



LENGERICHER WOCHENBLATT **EXTRA**

13. Oktober 2018 | www.ag-muensterland.de | kostenlos



Wie auf einer Sänfte

Abgefedert
Rad fahren | Rückseite

Foto: dpa/www.flyer-ch

Das schmeckt Groß und Klein

Kartoffelsuppe mit knackiger Bockwurst

Einkaufszettel

Für vier Portionen:

- 750 Gramm mehlig kochende Kartoffeln
- 1 Bund Suppengemüse (Karotte, Lauch, Petersilie, Sellerie)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 800 Milliliter Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 1 Blatt Liebstöckel
- 1 Teelöffel Kümmel
- 1 TL Majoran
- Salz und Pfeffer
- 400 Gramm „Dicke Sauerländer“ Bockwurst von Metten
- 200 Milliliter Schlagsahne
- 50 Gramm Frühstücksspeck
- 1 Bund Petersilie glatt

Zubereitung:

▷ Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Suppengemüse waschen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

▷ Kartoffeln, Suppengemüse, Zwiebel und Knoblauch in einen Topf geben und mit der Brühe aufgießen. Mit Liebstöckel, Kümmel, Majoran, Salz und Pfeffer würzen und die Suppe 20 Minuten köcheln lassen.

▷ Währenddessen die Petersilie waschen und hacken, Frühstücksspeck fein würfeln und in einer Pfanne ohne Fett ausbraten. Zudem die Bockwurst in Scheiben schneiden.

▷ Sahne in den Topf geben und die Suppe mit dem Pürierstab etwas aufrühren. Danach Bockwurst hinzugeben, die Suppe noch einmal kurz aufkochen lassen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

▷ Mit Frühstücksspeck und Petersilie bestreut servieren. (rgz)

8

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

ABEL
AUGE
BELAG
DORF
DOZENT
ELLA
ENTREE
ERIE
FRUST
GELEGE
GEWINN
GIGA
GUSTO
JETS
KLINKE
LAUBE
LOLA
NETZ
OBER
SATO
STUFE
TOBAGO
WERG
ZUNGE
ZUSAGE

[illegible]

LÖSUNGEN

Abgefedert abfahren

Federungen fürs Fahrrad erfordern regelmäßige Wartung

Immer mehr Fahrräder – ob Trekking-, Cross- oder E-Bike – werden mit Federung ausgerüstet. Sie steigern den Fahrkomfort, machen das Radeln sicherer, sind aber teuer und erhöhen das Gewicht des Rades. Je nach Einsatzzweck und Radtyp können Federungen deshalb auch kontraproduktiv sein.

Im Gelände ist der Fall klar. Denn geht es über Wurzelwerk und Stein, wird die Fahrt angenehmer, wenn Erschütterungen abgefangen werden. „Mountainbikes werden fast gar nicht mehr ungefedert angeboten“, sagt Stephan Behrendt, Fachreferent für Technikthemen beim Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) in Köln.

Heute meistverbreiteter Typ ist die Teleskopgabel mit Tauch- und Standrohren. Diese ineinander gesteckten Rohre verschieben sich dabei gegenläufig gegen einen Widerstand. Stand der Technik sind luftgefederte Gabeln. Durch Variieren des Luftdrucks mittels Hochdruckpumpe können sie je nach Fahrergewicht indivi-



Eine Federung am Fahrrad hat verschiedene Vorteile, von denen einige Radler profitieren können.

Foto: dpa

duell eingestellt werden.

Das System erfordert ein bisschen Wartung: Die interne Schmierung muss in regelmäßigen Intervallen

geprüft und gegebenenfalls erneuert werden. Für eine Gabelinspektion verlangen Fachwerkstätten ab rund 40 Euro. Auch Hinterbaufederungen benötigen Zuwendung. Rock Shox, Marktführer von Federgabeln und Dämpfungssystemen für Hinterbaufederungen, empfiehlt für seine Federgabeln einen Öl- und Dichtungswechsel alle 100 Betriebsstunden. „Das dürfte für den Normalradler ungefähr einen Service pro Jahr bedeuten“, sagt Koßmann.

der Fahrer auf, tauchen die Federelemente schon im Stand durch das pure Körpergewicht ein Stück weit ein. Rollt das Rad über Löcher und Senken, federt das Rad blitzschnell wieder aus. „Auf diese Weise bleiben die Räder in Kontakt mit dem Boden“, sagt Nikolaus Karlinsky vom E-Bike-Hersteller HNF-Nicolai, der vollgefederte MTBs (sogenannte Fulls) im Programm hat, die neben Gabel- auch Hin-

terbaufederung bieten.

Sattelfederungen sind vor allem an Trekking- und Reiserädern, aber auch manchem Cityrad zu finden. An billigeren Rädern sind dabei meist Teleskopfederungen verbaut. Behrendt empfiehlt aber sogenannte Parallelogramm-Federungen: „Sie geben leicht schräg nach hinten und unten nach, sind aber teurer.“ Ab rund 150 Euro müsse man rechnen. (dpa)

Verschleiß

Um dem Verschleiß vorzubeugen, kann der Radbesitzer die Gleitflächen der Federrohre mit lauwarmem Wasser und einem weichen, fusselfreien Tuch regelmäßig reinigen. „Das gilt umso mehr, wenn er oft auf staubigen Wegen unterwegs ist und nach dem Winter. Denn Schmutz und Streusalz greifen die Flächen an“, sagt Koßmann.

Als Gegenleistung für erhöhte Kosten und Wartungsaufwand bekommt der Radler durch eine Federung mehr Traktion, die Fahreigenschaften verbessern sich. Das Schlüsselwort lautet Negativfederweg. Sitzt



Kaum ein Mountainbike wird heutzutage mehr ungefedert ausgeliefert.

Foto: dpa/Ale Di Lullo

WN LLENGERICHER WOCHENBLATT

Wir suchen Zusteller (m/w) ab 13 Jahre für das gesamte Verbreitungsgebiet

(Verteilung mittwochs und samstags bis 18.00 Uhr)
Über Bewerbungen aus den Bereichen **Tecklenburg-Stadt, Ladbergen, Kattenvenne, Lienen (Sa.) und Ledde (Mi.)** würden wir uns besonders freuen.

Telefon (0251) 690-664
(Montag-Freitag 8.00-17.00 Uhr)
zustellerbewerbung@aschendorff.de

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 LLENGERICHER 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 90

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

Anzeigenannahme:
Westfälische Nachrichten
Tel. 054 81/93 78-0
Fax 054 81/93 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