



LENGERICH WOCHENBLATT **EXTRA**

3. Februar 2018 · www.ag-muensterland.de · kostenlos

A close-up photograph showing a person's hand using a light blue, textured cloth to gently wipe a green leaf with yellow variegation. The background is a soft-focus green, suggesting an indoor plant setting.

Schön pflegen

Drei Tipps für den Umgang
mit Zimmerpflanzen | Rückseite

Foto: Franziska Gabbert/dpa-mag

Einkaufszettel

(für 4 Personen)

Gemüsepfanne mit Mozzarella

- 1 kg frisches Gemüse wie z.B. Lauch, Möhren, Staudensellerie, Champignons, Romanesco, Bohnen, Erbsen
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Petersilie
- Pfeffer
- Muskat
- 1 Tasse Gemüsefond oder Gemüsebrühe
- 250 g Mozzarella
- einige Blättchen Basilikum

Ohne Fleisch geht's auch

Gemüsepfanne mit Mozzarella

Foto: Wirths PR

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und putzen. Den Lauch quer in Ringe, Möhren, Staudensellerie und Champignons in Scheiben schneiden. Den Romanesco in Röschen teilen, große Bohnen halbieren. Das Gemüse knapp mit Salzwasser bedecken und 12 Minuten garen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und in dem heißen Öl andünsten. Die Petersilie waschen, abtropfen lassen und fein wiegen. Das Gemüse abgießen, in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie würzen. Den Gemüsefond angießen und alles nochmals 8 Minuten dünsten lassen, dabei mehrmals umrühren.

Den abgetropften Mozzarella in Scheiben schneiden und auf das Gemüse legen. Das Ganze zugedeckt weitere 4-5 Minuten dünsten, bis der Käse zerläuft. Mit Petersilie bestreut servieren. Dazu schmecken Röstkartoffeln.

Pro Person: 300 kcal (1256 kJ), 18,4 g Eiweiß, 18,2 g Fett, 13,1 g Kohlenhydrate

RÄTSEL und DENKSPORT

Preis- liste der Gastro- nomen	AINO PRTT	AEIL LMRT	AELN	DKN OOR	ALM	DIO STU	EMS	ADFP	AINRT	EENU	EEEE KNSS
Baby- kost		Fuß- boden- belag					kleine Boden- platte	Figur der Oper 'Tief- land'			
			ein Körper- teil			CEHR	Kinder- spiel- material			AEI KPR	
an Stelle von				EERST	streng			GHINU	int. Kfz-z. Penu		
Diskus- sions- gegen- stände		DEEH	Ge- liebter der Julia					schlagen			
					OOR		Schnee- hütte der Eskimos		Nudis- mus (Abk.)		
			AH	Schmuck					ST	EN	
Dekor			Anrede für Gott			span. Mehr- zahl- artikel		Rhöne- Zufluss in Frank- reich			
Vornei- nung						Wissen und Er- fahrung					

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

+

=

+

=

+

=

+

=

+

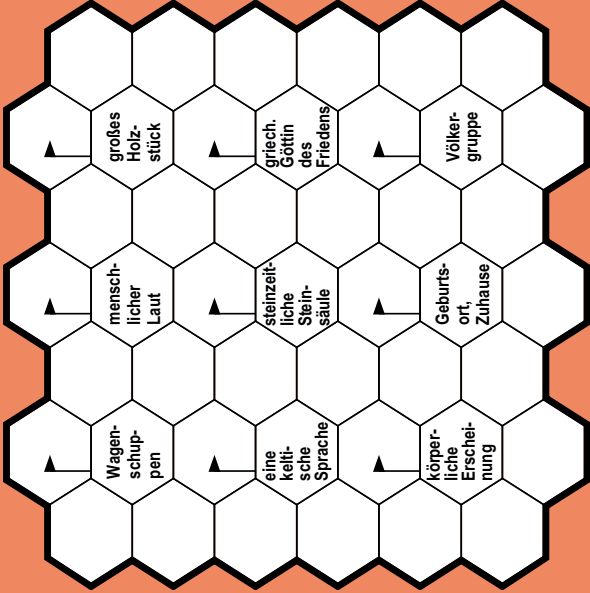
=

+

=

DOZENT
DYNAMO
EFFET
EGGE
FINNE
GRIMM
GROG
KARATE
KLANG
MOLL
NAPF
PATE
PFEIFE
PSYCHE
STOP
SUCHER
TEFLON
TEST
UMWEG
VERNE
WEILE

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



LÖSUNGEN

WORTKUM

REISEKARTE FLIESE
BREITARM D KNETE S
STATT DRIGID RNE S
I A ROME OIR HAUFEN
THEMEN C IGLU FAKI
ZIER S OHRRING AI
OD HERR LAS LISERE
NEGATION KENNNTNIS

PSYCHELOGIE
KUNSTGROB
A RONA K
PLATEAU
TO KENIG
GEOTIPFELN
R ZITFELN
M N SICHEN
TIT

2711 + 2077 = 4788
+
1577 + 1977 = 3544
+
428 + 404 = 832





Zimmerpflanzen werden gerne ignoriert, dabei sind sie mit nur drei Tricks schnell versorgt – und halten sich dann länger.

