbchen auf der Fensterbank, wo es gefror. Der „Popsicle“ war erfunden: „Pop“ als ein anderes Wort für Limonade und das trickreiche Suffix „sicle“ vereinen sich als kreative Abwandlung des Wortes „sicle“, was übersetzt „Eiszapfen“ bedeutet und in dieser Zusammensetzung fortan der Name des gefrorenen Brausegetränks sein sollte. Als solches entwickelte sich dieses Eis schnell zur „Popkultur am Stiel“ und ist vielen nach wie vor als „Flutschfinger“, „Capri“ oder „Kaktuseis“ ein Begriff. Nostalgisch vermischt sich der Geschmack der gefrorenen Süßigkeit mit Erinnerungen an Freibadbesuche, Eiswagen und den Kiosk aus der Kindheit, in dem man im Sommer sein erstes Taschengeld ließ, um Wassereis zu kaufen. Die Mitte des Jahres ist wieder mal erreicht und mit dem Temperaturanstieg steigt auch die Lust auf etwas Kühles. Die bekannten Einschränkungen dieser Zeit, in der alles etwas anders ist als in den Sommern unserer Kindheit, sind kein Hindernis für den Verzehr von Stieleis. Es ist einzeln verpackt, muss nicht über eine Ladentheke gereicht oder überhaupt von fremder Hand berührt werden und verstößt so nicht gegen coronabedingte Hygieneauflagen – Frank Epperson hat mit dem Stieleis nicht nur einen Kult ins Leben gerufen, sondern ein pandemiebeständiges Lebensmittel erfunden. Das Verbot des Thekenverkaufs für Eisdiele in Schleswig-Holstein und anderen Bundesländern hat leider den Verkauf der ebenso beliebten Eiscreme-Variante massiv eingeschränkt, die normalerweise im Hörnchen oder Becher daherkommt. Immerhin: Die Wiedereröffnung von Eisdiele hat in einigen Bundesländern bereits stattgefunden und seit Mitte April dürfen Eisdiele unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln auch wieder Eis im Straßenverkauf anbieten. Das freut nicht nur Eisladenbesitzer und Eiscremehersteller, sondern alle Eisliebhaber und Eisliebhaberinnen. Für die Eisdiele-Kundschaft tritt allerdings eine Zusatzregelung in Kraft: Nach Erhalt der Bestellung müssen Kundinnen und Kunden sich mindestens 100 Meter von der Eisdiele entfernen, um ihr Eis zu genießen. Von ungewöhnlichen Regelungen in ungewöhnlichen Zeiten lässt sich jedoch keiner abschrecken. In der Landeshauptstadt sind wieder zahlreiche Spazierende mit einem Eis in der Hand zu beobachten und die Bürgersteige vor den Eisdiele sind – trotz Abstandsregelungen – wieder gut besucht. Kein Wunder: Eis ist so gut wie jeder gern. Für viele Menschen ist Eisessen mit Kindheitserinnerungen verknüpft; mit Nachmittagen, an denen die Großeltern spendabel waren, mit Orten wie Kino, Baggersee, Strand und Meer. Beim Eisessen geht es nicht um Meinungsverschiedenheiten oder Verschwörungstheorien, sondern um die Frage „Schokolade, Vanille oder Stracciatella?“. Das Kontroversteste beim Eisessen sind bunte Streusel. Eisessen ist eine friedliche wie sentimentale Angelegenheit, bei der Kinder wie Großeltern und Studierende wie Rentner zusammenkommen. Es ist unser kleinster gemeinsamer Nenner, der jetzt zu einem Gefühl von mehr Normalität verhilft.



Eiswerk Schilksee

Café

Fliegender Holländer 19/21 • 24159 Schilksee

Tel.: 0431 - 373443

Richtung der Küche: Eis-Café

Spezialitäten der Küche: Eis aus eigener Herstellung, seit 1972 in Schilksee, ohne künstliche Farben, mit natürlichen Zutaten und unser Eis für Veganer, Milch aus der Region

Getränkesspezialitäten: diverse Kaffeesorten

Der Tipp des Monats: Der Tipp der Jahrzehnte ist natürlich unser Spaghetti-Eis - immer frisch, mit eigens hergestellter Erdbeersauce.

Sitzplätze: innen ca. 40, außen 40

Öffnungszeiten: Juni bis September

tägl. 10 - 18 Uhr

ab 18 Uhr außer Haus Verkauf

54.428N • 10.169E

**EISWERK
SCHILKSEE**



Eis von Neitsch

Eissalon

An der Schanze 44 a, 24159 Kiel-Friedrichsort

Telefon: 0431 - 39 16 34 • www.eis-neitsch.de

Art der Eisküche: eigene Eisherstellung mit Pasteurisierung und Homogenisierung

Spezialität des Hauses: 60 wechselnde Sorten, ständig 18-19 Sorten am Tag zur Auswahl; im Besonderen: Honig-Ingwer-Eis, Grießbrei-Eis.

Getränkesspezialitäten: Eiskaffee, Eisschokolade; Cappuccino, Espresso etc.

Besonderheiten: 60 Jahre Erfahrung im Eisstellen, sehr cremiges Eis durch Homogenisierung der Milch, für besondere Anlässe wie z. B. Hochzeiten stellen wir auch Eistorten her.

Der Tipp des Monats: Mozarteis

Sitzplätze: sind wegen Corona im Moment nur eingeschränkt verfügbar

Öffnungszeiten: Mo bis So ab 11.00 Uhr

Schöne Ziele für Ausflüge





Ein Ausflug zur Ferien-Halbinsel Schwansen

Schon der Anblick des eindrucksvollen Herrenhauses, das sich auf den Fundamenten einer mittelalterlichen Wasserburg erhebt, lohnt in jedem Fall einen Besuch auf Gut Ludwigsburg in Waabs. Die bemerkenswerte Gesamtanlage gilt als eine der großartigsten barocken Schöpfungen des Herzogtums. In dieser Atmosphäre können sich Tages- und Feriengäste erholen und verwöhnen lassen. Das ganze Jahr stehen Ferienappartements im Herrenhaus und im Torhaus zur Vermietung bereit. Das Gestüt mit Pferdezucht und Reitbetrieb bietet Reitunterricht für Kinder und Erwachsene, Reiterferien und Ausritte in Gruppen für gestandene Reiter.



In der aufwendig renovierten, im rustikalen Stil erhaltenen Räumerei, die zu einem gemütlichen Hofcafé umgebaut wurde, ist wieder von Mittwoch bis Sonntag für das leibliche Wohl auf Gut Ludwigsburg gesorgt. Hier und auf der Terrasse am Burggraben kann man am Nachmittag Kaffee und Kuchen genießen und zum Mittag- oder Abendessen warme Gerichte aus der kleinen Speisekarte wählen. Im Hofladen wird ein umfangreiches Sortiment an gutseigenen Fleischspezialitäten wie Damwild, Rehwild und Landschwein sowie verschiedene Weine und kuschelige Schaffelle angeboten. Und: Sollten Sie sich Gedanken machen, wo Sie sich demnächst trauen lassen und dann feiern können – beides geht wunderbar auf Gut Ludwigsburg.

www.gut-ludwigsburg.de,
Telefon: 04358-989855

Landschaftstierpark Arche Warder

Einzigartig in Europa. Die Arche Warder zeigt den besonderen Reichtum der Nutztierassen in außergewöhnlicher Weise. In 20 Jahren wurde hier auf einem Naturgelände ein Bestand von über 80 Haustierrassen in einem neu gestalteten 40 Hektar großen Landschaftstierpark aufgebaut. Der Park bietet seinen Besuchern den europaweit umfassendsten Eindruck von der Vielfalt der Nutztierassen.

Tiere hautnah. Für die Besucher stellt sich hier durch die unmittelbare Begegnung eine direkte Nähe zu den Tieren her. Streicheln, anfassen und füttern ist erlaubt.



Artgerechter Tierpark.

Im Landschaftstierpark sind alle Tiergehege optimal an den Bedürfnissen der Tiere ausgerichtet und fügen sich harmonisch in den Naturpark Westensee ein. Hier kann auch der Mensch die Seele baumeln lassen und sich entspannen!

Vielfältige Angebote. In der Arche Warder wird ein besonderer Wert auf Tier-Mensch-Interaktionen gelegt und gezeigt, welche Bedeutung Haustierrassen für die kulturelle Entwicklung des Menschen hatten. Dazu wurde – einmalig in einem Tierpark – ein Steinzeitdorf mit Schaftierhaltung nachgebaut, wie man es sich wohl in der Jungsteinzeit vorstellen darf, als das Zusammenleben von Mensch und Tier begann.

Geöffnet ganzjährig: täglich von 10.00 – 20.00 Uhr, (letzter Einlass im Sommer 17 Uhr, im Winter 16 Uhr)



Erlebt die einzigartige Vielfalt der Nutztiere bei einem Spaziergang durch den wunderschön gestalteten Park. Egal ob Wollschwein, Poitou-Esel oder Lockengans – ein Aufenthalt bei unseren Tieren macht glücklich und entschleunigt. Ihr könnt streicheln, füttern, anfassen.

Täglich ab 10 Uhr geöffnet!

Tierpark Arche Warder
Langwedeler Weg 11
24646 Warder
Tel. 04329 91 34 0

www.arche-warder.de

Gut Ludwisburg



- Hofcafé „Alte Räumerei“
- Hofladen
- „Bunte Kammer“ (standesamtliches Trauzimmer)
- Ausrichtung von Festen im „Goldenen Saal“, „Gewölbekeller“ sowie im Hofcafé
- Appartements
- Schlossführungen in der Saison mittwochs um 17 Uhr und sonntags um 15 Uhr

Mehr Infos unter www.gut-ludwisburg.de!

Kontakt: Familie Carl - Gut Ludwisburg - 24369 Waabs
Tel.: 04358-9 88 18 • Fax: 04358-9 88 20 • Mobil: 0177-747 14 17
email: carl@gut-ludwisburg.de

Kanal-Meisterei – Genuss-Oase am Kanal

Kanal-Meisterei, so heißt jetzt das ehemalige Kanal-Café in Osterrönfeld in Anlehnung an die 1896 erbaute denkmalgeschützte Werkmeisterei. Die Inhaber Mareike und Marc Korom haben mit einem klaren Konzept und viel Fingerspitzengefühl ein echtes Kleinod am Nord-Ostsee-Kanal geschaffen. Nicht nur die einmalige Lage direkt am Kanal und das besondere Flair des Hauses verwöhnen die zahlreichen Gäste, sondern auch



das Angebot an leckeren Speisen von klassischen Fisch- und Fleischgerichten, wie Labskaus und Brathering, bis zu eigenen Burger-Kreationen, Pasta- und selbstverständlich vegetarischen Gerichten,

dazu noch köstliche selbstgebackene Torten. Die Kanal-Meisterei zeichnet sich aus durch eine frische, saisonale Küche mit Produkten aus der Region und die durchgehend warme Küche von 11.30 bis 21 Uhr.

Wer von weiter herkommt, kann über Nacht im Kanal-Haus mit insgesamt 15 ansprechenden Zimmern bleiben. Das umfassende Angebot geht von Frühstück bis Abendessen oder Entspannen in einem der Strandkörbe und dabei genüsslich den vorbeifahrenden Schiffen nachblicken. Hier finden Sie auch einen idealen Rahmen für Feierlichkeiten mit bis zu 90 Personen. Als offizieller Trau-Ort mit „Rund-um-Wohlfühlservice“ ist die Kanal-Meisterei bei Hochzeitspaaren sehr gefragt.

www.kanal-meisterei.de, www.kanal-haus.de,
Telefon: 04351-201 75 40



Kanal-Meisterei

Restaurant - Café - Gästehaus
(ehemals Kanal-Café)

Öffnungszeiten: Wir haben das ganze Jahr täglich von 9 Uhr-22 Uhr für Sie geöffnet.

Genießen Sie bei uns in erster Reihe am Nord-Ostsee-Kanal unsere herzhaften Leckereien oder unsere Süßigkeiten am Nachmittag.

NEU: Von Montag bis Sonntag Frühstück nach Wahl am Tisch von 9.00 Uhr bis 11.30 Uhr

Am Kamp-Kanal 1 • 24783 Osterrönfeld • Tel. 04331 - 201 75 40
reservierung@kanal-meisterei.de
www.kanal-meisterei.de





Erdbeeren mehr als süße Früchtchen

Jeder kennt die herrlich rote saftige Frucht, die jetzt endlich im Freiland bei uns reift. Die ersten Verkaufshäuschen haben schon Mitte Mai geöffnet. Unter Folie oder in Gewächshäusern kann die Ernte früher beginnen. Dennoch, die Früchte, die in der Sonne reifen – und dort stehen die Pflanzen am liebsten – schmecken um vieles besser, und mir kann keiner sagen, dass diese Früchte nicht mehr Nährstoffe bieten als die „Warmduscher“ von drinnen. Erdbeeren zum Frühstück – das heißt, der Sommer kommt. Die Winterfrüchte Apfel, Birne und Banane haben uns gut

durch die kältere Jahreszeit begleitet, aber jetzt ist Farbe angesagt und Beerenzeit. Doch die erste Beere des Gartenjahres ist eigentlich gar keine. Die kleinen Nüsschen auf der roten Scheinfrucht sind die eigentlichen „Früchte“, aber eben Nüsse.

Ähnlich wie der wilde Spargel (ein grüner dünner Wildspross aus dem Mittelmeerraum, der unter Zypressen und Co. gesammelt wird) waren die ersten Erdbeeren kleine Wildfrüchte, die laut Ovid und Plinius bereits den Römern mundeten. Man geht sogar davon aus, dass die Steinzeitmenschen ihren Süßhunger schon mit Erdbeerchen befriedigt haben. Aus Europa wurden die Pflanzen mit nach Amerika genommen, auch in Südamerika

strandeten sie. Und dann – um 1750 n. Chr. soll infolge zufälliger Kreuzungen der Scharlach-Erdbeere aus Nordamerika mit der Chile-Erdbeere die großfruchtige Gartenerdbeere entstanden sein, die sogenannte Ananas-Erdbeere, wie wir sie heute kennen.

