



# WEIHNACHTEN IN LAATZEN

UNTERNEHMER STELLEN IHRE PRODUKTE UND DIENSTLEISTUNGEN VOR



## Veggie-Varianten

Grünkohl braucht keine Wurst: Köstliche Salate und gesunde Variationen



**O**b gedünstet oder roh, in Salat oder Smoothie: Grünkohl bietet eine große Vielfalt, auch fleischfrei. So empfiehlt das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), Grünkohl zusammen mit einer Banane, Orange und Ingwer zu einem erfrischenden, herbsüßen Smoothie zu mixen.

Oder Sie nehmen jung geerntete, zarte Grünkohl-Blätter, die als „Baby Kale“ angeboten werden, und kombinieren diese in einem Salat mit Oliven, Nüssen

und einem kräftig-würzigen Dressing.

**Schonend garen und nicht tot kochen**

Wer Grünkohl garen will, sollte ihn laut dem BZfE in Salzwasser blanchieren, gut ausdrücken, fein hacken und dann in Olivenöl oder Sahne dünsten. Wichtig: Grünkohl darf nur schonend gegart werden, damit danach noch möglichst viele wertvolle Inhaltsstoffe drinstecken.



Auch der Tiktok- und Instagram-Koch Anton Behnke hält nichts davon, Grünkohl mit viel

Grünkohl schmeckt auch als Salat, zum Beispiel mit Nüssen und einem kräftig-würzigen Dressing.

Fotos: Christin Klose/dpa-mag (2)

**Grünkohl lässt sich zu einem erfrischenden, herbsüßen Smoothie mixen.**

schwitzen, vielleicht ein paar Mandeln dazugeben, vielleicht auch eingelegte rote Zwiebeln.“

**Nur knackigen Kohl kaufen**

Beim Grünkohl-Einkauf sollten Sie grundsätzlich auf knackige Blätter mit frischgrüner bzw. violetter Farbe ohne Vergilbungen oder Faulstellen achten, rät das BZfE. Im Gemüsefach des Kühlschranks hält er sich einige Tage. Vor der Zubereitung werden die Blätter gründlich gewaschen und von den dicken Mittelrippen gestreift.

Speck „totzukochen“. Sein Tipp für einen etwas anderen Geschmack: „Einfach kurz in der Pfanne an-

dpa

## Von Anis bis Zimt

Die Top 5 Gewürze der Weihnachtsbäckerei

**M**anche Gewürze verbindet man einfach mit der Adventszeit. Besonders beliebt in der Weihnachtsküche sind Vanille, Zimt, Sternanis, Kardamom und Gewürznelken, heißt es vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

### Sternanis

Fein gemahlen würzt Sternanis Printen und Lebkuchen. Er schmeckt allerdings sehr intensiv und sollte sparsam verwendet werden. Als ganzer, achtzackiger Stern dient er als Hingucker in Gewürztee, Punsch oder Glühwein. Ganze Früchte sollten gut verschlossen und dunkel gelagert werden. Zerstoßt man sie frisch im Mörser, ist das Aroma besonders intensiv.

### Vanille

Die „Königin der Gewürze“ gehört zu den teuersten Gewürzen der Welt. Die wichtigste Art ist Bourbonvanille (*Vanilla planifolia*). Erst fermentiert haben die länglichen Schoten die dunkle Farbe und das sahnige bis blumige Aroma. Kaufen können wir echte Vanille als Schote oder in Pulverform. Produkte mit echter Vanille erkennt man meist an den kleinen schwarzen Punkten des Vanillemarks.

Wie der Name sagt, gehört das Gewürz auf jeden Fall in Vanillekipferl. Tipp: Stellen Sie dafür Ihren eigenen Vanillezucker her. Vanilleschoten im Ganzen oder klein geschnitten zusammen mit Zucker in ein Schraubglas füllen und zwei Wochen ziehen lassen. Zwischendurch immer mal gut durchmischen oder schütteln.



**Zimt, Sternanis, Kardamom, Gewürznelken und Vanille sind aus der Weihnachtsküche nicht wegzudenken.**

Foto: Christin Klose/dpa-mag

### Kardamom

Er würzt bei uns in Deutschland Lebkuchen und Spekulatius, aber auch winterliche Heißgetränke wie Glühwein und Früchtepunsch. In vielen Rezepten wird er mit Zimt und Vanille kombiniert.

Tipp für ein volles Aroma: Ganze, grüne und feste Kardamomkapseln kaufen. Luftdicht verpackt und dunkel gelagert halten sie sich etwa ein Jahr. Die Kapseln können auch mitgekocht und vor dem Verzehr entfernt werden. Oder Sie öffnen die Kapseln, rösten sie die Samen kurz an und zerstoßen sie im Mörser.

### Gewürznelken

Der süßlich-scharfe Duft weckt Weihnachtsgefühle. Gewürznelken verfeinern Lebkuchen, Pfeffernüsse, Spekulatius und Heißgetränke wie Glühwein und Früchtepunsch. Die getrockneten Blütenknospen des Gewürznelkenbaums (*Syzygium aromaticum*)

gibt es bei uns ganz oder als Pulver zu kaufen. Beides sollte dunkel und gut verschlossen aufbewahrt werden.

Tipp: Wollen Sie den typischen Weihnachtsduft in der Wohnung halten und noch dazu eine schöne Dekoration haben, spicken Sie eine Orange mit einer Handvoll Gewürznelken, sodass nur noch die Knospenköpfchen heraus schauen.

