

GRATIS
FÜR SIE

20. JAHRGANG
AUGUST 2026

myTime

Für ein Leben voller Genuss



Radeln & schlemmen

TOLLE FAHRRAD-
ROUTEN MIT EINKEHR-
MÖGLICHKEITEN

Zeit für Freunde

KLEINE GESTEN, DIE
VERBINDEN

Das schmeckt nach Urlaub!

KULINARISCHE HIGH-
LIGHTS AUS KROATIEN



TITELREZEPT

Heidelbeer-
Buttermilch-Eis



Schulstart!

Ab geht's für die Kleinsten Richtung
erste Klasse! Wir feiern den großen
Tag mit bester Laune und kunter-
bunten Backwerken.

famila



BLEIB COOL MIT
SUNNY



DE-ÖKO-001
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft

 **KALT** AUFGIESSEN



Bünting Tee



buenting_tee

Mein!

Spannende Wochen stehen an! Zumindest für viele Kids: Die Abc-Schützen starten in die erste Klasse! Das muss natürlich gefeiert werden – mit Familie und Freunden, prall gefüllter Schultüte und originellen Naschereien beim Nachmittagskaffee. Kunterbunte Ideen dafür – von Rezepten bis zu hilfreichen Tipps und tollen Gewinnen – finden Sie ab Seite 24.

Wer das Heft wendet, entdeckt die myTime for Kids. In diesem Monat reist die M.O.I.N.-Bande zurück in die Steinzeit. Vor rund 30.000 Jahren waren die Menschen noch nicht sesshaft, aßen fast alles roh und an Schule war noch nicht zu denken: gelernt wurde fürs Leben. Schauen Sie doch mal rein – auch für Erwachsene gibt's hier interessante Fakten zu entdecken.

Apropos Erwachsene: Freunde gehören zu einem zufriedenen Leben dazu. Doch wie jede Beziehung, wollen auch Freundschaften gepflegt und erhalten werden. Wie das geht, zeigen wir Ihnen ab Seite 60.

Auf die Freundschaft!

Herzlichst, Ihre
Susanne Hintz



Titel: FCC (1); Jenny Sturm (1)/Shutterstock; Fotos: ThomBa (1)/Shutterstock

IMPRESSUM

Herausgeber: J. Bünting Beteiligungs AG, Brunnenstraße 37, 26789 Leer • Telefon 0491/80 80 • E-Mail info@buenting.de • Verantwortlich für den Inhalt: Rainer Rausch • Umsetzung: Format Communications Consultants GmbH, Spritzenplatz 9, 22765 Hamburg • Tel. 040/28 41 89 500 • E-Mail info@format-communications.com • Redaktion: Katharina Morgenstern, Linn Schmidt, Annette Wienecke • Autoren: Christine Linde • Grafik: Ina Meinen, Sylva Teschner • Druck: Evers-Druck GmbH, Ernst-Günter-Albers-Straße 13, 25704 Meldorf

SIE ERREICHEN UNS ÜBER:

 leserservice@redaktion-myTime.de oder  040/28 41 89 522





34

ENTDECKEN

6 **PRODUKTE, TRENDS & MEHR**
im August

GENIESSEN

- 14 KÜSTEN-BBQ**
Mit dem Grill Richtung Meer
- 22 URLAUBSKÜCHE**
Kulinarischer Blick nach Kroatien
- 24 ERSTER SCHULTAG**
Wir feiern mit bunten Kuchen
- 32 TEEREISE UM DIE WELT**
Wir machen Halt in Schweden
- 34 ZU GAST BEI ...**
... Eefke und Sören im
Oldenburger Land
- 44 KOCH DEN TITEL**
Heidelbeer-Buttermilcheis
- 46 IM AUGUST KOCHEN WIR ...**
... mit Kirschen, Zucchini,
Heidelbeeren & Wassermelone
- 53 KARL KOCHT**
Thunfischpizza Mexicana



Für Ihre digitale Sammlung
finden Sie viele Rezepte der
myTime auch mit QR-Code.



Unter unseren Rezepten
zeigen diese Symbole, wann Vegetarier
und Veganer zugreifen können.



Sommer genießen

60



Fotos: FCC (2): hannah-busing (1)/Unsplash, Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG (1): Irina Strelnikova (1)/Shutterstock

VERWÖHNEN

- 60 AUF DIE FREUNDSCHAFT!**
So pflegt & genießt man sie
- 64 DER PERFEKTE SCHREIBTISCH**
Schularbeiten? Kein Problem!

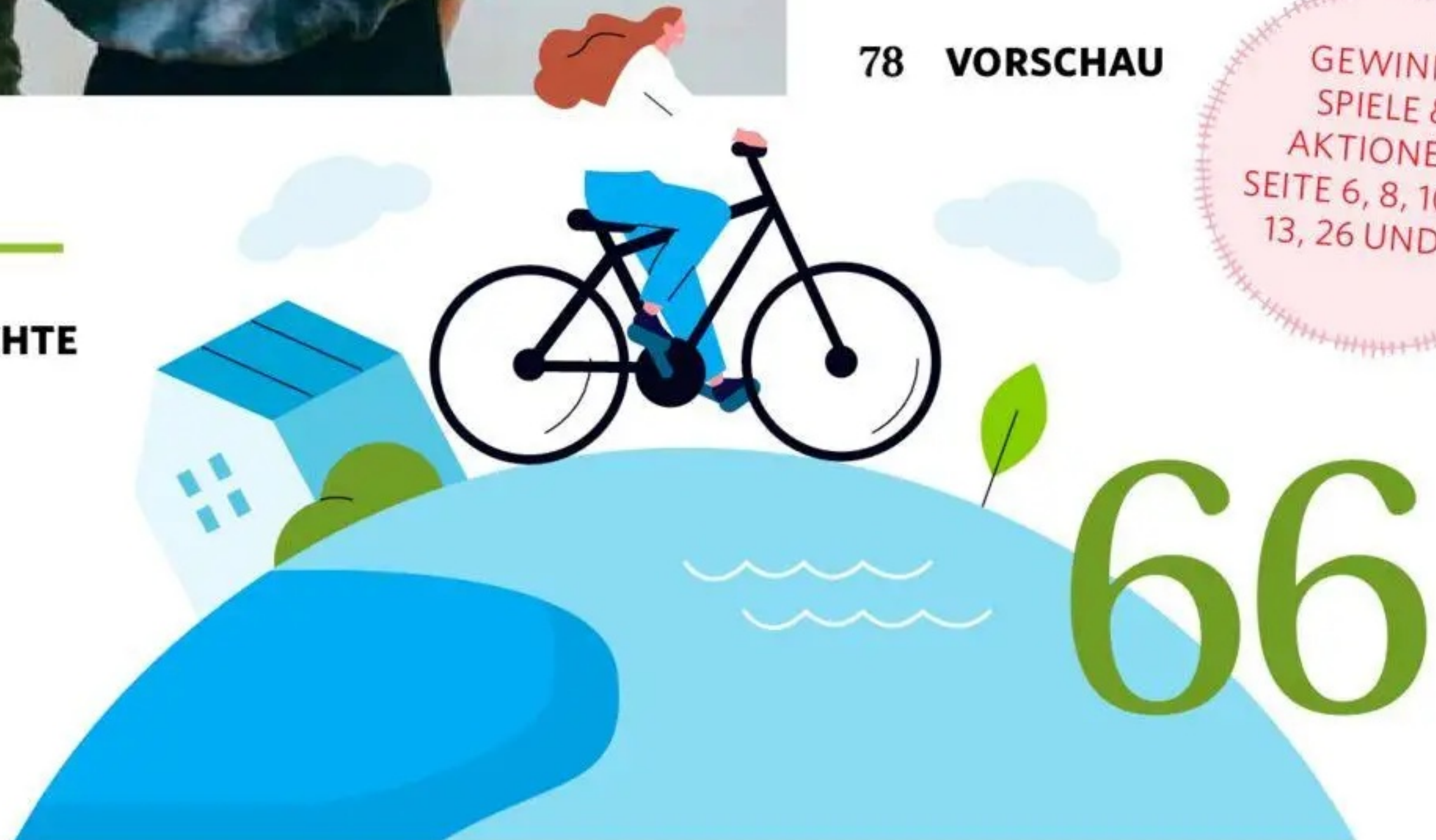
LEBEN

- 66 RADELN & SCHLEMMEN**
Tolle Touren mit Einkehr
- 72 SOMMERVERGNÜGEN**
Feiern unter freiem Himmel
- 74 DA WILL ICH HIN**
Veranstaltungstipps
- 76 RÄTSEL**
- 78 VORSCHAU**

GEWINN-
SPIELE &
AKTIONEN:
SEITE 6, 8, 10, 12,
13, 26 UND 76

WISSEN

- 54 ES GEHT ANS EINGEMACHTE**
So kommt das Obst ins
Küstengoldglas
- 59 HÄPPCHENWEISE**
Tipps & Tricks rund
um den Haushalt



Jetzt **HALLEON**
**Zahnbürste
wechseln!**
Zahnärzte empfehlen 4x pro Jahr



2€ sparen*

beim Kauf von Produkten
im Wert ab 7€

* Beim Kauf von Produkten der Marke Dr.BEST für mindestens 7 € und nach Vorlage dieses Coupons erhalten Sie einen Sofort-Rabatt in Höhe von 2 € direkt an der Kasse. Die Aktion gilt nur in Verbindung mit diesem Coupon in teilnehmenden Filialen. Keine Barauszahlung möglich. Nur ein Coupon pro Kauf einlösbar. Nur Originalcoupons gültig. Kopien werden nicht akzeptiert. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Promopacks sind von der Aktion ausgeschlossen.

Gültig vom 01.08. – 30.09.2026



9 823200 072001

PM-DE-DRB-26-00005 – 20260324

Dr.BEST
MEHR ALS ZAHNPFLEGE

TIPPS & TRENDS IM AUGUST



DER FEIN AUFGESCHLAGENE MILCH-QUARK VON LECKER-MÄULCHEN SCHMECKT ERDBEERSTARK! ALS NACHTISCH ODER KLEINER SNACK ZWISCHENDURCH IST ER BEI KLEIN UND GROSS EIN HIT. AUS UNSEREN MÄRKTEN.



WAS IST EIGENTLICH UMAMI?

Der Begriff ist in aller Munde – nicht zuletzt dank Promi-TV-Köchen, die ihn gerne verwenden. Doch was steckt dahinter? Umami gilt als **fünfte Geschmacksrichtung** neben süß, sauer, salzig und bitter. Das Wort stammt aus dem Japanischen und bedeutet so viel wie „wohl-schmeckend“ und steht für einen herzhaften, vollmundigen Geschmack. Verantwortlich sind vor allem Glutamate, die natürlicherweise in Lebensmitteln wie Parmesan, Pilzen oder Fleisch vorkommen. Entdeckt wurde das Phänomen Anfang des 20. Jahrhunderts und ist aus der modernen Küche nicht mehr wegzudenken.

LESER-SCHNACK

Wat ik nich heff, dat
bruuk ik nich, wat
ik nich weet, dat plagt
mi nich.

(regionale Abweichungen der Schreibweise möglich)

**Übersetzt: Was ich nicht hab, das brauch ich nicht.
Was ich nicht weiß, das belastet mich nicht.**

Das ist der Lieblingsspruch von Brigitte B. Beverstedt. Herzlichen Dank für Ihre Einsendung!

Sie haben auch einen plattdeutschen/norddeutschen Lieblingsspruch? Dann schicken Sie ihn – gern mit kurzer Erklärung – an: **leserservice@redaktion-myTime.de**. Bei Veröffentlichung bedanken wir uns bei Ihnen mit einem **Einkaufsgutschein von 25,- Euro**. Allgemeine Teilnahmebedingungen auf Seite 77.

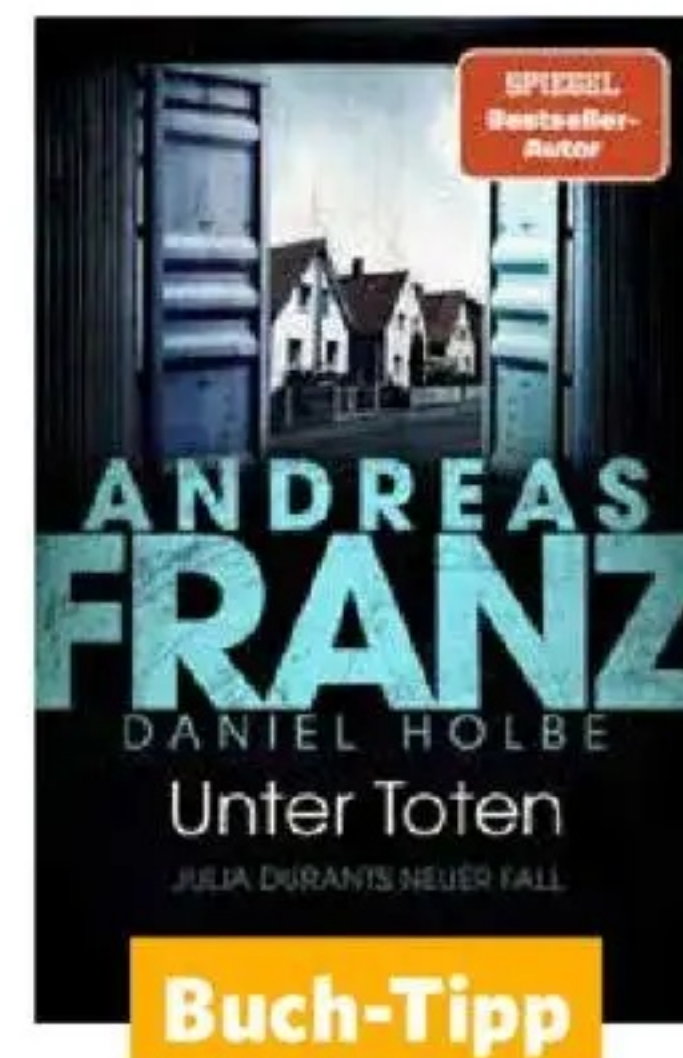


SOMMERVERLÄNGERUNG

Hortensien sind ein toller Hingucker im Garten. Die pomponartigen Blüten strahlen in Lila, Blau oder Rosa im Sommer um die Wette. Bevor sie verblühen, lohnt es sich, ein paar Exemplare abzuschneiden, um sie zu trocknen. So verschönern sie z. B. Vasen oder Kränze. Tipp: Gepresst machen sich kleinere Rispen toll als Deko auf Glückwunschkarten und verleihen diesen eine persönliche Note.

Lieblingstaschen

Praktisch und stylisch! Die süßen Kosmetiktaschen „Carry“ von Handed by kommen mit an den Strand oder auf Reisen. In verschiedenen Größen ab €13,95, shop.handedby.com/de.



Nach dem Tod eines Rentners stößt Kommissarin Julia Durant auf die Spur eines Serienmörders. Doch bald deutet alles darauf hin, dass ein weiterer Täter sein Unwesen treibt. „Unter Toten“ von Andreas Franz und Daniel Holbe (Knaur Verlag, € 12,99) ist nichts für schwache Nerven! Ab dem 3.8. in unseren Märkten erhältlich.



myTime

Geburtstagstorten

gesucht!

Wir feiern **20 Jahre myTime!** Und was gehört zu einer Party dazu? Natürlich: feines Gebäck!

Deshalb suchen wir Ihre liebsten **Geburtstagstorten oder -kuchen**. Ob der Klassiker aus Ihrer Kindheit, die Torte, die Sie sich jedes Jahr wünschen, oder das Backwerk, das Sie für Ihre Geburtstagskinder immer wieder mit Freude zubereiten – wir sind gespannt auf Ihre Rezepte und Geschichten.

Mit etwas Glück backen wir in der myTime-Redaktion Ihr Rezept nach und fotografieren es für die **Oktober-Ausgabe**. Bild und Rezept erscheinen dann zusammen mit Ihrem Foto im Heft. Als Dankeschön gibt's außerdem einen **75-Euro-Einkaufsgutschein**.

Sie wollen mitmachen? So geht's:

- Schicken Sie uns Ihr Lieblings-Backrezept für Geburtstage
- Schreiben Sie uns Ihre kleine Geschichte dazu (Backen Sie es jedes Jahr? Ist es z. B. eine Familientradition?)
- Senden Sie außerdem ein Foto von sich

Einsendeschluss: 20.8.2026

Adresse: leserservice@redaktion-mytime.de, Stichwort „Geburtstag“.

Allgemeine Teilnahmebedingungen auf Seite 77.



TIERISCHER POOL IM GARTEN

Viele Hunde lieben eine Erfrischung in einem flachen Kinderplanschbecken. Manche springen hinein, andere kühlen nur ihre Pfoten.

LECKER-SCHLECKER

Für die tierischen Lieblinge Joghurt oder Nassfutter dünn auf eine Schleckmatte streichen und einfrieren. Das beschäftigt und kühlt gleichzeitig.

TRINKSTATIONEN

Mehrere Wassernäpfe im Haus animieren Hunde und Katzen zum häufigeren Trinken.

KÜHLE LECKERLI

Gurke, Salat oder Kräuter aus dem Kühlschrank können an heißen Tagen, z. B. bei Nagern, für Erfrischung sorgen.

SONNE MEIDEN

Hamster, Meerschweinchen und Kaninchen benötigen immer Schattenplätze.

EISKALTE BESCHÄFTIGUNG

Einige Hunde lieben Eiswürfel als Snack – besonders, wenn ein Leckerli darin eingefroren ist.

Coolle Ideen für heiße Pfoten



ALLES BIO ODER WAS?

Ob Müsli, Pasta oder Snacks – Bio liegt im Trend, und das nicht erst seit gestern! Das bekannte sechseckige Bio-Siegel steht seit 2001 für streng kontrollierte **Bio-Qualität in Deutschland** und hilft somit **seit 25 Jahren**, Bio-Produkte auf einen Blick zu erkennen. Das Siegel finden Sie z. B. auch auf allen Produkten unserer Eigenmarke NATURWERT Bio.

ZEIT ZUM GENIESSEN



Ob heißer Filter- oder cooler Eiskaffee – die vollmundig-cremige Kaffee-Milch von Bärenmarke verleiht Ihrem Lieblingsgetränk eine besonders feine Note. Praktisch zum Wiederverschließen. Aus unseren Märkten.

UNSERE WEIN- MOMENTE

AUS DEM SONNEN-
VERWÖHNTEN
SÜDFRANK-
REICH STAMMT
DER ENTRECÔTE
CHARDONNAY! DER
TROCKENE WEISSE
SCHMECKT HERR-
LICH FRISCH UND
FRUCHTIG - IDEAL
ZU GEGRILTEM
ODER SOLO AN
LAUEN ABENDEN.
IN DIESEM MONAT
FÜR **€3,99/0,75L** IN
UNSEREN WEINRE-
GALEN ERHÄLTlich.



VON LESERN NACHGEKOCHT



Leserin Sabine L. aus Ganderkesee
hat aus der September-Ausgabe 2025
das Rezept „Fächerkartoffeln“
nachgeköcht! Sieht köstlich aus!

Haben Sie auch etwas aus der myTime
ausprobiert? Dann schicken Sie uns ein
Foto von Ihrem Werk an
leserservice@redaktion-myTime.de und
gewinnen Sie bei Veröffentlichung
einen 25-Euro-Einkaufsgutschein.
Allgemeine Teilnahmebedingungen auf Seite 77.

Tesori d'Oriente



Erlebe magische Verwöhmomente mit Tesori d'Oriente

Die aromatischen Cremeduschen IKIGAI und HAMMAM schenken dir
Momente purer Entspannung, die dich in ferne Wohlfühlwelten entführen.
Für dein tägliches Spa-Erlebnis im heimischen Bad.

WELLNESS-RITUALE FÜR KÖRPER & SINNE



Der NDR-Kultur-Podcast **eat.READ.sleep.**
begeistert mit Gesprächen rund ums
Lesen. Die Hosts Katharina Mahrenholtz,
Daniel Kaiser und Jan Ehlert sprechen
über Bücher verschiedenster Genres,
teilen Leseerlebnisse und begrüßen span-
nende Gäste. So macht Literatur Spaß!
Alle 14 Tage erscheint eine neue Folge, zu
hören z. B. in der ARD Audiothek.

KUCHEN- GLÜCK



Der saftige Goldmarie-Pflaumenstreuselkuchen mit lockerem Rührteigboden schmeckt beim Picknick, zum Kaffeeklatsch oder als schneller Kuchen für spontanen Besuch. Aus unseren Märkten – solange der Vorrat reicht.



NATÜRLICH GUT

Cremig, mild und natürlich lecker: Activia Kefir Mild Natur ist ideal für den bewussten Genuss im Alltag – ob zu Hause oder unterwegs. Aus unseren Märkten.

159 KG

... wog die größte Wassermelone – Weltrekord. Gezüchtet wurde sie 2013 von Chris Kent in den USA.

AM 3.8.

... ist der Tag der Wassermelone! Den feiern wir mit einem großen Stück.

REKORD

Wie wäre es mit einem Wassermelonenkern-Weitspucken? Schaffen Sie mehr als 22,91 Meter, wäre das Weltrekord.

CA. 92 % WASSER

Die schlanke Melone besteht fast nur aus Wasser. Der perfekte Durstlöscher im Sommer!

IN FORM

In Japan wachsen eckige Wassermelonen! Sie werden in würfelförmigen Boxen gezüchtet.

CA. 1.200

... Sorten des Kürbisgewächses gibt es ungefähr, darunter auch gelbfleischige.





TEE-GENUSS OHNE WELTREISE

Natürlich, regional und voller Geschmack: das ist „**Der Tee ohne Weltreise**“! Damit bringt Bünting Tee die Vielfalt **heimischer Kräuter** in die Tasse. Die Zutaten stammen zu 100 % aus Deutschland. Angebaut nach strengen Bioland-Richtlinien überzeugen die Tees mit ihrer natürlichen Qualität – ganz ohne Zusatzstoffe oder künstliche Geschmacksverstärker. Entdecken Sie Ihren Favoriten: **Heimische Bio Brennnessel, Heimische Bio Zitronenmelisse, Heimische Bio Milde Minze oder Heimische Bio Abendkräuter**. „Der Tee ohne Weltreise“ von Bünting Tee ist **exklusiv bei famila** erhältlich.

GEWINNSPIEL

Sie möchten probieren? Dann gewinnen Sie mit etwas Glück 1 von **5 Paketen mit allen 4 Sorten „Der Tee ohne Weltreise“ von Bünting Tee**. Einfach E-Mail oder Postkarte schicken, Stichwort: „famila Tee-Genuss“.