1000 Sorten existieren weltweit. Senga Sengana, das ist wohl die bekannteste, bewährteste und älteste Sorte hierzulande. Ich weiß, dass mein Vater sie schon angebaut hat. Aromatisch und dunkelrot schmeckt sie in erster Linie pur, lässt sich außerdem gut einfrieren oder zu Marmelade verkochen. Doch was gibt es nicht alles für Varianten: Manille, eine Französin, très chic, schmeckt nach Walderdbeeren und kann gut im Halbschatten stehen. Zudem ist sie fest im Fruchtfleisch und deshalb etwas lagerfähiger als die Schwestern. Eine „Mieze Schindler“-Erdbeere wird „Praline unter den Erdbeeren“ genannt, sie ist klein, aber fein. Und – glauben Sie mir – es gibt auch die Sorte Korona (man beachte die Schreibweise)! Eine gutmütige Erdbeerpflanze, die ihre Früchte nicht unter ihren Blättern versteckt. Schön, süß und nützlich sind Walderdbeeren im Garten, ursprünglich aus ostpreußischen Wäldern. Sie eignen sich vorzüglich, um „Unkraut“ zu unterdrücken, gerne stehen sie unter Apfelbäumen oder Rosen (beides Rosengewächse wie die Erdbeere selbst) und bilden einen geschlossenen, niedrigen Pflanzenteppich. Und ihre Blätter können getrocknet für Kräutertee verwendet werden.

Was liefern uns Erdbeeren an Nährstoffen?

Sie punkten mit einem deutlich höheren Vitamin-C-Gehalt als Zitronen und Orangen! Eine 200-Gramm-Schale deckt den Tagesbedarf eines Erwachsenen. Hervorzuheben ist ihr hoher Gehalt an Ballaststoffen (Pektine und Zellulose), nützlich für Verdauung und Darmpflege. Gut für die Figur ist sie aufgrund ihrer geringen Kalorienzahl. Viel Folsäure in Erdbeeren, wichtig nicht nur für Schwangere, fördert die Blutbildung und die Entwicklung des Nervensystems. Dieses Vitamin aus der B-Reihe ist licht- und hitzeempfindlich, also frische Früchte essen. Erdbeeren bieten außerdem viele Mineralstoffe: Calcium, Kalium, Eisen, Zink und Kupfer. Und sie enthalten Polyphenole. Mit diesen sekundären Pflanzenstoffen können sie Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.

Erdbeeren kommen hierzulande nicht nur aus eigener Ernte (2018: 142.000 t), sondern werden auch importiert (2018: 103.000 t).

Je nach Herkunftsland können Erdbeeren stark mit Pestiziden belastet sein. Einheimische Produkte, bestenfalls aus biologischem Anbau, sind daher empfehlenswert. Am leckersten schmecken die Früchte frisch aus dem Garten, vom Markt oder den temporär errichteten Erdbeerhäuschen.

Vor dem Verzehr sollte man sie kurz unter kaltes, sanft fließendes Wasser halten, so können sie sich nicht mit Wasser vollsaugen und an Geschmack verlieren.

Erdbeeren schmecken nicht nur als Nachtisch, Kuchenbelag oder süßes Früchtchen pur. Sie spenden ihr Aroma auch in Salaten, gerne in Kombination mit Spargel.

Für mich geht nichts über ein Müsli am Morgen mit der Signalfarbe Rot zum Wachwerden.

Kombiniert mit Nüssen wie Cashew oder Mandeln, dazu gehackte Schokolade mit 80% Kakao und leichtem Joghurt darüber – mhm.

Und wer Smoothies mag, kann sich mit der Erdbeere wirklich schmackhafte Variationen zaubern. Zum Beispiel als Milkshake mit Buttermilch und Chiasamen. ■ *Claudia Lazar*

Spargel-Erdbeer-Salat

Beilage: Salzkartoffeln, frisches Brot oder gar nichts weiter.

4 Portionen

Zubereitungszeit 35 Min.

8 dünnere Stangen grüne Spargel

16 dünnere Stangen weiße Spargel

2 Handvoll Pflücksalat, gemischt (od. Baby-Leaves)

1-2 Handvoll Erdbeeren

Marinade

1 EL Balsamico bianco

2 EL gutes Rapsöl

2 EL Walnussöl

1 TL körniger Senf (z.B. von Zwergenwiese)

Salz, Pfeffer nach Geschmack

4 Zweige frischer Dill oder Kerbel

Spargel waschen, holzige Enden entfernen, weiße Spargel bis zu den Köpfchen schälen, grüne mit den Köpfchen in Salzwasser stellen, um mögliche Insekten zu vertreiben, dann alle in mundgerechte Stücke schneiden. Kurz im Topf, am besten mit Dämpfeinsatz, kochen, bis sie weich, aber bissfest sind. (Sobald es nach Spargel duftet, testen!) Abgießen, das Dämpfwasser auffangen für eine Suppe (s.u.). Die Spargelstücke kalt abschrecken und zur Seite stellen.



Den Pflücksalat waschen und trocken schütteln. Die Erdbeeren waschen und vierteln.

Salat und Spargel auf vier Tellern anrichten, die Erdbeeren darauf verteilen.

Eine Marinade aus den Zutaten mixen – am einfachsten in einem sauberen Marmeladenglas anschütteln. Dill (oder Kerbel) waschen, trockenschütteln, sehr klein schneiden und zugeben. Kurz vor dem Servieren den Salat damit dreschen.

Kollateral-Nutzen Suppe: *Holzige Endstücke und den geschälten „Abfall“ der Spargel mit Wasser bedeckt ca. 10 Min. kochen. Gemüsereste abgießen und Gemüswasser auffangen. Ergänzt mit dem Dämpfwasser der Spargelstücke lässt sich eine leckere Spargelsuppe herstellen. Andicken entweder mit 1 gekochten Kartoffel (abgezweigt von der Beilage für den Salat), püriert mit der Flüssigkeit im Mixer. Oder per Mehlschwitze, die mit dem Sud aufgefüllt wird.*

Ab ins Glas

Am Wochenende vor dem Lockdown saß ich noch mittags auf der Holtenuer gemütlich in einem Café und trank meinen Kaffee, danach ging ich in einen Buchladen und stöberte mit Genuss durch Neues, Altes und Wunderbares. Ein sehr entspannendes und inspirierendes Ritual, das ich liebte. Wie wunderbar der Kaffee wirklich schmeckte und wie schnell Rituale zerbrechen können, zeigten die kommenden Monate – auf einmal waren alle Cafés, Restaurants, Imbisse, Buchhandlungen und Co. geschlossen. Lockdown wegen dem Corona-Virus.

Doch einige Läden wurden sehr kreativ und boten einen Lieferservice oder die Möglichkeit, das Essen abzuholen, an. Und die allerbesten füllten ihre Köstlichkeiten in Gläser. Denn so toll ein Lieferservice ist – es kann dabei zu einer wahren Müllflut kommen. Verpackungen noch und nöcher – viele Anbieter haben zwar inzwischen Papierverpackungen entdeckt, was sehr löblich ist, doch die ultimative Verpackung für Getränke und Speisen ist neben unseren Mündern immer noch das gute alte Glas.

Das Karolinen z.B. verwendet zum Verpacken und Liefern Twist-off-Gläser, also Gläser mit Schraubverschluss, und nimmt sie selbstverständlich wieder zurück. Andere Läden, wie die Fleischerei Steffen, benutzen Weck-Gläser und haben viele Kieler in der Nähe noch während des Lockdowns mit ihrem Gulasch und ihren Klopsen beglückt – nicht jeder hat die Gabe des Kochens mitbekommen.

Weck-Gläser mit ihren Glasdeckeln sind am allerbesten und ökologischsten und man kann in diesen Gläsern auch selbst einkochen. Meine Oma zählte noch zu den Einkocherinnen höchster Güte und ihre eingekochten Birnen mit Nelken haben meine Kindheit versüßt, ich selbst habe das Ein-„Wecken“ in diesem Leben aber noch nicht versucht. Könnte ja noch kommen!

Die Geschichte der Weckgläser ist vielschichtig: Johann Weck und Georg van Eyck gründeten am 1.1.1900 im südbadischen Öflingen die Firma J. WECK u. Co. Ein magisches Datum. Zuvor hatte der findige Chemiker Dr. Rudolf Rempel ein System für das Einkochen im normalen Haushalt entwickelt und patentieren lassen. Das Patent dafür erwarb später der Veganer Johann Weck.

Weckgläser hat man in den letzten Jahren in hippen Restaurants und Cafés immer öfter gesehen. Sie dienen entweder als Füllgläser für Zucker und Co. oder in ihnen wurden niedliche kleine Kuchen und andere Dinge gebacken.

Doch sie wurden auch immer noch von größeren Firmen zum Einkochen und durch die lange Haltbarkeit ebenso zum Verkauf von Gulasch, Weckewerk, Königsberger Klopsen oder Grünkohl eingesetzt. Aus gut sortierten Supermärkten, Bio-Märkten und Fleischereien sind Weck-Gläser nicht wegzudenken. Und langsam breitet sich diese Methode auch wieder in unseren normalen Küchen aus.

Doch um noch einmal zum Anfang zurückzukommen – Gläser als Verpackungsmaterial für Essen zu nutzen ist keine neue Idee, doch sie ist wunderbar nachhaltig und fördert nicht nur den Gaumengenuss, der unter Plastik und Styropor schon ordentlich gelitten hat, sondern auch die Umwelt.



Karolinen Daily: Die nächste Mittagspause kommt im Glas

Es ist Mittag. Pause. Das bedeutet: Füße hochlegen, durch Mittagstischangebote auf dem Handy scrollen, Lieblingsgericht auswählen und sich auf leckeres Essen freuen. Die Corona-Pandemie hat viele Optionen für die Mittagspause außerhalb der eigenen vier Wände oder Büroräume lahmgelegt. Im Home-Office wird entweder selbst gekocht oder ein passender Lieferservice muss her. Viele gastronomische Betriebe haben ihr Angebot diesen Bedürfnissen entsprechend angepasst und verstärkt auf den Online-Verkauf umgestellt. Bei der großen Auswahl an Angeboten ist es gar nicht so einfach, seinen Favoriten zu finden. Die Enttäuschung ist groß, wenn das bestellte Menü nicht viel mit der Optik seiner Online-Vorschau zu tun hat. Was sich anhört wie ein Fauxpas aus der Online-Dating-Welt will „Karolinen Daily“ ändern. Der Catering- und Partyservice des Eventbüros Kiel bietet auf karolinen-daily.de frisch zubereitete Speisen im Glas an. Die gläserne Verpackung sorgt neben dem Aspekt der Nachhaltigkeit im wahrsten Sinne des Wortes für Transparenz: Kunden und Kundinnen von „Karolinen Daily“ können sich auf frische Zutaten verlassen. Von klassischen Hauptgerichten wie Königsberger Klopse mit Kartoffelstampf über saisonale Besonderheiten wie Spargelragout bis hin zur exotischen Thai-Kokos-Suppe wird alles täglich frisch zubereitet. Daher muss die verbindliche Bestellung mindestens drei Stunden vor dem gewünschten Auslieferungstermin eingehen. Suppen, Salate, Holzofenbrote und sogar Dressings können in mikrowellenfesten Glasbehältern abgeholt oder ausgeliefert werden. Die Gläser sind Teil eines nachhaltigen Pfandsystems. Der Pfandpreis ist im Preis des Gerichtes bereits mit inbegriffen. „Ziel unseres Online-Angebots war es von Anfang an, bei Verpackungen nahezu vollständig auf umweltbelastende Materialien zu verzichten“, erklärt Lars Bracker, der das Konzept samt Website gemeinsam mit seinem Team innerhalb von drei

Wochen voll Elan auf die Beine gestellt hat. Nicht nur für den Privathaushalt, sondern auch für Unternehmen ist der Service besonders attraktiv. Die Speisen werden werktags von 10.00 bis 18.00 Uhr direkt ins Büro oder nach Hause geliefert. Ab einem Mindestbestellwert von 15 Euro entstehen im Kieler Stadtgebiet und Schwiental keine weiteren Liefergebühren. Die Hauptgerichte und Suppen müssen nur kurz in der Mikrowelle erhitzt werden. Dank des Schraubverschlusses bietet das Mehrwegglas zusätzlich die Möglichkeit, die Gerichte zwischendurch im Kühlschrank abzustellen und bei Bedarf erneut zu erwärmen. Beim Service des Pfandsystems von „Karolinen Daily“ wird großer Wert auf den Komfort der Kundenschaft gelegt: Die Twist-off-Gläser werden vor Ort gereinigt und wiederverwendet, bei regelmäßiger Belieferung werden die Gläser außerdem innerhalb von drei Werktagen wieder



abgeholt. Damit die vegane oder vegetarische Variante eines Gerichtes zuverlässig gewährleistet werden kann, bereitet die Küche des Karolinen-Daily-Teams die Zutaten systemgastronomisch vor. Das bedeutet, dass alle Lebensmittel getrennt gekocht und erst als ausgewähltes Gericht im Glas zusammengeführt werden. Über Allergene und Inhaltsstoffe informiert der Anbieter darüber hinaus ausführlich online unter jeder Gericht-Auswahl. Sehr beliebt sind daher „Karolinen Dailys“ wie das Thai-Kokos-Curry mit Kokosmilch, Champignons, Paprika, Möhren, Brokkoli, Zuckerschoten und Gemüsesprossen auf einer Wildreisermischung. Gerichte wie diese können frei nach Vorlieben vegetarisch, vegan oder mit Fleisch kombiniert werden. Viele der Salate entsprechen dem bekannten Konzept einer „Super Food Bowl“, wie zum Beispiel der Avocado-Salat im Glas: Er überzeugt mit der gesunden Kombination aus weißen Bohnenkernen, Cherrytomaten, Gurke, einem frischen Blattsalatmix und Granatapfelkern-Topping. Für alle, die auf den Geschmack gekommen sind, kommt die nächste Mittagspause im Glas. Also: Füße hoch, auf karolinen-daily.de vorbeischaun, Lieblingsgericht auswählen und sich auf leckeres Essen freuen!



■ Heike Graf, Maxine Holsten

www.karolinen-daily.de

Karolinen

DAILY & CATERING

„Essen darf Spaß machen.“

Lieferservice und Catering

Wir arbeiten mit frischen Produkten aus der Region.
Lieferservice Mo. - Sa. 10.00 - 18.00 Uhr.
Caterings jederzeit.

Frisch gekocht

nachhaltig und lecker

Wir bieten Ihnen eine Vielzahl an hausgemachten Speisen, die durch Qualität und Frische überzeugen.