### Zimt

Zimtsterne sind Weihnachtsbäck-Klassiker. Doch Zimt ist nicht gleich Zimt. Hochwertig ist der Ceylon-Zimt, der vom echten Zimtbaum (*Cinnamomum verum*) stammt.

Er hat mehr Aroma und weniger Cumarin als der günstigere Cassia-Zimt. Cumarin kann in höheren Dosen der Gesundheit schaden. Meist ist Ceylon-Zimt im Verkauf als solcher deklariert.

dpa



**Bunter Lichterglanz: Die Wahl der Farbe kann den Energieverbrauch von Lichterketten beeinflussen.**

Foto: Ulf Deck/dpa/dpa-mag

## Lichterkette: Blick auf Effizienz lohnt sich

Helligkeit und Farbe beeinflussen Verbrauch

**L**ichterketten in der Weihnachtszeit - es lohnt sich bei ihrem Einsatz auch auf den Stromverbrauch zu achten. Dass LEDs energieeffizienter sind als Glüh- oder Halogenlampen, ist allgemein bekannt. Und auch, dass Timer oder Zeitschaltuhren sinnvoll sein können.

Doch wussten Sie, dass Sie auch durch die Wahl der Farbe und Helligkeit den Energieverbrauch beeinflussen können? Bei weißen LEDs ist der Energiebedarf am höchsten, insbesondere wenn diese bei voller Helligkeit im Einsatz sind. Darauf macht der Zentralverband der Deutschen Elektro- und Informationstechnischen Handwerke (ZVEH) aufmerksam.

### Reine Farben sind energieeffizient

Reine Farben wie Rot, Grün oder Blau verbrauchen laut ZVEH deutlich weniger Energie. Interessanterweise sei das menschliche Auge besonders empfindlich für grüne Lichtwellen. Dadurch könnten grü-

ne LEDs auch bei geringerer elektrischer Energie eine hohe Lichtausbeute erzeugen - Experten sprechen dann von Lumen pro Watt.

Rote LEDs aber benötigen in der Regel besonders wenig Energie, um eine gute Lichtmenge zu erzeugen. Daher sind rote LEDs tendenziell am effizientesten - gefolgt von grünen und blauen LEDs, so der ZVEH.

### Auf den Weißanteil achten

In Lichterketten oder smarten Leuchten kommen oft steuerbare RGB-LEDs zum Einsatz. RGB steht für Rot, Grün und Blau, aus denen andere Farben gemischt werden. Wichtig zu wissen: Ihr Verbrauch hängt den Experten zufolge von der gewählten Farbkombination ab.

Mischfarben mit hoher Weißkomponente können mehr Strom verbrauchen als reine Farben. Am besten achtet man also auf den Weißanteil der Lichtquelle, um seinen Energieverbrauch zu minimieren - dieser sollte möglichst gering sein.

dpa

**Scheiben-Doktor.de**  
Reparatur & Austausch powered by Caribon

# STEINSCHLAG-REPARATUR

\* Viele Kaskoversicherungen tragen die Kosten

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

**Kostenloses Kundenersatzfahrzeug**

**SERVICE-HOTLINE 0 51 02-93 07 93**

6691501\_000124

**ADVANCED**  
Wir elektrisieren ...

**BAUMANN eMOBILE**  
hochwertige eBikes, eMotorräder und eKoller

**SUPER SOCO**  
hochwertige eBikes, eMotorräder und eKoller

## STROMERN Sie mit uns durch LAATZEN ...



Telefon (0 51 02) 93 66-0 - [www.baumann-automobile.de](http://www.baumann-automobile.de) - Lüneburger Straße 12 - 30880 Laatzen

10746701\_000124

**Kodak LENS | LAATZEN**



**Fern- oder Lesebrille**

nur **95,- €**  
statt 210,- € UVP

**Verschenken Sie gutes Sehen!**

**Geschenkgutscheine für Brillen, Sonnenbrillen, Lupen und Kontaktlinsen.**

**Gleitsichtbrille**  
Komfort oder Office

nur **199,- €**  
statt 458,- € UVP

**Bezahlen Sie Ihre Brille in bequemen Monatsraten.**

Finanzierung ab 120,- € möglich

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-laatzten.de](http://www.optik-laatzten.de)

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

Kostenlose Parkplätze vor dem Geschäft

34431201\_000123

**St. Johannis**



**Apotheke**

Inh. Claudia Rüster

**WIR FREUEN UNS AUF SIE!**

Pettenkoferstraße 2  
30880 Laatzen  
Tel. 0511 - 69 17 69

**Öffnungszeiten**  
Mo - Fr 8.00 - 19.30 Uhr  
Samstag 9.00 - 18.00 Uhr

5633702\_000124



LAATZEN

**myDent**

Implantologie | Zahnheilkunde | Kieferorthopädie

**myDent-IMPLANT**  
Implantologie

individuelle, unverbindliche Implantatberatung

**myDent KIDS**  
regelmäßige Kindersprechstunden

**myDent-KFO**  
Kieferorthopädie für Kinder & Jugendliche

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

Pettenkoferstr. 2A - 30880 Laatzen  
**0511 - 897 67 90**  
[www.myDent-Laatzen.de](http://www.myDent-Laatzen.de)

2742101\_000124