Adressen sowie allgemeine Teilnahmebedingungen auf Seite 77. Einsendeschluss: 31.8.2026



Käsegenuss hoch zwei

HANDGEMACHT IM MÜNSTERLAND: DER HERZHAFT-RUSTIKALE „GRIENKEN-SCHMIED“ UND DER MILD-AROMATISCHE „WILDE BERND“ VON SÖBBEKE BILDEN EIN PERFEKTES DUO AUF DER KÄSEPLATTE. IN DIESEM MONAT FÜR **€ 3,29/100 G** AN DER „KÄSE-HAT-HEIMAT“-THEKE.



Deftig, würzig, hausgemacht

DIE GOLDMARIE HANDWERKEREI ZAUBERT MIT DER MYKONOS-BRATWURST EIN HAUCH GRIECHENLAND AUF IHREN TELLER. DIE PIKANT-WÜRZIGE BRATWURST IST MIT HIRTENKÄSE UND TOMATEN-CHILI-FLOCKEN VERFEINERT. IN DIESEM MONAT FÜR **€ 1,29/100 G** AN DER BEDIENTHEKE ERHÄLTlich.

Mein erster Schultag

Die Aufregung steigt, bald heißt es für viele Kids: Schulstart! Um die Zeit bis dahin zu verkürzen, hat sich die M.O.I.N.-Bande eine DIY-Aktion zum Mitmachen ausgedacht: Vom 20. bis 31.7. liegen in den Märkten Schultüten-Bastelbögen (s. links) aus – solange der Vorrat reicht. Einfach mitnehmen, nach Lust und Laune anmalen und nach Anleitung fertigstellen. Wer seine gebastelte, offene Tüte bis zum 1.8. im Markt abgibt, kann sie am 14.8. wieder abholen – prall gefüllt natürlich. Die M.O.I.N.-Bande wünscht einen tollen Schulstart.



KÜCHENROLLENHALTER,
HORIZONTAL ODER VERTIKAL MONTIERBAR



KRÄUTERTOPF
FÜR BASILIKUM UND CO.



KÜCHENBOX
FÜR KLEINKRAM ODER GEWÜRZE

Küchen-Helfer

Mit diesen praktischen Utensilien bringen Sie im Handumdrehen **Ordnung** in Ihre Küche. Das Besondere: Die Halterungen werden einfach **selbstklebend** angebracht – ganz **ohne Bohren**. So bleiben Fliesen und Wände unbeschädigt. Aus unseren Märkten.

KÜSTEN- (GOLD)-BBQ

Grillen geht immer! Diesmal wollten wir runter von der Terrasse und ran an die Küste. Mit dabei: ein To-go-BBQ mit jeder Menge Highlights von unserer Eigenmarke Küstengold.



BRATWURST-PARADE

DAS REZEPT GIBT'S AUF SEITE 20

Krakauer, Rost- und Grillbratwürste (s. Produkte rechts unten) fehlen auch beim Auswärts-BBQ nicht. Die schmecken pur perfekt. Trotzdem lohnt es sich, kreativ zu werden und die einzelnen Sorten aufzumotzen, z. B. zum bunten Spieß oder mit Bacon und Salbei umwickelt.



SALAT DAZU?

HIRTENSALAT MIT KICHERERERBSEN

Für 4 Portionen

2-3 rote Zwiebeln • 2 kleine Bio-Salatgurken • 2 rote Spitzpaprika • 1 orange Paprika • 3 Tomaten • 1 Dose (Abtr.-Gew. 240 g) Küstengold Kichererbsen • 2 Zitronen • 8 EL Olivenöl • 2-3 EL Küstengold Akazienhonig • Salz • Pfeffer • ca. 100 g Kalamata-Oliven • 3 Zweige Thymian • 2 Pack. (à 150 g) Küstengold Veganer Hirtengenuss (ersatzweise Feta)

Zur Vorbereitung Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden. Gurken waschen, putzen, halbieren. Dann längs vierteln, in kleine Dreiecke schneiden. Alle Paprikaschoten waschen, putzen. Spitzpaprika in feine Ringe schneiden. Orange Paprika vierteln, in feine Streifen schneiden. Tomaten

waschen, würfeln. Alles in einer Schüssel mischen. Kichererbsen abtropfen lassen.

Für das Dressing Zitronen auspressen. Mit Öl und Honig verquirlen, salzen und pfeffern.

Zum Servieren Kichererbsen und Oliven zum Salat geben. Dressing unterheben. Thymian waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen, über den Salat streuen. Hirtengenuss abtropfen lassen, in Stückchen auf den Salat geben.



Zubereitungszeit:

ca. 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach



KÜSTEN GOLD

Drei, die jeden Rost unsicher machen: Krakauer, Grill- und Rostbratwürstchen. Nicht nur für Fußballfans ein Treffer: die Stadionbratwurst. Die perfekte Wahl für unseren Salat ist der vegane Hirtengenuss von Küstengold – als Feta-Vertreter.

MAYO, SENF ...



... & SAUCEN



SLAW-BURGER

Für 4 Portionen

1 große Handvoll Rucola •
1 rote Zwiebel • 1 Glas (330 g)
Küstengold Karottensalat •
600 g Rinderhackfleisch • Salz
• Pfeffer • 1-2 EL Küstengold
Hamburger Sauce • je 1 Becher
(400 g) Küstengold Farmer- +
Krautsalat • 4 Burgerbrötchen
mit oder ohne Sesam • 4 große
TL Küstengold Pesto Rosso

Zur Vorbereitung Rucola putzen, waschen, trocken schleudern. Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden. Karottensalat gut abtropfen lassen.

Für die Patties Hackfleisch mit Salz und Pfeffer verkneten. 4 Patties, evtl. per Burgerpresse, daraus formen. Eine kleine Vertiefung in die Mitte

drücken. Auf dem heißen Grill 6-10 Min. durchgrillen.

Für den Slaw Hälfte Karottensalat mit Hamburger Sauce, Farmer- und Krautsalat mischen.

Für die Burger Brötchen halbieren, auf dem Grill kurz rösten. Unterseiten mit Pesto bestreichen. Rucola darauf verteilen. Je 1 Pattie darauflegen. Erst mit Zwiebeln, dann mit dem Slaw toppen. Brötchendeckel auflegen. Restlichen Karottensalat dazureichen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



KÜSTEN  GOLD



Das Pesto von Küstengold ist nicht nur ein Muss für Pastafans. Es macht sich – genau wie die Hamburger Sauce – auch hervorragend auf Burgern. Für unsere Slaw-Variante haben wir einen Mix aus fertigen Salaten gewählt. Mit dabei: der Küstengold Karottensalat.



SLAW-BURGER

DAS REZEPT GIBT'S LINKS

Diese beiden dürfen bei keinem Grill-Event fehlen: Farmer- und Krautsalat von Küstengold schmecken solo wie auch vereint, z. B. auf unseren Burgern. Wichtig: vor dem Servieren gut kühlen.





RIESENGARNELEN MIT RUCOLA-BUTTER

DAS REZEPT GIBT'S AUF SEITE 21

Sind Sie auch ein Kräuterbutterfan? Dann probieren Sie die von Küstengold – am besten leicht gekühlt. Eine tolle Kombination ist Knoblauch mit Rauke. Beides vereinen wir in unserer selbst gemachten Rucola-Butter (s. oben).





ANTIPASTI & AUFSTRICHE

RUSTIKALES BAGUETTE

Für 2 Brote

500 g Küstengold Weizenmehl (Type 405) • 2 TL Salz • 10 g frische Hefe • 300 ml eiskaltes Wasser • Mehl f. d. Arbeitsfläche • Backpapier

Für den Teig Mehl und Salz mischen. Hefe im Wasser auflösen, zum Mehl geben. Alles zum glatten Teig kneten. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

Zum Backen Teig auf bemehlter Arbeitsfläche in 2 gleich große Portionen teilen. Jede zum läng-

lichen Laib (ca. 25 cm) formen, in sich verdrehen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 240 °C (U: 220 °C/G: Stufe 6) ca. 15 Min. backen. Dabei eine ofenfeste Schüssel mit heißem Wasser unten in den Ofen stellen. Temperatur auf 200 °C (U: 180 °C/G: Stufe 4) reduzieren, weitere ca. 15 Min. goldbraun backen.



Zubereitungszeit: 20 Min. + Ruhezeit über Nacht

Schwierigkeitsgrad: einfach



Küstengold hält nicht nur Mehl fürs selbst gebackene Brot bereit. Auch für Aufstriche, Salate und Antipasti ist gesorgt.

Unsere Favoriten:

Couscous- und Bulgursalat sowie die Garnelen in Cocktail- oder Dillsauce.



BRATWURST-PARADE

Für 6 Stück

4 sehr kleine Kartoffeln mit zarter Schale (z. B. Drillinge) • Salz • 2 Küstengold Grillbratwürste • 2 Küstengold Rostbratwürste • 2 Küstengold Krakauer • 1-2 Stiele Salbei • 2 Scheiben Bacon • 1 kleine gelbe Paprika • 1 große rote Zwiebel • Currypulver • gemahlener Kreuzkümmel • Küstengold Ketchup • 2 Schaschlikspieße

Zur Vorbereitung Kartoffeln waschen, in Salzwasser ca. 18 Min. vorkochen, kurz ausdampfen lassen. Würstchen ca. 15 Min. vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen.

Für die Rostbratwürste Salbei waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen. Rostbratwürste mit je 2-3 Salbeiblättern und 1 Scheibe Bacon umwickeln.

Für die Bratwürste Bratwürste mehrmals quer einschneiden (nicht bis unten durchschneiden).

Für die Wurstspieße Paprika putzen, in grobe Stücke schneiden. Zwiebel schälen, in dicke Spalten schneiden. Krakauer jeweils in 3 Stücke schneiden. Alles abwechselnd mit den Kartoffeln auf Spieße stecken. Wurststücke dabei quer aufspießen.

Zum Grillen Würste auf dem heißen Grill bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 10 Min. grillen. Würste servieren. Eingeschnittene Bratwürste mit Ketchup, Kreuzkümmel und Curry würzen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



COOLE SACHEN

Bei heißen Temperaturen ist Alkohol tabu. Wasser muss her und für mehr Geschmack eisgekühlte Direktsaft-Schorlen von Küstengold. Die gibt es in den Sorten Apfel, Apfel und Johannisbeere sowie Rhabarber.



LANGNESE®

Viennetta

Mit leckeren Knusper-Schichten

Neu





RIESENGARNELEN MIT RUCOLA-BUTTER

Für 3 Portionen

1 Pack. (360 g) Küstengold Riesengarnelen • ½ Bund Petersilie • 1 Zitrone • 2 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer • 30 g Rucola • 1 Pack. zimmerwarme Küstengold Knoblauchbutter • 1 Bio-Zitrone

Zur Vorbereitung Garnelen nach Packungsanleitung auftauen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, hacken. Zitrone auspressen, Hälfte Saft mit Öl und Petersilie mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen darin wenden, ca. 30 Min. zugedeckt im Kühlschrank marinieren.

Für die Butter Rucola putzen, waschen, trocken schleudern, fein hacken. Butter mit 1-2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer ca. 3 Min. per Mixer cremig verrühren. Rucola unterrühren. Kalt stellen.

Zum Grillen Garnelen abtupfen, auf dem heißen Grill, auf Spießen direkt auf dem Rost oder in einer Grillschale, ca. 4 Min. je Seite grillen. Bio-Zitrone heiß waschen, trocken reiben, in Scheiben schneiden. Kurz auf dem Grill rösten. Garnelen mit Zitronenscheiben anrichten. Mit Rucola-Butter servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + Auftau- und Marinierzeit
Schwierigkeitsgrad: einfach



Fotos: FCC (1)



Schulstart leicht gemacht!

Lecker. Lustig. Bärenstark.

www.baerchen.de



Bärchen® ist eine Marke der BIPEM GmbH & Co. KG

Gibt es auch in Geflügel



Große Abenteurer brauchen kleine Stärkungen
Lecker, praktisch und genau richtig für kleine und große Genießer. Unsere Bärchen-Produkte bringen Freude in jede Brotbox und gute Laune auf den Pausenhof.

SCHÖNE GRÜSSE AUS Kroatien



Einwohner: rund 3,8 Millionen
Währung: Euro
Amtssprache: kroatisch
Hauptstadt: Zagreb



Im Binnenland sind die Speisen von Traditionen der Nachbarn (z. B. Ungarn) und ehemaligen Eroberern wie den Osmanen geprägt. Hier spricht man auch von der „Küche der Regionen“. An der Küste dominieren typische Mittelmeergerichte.

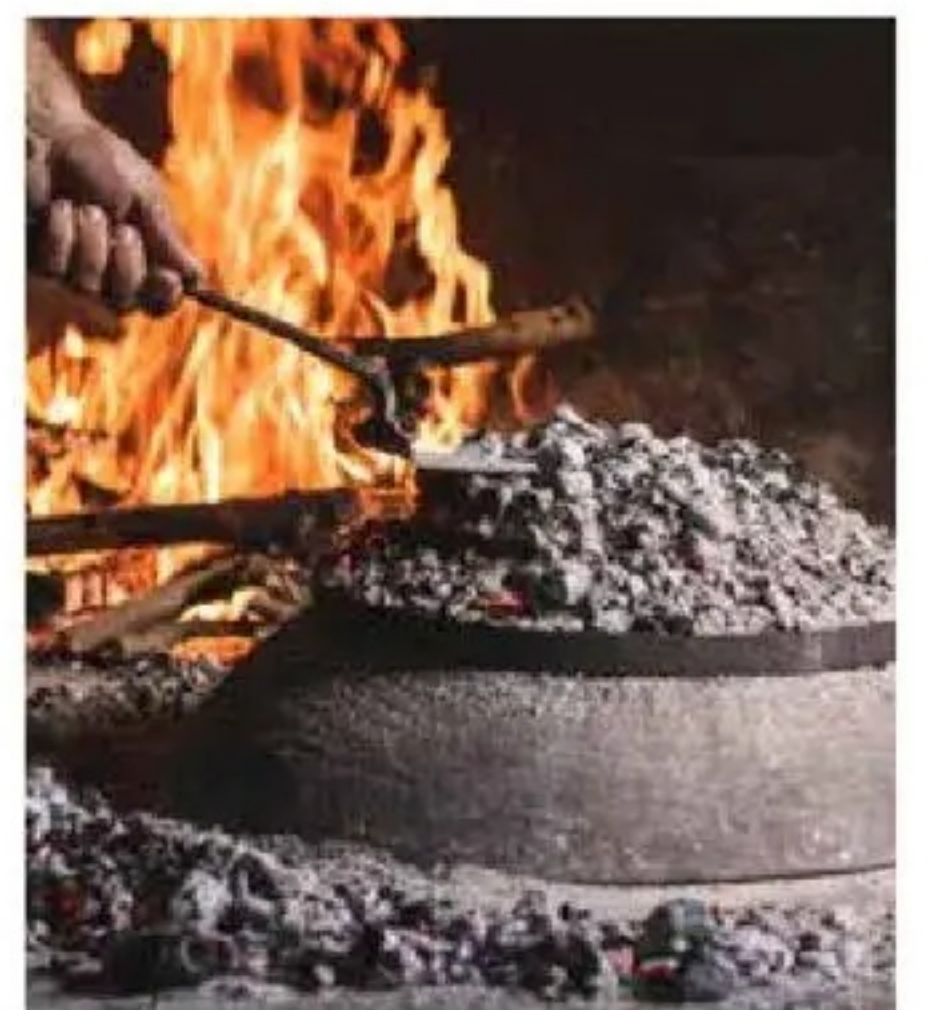
WELCHER FISCH KOMMT AUF DEN TISCH?

Am Meer wird oft gegrillter Fisch serviert vor allem Orada (Dorade), Brancin (Wolfsbarsch) und der begehrte Škarpina (Roter Drachenkopf). Im Landesinneren beherrscht der Karpfen den Speiseplan. Mal wird er auf einem Spieß über offenem Feuer gegrillt, mal gebacken, mal im scharfen Eintopf mitgekocht. Als Tipp zum Karpfenangeln gilt der Fluss Kupa.



GIBT'S AUCH „FASTFOOD“?

Burger und Sandwiches sind im Balkan-Staat vor allem in den Städten angesagt. Beliebt sind aber nach wie vor die traditionellen schnellen Gerichte. **1. CEVAPČICI** Gebratene oder gegrillte, mit Knoblauch und Paprika gewürzte Röllchen aus Rinder- oder Lammhack. **2. PLJESKAVICA** Gegrilltes Hacksteak, pur oder mit Schafskäse gefüllt. **3. RAŽNJIĆI** Fleischspieße (meist Schwein) vom Grill, die gerne mit Djuvec Reis (s. rechts) oder Pommes und Salat serviert werden.



STIMMT ES, DASS MAN ZUM KOCHEN MANCHMAL ASCHES VERWENDET?

Sieht ungewöhnlich aus, wird aber immer noch gerne als Zubereitungsart für viele Gerichte – von Fleisch über Tintenfisch bis Brot – verwendet: die Peka. Dabei werden die Speisen in einer großen Schale angerichtet und mit einer kuppelförmigen Glocke aus Ton oder Schmiedeeisen bedeckt. Darauf kommt heiße Glut und somit auch Asche vom Holzfeuer, über dem das Ganze langsam gart.

IST DAS NICHT ITALIENISCH?

Typisch für die Region Istrien ist die Trüffelpasta. Dazu verwendet werden Fuži, leicht gedrehte kurze Röhren – eine traditionelle Nudelform der Gegend. In moderneren Varianten werden auch Spaghetti oder Bandnudeln eingesetzt. Ein echtes Highlight ist die Kombination mit istrischen Trüffeln. Die findet man rund um die Orte Motovun und Buzet, wo man sie direkt vor Ort auch probieren kann.



Der Süden der Region Dalmatien ist nicht nur bekannt für kristallklares Meerwasser, sondern auch für Babić – eine Rotweinsorte und den daraus gekelterten **KRÄFTIGEN ROTWEIN!** Die Trauben wachsen auf steinigen Böden. Die besten, zum Teil prämierten Winzer – wie Vinoplod – kommen aus Šibenik und Primošten.



10 TAGE MUSS DIE TYPISCHE WURST (KOBASICE) MIT ROSMARIN, DIE MAN IN ISTRIEN LIEBT, MINDESTENS TROCKNEN.

DJUVEC-REIS



Für 4 Portionen

1-2 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 1 Tomate
• 1 große rote Paprika • 2 EL Öl • 3 EL Tomatenmark • 200 g Langkornreis • Salz • Pfeffer • 1 Dose (400 g) stückige Tomaten • 300 ml Gemüsebrühe • 100 ml Ajvar (z. B. Küstengold) • 200g TK-Erbesen • 4 Stiele Petersilie

Zur Vorbereitung Zwiebeln und Knoblauch schälen, hacken. Tomate und Paprika waschen, putzen, in kleine Stücke schneiden.

Für den Reis Vorbereitete Zutaten im erhitzten Öl anbraten. Tomatenmark und Reis zugeben, mitanbraten. Salz und Pfeffer zugeben. Mit stückigen Tomaten, Brühe und Ajvar ablöschen, ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln. Erbsen zugeben, weitere 5 Min. köcheln, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist. Reis evtl. nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, grob hacken. Über den Reis streuen.



Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



Sorgt für das frisch-würzige Aroma des Djuvec-Reises: die Paprika-Auberginen-Paste **Ajvar von Küstengold**. In mild und scharf erhältlich.



Allerererste Klasse

Auch, wenn es
sonst nicht viel
Süßes sein soll:
Zum großen Tag
der Kleinsten
sorgen Kuchen und
Co. für Feierlaune –
mal gebacken, mal
gebastelt, immer
kunterbunt und
kreativ.

Fotos: Roman Samborskyi (2)/Shutterstock; kuchenkult.de by Conditorei Coppenrath & Wiese (1)



Käsekuchen-Tüten

Für 12 Stück

1 TK-Käse-Kuchen (z. B. Altböhmischer, Conditorei Coppenrath & Wiese)
• je ca. 200 g dunkle + helle Kuvertüre • 2 TL Sonnenblumenöl • Dekor wie Perlen, Streusel, Buchstaben, Herzen • runde Honigwaffeln • Zuckerschrift • Pinsel • Backpapier • 12 Eisstiele

Zur Vorbereitung Kuchen aus der Verpackung nehmen, antauen lassen. Noch leicht gefroren in 12 Stücke schneiden. Je 1 Eisstiel in die Rückseite eines Tortenstücks stecken.

Für die Sticks Beide Kuvertüren getrennt im heißen Wasserbad schmelzen. Je 1 TL Öl zugeben, gut verrühren. Je 6 Kuchenstücke per Pinsel oder Löffel mit der dunklen Schokolade überziehen, restliche Stücke mit der weißen. Antrocknen lassen, auf Backpapier legen.

Zum Verzieren Kuchenstücke direkt mit Perlen, Herzen etc. nach Belieben verzieren. Honigwaffeln in Dreiecke schneiden, mit Zuckerschrift verzieren, vor den Eisstielen in die Kuchenstücke stecken.



Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + Trocken- und Antauzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach



ABC



GEWINNSPIEL

Proviant gesucht?

myTime und Alnatura versorgen Erstklässler – und natürlich auch „alte Hasen“ – mit allem, was sie für die Pausen brauchen und verlosen **10 Schulstart-Pakete**. Darin jeweils enthalten ist eine Brotdose in Grün von koziol sowie Snacks von Alnatura in Bio-Qualität: Hafer Riegel, Heidelbeere, Mango Dattel Riegel, Roggen Vollkorn Brot, Rosinen, Streichcreme Tomate, Milder Apfelsaft, Salami Snack, Joghurt Reiswaffeln, Dinkel Butterkekse und Dinkel Mini Brezeln.

SO MACHT IHR MIT: Einfach eine E-Mail oder Postkarte schicken, Stichwort: „Schulstart“. Adressen und allgemeine Teilnahmebedingungen auf Seite 77. Einsendeschluss: 28.8.2026

Hübsch & praktisch:
die grüne Brotdose
von koziol.



supertrick-kuchen

SIEHE LINKE SEITE

Für ca. 8 Stücke

125 ml Milch • 25 g Kakaopulver • 50 g Zartbitterschokolade
 • 25 g weiche Butter • 150 g brauner Zucker (z. B. Diamant) • 2 Päck.
 Vanillezucker • 3 Eier (Gr. M) • 200 g Mehl • ½ Päck. Backpulver
 • 175 g Joghurt • 125 ml Sahne • 1 Päck. Sahnesteif • 125 g Mascarpone •
 150 g Puderzucker • 50 g Schokoladenraspel zartbitter • bunte Schokolinsen
 • 3-4 Pack. (je ca. 90 g) Schoko-Keks-Sticks • 1-2 EL Wasser • Springform
 (Ø 18 cm) • Backpapier • 1 Glasstrohhalm mit Knick • 1 bunte Papiertüte

Für den Teig Milch in einem Topf mit Kakao mischen. Schokolade grob hacken. Milch aufkochen, vom Herd nehmen, Schokolade einrühren, bis sie geschmolzen ist. Etwas abkühlen lassen. Butter mit braunem Zucker und 1 Päck. Vanillezucker mit den Quirlen des Mixers cremig rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Eier nacheinander unterrühren. Schoko-Milch zugeben. Mehl mit Backpulver mischen, untermischen. 125 g Joghurt unterrühren. Teig halbieren. Eine Hälfte in die mit Backpapier ausgelegte Form füllen. Andere Hälfte kalt stellen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C (U: 140 °C/U: Stufe 2) ca. 35 Min. backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen. Formboden erneut mit Backpapier auslegen, 2. Teighälfte einfüllen, auf gleiche Weise backen. Abkühlen lassen.