Foto: Pflanzenfreude.de

Etwas mehr Pflege, bitte

Tipps für den richtigen Umgang mit Zimmerpflanzen

Machen wir uns nichts vor: Viele beachten ihre Zimmerpflanzen kaum. Gemäß dem Motto „Ab und an etwas gießen, das wird schon“. Doch das reicht oft nicht aus, gerade im Winter.

Drei Tipps für Hobbygärtner, die sich etwas mehr kümmern wollen:

Nicht zu viel, nicht zu wenig gießen

Die meisten Zimmerpflanzen vertragen weder zu trockene Wurzeln noch Staunässe. Sie tritt ein, wenn zu viel Wasser gegeben wurde, das aus dem Topf nicht abläuft. Die Folge: Die Wurzeln faulen. Daher rät der Fachverband Raumbegrünung und Hydrokultur, den Wasserstand regelmäßig zu kontrollieren. Im Winter kommt noch ein besonderer Umstand hinzu: Die Pflanzen sind dann oft trockener Heizungsluft ausgeliefert, gerade wenn sie auf dem Fensterbrett über dem Radiator stehen. In dieser Zeit kann man sie zusätzlich pflegen, indem man ihre Blätter mit zimmerwarmem und kalkarmem Wasser besprüht.

Wichtig ist zu wissen, dass viele Pflanzen frisches Wasser aus dem Hahn nicht mögen. Besser ist abgestandenes Wasser, das außerdem wenig Kalk enthält. In Regionen, in denen das Leitungswasser hart ist, kann

zum Beispiel gesammeltes Regenwasser genutzt werden. So manche Pflanze bevorzugt es auch, ihr Wasser selbst von unten aufzunehmen, statt es von oben durch die Kanne zu erhalten. Das Alpenveilchen ist dafür ein Beispiel. Am besten fragt man beim Kauf von neuem Grün die Experten im Handel nach den Gegebenheiten der Pflanzen.

Regelmäßig Staub wischen

Liegt Staub auf den Blättern, kann sich die Energiegewinnung der Pflanze um bis zu 35 Prozent einschränken, erläutert der Fachverband Raumbegrünung und Hydrokultur. Denn über die Blätter versorgen sich Pflanzen mit Energie. Am besten nimmt man zum Abstauben ein weiches Tuch. Und: So manche Pflanze mag auch ab und an eine Dusche in der Wanne.

Ans Fenster rücken oder bestrahlen

Pflanzen brauchen Licht. Dabei darf man sich nicht

von persönlichen Eindrücken täuschen lassen: Was das menschliche Auge im Winter als hell empfindet, kann Pflanzen deutlich zu wenig sein. Vielen Zimmerpflanzen ist es bereits zwei Meter vom Fenster entfernt zu dunkel, betont der Fachverband Raumbegrünung und Hydrokultur. Anzeichen dafür sind herabhängende oder gelblich verfärbte Blätter.

Es gibt Exemplare, die mit nur wenig Licht klarkommen. So empfiehlt der Fachverband beispielsweise für

begrünte Wandbilder in dunkleren Ecken den Kletterphilodendron und die Efeutute. Beide gedeihen schon bei einer Beleuchtungsstärke von 500 bis 600 Lux – die Größenordnung, mit der im Büro Schreibtische erhellt werden. Die Bayerische Gartenakademie rät in lichtarmen Büros zum Kolbenfaden, Schusterpalme und Gummibaum. Auch Geigenfeige und Bogenhanf kämen mit wenig Licht klar. Es soll etwas Höheres sein? Dann ist der Drachenbaum zu empfehlen. (dpa)



Pflanzen regelmäßig gießen.

Foto: Christin Klose/dpa-mag



Verlag:
Aschendorff Medien GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/6906000
Fax 0251/6908090

Anzeigenleitung:
Marc Arne Schümann
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/6906000
Fax 0251/6908090
verlagsleitung@aschendorff-medien.de

Anzeigenannahme:
Westfälische Nachrichten
Tel. 05481/9378-0
Fax 05481/9378-59
E-Mail:
Anzeigen.len@aschendorff-medien.de
Rathausplatz 12, 49525 Lengerich

Redaktionsleitung:
Claudia Bakker
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/690994050
Fax 0251/690807590

Vertrieb:
Aschendorff Direkt GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/690994050

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

AGM | Anzeigenblattgruppe
Münsterland