

Die Kochzutaten  
gibts bei

**E S. Golly** am Feldweg 15 • 27474 Cuxhaven

GEDANKENSPIELE

## Griechischer Salat mit Feta

### Sommersalate als sättigende Hauptmahlzeit

#### Zutaten (für 4 Personen)

- 4 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 2 Zwiebeln
- 1 grüne Paprikaschote
- 200 g Feta
- 1 Glas schwarze Oliven
- Oregano
- 3 EL Rotweinessig
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Olivenöl

Das Gemüse putzen und waschen, die Zwiebeln schälen. Tomaten in Achtel, die Gurke in Scheiben, die Zwiebeln in Ringe schneiden.

Paprika halbieren, Kerne und die weißen Trennwände entfernen. Paprika in Ringe schneiden, Feta in mundgerechte Stücke zerbröckeln. Die Oliven abtropfen lassen.

Alles auf vier großen Salattellern anrichten und mit

frisch gezupften Oregano-Blättchen würzen.

Aus Rotweinessig, Salz, Pfeffer und Olivenöl ein Dressing zubereiten und über den Salat geben.

Pro Person:  
515 kcal (2155 kJ), 11,6 g Eiweiß, 48,1 g Fett, 10,4 g Kohlenhydrate

Fotohinweis: Wirths PR

**Statt langem Kochen – Salate genießen**

*Deftige Mahlzeiten liegen im Sommer oft zu schwer im Magen. Meist ist uns auch bei den Hauptgerichten mehr nach kalter Küche. Kalte Gerichte sind leichter und belasten kaum, obwohl sie nicht immer fettarm sind. Salate aller Art sind deshalb die beste Wahl. Auf Basis von Nudeln, Reis oder Gemüse lassen sich leckere Kreationen vorbereiten, die angenehm satt machen, ohne zu beschweren.*



## Strampelgas am „Hundstag“

Endlich ein richtiger Sommertag, dachte ich, als ich morgens mit meinem Fahrrad in den Zug nach Hamburg stieg. Ein Termin bei meinem Zahnarzt stand an. Zwischendrin blieb mir Zeit, Strecken mit dem Fahrrad abzufahren, die mir von meinem früheren Wohnort in guter Erinnerung waren. Leider waren 34 Grad doch recht warm. Auf diese Hundstage hatte ich in Cuxhaven mitten im Hochsommer tagelang gewartet. Bei Wasser, Watt und weichem Sand wären die Temperaturen wesentlich besser auszuhalten als in der Stadt.

Eigentlich beginnen die Hundstage in Deutschland ja erst am 23. Juli und enden am 23. August. Der Zeitraum ist genau definiert. Mit Hunden haben sie allerdings gar nichts zu tun, sehr unter der Hitze leiden. Und auch nichts mit der Hitze. Es ist rein zufällig, dass die Hundstage mitten in den Sommer fallen, und statistisch damit zu den heißesten Tagen des Jahres gehören. Den Ursprung des Namens gab es bereits im Römischen Reich und er

kommt aus der Astronomie. Nur in dieser Zeit erscheint der Hundstern.

Ob Hundstage oder nicht, mir war es in Hamburg doch zu warm, sodass ich mich gegen 20 Uhr in den Zug Richtung Cuxhaven begab. Leider endete die Fahrt bereits in Hechthausen. Maschinenschaden! Zusammen mit vielen Re-



senden stand ich mit meinem Fahrrad auf dem Bahnsteig. Alle warteten auf einen Bus als Schienenersatz. Mit der Zeit befürchtete ich, dass ich mit meinem Rad gar keinen Platz darin finden würde und entschied mich los zu strampeln. Knapp 50 Kilometer lagen vor mir. Es war wunderschön, in die Nacht hineinzufahren. Viele unterschiedliche Düfte entströmten dem Buswerk und den Wiesen neben dem Fahrradweg der B73. Ab und zu lagen Tiere, meist Katzen, auf dem warmen Asphalt und genossen die Restwärme des Tages. In Otterndorf überholte mich der Bus mit den übrigen Reisenden. Die letzten Kilometer zogen sich hin und als die Beine sich um Mitternacht im Bett lang machen konnten, war froh

Joachim Tonn

**BARUNKEKÜCHEN** GMBH



[www.barunkekuechen.de](http://www.barunkekuechen.de)  
Grodener Chaussee 63 – 65 · Cuxhaven  
Telefon 04721 - 744 10

## BUCHTIPP



### Harmonie?

Liebe Literaturfreunde,

was ist Schönheit? Die Meinungen hierzu klaffen weit auseinander. Alte und neuzeitliche Kunst dient den Kunstwissenschaftlern als Richtlinien, Ästhetik zu beschreiben. Für westliches Verständnis ist die Antike Griechenlands wegweisend: Schönheit und Vollkommenheit. Seit mehr als 400 Jahren produziert der Ackermann Verlag Druckerzeugnisse; heutigentags immer auf der Suche nach beeindruckenden Motiven, für ansprechende Bildkalender. Entspannung für die Augen in der Hektik des Alltags ist der Monatskalender „Wabi-Sabi“. Seine Bilder brechen mit westlichen Kriterien. Drei Wahrheiten aus der japanischen Kunstästhetik sind der buddhistischen Lehre zu zuschreiben: Nichts bleibt, nichts ist abgeschlossen und nichts ist perfekt. Diese Sichtweise geht zurück ins 16. Jahrhundert, zu dem Tee-Meister Sen no Rikyū. Sein Ideal sah er nicht in der Symmetrie, sondern das Echte - die Vielfalt in der Natur. Steine, Pflanzen, Hölzer, überall Fundstücke