Für die Creme Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. Mascarpone, restlichen Joghurt, 25 g Puderzucker und restlichen Vanillezucker verrühren. Sahne und Schokoraspiel unterziehen. Kalt stellen.

Zum Fertigstellen 1 Boden auf eine Kuchenplatte setzen. ¾ Creme darauf verteilen, mit 2. Boden bedecken, leicht andrücken. Restliche Creme an den Seiten verteilen. Seiten mit Keks-Sticks dekorieren, sodass sie oben etwas überstehen (evtl. kürzen). Restlichen Puderzucker mit Wasser zum dicken Guss rühren. Glashalm mit dem Knick nach oben leicht schräg in die Mitte des Kuchens stecken. Einige Schokolinsen mit dem Guss darankleben. Restliche Linsen auf den Kuchen streuen. Papiertüte mit etwas Guss an den Strohhalm kleben.



Zubereitungszeit: ca. 95 Min. + Abkühlzeit

Schwierigkeitsgrad: mittel

Schnelle Idee gesucht? Zitronenkuchen per Backmischung (z. B. Dr. Oetker) backen. Dicke Scheiben schneiden, vierteln, Eisstiel einstecken. Mit Zuckerguss und Zuckerstreuseln verzieren.



Schulweg Probegehen

- Bereits vor Schulstart in den Ferien den Schulweg ansehen.
- Dabei Verkehrsregeln erklären.
- Die Strecke mehrmals gemeinsam ablaufen und das Gelernte wiederholen.
- Verabreden, dass nur der besprochene und geübte Schulweg und keine anderen Routen genutzt werden.





Was kommt in die Tüte?

Schöne Stifte und Radiergummis Einhorn- oder Dinofans unterwegs? Da findet sich bestimmt das ein oder andere passende Utensil für die Tüte. Oder Sie lassen es einfach glitzern oder bunt leuchten!

Brotdose oder Trinkflasche Beides sollte robust und leicht zu öffnen sein. Ideal sind Dosen mit mehreren Fächern zum Trennen von Obst, Brot und Snacks. Flaschen müssen auslaufsicher sein (auch bei Kohlensäure). Empfohlene Größe: 500-700 ml.

Armbanduhr oder Wecker Wichtig, um auf keinen Fall den Anfang der Stunde zu verpassen!

Süßes Darf nicht fehlen! Lassen Sie sich in unseren Märkten von der bunten Auswahl inspirieren!

Kleine Spielzeuge oder Glücksbringer „Der Ernst des Lebens“ beginnt – sagte man früher zum Schulstart. Auch heute noch können i-Dötzchen ein bisschen Glück auf ihrem Weg gebrauchen. Ansonsten heißt es für die Eltern: Positive Geschichten aus der eigenen Schulzeit erzählen!



Fotos: kuchenkult.de by Conditorei Coppenrath & Wiese (4); Kwangmozaa (1); Roman Samborskiy (1)/Shutterstock

Buntstift-Kuchen

Für ca. 6 Portionen

1-1,25 kg Fondant • orange + lila Lebensmittelfarbe • 2 TK-Biskuitrollen (z. B. Zitronen-Sahne-Rolle von Conditorei Coppenrath & Wiese) • Buchstaben-Ausstechformen (große bei kurzen Namen, kleine bei langen)

Für den Fondant Fondant gut durchkneten (Es sollen keine Luftlöcher dabei entstehen!). Einen Teil (je nach Anzahl der Buchstaben) des Fondants orange färben. Auf sauberer Arbeitsfläche ausrollen (Dicke 4-5 mm), mit den Ausstechformen Buchstaben des Namens ausstechen. Restlichen Fondant lila färben. Zum Rechteck ausrollen (4-5 mm (H), 28-30 cm (L), 18 cm (B)). An einer der kurzen Seiten 4 Wellen einschneiden.

Für den Stift Beide Sahne-Rollen in gefrorenem Zustand quer nebeneinander auf eine Platte legen. Von einer Rolle ca. 6 cm abschneiden (s. Bild 1, abgeschnittenes Stück zum Vernaschen anbieten). Angeschnittene Sahne-Rolle wie eine Buntstift-Spitze schräg anschneiden (s. Bild 2). Rollen vom anderen Ende her mit dem lila Fondant überziehen, die Wellen Richtung Spitze (s. Bild 3). Fondant glatt streichen.

Zum Verzieren Aus dem orangen Fondant eine kleine Spitze formen, an die angeschnittene Rollen-Spitze setzen. Die Fondant-Buchstaben des Namens auflegen. Wer mag, kann aus restlichem Fondant eine kleine Blüte dazulegen.



Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach





Entspannt feiern

In manchen Familien ist die große Party mit Programm angesagt. Die meisten entscheiden sich zur Einschulung jedoch für ein gemütliches Zusammenkommen bei Kaffee und Kuchen. Neben der Familie sollten auch andere Kinder dabei sein – zum gemeinsamen Rumalbern, Naschen und Spielen. Schließlich soll das Ganze gerade für den Abc-Schützen nicht zur stocksteifen Angelegenheit werden!

Für ca. 9 Stück

280 g Fertig-Zitronenkuchen (z. B. 2 Pack. à 140 g kleine Zitronenkuchen von Dr. Oetker) • 3-4 EL Orangensaft • 1 Btl. Kuchenglasur weiß • 9 Eiswaffel-Tüten • ca. 250 g kleine Süßigkeiten (z. B. Fruchtgummibären, Mini-Smarties) • Zuckerstreusel + essbare bunte Buchstaben zum Verzieren • Eisportionierer

Für den Kuchen Beide Kuchen in eine Rührschüssel bröseln. Saft zugeben. Alles mit den Knethaken des Mixers kurz zum zusammenhängenden Teig verarbeiten.

Für die Glasur Glasurbeutel in kochendes Wasser geben, ca. 10 Min. darin liegen lassen. Beutel abtrocknen, kräftig durchkneten, aufschneiden, Glasur in eine kleine Schale füllen.

Für die Waffel-Tüten Eiswaffel-Tüten in Tassen oder Gläser stellen, mit Süßigkeiten befüllen. Aus dem Kuchenteig per Eisportionierer 9 Halbkugeln formen. Mit der runden Seite in die Glasur tauchen, mit der Glasur nach oben in die Eiswaffeln setzen. Tüten sofort verzieren (die Glasur wird schnell fest). Dafür die Glasur per Teelöffel vorsichtig auf der Kuchenkugel verteilen. Buchstaben und Zuckerstreusel daraufsetzen oder -streuen. Glasur fest werden lassen.



Zubereitungszeit: ca. 60 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



Fotos: Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG (1); Roman Samborskiy (1); Rawpixel.com (1)/Shutterstock



Bünting Tee

SEIT 1806

DER TEE OHNE
WELTREISE
Zu 100 % aus
deutschem
Anbau



DE-ÖKO-001
Deutsche
Landwirtschaft



Bioland

LIMITED
EDITION*

Jetzt erhältlich bei

famila

Moin, schöne Einkaufswelt.

Combi

Moin. Frisch. Nebenan.



Liebe auf den
ersten Crunch.



*Nur solange der Vorrat reicht.

Blaubeer-Eistee

Für 4 Gläser à 250 ml

11 TL Bünfing Tee „Schwedische Blaubeere“ • 300 ml + 1 l Wasser • 250 g Blaubeeren • 1-2 EL Honig • 4 Stiele Minze • 2 Limetten • 2 Teefilter • Eiswürfelbehälter

Für die Eiswürfel 3 TL Tee in den Teefilter geben, mit 300 ml sprudelnd kochendem Wasser übergießen, ca. 8 Min. zugedeckt ziehen lassen, Teefilter entfernen. 150 g Blau-

beeren waschen, in die Fächer des Eiswürfelbehälters geben. Tee in den Eiswürfelbehälter füllen. Am besten über Nacht gefrieren lassen.

Für den Tee 8 TL Tee in den Teefilter geben, mit 1 l sprudelnd kochendem Wasser übergießen, ca. 8 Min. zugedeckt ziehen lassen. Teefilter entfernen, Honig zum Tee geben. Minze waschen, trocken schütteln, 3 Blättchen abzupfen, zum Tee geben, abkühlen lassen, kalt stellen.

Zum Fertigstellen Limetten heiß waschen, trocken reiben, 1 auspressen, 1 in Spalten schneiden. Restliche Blaubeeren waschen, mit Limettensaft in einen Krug geben, zerdrücken. Limettenspalten, Minzzweige und Eiswürfel zugeben. Tee daraufgießen.



Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

+ Abkühlzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach



Schwedische Blaubeere ist wie die drei anderen Ländertee-Sorten Mediterrane Blutorange, Türkische Feige und Italienische Limone ab sofort in Ihrem Markt erhältlich.





Fotos: FCC (1); by-studio(1)/Shutterstock

Genussreise UM DIE WELT

Manchmal muss man gar nicht weit fahren, um das Fernweh zu stoppen! Die neuen Ländertees von Bünting Tee machen's möglich!

Skandinavien ruft Midsommar, aufregende Natur, freundliche Menschen, ein Königspaar und Polarlichter – dafür steht das kleine skandinavische Land! Wer sich ein bisschen Schweden in seine Tasse holen möchte, der probiert den neuen Bünting Tee Ländertee: Schwedische Blaubeere vereint die Reinheit der nordischen Natur mit dem Aroma wilder Beeren. Ein Tee wie ein Spaziergang durch skandinavische Sommerlandschaften.

ZU Gast BEI ...

... Eefke und Sören in Littel. Im kleinen Dorf haben sie etwas Großes geschaffen und den alten Familienbetrieb mit neuen Ideen in einen Treffpunkt für alle Generationen verwandelt.



Eefke Jehlicka-Kleimann und ihr Mann Sören Jehlicka führen den Gasthof in 5. Generation.



Kaffee, Kuchen und ein Platz unterm Baum – im gemütlichen Garten hinterm Haus fühlt man sich wie zu Hause.



Haben für sich und ihre Gäste ein kleines Paradies geschaffen: Sören und Eefke.



Mit viel Liebe zubereitet werden Kaffee und Kuchen serviert.



Café mit Geschichte

Von Frau zu Frau

Anfang 2020 hat Eefke (35) zusammen mit ihrem Mann Sören (36) den Dorfgasthof von 1908 im beschaulichen Littel bei Oldenburg übernommen. Dafür haben sie ihre sicheren Jobs und das Stadtleben hinter sich gelassen. Eefke war Kuratorin der Kunsthalle Bremen und Sören arbeitete als Lehrer. „Der Gasthof wurde immer an die Frauen der Familie weitergegeben“, berichtet Eefke. Seit Jahrzehnten ist der Ort für viele Menschen aus der Umgebung Dreh- und Angelpunkt – den beiden ist daher wichtig, genau das zu erhalten, aber diesen Ort dennoch mit zeitgemäßen Ideen zu füllen. „Anfangs hatten wir hier noch einen Tante Emma-Laden sowie eine Kneipe“, erzählen uns die beiden. Stück für Stück sind sie dabei, die Räume und das Gelände zu sanieren – den Charme der alten Zeit möchten sie dabei erhalten und mischen geschickt alte Möbel mit neuen Elementen. Ein bisschen versteckt im hinteren Teil des Hauses, aber längst kein Geheimtipp mehr, liegt das gemütliche Café. Im Garten und im historischen Saal können Gäste Kuchen und Torten genießen, die selber gebacken werden. Von Himbeer-Baiser-Torte bis zum veganen Schokobrownie – jeder findet seinen süßen Liebling.

www.gasthof-dahms.de

Der historische Saal ist liebevoll saniert und eine beliebte Lokation für Hochzeiten und Geburtstagsfeiern.



VEGANE SCHOKOBROWNIES

Für ca. 12 Stück

3 EL Leinsamenmehl (ersatzw. Leinsamen mahlen) • 9 EL heißes Wasser • 175 g Margarine • 250 g Zucker • 1 Päck. Vanillezucker • ½ TL Salz • 250 g dunkle vegane Schokolade (ersatzw. andere) • 150 g Weizenmehl • 75 g ungesüßtes Kakaopulver • 1 TL Backpulver • 80 ml Hafermilch • 1 EL Sonnenblumenöl • Beeren zum Garnieren • Fett f. d. Form • Brownieform (ca. 30 × 20 cm)

Zur Vorbereitung Leinsamenmehl mit heißem Wasser verrühren, 10 Min. quellen lassen.

Für den Teig Margarine schmelzen, mit Zucker, Vanillezucker und Salz verrühren. 150 g Schokolade grob hacken. Mehl, Kakao und Backpulver mischen, Hafermilch, Margarine- und Leinsamenmix zufügen, alles verrühren. 100 g gehackte Schokolade unterheben. Teig in die gefettete Form füllen. Im vorgeheizten Ofen auf oberer Schiene bei 185 °C (U: 165 °C/G: Stufe 4) ca. 25 Min. backen (Der Brownie soll innen noch leicht klebrig sein.). Herausnehmen, vollständig abkühlen lassen.

Zum Fertigstellen Restliche (nicht gehackte) Schokolade mit Öl über

einem heißen Wasserbad schmelzen. Glatt rühren, per Backpinsel auf dem Brownie verteilen. Restliche gehackte Schokolade über die noch flüssige Glasur geben, vollständig erkalten lassen. Beeren waschen. Brownie in Stücke schneiden, damit garnieren.



Zubereitungszeit: ca. 45 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



„Wir essen selber gern jeden Tag Kuchen.“



Wer die Brownies vegetarisch statt vegan backen möchte, gibt statt Leinsamenmehl und Wasser drei Eier zum Teig.



Die Cashew-Honig-Butter bereitet Sören schon seit seiner Studentenzeit zu. Dazu 250 g weiche Butter mit 3 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer schaumig schlagen. 2 Knoblauchzehen pressen, mit etwas Salz bestreuen, per Gabel zur Paste zerdrücken. Mit ½ Bund fein gehackter Petersilie, 4 EL grob gehackten Cashewkernen sowie 2 EL Rapshonig unter die Butter rühren. Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen.



Anfang mit „Ape“

Stück für Stück

Besonders im Sommer ist das Café bei Ausflüglern und Familien ein beliebtes Ziel. Aber es musste sich erst rumsprechen, dass hier eine kleine Oase zum Verweilen entstanden ist. Angefangen hat alles mit dem Verkauf der süßen Stücke auf der Ape (s. Bild oben). Eefke und Sören haben den originellen Wagen mit ihren Köstlichkeiten befüllt am Straßenrand aufgestellt. Anfangs lief es eher schleppend, doch der lange Atem zahlte sich aus. „Heute haben wir Stammgäste, die jede Woche wegen unserer Kuchen zu uns kommen. Das ist eine tolle Bestätigung!“, erzählen sie uns stolz. Auch Herzhaftes steht mittlerweile auf der Karte: Quiches, Salate und köstliche Pizzen aus dem Steinofen kommen bei allen gut an. Damit alle Gäste bewirtet werden können, hilft die ganze Familie: Eefkes Eltern sind immer noch in den Betrieb involviert und packen mit an. Auch Sörens Eltern sind gern Babysitter für Sohn Joost (3 Jahre). Trotz der vielen Aufgaben und Herausforderungen vermissen sie das Stadtleben nicht. „Wir hatten noch keinen Morgen, an dem wir keine Lust hatten zu arbeiten!“



Zottarella

Perfekt für den Grillabend!



Das macht Zottarella aus:

- ♥ Hochwertige Haltungsform 3-Milch
- ♥ Regionale Milch aus Bayern und Baden-Württemberg
- ♥ Zott Qualität:
Natürlich ohne Gentechnik

Milchig zart mit Herz.

Weitere Infos unter zottarella.de



Sörens Pizza-Leidenschaft schmeckt man! Extrafluffiger Teig trifft auf köstlichen Belag!



Nur 90 Sekunden kommt die Pizza in den heißen Steinofen, dann ist der Teig perfekt gebräunt.

Koch aus Leidenschaft

Mit Liebe zum Detail

Sören ist für die Küche zuständig und kann hier seine Leidenschaft fürs Kochen ausleben. Schon mit 12 Jahren hat er selber Pizza gebacken und sich Tricks von TV-Köchen wie Jamie Oliver abgeguckt. Wenn es an den Steinöfen im Garten rundgeht, ist er voll in seinem Element. Sein Favorit ist die Eigenkreation Pizza mit Südtiroler Speck, die auch bei den Gästen sehr gut ankommt. Die beiden legen viel Wert darauf, dass die Zutaten für alle Gerichte ausgewählt und von guter Qualität sind. „Lieber bieten wir weniger Gerichte an, die dafür aber richtig gut sind“, sagt Sören. „Und wenn Pizzateig übrig bleibt, wird daraus Focaccia oder Brot gebacken.“ Die Rezepte sind gesammelte Werke, sie stammen aus der Familie. Manche haben sie schon zu Studienzeiten zubereitet und mit in den Betrieb gebracht. Aber es werden auch immer wieder neue Gerichte getestet und solange ausprobiert, bis alle damit zufrieden sind.



Eefke ist fürs Belegen der Pizzen zuständig.

PIZZA MIT SÜDTIROLER SPECK & RUCOLA

Für 6 Stück

550 ml kaltes Wasser • 1 kg Pizzamehl (Type 00) • ½ Päck. (4 g) Trockenhefe • 20 g Salz • 10 Basilikumblätter • 250 ml passierte Tomaten • 1 EL Olivenöl + etwas zum Beträufeln • 250 g Mozzarella • 100 g Parmesan • 150 g Rucola • 24 dünne Scheiben Südtiroler Speck • schwarzer Pfeffer a. d. Mühle • Mehl f. d. Arbeitsfläche + zum Wenden • ggf. Pizzastein oder Backpapier • Geschirrtuch

Für den Teig Wasser in eine Schüssel bzw. Knetmaschine füllen. Mehl und Hefe mischen, Salz unterrühren. Knetmaschine auf niedriger Stufe einschalten, Mehl-Mix nach und nach zugeben, damit keine Klumpen entstehen. Teig ca. 15 Min. kneten bis er eine Temperatur von ca. 22 °C erreicht hat. Auf eine Arbeitsfläche geben, ggf. leicht mit Mehl bestäuben. Mehrmals in die Länge ziehen

und falten, bis eine glatte Oberfläche entsteht. Zur Kugel formen, mit einem sauberen Geschirrtuch zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Teig in 6 gleich große Portionen teilen, jeweils zur Kugel formen. Auf bemehlter Arbeitsfläche gehen lassen, bis sich ihr Volumen verdoppelt hat.

Für die Sauce Basilikum waschen, trocken tupfen, hacken. Passierte Tomaten mit Basilikum und Öl mischen.

Für den Belag Mozzarella abtropfen lassen, reiben. Parmesan grob reiben. Rucola waschen, putzen, trocken schleudern.

Für die Pizza Backofen (ggf. mit Pizzastein) mind. 30 Min. auf die höchste Temperatur vorheizen (250–270 °C). Etwas Mehl in eine Schüssel geben. Jede Teigkugel vorsichtig darin wenden. Auf der Arbeitsfläche zur

runden Pizza formen. Dabei die Luft von der Mitte des Teiges nach außen drücken. Boden möglichst flach drücken, einen 1 cm breiten höheren Rand lassen. Pizzaboden mit je 3 EL Sauce bestreichen, mit einer Handvoll Mozzarella und etwas Parmesan bestreuen. Je 4 Scheiben Speck darauflegen. Pizza auf den Pizzastein bzw. ein mit Backpapier belegtes Blech in den heißen Ofen schieben und backen: Pizzastein ca. 6 Min., Backblech 8–10 Min. Die Pizza ist fertig, wenn der Rand goldbraun ist und der Käse Blasen wirft. Mit restlichen Pizen ebenso verfahren.

Zum Servieren Pizza mit Rucola, Parmesan, Pfeffer und Olivenöl garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

+ Gehzeit

Schwierigkeitsgrad: schwierig



„Schon mit 12 Jahren
hab ich selber
Pizza gebacken.“

LINSEN-BIRNEN-FENCHEL-SALAT

Für 4 Portionen

250 g Beluga-Linsen • **1-2 reife Birnen** • **1 Fenchelknolle** • **3 EL Condimento oder Weißweinessig** • **5 EL Olivenöl** • **Salz** • **Pfeffer** • **15 Cocktailtomaten** • **125 g Feta** • **Basilikum zum Garnieren**

Zur Vorbereitung Linsen in ca. 2 l kochendes, ungesalzenes Wasser geben, 20-25 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. In eine große Schüssel geben.

Für den Salat Birnen schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in feine Scheiben schneiden. Fenchel putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen, Viertel in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Fenchel und Birnen zu den Linsen geben, mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren im Kühlschrank ziehen lassen.

Zum Servieren Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten waschen, halbieren, unter den Salat heben. Feta darüberbrö-

seln, alles mit Olivenöl beträufeln. Mit Basilikum garnieren.

Tipp Eine gekühlte Nektarine in Spalten verleiht dem Salat eine zusätzliche frischfruchtige Note.



Zubereitungszeit: ca. 35 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



„Der Salat lässt sich sehr gut am Vortag vorbereiten.“

Bei kleinen Auszeiten auf dem Balkon wird Energie getankt – und nicht selten entstehen dabei neue Ideen für den Betrieb.



GENIESSEN

Ihre Liebe für Kunst und Schönes kann Eefke im kleinen Lädchen ausleben. Unter anderem gibt es hier Keramik und Bilder des Künstlers Max Santo.



Kunst, Kultur & schöne Dinge

Ort der Begegnung

In dem von Ur-Urgroßmutter Dahms gegründeten Dorfladen ist heute ein Raum voller Kunst entstanden – denn die spielt für Eefke als ehemalige Kuratorin immer noch eine große Rolle. Im Laden finden Besucher geschmackvolle Artikel wie Keramik, Kerzen, Taschen und vieles mehr. Eefke wählt die Künstler und deren Produkte selbst aus und schafft so eine stilvolle Mischung. „Von den Gästen wird es toll angenommen. Es wird erst gestöbert – nach Geschenken oder schönen Stücken für sich selbst. Danach wird meist noch ein Kaffee mit Kuchen im Garten genossen.“ berichtet Eefke. Auch Kunstausstellungen finden in den Räumen statt. Der Dorfgasthof soll für Jung und Alt ein Treffpunkt der Begegnung sein: Mit vielen selbst organisierten kulturellen Veranstaltungen wie Märkten, Konzerten oder Theater, schaffen Eefke und Sören genau das. „Es ist toll zu sehen, dass dieser Ort den Menschen Freude bereitet.“ Für die Zukunft möchten die beiden gern noch klimafreundlicher werden und weiter sanieren. „Wir wollen diesen Ort auch in 20 Jahren noch bewirtschaften“, so Eefke.