VEGETARISCH

VEGAN

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

Karolinen Daily
Eventbüro Kiel GmbH | Edisonstraße 20 | 24145 Kiel | Tel.: 0431 - 26 09 190
info@karolinen-kiel.de | www.karolinen-daily.de



Ein Meister seiner Art Das Fischbrötchen

Das Fischbrötchen ist ein Meister der einfachen Kombination. Das Geschmackserlebnis zwischen zwei Brötchenhälften ist so faszinierend wie unkompliziert. Wie der Hotdog oder der klassische Hamburger, aus denen sich verschiedenste Variationen entwickelt haben, reiht sich die Fisch-Variante des belegten Brötchens als Erfolgserlebnis infolge einer simplen Idee mit ein. „Belegtes Brötchen“ hört sich kulinarisch erstmal so hochkarätig an wie „Butterbrot“. Und doch ist es ein Kult- und Verkaufsschlager geworden, zu Recht. Was macht ein gutes Fischbrötchen aus? Die Grundvoraussetzung der Frische betrifft nicht nur den Fisch, sondern auch das Drumherum: Ein gutes Fischbrötchen muss knuspern und krachen. Zwiebeln sind zwar kein Muss, gehören aber doch irgendwie zum Reinbeißerlebnis dazu, und zum Nachgeschmack sowieso. Das klassische Fischbrötchen wird mit Bismarckhering oder mit Matjes belegt. Mittlerweile kommt das Fischbrötchen jedoch vielfältiger und durchaus fantasievoll daher: Ein Innenleben mit Brathering, Rollmops, Sprotten oder Lachs, gebackenem Fischfilet oder einer Fischfrikadelle, auch Krabben oder Krabbensalat sind beliebt. Ein Fischbrötchen ist nur in Kombination mit norddeutscher Gelassenheit genießbar, einem Spaziergang vielleicht, und einer Brise um die Nase. Beim Duft nach Fischbrötchen bleibt kein Gourmet lange fern. Beim Verzehr an der frischen Luft kann schon mal das ein oder andere Missgeschick passieren, wenn ein Fischbrötchen auf der Hand liegt. Doch norddeutsche Küstenbewohner wissen: Kleckern gehört zum fischigen Vergnügen.

Die vielen Variationen und das norddeutsche Lebensgefühl haben das Fischbrötchen zum Meister seiner Art gemacht. Das Brötchen allein hat es nicht geschafft, doch mit Fischspezialitäten belegt, verdiente sich das so aufgewertete Fischbrötchen sogar das Anrecht auf einen eigenen Welttag, den „Weltfischbrötchentag“. Natürlich war das nicht der einzige Grund für diesen kuriosen Feiertag, der seit dem Jahr 2011 ausschließlich im Bundesland Schleswig-Holstein an der Ostseeküste beziehungsweise den Süßwasserseen der Holsteinischen Schweiz stattfindet. Am jeweils ersten Samstag im Mai eines jeden Jahres wird ein ganzer Tag der maritimen Delikatesse gewidmet. Warum? Das mit Aal, Makrele, Matjes, Lachs oder Bismarckhering belegte Brötchen bedeutet für die Bewohner von der Ostseeküste eben mehr als nur ein belegtes Brötchen. Das Fischbrötchen gehört hierher wie das „Moin“, das man auch am Abend sagt, und steht für Heimat, Tradition, Seeluft und Meer, für Norddeutschland und seine Küsten. Das Fischbrötchen ist, was die Currywurst für Berliner, die Weißwürste und Brezen für die Bayern sind – es steht für die Region. Daher ist es nicht verwunderlich, dass diese Region einen Ehrentag erkoren hat, um neben seinem guten Geschmack das Fischbrötchen als Symbol zu feiern und all das, wofür es steht. Diesen besonderen Tag holen wir 2020 einfach nach im Juni – Schlange-Stehen in frischer Luft ist ja erlaubt. Aber achten Sie auf die Möwen.

So einfach die Kombination, so simpel die Idee auch ist, wer in ein Fischbrötchen beißt und seinen Geschmack kennenlernt, den krachenden Biss in knackfrisches Brötchen und fangfrischen Fisch, der schmeckt mit allen Sinnen die deutsche Ostseeküste und Schleswig-Holstein. Und wer schon einmal in ein Fischbrötchen gebissen hat, der versteht, warum es einen Weltfischbrötchentag gibt. Auch wenn vielleicht nicht die ganze Welt ihn feiert, ist die ganze Welt eingeladen, nicht nur am Weltfischbrötchentag Fischbrötchen zu essen. In diesem Sinne: Guten Appetit! ■ *Maxine Holsten*



DIE ERINNERUNG AN GUTE QUALITÄT WAHRT LÄNGER ALS DIE KURZE FREUDE AM NIEDRIGEN PREIS.

Frischer Räucherfisch in salziger Seeluft

Stremellachs, Butterfisch, Hering, Makrele und mehr: Knapp 20 Sorten Räucherfisch liegen Morgen für Morgen frisch geräuchert in der Auslage der Mobilien Fischräucherei Laboe. Hier kommt der frische, zuvor über Nacht geräucherte Fisch „vom Ofen direkt aufs Brötchen“, wie Inhaber Jens Seydell sagt. Einerlei, ob kalt geräucherter Lachs oder heiß im Rauch gegarter und geräucherter anderer Fisch – in der kühlen, herb-salzigen Meeresluft direkt am Hafen schmecken Seydells Fischbrötchen besonders gut. Und wer seinen Fisch trotz dieser kultigen Location später lieber woanders essen möchte,



muss trotzdem nicht verzichten: „Wir schweißen unseren Räucherfisch zum Mitnehmen ein und stellen leckere Fischplatten für Familienfeiern und andere Anlässe zusammen“, verrät Jens Seydell. Das ist ein

Service, der nicht nur in Laboe und Umgebung viele Fans findet. „Zu unseren Stammkunden zählen Urlaubsgäste, die sich am Ende ihrer Ferien immer eine Auswahl unseres Räucherfisches mit nach Hause nehmen“, erzählt Jens Seydell nicht ohne Stolz. Wegen des guten Geschmacks. Der rühre auch daher, dass er reine Buchenspäne zum Räuchern verwende. Und eine spezielle Gewürzmischung. Was da drin ist? „Betriebsgeheimnis“, lächelt Seydell.

Mobile Fischräucherei, Laboe Hafenplatz, Telefon: 0175-150 74 57

- Räucherspezialitäten komplett aus eigener Herstellung frisch aus dem Ofen verkauft
- frisch aufgeschnittene Fischbrötchen, die Lust auf Me(e)hr machen
- frei von Zusatzstoffen wie Stabilisatoren oder Konservierungsstoffen

Jensi's Fischräucherei
Am Hafen 1 • 24235 Laboe • Mobil: 0175 - 15 07 457

Der Bohnenschneider

Warum soll es sowas nicht auch geben! Es gibt Gurkenscheider, Tomatenscheider, Eierscheider, Aufscheider ... – die Liste ist lang. Dass es sich bei dem vorliegenden Objekt um einen Bohnenschneider handelt, musste ich selbst erst einmal herausfinden. Denn es stammt natürlich vom Sperrmüll und demzufolge lag weder eine Gebrauchsanleitung noch eine Verpackung bei, der man Genaueres hätte entnehmen können. Und auch wenn dieser kleine orange Bursche aussieht, als käme er aus einer anderen Welt, einer Welt, in der Schulkinder noch Ohrfeigen bekamen und Autos am Motorengeräusch erkannt werden konnten, so musste ich doch feststellen, dass man nach wie vor einen solchen Bohnenschneider käuflich erwerben kann. Für rund 30 Euro. Von einem renommierten deutschen Hersteller. Dabei stellt sich mir die Frage, warum man einen Bohnenschneider benutzen sollte, wenn man zwei gesunde Hände hat. Meine Oma hat die Dinger immer mit dem Kartoffelmesser von Hand geschnibbelt.

Bevor jetzt unangenehme Fragen aufkommen: Wir reden hier von der „Grünen Bohne“ oder „Schnittbohne“, richtiger als „Gartenbohne“ bezeichnet. Wir verspeisen sie in der Regel, wenn die Samen noch unreif sind, als ganze (oder kleingeschnibbelte) Schoten. Die weißen Bohnen, dicken Bohnen und Kidneybohnen, bei denen ja bekanntlich die reifen Früchte gegessen werden und wo die leeren Schoten auf dem Kompost landen, bleiben jetzt mal unerwähnt.

Die Gartenbohne ist heutzutage weit unterschätzt. Schließlich enthält sie enorme Mengen an wertvollem Eiweiß – fast so viel wie Sojabohnen. Zwar ist unsere Gartenbohne in rohem Zustand aufgrund der enthaltenen Lektine recht giftig, aber da sie roh ohnehin nicht schmeckt, fällt das nicht negativ auf. Man isst sie stets gekocht. Auch für den Bohnensalat wird die Bohne zuvor gegart und zwar am besten, um die Farbe zu erhalten, blanchiert.

Die bei uns angebaute Art wird als Pflanze bis zu 4 Meter hoch. Wer einen Garten hat, unterstützt sie in ihrem Wachstum durch ein Holzgerüst, damit sie daran hochklettern kann. Viel mehr muss man nicht tun, um am Ende eine reiche Ernte einzufahren, die in der Regel in einer Einkochorgie endet, weil man ja nicht fortan jeden Tag Bohnen essen möchte. In Asien gibt es Grüne Bohnen, die bis zu viermal länger sind als unsere Bohnen. Sie sind etwas zarter im Geschmack. Der wichtige Garvorgang findet hier während des Bratens im Wok statt. Natürlich werden auch die asiatischen Bohnen nicht in voller Länge gegessen – man schneidet sie in etwa 6 bis 8 Zentimeter lange Stücke. Bei uns hat sich die Stücklänge von etwa 3 Zentimetern etabliert. Zumindest bei Suppen und Eintöpfen. Als Beilage zum Sonntagsbraten dürfen die gegarten und in Butter geschwenkten Bohnenabschnitte gerne 5 Zentimeter oder länger sein. Zusammen mit frischer Blatt Petersilie und etwas Muskat und Salz ein Gedicht!

Der hier gezeigte Bohnenschneider ist nur für die kleinen Bohnenabschnitte brauchbar. Er fabriziert sogar noch kürzere Stücke. Und das macht ihn in meinen Augen beinahe sinnlos.

Wenn man sich die angepriesenen Vorteile des aktuell erwerbaren Gerätes durchliest, sticht vor allem heraus, dass der/die/das Anwender stets gleichmäßige Bohnenabschnitte erhält. Nun hat Oma damals auch nicht mit dem Zentimetermaß nachkontrolliert, was sie da zurechtgeschnibbelt hat, aber insge-

samt sahen die Bohnenstücke alle ziemlich gleich groß aus.

Wenn man sich hingegen die Nachteile des Gerätes vor Augen führt, was nur anhand der Rezensionen im Internet möglich ist, fällt auf, dass viele Anwender bemängeln, dass die geschnittenen Bohnen nicht brav in die Schüssel fallen, die hinter dem Bohnenschneider platziert wurde. Vielmehr beklagt man allgemein, dass die Bohnen sich gerne wild HINTER der Schüssel auf dem Tisch verteilen. Omas Bohnen fielen immer dahin, wo sie hingehörten: in das Schüsselchen auf ihrem Schoß.

Und dann will das Gerät ja am Ende auch noch zerlegt und gereinigt werden! Omas Kartoffelmesser wurde (glaube ich) NIE gereinigt – es war im Dauereinsatz. Wenn es in der Küche ausgedient hatte, wurde damit das Grünzeug zwischen den Gartenplatten entfernt.

Da bei jeder Bohne, die dem Bohnenschneider zugeführt wird, vorher der kleine Strunk entfernt, also von Hand abgeschnitten werden muss, frage ich mich, warum ich dann nicht gleich schnipp-schnipp-schnipp die Bohne von Hand in Teile schnibbeln soll.

Und darum kommt dieser Bohnenschneider nun dahin, wo er hingehört: ins Wohnzimmer. An irgendein Regal geschraubt. Und wenn aufmerksame Gäste das Ding dann beizeiten erblicken und fragen: „Oh, was ist das denn hier?“, erzähle ich denen genau das, was Sie, liebe Leser, gerade so brav gelesen haben. So einfach ist das. Und damit hat der Bohnenschneider dann doch eine Daseinsberechtigung: Er lässt uns prächtig ins Gespräch kommen, Rezepte austauschen, über Omas reden, Schnaps trinken ... vielleicht sollte doch jeder einen Bohnenschneider haben. Zumindest im Wohnzimmer. ■ Martin Reuter





Ristorante & Pizzeria Sapore

Italienisches Restaurant und Pizzeria mit familiärer Atmosphäre

Schönberger Landstr. 30 • 24253 Probsteierhagen
Telefon: 04348-91 97 878 • Facebook: Sapore

Alle Gerichte auch außer Haus!

Richtung der Küche: italienische Küche
Spezialitäten der Küche: Pasta, Fleischgerichte & Fisch, Pizza auf Stein gebacken
Getränkesspezialitäten: unser Hauswein, Krombacher vom Fass, italienische Kräuterliköre sowie ausgesuchte Grappasorten
Der Tipp des Monats: unsere wechselnden Gerichte auf der Tafel
Sitzplätze: innen 50 Plätze, in Clubraum mit Wintergarten & Gaststube aufgeteilt, Wald-Äpfelgarten mit ca. 50 Plätzen. Hunde auf der Terrasse erlaubt, im Restaurant nicht.
Öffnungszeiten: Di - So ab 17 Uhr geöffnet. Mo ist Ruhetag. Mittwoch wieder ab 17 Uhr geöffnet.

