



LENGERICH WOCHENBLATT **EXTRA**

9. Juni 2018 | www.ag-muensterland.de | kostenlos



Trends für den Strand

Was 2018 modisch angesagt ist | Rückseite

Foto: dpa/Olympia

Nicht nur für Veganer

Mediterrane Gemüsepfanne

Einkaufszettel

(für vier Personen)

Mediterrane Gemüsepfanne

- 1 kleine Aubergine
- 1 Fenchelknolle
- 2-3 Knoblauchzehen
- 6 Schalotten
- 6 Tomaten
- 2 kleine Zucchini
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 1/2 rote Paprikaschote
- 100 g Champignons
- 5 EL Olivenöl
- 5 EL Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter der Provence
- 1 kleines Baguette
- Kräuter der Provence

Zubereitung:

- ▷ Das Gemüse waschen und putzen. Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und einige Minuten ziehen lassen, dann trocken tupfen und die Scheiben nochmals halbieren.
- ▷ Fenchel in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und würfeln. Schalotten schälen und vierteln, Tomaten achteln, Zucchini in Scheiben, die Paprikaschoten in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pilze putzen, je nach Größe halbieren oder in Scheiben schneiden.
- ▷ 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin acht bis zehn Minuten dünsten. Die Gemüsebrühe hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence kräftig abschmecken und nochmals einige Minuten schmoren lassen.
- ▷ Das Baguette einmal längs und einmal quer durchschneiden und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C knusprig rösten. Die Schnittflächen mit der Knoblauchzehe abreiben und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit dem Gemüse servieren.

Pro Portion: 316 kcal (1322 kJ), 9,3 g Eiweiß, 13,6 g Fett, 38,1 g Kohlenhydrate

1	2	3	4	5	6

S	R	I	E	G	E	L	B	N
E	O	H	J	F	R	U	D	I
W	W	R	U	Z	G	F	M	D
I	G	E	I	N	L	Q	J	R
R	O	U	T	E	F	O	V	Q
T	E	C	O	G	N	A	C	M
I	T	W	H	A	I	T	I	H
N	Z	T	A	H	C	E	F	R
T	E	W	P	C	H	M	K	E
U	A	I	V	O	K	M	L	K
V	G	R	I	D	E	E	L	L
H	M	V	A	M	M	M	R	U

ALTAU

ALTAU

2 2 0 0 + 9 8 = 2 9 8

5 3 + 1 8 = 7 1

2 5 3 + 1 1 1 6 = 3 6 9

ALTAU

ALTAU

LÖSUNGEN

Für den Strand: Starke Muster und Cut-Outs

Wem stehen die Bademoden-Trends gut?

Die neuen Modetrends sind toll, aber was davon steht mir? Die Frage aller Frage stellt sich insbesondere bei so freizügigen Bereichen wie der Bademode. Experten helfen:

Cut-Outs: Ausschnitte, die an verschiedenen Stellen die Haut hervorblitzen lassen, nennen sich Cut-Outs. Es gibt sie zum Beispiel in Form von Dreiecken an den Hüften, als Oval am Bauch und als Streifen zwischen Dekolleté und Bauchnabel.

„Bei Badeanzügen sind Cut-Outs ein großes Thema“, sagt Modeberaterin Ines Meyrose aus Hamburg. Die Designer setzen dabei auch den Rücken in Szene. „In vielen Kollektionen ist er tief ausgeschnitten oder wird durch Details in Häkel- oder Spitzenoptik sichtbar“, so Bettina Klocke, Chefredakteurin von „Sous“, einem Magazin der Dessousbranche.

Cut-Outs sind ideal, um bestimmte Körperstellen zu betonen. Man sollte jedoch darauf achten, dass der Stoff glatt sitzt: „Schnürt er ein, sieht das eher unvorteilhaft aus“, warnt Simone Piskol, Stilberaterin aus Heidenau.

Hoher Beinausschnitt: Der gerade beliebte hohe Beinausschnitt ist ein Vorteil insbesondere für kleinere Frauen: „Je höher der Beinausschnitt, desto länger wirken die Beine“, erklärt Piskol. Doch zugleich warnt sie: „Was nützt mir ein optisch verlängertes Bein, wenn das meine Cellulitis betont?“ Meyrose rät

daher: Der Rand des Beinausschnittes sollte mit glatter Haut abschließen. „Habe ich einen festen Körper, kann der Beinausschnitt gerne höher sein.“ Ist die Haut etwas weicher, sollte der Ausschnitt tiefer ansetzen – am natürlichen Beinaussatz.