HEIDELBEER- BUTTERMILCHEIS

Lust auf eine kalte Erfrischung? Dann kombinieren
Sie Buttermilch und Beeren zum cremigen Eis.
Der perfekte Sommer-Sonntagsnachtisch.

HEIDELBEER- BUTTERMILCHEIS

Für 6-8 Portionen

500 ml Schlagsahne • 1 Vanilleschote • 200 g Crème fraîche • 300 ml Buttermilch • 220 g feiner Zucker • 400 g Heidelbeeren • 1-2 EL Zitronensaft • Minze zum Garnieren

Zur Vorbereitung Sahne steif schlagen. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Mit Crème fraîche, Buttermilch und 150 g Zucker cremig rühren. Sahne unterheben. In ein gefriergeeignetes Gefäß umfüllen, 1 Std. ins Gefrierfach geben. Alle 30 Min. per Gabel durchrühren.

Für den Swirl Heidelbeeren mit restlichem Zucker und Zitronensaft aufkochen, pürieren, ggf. durch ein Sieb passieren. Vollständig abkühlen lassen.

Zum Servieren Heidelbeerpüree auf die angefrorene Buttermilchmasse geben, per Gabel ein Wellenmuster hineinziehen. Mind. 3 Std., besser über Nacht, tiefkühlen. Vor dem Servieren ca. 15 Min. bei Zimmertemperatur antauen lassen.



**Zubereitungszeit: ca. 30 Min. +
mind. 4,5 Std. Gefrierzeit
Schwierigkeitsgrad: einfach**



HANS BAER



Genießen Sie die Grillsaison
mit dem vielfältigen Hans Baer Sortiment
in ihrer Bunting Filiale!

Follow the Baer!
WWW.HANS-BAER.COM



... MIT
HEIDELBEEREN

OHHH!

DIE BLAUEN BEEREN SIND KÖSTLICH,
KALORIENARM UND STECKEN VOLLER
WERTVOLLER ANTIOXIDANTIEN.

... MIT WASSER-
MELONE

SUPER!

EIN SANDWICH AUS
MELONENSCHNITTEN IST
UNSERE EMPFEHLUNG
FÜR HEISSE TAGE!

IM
August
KOCHEN WIR ...

... MIT
ZUCCHINI

WOW!

LANGWEILIG? VON
WEGEN! DAS KÜRBIS-
GEWÄCHS PASST TOLL
ZU GEMÜSEPFANNEN
ODER AUF DEN GRILL.

... MIT
KIRSCHEN

AHA!

NOCH BIS ENDE AUGUST HEISST
ES ZUGREIFEN BEI DEN FRISCHEN
FRÜCHTEN – UND DANN REIN
DAMIT INS DESSERT!



DAS RAPSÖL VON
KÜSTENGOLD IST
KALTGEPRESST UND
REICH AN OMEGA-3-
FETTSÄUREN.

ZUCCHINI

GEMÜSEPFANNE MIT HACKBÄLLCHEN

Für 4 Portionen

2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen
• 500 g gemischtes Hackfleisch
• Salz • Pfeffer • 2 TL edelsüßes
Paprikapulver • ½ TL scharfes
Paprikapulver • 1 Msp. Natron •
1 Aubergine • 1 rote Paprika •
1 Zucchini • 3 EL Küstengold Rapsöl
• 3 Tomaten • 300 ml Wasser •
1 EL Tomatenmark • Pfeffer • 2 TL
getr. Majoran • ½ Bund Petersilie
• 150 g Tsatsiki

Zur Vorbereitung 1 Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen. Mit Hack, Salz, Pfeffer, je 1 TL beider Paprikapulver sowie Natron verkneten.

Zu 16 ovalen Bällchen formen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. ruhen lassen. Aubergine waschen, putzen, würfeln, mit 1 EL Salz mischen. 15 Min. ziehen lassen. Unter fließendem Wasser abwaschen, Flüssigkeit ausdrücken.

Für die Gemüsepfanne Restliche Zwiebel schälen, würfeln. Paprika waschen, putzen, in Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren, in Scheiben schneiden. Gemüse mit Aubergine in 2 EL erhitztem Öl ca. 5 Min. anbraten. Tomaten waschen, putzen, würfeln, mit Wasser und Tomatenmark zugeben. Mit Salz,

Pfeffer, restlichem Paprikapulver und Majoran würzen. 10-15 Min. einköcheln.

Für die Hackbällchen Hackrollen mit restlichem Öl bepinseln oder besprühen, im vorgeheizten Airfryer bei 180 °C 10-15 Min. garen.

Zum Servieren Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Hackbällchen zum Gemüse geben, mit Petersilie bestreuen. Tsatsiki dazuservieren. Dazu passen Baguette oder Reis.

**Zubereitungszeit: 55 Min. +
Ruhezeit**
Schwierigkeitsgrad: einfach



KIRSCHEN

SCHWARZWÄLDER-KIRSCH-DESSERT

Für 4–6 Portionen

300 g Süßkirschen • 200 ml + 4 EL
Kirschsaft • 40 g Zucker • 1 EL
Speisestärke • 1 EL Kirschwasser
nach Belieben • 200 ml Schlagsahne
• 1 Päck. Sahnesteif • 70 g Puder-
zucker • ½ TL Vanillepaste • 500 g
NATURWERT Bio Speisequark-
zubereitung Magerstufe • 1 Pack.
(200 g) Fertig-Brownies

Für die Kirschen Früchte waschen,
6 beiseitelegen. Restliche Kirschen
entsteinen, halbieren. Mit 200 ml
Saft und Zucker aufkochen. Stärke
mit restlichem Saft verrühren, unter
die Kirschen rühren, 3–5 Min. dicklich
einkochen. Abkühlen lassen, evtl.
Kirschwasser einrühren.

Für die Creme Sahne steif schlagen,
dabei Sahnesteif, Puderzucker und
Vanillepaste zugeben. Unter den
Quark heben.

Für das Dessert Brownies zerbröseln.
Pro Glas 2–3 EL Kirschkompott,
Brösel und 3–4 EL Creme schichten.
Mit Creme enden. Mit restlichen
Kirschen und Bröseln garnieren.



Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
+ Abkühlzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach



DIE LOCKER-CREMIGE
SPEISEQUARKZUBEREITUNG
VON NATURWERT BIO ERGIBT
IM ZUSAMMENSPIEL MIT
SAHNE EINE PERFEKTE
DESSERTSCHICHT.

WASSERMELONE

MELONEN-FETA-SANDWICH

Für 2 Stück

200 g Jeden Tag Feta • 1 Mini-Wassermelone • 2-3 EL Pinienkerne • ½ Bund Rucola • 2 Stiele Basilikum • Salz • Pfeffer • 2 EL Olivenöl • 1 TL Zitronensaft • 2 EL Crema di Balsamico

Zur Vorbereitung Feta abtropfen lassen, waagrecht halbieren. Melone in 4 Scheiben (ca. 2,5 cm dick) schneiden, die der Größe des Fetas entsprechen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Für die Sandwiches Rucola waschen, trocken schleudern. Basilikum waschen, trocken tupfen. 1 Melonenscheibe mit Feta belegen, salzen, pfeffern. 1 EL Öl und ½ TL Zitronensaft darauf verteilen. Etwas Rucola daraufgeben. 2. Melonenscheibe auflegen.

Mit Pinienkernen, Crema di Balsamico und Basilikum garnieren. Für das 2. Sandwich ebenso verfahren.

Tipp Melonenreste würfeln, sofort genießen oder einfrieren!



Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach



TRAUMKOMBINATION:
JEDEN TAG FETA ODER
JEDEN TAG BIO FETA MIT
WASSERMELONE UND
RUCOLA.



Schauen Sie
sich auch das
Making-of an.

HEIDELBEEREN

BLECH-POP-TARTE

Für 9-12 Stücke

500 g Heidelbeeren • 250 ml + 2 EL Wasser • ½ TL Zimt • 1 TL Vanilleextrakt • 50 g Zucker • 3 EL Speisestärke • 2 Pack. süßer Mürbeteig (a. d. Kühlregal) • 200 g Puderzucker • 4-5 EL Milch • 2-3 EL Dekoperlen + bunte Streusel

Für die Creme Heidelbeeren waschen, mit 250 ml Wasser, Zimt und 1 TL Vanilleextrakt in einem Topf erhitzen. Zucker zugeben,

auflösen. Stärke mit restlichem Wasser verrühren, unter die Masse ziehen, alles 10 Min. köcheln. Auskühlen lassen.

Für die Tarte 1. Fertigteig entrollen, mit dem Backpapier auf ein Blech geben. Heidelbeergrütze daraufgeben, dabei einen Rand (ca. 3 cm) lassen. 2. Teig entrollen, ohne das Papier auf die Grütze legen, leicht andrücken, Teigrand per Gabel festdrücken. Tarte im vorgeheizten

Ofen bei 200 °C (U: 180 °C/G: Stufe 3-4) 18-20 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen lassen

Für das Frosting Puderzucker mit Milch glatt rühren. Auf die Tarte streichen, mit Perlen und Streuseln verzieren.



Zubereitungszeit: 50 Min. + Abkühlzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach



FÜR DIE PERFEKTE SÜSSE MAHLZEIT SERVIEREN SIE DIE NOCH WARMEN POP-TARTE MIT EINER PORTION EISKALTER KÜSTENGOLD STRANDWELLE.





TRINKT MEHR OBST!

PROBIERT UNSERE
KÜSTENGOLD DIREKTSAFTSCHORLEN. IN DEN
SORTEN APFEL, APFEL UND JOHANNISBEERE SOWIE
RHABARBER ERHÄLTlich.

Qualität und Vielfalt unserer
Eigenmarken KÜSTENGOLD



Kühne

ZUSAMMEN ISS LECKERER

**SO LECKER SCHMECKT
DER SOMMER-RABATT.**



**JETZT
SPAREN**

**1,50 €
SOFORT-RABATT**
gültig ab 3 € Einkaufswert

1x SENF + 1x GRILLSAUCE
von Kühne nach Wahl



So funktioniert es:
Beim gleichzeitigen Kauf von Kühne Senf, 100–875 ml, und Kühne Grillsauce, 235–375 ml, nach Wahl im Wert von insgesamt mindestens 3 € erhältst du gegen Vorlage dieses Coupons 1,50 € Sofort-Rabatt. Dein Rabatt wird direkt an der Kasse von der Rechnungssumme abgezogen. Coupons, die nach Abschluss des Kassiervorgangs vorgelegt werden, können nicht mehr berücksichtigt werden. Nur ein Coupon pro Person und Kauf einlösbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Einlösbar nur solange der Vorrat reicht und nur in teilnehmenden Märkten. Nur im Original, als digitaler Coupon oder als Ausdruck von www.kuehne.de/promotion gültig. Verbreitung über Internetportale und sonstige Vervielfältigung sind untersagt. Gültig vom 01.03.2026 bis zum 31.08.2026.



Beispielhafte Produktauswahl

swirl®



Der Duft der Alpen – in jedem Beutel!

✓ Mit Bergluft-Duft

✓ Mit 100 % recyceltem Plastik

*Ausgenommen Zugband, Farb- und Zusatzstoffe

✓ Reißfest & Dicht

® Reg. Marke eines Unternehmens der Melitta Gruppe



Mal fehlt die Lust aufs große Kochen, manchmal einfach die Zeit. Für alle Fälle hab ich immer praktische Produkte im Vorrat, die schmecken und Arbeit abnehmen. Heute kommt Thunfisch zum Einsatz!

Thunfischpizza Mexicana



Auch im Airfryer

Pizza in der Heißluft-fritteuse? Werde ich mit Fertigteig ausprobieren!

Einfach in passende Stücke schneiden, Belag andrücken, bei 190 °C 6–8 Min. backen. So soll's gehen!

Für 4 Portionen

400 g passierte oder stückige Tomaten • 2 EL Olivenöl • 1–2 TL getrockneter Oregano • Salz • 300 g Mozzarella • 1 Pack. Pizzateig (a. d. Kühlregal) • 100 g geriebener Emmentaler • 2 Dosen (à 160 g) Thunfisch-Salat mit Bohnen, Mais und Paprika (z. B. Mexicana von Saupiquet) • Fett fürs Blech

Zur Vorbereitung Passierte Tomaten mit Öl, Oregano und Salz würzen. Mozzarella abtropfen lassen, in Würfel oder Scheiben schneiden.

Für die Pizza Teig auf einem gefetteten Blech ausrollen. Erst Tomatensauce, dann Mozzarella und Emmentaler gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (U: 180 °C/ G: Stufe 4) ca. 30 Min. backen. Thunfisch-Salat auf die Pizza geben, weitere 2–3 Min. bei gleicher Temperatur backen.

Tipp Sie mögen es gerne schärfer? Dann mischen Sie etwas Chilipulver in die Tomatensauce

oder streuen nach dem Backen Chiliflocken auf die Pizza.

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



Perfekt als Snack

Saupiquet-Thunfisch trifft auf ausgewähltes Gemüse und feine Gewürze: Der Thunfischsalat Mexicana toppt nicht nur Pizza – er ist auch ideal als Snack, pur oder im Wrap.

Familie Klemme v. l. n. r.:
Reinhold, Barbara, Rebecca,
Adrian und Alisha.

Jetzt geht's ans EINGEMACHTE

In unseren Märkten finden Sie von
Küstengold eine bunte Vielfalt an
Obstkonserven – wir verraten,
wer sie ins Glas füllt!

Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, wie die eingeweckten Beeren und Früchte von Küstengold ins Glas kommen? Die Familie Klemme aus Calden ist Experte in Sachen Einmachen – Reinhold Klemme gewährt uns einen Blick hinter die Kulissen seines Familienbetriebs „Landkost“.

myTime: Seit wann gibt es Ihren Betrieb?

Reinhold Klemme: Die Wurzeln unseres Unternehmens reichen bis ins Jahr 1948 zurück. Meine Eltern übernahmen damals von meinen Großeltern väterlicherseits eine kleine landwirtschaftliche Fläche und begannen mit dem Anbau von Erdbeeren. In den folgenden Jahren wurden weitere Flächen hinzugepachtet. Da regelmäßig Obstüberschüsse anfielen, entstand die Idee, diese zu verwerten und haltbar zu machen. Die ersten Konserven wurden damals noch in der Waschküche abgefüllt. 1962 gründeten meine Eltern schließlich das heutige Familienunternehmen. Die Landwirtschaft und später auch die Konservenherstellung waren von klein auf Teil meines Alltags. Ganz zu Beginn, bevor der Betrieb nach Calden zog, fand alles im wahrsten Sinne des Wortes vor unserer Haustür statt – in einer kleinen Halle auf unserem Bauernhof, der am Rande eines kleinen 400-Seelen-Dorfes liegt. Hier haben meine Geschwister und ich viele schöne Erlebnisse gehabt.

Zu welchem Zeitpunkt sind Sie selbst in den Betrieb eingestiegen?

Nach meiner Ausbildung bin ich 1985 in den Familienbetrieb eingestiegen. Schon damals war für mich klar, dass ich die Weiterentwicklung des Unternehmens aktiv mitgestalten möchte. 1986 gründete ich einen eigenen, separaten Betrieb für den Anbau von Steinobst zur Konservenverarbeitung und widmete mich diesem Bereich für die nächsten zwölf Jahre. 1998 übernahm ich gemeinsam mit meiner Frau Barbara die Leitung des gesamten Unternehmens. Seitdem führen wir den Betrieb weiter und entwickeln ihn kontinuierlich fort.

Wie sieht ein typischer Arbeitstag bei Ihnen aus?

Jetzt während der Erntezeit sind die Arbeitstage besonders intensiv. Sie beginnen früh am Morgen und enden oft erst dann, wenn die anstehenden Arbeiten erledigt sind. In dieser Zeit steht alles im Zeichen der Ernte, Verarbeitung und Qualitätssicherung. In den Wintermonaten ist der Arbeitsalltag etwas ruhiger. Der Tag beginnt meist später und es bleibt mehr Zeit für die Weiterentwicklung von Produkten sowie für Gespräche mit Lieferanten und Kunden.

Sie sind ein Familienbetrieb – wie sind die Aufgaben verteilt?

Bei uns arbeiten inzwischen mehrere Generationen zusammen. Seit 2021 wird der Obstbaubetrieb von meinem Sohn Adrian geführt. Im Bereich Konserven tragen Adrian, meine Frau Barbara und ich gemeinsam die Verantwortung für das Unternehmen. Meine Frau verantwortet darüber hinaus die kaufmännischen



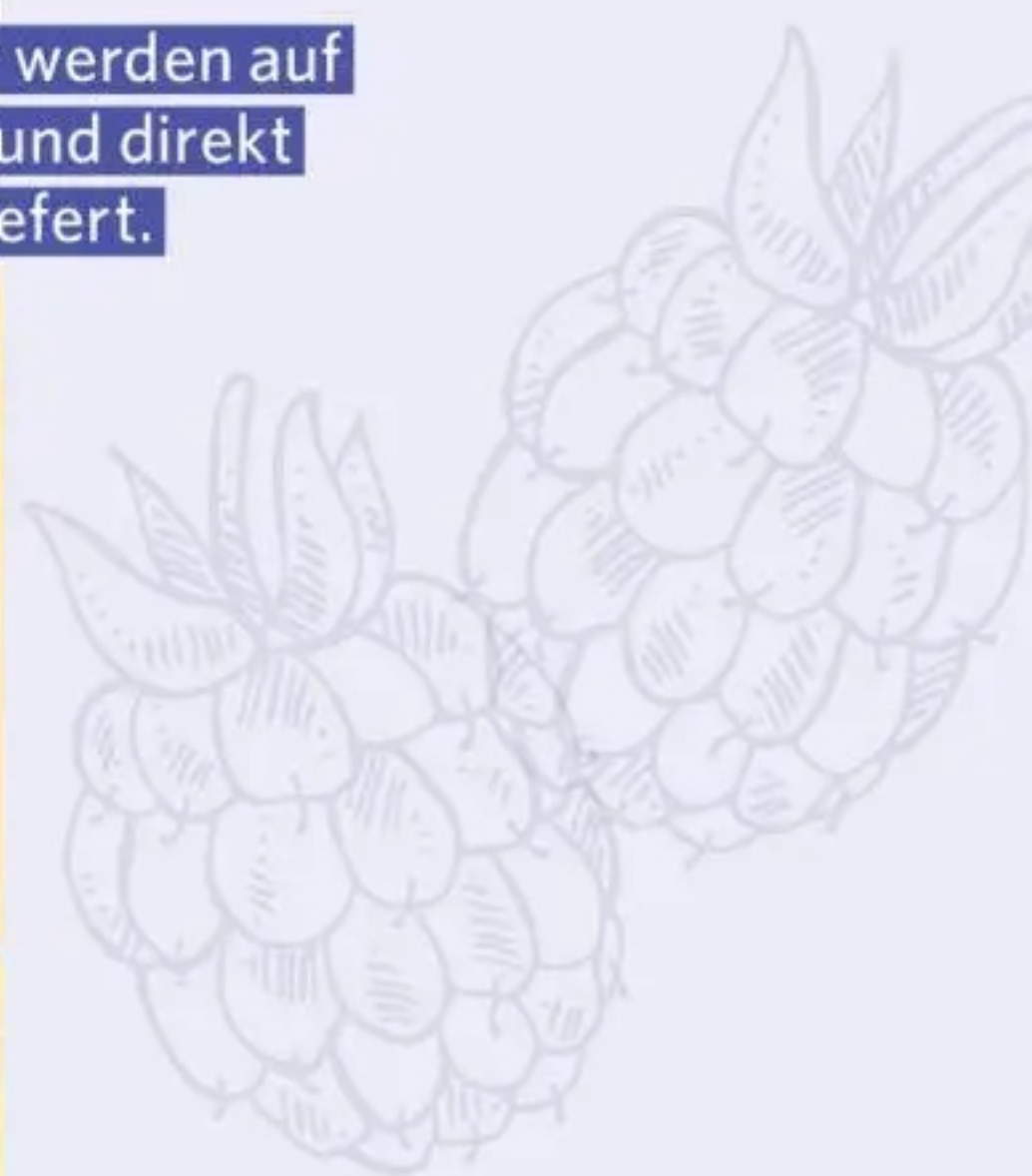
Die Kirschen sind reif!
Reinhold (Foto unten li.) und
Adrian Klemme kontrollieren
die Produktion.



Die Kirschen werden direkt
nach der Ernte verarbeitet.



Fertig! Die Gläser werden auf
Paletten geladen und direkt
in die Märkte geliefert.



Aufgaben im Obstbaubetrieb. Unsere Tochter Rebecca unterstützt das Unternehmen in der Verwaltung. Auch meine Schwiegertochter Alisha bringt sich aktiv ein und kümmert sich um die Organisation rund um den Hof und die Mitarbeitenden. So trägt jeder Einzelne mit seinen jeweiligen Aufgaben zum gemeinsamen Erfolg des Unternehmens bei!

Was passiert alles, bis der Kunde das fertige Glas in den Händen hält?

Zur Zeit produzieren wir Schattenmorellen, die gerade Erntezeit haben. Geerntet wird maschinell: Dafür kommen spezielle Geräte zum Einsatz, die die Bäume schonend schütteln, die Kirschen auffangen und direkt in kleine Steigen abfüllen. Anschließend werden die Früchte schnellstmöglich in die Konservenfabrik transportiert und dort in einem Schnellkühler auf -1 °C heruntergekühlt. So bleiben Qualität und Frische erhalten. Sobald die Früchte ihre Kerntemperatur erreicht haben, kommen sie in die Produktion zum Waschen und Entsteinen, ungeeignete Früchte werden aussortiert. Danach werden sie nach Größe geordnet, bevor sie maschinell entsteint und in Gläser gefüllt werden. Im nächsten Schritt verfeinern wir die Kirschen mit unserem speziellen Aufguss. Im letzten Schritt werden die Gläser verschlossen, pasteurisiert, verpackt und für den Versand in die Märkte vorbereitet.

Welche Rolle spielen Nachhaltigkeit und Regionalität in Ihrem Betrieb?