Ristorante & Pizzeria
SAPORE



Gasthaus Westensee

Restaurant, Café

Dorfstraße 1a • 24259 Westensee
Telefon: 04305-997 99 21 • www.gasthaus-westensee.de

Richtung der Küche: gutbürgerlich
Spezialitäten der Küche: Unser Rindfleisch kommt aus irischer Weidehaltung vom Angus Rind, eine gute Basis für unseren Westensee-Burger.
Getränkesspezialitäten: Köstritzer Kellerbier und Bitburger vom Fass
Sitzplätze: 64 innen und 60 im Freien
Öffnungszeiten: Mo und Di ist Ruhetag, Mi-Sa 11 bis 21 Uhr, warme Küche bis 20:30 Uhr So & Feiertag von 11-20 Uhr

Gasthaus
Westensee



Alte Räuherei Ellerbek

Restaurant, Sommergarten & Events

Werftstr. 5-7 • 24148 Kiel • Tel.: 0431-799 36 446
www.alte-raeucherei.de

Richtung der Küche: norddeutsch / international
Spezialitäten der Küche: Bratkartoffeln, Burger, Schnitzel, vegetarisch
Getränkesspezialitäten: Zwickl vom Fass, Craftbeer, Whisky
Tipp des Monats: Barbecues im Sommergarten freitags & samstags, Mittagstisch
Sitzplätze: 60 innen / 40 im Sommergarten
Öffnungszeiten: Di - Fr 12-21 Uhr, Sa 15-22 Uhr, So 11-21 Uhr



Millioncino

Restaurant

Söhren 47 • 24232 Schönkirchen
Tel.: 04348-911 541 • www.millioncino.de
Facebook: millioncino

Sie erhalten
50% Rabatt
auf das zweite
Gericht!

Richtung der Küche: italienisch, mediterran
Spezialitäten der Küche: Fleisch und Fisch von regionalen Anbietern mediterran zubereitet, Kartoffelpizza, unsere Kieler Bouillabaisse, selbstgebackener Kuchen und Torten aus eigener Herstellung
Getränkesspezialitäten: Basilika speciale, sehr große Weinauswahl, Bier vom Fass
Besonderes: Craft Pizza & Wein
Der Tipp des Monats: Craft Pizza & Wein und unsere Arancini Siziliani
Sitzplätze: 80 innen, 50 draußen
Öffnungszeiten: Mi bis Mo 12-22 Uhr (durchgehend warme Küche), Di Ruhetag



Grill-Maxx

Grill, Imbiss, Café

Holstenplatz 10 • 24103 Kiel • Tel.: 0431-587 85 80
E-Mail: info@grill-maxx-kiel.de • www.grill-maxx-kiel.de

Richtung der Küche: internationale Küche
Spezialitäten der Küche: Kumpir, Burger & Co, Quesadilla, Fingerfood, Maxx Salat, Pita Pita
Getränkesspezialitäten: König-Pilsener vom Fass, Kaffeespezialitäten
Sitzplätze: 50 innen, 200 draußen
Öffnungszeiten: Mo bis Fr von 9.30-19.30 Uhr, am Wochenende und feiertags von 9.30-18.30 Uhr



GrillMaxx



Hochwertige Produkte direkt vom Erzeuger

Eier aus dem Supermarkt, den Salat vom zweiten Laden um die Ecke und für Ihren Lieblingshonig müssen Sie noch einmal bis an das andere Ende der Stadt fahren. Kommt Ihnen bekannt vor? Einkaufen kann zu viel Stress und Hetzerei führen. Doch das muss gar nicht sein, denn man kann alles mit einem einzigen Einkauf bekommen, inklusive persönlicher Beratung. Geht nicht? Oh doch! Schon seit vielen Jahren existieren die ursprünglichsten aller Läden: die Hofläden. Hofläden sind direkt an einen landwirtschaftlichen Betrieb angeschlossen und liegen somit meistens etwas außerhalb der Stadt. Dabei handelt es sich oft um Familienbetriebe, die nicht selten von Generation zu Generation weitergegeben werden. Dadurch entsteht eine unverwechselbar familiäre Atmosphäre, die heute in keinem großen Supermarkt mehr zu finden ist und die den Hofladen auszeichnet. Nach dem Motto „der Kunde ist König“ geht es in Hofläden um alles andere als um Massenabfertigung. Für jeden Besucher wird sich genug Zeit genommen. Der Einkauf endet nicht selten in einem netten Plausch. Viele Hofläden können sich dadurch auf eine treue Stammkundschaft verlassen. Doch was macht den Reiz dieser Geschäfte aus?

Wie der Name schon verrät, werden in Hofläden vorrangig die Produkte vom eigenen Hof verkauft. Man nennt den Verkauf deshalb ebenso „Ab-Hof-Verkauf“. Da sich früher auch Geschäfte ohne Hof-Produkte mit dem Namen „Hofladen“ geschmückt haben, wurde 1989 die Marke „Einkaufen auf dem Bauernhof“ bundeseinheitlich geschaffen und von derselben beim Patentamt angemeldet, um Hofläden eindeutig von Supermärkten und anderen Verkaufsstätten abzugrenzen.

Zwar gibt es heute immer noch Läden, die ausschließlich ihre Hof-Produkte verkaufen. Häufig aber wird das Sortiment um zugekaufte Waren – meistens ebenfalls aus der Region – erweitert. So findet man neben Eiern aus Freilandhaltung oder sogar in Bioqualität, der frischen Milch und dem selbst angebauten Gemüse, Kartoffeln und frisch gepflücktem Obst – die beliebtesten Produkte – häufig auch leckere selbstgemachte Marmeladen, Nudeln, Brot, Käse und Fleisch. Besonders spannend sind

die saisonalen Angebote der Hofläden, die den natürlichen landwirtschaftlichen Kreislauf unterstützen. So findet man beispielsweise selbst gekochte Hühnersuppe aus regionalen Zutaten im Winter, frischen Spargel im Frühjahr oder „homemade“ Erdbeermarmelade und selbst zubereiteten Holunderblütensirup im Sommer vor. Viele Produzenten sind zusätzlich auf regelmäßigen Wochenmärkten vertreten oder betreiben kleine Stände zu Saisonzeiten, wie etwa derzeit bei Spargel, Erdbeeren oder auch für Honig und Marmelade. In Kiel findet man sie vor allem auf den großen Wochenmärkten auf dem Blücherplatz oder auf dem Exerzierplatz, aber auch auf den stadtteilspezifischen Märkten wie in Altenholz, Kronshagen, Heikendorf oder Laboe.

Allein in Schleswig-Holstein gibt es aufgrund der großen landwirtschaftlich bewirtschafteten Fläche zahlreiche Hofläden. Mindestens zwölf solcher Läden existieren offiziell in und um Kiel, vermutlich verstecken sich aber noch zahlreiche weitere in den ländlichen Gegenden um unsere Landeshauptstadt herum. So findet man ganz in der Nähe zum Beispiel den Hühnerhof Postkamp, den Hofladen Fabian Brandt, den Höfeladen Wittschap, den Hofladen Freiberg und den Bio-Markt Hof Kubitzberg der Schleswiger Werkstätten, um nur einige zu nennen. Sie alle haben etwas gemeinsam: Sie bieten ein wertvolles Pendant zu großen Supermarktketten und dem eher unpersönlichen Einkauf. Zwar sind diese Läden klein, doch das Feeling und die individuelle Bedienung allein sind hier schon einen Besuch wert. Mit jedem Einkauf in einem der Hofläden wird die regionale Landwirtschaft unterstützt und die örtliche Wirtschaft angekurbelt. Obst und Gemüse werden nicht erst um die halbe Welt geflogen oder bewältigen nicht erst einen langen Weg mit dem LKW, bis sie im Ladenregal landen. Dadurch wird nicht nur die Umwelt geschont, sondern so frisch geerntet kommen gleichfalls mehr Nährstoffe auf den Teller der Kunden. Kein Wunder also, dass alles besonders lecker und natürlich schmeckt. So bekommen das Stück Fleisch, das Frühstücksei, Gemüse und Salate vom Hof um die Ecke gleich einen ganz anderen nachhaltigen Wert.



Natürlich aus der Region

- ✓ Eier
- ✓ Eierlikör
- ✓ Nudeln
- ✓ Frischgeflügel
- ✓ Hausmacher Wurst
- ✓ hausg. Salate
- ✓ Kartoffeln
- ✓ Äpfel, Birnen
- ✓ Saisongemüse
- ✓ Marmelade, Honig
- ✓ Pfälzer Wein
- ✓ Sauerfleisch

Das **HÜHNERHOF POSTKAMP-Team** ist für Sie im Hofladen da:
 Montag - Freitag 8.00 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 18.00 Uhr
 Sonnabend 8.00 bis 13.00 Uhr
 Dienstag nachmittags geschlossen.
 Auf dem Wochenmarkt in Kronshagen
 Donnerstag 12.00 bis 18.00 Uhr
 und auf dem Wochenmarkt in Altenholz-Stift
 Freitag 12.00 bis 18.00 Uhr

www.huehnerhofpostkamp.de

Familie Stegemann
 Postkamp 13 • 24161 Altenholz
 Telefon 04349 322 • Telefax 04349 408



Bald kommt die Regio-Box!

Seit 31 Jahren gehört der Hof Kubitzberg zu den Schleswiger Werkstätten. Der von Bioland zertifizierte Betrieb ist mehr als ein idyllisch gelegener Bauernhof in Altenholz, am Kubitzberg 2: Die Betriebsstätte der Schleswiger Werkstätten für behinderte Menschen steht für soziales wie ökologisches Handeln. Der Hof Kubitzberg setzt unter anderem besondere Schwerpunkte im Bereich der ökologischen Landwirtschaft sowie der Vermarktung und Verarbeitung von ökologischen Lebensmitteln. Der Betrieb arbeitet in verschiedenen Arbeitsgruppen an den hauseigenen Produktionen: Von saisonalem Gemüse über Produkte von Rind und Legehennen bis Feuerholz, Saatgut und Blumenerde gibt es in dem kleinen Hofladen allerlei Regionales in Bioqualität zu kaufen. Der Hofladen öffnet seine Türen derzeit von Donnerstag bis Freitag ab 10.00-18.00 Uhr und am Samstag von 9.00-15.00 Uhr. Trotz der bekannten Einschränkungen eröffnet der Hof Kubitzberg eine neue spannende Möglichkeit: Bald kommt die „Regio-Box“! In diesem gekühlten Lebensmittelautomaten finden Kunden und Kundinnen ab Mitte Juni Milchprodukte, Kartoffeln, frische Eier, Wurst und pflanzliche Milchalternativen auch außerhalb der Öffnungszeiten.



www.hof-kubitzberg.de,
 Telefon: 0431-52946-54

Hof Steffen hat, was Grill-Fans lieben

Auf Hof Steffen geht es um die Wurst, ... aber nicht ausschließlich. Das Besondere an den Angeboten für Grill-Fans ist, dass neben den klassischen Grillwürsten regelmäßig auch Spezialitäten wie Merguez aus der hauseigenen Produktion erhältlich sind. Wer darüber hinaus individuelle Wünsche hat – hinsichtlich der Rezeptur, Zutaten oder Größe –, dem werden diese bei Vorbestellung gerne erfüllt. Gleiches gilt für das gesamte Angebot an Fleisch und leckeren Grill-Extras wie



Marinaden, Saucen, Chutneys, Relishes und Salate, z.B. Kartoffel-, Nudel- oder Krautsalat. Für die Grill-Extras werden ausschließlich natürliche Inhaltsstoffe verwendet. Auf Geschmacksverstärker wird bewusst verzichtet. Auf Hof Steffen wird selbst geschlachtet und zerlegt. So ist es möglich, für Kunden spezielle Teilstücke zu schneiden, die sonst schwer erhältlich sind. Außer Rind- und Schweinefleisch ist je nach Saison auch Lammfleisch und Wild (derzeit Rehbock) erhältlich, das unter anderem in Form grillgerechter Spieße angeboten wird. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, wird gerne beraten oder greift einfach auf die beliebten Klassiker zurück. Zu denen gehören beispielsweise die „Muxaller Grillwurst“ (nach Thüringer Art), die Hüfte im Pfeffermantel oder Nacken.

Burger Patties und Cevapcici, eine Hackfleisch-Spezialität Südosteuropas, erfreuen sich aktuell besonderer Beliebtheit, erfahren wir von Dörte Steffens.

www.steffen-muxall.de, Telefon: 04348-545

Mehr als nur ein Hofladen

Wenn man den Hofladen auf Hof Aderhold betritt, ist man überrascht von der geschmackvollen Einrichtung, den liebevoll dekorierten Waren. Abwechslungsreich und hochwertig ist auch das Warenangebot, das dem Kunden nahezu ein Vollsortiment für den Wocheneinkauf bietet. Für Hof Aderhold steht ganz klar die Regionalität im Vordergrund, man erhält



viele Produkte anderer Feinheimisch-Mitglieder. Neben Bio- und Freilandeiern gibt es je nach Saison Obst und Gemüse oder Pflanzen. Im Angebot ist Fleisch der eigenen schottischen Hochlandrinder,

Milchprodukte, Käse – auch Ziegenkäse, Wurstwaren, Wein und vieles mehr, z.B. Kieler Seifen und Geschirr. In der Unverpackt-Bar finden die Kunden Müsli, Nüsse und Nudeln aus hofeigenen Eiern. „Wir sind stetig auf der Suche nach neuen Dingen für unseren Hofladen“, so Friderike Aderhold, der die Leidenschaft für den Hofladen anzumerken ist. „Der Hofladen ist eines unserer Standbeine, er bietet uns eine gute Plattform, uns zu präsentieren und mit den Kunden in direkten Kontakt zu treten“, sagt Thies Aderhold, der den Hof Aderhold in fünfter Generation führt. Die Eier des Bio- und Freilandhühnerhofes sind in den Kieler Familia-Märkten, im Citti-Markt und auf den Wochenmärkten über Marktstände Dritter erhältlich. Außerdem beliefert der Hof Kantinen, Restaurants, Bäckereien, Hotels und Kindergärten.

www.hof-aderhold.de/der-hofladen,
 Telefon: 0431-71 25 54

Hühnerhof Postkamp

Selbst Erzeugtes und Gutes aus der Region: Der Hühnerhof Postkamp steht aus Überzeugung für Frische und Regionalität. Chef Hartmut Stegemann kennt sich mit den Qualitätsmerkmalen des Hofladen-Angebots aus: „Regionalität bedeutet für mich, dass ich unserer Kundschaft etwas zu den Produkten erzählen kann, die wir selbst herstellen oder aus der Umgebung beziehen“, erzählt er, „bei uns erhalten Sie gerne Auskunft zu Herkunft und Qualität.“ Der Hühnerhof in Postkamp 13 ist in der Umgebung bekannt für seine frischen Eier: Auf dem Hof leben 14.000 Hühner in Boden- und Freilandhaltung. Der kleine Hofladen in Altenholz ergänzt sein Sortiment an saisonalem Obst



und Gemüse mit erntefrischen Produkten aus der Region, beispielsweise Erdbeeren vom Gut Warleberg. Mit seinem Angebot möchte der Hof den bewussten Umgang mit dem Einkauf von regionalen Lebensmitteln stärken. Das Konzept kommt an: Hühnerfrikassee, eingelegtes Geflügel-Sauerfleisch oder Kartoffelsuppe aus hofeigenen Zutaten werden frisch vor Ort produziert. Die hochwertigen Fertiggerichte aus Eigenerzeugnissen können Kundinnen und Kunden in nachhaltigen Mehrweggefäßen erhalten – die Kunststoffgefäße sind Teil eines bewährten Pfandsystems und können vor Ort wieder abgegeben werden.

