



LENGERICHER WOCHENBLATT **EXTRA**

16. Februar 2019 | www.ag-muensterland.de | kostenlos

Zum Leben erweckt

Aus Küchenresten
Neues ziehen | Rückseite



Foto: Plantura GmbH/Verlag E. Ulmer/dpa-mag

Farbe auf dem Teller

Südafrikanischer Superfood-Regenbogen-Salat

Einkaufszettel

Südafrikanischer Superfood-Regenbogen-Salat (für 4 Portionen)

- 6 südafrikanische Pflaumen
- 2 Pfirsiche oder Nektarinen
- 100 g grüne Bohnen, geschnitten und halbiert
- 1 rote Paprika, geschnitten
- 1 Karotte, geraspelt
- 1 gelbe Paprika, geschnitten
- 2 Handvoll junge Spinatblätter
- 100 g Rotkohl, zerkleinert
- 1 rote Bete, geschält und geraspelt
- 80 g Cashewnüsse
- 2 EL Sesamsamen
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Dijon-Senf
- Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

▷ Pflaumen und Pfirsiche bzw. Nektarinen halbieren, entkernen und schneiden. Die Erbsen in kochendem Wasser für drei bis vier Minuten blanchieren, das Ganze danach mit kaltem Wasser abgießen und anschließend gut trocknen lassen.

▷ Die Früchte und das Gemüse in der Servierschüssel nach den Farben des Regenbogens arrangieren: Rote Paprika, Karotte, Pfirsich beziehungsweise Nektarine, gelbe Paprika, grüne Bohnen, Spinat, Rotkohl, rote Beete und Pflaumen.

▷ Die Cashewnüsse und Sesamsamen in einer Pfanne anbraten, bis sie leicht bräunlich werden und anschließend über den Salat verteilen.

▷ Für das Dressing den Senf, das Olivenöl und den Zitronensaft vermischen und mit den Gewürzen zum Salat geben. (djd-mk)



HARTWIG TRENDPREIS!
Abholpreis 999.- €
 Eckkombination
 in Stoff ab
1943 €
 36 X mtl.*
 Finanzierungspreis bei 30% Anzahlung



HARTWIG TRENDPREIS!
Abholpreis 799.- €
 Polsterkombination
 in Stoff ab
1554 €
 36 X mtl.*
 Finanzierungspreis bei 30% Anzahlung



INTERNET
www.moebel-hartwig.de

IHR NEUES

TRAUMSOFA

by

Neues von

MOEBEL HARTWIG
 www.moebel-hartwig.de

* Barzahlungspreis entspricht Nettodarlehensbetrag sowie dem Gesamtbetrag. Effektiver Jahreszins und gebundener Sollzins entsprechen 0,00% p.a. Bonität vorausgesetzt. Partner ist die Santander Consumer Bank AG. Die Angaben stellen zugleich das 2/3 Beispiel gemäß § 6a Abs.3 PAngV dar. Finanzierung über unsere Hausbank, Santander Consumer Bank AG, Consumer Financial Service, Postfach 101744, 41017 Mönchengladbach.



HARTWIG TRENDPREIS!
Abholpreis 749.- €
 3-Sitzer
 in Leder ab
1456 €
 36 X mtl.*
 Finanzierungspreis bei 30% Anzahlung



HARTWIG TRENDPREIS!
Abholpreis 699.- €
 2-Sitzer
 in Leder ab
1359 €
 36 X mtl.*
 Finanzierungspreis bei 30% Anzahlung

Mo. – Fr. 10 – 19 Uhr, Sa. 9 – 18 Uhr · Jeden 1. Donnerstag im Monat – Einkaufen bis 21 Uhr · Laggenbecker Straße 100 · 49477 Ibbenbüren

Wie Gemüsereste endlos nachwachsen

Mit etwas Sachverstand lässt sich aus Abfall Neues ziehen

Nachhaltigkeit ist vielen Verbrauchern wichtig. Doch selbst wer mit Liste passend einkauft und versucht, Lebensmittelabfälle weitestgehend zu vermeiden, schafft es nicht.

Das liegt in der Natur der Sache: Der Strunk vieler Gemüsesorten zum Beispiel bleibt nun mal beim Zubereiten übrig. Aber aus diesen Küchenresten kann man die Pflanze – quasi – wieder zum

Leben erwecken. Die Pflanzenexpertin und Buchautorin Melissa Raupach aus München hat gemeinsam mit Felix Lill diesen Weg erkundet und ein Buch mit dem Titel „Regrow your veggies“ geschrieben.

■ Was ist Regrowing?

Regrowing heißt Nachwachsen lassen. Also etwas Bestehendem, etwa einem Salatstrunk, der im Müll landen würde, neues Leben zu schenken. Das Zauberwort dafür ist aber die vegetative Vermehrung.

■ Wieso gelingt diese ungeschlechtliche Vermehrung?