Als Kontrast dazu reichen die Oberteile auch recht weit nach oben: Die Träger laufen breit oder dünn um den Hals, den auch Cut-Outs oder Musterungen in Szene setzen, erklärt Klocke.

Hohe Höschen: Höschen mit hohem Bund im Bikini sind ideal für Frauen, die etwas Bauch kaschieren möchten, erklärt Meyrose. Wichtig ist allerdings, dass das hohe Höschen einen runden Beinausschnitt hat und an dieser Stelle nicht gerade verläuft – wie das bei einem Panty der Fall ist. Letzteres hätte den gegenteiligen Effekt: Ein Panty trägt auf und ist daher eher etwas für Frauen mit flacherem Bauch oder schmalen Hüften. Zum Kaschieren eignen sich wiederum auch Raffungen.

Auffällige Muster: Der Boho-Style der 70er-Jahre lebt wieder auf. „Tropische Blüten stehen neben folkloristischen Musterungen und versprühen Hippie-Glamour“, beschreibt Klocke. Hier gilt: Große Muster lassen den Körper etwas dezent erscheinen, kleine Muster strecken ihn optisch, sagt Meyrose. „Das Muster kann gerne an der Körperstelle platziert sein, die man etwas kaschieren möchte.“

Streifen: Unter den Mustern gibt es einen großen Trend: Ob waagrecht, senkrecht oder quer, dick oder dünn, dezent oder in wildem Mustermix, Streifen ziehen sich durch die gesamte Bademoden-Kollektion. Meyrose erklärt: „Waagrecht verlaufend tragen sie etwas auf, weil das Auge die Linien intuitiv verlängert. Je schräger sie sind, desto mehr wird der Körper op-



Dieser Badeanzug hat einen hohen Beinausschnitt, dadurch wirken die Beine optisch länger. Foto: dpa/Simon Upton

tisch gestreckt.“ Zu den ganz buntten Modellen sollten eher große Frauen greifen. „Je größer der Farbwechsel, desto kleiner wirkt der Körper.“ Kleinere Kontraste helfen, ihn optisch in die Länge zu strecken. (dpa)



Streifen sind in allen Varianten angesagt. Querstreifen stehen eher großen, schlanken Frauen Foto: dpa/Domenico Pelella

Aschendorff Direkt
Wir suchen zu sofort zuverlässige
PROSPEKTVERTEILER
(m/w) ab 13 Jahren auf
Minijob-Basis für die
Verteilung am Samstag bei
freier Zeiteinteilung bis 18 Uhr in
TECKLENBURG-STADT
und **LIENEN**.
Wir freuen uns auf Dich!
Telefon (02 51) 690-664
Montag-Freitag 8.00-17.00 Uhr
zustellerbewerbung@aschendorff.de
Stichwort: Prospektverteiler

LW DAS
LENGERICHER
ANZEIGENBLATT
Impressum

Verlag:
Aschendorff Medien GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 02 51/6 90 60 00
Fax 02 51/6 90 80 80 90

Anzeigenleitung:
Marc Arne Schümann
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 02 51/6 90 60 00
Fax 02 51/6 90 80 80 90
verlagsleitung@aschendorff-medien.de

Anzeigenannahme:
Westfälische Nachrichten
Tel. 05 481/93 78-0
Fax 05 481/93 78-59
E-Mail:
Anzeigen.len@aschendorff-medien.de
Rathausplatz 12, 49525 Lengerich

Redaktionsleitung:
Claudia Bakker
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 02 51/6 90 99 40 50
Fax 02 51/6 90 80 75 90

Vertrieb:
Aschendorff Direkt GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 02 51/6 90 99 40 50

Druck:
Aschendorff Druckzentrum
GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Das Lengericher Wochenblatt erscheint
in Verbindung mit der Tageszeitung
Westfälische Nachrichten, Lengerich.
Anzeigenpreisliste vom 1. Januar 2018

AGM Anzeigenblattgruppe
Münsterland



Mit Cut-Outs an der Seite und einer Vorderseite in Häkeloptik wurde bei diesem Modell die weibliche Silhouette betont. Foto: dpa/Lascana