<http://www.huehnerhofpostkamp.de/>,
 Telefon: 04349-522

■ Maxine Holsten, Esther Marake

Ganz wild auf Grillen!



- eigene Tierhaltung
- eigene Schlachtung
- Wurst ohne Zusätze
- kurze Wege



Muxall (Hofverkauf): Am Dorfteich 2, Fr 8-17 Uhr mit Obst- und Gemüsestand
Kiel: Holtenauer Str. 134 • Märkte: Exerzier- und Blücherplatz
Heikendorf: Dorfstraße 11
Preetz: Markt 23
Lütjenburg: Markt 19



www.steffen-muxall.de

BIOMARKT HOF KUBITZBERG: GEMÜTLICH NATURKOST EINKAUFEN



- » Fleisch & Wurst von unseren Rindern
- » Frische Eier von unseren Freilandhühnern
- » Obst & Gemüse vom Hof und aus der Region
- » Hausgemachte Fruchtaufstriche & Senfspezialitäten
- » Wegen "Corona" ab Juni geänderte Öffnungszeiten:
 Donnerstag und Freitag 10 - 18 Uhr,
 Samstag 9 - 15 Uhr.
 Montag - Mittwoch geschlossen.



Kubitzberg 2 • 24161 Altenholz
 Telefon 0431 - 32 94 634

Hof Kubitzberg

Hof Kubitzberg gehört zur Gruppe Norddeutsche Gesellschaft für Diakonie

Hof Aderhold

Leckeres aus dem Hofladen von nebenan



Zum Schlüsbeker Moor 33, 24145 Kiel

www.hof-aderhold.de





Die Schätze des Nordens

Ich muss mich kümmern. Wer still steht, geht rückwärts“, sagt Cindy Jahnke, erfolgreiche Ziegen-Käserin und Vorsitzende der „Käsestraße Schleswig-Holstein“ und begründet so ihr Engagement. „Wir haben fantastische Produkte in diesem Land, die müssen vermarktet werden. Vor allem die kleinen Hofkäseereien können nicht alle für sich selber sorgen.“

Gut 500 km lang ist die Käsestraße im nördlichsten Bundesland, rund um Schleswig-Holstein führt die Feinschmecker-Route, 120 Käsesorten gilt es zu entdecken. Direkt am Stadtrand von Hamburg geht es los, am südlichsten liegt der „Erdmannshof“ im Lauenburgischen, „Hof Klostersee“ in Grömitz ist das östlichste Ziel, kurz vor Fehmarn gelegen. Im Norden führt die Tour bis an die dänische Grenze zum Hof der „Meierei Nordweide“ im nordfriesischen Süderlügum und im Westen kann man sich übers Meer bis zum „Führer Inselkäse“ durchschmecken und zur „Inselkäserei Pellworm“ fahren. Kuh-, Schaf- und Ziegenmilch werden verarbeitet in den gut zwei Dutzend kleinen und großen Käseereien des Landes, werden vermarktet in eigenen Hof- und Käseläden und zentral im vollsortierten „Meierhof“ in Hohenlockstedt. „Infozentrum an der Käsestraße“ nennt Kirsten Möllgaard, zweite Vorsitzende des Vereins, ihr großes, sehr aktives Unternehmen. 100 Käsesorten aus Schleswig-Holstein sind im Angebot und jede Menge Informationsmaterial. Sogar eine richtige Käse-Bibliothek gibt es! Vater Detlef Möllgaard, Dipl.-Ing. für Milchwirtschaft, kann berichten, wie es zu der ganzen Käse-Tour gekommen ist. Immerhin gab es in den 1990ern immer wieder die Diskussion unter Touristikern, Gastronomen und Marketingleuten im Land zwischen Nord- und Ostsee: „Alle anderen haben Weinstraßen oder Denkmalwege, Historische Touren oder thematische Rundreisen. Nur wir im Norden haben nichts.“

Auf der – Ende der 1990er entstandenen – norddeutschen „Käsemarkt am Freilichtmuseum Kiekeberg“-Veranstaltung in den Harburger Bergen, südlich von Hamburg, hatten die Initiatoren Burchard Bösche, renommierter Hamburger Kulinariker und Slowfood-Vorsitzender, sein Lübecker Slowfood-Kollege Lothar Tubbesing und der bekannte „Käsemann Schleswig-Holsteins“, Detlef Möllgaard, die zündende Idee: Die Käser sind unsere Winzer, wir gründen die „Käsestraße Schleswig-Holstein“ als die „Weinstraße des Nordens“. Eine Handvoll handwerklich arbeitende Käseereien aus dem ganzen Land schlossen sich dann zusammen und gründeten einen Verein und wurden so vermarktet. Detlef Möllgaard: „Es dauerte eine Weile, bis wir die Landwirtschaftskammer, das Ministerium, den Bauernverband und die Landfrauen und dazu noch die Gastronomie auf unserer Seite hatten. Aber schließlich überzeugten die Vielfalt und die Qualität der Produkte und der Erfolg bei den Touristen.“ Früh gab es bereits Anhänger regionaler Kost und Produkte und Bioland-Pioniere, wie „Hof Berg“ in Dannau, die schon 1979 ökologisch wirtschafteten und kästeten. „Wir sorgen in unserem Verein auch heute noch für eine garantierte hohe Qualität“, so Cindy Jahnke, „wir haben eine ganze Reihe von anerkannten Bio-Betrieben und legen großen Wert darauf, dass viele Käse





durch das Gütesiegel ausgezeichnet werden.“

Ganz besonders ausgezeichnet wurden in den letzten Jahren Käsesorten aus der „Backensholzer Hofkäserei“. Sie fielen sogar international auf, weil sie mit „World Cheese Awards“ prämiert wurden und ihre Qualitäts- und Geschmacksgüte bei Tests unter Tausenden von internationalen Spezialitäten beweisen konnten. Die Rohmilch-Käserei und der große landwirtschaftliche Betrieb Backensholz liegen im nordfriesischen Oster-Ohrstedt in der Nähe von Husum. Es ist eine große Familien- und Unternehmens-Geschichte der Metzger-Petersens, die ihren Betrieb schon seit 1989 nach Biorichtlinien geführt haben und 1991 mit einer ersten Hofkäserei begannen. Martina Metzger-Petersen und ihr Team setzten landesweit Maßstäbe. Inzwischen haben die Söhne Thilo und Jasper mit immer weiterem Ausbau und Innovationen Backensholz zu einem einzigartigen Standort entwickelt. Eine perfekte artgerechte Tierhaltung, bestmögliche Rohstoffe und ihre ökologische Verarbeitung und hohe Kompetenz im traditionellen Handwerk sind die Grundlagen für allerbeste Qualität. Nicht nur Einheimische, sondern auch Reisende sind begeistert vom Hofladen, von der herausragenden Hofküche und von den vielen Sonderprogrammen. Immer neue Käsesorten entstehen – inzwischen sind die Backensholzer zudem Spezialisten für köstlichen Naturkäse.

Käse ist eines der ältesten verarbeiteten Lebensmittel überhaupt. In den alten Geschichten des Landes Schleswig-Holstein ist nachzulesen, dass Milchwirtschaft im ganzen Land, insbesondere auf den adligen Gütern Ostholsteins bereits ab 1600 hoch geachtet wurde. Die im Land integrierten Niederländer hatten die „Holländereien“ gegründet und mit ihren Kenntnissen der Käserei die Landwirtschaft wesentlich beeinflusst. Auch in den Marschen. Im 16. Jahrhundert wurden der „Wilstermarschkäse“ und der „Holsteiner“ zu erfolgreichen Exportgütern. Immer mit dabei der „Holsteiner Tilsiter“. Er ist ein echter „Stinker“, der traditionellste Käse ganz Norddeutschlands: der „Tilsiter“. Seit etwa 180 Jahren wird der feinporige Schnittkäse mit dem meist deftigen Geschmack nicht nur in seinem Ursprungsland Ostpreußen produziert, son-

dern auch als regionaltypische Spezialität bei uns. Wer einst im Norden in den Meiereibetrieben Käseläibe für den Handel herstellte, machte garantiert auch den stark riechenden geschmackvollen Klassiker. Wie die „Holtseer Landkäserei“, vor dem letzten Krieg in dem kleinen mittelalterlichen Dorf zwischen Rendsburg und Eckernförde gegründet. Nach dem originalen Rezept arbeitet man hier heute noch den Tilsiter und ist stolz darauf, nun schon zum 30. Mal für „langjährige Produktqualität“ prämiert worden zu sein. Wobei die Genossenschaft von 120 Landwirten eine leckere Auswahl von Käsesorten herstellt und selbstverständlich zu den Großen der „Käsestraße Schleswig-Holstein“ gehört.

Ab 1860 wurden die ersten Genossenschaftsmeiereien gegründet. In ländlichen Chroniken liest man bis ins letzte Jahrhundert hinein vom hofeigenen täglichen „Keesbacken“. Der Jahreszeit und dem Futter entsprechend entstanden fortan regionale Sorten wie der legendäre „Twölf un söt“.

Käse haben bis heute zuweilen originelle Namen. Es gibt schon lange nicht mehr nur Hof- und Berg-, Deich- und Hüttenkäse. Die Laibe heißen Hein Lütt und Hein Lustig, Schwarzbär, Wikinger und Alter Hirte. Die Bergziege und der Geestländer, der 5-Sprachenkäse und ein Biikesäis verraten ihre Herkunft, Cam-mäh und CréMeer die Sprachlust der Käser. Frohsinn verspricht ein Käse und ein anderer Sinnige Kräuter. Und einen Zauberkäse gibt es auch. Und vieles, vieles mehr.

Die „Käsestraße Schleswig-Holstein“ ist als Ferienstraße entstanden, als Reiseroute durch das Land im Norden. Sie hat sich bewährt als Genussreise in diesem Land, das sonst so sehr mit seinem Sand-und-Strand-Image wirbt. Käse ist zu einem Wirtschaftsfaktor geworden, unabhängig von Zeit und Raum, durch die Digitalisierung der Handelswege. Vor allem aber ist Regionalität ein Megatrend, seit die Globalisierung und die aktuellen Krisenzeiten zur Rückbesinnung und zur Nachhaltigkeit aufrufen. Produkte aus der Region, die authentische Genussvielfalt des Nordens – das hat was. Gerade und auch in dem Käseland im Norden.

www.kaesestrasse.sh ■ Jutta Kürtz

Wir feiern 20 Jahre Käsestraße Schleswig-Holstein!

Als traditionelles Unternehmen mit großer Liebe zum Käse freuen wir uns, von Anfang an als Mitglied ein Teil der Käsestraße zu sein. Im Herzen Schleswig-Holsteins zu Hause. Und so wird unser Käse noch immer nach original norddeutschen Rezepturen in seiner ursprünglichen Umgebung, im milden Klima zwischen Nord- und Ostsee hergestellt. Mit der Milch unserer Partnerbetriebe und auf Basis überlieferten Wissens, schaffen wir seit jeher einzigartige Käsesorten. Unter anderem



bekannt für den mit dem EU-Siegel GGA ausgezeichneten Tilsiter, vertrauen uns unsere Kunden, denn wir verarbeiten ausschließlich wertvolle Rohstoffe. Dies bestätigt uns auch das Gütezeichen

Schleswig-Holstein. Aber überzeugen Sie sich doch selbst! Besuchen Sie unseren Hofladen „Käsekiste“ und machen Sie sich selbst ein Bild von uns. Wir freuen uns auf Sie! Ihre Lieblingssorte können Sie auch einfach telefonisch vorbestellen. Außerdem finden Sie uns auf folgenden Wochenmärkten: mittwochs: Marktplatz Nortorf, 7-13 Uhr; donnerstags: freiwillige Feuerwehr Kosel, 8-12 Uhr; freitags: Marktplatz Gettorf, 8-12 Uhr.

Die Holtseer Käsekiste,
Dorfstraße 2, 24565 Holtsee
Öffnungszeiten:
Mo bis Fr 8.00-18.00,
Sa. 8.00-12.50 Uhr
www.holtseer.de, Telefon: 04557-9971-24



HERZLICH WILLKOMMEN

Wir führen in unserem Käseladen über 90 Spezialitäten von der Käsestraße Schleswig-Holstein. Genießen Sie die Vielfalt heimischer Produkte – frisch, authentisch, kulinarisch z.B. aus dem Tal der „Sorge“ südlich der Hüttener Berge:



meierhof Möllgaard

Käsegeschmack wie früher
Schaukäsen, Selberbuttern, Verkostungen, Imbiss

Ladenöffnungszeiten:
Di-Fr 9-18.00 Uhr • Sa. 8-12.30 Uhr

Kieler Straße 84 • 25551 Hohenlockstedt
Tel.: 04826 - 370 378
www.meierhof-kaese.de



Tradition & Regionalität vereint

Schon probiert?
Unsere Favoriten

Käse aus der Region

Unser Holtseer Käse verbindet Regionalität und Tradition. Denn jede unserer Käsesorten ist echt, wertvoll und norddeutsch. Besuchen Sie uns in unserer Käsekiste in Holtsee und überzeugen Sie sich selbst!



Holtseer Tilsiter
Das Original seit 1942 mit einzigartigem Geschmack



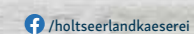
Holtseer Jung
(frisch-scharf)
Der Familienkäse mit leichter Schärfe



Holtseer Cheddar
(mit Meersalz)
Der Käse mit echter Meeresbrise



WWW.HOLTSEER.DE



Frisches Grün in der Küche ...