Pflanzenzellen sind in gewissem Maße in der Lage, ihre eigentliche Aufgabe zu vergessen und sich in junge, teilungsfähige Zellstrukturen zurückzuentwickeln. Dieser Prozess wird Dedifferenzierung genannt. Die daraus entstehenden Zellen sind totipotent. Das heißt, es kann theoretisch aus jeder Zelle noch alles werden. So kann beispielsweise ein Basilikum-Steckling am eigentlichen Spross neue Wurzeln entwickeln, und es bildet sich eine neue Basilikumpflanze. Was viele daran spannend finden, ist, dass die Pflanze ein Klon der Mutterpflanze ist – und somit über das gleiche genetische Material wie die Mutterpflanze verfügt.

■ Mit welchem Gemüse klappt das am besten?

Wirklich toll und vor allem relativ fix klappt es mit Lauchzwiebeln. Das ist vor allem für die Starter oder wenn man mit Kindern das Regrowing ausprobieren möchte zu empfehlen. Da ist die Erfolgsgarantie am höchsten, und man sieht auch relativ schnell, dass etwas Neues wächst. Lauch

Aus einem Salatstrunk kann wieder eine Pflanze wachsen.

Foto: dpa/Plantura GmbH



und Romana-Salat sind weitere Pflanzen, die man prima als Einsteigermodell ausprobieren kann.

■ **Wie vermehre ich die Lauchzwiebel?** Nach dem Schneiden der Lauchzwiebel gibt man in der Regel den letzten Rest mit den Wurzeln in den Müll. Beim Regrowing schneidet man den Strunk etwas großzügiger ab, er sollte mindestens fünf Zentimeter lang sein.

Diesen setzt man nun in ein Glas Wasser, das man regelmäßig wechselt. Sonst riecht es auch schnell und man bekommt ein Fäulnisproblem. Nach einigen Tagen wird man vielleicht schon sehen, dass der Strunk anfängt, neu auszuwachsen. Nun kann man ihn in einen Topf mit Pflanzenerde setzen, regelmäßig gießen und ihm einen hellen Standort geben. Und dann kann man dem Lauch förm-

lich dabei zusehen, wie er neu sprießt und wächst.

■ Klappt das nur mit Pflanzen, die bei uns im Garten wachsen, oder auch mit den Exoten?

Man kann das auch mit den exotischeren Pflanzen machen, zum Beispiel mit der Ananas. Auch da nimmt man den Strunk, der normalerweise im Müll landen würde, und gibt ihn erst mal in Wasser, bis er wurzelt. Dann einpflanzen. Aber um Früchte zu ziehen, muss man schon sehr geduldig sein und auch optimale Standortbedingungen bieten können, also zum Beispiel einen Wintergarten, wo es das ganze Jahr über konstant warm ist. Dort kann es klappen. Aber letztlich ist das Tolle am Regrowing, dass man so auch einfach eine schicke Zimmerpflanze gewinnen kann. Sie kann ein Geschenk sein – aus etwas, was man sonst in den Müll werfen würde. (dpa)



Der Strunk vom Lauch mit Wurzeln kommt einfach in ein Wasserglas. Wenn er austreibt, kann er in Erde gesetzt werden.

Foto: dpa

Töpfe für die Anzucht selbst drehen

Aus altem Zeitungspapier wird sinnvoller Zubehör für den Hobbygärtner

Kleine Töpfe für die Anzucht von Gemüse und Sommerblumen lassen sich aus altem Zeitungspapier selbst drehen. Ein länglicher Gewürzstreuer, wie es ihn als Gläschen im Supermarkt gibt, oder ein vergleichbares Glas kann dabei als Wickel-

hilfe dienen, erklären die Experten der Zeitschrift „Mein schöner Garten“.

Und gedreht wird der Topf dann so: Zuerst eine Zeitungsseite teilen und die verbliebene Hälfte in der Mitte falten. Das Ergebnis ist ein doppellagiger,

rund 30 mal zwölf Zentimeter großer Streifen. Dieser wird zunächst um die Wickelhilfe gedreht. Das überstehende Papier an einer Seite in die Öffnung des Glases zu knicken, ergibt schließlich einen Boden. Anschließend wird die

Wickelhilfe aus Glas wieder entfernt.

Die fertigen Anzuchttöpfe werden etwa sechs Zentimeter hoch und haben einen Durchmesser von vier Zentimetern. Dann heißt es: Erde einfüllen, Samen hinzugeben – und abwarten. (dpa)

NEUE ANGEBOTE ZUM ALDI PREIS. MEHR IM BEILIEGENDEN ALDI MAGAZIN.

Jeden Tag besonders – einfach ALDI.



WN LLENGERICHER WOCHENBLATT

Wir suchen
für die Mittwochs- und Samstagsverteilung (tagsüber)
Zusteller (m/w/d)
ab 13 Jahren in **Ladbergen, Kattenvenne, Lengerich Stadt, Tecklenburg, Lienen (nur Sa.)**.
Wir freuen uns auf Sie!
Telefon (0251) 690-664
(Montag–Freitag 8.00–17.00 Uhr)
zustellerbewerbung@aschendorff.de

LW DAS LLENGERICHER ANZEIGENBLATT Impressum

Verlag:
Aschendorff Medien GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/6906000
Fax 0251/690808090

Anzeigenleitung:
Marc Arne Schümann
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/6906000
Fax 0251/690808090
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 der Tageszeitung Westfälische Nachrichten, Lengerich.

Anzeigenpreisliste vom 1. Januar 2018

AGM Anzeigenblattgruppe Münsterland