Auf jeden Fall eine große! Wo immer möglich, setzen wir auf regionale Rohstoffe und bieten auch gezielt Produkte aus deutscher Ernte an, zum Beispiel die Schwarzkirschen und Mirabellen. Gleichzeitig müssen wir zur Sicherung unserer Lieferfähigkeit auch über-

regional einkaufen. Besonders nachhaltig ist unser eigener Obstbaubetrieb, da die Wege vom Anbau bis zur Verarbeitung sehr kurz sind. Darüber hinaus haben wir in den vergangenen zehn Jahren gezielt in nachhaltige Maßnahmen investiert. Dazu gehören unter anderem Photovoltaikanlagen sowie verschiedene energiesparende Umbauten und Modernisierungen in der Produktion.

Welche Aufgabe macht Ihnen am meisten Spaß?

Am meisten Freude macht mir der Umgang mit Menschen. Das gilt sowohl für die Zusammenarbeit mit unseren Mitarbeitenden als auch für den Austausch mit Zulieferanten und Kunden. Dabei lernt man ständig dazu und gewinnt immer wieder neue Perspektiven. Gleichzeitig motiviert mich der Anspruch, hochwertige Ware herzustellen und unseren Kunden die bestmögliche Qualität anzubieten. Wenn am Ende alle Prozesse gut zusammenspielen und ein Qualitätsprodukt entsteht, ist das für mich besonders schön.

Welche Obstkonserve genießen Sie selbst am liebsten?

Zu meinen Favoriten gehören ganz klar unsere Schattenmorellen. Daraus lässt sich ein leckerer Schwarzwälder-Kirsch-Kuchen zaubern, den esse ich besonders gern. Aber auch unsere Erdbeeren stehen bei mir hoch im Kurs! Gerade im Sommer eignen sie sich toll für eine Altbierbowle – das ist für mich ein echter Klassiker.

Fotos: anjok (1)/Shutterstock

GUT KIRSCHEN ESSEN ...

... können Sie mit unseren Küstengold-Schattenmorellen und Deutschen Schwarzkirschen das ganze Jahr über! Darüber hinaus erhalten Sie von der Firma Landkost auch Küstengold Erdbeeren, Deutsche Mirabellen, Himbeeren, Deutsche Pflaumen, Deutschen Delikatess-Kürbis und Stachelbeeren.



20

JAHRE

KÜSTENGOLD

JUBELWOCHEN



Entdecke
unsere
Jubiläums-
Rabatte und
Aktionen!



EXKLUSIVES GEWINNSPIEL IN DER MOIN CARD-APP!

Gewinne einen von
20 Einkaufsgutscheinen
im Wert von 50 €!



Alle Infos zum
Gewinnspiel
findest du hier!

**JETZT
MITMACHEN!**



20 % RABATT* AUF WECHSELNDE SORTIMENTE!

Auch online auf
mytime.de



**AUCH
ONLINE**

* Rabattaktion gültig vom 27.7. – 15.08.2026, reduzierte Ware und Aktionsartikel ausgeschlossen.

Unsere Eigenmarke KÜSTENGOLD bringt seit 20 Jahren
ausgewählte Qualität, große Vielfalt und guten Geschmack
in deinen Alltag – zu fairen Preisen.

famila
Moin, schöne Einkaufswelt.

PURINA®
felix.
IT'S GREAT
TO BE A CAT!

Füttere
deine Katze
wie einen Star



HÄPPCHEN-WEISE

Auf dieser Seite finden Sie jeden Monat Tipps, Tricks & Wissenswertes rund um Küche, Garten und Haus!

*In Ihrem Garten ist der **Lavendel** verblüht? Dann kürzen Sie die Blütenstängel bis zu ein Drittel des nicht verholzten alten Austriebs mit einer stabilen Gartenschere. So blüht alles ein 2. Mal in traumhaftem Lila.*

WARUM WEINT MAN BEIM ZWIEBELSCHNEIDEN?

Zwiebeln enthalten das Enzym Alliinase sowie die Aminosäure Isoalliin. Wird eine Knolle angeschnitten, reagiert beides chemisch miteinander: Es bildet sich ein Gas, das uns in die Augen steigt – und unangenehm brennt.

WAS IST EIGENTLICH TEMPURA?

Bestimmt haben Sie schon mal davon gehört, oder es sogar schon probiert? Tempura ist ein klassisches Gericht aus der japanischen Küche. Dafür werden Fisch, Meeresfrüchte oder Gemüse in einem Teigmantel aus Mehl, Ei und Wasser verpackt und in heißem Pflanzenöl frittiert. Dazu serviert man Dips, z. B. auf Soja- oder Chilibasis.



GERICHTE MIT GESCHICHTE: HANDKÄS MIT MUSIK

Die hessische Spezialität – ein Sauermilchkäse aus dem 19. Jahrhundert – wurde ursprünglich von Hand zu runden Laibchen geformt. Daher der Name „Handkäs“. Man ließ ihn in einem Mix aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und vielen Zwiebeln ziehen. So wurde er weich und würzig. Diese Marinade bezeichnete man als „Musik“, in Anlehnung an die Verdauungsgeräusche, die durch die Zwiebeln entstehen. Damit die „Musik“ nicht zu laut wurde, gab man zum Handkäs Kümmel, der die Verdauung erleichtern soll. Noch heute wird er in Hessen so serviert.

Sie sortieren Besteck mit dem Griff nach oben in den Besteckkorb der Spülmaschine? Keine gute Idee: So riskieren Sie, dass es nicht gründlich gereinigt wird. Vor allem wenn Messer, Gabeln und Löffel nicht gemischt, sondern mit „ihresgleichen“ zusammengestellt werden. Dann legen sich die Teile gerne ineinander – und der Wasserstrahl kommt nicht an die verdeckten Stellen. Besser das Besteck unsortiert und mit dem Griff nach unten in die Spülmaschine geben.

BESTECK RICHTIG EINORDNEN





AUF DIE FREUNDSCHAFT!

Was macht eine gute Freundschaft aus und wie schaffen wir es, diese besonderen Beziehungen langfristig zu pflegen?

In einer Sache sind sich alle Glücksforscher und Psychologen einig: Soziale Kontakte steigern maßgeblich unsere Zufriedenheit. Freunde stehen dabei ganz oben auf der Liste. Doch wie viele Freunde brauchen wir? Die Antwort ist einfach. Es kommt nicht auf die Anzahl der Kontakte an, sondern auf deren Qualität. In einer Befragung des Instituts für Demoskopie Allensbach aus dem Jahr 2022 gaben 84,5 Prozent der Menschen an, dass, dass gute Freunde und enge Beziehungen zu anderen Menschen zu den wichtigsten Dingen im Leben gehören – noch vor einer glücklichen Partnerschaft oder beruflichem Erfolg. Doch seien wir ehrlich, zwischen Beruf, Familie und den vielen kleinen und großen Verpflichtungen des Alltags geraten Freundschaften oft in den Hintergrund. Treffen werden verschoben, Nachrichten bleiben längere Zeit unbeantwortet und plötzlich sind Monate vergangen. Vielleicht hilft Ihnen der eine oder andere unserer Tipps dabei, die Menschen an Ihrer Seite wieder etwas mehr in den Mittelpunkt zu rücken!

WIE GEHT ES DIR?

Was macht eine gute Freundschaft eigentlich aus? Ganz oben auf der Liste steht ehrliches Interesse. Denn jeder von uns möchte gesehen und gehört werden. Dabei geht es gar nicht

darum, jeden Tag miteinander zu telefonieren oder ständig Nachrichten auszutauschen. Viel wichtiger ist es, Anteil am Leben des anderen zu nehmen. Wie lief das wichtige Gespräch? Hat es mit dem Arzttermin geklappt? Wie war der lang geplante Urlaub? Oft sind es genau diese kleinen Nachfragen, die zeigen: Du bist mir wichtig. Dabei muss eine gute Freundschaft nicht perfekt sein. Niemand muss immer die richtigen Worte finden oder jederzeit erreichbar sein. Entscheidend ist vielmehr, dass wir füreinander da sind – nicht nur in guten Zeiten, sondern auch dann, wenn das Leben einmal schwierig wird.

KLEINE GESTEN, GROSSE WIRKUNG

Bei einer Freundschaft ist es wie in der Liebe: Entscheidend sind oft die kleinen Dinge. Eine kurze Nachricht zwischendurch, ein spontaner Anruf oder das Lieblingsgebäck des anderen, das man beim Bäcker entdeckt hat – all das vermittelt unserem Gegenüber das Gefühl, dass wir an ihn gedacht haben. Dabei müssen wir weder viel Geld ausgeben noch große Überraschungen planen. Wahrscheinlich kennen Sie das selbst: Manchmal reicht schon eine einzige Nachricht aus, um den Tag ein bisschen schöner zu machen. Probieren Sie's doch direkt aus und schreiben Sie einem Freund oder einer Freundin, die Sie länger nicht gesehen haben!

WORAN ERKENNE ICH EINE GUTE FREUNDSCHAFT?

1. AUTHENTIZITÄT

Sich nicht verstellen oder mit spannenden Geschichten „performen“ zu müssen – bei guten Freunden dürfen wir einfach wir selbst sein.

2. EINANDER ZUHÖREN KÖNNEN

Eine gute Freundschaft lebt von gegenseitiger Aufmerksamkeit. Was ist dem anderen gerade wichtig, wo steht er oder sie im Leben? Gute Freunde können sich gegenseitig zuhören.

3. ÄHNLICHER HUMOR

Gleich und gleich gesellt sich gern – gute Freunde ticken ähnlich und lachen über die gleichen Dinge.

4. GUTE ZEIT

Ein Treffen mit guten Freunden gibt uns Kraft, wir fühlen uns danach besser. Klar, es gibt auch in einer Freundschaft Höhen und Tiefen, vielleicht sogar mal Krach. Doch grundsätzlich sollte das Gefühl ein Positives sein!

5. VERLÄSSLICHKEIT

Da sein, wenn der andere einen braucht, seine Geheimnisse loswerden, ohne Angst zu haben, dass der andere sie weitererzählt – Verlässlichkeit und Ehrlichkeit haben in einer Freundschaft einen extrem hohen Stellenwert.

DU BIST DRAN!

Vielleicht haben Sie sich diese Frage auch schon einmal gestellt: Warum bin ich eigentlich immer die Person, die nach einem Treffen fragt oder sich zuerst meldet? Doch Freundschaften sind keine mathematische Rechnung. Mal hat die eine Person mehr Zeit, mal die andere. Wer hier gedanklich Strichlisten führt, macht sich das Leben unnötig schwer. Doch auf Dauer sollte natürlich nicht nur eine Person dafür sorgen, dass der Kontakt bestehen bleibt. Wenn das Gefühl entsteht, dem anderen „hinterherlaufen“ zu müssen, sollte man es beim nächsten Treffen ansprechen. Wenn sich danach trotzdem nichts ändert, lohnt es sich, die Freundschaft einmal zu hinterfragen.

DIGITAL VERBUNDEN?

Noch nie war es so einfach, mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben. Innerhalb weniger Sekunden verschicken wir Nachrichten, teilen Fotos oder sehen, was Freunde gerade machen. Doch geschriebene Nachrichten bergen auch oft das Potenzial für Missverständnisse – Witze kommen falsch an und Kleinigkeiten erhalten oft mehr Gewicht. Sind unsere Freunde sehr aktiv auf Social Media, haben wir zudem den Eindruck, viel über ihr Leben mitzubekommen – doch auch hier trügt der Eindruck. Denn auf Social Media sehen wir meistens nur die schönen Momente. Die echte Freundschaft spielt sich abseits der sozialen Netzwerke ab. Sie entsteht bei Gesprächen, beim Zuhören und dann, wenn jemand da ist, wenn wir ihn brauchen. Dabei gilt: Ein Like ersetzt kein Gespräch, ein Herzchen unter einem Foto keine gemeinsame Zeit. Soziale Netzwerke können Freundschaften wunderbar ergänzen – aber nicht ersetzen.

NEUE FREUNDSCHAFTEN

Als Kind war es so einfach: Ein „Wollen wir Freunde sein?“ genügte. Viele Erwachsene tun sich dagegen

schwer damit, neue Freundschaften zu schließen. Gerade nach einem Umzug, einem Jobwechsel oder wenn die Kinder größer werden, merken viele Menschen, dass sich ihr Freundeskreis verändert oder verkleinert hat. Das ist auch völlig normal. Denn während wir uns in der Schulzeit, während einer Ausbildung oder im Studium beinahe automatisch begegnet sind, müssen wir heute oft selbst aktiv werden. Das kostet manchmal Überwindung – lohnt sich aber. Neue Kontakte können überall entstehen, beim Sport, in einem Verein oder sogar in der Nachbarschaft. Dabei sollten wir gleichzeitig unsere Erwartungen herunterschrauben. Wir müssen nicht sofort die neue beste Freundin oder den neuen besten Freund fürs Leben finden. Es dauert seine Zeit, bis aus einer Bekanntschaft eine Freundschaft wird – und das ist auch okay! Alternativ lohnt sich ein Blick ins eigene Adressbuch. Bei wem haben Sie sich schon lange nicht mehr gemeldet, würden die Person aber gerne einmal wiedersehen?

FREUNDSCHAFTEN DÜRFEN SICH VERÄNDERN

Manche Freundschaften begleiten uns ein Leben lang, andere nur über einen bestimmten Abschnitt unseres Lebens. Das ist auch okay – Menschen verändern sich, Lebenssituationen entwickeln sich weiter und manchmal führen unterschiedliche Wege dazu, dass der Kontakt weniger wird. Das bedeutet aber nicht automatisch, dass eine Freundschaft gescheitert ist. Vielleicht reicht es beiden, sich eben nur alle paar Monate zu treffen und sich auf den neusten Stand zu bringen. In anderen Fällen ist vielleicht auch nur die „Pause“-Taste aktiv, und nach ein paar Jahren kann die Beziehung wieder enger werden. Wichtig ist nur, dass wir die Menschen, die uns gerade guttun, nicht als selbstverständlich anzusehen.

DIE BESTEN FILME ÜBER FREUNDSCHAFTEN

STAND BY ME – DAS GEHEIMNIS EINES SOMMERS

Für Gordie und seine drei Freunde verändern die Ereignisse des Sommers 1959 alles – ein spannender Kinderfilm, der auch Erwachsenen an Herz geht.

RATATOUILLE

Den Pixar-Film über die ungleiche Freundschaft zwischen der kochenden Ratte Rémy und dem Küchenjungen Linguini kann man sich immer wieder anschauen, egal, wie alt man ist!

ZIEMLICH BESTE FREUNDE

Die Beziehung zwischen dem querschnittsgelähmten Philippe und seinem Betreuer Driss ist am Anfang alles andere als herzlich – doch mit der Zeit entwickelt sich eine besondere Freundschaft.

THELMA & LOUISE

Ein gemeinsamer Wochenendtrip entwickelt sich ganz anders als erwartet – „Thelma & Louise“ gilt als Kultfilm über Frauenfreundschaft.

**„WIRKLICH GUTE FREUNDE SIND
MENSCHEN, DIE UNS GANZ GENAU KENNEN
UND TROTZDEM ZU UNS HALTEN.“**

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH



HIER LERN ICH GERN!

Die Einschulung steht vor der Tür und Ihrem Abc-Schützen fehlt noch ein Schreibtisch im Kinderzimmer? Diese Punkte sollten Sie beachten!

DIE WICHTIGSTE FRAGE VORWEG:

Ab wann benötigt ein Schulkind einen eigenen Schreibtisch? Die Antwort ist einfach: idealerweise bereits zum Schulstart! Denn auch, wenn anfangs noch keine großen Aufgaben zu Hause erledigt werden müssen – Kinder brauchen ihren eigenen Bereich zum Malen, Schreiben und Basteln. Gewöhnt sich Ihr Kind erst einmal daran, z. B. am Küchentisch zu werkeln oder lesen zu üben, wird es sich später nur schwer umstellen können.

DER RICHTIGE TISCH

Ihr Kind ist im Wachstum – daher lohnt es sich, in einen Schreibtisch zu investieren, der mitwächst und höhenverstellbar ist. Um Kopf und Nacken zu schonen, empfiehlt sich eine neigbare Tischplatte – das fördert eine gerade Sitzhaltung. Solche Modelle sind zwar kostspieliger als ein einfacher Tisch – allerdings können sie oft bis ins Teenageralter hinein verwendet werden. Etwa zweimal im Jahr sollte die Höhe des Schreibtisches dann überprüft bzw. angepasst werden.

DER IDEALE PLATZ

Der Schreibtisch steht im Kinderzimmer am besten in einer hellen Ecke, z. B. in der Nähe eines Fensters. Das Licht sollte nicht direkt von vorne oder von hinten einfallen, damit nichts blendet. Trennen Sie außerdem Spiel- und Arbeitsbereich, wenn möglich, etwas voneinander.

GEMEINSAM KREATIV

Vielen Kindern fällt es am Anfang schwer, den Schreibtisch allein zu benutzen – das liegt daran, dass sie ihre Aufgaben lieber in Gesellschaft machen. Setzen Sie Ihr Kind nicht unter Druck, sondern machen Sie gemeinsame Basteleien am Schreib- statt am Esstisch, auch wenn es für Sie vielleicht etwas unbequemer ist. So wird der Schreibtisch Schritt für Schritt zu einem vertrauten Ort, der mit positiven Erlebnissen verbunden ist. Überfordern Sie Ihr Kind dabei nicht mit langen Arbeitsphasen: Gerade am Anfang reichen kurze Kreativ- oder Malaktionen völlig aus. Mit der Zeit wächst die Selbstständigkeit meist ganz von allein, sodass Ihr Nachwuchs den Schreibtisch immer häufiger auch eigenständig nutzt.

RICHTIG SITZEN

Der passende Stuhl ist genauso wichtig wie der Tisch! Er sollte ergonomisch und höhenverstellbar sein. Dabei auf ausreichende Polsterung achten! Auch die Rückenlehne sollte sich an die Körpergröße anpassen lassen. Die Höhe des Stuhls ist dann richtig eingestellt, wenn Ihr Kind die Füße flach auf dem Boden aufstellen kann und die Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Die Oberschenkel sollten großflächig aufliegen, die Stuhlkante dabei nicht in die Kniekehlen einschneiden. Die Rückenlehne sollte den Rücken vom Beckenbereich bis zu den Schulterblättern gut stützen.

SCHÖN ÜBERSICHTLICH

Ordnung und eine klare Struktur helfen, den Schreibtisch attraktiver erscheinen zu lassen: Sorgen Sie mit Ihrem Nachwuchs dafür, dass Stifte etc. immer sortiert und einsatzbereit sind – indem Sie z. B. gemeinsam die Buntstifte nach Gebrauch wieder anspitzen, alles an seinen festen Platz legen und Mappen für fertige Kunstwerke und Co. anlegen. Dabei sollte auf der Arbeitsfläche selbst so wenig wie möglich stehen – denn weniger Ablenkung bedeutet oft auch mehr Konzentration. Am besten nur die Dinge auf den Schreibtisch legen, die gerade gebraucht werden. Kleine Boxen, Schubladen oder Stiftebecher helfen dabei, Ordnung zu halten und alles schnell wiederzufinden.

Fotos: Inspiration GP (1), New Africa (1)/Shutterstock

**TOLLE
SCHREIBWAREN
ERHALTEN SIE
AUCH IN UNSEREN
MÄRKTEN!**



FRUCHTGENUSS TRIFFT PROTEIN

NEU

**Neu im Kühlregal:
Dr. Oetker High Protein Grieß,
Milchreis & Porridge mit Frucht!**



Immer am Wasser entlang

Unsere Radtouren haben eines gemeinsam: Flüsse weisen den Weg! Dazu stellen wir tolle Restaurants und Cafés an der Strecke vor, die zu Schlemmerpausen einladen.

FIT FÜRS FAHRRAD?

Gute Ausrüstung und Planung sind das A und O, wenn Sie eine Tages- oder sogar mehrtägige Tour auf dem Rad unternehmen wollen. Einsteiger sollten **leichte Routen mit maximal 50 Kilometern** wählen. Zusätzlich empfiehlt es sich, in den Wochen davor regelmäßig 20 bis 60 Minuten auf dem Rad zu verbringen. **Prüfen Sie Ihr Rad vor Reisestart auf Bremsen, Beleuchtung, Schaltung und Kette** und denken Sie sowohl an ein Erste-Hilfe- sowie ein Reparaturset. Dazu sollten Sonnenschutz, Regencap und Kopfbedeckung mit in den Rucksack. Auch praktisch: **Ein Halter für Getränke** am Fahrrad, denn regelmäßiges Trinken ist auf langen Touren besonders wichtig!



Fotos: Irina Strelnikova (1), Sven Hofmann (1), stoker_1 (1)/Shutterstock

NORDSEEKÜSTENRADWEG

GEEIGNET FÜR: WASSERLIEBHABER

📍 DIE TOUR

Der Radweg feiert in diesem Jahr sein 25-jähriges Bestehen: 2001 eingeweiht, führt er auf rund 930 Kilometern durch Niedersachsen, Hamburg und Schleswig-Holstein. Zehn der 17 Etappen von jeweils 40–50 Kilometern führen durch Niedersachsen. Die insgesamt längste Etappe bringt Fahrradfahrbegeisterte auf rund 80 Kilometern von Varel nach Bremerhaven, immer entlang des Jadebusens. Highlight der Strecke ist der Jade-Weser-Port, den man bei gutem Wetter das erste Mal bereits in Eckwarderhörne auf der anderen Uferseite sehen kann. Danach geht es durch grüne Landschaften der Halbinsel Butjadingen. In Burhave (siehe Einkehrtipp) kann man das Containerterminal von Bremerhaven schon sehen. In Blexen wartet die Weserfähre, die die Radler auf die andere Weserseite nach Bremerhaven bringt.

ÜBERBLICK

Länge: 932 km (in Deutschland)

Etappen: 17

Schwierigkeitsgrad: mittel

Infos & Streckendetails: nordseekuesten-radweg.de

★ HIGHLIGHTS DER STRECKE (ETAPPE 7)

- Seefelder Mühle mit Café
- Jade-Weser-Port
- Weserfähre
- Museum Kaskade

✂ EINKEHREN BEI LA CASETTA DEL GELATO

Der Eisstand an der Strandallee in Butjadingen-Burhave lädt ein, italienische Eisspezialitäten zu genießen – und die kann man ehrlicherweise immer essen. Auf den ersten Blick ist das kleine rote Häuschen leicht zu übersehen, aber die Schlange davor sorgt dafür, dass man aufmerksamer hinschaut. Seit mehr als 20 Jahren steht hier Besitzerin Anke hinter der Theke und macht die Menschen mit ihrem Eis glücklich. Also unbedingt anhalten ...