Alles bei
www.radbag.de
Text: Heike Graf

Click & Grow Smarter Kräutergarten für drinnen 3.0: Endlich frisches Grünzeug für alle. Auch wenn man keinen Balkon und keinen Garten hat, kann man mit diesem Gerät seine eigenen Kräuter sogar ohne Fenster ganz gemütlich wachsen lassen. Einfach anschließen, mit Wasser und Samen befüllen und los wächst's. Die intelligente UV-Beleuchtung weiß genau, wann die Pflänzchen wieviel Licht brauchen ... und wenn's mal draußen zu viel regnet, kann man sich einfach selbst darunter legen :-)

Regenbogen-Gemüse: Lila Karotten, gestreifte Tomaten, gelbe Zucchini, roter Rosenkohl, mehrfarbiger Mangold ... und das alles selbst gezogen in der eigenen Küche oder auf dem Balkon. Damit kann man die Liebste schon etwas beeindrucken. Das Set enthält fünf „Töpfe“ aus Kokosnussschalen, fünf Kokosnuss-Kompostscheiben (Erde/ Dünger) und Gemüsesamen. Gebrauchsanweisung ist auch dabei und die kann man ruhig lesen.

Egging – Kräuter-Eier: Wie wär's mit wilden Erdbeeren frisch aus dem Ei geschlüpft? Das Biscuitporzellan-Ei vorsichtig öffnen (das kann die Erdbeere noch nicht allein), auf eine Fensterbank stellen und gießen. Im Ei sind genügend Nährstoffe, damit das Pflänzchen ungefähr fünf Monate darin wachsen kann – danach Pflanze in einen größeren Topf umpflanzen oder essen. Auch lange nach Ostern sind diese Eier noch ein tolles Geschenk.



Blumentopf-Freunde Katze & Hase: Das ist kaum zu glauben, die Katze hält den Topf ganz still auf dem Bauch und der Hase frisst das Grün nicht selbst auf. Wow. Harry Hase kommt mit wilden Erdbeeren daher und Kurt Kater spielt mit dem Klee.

ecocube – Pflanzen im Holzwürfel: Diese Pflanzen kommen sehr stylish daher und bringen ihren Topf aus Holz gleich mit. Die ecocubs sind mit dem Grün der Wahl und speziellem Nährgranulat und Dünger befüllt und brauchen nur noch ein wenig frisches Nass, dann geht's los. Und wenn der Holzklotz zu klein für die 2 m hohen Sonnenblumen in der Küche ist, kann man ihn einfach mitsamt seiner Fracht in einen größeren Topf umfüllen.





Lebenswerte Gemeinde zwischen Freilichtmuseum und Eidertal

Die Eider, mit 188 Kilometern Schleswig-Holsteins längster Fluss, trennt die Gemeinde Molfsee von Kiel. Das alte Dorf Molfsee gab der politischen Amtsgemeinde den Namen, die meisten Einwohner leben jedoch in den beiden Ortsteilen Rammsee und Schulensee. Molfsee gehört zu den begehrten Wohngebieten rund um Kiel. Nach und nach vollzieht sich hier ein Generationenwechsel. Senioren ziehen aus, junge Familien rücken nach. Stadtnah und „doch schon draußen“, das schätzen viele Einwohner an Molfsee. Rund um die Gemeinde findet sich eine bewegte Hügellandschaft mit verschiedenen Seen. Abgesehen vom Molfsee und dem Schulensee sind der Schierensee und auch der Westensee mit seinem Naturpark nicht weit. Im Gebiet des Gut Bothkamp entspringt die Eider. Das von ihr gebildete Eidertal ist ökologisch besonders wertvoll und bildet zusammen mit den Seen, den teils bewaldeten Endmoränenhügeln, den Wiesen und Rapsfeldern auf engem Raum ein vielfältiges Landschaftsbild. Zahlreiche Wander- und Radwege durchziehen diese Landschaft. In der Gemeinde selbst bietet das über die Grenzen hinaus bekannte Freilichtmuseum Molfsee ein gern besuchtes Ausflugsziel nicht nur für die Kieler, sondern genauso für viele Besucher aus dem In- und Ausland. Auf einer Fläche von 40 Hektar werden mehr als 60 historische Gebäude aus ganz Schleswig-Holstein gezeigt, Bauernhäuser und Katen, dazu Werkstätten, Felder und Gärten. Seit dem 19. Mai hat das Museum wieder geöffnet. Ebenso die dazugehörige Gastronomie. Die Arbeit an dem spektakulären Neubau ist auch während der Schließzeit weitergegangen: So wurde im März ein circa 12.000 Jahre alter Granitfindling vom Gut Ludwigsburg in Waabs sowie ein großer

Feldahorn per Kran in den, die beiden Gebäude verbindenden, Lichthof gehoben. Zwei kleinere Findlinge aus der Gemeinde Martensrade am Selenter See vervollständigen das Ensemble. Am 1. November wird Ministerpräsident Daniel Günther den Museumsneubau eröffnen. Der persönliche Tipp des Museumsdirektors Dr. Wolfgang Rütter für einen Besuch des Freilichtmuseums lautet: „Erschließen Sie sich das Museum einmal nicht über den Hauptweg, die Lindenallee, sondern über die beiden Seitenwege entlang der Seen und des Waldes. Dort ist es weniger voll. In Stille und Ruhe kann man hier sowohl die Seele baumeln lassen als auch die in die historische Kulturlandschaft eingebundenen Häuser und Höfe aus neuer, ungewöhnlicher Perspektive betrachten und als Ganzes erfahren.“

Die Gemeinde Molfsee verfügt über eine gute Infrastruktur und viele Einkaufsmöglichkeiten. Ihre Hauptverkehrsader, die alte Hamburger Chaussee, ist übrigens die erste Kunststraße Schleswig-Holsteins. Eröffnet im Jahre 1832, führte sie von Altona über Bad Bramstedt und Neumünster bis Kiel. Diese alte Straßenverbindung ist heute vielfach in anderen Straßen aufgegangen. Wer sich aber genauer umschaute, kann noch die denkmalgeschützten Meilensteine entdecken. Zum Beispiel direkt vor der Molfseer Amtsverwaltung im Mielkendorfer Weg. Hinweis: Das Café und der Imbiss befinden sich auf dem Gelände des Freilichtmuseums. Beide können deshalb nur in Verbindung mit dem Eintritt besucht werden. Öffnungszeiten bis 31.10.2020: Einlass bis 16 Uhr Mo-Di geschl., Mi-So 10-17 Uhr

Mmh lecker! Teil 1: Der Weg ins Imbiss-Glück

... führt unter anderem vorbei an alten Höfen aus der Probstei und Dithmarschen. Einen der Seen lassen wir links liegen und landen auf dem Jahrmarktsgelände. Dort, wo üblicherweise die Karussells stehen, haben Sabine Köhrsen und Marko Kohrt nun kleine Sitzinseln aufgebaut. Es ist den beiden anzumerken,



wie viel Freude sie an ihrer Arbeit haben. Im Schatten oder in der Sonne: Hier findet sich für jeden ein schönes Plätzchen für einen Snack.

Wer es herzhaft mag, wählt Pommes, die mit selbst gemachtem Kräutersalz besonders lecker schmecken. Dazu eine Curry- oder Bratwurst aus der hiesigen Schlachtereier Kluge. Die Currysauce wird gleichfalls vor Ort frisch zubereitet.

Und zum Nachtisch laden die beiden zu einer Eis-Zauberei ein: Eine Vielzahl an Zutaten, verwirbelt mit einem Milch-, Joghurt- oder Reisdink-Basiseis, führt zu vollkommen neuen Geschmackserlebnissen. Jeder kann sich hier sein ganz eigenes EiZ-Glück zusammenmixen lassen.

Nebst Kaffee und leckeren kühlen Getränken, wie fritz-Brausen und Flaschenbier aus der Kieler Lille Brauerei, darf natürlich eines an einem klassischen Kiosk nicht fehlen: Naschkram!

Telefon: 0160-81 56 094,
E-Mail: marko-kohrt@web.de

Mmh lecker! Teil 2: Zu Gast bei „Emil und Lieschen“

... weiter geht's auf dem Hauptweg ein Stück geradeaus, um dann kurze Zeit später links abzubiegen. Ein Stück bergauf befindet sich eine alte Meierei aus der Landschaft Angeln, die das oben genannte Café von Emily Meining beherbergt. Seit 2018 backt die 26-jährige Konditormeisterin hier Torten, Kuchen und alles, was das süße Herz sonst noch so begehrt.



Gelernt hat Emily Meining im Hotel Adlon in Berlin. Als Meisterin ihres Fachs zog es sie dann zurück in ihre Heimat. Im Freilichtmuseum konnte die junge Frau den Traum vom eigenen Café verwirklichen.

Sehr lauschig mutet die mit großen Bäumen bestandene Hoffläche an. Auch hier wurden Tische und Stühle neu platziert. Ganz bewusst werden nur selbst hergestellte und regionale Produkte angeboten. Kaffeespezialitäten gibt es in Kombination mit Bio-Milch, Hafer-, Soja- oder laktosefreier „Milch“. Käse und Wildwurst aus Schleswig-Holstein bereichern das Angebot. Oder wie wäre es mit einem Glas frischer Bio-(Butter-)Milch? Ein individuelles Frühstück kann nach Voranmeldung ebenso genossen werden.

Geme dürfen Sie auch Ihre Festlichkeiten in der Meierei feiern und sich vom herzlichen „Emil & Lieschen“-Team verwöhnen lassen.
www.emilundlieschen.de, Telefon: 0162-578 92 16




Bei uns bekommen Sie nur selbst hergestellte und regionale Produkte:

- Torten, Kuchen, Pralinen, Cupcakes und was das süße Herz verlangt
- Frische Kaffeespezialitäten aus der Barista-Maschine
- Käse und Wildwurst aus Schleswig-Holstein oder auch ein schönes Glas Bio-Milch oder Buttermilch.

Ein einzigartiges Frühstück kann nach Voranmeldung genossen werden. Gerne dürfen Sie auch Ihre Festlichkeiten in der Meierei zelebrieren.

*Emil & Lieschen • Inh. Emily Meining
Hamburger Landstraße 97, 24113 Molfsee
Meierei im Freilichtmuseum • Tel. 0162-578 92 16
info@emilundlieschen.de • www.emilundlieschen.de*

Der Kiosk am Jahrmarkt



- Das EiZ der Eis-Zauberei: jedem seine eigene Eissorte!
- Knusprige Pommes mit hausgemachter Würze
- Leckere Curry- und Bratwurst vom Grill, natürlich mit selbstgemachter Currysauce
- Naschkram-Tüten, selbst zusammengestellt oder als Überraschung
- Heißer Filterkaffee, Tee oder Kakao
- Kalte fritz, BioZisch oder Ilite

**Kiosk am Jahrmarkt, Freilichtmuseum Molfsee
Hamburger Landstraße 97, 24113 Molfsee
Telefon 0160-815 65 40 Mail marko-kohrt@web.de**

Prominent am Wasser



Schleswig-Holstein – das Land zwischen den Meeren! Und das Land mit über 380 großen und kleinen Seen. Wasser und Strand gibt es hier reichlich. Und die Schleswig-Holsteiner haben schon lange verstanden, ihr schönes Fleckchen Erde perfekt in Szene zu setzen. Wer kann schon mit so vielen Strandrestaurants in 1A-Wasserlage, Fischräuchereien, Cafés am See oder Landgasthöfen in verwunschenen traumschönen Gutsanlagen punkten wie wir? In diesem Jahr aber konnten wir nun alle erstmalig nicht spontan in unserem Lieblingsrestaurant am Wasser essen gehen. Den Wochenendspaziergang nicht bei einem leckeren Stück Kuchen in einem Café ausklingen lassen.

Dies ist nun seit dem 18. Mai endlich vorbei: Unter strengen Sicherheits- und Hygienebestimmungen haben unsere Gastronomen im Land wieder ihre Türen für uns geöffnet. Gutgelaunt, mit spitzfindigen Ideen rund um den Virenschutz erwarten sie uns.

Gerade im Sommer macht es Spaß, in Schleswig-Holstein mit Blick auf die aktuellen Saison-Speisekarten auf ganz unterschiedliche Weise je nach Bedürfnis zu essen und trinken: von saisonal und regional, über Fisch und Fleisch, bis mediterran oder vegan. Und zum Dessert genießen wir den Ausblick aufs Wasser, hören den Grillen beim Zirpen zu oder zählen die Sterne – und nicht nur die am Himmel, auch die Michelin-Sterne! Denn Schleswig-Holstein entwickelt sich immer mehr zum Mekka der Feinschmecker. Einige Sterneköche haben bei uns eine neue Heimat gefunden und verwöhnen ihre Gäste mit hervorragenden Speisen in besonderen Lagen. Genauso freundlich laden jetzt im Sommer die kleinen und feinen Cafés an den Seen, die hübschen Landgasthäuser, die Strandbistros und die Fischräuchereien entlang der Nord- und Ostseeküsten zur kulinarischen Stippvisite ein. Was gibt es auch Schöneres, als sich beim Fischbrötchen in Büsum den Wind um die Nase wehen zu lassen, ein leckeres Stück Torte mit Blick auf den Plöner See zu genießen, ein Eis am Strand von Strande zu schlecken oder bei einem Glas Wein im Strandkorb in Laboe die Kite-Surfer zu beobachten? Wir können uns nichts Besseres vorstellen. Vor allem nicht in diesem Jahr, nachdem wir zwei sonnige Monate darauf verzichtet haben!

Kliesche, Matjes, Labskaus – maritimer Genuss am Yachthafen

„Moin!“ – Klar und frisch begrüßt Chefin Julia Labs im Restaurant Clubhaus Kieler Yacht-Club in Strande ihre Gäste. Nicht nur alle Segler aller Klassen fühlen sich hier wie zu Hause, auch Besucher und Urlauber des Ostseebades schätzen das maritime Flair auf der großen Terrasse mit Blick auf den Yachthafen und das stilvolle Ambiente des Hauses. Frische Ostsee-Küche wird serviert unter dem prächtigen Modell des Sportseglers „Wappen von Strahlsund“. „Bei uns gibt's ehrliches regionales Essen“, bringt es die gebürtige Kielerin auf den Punkt: Kliesche, eine Schollenart, wird am nahen Stoller Grund gefangen. Eckernförder Matjes spezial, doppelt eingelegt, so wird er fester und zergeht trotzdem auf der Zunge. Labskaus, im Haus gepökelt, selbst die Bratkartoffel ist handgepöckelt. „Schmeckt einfach besser!“, Julia Labs macht deutlich, was echte norddeutsche Traditionsküche kann. Rumpsteak und hausgemachtes Roastbeef von der hiesigen Färse befriedigen den Fleischhunger. Kaffeevariationen und selbstgebackene Kuchen am Wochenende runden das Angebot ab. Das Ambiente in und um das Clubhaus bietet sich an, Feiern und Events auszurichten, ganz gleich ob Grill-BBQs, Spargelessen oder Grünkohl!



