

Nibelungen  
Kurier **testet!**

Heute  
bei **Kochkurs**  
Küche Aktiv **NEU!**

## Grandioser Genuss

Küche Aktiv lud zusammen mit Kai Ruckdeschel zur Kochschule ein

VON LI.RE Bereits zum vierten Mal lud das Team von Küche Aktiv zusammen mit Kai Ruckdeschel zur Kochschule in die Räumlichkeiten des Küchenstudios ein. Eine gute Gelegenheit, für zwei Nibelungen Kurier-Mitarbeiterinnen den Kochkurs auszutesten und ihr Wissen in der Küche und Rund ums Kochen zu erweitern. Zur Begrüßung wurden die zehn Teilnehmer mit einem Glas Sekt empfangen. Unter dem Motto „Mai-Tanz“ erlebten alle einen kulinarischen Genuss der besonderen Art.

In Zweiergruppen aufgeteilt und mit Kochschürzen ausgestattet, wurden die Gerichte unter Anleitung von Kai Ruckdeschel zubereitet. Als Vorspeise wurden Datteln und Aprikosen im Baconmantel vom ersten Team vorgestellt und natürlich an der stillvollen und festlich gedeckten Tafel verkostet.

Dazu gab es ein selbstgemachtes Kräuterweißbrot und Tomatendip. In der zweiten Runde stellten die NK-Mitarbeiterinnen ihren Frühlingssalat vor, der mit einer schmackhaften Kräuter-Senf-Öl-Soße in Verbindung mit einem selbst zubereiteten Holunderblütensirup

und Tomaten verfeinert wurde. Die Zugabe von panierten Champignons, von Team Drei, rundete den Frühlingssalat elegant ab. Rosa gebratener Kalbstafelpitz mit Kartoffelblinis, Vanillekarotten in Quittenrahm und ein Frischkäse-Kräuter-Knoblauch-Dip folgten als perfekte Hauptspeise.

Mit ausgewählten Weinen aus der Region lies sich das ganze Team den Gaumengenuss sichtlich schmecken. Den Abschluss machte ein fantastisches Schokomousse auf Erdbeerragout.

Miet- und Showkoch Kai zeigte seine Vielfältigkeit und sein Talent an jedem Topf gleichzeitig zu sein und am Ende das Ergebnis der Hobby-Köche glänzen zu lassen.

Mit vielen kleinen Tipps Rund um die Zubereitung der Gerichte konnten die Teilnehmer viel neues Wissen mit nach Hause nehmen und sich auch untereinander wunderbar austauschen.

**RESÜMEE:** Ein wunderbarer, genussvoller Abend mit viel Spaß am Kochen, tollen Tipps, netten Hobby-Köchen ging in den späten Abendstunden zu Ende.



Wer Freude am Kochen hat, dem können wir nur empfehlen, einen solchen Kochkurs zu besuchen. Wir bedanken uns beim Team von Küche Aktiv und Kai dem Koch für einen tollen Abend.



Kai Ruckdeschel und Wilfried Rutschmann (v.l.) bei der Baguette-Produktion. Links: Das Team richtet zusammen die Hauptspeise an. Fotos: privat

## Praxis für Lebensberatung

„Lichtblick-Coaching“: Probleme aus anderen Blickwinkeln sehen

Nicht nur bei alltäglichen Problemen hilft oft eine qualifizierte Meinung dabei, die eigene Lage aus einem anderen Blickwinkel zu erkennen.

Seit ersten Mai bietet die Sozialfachwirtin und psychologische Beraterin Gabriele Lübbe in ihrer Beratungspraxis unter der Überschrift „Lichtblick-Coaching“ Lebensberatung bzw. Personal-Coaching an.

Ihr Angebot richtet sich an Menschen mit Problemen und Entscheidungsängsten im Beruf, der Partnerschaft oder der Familie. „Für alles was man auf dem Herzen trägt, bin ich die richtige Person“, erklärt die ehemalige Kita-Leiterin ihr Konzept. Ein Schwerpunkt ihrer Beratung liegt auf der Entspannung der Kunden. Dabei arbeitet Lübbe mit Autogenem Training, Fantasiereisen und kleinen Übungen, welche sich auch im Alltag durchführen lassen. Weitere Werkzeuge sind beispielsweise



„Für alles was man auf dem Herzen trägt, bin ich die richtige Person“: Die Psychologische Beraterin Gabriele Lübbe.

