

TIPPS & TRENDS IN LAATZEN



Zwei bis vier Kilo Walnüsse braucht es für die Herstellung von einem Liter Walnussöl. Es verfeinert Salate und warme Gerichte, auch Süßspeisen gibt das Öl eine raffinierte Note. Foto: Rolf Haid

Kleine Dosis, große Wirkung

Walnussöl – ein geschmacksintensiver Allrounder

Sie stehen vor dem Regal mit diversen Ölen und Ihr Blick bleibt beim Walnussöl hängen. Aber wozu schmeckt es eigentlich? Und wie lange habe ich etwas davon?

Nicht zu lange, lautete die Antwort auf die zweite Frage. Das empfindliche Öl sollte nach Anbruch innerhalb von etwa drei Monaten verbraucht werden, rät das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Das spricht also für eine kleinere Flasche, zu der man greifen sollte.

Aber egal, ob groß oder klein - Platz dafür sollte im Kühlschrank sein. Denn auch ungeöffnet hält sich das lichtempfindliche Öl laut dem BZfE nur rund ein Jahr, wenn es kühl und dunkel aufbewahrt wird – ansonsten droht es, schnell ranzig zu schmecken.

ist hellgelb bis grünlich gefärbt und relativ dünnflüssig, beschreibt das BZfE. Sein kräftiges Nussaroma komme in Salatdressings gut zur Geltung - vor allem bei eher herb-würzigen Arten wie Feldsalat, Endivie und Rucola. Wer dazu noch eine säuerliche Note bevorzugt, kann es mit fruchtigem Himbeer- oder Apfelessig kombinieren.

Walnussöl passt aber auch zu fertig gegarten Speisen wie Suppen, Soßen, Pasta und Reisgerichten. Einen letzten Pfiff verpasst Walnussöl Ziegenkäse und Gemüse wie Kürbis, Rote Bete und Möhre. Auch Süßspeisen verleiht es eine ungewöhnliche raffinierte Geschmacksnote - etwa in Cremes, Obstsalat, Kuchen und Vanilleeis. dpa

Welchen Speisen verleiht das Öl den letzten Pfiff?

Damit zur ersten Frage: Im Handel ist in erster Linie kaltgepresstes Walnussöl zu finden. Es

Abschließender Tipp der Ernährungsprofis: Das Öl sollte sparsam dosiert werden, damit der Geschmack anderer Zutaten nicht überdeckt wird.

Der Partner für alle, die mobil bleiben wollen

BAUMANN AUTOMOBILE: Rundumservice sowie eine fachgerechte und faire Beratung

Wer einen kompetenten Ansprechpartner für Mobilität in Laatzen sucht, findet bei Baumann Automobile an der Lüneburger Straße 12 im Rethener Gewerbegebiet einen zuverlässigen Rundumservice sowie eine fachgerechte und faire Beratung. Neben Neu-, Jahres- und Gebrauchtwagen aller Fabrikate bietet das Autohaus auch Elektro-Roller und E-Bikes an. Im Servicebereich werden Kundinnen und Kunden von motivierten Angestellten in allen Fragen rund um ihr Fahrzeug beraten. Wer sich für den Kauf eines E-Fahrzeugs interessiert, ist bei Bau-



Kompetent in allen Fragen rund ums Automobil: das Team von Baumann Automobile. Fotos (3): Baumann Automobile



Familienbetrieb: Inhaber Christian Baumann wird in der Geschäftsführung seit Juni von seiner Tochter Esther Hagenau unterstützt.

mann Automobile ebenfalls in guten Händen. Das Team bietet eine ausführliche und kompetente Kaufberatung an.

Dabei endet der Service des Unternehmens längst nicht mit dem Kauf: Zum Betrieb gehört eine Meister-Werkstatt, die PKWs, Wohnmobile und Transporter aller Fabrikate repariert.

Vor allem Fahrerinnen und Fahrer französischer Autos sind bei dem „Franzosen-Flüsterer“ gut aufgehoben.

Denn der Betrieb ist nicht nur Peugeot-Spezialist, sondern auch die einzige Citroën Ver-tragswerkstatt in der südlichen Region Hannover. Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen bilden sich stetig weiter und sind auch für Reparaturen an Elektro-Fahrzeugen, E-Rollern und E-Bikes bestens ausgebildet.