Reservierungen unter: reservierung@clubhaus-kyc.de oder Telefon 04349-1431

© A la carte-Verlag



Öffnungszeiten
April bis Oktober
Mittwoch bis Freitag ab 17.00 Uhr
Samstag, Sonntag und Feiertag
ab 12:00 Uhr
November bis März
nach Vereinbarung

möchten Sie das Clubhaus für Ihr Event nutzen,
rufen Sie uns gerne an.
Julia & die Clubhaus Crew

Julia Labs
Telefon 04349-14 31 • Strandstraße 8 • 24229 Strande
julia@clubhaus-kyc.de • www.clubhaus-kyc.de

Schwedische Experimentierfreude

Nordmarkens Whisky Destilleri



Schaut man in Sachen Whisky nach Schweden, fällt auf, dass sich dort in den letzten zwanzig Jahren sehr viel getan hat. Nachdem 1999 mit Mackmyra die erste private Whiskybrennerei gegründet wurde, folgten Wannborga auf Öland, Spirit of Hven, Grythyttan und die Box Destilleri, die wegen bestehender Namensrechte mittlerweile High Coast Distillery heißt. Heute gibt es ganze 21 Whiskyprojekte in Schweden (Gotland Distillery, Smögen, Ådalen, Vingården, Gute, Gotland, Wannborga, Norrtelje, Uppsala, Gripsholm, Bergslagens, Agitator, Skånska Spritfabriken, Vattudalen, Tevsjö und Gamelstilla). Zu den neueren unter ihnen zählt die kleine Brennerei Nordmarkens in Årjärg. Der Ort liegt im Landkreis Värmland, etwa 10 Kilometer von der norwegischen Grenze entfernt. Malerisch abseits an einem kleinen See gelegen, wird hier experimentiert, was die Brennblasen hergeben. Mittlerweile sind sie auch auf deutschen Messen zu finden – mit ein Grund sie hier vorzustellen.

Als die drei Freunde Gunnar, Morgan und

Ingmar 2014 entschieden, dass es Zeit für ihren eigenen Whisky wäre, hatten sie schon einige Erfahrung in der Whiskyherstellung gesammelt. Gunnar und Morgan hatten für die schwedische Brennerei Grythyttan, Ingmar sogar für eine schottische Brennerei auf Islay gearbeitet. Von 2015 bis 2018 waren sie sogenannte Kuckucksbrenner, das heißt, dass sie sich in Brennereien einmieteten, um dort ihr Rohdestillat nach ihren Vorstellungen herzustellen. 2018 kauften sie sich schließlich die Anlage der Brennerei Grythyttan, die ihr Gewerbe aufgab. Die Anlage ist vom schottischen Hersteller Forsyths und mit einer 900-l-Washstill und einer 600-l-Spiritstill ausgestattet. Die drei Freunde installierten sie in ein Gebäude auf Morgans Hof im malerischen Värmland. Im Gegensatz zu vielen modernen Anlagen besitzt Nordmarkens keine Computersteuerung und alles wird per Hand hergestellt. Die Lagerhäuser sind in unmittelbarer Nähe und den Temperaturen der Jahreszeiten ausgesetzt, was ungewöhnlich ist und die Reifung des Whiskys stark beeinflusst.

Für die Herstellung von nicht rauchigem Whisky

nutzen die drei Freunde ein schwedisches Bio-Gerstenmalz von der Warbro-Mühle und ein normales schwedisches Gerstenmalz von Vikingmalt. Bei ihrem rauchigen Whisky wird ein Gerstenmalz aus Belgien (mit 35 ppm Phenolen) verarbeitet. Nordmarkens experimentiert mit verschiedenen Hefestämmen, darunter Backhefen und Brauhefen, um bei der Entwicklung der ersten Aromen in der Maische die Weichen für das spätere Produkt stellen zu können. Aber auch Grainwhisky wird von Nordmarkens produziert. Da die Brennerei (noch) keine Brennanlage dafür besitzt, lassen sie das Rohdestillat von einer anderen schwedischen Brennerei herstellen. Dabei wird hauptsächlich Weizenmalz genutzt. Dieser Grainwhisky lagert bei Nordmarkens ausschließlich in First-fill-Oloroso-Sherryfässern, was ihm eine wuchtige Fruchtigkeit (vor allem Trockenfrüchte und Orangen) und eine schöne Röstnote (Schokolade) verleiht. Ingmar verrät im Interview, dass der Grainwhisky nur als Einzelfass abgefüllt werden soll. Man plane mit ihm keine Blended Whiskys herzustellen (gut so! #Anmerkung des Autors).



Apropos Fässer: Nordmarkens arbeitet mit der kleinen familiengeführten Böttcherei „Casknolia“ in Montilla, in der Provinz Cordoba in Spanien, zusammen. Dort werden 50- und 100-l-Fässer (medium toasted) für Nordmarkens produziert, in denen zuvor Oloroso-, Pedro-Ximenez- oder Amontillado-Wein reifte. Aber auch schwedische Eichenfässer aus der Böttcherei Thorslundkagge in Högsjö in den Größen 50 l und 100 l werden als medium und heavy toasted verwendet. Neben diesen beiden Böttchereien suchen Nordmarkens auf der ganzen Welt nach interessanten Fässern, wie z.B. ungarische Eichenfässer, ehemalige Moscatel- und Portweinfässer und Rumfässer aus der Karibik. Das Ziel bei all diesen Fass-Variationen ist es, Whisky in kleinen Auflagen (small batches) herzustellen, verrät mir Ingmar im Interview. In kleineren Fässern reifen die Whiskys schneller, weil das Oberflächenverhältnis



zum Volumen günstiger ist, und die Abfüllungen sind schnell sehr aromatisch. Auch arbeite man derzeit mit einer schwedischen Brauerei zusammen und nutze deren Stoutfässer, um Whisky zu lagern.

Mit seiner derzeitigen Produktion von 25.000 l Rohalkohol im Jahr ist die Nordmarkens Destilleri zwar quantitativ ein Zwerg, aber einer, dessen Produkte man sich genauer anschauen (bzw. probieren) sollte. Mir lagen freundlicherweise sieben Whiskyproben vor – sechs Einzelfassabfüllungen und der letzte bisher erhältliche „Swedish Oak 2019“ – die allesamt sehr interessant waren und das Potenzial von Nordmarkens Destilleri zeigen. Darunter war ein Grainwhisky, der in einem hervorragenden Oloroso-Sherryfass lagern durfte, ein rauchiger und ein nichtrauchiger Single Malt Whisky aus einem neuen schwedischen Fass, ein Single Malt aus einem Sherryfass, einer aus einem Bourbonfass und ein Single Malt, der in einem Fass aus Ungarischer Eiche (sehr würzig!) gereift war. Allesamt waren diese Fässer wirklich vielversprechend und ich muss zugeben, dass ich sie sogar spannender fand als den „Swedish Oak 2019“, der in einer größeren Auflage abgefüllt worden war.

Dass man bei Nordmarkens natürlich auch Geld verdienen muss, liegt auf der Hand. So haben sie auch andere Spirituosen in ihrem Portfolio, die nicht so lange wie Whisky reifen müssen. Ihr Vodka und ihr Aquavit kamen so gut an, dass sie 2018 und 2019 auf der Nobelpreisverleihung ausgeschrieben wurden, worauf die drei Freunde sehr stolz sind. Die Verbindung zu ihren Kunden halten die drei durch ein angegliedertes Restaurant und ihr Brennereifestival, das jedes Jahr am letzten Wochenende im Juli stattfindet. Mit vielen Tastings, Food-Pairings und Livemusik wird dann ordentlich gefeiert. Wer einmal bei den Schweden zum Feiern eingeladen war, weiß, wovon ich schreibe. Ich feiere mit den Abfüllungen von Nordmarkens in meinem Garten in Gedanken schon mal mit und proste Ihnen von meinem neuen Lieblingsplatz zu. Skål! (Prost!) ■ Ihr Whiskykenner Thom Glas

Normarkens „Swedish Oak 2019“
Swedish Single Malt Cask Strength Whisky
Originalabfüllung!
ohne Altersangabe
Alkohol: 53,1% Vol.
Fasstypen: Ex-Bourbon und neue Schwedische Eiche
ungefärbt, nicht kalt filtriert

VERKOSTUNGSNOTIZ
Erste Nase (vor dem ersten Schluck): *zuerst etwas mineralisch-frisch mit Zitronennoten, dann süß mit Honig und würzige Noten (vor allem Pfeffer). Schließlich Vanille und Cerealien, frisch geschnittener Apfel, Eichenholz und ein Anflug von kaltem Speckrauch, als ob man eine alte längst erloschene Räucherkatze betreten hat. Über allem schweben florale Aromen (Lavendel?) und der Geruch von englischen Minzpastillen. Ganz im Hintergrund versteckt finden sich Noten reifer Bananen.*
Geschmack: *Vanille, würzig-bitter, frischer Apfel, Zitrone, Cerealien. Dann baut sich der Whisky mit Eichenholz und Speckrauch auf. Es fühlt sich an, als hätte ich einen glimmenden Span im Mund, als sich Zimt und die Schärfe von schwarzem und grünem Pfeffer zu einem wuchtigen Finale auf-türmen. Irgendwo dazwischen kamen noch ganz kurz ein paar Fruchtaromen durch (Banane?).*
Nachklang: *frisch, und zitronig-minzig mit Eichenholz, kaltem Rauch, Tee und einer angenehmen Hopfenbittere (wo kommt die denn her?). Der Whisky hinterlässt ein trockenes Mundgefühl und ganz am Ende reife Banane und englische Minzpastillen!*
Zweite Nase (nach dem ersten Schluck. Die vordergründigen Aromen sind nun bekannt und so kann die Nase oftmals „dahinter“ leichtere Aromen entdecken, die vorher überdeckt waren): *Eine appetitanregende leichte Bitterkeit, wie man sie von Tee und Hopfen kennt, dominiert nun das nasale Aromenspiel. Die Minzpastillen sind nun ebenfalls wesentlich deutlicher zu erkennen. Spannend!*



Zeilwort	Obstsorte	Märchengestalt	asiat. Insel	Halbstarke	3	japan. Spielspezialität	Gebirgsinschnitt	Abk. f. Straßensüdsüdost	Bez. f. Kokain	Abk. f. Straßenverkehrsgesetz	Nebenfluß d. Unstrut	Pflanzenheilmittelsknospe	Kfz-Z. v. Peru	Heilige	16	schuld. bewußt
											dt. Politiker				4	
		Frauenname	Stadt i. Ägypten							10						
Wendekommando a. See	Nichtjude		Golf a. d. Ostküste v. Celebes					Ort i. Kanton Bern					frz. Feuer			
			süd-deutsch. Zins	Rohseide				ohne Kenntnis	Gestalt aus Hoffmanns Erzählungen	Schwizer Psychochem. Z. f. Kalium						
medizinischer Begriff	Schiedsrichtersignal	Mastbaumfestigung													17	
15		6							Kfz-Nationalitätszeichen Italien	Landschaft i. Spanien	1					Ther. Zufuß
Inkubus	Kringel		Pfote					Glücksspiel	gegorenes Getränk							geknechtet
Stadt i. Thüringen		Hund b. Wilhelm Busch						8	14							
			Abk. f. Arbeitsstudien (-Verband)	eng					Abk. f. Amtsgericht	12	medizinisch: Schwachsinn	Erlöser	18	Hauptort v. Guam		
			engl. für: Börsenschluß	ohne Lärm				9	Heiliger d. Teufelsanbeter	Filmregisseur			5	engl. für: zwei		geistesgestört
arab. behagliche Ruhe	unterdessen								Abk. f. Caesium	7	bulgar. Stadt			Mond d. Jupiter	Fremdwortvor-silbe f. drei	
Bahnbe-griff			einseitiger Wissenschaftler											Gewürz		11
Tonga: Vulkaninsel		2		neulat. Name Österreichs												

KIELER YACHT-CLUB

Das Clubhaus Kieler Yachtclub
Strande verlost ein Abendessen für
2 Personen im Wert von 40,- Euro.



TRANCHIERTE LAMMKEULE mit Pfefferminzsauce

Wenn wir uns für ein Grillgericht entscheiden, fällt unsere Wahl auf dieses. Es lässt sich erstaunlich leicht zubereiten und schmeckt überraschend gut. Bitten Sie den Schlachter, das Tranchieren zu übernehmen und das Fett zu entfernen. Es ist zwar schmackhaft, verursacht jedoch unerwünschtes Aufflammen beim Grillen.

6-8 Portionen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Garzeit: 25-30 Min.

Für das Lamm

1 Lammkeule, etwa 1,5-1,7 kg, tranchiert
Meersalz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1. Den Grill anzünden. Die richtige Temperatur ist entscheidend. Verwenden Sie hochwertige Grillkohle, am besten Holzkohlebriketts. Warten Sie, bis die Briketts durchgeglüht und die Asche weiß ist. Hochwertige Kohle hat eine Brenndauer von ca. 1 Stunde und länger.
2. 1 Tasse mit Wasser füllen und beiseite stellen. Das Fleisch großzügig mit Salz und Pfeffer würzen, nicht mit Öl einreiben, denn wenn das Öl in den Grill tropft, verursacht es ein Aufflammen und das Fleisch brennt an. (Falls Sie das Fleisch zuvor mariniert haben, das Öl abtupfen.)
3. Das Fleisch 25-30 Min. auf den Grill legen, etwa alle 5 Min. wenden. Wenn es zum Aufflammen kommt, Wasser aus der Tasse darüber schütten.
4. Wenn das Fleisch fertig gegrillt ist, vom Grill nehmen und bis zu 30 Min. ruhen lassen.
5. Das Fleisch in Stücke schneiden.