GEEIGNET FÜR: NATURLIEBHABER MIT LUST AUF STADT

📍 DIE TOUR

Entlang des Flusses Hunte führt dieser Radweg von Elsfleth zum Dümmer See. Die vier Tages-Etappen sind mit jeweils maximal 40 Kilometern gut zu bewältigen und vom Fahranspruch her einfach. Der Radweg führt durch landschaftlich reizvolle Gegenden: von der Wesermarsch in den Naturpark Wildeshauser Geest zum Naturpark Dümmer. Ein bisschen Sightseeing ist mit der kleinen, sehr maritimen Seefahrerstadt Elsfleth und der großen Unistadt Oldenburg auch dabei. Die erste Etappe startet am Zusammenfluss der Hunte mit der Weser – am Huntesperrwerk – und endet in Oldenburg. Hier gibt es zahlreiche Möglichkeiten zum Übernachten und die Stadt zu erkunden. Dazwischen liegen rund 30 Kilometer offene Landschaft der Wesermarsch, die auf Deichwegen immer entlang des namensgebenden Flusses führt.

★ HIGHLIGHTS DER STRECKE

- *Elsflether Sand*
- *Wildeshauser Geest*
- *Schloss Oldenburg*

ÜBERBLICK

Länge: 137 km

Etappen: 4

Schwierigkeitsgrad: einfach

Infos & Streckendetails:

hunte-natur.de/radfahren

✂ EINKEHREN INS HEINI AM STAU

Klar, Wasser hat man schon den ganzen Tag gesehen, aber der Blick auf den Fluss wird nie langweilig. Deswegen lohnt es sich, am Abend bei „Heini am Stau“ einzukehren. Das Restaurant mit Bar liegt direkt an der Hunte und hat einen Außenbereich, der im Sommer ordentlich

was hermacht. Gegessen wird urig gemütlich, z. B. Schnitzel in diversen Varianten, Cordon Bleu oder Flammkuchen. Wer nicht genug bekommt, kann am nächsten Morgen (Sa. oder So.) vor dem Start der Etappe 2 das Frühstücksbuffet genießen.

heini-am-stau.de

HUNTERADWEG

DÜMMER-RUNDTOUR

GEEIGNET FÜR: FAHRRADFAHR-EINSTEIGER

📍 DIE TOUR

Der zweitgrößte Binnensee Niedersachsens – nach dem Steinhuder Meer – liegt hauptsächlich im Landkreis Diepholz. Während West- und Südufer sowie Teile des Ostufers unter Naturschutz stehen, wird in den am Wasser gelegenen touristischen Zentren Hude und Lembruch für Sportler und Genießer jede Menge geboten. Wer eine gute Mischung aus Natur und Erlebnis bzw. Ablenkung sucht, ist bei der Rundtour um den See gut aufgehoben. Die Strecke ist nicht zu anspruchsvoll, überwiegend geteert und gibt einen guten Überblick über den See.

★ HIGHLIGHTS DER STRECKE

- **Touristisches Angebot in Hude und Lembruch**
- **Olgahafen mit Aussichtsturm und ungestörtem Blick auf den See und die Schilfzone des Westufers**
- **Schilf-Erlebnissteg, mittig zwischen Lembruch und Hude gelegen**

ÜBERBLICK

Länge: ca. 31 km

Etappen: 1

Schwierigkeitsgrad: einfach

Infos & Streckendetails:

willkommen.dwl.duemmer.de • duemmer.de

✕ EINKEHREN BEI AAL HOFFMANN

Am Westufer – abseits der beiden großen Orte – liegt seit fast 60 Jahren das Gasthaus Aal Hoffmann. Hier kehren alle Fischliebhaber ein, denn was einmal als Aal-Räucherei startete ist heute ein Familienbetrieb mit Räucherei, Fischhaus und Eiscafé. Neben zahlreichen Fischspezialitäten werden mittlerweile auch Nudelgerichte, Vegetarisches und Veganer serviert. Mit direktem Blick auf den See lässt es sich hier im Sommer locker aushalten – von der Vorspeise bis zum Dessert. Viel los ist auf jeden Fall am 22.8. am Tag des Fisches und am 6.9. beim Dümmer Aalfest.

aal-hoffmann.de



**„Meine
Shampooflasche?
Landet nicht im Müll
– ich recycle sie.“**

Unsere Schauma Shampoo-Flaschen sind recycelbar* –
unterstütze uns, indem du sie
in der richtigen Tonne entsorgst.

WEIL ES
EINEN
UNTERSCHIED
MACHT



MADE IN GERMANY

WEITERE INFORMATIONEN ZUR NACHHALTIGKEITS-
KAMPAGNE VON HENKEL FINDEST DU HIER:
WEILESEINENUNTERSCHIEDMACHT.DE

DÜMMER-ALFSE-TOUR

GEEIGNET FÜR: SPORTLICHE
GESCHICHTSINTERESSIERTE

📍 DIE TOUR

Die Route ist angelegt als Rundtour zwischen zwei der attraktivsten Seen in der Umgebung. Die rund 80 Kilometer lassen sich wunderbar auf zwei Etappen verteilen und mit einer Übernachtung kombinieren. Die Tour führt durch den bewaldeten Höhenzug der Dammer Berge – ein Relikt der Saale-Eiszeit. Zu Beginn bietet der Weg von See zu See zwar einige Steigungen, auf dem Turm des Mordkuhlenberges wird man jedoch mit einem wunderbaren Ausblick über die Dümmerniederung und das Große Moor bis zum Wiehengebirge belohnt. Auf dem Rückweg zum Dümmer verläuft die Route durch ruhige Bauerndörfer. Zwischen dem Flugplatz und der Dümmerniederung verläuft die Schnittstelle des Großen Moores zu den landwirtschaftlich genutzten Flächen. Kurz vor dem Ziel durchquert man das Ochsenmoor. Das europäische Vogelschutzgebiet ist ein wichtiges Brutgebiet für Wiesenvögel und gleichzeitig Rastgebiet für Gänse.

★ HIGHLIGHTS DER STRECKE

- *Olgahafen am Dümmer*
- *Klosterkirche Kommende Lage nahe Rieste*
- *Aussichtsturm Mordkuhlenberg*
- *Ochsenmoor*

ÜBERBLICK

Länge: 81 km

Etappen: 1-2

Schwierigkeitsgrad: mittel

Infos & Streckendetails:

dammer-berge.de

✂ EINKEHREN INS CAFÉ LANDLUST

Starten Sie Ihren Radtag gestärkt durch ein gutes Frühstück. Im ältesten Haus in Hude begrüßt Sie das Team des Café Landlust mit einer reichhaltigen Karte: Von frischen Croissants über selbst gemachte Konfitüre bis zu herzhaftem Bacon und Rührei – Sie haben die Qual der Wahl. Wenn Sie am Nachmittag (wieder) im Ort sind, gibt es im Garten mit Blick auf das tolle Fachwerkhaus auch herrliche Torten und Kuchen.

ferienhof-hage.de/fruehstueck





FRIDA KAHLO™ is a trademark of the Frida Kahlo Corporation. Used with permission. All Rights Reserved.

**50
JAHRE
Carefree®**



50%
GELD-ZURÜCK*

So geht's:

- 1.** Carefree® Großpackung kaufen
- 2.** Kassenbon hochladen
- 3.** 50% des Kaufpreises zurückerhalten

*Teilnahmezeitraum: 01.06. bis 31.08.2026.
Gilt für alle Packungen mit mindestens
40 Slipeinlagen. Weitere Infos und
Teilnahmebedingungen unter:
www.kenvuebrands.com/de/carefree-aktion



Sommer voller Vergnügen

Ob am Hafen, zwischen Rittern oder bei einem guten Glas Wein – im August warten tolle Erlebnisse unter freiem Himmel auf uns.

12.-16. AUGUST

MARITIME TAGE, BREMERHAVEN

Gemeinsam feiern, schlemmen und entspannen: Fünf Tage lang steht die Seestadt Bremerhaven ganz im Zeichen der Schifffahrt, des Hafens und maritimer Erlebnisse. **Rund um den Neuen Hafen** erwartet Sie echtes maritimes Flair. Beim „Open Ship“ heißt es: „Willkommen an Bord!“ – besichtigen Sie verschiedene Schiffe und erfahren Sie von den Seeleuten Spannendes über die Schifffahrt. Auf den Bühnen sorgen Shanty-Chöre und Bands für Stimmung und laden zum Mitschunkeln ein. Natürlich ist auch für das leibliche Wohl gesorgt: Beim Street Food Festival kommen Sie kulinarisch auf Ihre Kosten.

Öffnungszeiten:

Mi. + Do. 11-24 Uhr •
Fr. 11-1 Uhr • Sa. 11-2 Uhr •
So. 11-21 Uhr

Weitere Infos unter:

[www.bremerhaven-erleben.de/
maritimetage](http://www.bremerhaven-erleben.de/maritimetage)

NOCH MEHR MARITIMES

bis 2.8. Internationales Festival Maritim,
Vegesacker Hafen, Bremen

15.8. Hafenfest, Bernay-Platz, Cloppenburg

15./16.8. Hafenfest, Hafen, Dangast

21.-23.8. Hafenfest, Hafen, Barßel

22.-30.8. Maritime Woche, Hafen, Brake




14.-16. AUGUST

MITTELALTERMARKT, OSNABRÜCK

Kommen Sie mit auf eine spannende Zeitreise! Der größte Mittelaltermarkt seiner Art in der Region entführt Sie in eine längst vergangene Welt voller Ritter, Handwerker und faszinierender Geschichten. Zahlreiche Händler und Kunsthandwerke sorgen für ein buntes Markttreiben **am Ringwall** – entdecken Sie Lederwaren, Schmuck, Seifen, Schwerter und vieles mehr. Zu den Highlights, die Sie nicht verpassen sollten, gehören das große Ritterturnier sowie die spektakuläre Feuershow zu Pferd. Mittelalterliche Klänge, Tänze, Schwertkämpfe, Gaukelei sowie Mitmachaktionen für Groß und Klein sorgen für abwechslungsreiche Unterhaltung. Auch für Speis und Trank ist reichlich gesorgt.



Eintrittspreise (VVK):

Erw. ab 8,- Euro
Kinder ab 4,- Euro

Öffnungszeiten:

Fr. 16-23 Uhr
Sa. 11-23 Uhr
So. 11-19 Uhr

Tickets und weitere Infos unter:
mittelaltermarkt-osnabrueck.de

13.-16. AUGUST

WINZERFEST, CUXHAVEN

Gemeinsam mit Freunden anstoßen, neue Lieblingsweine entdecken und die besondere Stimmung **im Kurpark Döse** genießen – genau dazu lädt das Winzerfest in Cuxhaven ein. Winzer präsentieren ihre erlesenen Weine: Es darf probiert und gefachsimpelt werden. Auch alkoholfreie Alternativen stehen bereit. Passende Snacks runden das kulinarische Angebot ab. Abends verwandelt sich die Außenbühne in einen Treffpunkt für Live-Musik und Tanz.

NOCH MEHR FÜR GENIESSER

7./8.8. Weinlaube,

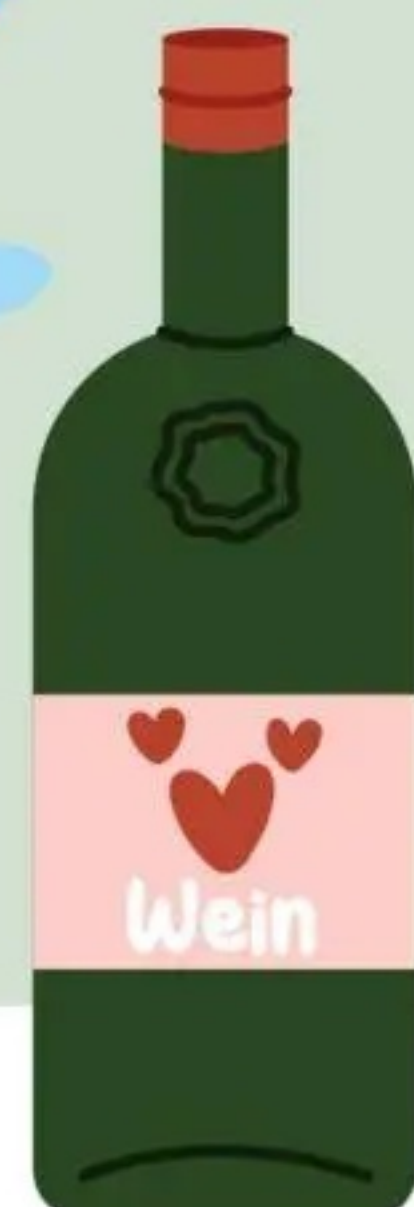
Universitätsplatz, **Lingen**

7./8.8. Weinfest, Rathaus-Innenhof, **Leer**

14./15.8. Kulinarisches Weinfest,
Kurt-Schmücker-Platz, **Löningen**

27.-30.8. Weinfest, Marktplatz, Vorderer
Domshof, Grasmart, **Bremen**

29.8.-5.9. Weinfest mit Live-Musik von
Buddy & Soul, Bürgerpark, **Emstek**



DA WILL ICH HIN



Alle Angaben ohne Gewähr.

MÄRKTE

Wann Was/Wo

- 1./8./15./ 22./29.8. Flohmarkt an der Halle Gartlage, Osnabrück
- 1./8./15./ 22./29.8. Weserflohmarkt, Weserpromenade, Bremen
 - 1.8. RadMarkt, Stadtwerke-Gelände, Celle
 - 8.8. Gute Nacht Flohmarkt, Marktplatz, Meppen
 - 8.8. Flohmarkt, Parkplatz ehem. Nachtwerk, Sulingen
 - 8.8. Flohmarkt, Markt- und Messegelände, Bremervörde
- 15./16.8. Flohmaxx, Sportforum, Wilhelmshaven
- 16.8. Piccolino-Markt, Weser-Ems-Hallen, Oldenburg
- 23.8. Stoffmarkt Holland - Alles rund ums Nähen, Pferdemarkt, Oldenburg
- 29./30.8. Großer Floh- und Trödelmarkt, Beverwehr 10, Plönjeshausen

DIES & DAS



Anfeuern und mitfieberten - bei den Beach Tennis Meisterschaften ist Spannung garantiert!

Wann Was/Wo

- 1./2.8. Internationale Keramiktage, Schlossplatz, Oldenburg
- 7.-9.8. Beach Tennis Meisterschaften, Strandbad Schillig, Wangerland Schillig
 - 8.8. Emden Museumsnacht, diverse Orte, Emden
 - 8.8. Tasty Garden, Obelix's Biergarten, Meppen
 - 9.8. Gewoba City Triathlon, Überseestadt, Bremen
 - 10.8. Junge & Wilde Komische Nacht, Gleispark, Oldenburg
 - 14.8. Lange Nacht der Wissenschaft, Botanischer Garten, Wilhelmshaven
 - 15.8. Bremen Tanzt Open Air, Lankenauer Höft, Bremen
 - 21.8. Wanderkino, Zur Börse, Aurich
 - 21.8. Barßeler Hafenfestlauf, Hafen, Barßel
 - 22.8. Middenmang-Loop, Vielfaltslauf, Herderstraße, Emden
 - 23.8. Oldtimerschauen, Windthorstplatz, Meppen
- 29./30.8. ArtFusion Tattoo & Beauty Expo, Emslandhallen, Lingen

Fotos: Reiner Pfisterer (1); Master1305 (1); Annette Shaff (1); Purple Clouds (1); cunaplus (1); N Universe (1); Roman Samborskyi (1); Boleh Blur Background (1); Tropical Ninja Studio (1); Shutterstock



Deine Pflege für den Glass Skin-Effekt

*Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Verbesserung der Hautfeuchtigkeit um bis zu 83% (ø 39%). Testzeitraum 12/2021.



PREMIUM HYDROGEL-MASKE



MUSIK

Wann Was/Wo

- 31.7./1.8. TurnUp BRMN Festival, Bürgerweide, Bremen
- 8.8. Back to the 80s & 90s, Zollhaus, Leer
- 9.8. Weltklassik am Klavier, Villa Dieckhaus, Papenburg

11.8. David Garrett, Millennium Symphony Open Air, Seebühne, Bremen

- 14./15./ 21./22.8. Blues Brothers, Schlosstheater, Celle
- 15.8. Jazzkantine, Museumsdorf Cloppenburg
- 23.8. Gartenkultur-Musikfestival, Mühlenwiese Heiligenrode, Stuhr
- 23.8. Klosterkirchen-Konzerte, Klosterkirche St. Ursula, Haselünne
- 28.8. Italo-Pop-Night, Waldbühne, Ahmsen
- 28./29.8. Packhalle Open Air umsonst & draußen, Schützenplatz, Sögel
- 29.8. GartenKultur Musikfestival Boogielicious, Außengelände Kreismuseum, Syke



Erleben Sie den Meistergeiger David Garrett auf seiner „Millennium Symphony Open Air“-Tour.



FESTE



Es geht wieder rund auf den bunten Kirmes-Festen in der Region!

Wann Was/Wo

- 1.8. Heeder See in Flammen, Strandpromenade, Heede
- 1.8. DLRG/Nivea-Strandfest, Klein Wangerooge am Banter See, Wilhelmshaven (3.8. Cuxhaven, 3.8. Bensersiel)
- 6.8. Summer in the City, Marktplatz Kirchweyhe, Weyhe
- 7.-9.8. Papenburger Meile, Am Hauptkanal, Papenburg
- 7.-10.8. Schützenfest, Stadthalle, Haselünne
- 8.8. Sommerspektakel, Schützenplatz, Essen (Oldenburg)
- 9.8. Hombachlust Familienfest, Mühlenkamp-gelände Leeste, Weyhe
- 13.-18.8. Stoppelmarkt, Stoppelmarktgelände, Vechta**
- 14./15.8. Stadtfest, Innenstadt, Aurich
- 15.8. Fest der Nationen, Amtshof Vorplatz, Lemförde
- 21.-23.8. Kirmes Rütenbrock, Rütenbrocker Hauptstraße, Haren Ems**
- 21.-25.8. Augustmarkt, Untenende, Papenburg**
- 29.-31.8. Kirmes, Stadtzentrum, Haren**



THAI ERDNUSSBUTTER SALAT MIT HÄHNCHENFILET

4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT 30 MIN

ZUTATEN

- › 2 Knoblauchzehen
- › 10 g Ingwer
- › 2 Limetten
- › 3 EL Sojasauce
- › 1 TL brauner Zucker
- › 2 EL Sesamöl, 2 EL Erdnussöl
- › 300 g Hähnchenbrustfilet
- › 2 Karotten, 1 kleine Gurke
- › 2 Frühlingszwiebeln
- › 100 g Rotkohl
- › 200 g Miracel Whip Balance
- › 4 EL Küstengold Erdnussbutter
- › 1,5 EL Sriracha
- › 300 g Nudeln (z.B. Spinelli)

ZUBEREITUNG

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ingwer fein reiben. Eine Limette auspressen und alles in eine Schüssel geben. 3 EL Sojasauce, braunen Zucker und Sesamöl hinzufügen und verrühren bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke teilen. In die Marinade geben und 2 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

Das Gemüse waschen, trocknen und in schmale Streifen schneiden. Miracel Whip mit Erdnussbutter und Sriracha verrühren. Die zweite Limette auspressen und das Dressing mit Limettensaft abschmecken.

Nudeln, Gemüse und Miracel Whip Dressing in einer Schüssel vermengen und mit Hähnchenfilet toppen. Nach Belieben mit Koriander, Minze, Sesam oder Erdnüssen servieren.

"RÄTSEL"

Lösen Sie unser August-Rätsel und gewinnen Sie eines von **6 Eis-Sets** (jeweils mit Stieleisformen-Set, Lollipop-Eisformen-Set & Eiswürfelbox) **von Lékué** im Wert von je ca. 60,- Euro.



Ob Wassereis, Eis-Lollipops oder Eiswürfel - mit den cleveren Förmchen von Lékué gelingen sommerliche Erfrischungen im Handumdrehen. Kreieren Sie ganz einfach Ihre eigenen Liebessorten am Stiel. Die Formen bestehen aus langlebigem Platin-Silikon, sind spülmaschinenfest und dank Antihafbeschichtung lassen sich die Eis-Kreationen mühelos lösen. Praktisch: die wiederverwendbaren Stiele. Für Extra-Abkühlung an heißen Tagen sorgt die Eiswürfelbox, in der sich bis zu 132 Eiswürfel aufbewahren lassen - für coole Drinks zu jeder Zeit. www.lekue.com

Abbruch eines Gebäudes	er-suchen	wut-tobend	▼	Schließ-falte am Auge	indische Laute	Wald-wart	▼	russisch: nein
▶	▼	▼			▼	Linsen-system der Kamera	▶	
▶				Autor von „Dracula“ (Bram)		Ver-heiratet-sein	▶	
Hptst. von Saudi-Arabien		9	Holz-raum-maß	▶				Männer-kurz-name
ein Trink-gefäß	▶				2			
▶						Fluss durch Moskau		Teil einer Zeitung
elektronischer Fühler			US-Film-Schau-spieler, † (James)		Igel als Comic-figur	▶	15	
Mensch mit gutem Appetit	Pkw-Lenk-hilfe (Kw.)	Porzel-lanver-zierung	▶					ein-tönig reden
▶	▼		7		Kosaken-führer		Flirt	▶
alkoho-lisches Getränk		Wert-papiere		Doku-menten-samm-lung	▶			
▶		▼				1		
Ost-germane			Figur bei Kipling	▶			harz-loser Nadel-baum	
▶				tsche-chischer Exil-literat †		Siegerin im Wett-kampf	▶	6
Kloster-leiterin	Wasser-fahr-zeug		feiner gelblich brauner Zucker	▶				
▶	▼			14		männ-licher Artikel		Zeichen in Psalmen
▶			Fremd-wortteil: bei, da-neben		Wider-spre-chung	▶		
russi-scher Strom		Zeit-druck	▶				Fußpfad	▶
dt. Schau-spieler, † (Horst)	▶							Lieb-haber

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



Erfrischend
vollmundiger
Genuss



Nichts geht über Bärenmarke.

	große Dummheit		griechische Vorsilbe: außen	norddt. Guts-tage-löhner		Video-daten-träger (Abk.)	Orkney-Insel	Gemein-schafts-arbeit		Sohn Noahs (A.T.)	Denk-mäler	
						Wand-malerei auf Kalk				12		
	4					franz. Polizist (ugs.)		Ewigkeit in der griech. Antike				
			Wohn-räume		gott-gläubig				11		wenden	
ein Kunst-leder		altröm. Frauen-ober-gewand		13				mensch-liches Faust-pfand		ehem. dt. Währung (Abk.)		
					keimfrei		unge-zogenes Kind					
		Gebäck-unter-lage			Glas-bruch-stücke			5				
	Früchte					Spiel-karten-farbe				Frau Abra-hams (A.T.)		
							Staat in Mittel-amerika		Binnen-ge-wässer			
schwed. Längen-maß (60 cm)		16		weib-licher Vorfahr		hinteres Schiffs-segel			10		höllisch	
	Disziplin		Karpfen-fisch, Döbel		8			Gerät zum Rasen-kürzen		berline-risch: ich		
Sitz-möbel						ärztliche Beschei-nigung		Fluss durch Frankfurt				
			Insel-staat in der Karibik		Oper von Verdi					ein-spännige Droschke		
Ort im Allgäu		Reiß-brett-stift										
				Figur der Quadrille				von einem Ort kom-mend			bibli-scher König	
				Umlaut	wegge-brochen (ugs.)		hoch-hieven					
		Brot-röster				3				weib-licher franz. Artikel		
								Markie-rung				

DEIKE-myt-2218-0426-72

GEWINNER

Lösung des Kreuzworträtsels
aus der Juliausgabe:
Barfuss am Strand

Die Gewinner der 3D-Puzzle-Vasen von Ravensburger aus der Juliausgabe wurden schriftlich benachrichtigt.