Bei Unfallreparaturen von Haftpflichtschäden arbeitet die Werkstatt eng mit der Rechtsanwaltskanzlei Minnerup zusammen, die direkt gegenüber ihre Büros hat. Dieser Service nimmt den Kunden die teilweise sehr schwierige Kommunikation mit den Versicherungen ab und muss zudem auch noch von diesen bezahlt werden.

TOCHTER ESTHER HAGENAU MIT EINGESTIEGEN

Seit Juni unterstützt Christian Baumanns Tochter Esther Hagenau das Team. Die 37-Jährige ist in die Geschäftsführung mitein-

gestiegen und kümmert sich um die Optimierung der Betriebsabläufe. Die studierte Betriebswirtin kennt den Betrieb von Kindesbeinen an und hat unter anderem in der Pfalz bei einem Automobilzulieferer viel Praxiserfahrungen gesammelt.

Noch in diesem Herbst kommt außerdem ein bekanntes Gesicht zurück: Kfz-Meister Sergej Gärtner, der 1991 seine Ausbildung bei Baumann Automobile absolvierte und später viele Jahre bei der Citroën-Niederlassung in Hannover arbeitete, wird sich ab dem 15. Oktober mit um die Kundenberatung und Werkstattabläufe kümmern.

Baumann Automobile
Lüneburger Straße 12
30880 Laatzen – OT Rethen
Telefon: (0 51 02) 9 36 60
info@baumann-automobile.de
www.baumann-automobile.de
Öffnungszeiten : Mo bis Fr 7.30–18 Uhr, Sa 10–13 Uhr



Baumann Automobile ist seit mehr als 25 Jahren im Rethener Gewerbegebiet ansässig.

Scheiben-Doktor.de
Reparatur & Austausch powered by Caridon

STEINSCHLAG-REPARATUR
* Viele Kaskoversicherungen tragen die Kosten

0,7*

Kostenloses Kundensersatzfahrzeug
SERVICE-HOTLINE 0 51 02-93 07 93

Scheiben-Doktor Laatzen
Lüneburger Straße 16
30880 Laatzen
laatzen@scheiben-doktor.de

ADVANCED
LÄSUNG FÜR ALLE CITROËN

BAUMANN eMOBILE
Wir elektrifizieren...
CITROËN

SUPER SOCO
hochwertige eMopeds, eMotorräder und eRoller

STROMERN Sie mit uns durch LAATZEN ...

Telefon (0 51 02) 93 66-0 - www.baumann-automobile.de - Lüneburger Straße 12 - 30880 Laatzen

Was bringt Gehen mit Gewichtsricksack?

Rucking: Langsamer als joggen aber anstrengender als wandern. Trendsport trainiert die Grundlagenausdauer.

Weite Fußmärsche, mit viel Gewicht auf dem Rücken – klingt irgendwie nach Militär? Geht es um Rucking, liegt man mit dieser Assoziation richtig. Denn dieses Training hat dort seine Ursprünge, genauer gesagt: in den USA. Rucking bedeutet erst einmal nichts anderes als Gehen mit einem Gewichtsricksack. Nimmt man es genau, zählt auch die Wandertour mit Gepäck auf dem Rücken dazu. Manchmal wird auch das Joggen mit Zusatzgewichten mit diesem Begriff bezeichnet, wie der Sportwissenschaftler Andreas Barz erklärt. Die wichtigsten Fragen im Überblick:

Ist Rucking etwas für mich?
„Rucking ist eine interessante Trainingsform für alle, die eine Alternative zum Joggen suchen und nicht bloß spazieren gehen möchten“, sagt Andreas Barz, Dozent an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement/BSA-Akademie. „Denn es bringt etwas mehr Trainingseffekt als ein simpler Spaziergang, ist aber längst nicht so anstrengend wie Laufen und belastet auch den Bewegungsapparat weniger. Das Training lässt sich dabei gut an das eigene Fitnesslevel anpassen“, so der Sportwissenschaftler. Wer die Belastung steigern will, läuft

bergauf, packt den Rucksack etwas schwerer - oder nimmt sich mehr Kilometer vor.

Was bringt Rucking dem Körper?