- betrachten und entdecken. Mit zweiundsiebzig Mikro-Jahreszeiten ist das Bewusstsein auf die Vergänglichkeit der Jahreszeiten eine Erklärung, das die japanische Gesellschaft

„Wabi-Sabi“ sich als Lebensmotto wählt. Zusammen erklären beide Worte die Schönheit in der Unvollkommenheit. Ein Stein bremst den Fluss, Wasser findet seinen Weg. Zwischen dem Riss einer Baumrinde drängelt sich eine Pflanze an Licht, die rosafarbene Blüte erstrahlt. Ein Stein, Pilze haben sich die Oberfläche erobert. Der Stein liegt zwischen Sukkulente. Wann wird die Natur ein neues Bild komponiert haben? Zwischen den oberirdischen Wurzeln eines Baumes entsteht neues Leben, ein kraftvoll grünes Pflänzchen, der neue Baum. Im Hochformat gedruckt, wollen diese Bilder genau betrachtet werden, ein inspirierender Begleiter durch das kommende Jahr.

**Wabi-Sabi, Ackermann Kunstkalender für 2023, ISBN 9783838433318, € 22,-, 24 x 66cm**

Vorgestellt von Marianne Haring

**buch bar**  
www.buchbar-LeseAgentur.de



## Strompreise steigen - jetzt den Verbrauch senken

### Verbraucherzentrale Niedersachsen gibt Ratschläge für Einsparungen

**HANNOVER** re · Nicht nur Gas wird immer teurer - mittlerweile galoppieren auch die Strompreise davon. In vielen Haushalten ist der Stromverbrauch aber unnötig hoch. Daher verrät die Verbraucherzentrale Niedersachsen, wie Verbraucher mit einem kleinen Dreh Geld sparen können.

Etwa 16 Prozent der genutzten Energie in Privathaushalten wird für Strom verbraucht - insbesondere für große Haushaltsgeräte, Unterhaltungs- und Kommunikationselektronik. Wer hier genauer hinschaut, kann seinen Verbrauch ganz einfach senken. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale gibt Tipps.

Kühl- und Gefriergeräte verbrauchen viel Strom: Sind sie in mehrfacher Ausführung im Haushalt vorhanden, steigt der Energieverbrauch enorm. Leistet der Zweitkühlschrank zu Feierlichkeiten gute Dienste, sollte er anschließend wieder vom Netz genommen werden. Auch die optimale Kühl- und Gefrieretemperatur hilft, den Stromverbrauch zu optimieren:

- Kühlschränke: maximal +7 Grad Celsius.
  - Gefriergeräte: nicht wärmer, aber auch nicht kälter als -18 Grad Celsius.
- Wenn die Geräte keine Abtau-Automatik haben, sollten sie regelmäßig abgetaut werden. Eisschichten erhöhen den Stromverbrauch deutlich. Auch Trockner, Waschmaschine und Geschirrspüler verbrauchen viel Strom. Generell gilt: Geräte nur voll ausgelastet betreiben und alternativ zum Trockner die Wäscheleine nutzen. Tipp: Sind Netzstecker



Den Stromverbrauch im Blick behalten

Foto: Altmann

schwer zu erreichen, helfen schaltbare Steckerleisten und Zeitschaltuhren, um Stand-by-Verluste zu minimieren.

Strom kann in verschiedenen Bereichen des Haushalts eingespart werden. Mehr als ein Viertel des Stromverbrauchs entfällt auf Kommunikations- und Informationstechnik, wie Fernseher, Laptop, Spielkonsole und WLAN, gefolgt von Kühl- und Tiefkühlschränken. Um möglichst viel zu sparen, sollte der Stromverbrauch häufig genutzter Haushaltsgeräte unter die Lupe genommen

werden. Maßnahmen mit hoher Wirksamkeit können sein:

- WLAN nur Einschalten, wenn es genutzt wird.
- Das jeweils sparsamste Gerät nutzen: Smartphones verbrauchen weniger Strom als Tablets. Tablets verbrauchen weniger Strom als Notebooks. Und Notebooks verbrauchen weniger Strom als Desktop-PC's.
- Ein gutes Buch schlägt eine schlechte Netflix-Serie - auch beim Verbrauch.
- Bei Beleuchtung auf LEDs setzen.
- Für die Umwelt: Strom am besten dann verbrauchen,

wenn viel regenerativer Strom im Netz ist - also tagsüber und bei Wind.

Die vorgenannten Maßnahmen ermöglichen Stromeinsparungen im unteren zweistelligen Prozentbereich. Wer die genauen Stromeinsparungen ermitteln möchte, kann sich bei der Energieberatung der Verbraucherzentrale ein Strommessgerät ausleihen. Online-Vorträge zum Energiesparen und Informationen zu vielen weiteren Themen gibt es unter

[www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de).