TEILNAHME-MÖGLICHKEITEN & -BEDINGUNGEN

Wenn Sie bei einem der myTime-Gewinnspiele mitmachen möchten, haben Sie folgende Teilnahmemöglichkeiten:

1. Auf dem Postweg: Senden Sie uns eine Postkarte mit Ihrer Adresse. Für das Kreuzworträtsel geben Sie das Lösungswort mit an. Für andere Gewinnspiele im Heft das jeweilige Stichwort. **myTime • Postfach 50 12 09 • 22712 Hamburg**

2. Per E-Mail: Schicken Sie uns eine E-Mail mit Ihrer Adresse. Für das Kreuzworträtsel geben Sie das Lösungswort mit an. Für andere Gewinnspiele im Heft das jeweilige Stichwort.

gewinnspiel@redaktion-mytime.de

Aus allen Teilnehmern werden die Gewinner gezogen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung der Gewinne. Teilnahme ab 18 Jahren. Die Mitarbeiter der Bunting Unternehmensgruppe sowie der Format Communications Consultants GmbH (FCC) sind von den Gewinnspielen ausgeschlossen. Mehrfachteilnahmen oder eine Teilnahme über einen gewerblichen Gewinnspielservice werden ausgeschlossen und führen automatisch zum Ausschluss aus der Verlosung. Datenschutzhinweis: Zur Durchführung der Gewinnspiele erhebt FCC Ihre personenbezogenen Daten, um Sie im Falle eines Gewinns benachrichtigen zu können. Ggf. wird Ihre Adresse an unsere Gewinnspiel-partner weitergegeben, z. B. um Ihnen den Gewinn zukommen zu lassen. Für andere Zwecke werden Ihre Daten nicht verwendet. Eine Datenverarbeitung in Staaten außerhalb der Bundesrepublik Deutschland findet nicht statt. Die Teilnahme an dem Gewinnspiel und die damit verbundene Datenerhebung ist selbstverständlich freiwillig. Rechts-grundlage für die Datenverarbeitung ist Ihre Einwilligung nach Art. 6 Abs. 1 a DSGVO. Nach Beendigung des Gewinnspiels werden Ihre Daten gelöscht. **Einsendeschluss für die Augustausgabe: 31.08.2026**

Fotos: Deike Press (1); Vector_Bird (1)/Shutterstock

10	11	12	13	14	15	16
----	----	----	----	----	----	----



Einfach EINMACHEN

Schneller als du denkst!



LECKERE REZEPTE
www.ostmann.de

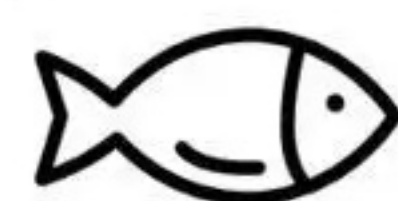


FREUEN SIE SICH auf den SEPTEMBER

LEBENSMITTEL CLEVER LAGERN

SO LEGEN SIE VORRÄTE SINNVOLL AN

DIE
NÄCHSTE
AUSGABE
ERSCHEINT
AM 3.9.



INS NETZ GEGANGEN

VON LACHS BIS
THUNFISCH - MIT
KÜSTENGOLD KOMMT
FISCH AUF DEN
TISCH!



LILA LAUNE!

WIR GENIESSEN DIE
PFLAUMEN- UND
ZWETSCHGEN-SAISON
UND VERRATEN DIE
BESTEN REZEPTE.



23

WEITERE
REZEPTE

FACHWERK ZUM VERLIEBEN

ENTDECKEN SIE DIE
SCHÖNSTEN PERLEN
DER REGION.



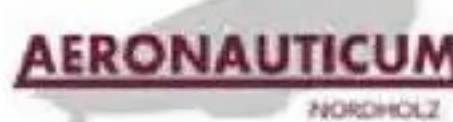
EXKLUSIVE VORTEILE COOLE RABATTE!

ENTDECKT DIE VORTEILSPARTNER EURER REGION



1 DÖRVERDEN
WOLFCENTER

**2,00 €
RABATT** AUF DEN
EINTRITT



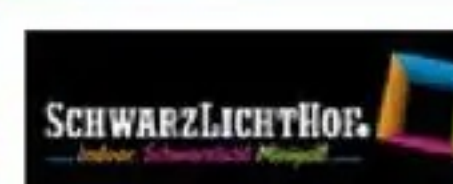
2 WURSTER NORDSEEKÜSTE
AERONAUTICUM

**10%
RABATT** AUF EINE
FAMILIENKARTE



3 RECHTSUPWEG
BIRGITS TIERGARTEN

**1,00 €
RABATT** AUF DEN
EINTRITT



4 BREMEN
SCHWARZLICHTHOF

**1,00 €
RABATT** AUF DEN
EINTRITT



5 RHAUDERFEHN
FEHN- UND SCHIFFAHRTS-
MUSEUM RHAUDERFEHN

2 FÜR 1 AUF DEN
EINTRITT



6 KASSEL
CUBE CHALLENGES

**10%
RABATT** AUF 60 MIN. CUBE
CHALLENGES SPIELZEIT



Eure Vorteilspartner auf einen Blick:
www.moincard.de/Vorteilspartner

Noch keine MOIN CARD?
Hier geht's zur App:



ANKER DER REGION

MOIN CARD

Ausgabe 26
August 2026



myTime FOR KIDS

DAS MAGAZIN DES MOIN FAMILY-CLUBS

Sie
suchen die
myTime?
Heft bitte
wenden!

SPAß,
WISSEN &
RÄTSEL

WIR JAGEN
INFOS ÜBER
DIE STEINZEIT

famila

Entdecke die Welt der

M.O.I.N. BANDE

EXKLUSIV FÜR CLUBMITGLIEDER

- ✓ COUPONS UND RABATTE
- ✓ AKTIONEN UND GEWINNSPIELE
- ✓ FREIZEIT- UND FERIENANGEBOTE
- ✓ GEBURTSTAGSGESCHENKE VOM 1. BIS ZUM 12. GEBURTSTAG
- ✓ KINDERMAGAZIN UVM.



SO KÖNNT IHR
MITGLIED IM
MOIN FAMILY CLUB
WERDEN:

Mit MOIN CARD:

Geht auf moincard.de/moin-family und registriert euch für den Moin Family Club.

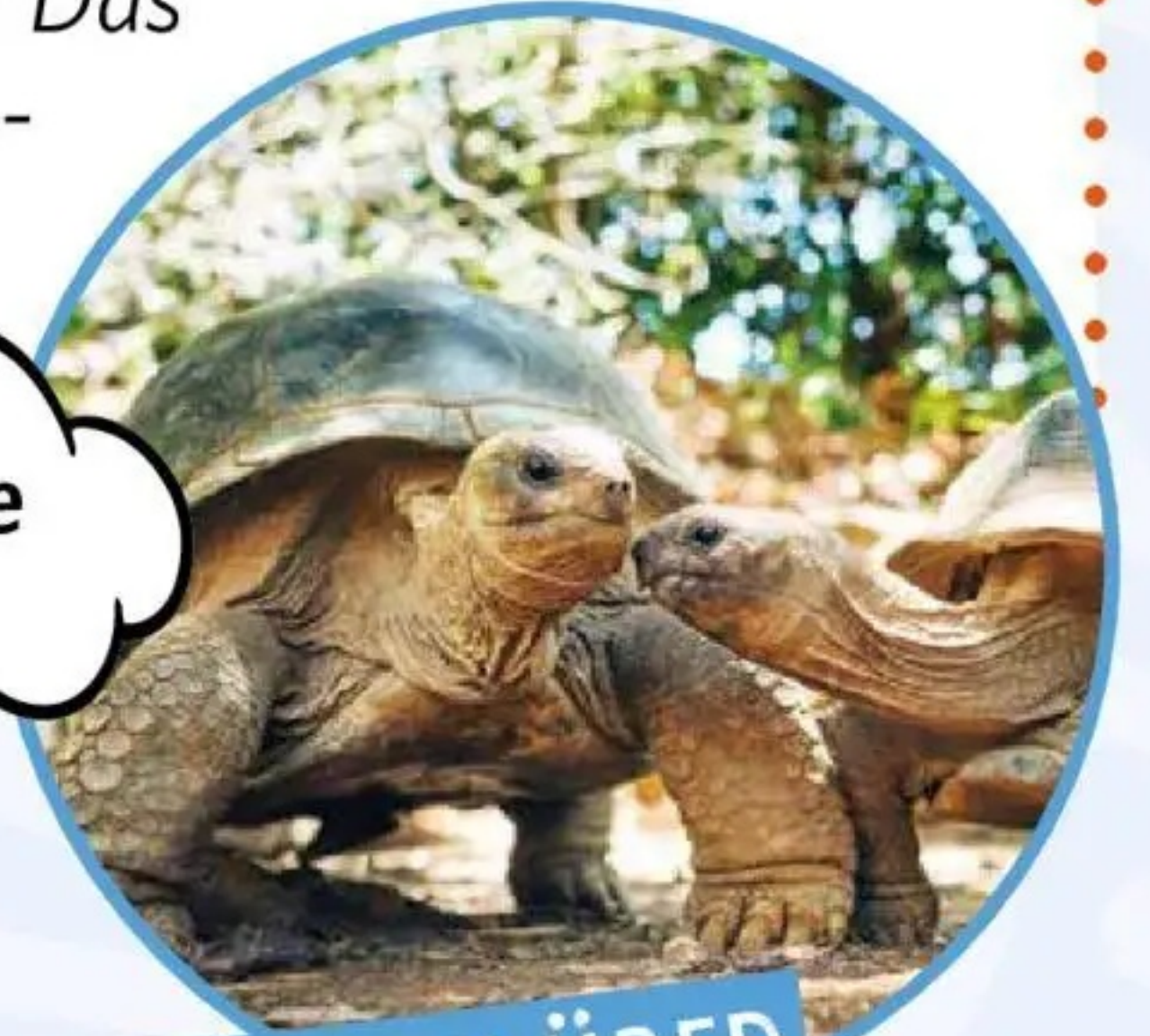
Ohne MOIN CARD:

Registriert euch auf moincard.de zuerst für die MOIN CARD und im zweiten Schritt für den Moin Family Club.

HAST DU DICH ...

... auch schon mal gefragt, warum die Steinzeit eigentlich so heißt? Tatsächlich hat es mit Steinen zu tun – die benutzten unsere Vorfahren früher als Werkzeug und als Waffe. Aber wie lebten die Menschen damals, wo wohnten sie und was gab es zu essen? Das haben Max, Okka, Ida und Nick von der M.O.I.N.-Bande für dich herausgefunden! Kommst du mit auf eine Reise in die Vergangenheit?

Seite
14



FAKTEN ÜBER
SCHILDKRÖTEN

ICH WUSSTE
GAR NICHT, DASS
ES WIRKLICH MAL
MAMMUTS GAB –
SCHAU MAL AUF
S. 8!

GEWINNSPIEL

Auf ins Küchenabenteuer!

In der Steinzeit haben die Menschen ihr Essen über dem Feuer zubereitet. Heute geht das einfacher! Mit dem Mini Cooking Set von Fackelmann kannst du rühren, mixen und dekorieren. Die Helfer von Pfanne bis Ausstecher kommen im bunten Design daher, dank Schürze darf auch mal was danebengehen. myTime for Kids und **Fackelmann** verlosen **2 Überraschungs-Sets**, bestehend aus unterschiedlichen Utensilien der Serie **Mini Cooking** im Wert von je ca. € 120,-. Du möchtest gewinnen? Bitte deine Eltern, eine E-Mail an **gewinnspiel@redaktion-mytime.de** zu schicken, Stichwort „Kochspaß“. Mehr tolle Sachen gibt's auf www.fackelmann.de.



Allgemeine Teilnahmebedingungen auf S. 77 in der myTime. Einsendeschluss: 31.8.2026

AB IN DIE ZEITMASCHINE!

**Wie haben die Menschen in der Steinzeit gelebt?
Die M.O.I.N.-Bande hat sich bei unseren
Vorfahren umgeschaut.**

Stell dir vor, es gäbe wirklich eine Maschine, mit der du durch die Zeit reisen könntest – das wäre doch super spannend, oder? Wir schmeißen den Motor an und reisen mit der M.O.I.N.-Bande rund 30.000 Jahre zurück. Willkommen in der Altsteinzeit! **Schau dich um: keine Häuser, Straßen oder Autos, nur viel viel Wald und Natur.** Allein können Menschen hier nicht überleben, sie leben in kleineren Horden (ca. 15–20 Personen) oder größeren Sippen zusammen. Das ist in etwa so, wie wenn du mit deinen Eltern, Großeltern, Onkeln, Tanten, Cousins und Cousinen zusammenwohnen würdest.



**HIER GIBT ES
GAR KEIN SPIELZEUG!
DA WÜNSCHE ICH MIR
ZU WEIHNACHTEN
EINEN BALL.**



**DARAUS WIRD
NICHTS ...
WEIHNACHTEN GAB
ES IN DER STEINZEIT
NOCH GAR NICHT!**

AUF WANDERSCHAFT

In unserer Vorstellung lebten die Menschen aus der **Steinzeit in Höhlen**. Das klingt ganz gemütlich, oder? Aber wer schon mal in einer echten Höhle war, der weiß: Dort ist es gar nicht schön, **sondern kalt und dunkel**. Wissenschaftler sagen: Höhlen wurden von den Menschen zwar auch genutzt, aber nicht nur. Wahrscheinlich bauten sie sich öfter **Hütten aus Ästen, großen Knochen und Tierfellen**. Ein festes Zuhause hatten die Menschen nämlich nicht. Sie zogen herum und wohnten oft **an einem anderen Ort**. Das hatte unterschiedliche Gründe: zum Beispiel, wenn es weniger Wildtiere zum Jagen in der Gegend gab, alle essbaren Pflanzen geerntet oder Feuerholz und Wasser knapp wurden.

KRASS!

Die Steinzeit macht 99 % der gesamten Menschheitsgeschichte aus – sie dauerte über 2,5 Millionen Jahre.

ALLZWECK-WERKZEUG

Mit einem **Faustkeil** hatte man ein **Werkzeug und eine Waffe** zugleich. Dazu bearbeitete man einen Geröllstein so lange, bis er eine **scharfe Spitze** hatte.



WAS GAB ES ZU ESSEN?

Die Menschen waren als „Jäger und Sammler“ unterwegs. Sie aßen **Fleisch, Fisch, Pilze, Beeren, Kräuter, Vogeleier, Nüsse und Wurzeln**. Vor sehr langer Zeit wurde vieles noch roh gegessen. Später lernten die Menschen, Feuer zu nutzen. So konnten sie sich wärmen und ihr Essen braten oder kochen. Geschirr und Besteck wie heute gab es noch nicht. **Das meiste wurde mit den Händen gegessen.** Als Schalen oder Teller dienten manchmal Blätter, Rindenstücke, Holzschalen oder ausgehöhlte Steine.



ECHT?

Kinder in der Steinzeit mussten bei den **täglichen Arbeiten** wie Beeren sammeln mithelfen, aber **sie haben auch gespielt** – zum Beispiel mit Figuren aus Stein, Holz oder anderen Naturmaterialien.

GAB ES SCHULEN?

Nein, Schulen gab es **damals noch nicht**. Gelernt wurde aber trotzdem: So mussten Kinder zum Beispiel erkennen können, **welche Pflanzen essbar waren und welche giftig**. Das war schließlich lebenswichtig! Dieses Wissen stand in keinen Büchern, sondern wurde von den **Älteren an die Jüngeren** weitergegeben, zum Beispiel von den Eltern. Die brachten ihnen auch bei, wie **Werkzeuge gefertigt** oder **Spuren von Tieren gelesen** wurden.

WANN WAR WAS?

ALTSTEINZEIT

ca. 2,5 Mio. bis
10.000 vor Chr.

MITTELSTEINZEIT

ca. 9500 bis
4000 vor Chr.

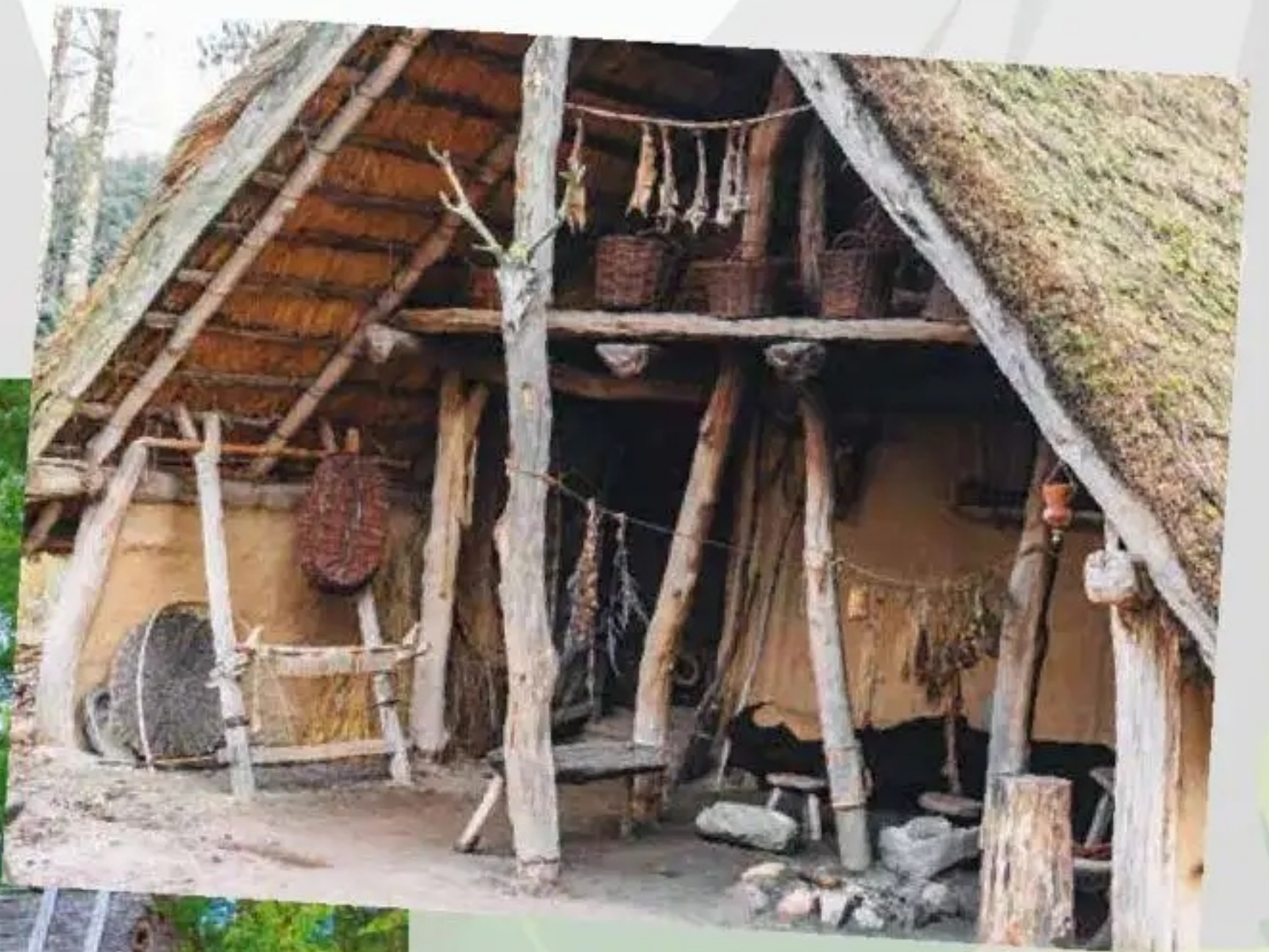
NÄCHSTE STATION: JUNGSTEINZEIT

Für den nächsten **Halt mit unserer Zeitmaschine** fahren wir ein paar zehntausend Jahre weiter in die **Jungsteinzeit** – ca. 4000 vor Chr.! Hier leben die **Menchen schon ein bisschen mehr wie heute**.

Viele haben ein festes Haus und Land, auf dem sie Gemüse und Getreide anbauen und Tiere wie Ziegen oder Schafe halten. Statt ständig auf der Suche nach Essen umherzuziehen, bleiben **viele Familien an einem Ort und gründen kleine Dörfer**. Dort arbeiten sie gemeinsam auf den Feldern, bauen Vorräte für den Winter an und stellen Werkzeuge aus Stein her. Damit legen sie den Grundstein für viele Dinge, die auch heute noch zu unserem Alltag gehören – vom Ackerbau über die Viehzucht bis hin zum Leben in festen Siedlungen. Aus dem Getreide wird **nun auch Brot gebacken**. Außerdem können die Menschen Ton brennen und damit Schüsseln und Töpfe herstellen.

**SO SAHEN DIE
BAUERNHÜTTEN AUS**

(Stone Center Kierikki in Finnland)



JUNGSTEINZEIT

je nach Region
ca. 4000 bis 2200 vor Chr.

DIE TIERE DER STEINZEIT

MAMMUT

1

Mammuts und Elefanten sind enge Verwandte. Viele Mammuts – vor allem das Wollhaarmammut – hatten ein dichtes, meist braunes Fell.

2

In der Steinzeit wurden sie von Menschen gejagt – das Fleisch wurde gegessen, aus dem Fell wurde warme Kleidung.

3

Ein Mammut konnte bis zu vier Meter groß werden. Die gebogenen Stoßzähne brauchte es, um Futter zu suchen oder Schnee zur Seite zu schieben.

4

Wollhaarmammuts sind vor etwa 10.000 Jahren ausgestorben.

**AUCH BEI UNS
LEBEN IN DER
EISZEIT MAMMUTS!**

1

Die bekanntesten Merkmale des Säbelzähntigers waren seine langen Eckzähne. Sie konnten bis zu 20 Zentimeter lang werden.