Erst einmal trainiert Rucking das, was Sportwissenschaftler als Grundlagenausdauer bezeichnen, also die Basis jeder sportlichen Leistungsfähigkeit.

Wer eine Schippe drauflegt, kann es sich sogar fürs Abnehmen zunutze machen: „Der Kalorienverbrauch pro Stunde kann beim Rucking mehr als doppelt so hoch ausfallen wie beim Gehen auf gerader Strecke und ohne Zusatzgewicht“, sagt Andreas Barz. Gerade, wer auf unebenem Gelände unterwegs ist, trainiert dem Sportwissenschaftler zufolge auch Koordination und Trittsicherheit.



Der Rucksack, den man bereits hat, reicht völlig aus: Foto: Christin Klose

Was sollte ich beachten, wenn ich Rucking ausprobieren will?

„Wer beschwerdefrei gehen kann, kann auch Rucking ausprobieren“, sagt Andreas Barz. Das Gute: Man kann es ohne große Hürden austesten, denn spezielles Equipment ist nicht notwendig. Der Rucksack, den man schon zu Hause hat, reicht

völlig aus. Aber: Der Wirbelsäule zuliebe soll man beim Packen einige Regeln beachten. So sollte das Gewicht nah am Rücken verstaut werden und nicht in der Tasche hin- und herrutschen. Andreas Barz rät, mit fünf bis zehn Kilogramm Zusatzgewicht einzusteigen und sich nach und nach zu steigern.

Und wenn ich mit Zusatzgewicht joggen will?

Der Sportwissenschaftler rät da zu einem behutsamen Einstieg. Denn: „Durch die Zusatzlast treten um ein Vielfaches höhere Belastungen am Bewegungsapparat auf.“ Wer da nicht aufpasst, riskiert Verletzungen. Beim Joggen mit Zusatzgewichten gilt: mit kurzen Strecken und geringen Gewichten einsteigen und gut auf den eigenen Körper hören. dpa

LAATZEN myDent

Implantologie | Zahnheilkunde | Kieferorthopädie

myDent-IMPLANT
Implantologie

individuelle, unverbindliche Implantatberatung

myDent-KIDS

regelmäßige Kindersprechstunden

myDent-KFO
Kieferorthopädie

Kieferorthopädie für Kinder & Jugendliche

Dr. Hanes-J. Perić, M.Sc., M.Sc.
Dr. Lucas Weissbach, M.Sc.
Dr. Béke Pannewick
ZA Hannes Stinkel
ZA Emine Yildiz

Pettenkoferstr. 2A - 30880 Laatzen
0511 - 897 67 90
www.myDent-Laatzen.de

Kodak LENS | LAATZEN

0% Finanzierung

Bezahlen Sie Ihre Brille in bequemen Monatsraten.

Finanzierung ab 120,- € möglich

Komplett-Brillen-Angebote*

Fern- oder Lesebrille nur 95,- €
statt 210,- € UVP

Gleitsichtbrille
Komfort oder Office nur 199,- €
statt 458,- € UVP

*** Inklusive:**
extra leichte KODAK Lens Kunststoffgläser,
Superentspiegelung + Hartschicht,
Brillenfassung
aus Classic-Serie, Brillenversicherung

Mehrbrillenangebot:
Bis zu 50 % sparen bei jeder weiteren Brille

Inh.: B. Schrage
Pettenkoferstraße 2b
30880 Laatzen
Tel.: 0511 - 89991693

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 10 - 14 Uhr u. 15 - 18 Uhr
Sa. 10 - 13 Uhr
www.optik-laatzen.de

Laatzen Zentrum
Stadt-Bahn: 1
Buslinien: 340, 341, 346

Kostenlose Parkplätze
vor dem Geschäft

Ihr Vertragspartner für SUZUKI-Fahrzeuge

Wir sind

SUZUKI
in Laatzen

AUTOHAUS LANGENSTRASSEN

NEUWAGEN · GEBRAUCHTE SERVICE · REPARATUR

... auf allen Straßen:
LANGENSTRASSEN

AUTOHAUS LANGENSTRASSEN GmbH
Senefelderstr. 2 30880 Laatzen
Tel.: 0511/983 730
langenstrassen.de