Für die Pfefferminzsauce

2 große Handvoll frische Pfefferminzblätter
2 EL flüssiger Honig
100 ml Weißweinessig
Meersalz nach Geschmack

1. Die Pfefferminzblätter waschen und möglichst fein hacken.
2. Die Minze in eine kleine Schüssel geben und den Honig zufügen.
3. Gut verrühren, dann den Weißweinessig hinzugeben. Würzen.

Tipps

- Holen Sie das Lamm etwa 1 Stunde vor dem Grillen aus dem Kühlschrank. So können Sie sicherstellen, dass es gleichmäßig gegrillt wird und nicht halbgar mit schwarzer Kruste auf dem Teller landet.
- Dieses Fleisch eignet sich perfekt zum Marinieren. Das Marinieren können Sie bereits im Voraus erledigen. Legen Sie das Fleisch in eine große Schüssel mit viel Olivenöl, gehacktem Rosmarin, Knoblauch und Zitronenschale.
- Zucker oder Fruchtzucker anstelle von Honig für die Pfefferminzsauce verwenden.
- Wir mögen die Pfefferminzsauce erfrischend scharf, als Kontrast zum fetten Lammfleisch. Wenn Sie Ihnen jedoch zu scharf ist, fügen Sie einfach mehr Honig hinzu.

Rätselauflösung vom Vormonat
Gewonnen? Das Lösungswort war ... „LAMMRAGOU“

Damenart	Stoff-Frucht	I	versteckt	G	Chakra-energie	Zusammenfassung	F	Ordnung	haben	Stadt	Phyllo	E	Zerlegung	E	AA-1	K	K	let. bett.	
		P	R	E	E	U	M	K	E	H	R	E	N	C	E	L	A	N	O
		E	R	R	N	G	E	B	I	R	G	E	T	R	A	M	I	N	E
		A	G	O	I	G	A	L	L	R	U	E	T	L	I	T	S	A	
		H	N	D	E	M	U								N	I	O	S	
		G	B	B	Ö	N									L	A	T	E	
		R	E	G	E	L	U	N	G						I	N	I	T	
		O	R	T	A										G	Ü	T	T	
		A	T	T	U	R	F								A	E	U	N	
		S	C	H	L	O	T	R	L	A	R				S	I	S	E	
		A	H	A	M	R	U	B	I	N	U	S	O	L	A	R	V		
		E	H	A	B	I	T	M	J	E	T	O	N	H	R	A	A		
		R	Y	U	T	S	T	R	A	E	U	B	E	N	J	E	S	A	
		N	I	F	E	S	I	B	Y	L	L	E	G	E	E	L	M	O	

Die Gewinner: Jörg Sieh-Petersen • Gert Hartz

TUCHE

by Tom



Impressum

Herausgeber (V.i.S.d.P.)
à la carte - Verlag
Nils Petersen
Bahnhofstraße 12
24253 • Probsteierhagen
Redaktion und Anzeigen
0 43 48-9 19 25 82
0 43 48-9 19 25 83
info@lacarte.de www.lacarte.de

Layout & Anzeigengestaltung
German Romani

Text und Fotos
Kerstin Harmsen,
Heike Graf, Ines Barber,
Thom Glas, Monika Cordes,
Martin Reuter,
Claudia Lazar,
Maxine Holsten, Esther Marake, Jutta Kürtz

Das „la carte“ erscheint monatlich und wird kostenlos bei Gewerbetreibenden im Erscheinungsgebiet verteilt und ausgelegt. Redaktionsschluss ist der 16. des jeweiligen Vormonats. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlags. Keine Gewähr für die Richtigkeit der Termine und Mittagstisch-Angebote. Keine Haftung für die Verletzung von Rechten Dritter an Anzeigenmaterial. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht immer die Meinung der Redaktion wieder.

Absender

Name _____
Straße _____
Ort _____
Tel.: _____
1 2 3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

Das Clubhaus Kieler Yachtclub Strande verlost ein Abendessen für 2 Personen im Wert von 40,- Euro.

- Forstbaumschule
- LeBuffet

Wer an der Verlosung teilnehmen möchte, trage hier das Lösungswort zum Kreuzwörterfeld von Seite 46 ein: bis zum **20. JUNI 2020** zuschicken

Die Karte bitte ausschneiden und bis zum **20. Juni 2020** zuschicken oder faxen 0 43 48-9 19 25 83. Nur eine Teilnahme pro Person, doppelte werden aussortiert. Aufkleben erhöht die Masse, aber nicht die Chance ... Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Haben Sie ein Restaurant gewählt? Dann lösen wir Sie bevorzugt dort aus (das gelingt natürlich nicht immer, dann gewinnen Sie auch in einem der anderen Restaurants!)

à la carte-Verlag
Bahnhofstraße 12,
24253 Probsteierhagen



Das Kochbuch des Ayurveda
von Usha und Vasant Lad



Die ayurvedische Küche ist nicht nur unglaublich schmackhaft, sondern verfügt auch über große Heilkräfte, die jeder einsetzen kann. Vasant Lad ist einer der bekanntesten ayurvedischen Ärzte weltweit. Es ist kaum einer so berufen wie er, dieses Kochbuch zu schreiben und die jahrtausendealten Geheimnisse dieser heilenden Nahrung verfügbar zu machen. Doch das Werk ist weit mehr als nur ein Kochbuch. Neben 100 köstlichen Rezepten aus der Küche von Vasant Lad und seiner Frau Usha führt es in die Grundprinzipien des Ayurveda und die Lehre der Konstitutionstypen, der Doshas, ein. Es zeigt, wie sich durch die Kombination von Lebensmitteln die Verdauung regulieren, körperliches Gleichgewicht herstellen und dadurch Gesundheit und Wohlbefinden erreichen lassen.

Die aromatischen Rezepte reichen von Mungbohnen-Suppe bei Augenproblemen, Safranreis bei Migräne, Karotten-Sabji zur Blutbildung, den beliebten Kartoffel-Taschen Samosas und Chapatis bis zum ausgleichenden Koriander-Chutney und süßen Mandel-Khir. Dabei können die Bedürfnisse aller Familienmitglieder berücksichtigt werden. Darüber hinaus wartet „Das Kochbuch des Ayurveda“ mit mehr als 300 einfachen ayurvedischen Hausmitteln für die Behandlung vielfältiger Beschwerden auf, die bei der Bekämpfung einfacher Erkältungen, bei Hauterkrankungen oder sogar zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels bei Diabetikern zum Einsatz kommen. Zusätzlich enthält das Buch einen Fragebogen für die Ermittlung der eigenen Konstitution und Ernährungsrichtlinien für die jeweiligen Konstitutionstypen. Ein Grundlagenwerk der ayurvedischen Koch- und Heilkunst.

288 Seiten, gebunden, Narayana Verlag
ISBN: 978-3-95582-040-4
Preis: € 29,00 inkl. MwSt.

Karoline Jönsson
Der Genuss wächst vor der Tür

Es kann unglaublich glücklich machen, selbst angebautes Obst und Gemüse zu ernten und in der Küche zu verwenden sowie im Winter eingelegetes oder gut gelagertes Gemüse aus der Speisekammer zu holen. Karoline Jönsson lebt und liebt das »Abenteuer Landleben« von ganzem Herzen: In ihrem Küchengarten, im Gewächshaus, im Obst- oder Kräutergarten sowie in der freien Natur findet sie alles, was sie für ihre Ernährung braucht. In ihrem neuen Buch gibt sie neben zahlreichen Rezepten viele Tipps zum Pflanzen und Ernten aus dem eigenen Garten.

Autorin

Karoline Jönsson zog im Herbst 2011 aufs Land – zurück in das Dorf, in dem sie aufgewachsen war – und lebt dort nun mit ihrem Lebensgefährten, ihrer Katze und ein paar Hühnern. Schnell entdeckte die damals 23-Jährige ihre Liebe zum Garten, zu selbst angebautem Obst und Gemüse und zur vegetarischen Ernährung. Sie startete ihren Blog gronaskafferiet (»Die grüne Speisekammer«), der 2012 zum besten Foodblog Schwedens gewählt wurde. Zudem ist sie Fernsehköchin und Kochbuchautorin. Ihr neuestes Projekt heißt Självhushållningsprojekt (»Selbstversorger-Projekt«).



Format 19 x 26 cm • 152 Seiten
Hardcover mit zahlreichen Fotos
€ 22,- • ISBN 978-3-7995-1375-3
Thorbecke Verlag

Kochen mit Lust und Laune



grütze und norddeutsche Graupensuppe? Eierspeisen gibt es auf 1001 Art, mit viel Fantasie. Und aktuell: Fische sind jetzt frisch vom Fang zu haben, aus den Seen, aus den Meeren, und dann lockt der herrliche fröhliche Matjes. Wer Fleisch mag, der hat wahrlich keine Not – ein Gang über den Wochenmarkt lässt die Ideen sprießen und füllt die Einkaufskörbe ... Es macht tatsächlich Freude, jahreszeitliche Suppen und leckere Burger frisch zu kochen und zu braten und den Fast-Foodies mit der eigenen Pizza und Pasta den Rang abzulaufen ...

Wenn's noch leichter sein soll, dann helfen die wunderbaren Frische-Kisten, die sich regionale Produzenten und Gastronomen inzwischen ausgetüftelt haben. Knackfrische Produkte werden bis vor die Haustür geliefert, inklusive pfiffiger Rezeptideen. Wer da keine Lust bekommt! Ein großer Versender von Kochboxen mit frischen Menü-Zutaten steigerte seinen Umsatz hierzulande gerade um 66%: 4,18 Millionen Kund(inn)en greifen da weltweit zu und stehen am eigenen Herd mit durchaus raffinierten Anleitungen und punktgenau abgewogenen Zutaten. In unglaublicher Vielfalt und mit spannenden Ergebnissen. Auch so manches Catering hat sich inzwischen online und durchaus in der Nähe etabliert – immer mehr Spitzenköche haben uns so in diesen schwierigen Zeiten beglückt.

Dass es wirklich ganz einfach geht, das beweisen seit einer Weile die sagenhaften italienischen „Pasta-Grannies“ mit ihren begeisternden Nudel-Videos (www.pastagrannies.com). Wir lernen, dass man nicht mehr braucht als Hartweizenmehl und Wasser für eine ordentliche Pasta, dazu eine Prise Salz und ein Kilo Kompetenz und Knet-Erfahrung. Und natürlich Geduld, also Zeit. Füllungen und Zugaben lassen sich wunderbar variieren nach Jahreszeit und Laune. Gute alte Hausmannskost aus dem Süden Europas ist das. Längst haben bayerische und andere Großmütter nachgezogen, auch Bloggerinnen, und zeigen nun via virtueller Hotline Traditionelles aus Omas Küche. Bei Youtube muss man nur nach „Oma kocht am besten“ suchen – schon erlebt und erlernt man Köstliches!

In Zeiten stark gewachsenen Umwelt-Bewusstseins gibt es zudem die immer beliebter werdende Rubrik „Reste-Küche“. Sagenhaft ideenreich! Wobei ich mich daran erinnere, dass ich in einem erfolgreichen Kochbuch-Verlag ausgelacht wurde und abgeblitzt bin, als ich vor drei Jahrzehnten ein „Aus Eins mach Zwei und Drei“-Reste-Kochbuch angeboten hatte. Als Großfamilien-Frau hatte ich wahrlich Übung. Bei uns im Norden kannte man sogar das Sonnabend-Spar-Rezept „Kehr wieder“. Reste von gestern kamen da in neuer Form auf den Tisch. Aber die Kochbuch-Welt war damals noch nicht so weit ... Die Gesellschaft wohl auch nicht, man rümpfte die Nase.

Aber heute? Ja, ich wehre mich. Ich glaube es nicht, dass die Eigenbrötler und Hausmacher und heimischen Küchenkünstler – alle, weiblich und männlich, jung und alt – immer nur die Schürze umhängen und die Messer wetzen, wenn es ums Grillen und Event-Cooking geht und um Spektakuläres. Ich bin ganz sicher, dass gerade die Alltagsküche in ihrer Vielfalt Freude macht, dass so mancher sie neu entdeckt hat in dieser Zeit und sie in der neuen Nähe der Familie genossen hat als ein fröhliches, genussreiches Miteinander.

Ich bin sicher, viele wollen und werden das beibehalten. Kochen, auch miteinander, und Essen – das ist Lebenskultur pur! ■ *Jutta Kürtz*

Sind wir zu Kochmuffeln geworden? Die deutsche Ernährungsindustrie hat mich gerade mit dieser Behauptung erschreckt. Deutsche können nicht mehr kochen – so die Schlagzeile. „Der Wegfall des Angebots von Schnellrestaurants, Pommes-Buden und Italiener-um-die-Ecke wirft die Leute nun dramatisch zurück auf ihre eigenen Kochkünste. Und die sind begrenzt!“, so wird der Verbands-Chef in der Presse zitiert. Ich will es nicht glauben! Haben wir doch gerade erlebt, dass die Corona-Krise nicht nur die Toilettenpapier-Regale leergefegt hatte, sondern dass auch ein Sturm auf Mehl und Hefe, Teigwaren und Tiefkühlgemüse für tage-, ja wochenlange Ausfälle gesorgt hat. Und die gerade wieder geöffneten Buchhändler verkünden einhellig: Kochbücher sind gefragt wie nie!

Wir, die wir immer schon mit Leidenschaft gekocht und gebacken haben, sind fein raus in diesen schwierigen Zeiten. Lust und Laune und Ideen haben wir genug. Zeit ist eine Frage der Organisation und so manche Homemaker – nicht nur die Mütter, auch die Väter – haben bei sich neue Talente an Pütt un Pann entdeckt und mit Fantasie die ganze Familie beglückt. Zumal die Märkte voller toller regionaler und saisonaler Angebote sind. Und Kochen online einfach leicht gemacht wird. Rezepte und Videos machen alles möglich. Auch Regionales. Wie war das mit dem Groten Hans, dem Falschen Hasen und der Dickmusik? Noch im Februar konnten wir nachsehen: Kann man Grünkohl nicht mal anders kochen? Und die vielen bunten Bohnen und gesunden Hülsenfrüchte? Was macht man eigentlich mit Gersten- und mit Maismehl? Und wie geht eine gute Buchweizen-



www.lacarte.de/mittagstisch



Frisch und frei!

plopp'



ALKOHOLFREI
KALORIENARM

BIER
BEWUSST
GENIESSEN.
DIE DEUTSCHEN BRAUER.

  **FLENS**

Genuss erleben. Flensburger Radler alkoholfrei.