2

Die letzten Säbelzähntiger lebten vor etwa 10.000 Jahren.

3

Säbelzähntiger schlichen sich langsam an ihre Beute – z. B. Mammuts – heran und griffen überraschend an.

4

Trotz seines Namens war der Säbelzähntiger kein Tiger. Er gehörte zu einer eigenen Katzenart, die heute ausgestorben ist.

SÄBELZAHNTIGER

HÖHLENBÄR

3

Seinen Namen bekam der Höhlenbär, weil viele seiner Knochen in Höhlen gefunden wurden. Hier machte er seinen Winterschlaf.

4

Der Höhlenbär war deutlich größer als die meisten heutigen Braunbären. Aufgerichtet konnte er über drei Meter groß werden.

2

Er lebte während der Eiszeit und starb vor etwa 24.000 Jahren aus.

1

Der Höhlenbär fraß hauptsächlich Pflanzen, Beeren, Wurzeln und Kräuter.

STEINZEITWISSEN ZUM ANGEBEN!

WAREN STEINZEITMENSCHEN NEANDERTALER?

Die Neandertaler waren eine eigene Menschenform, die ebenfalls mit „uns“, den Homo sapiens, in der Steinzeit lebte. Die Neandertaler starben vor etwa 40.000 Jahren aus. Doch Neandertaler und Menschen bekamen gemeinsame Kinder. Deshalb stecken in der DNA vieler Menschen noch Gene von den Neandertalern!

DINOSAURIER ALS HAUSTIER?

Obwohl die Steinzeit schon Millionen Jahre her ist, waren die Dinosaurier da schon lange ausgestorben. Menschen und Dinos sind sich also nie begegnet.

GESUNDE ZÄHNE?

Zähne geputzt haben die Menschen in der Steinzeit nicht. Aber es gab auch keine Süßigkeiten oder Limonaden, so bekamen sie weniger Karies. Sie verwendeten kleine Stöckchen oder Gräser, um ihre Zähne von Essensresten zu befreien. Zahnstocher hatten sie also schon!

NADEL & FADEN

Schon gegen Ende der Altsteinzeit benutzten die Menschen Nadeln zum Nähen! Sie waren aus dünnen Knochen oder Fischgräten gefertigt. Als Faden konnte man zum Beispiel Tiersehnen verwenden und so Felle oder Leder zusammennähen.

FEUER MACHEN

Früher gab es keine Feuerzeuge oder Streichhölzer. Wahrscheinlich hast du schon mal gehört, dass man auch mit einem Feuerstein ein Feuer entzünden kann. Doch: Ein einziger Stein reicht nicht aus! Man braucht zudem noch einen anderen bestimmten Stein oder ein Mineral. Sonst gibt es nicht genügend Funken! Die Steinzeitmenschen nutzten außerdem oft den Zunderpilz, der leicht brennt, damit aus den Funken Flammen wurden. Daher kommt der Ausspruch „es brennt wie Zunder!“

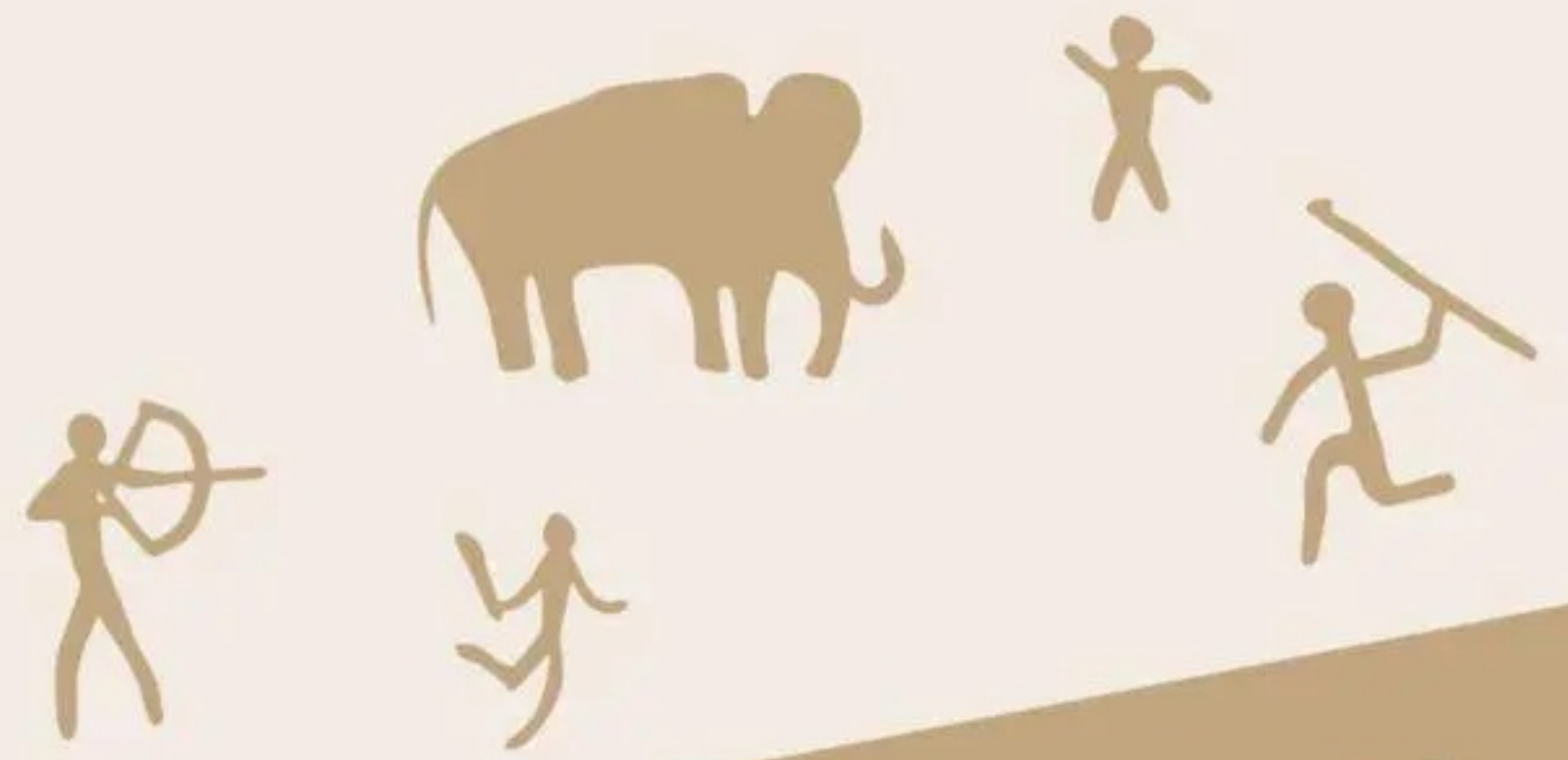
LEBEN IN DER EISZEIT

In der Steinzeit war es oft viel kälter als heute, denn es herrschte unter anderem viele tausend Jahre Eiszeit. Die Menschen brauchten warme Kleidung aus Tierfellen, um die kalten Winter zu überstehen. Sie hatten ja nicht mal eine Heizung ...

MUSIK & KUNST

Auch in der Steinzeit haben die Menschen Musik gemacht und Bilder gemalt. Es gibt Bilder an Höhlenwänden und Flöten aus Knochen, die das beweisen.

GLEICH HABEN WIR KUNSTUNTERRICHT. DA MUSS ICH MIR NOCH SCHNELL EINE LEERE HÖHLENWAND SUCHEN!



DIE M.O.I.N.-BANDE UND DAS STEINZEIT- ABENTEUER



Wenn mir noch einmal jemand erzählt, Wandern macht Spaß, dann schreie ich“, bemerkte Okka genervt. Die M.O.I.N.-Bande war mit ihrer Klasse auf der Straße der Megalithkultur unterwegs. Seit einer ganzen Weile liefen die Kinder bereits durch Wald und Wiesen. Vorne erklärte eine Steinzeitexpertin die Besonderheiten der riesigen Großsteingräber. Nick hörte gespannt zu und stellte so viele Fragen, dass die Expertin manchmal kaum mit den Antworten hinterherkam. Auch Max und Ida fanden die Geschichten aus der Steinzeit richtig interessant. Nur Okka war langweilig – diese Anlagen waren alt. Und aus Steinen. Na toll.

„Das ist eines der ältesten Großsteingräber der Region“, erklärte die Expertin gerade. „Viele Menschen glauben, dass hier noch längst nicht alles erforscht wurde.“ Max' Augen begannen zu leuchten. „Vielleicht gibt es hier ja noch Geheimnisse!“

Sie wanderten weiter. Während die Klasse langsam voranging, entdeckte Max zwischen den Bäumen einen schmalen Pfad. „Schaut mal!“, rief er, „das ist bestimmt eine geheime Abkürzung!“ Bevor jemand etwas erwidern konnte, war er bereits ein paar Schritte vorausgelaufen. Seufzend folgten Okka, Ida und Nick ihm. Der Pfad führte durch einige Kurven und Abzweigungen. Nach einer Weile blieben sie stehen und sahen sich um. „Ähm ... wo sind wir denn jetzt?“, fragte Ida. Max drehte sich einmal im Kreis. „Gute Frage. Vielleicht war dieser Weg doch keine so gute Idee.“

Sie versuchten, den Weg zurückzufinden. Doch überall sah der Wald gleich aus. Ida wurde nervös. „Bestimmt sucht Frau Meier uns schon.“ „Am besten bleiben wir hier“, schlug Nick vor. „Hier?“, fragte Max. „Genau. Sonst verirren wir uns noch mehr.“ Das klang vernünftig. Also setzten sich die vier auf einen umgestürzten Baumstamm

und warteten. Nach einigen Minuten wurde Max unruhig. Er stand auf und lief hin und her. Dabei blieb er plötzlich stehen. „Guckt mal, was ist das denn?“ Die anderen kamen näher. Hinter einem Brombeerstrauch ragten mehrere große Steine aus dem Boden. „Sieht aus wie ein Höhleneingang“, sagte Nick. Neugierig schoben die Kinder einige Zweige beiseite. „Die Steine wirken wie absichtlich angeordnet“, stellte Nick fest. In diesem Moment hörten sie Stimmen zwischen den Bäumen. Frau Meier kam gemeinsam mit der Steinzeitexpertin und der Klasse den Weg entlang.

„Da seid ihr ja“, rief Frau Meier. „Wir haben uns schon Sorgen gemacht!“ „Tut uns leid“, antwortete Ida. Bevor die Lehrerin weiterreden konnte, zeigte Max auf die Steine. „Wir haben etwas entdeckt!“ Die Steinzeitexpertin trat näher und betrachtete die Stelle von allen Seiten. Dann schüttelte sie ungläubig den Kopf. „Das kann doch nicht sein!“ „Was denn?“, fragte Okka. Die Expertin strahlte. „Seit Jahren suchen Archäologen nach dem Zugang zu

einer steinzeitlichen Anlage, die in alten Unterlagen beschrieben wird.“ Die Kinder hielten den Atem an. „Und das hier ...“, sagte die Frau und deutete auf die Öffnung, „... könnte genau dieser Eingang sein.“ „Echt?“, fragte Max. Die Expertin nickte begeistert. „Natürlich müssen Fachleute das untersuchen. Aber es könnte ein sensationeller Fund sein!“ Die M.O.I.N.-Bande grinste stolz.

Auf dem Rückweg bedankte sich die Steinzeitexpertin bei den Kindern und versprach Frau Meier, die Klasse über die weiteren Untersuchungen auf dem Laufenden zu halten. Als alle in den Bus einstiegen, der sie zurückbringen sollte, ließ sich Okka erschöpft auf ihren Platz fallen. „Also ich finde“, sagte sie, „dass wir uns das nächste Mal nicht verlaufen sollten.“ „Es sei denn, wir finden wieder einen Steinzeitschatz“, meinte Ida – und alle mussten lachen.



FAKTEN ÜBER SCHILDKRÖTEN, ...

... die du vielleicht noch nicht kennst!

COOL

ZU LANDE UND ZU WASSER

Es gibt Land- und Wasserschildkröten. Landschildkröten können nicht sehr schnell laufen, dafür haben sie viel Ausdauer – und sie haben einen Trick: Bei Gefahr können die meisten ihren Kopf und ihre Beine einziehen und im Panzer verstecken. So können Feinde ihnen kaum etwas anhaben. Wasserschildkröten können Kopf und Flossen nicht in ihrem Panzer verstecken. Dafür sind sie hervorragende Schwimmer und im Wasser deutlich schneller unterwegs.

**RIESENSCHILDKRÖTEN
LEBEN VOR ALLEM
AUF DEN GALÁPAGOS-
INSELN UND AUF DEN
SEYCHELLEN.**

**MEERESSCHILDKRÖTEN
MÜSSEN REGELMÄSSIG
AUFTAUCHEN, UM
ZU ATMEN.**

**SCHILDKRÖTEN
GAB ES SCHON
IN DER STEINZEIT.
IHRE VORFAHREN LEBTEN
VOR MEHR ALS
200 MILLIONEN
JAHREN ZUR ZEIT DER
DINOSAURIER!**

**ES GIBT
ÜBER 350
VERSCHIEDENE
SCHILDKRÖTEN-
ARTEN!**

ECHT?

EY, ALTER!

Die meisten Tiere werden nicht so alt wie wir Menschen – anders sieht es bei den Schildkröten aus! Besonders Riesenschildkröten können über 100 Jahre alt werden! Zu den ältesten bekannten Schildkröten gehörte eine Aldabra-Riesenschildkröte von der Inselgruppe Seychellen. Sie lebte in einem Zoo in der indischen Stadt Kalkutta und wurde etwa 255 Jahre alt. Sie starb 2006, geboren wurde sie also 1782! Da waren noch nicht mal unsere Urgroßeltern auf der Welt.

WARUM HEISSEN SUPPENSCHILDKRÖTEN SO?

Die „grüne Meeresschildkröte“ wird auch Suppenschildkröte genannt, weil die Menschen das Fleisch in früherer Zeit gegessen haben – auch die Eier gelten als Delikatesse. Inzwischen ist der Verzehr zwar verboten, aber oft wird sie heute noch gejagt. Sie lebt im Meer an Orten, wo es warm ist – zum Beispiel am Mittelmeer und in den Tropen. Ihre Eier legen Meeresschildkröten an Land ab, meist am Ort ihrer Geburt. Dafür schwimmen sie oft tausende Kilometer!

M.O.I.N.-Bande-

RÄTSEL

HILF DER M.O.I.N.-BANDE
BEIM LÖSEN DER AUFGABEN!

VERBINDE ALLE
ZAHLEN!

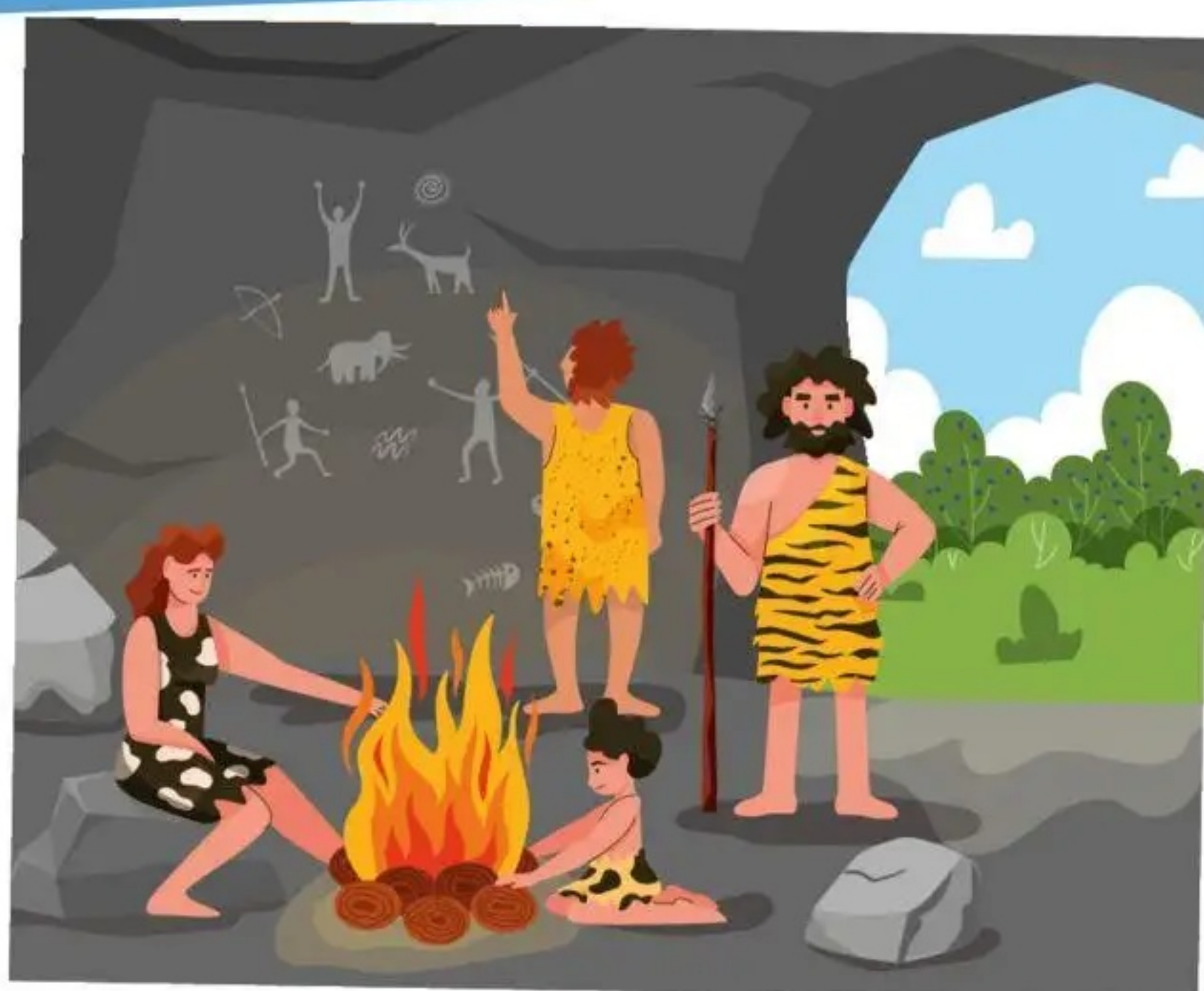


DA HABE ICH
MIR JA WIEDER
EIN MAMMUT-
PROJEKT VOR-
GENOMMEN!



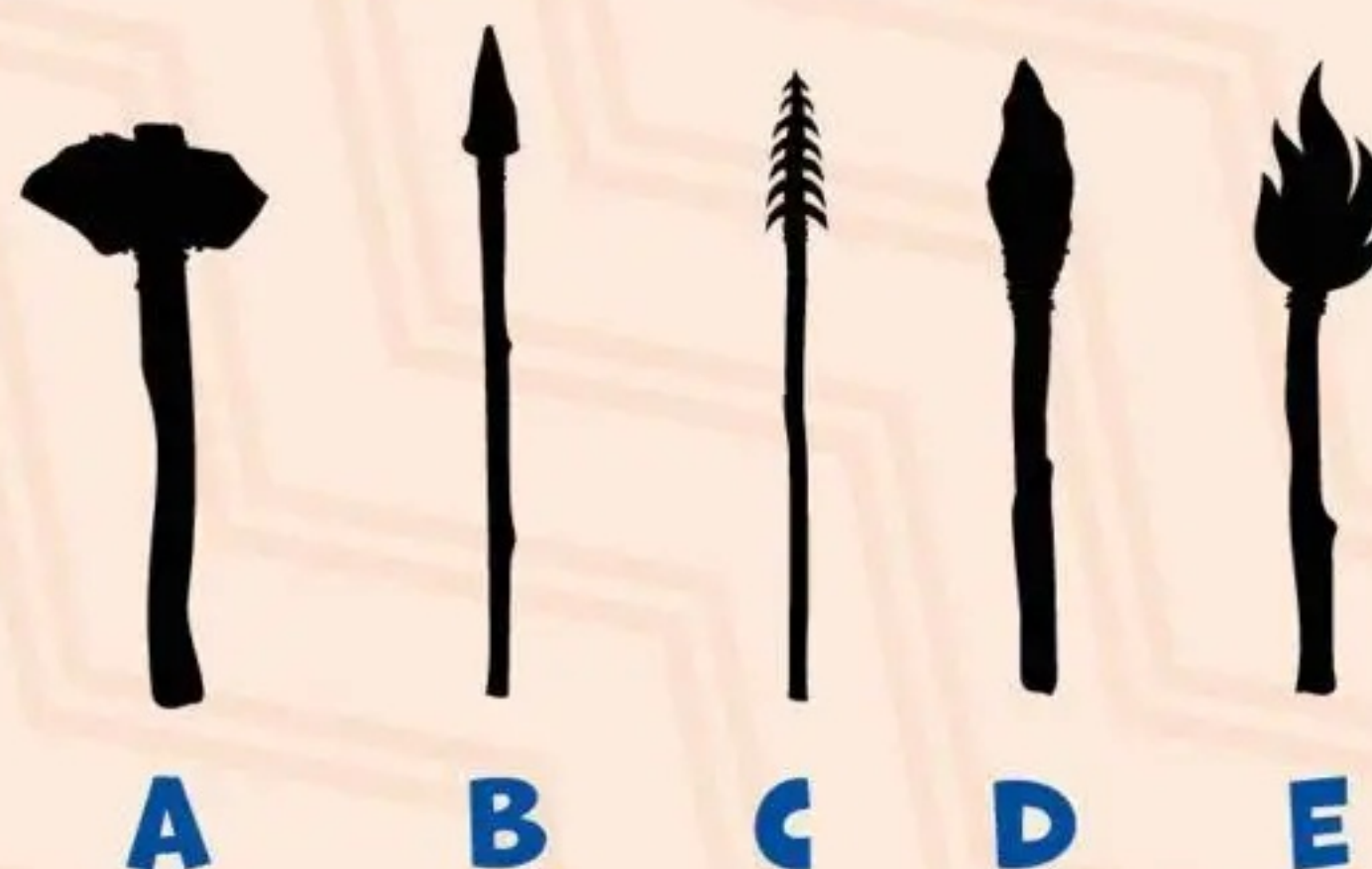
Fotos: FCC (1); Natallienka (1); Fir4ik (1); HappyPictures (1)/Shutterstock

FINDE DIE 6 UNTERSCHIEDE



Auflösung: Marmut an der Wand, Holz beim Feuer,
Farbe Kleidung Kind, Stein, Busch draußen, Wolke

WELCHER SCHATTEN PASST ZU DEN JAGDWERK- ZEUGEN?



Auflösung: 1B, 2D, 3A, 4E, 5C



Mit
Kreativität
durchs neue
Schuljahr



42233
LEGO® Technic
Mächtige Maschinen

©2026 The LEGO Group.