Foto: Marcel Pfeiffer

das Monodrama, therapeutisches Malen und das Hypnocoaching. Bis zum 30. September gibt es bei „Lichtblick-Coaching“ vergünstigte Kennenlernpreise.

**Lichtblick Coaching**  
Richard-Stumm Straße 1d  
67549 Worms  
Tel.: 06241 / 2001086  
www.lichtblick-coaching.de

## Anzeigenblätter erneut mit über zwei Milliarden Euro Nettowerbeumsatz

Die Anzeigenblätter in Deutschland verzeichneten im Geschäftsjahr 2010 bei den Nettowerbeumsätzen einen Anstieg von 2,3 Prozent. Dies teilte der Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter e.V. (BVDA) anlässlich seiner Frühjahrstagung in Berlin mit.

Nachdem im Geschäftsjahr 2009 die Umsätze sehr moderat gesunken waren, überspringt das lokale Medium wieder die Zwei-Milliarden-Euro-Grenze (2,011 Milliarden Euro). Mit dem Anstieg von 45 Millionen Euro (+2,3 Prozent) bleiben die Anzeigenblätter der drittgrößte Werbeträger in Deutschland hinter dem Fernsehen und den Tageszeitungen.

Der BVDA meldet 1.407 Anzeigenblatt-Titel mit einer wöchentli-

chen Gesamtauflage von 92,3 Millionen Exemplaren (Stand 1. Januar 2011). Im Vergleich zum Vorjahr verteilt sich die Erscheinungsweise fast unverändert vor allem auf die Wochenmitte und das Wochenende. Rund zwei Drittel (63,6 Prozent in 2011) aller Anzeigenblätter erscheinen mittwochs und donnerstags (895 Titel), etwa ein Drittel (33,7 Prozent in 2011) erscheint am Wochenende (474 Titel).

„Die Anzeigenblätter in Deutschland hatten ein gutes und zufriedenstellendes Geschäftsjahr“, sagte Heiner Urhausen, Geschäftsführer des BVDA. Zwei Milliarden Euro Nettowerbeumsatz belegten, dass die Gattung der dominierenden Player im lokalen Werbemarkt sei. „Dass viele andere Gattungen

in jüngster Zeit plötzlich das Lokale entdecken, liegt wohl daran, dass sie von diesem Werbekuchen etwas abhaben möchten. Besonders kleine und mittelständische Kunden tragen zu einem stabilen Geschäft bei. Dies scheint sich mittlerweile auch außerhalb der Anzeigenblattverlage herumzusprechen“, sagte Urhausen. „Diesen Wettbewerb nehmen wir gerne an: Wo andere hinwollen, da sind wir schon längst.“

Die Relevanz des BVDA als Spitzenorganisation der Anzeigenblattverlage kommt auch in der hohen Marktdeckung zum Ausdruck: 70 Prozent der Gesamtauflage ist im BVDA organisiert (887 Titel mit einer Auflage von 64,8 Millionen Exemplaren). BVDA

## DIE ERDBEERSAISON IST ERÖFFNET



Foto: djd/MinusL

### Willkommen zum Kaffee

Erdbeer-Quark-Torte - frisch, fruchtig und laktosefrei

Gäste mit Laktose-Intoleranz zum Nachmittagskaffee zu bewirten oder für sich selbst zu backen, wenn man keinen Milchzucker verträgt, war früher eine richtige Herausforderung.

Mit der Entwicklung laktosefreier Produkte jedoch kommt Abwechslung auf den Kaffeetisch. Einfach nachzubackende Rezepte wie das für die laktosefreie Erdbeer-Quark-Torte machen schon beim Backen Freude und schmecken Gästen mit Milchzucker-Unverträglichkeit ebenso wie denen, die Laktose vertragen. Die Zeiten, in denen Extrakuchen gebacken werden mussten, sind dank laktosefreier Backzutaten, wie es sie zum Beispiel von MinusL gibt, endgültig vorbei.

#### Boden mit laktosefreier Butter

Für den Boden rührt man 100 Gramm Zucker, laktosefreie Butter, Salz, einen Esslöffel Zitronensaft und die Eier cremig. Dann das mit Backpulver vermischte Mehl unterrühren. Die Masse in eine mit Butter ausgestrichene Springform streichen und bei 180 Grad Celsius circa 25 Minuten backen. Den Boden aus der Backform lösen und abkühlen lassen. Für die Quarkfüllung die Gelatine nach Packungsan-

weisung in Wasser quellen lassen. Die laktosefreie Quark-Topfen-Zubereitung mit 125 Gramm Zucker, einer Prise Salz, zwei Eigelb, 100 Gramm pürierten Erdbeeren und dem restlichen Zitronensaft verrühren. Die Gelatine leicht auspressen und unter vorsichtigem Erwärmen auflösen. Die flüssige Gelatine erst mit einem kleinen Teil der Sahne, dann mit dem Rest mischen und unter den Quark heben. Den Boden in eine Springform stellen, die Quark-Sahne-Masse einfüllen, glatt streichen und mindestens zwei Stunden kalt stellen.

#### Lecker: frische Erdbeeren

Die Erdbeeren waschen. Große Erdbeeren halbieren und den Kuchen damit belegen. Den Tortenguss nach Packungsanweisung zubereiten und die Torte damit bestreuen. Anschließend die Ringform entfernen. Die Mandeln in einer Pfanne leicht anrösten und den Tortenrand mit den Mandeln dekorieren. Wenn mehr Gäste kommen, ist ein laktosefreier Heidelbeerkuchen eine frische und fruchtige Ergänzung zu dieser Torte.

Auf [www.minusl.de](http://www.minusl.de) stehen beide Rezepte kostenfrei bereit. djd

### Erdbeeren, Spargel & mehr

täglich frisch direkt von Erzeuger  
Besuchen Sie unsere Verkaufsstände in  
Guntersblum – gegenüber Rewe  
Rheindürkheim – B9, Ausfahrt Gärtnerei Tils  
(01 78) 3 57 72 96 – [hoefe-erdbeeren@gmx.de](mailto:hoefe-erdbeeren@gmx.de)  
**bersheimer Höfe**

## Zur Sommerpflanzung

Petunien in 15 Sorten	0,70 €
Surfinia (Hängepetunien)	1,95 €
Tomaten	0,70 €
Paprika in 5 Sorten	0,80 €
Begonien in 6 Sorten	0,65 €

Geranien stehend und alle Balkon- und Beetpflanzen

**Sie bezahlen Blumen und Erde – wir übernehmen die Bepflanzung Ihrer Balkonkästen oder Ampeln kostenlos.**

Küchenkräuter in 16 Sorten  
Daturen (Engelstropfen) in verschiedenen Sorten und Größen bis 1,50 m, essbare Feigen in verschiedenen Größen, Gemüsepflanzen, auch Sellerie, Lauch, Auberginen, Zucchini, Tomaten 60–80 cm im 2-l-Topf, Ampelpflanzen in reicher Auswahl. Fachkundige Beratung auf 2.000 m<sup>2</sup> Verkaufsfläche.

... auch der weiteste Weg lohnt sich!

Mo.–Fr.: von 8.00–12.00 Uhr und 14.00–19.00 Uhr  
Sa.: von 8.00–12.00 Uhr, So.: von 9.00–12.00 Uhr

**Gartenbau Volker Stahl**  
MEISTERBETRIEB

67580 Hamm · Außerhalb 14 · Fremdenzimmer  
Telefon: (0 62 46) 3 01 · Fax: (0 62 46) 63 24

## ROSENGARTEN STEEG

**Steeg's-Erdbeeren**

ab sofort wieder täglich frisch gepflückt an unseren Verkaufsständen

in:  
Bürstadt, Mainstraße – am Kreisel  
Worms-Hochheim, Binger Straße  
Worms-Pfifflichheim, Alzeyer Straße  
Worms-Neuhausen, Gaustraße  
Worms, Alzeyer Str. – am Raiffeisenmarkt

**SELBSTPFLÜCKEN** ab Mitte Mai im Rosengarten, Ortsausgang Richtung Lampertheim täglich von 9 bis 19 Uhr durchgehend geöffnet – auch an Sonn- und Feiertagen!

Wolfgang Steeg  
Unterer Brunnenweg 4  
68623 Lampertheim-Rosengarten  
Tel. 06241/25882 · Mail: [w.steeg@t-online.de](mailto:w.steeg@t-online.de)

ROSENGARTEN  
**STEEG**