

→ LESER KOCHEN

Hackfleisch-Torte aus dem Backofen



Anni Lindemann aus Bedburg-Hau benötigt für ihr schnelles Rezept auch Gewürzgerurken. FOTO: EVERS

- ZUTATEN**
 500 g Gehacktes
 250 g Mett
 1 Gewürzgerurke, gewürfelt
 1 Zwiebel, gewürfelt
 5 Eier
 5 EL Paniermehl
 Salz, Pfeffer, Paprika, Curry
 1 Paket TK Erbsen
 1 Dose Champignons (Pilze kleinschneiden)

- FÜR DIE SOSSE**
 1 Glas Zigeunersosse
 1 Becher Sahne
 Currypulver

ZUBEREITUNG
 Alle Zutaten vermengen und in eine gefettete Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen rund eine Stunde bei 175 Grad backen. Für die Soße alle Zutaten verrühren, erhitzen und abschmecken. Dazu schmecken Reis und Salat.

INFO Haben Sie auch ein tolles Rezept in Ihrer Sammlung? Schicken Sie es uns an: Rheinische Post, Redaktion Magazin, Stichwort „Leser kochen“, Zülpicher Straße 10, 40196 Düsseldorf. Fax: 0211/505 22 15, E-Mail: magazin@rheinische-post.de

Anzeige
Parkett Dietrich
 WUPPERTAL · KÖLN · KREFELD
Schleifen u. versiegeln alter Böden
 Wuppertal, Sanderstr. 213, Tel. 0202/280340
 Köln, Danziger Straße 36, Tel. 02234/933056
 Krefeld, Hochstadenstr. 3-5, Tel. 02151/494180
 www.parkett-dietrich.de

→ KOCHBUCH-TIPP

Verrückte Rezepte zum Nachmachen

Es gibt Rezepte, die lesen sich wunderbar. Aber sie dann auch nachkochen? Kücheningenieur Tim Raue, einer der ganz jungen Wilden, hat Außergewöhnliches zusammengestellt. Der 33-jährige Berliner, der gerade im Hotel Adlon das Restaurant Ma Tim Raue eröffnet hat, zaubert Bodenständiges aus seiner Berliner Heimat und Experimentelles aus der Molekularen Küche. Herausgekommen ist ein Kochbuch mit verrückten Gerichten wie Seeigel mit Wakame-Popcorn oder Bananenravioli mit Jakobsmuscheln. Da muss man schon zweimal blättern, um sich das auf der Zunge zergehen zu lassen. Aber wer nicht wagt, der nicht gewinnt. Denn die aromawichtigen, kontrastreichen Kompositionen sind ein Gaumenfeuerwerk – vom Amuse Bouche bis zum Dessert. Und keine Angst vor neuen Küchentechniken, der Koch des Jahres 2007 beschreibt jeden Schritt – für Hobbyköche also kein Problem. wa.

INFO Tim Raue: Aromen(re)volution, Christian Verlag, 240 Seiten, 29,95 Euro



Ob Ihre Lieblingsfarbe Ihnen auch tatsächlich steht, überprüft Stilberaterin Nathalye Langner bei ihren Kunden mit einer Farbberatung vor jedem Kleidercheck. FOTO: PRIVAT

Aus fürs Chaos im Kleiderschrank

Farb- und Stilberaterin Nathalye Langner räumt professionell Kleiderschränke auf. Nach dem **Ausmisten** haben ihre Kunden oft mehr anzuziehen als vorher. Die neu gefundenen **Kombinationen** hält sie anschließend auf **Fotos** fest.

VON IRIS ZILKENS

Für Männer ist es ein Phänomen: Die Partnerin steht vor dem meterlangen, üppig gefüllten Kleiderschrank und behauptet verzweifelt: „Ich hab' nichts anzuziehen!“ Da tun sich die Herren leichter. Sie greifen in ihre Garderobe, ziehen aus dem grauschwarz-braunen Angebot das erste hervor und sind ziemlich sicher, dass das gefundene Textil schon irgendwie das richtige ist. So schaffen es Mickey-Mouse-Socken ins Vorstellungsgespräch oder die Schlapper-Unterwäsche zum Rendezvous. Solchen Herrn geht Farb- und Stilberaterin Nathalye Langner sogar mal an die Wäsche – an die Wäscheschublade, genauer gesagt. Doch bis es soweit ist, dass die gebürtige Französin ihre ordnende Hand in die Klamottenkisten ihrer Kunden steckt, ist sie für diese längst keine Fremde mehr. „Schließlich öffnen sie mit den Schranktüren auch ein Stück Privatheit für mich“, weiß Langner.

Dem Kleidercheck geht immer eine Farb- und Stilberatung voraus. Dabei hat sich schon herausgestellt, welcher Farbtyp der Kunde ist und je nachdem kräftige oder sanfte Farben tragen sollte. Auch eventuelle Figurprobleme des Ratsuchenden sind dann längst besprochen und die Expertin hat Tipps gegeben, wie man ihnen mit einfachen, aber wirkungsvollen Tricks zu Leibe rücken kann. Die Beratung reicht von Kopf bis Fuß, von der idealen Frisur, dem richtigen Make-Up, bis hinunter zu den Schuhen. „Es geht niemals darum, dem Kunden meinen eigenen Geschmack aufzudrängen, sondern gemeinsam die optimale Lösung für sie oder ihn zu finden.“ Oft zählt da der Millimeter. Wo muss der Bügel einer Brille sitzen, um eine lange Nase optisch zu verkürzen? Wie soll der Ausschnitt verlaufen, wenn der Hals kurz ist? Welche Farbkombinationen strecken, welche nicht? Wie groß darf die Handtasche sein? „Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einen überraschend großen Effekt

„Mit den Schranktüren öffnen die Kunden auch ein Stück Privatheit“



Nathalye Langner sichtet den persönlichen Kleiderfundus. FOTO: ZILKENS

Tipps zum Ausmisten

- Trennen Sie sich von altem „Ballast“. Das sind Stücke, die Sie in den vergangenen Jahren nicht mehr getragen haben, weil Sie sie immer schon einmal ändern lassen oder irgendwann radikal abnehmen wollen. Stehen Sie zu Ihrer Figur. Sagen Sie: „Ich mache mich neu, aber diese Klamotte ist nicht dabei!“
- Unterwerfen Sie sich keinem Modediktat. Harmonisieren Farbe oder Passform nicht mit Ihrem Typ, Ihrer Figur oder Ihrem Alter, dann lassen Sie den neuen Trend einfach aus. Die Liebe zu einer Farbe kann – wie jede Liebe – sehr einseitig sein: Wenn Sie die Farbe lieben, heißt das noch lange nicht, dass die Farbe

auch Sie liebt. Eine Farbberatung schafft Abhilfe.

- Nehmen Sie ein vorhandenes Oberteil und überlegen Sie, mit was Sie es kombinieren können. Ist nichts vorhanden, kaufen Sie ganz gezielt etwas dazu. Nichts anderes! Tätigen Sie in keinem Fall einen „Frustrkauf“.

- Sich typgerecht zu kleiden ist keine Frage des Geldes. Auch im Secondhand-Laden oder im Kaufhaus lassen sich schöne Dinge erwerben, die die vorhandene Garderobe komplettieren oder aufpeppen.

INFO Tel. 0241 - 894 10 82, www.paristyle-aachen.de

hervorbringen.“ Sowohl Frauen als auch Männer suchen den Rat der charmanten Expertin. „Mein Kundenstamm geht durch alle Altersklassen, vom Studenten bis zur Siebzigerjährigen, von meinem Wohnort Aachen über Düsseldorf bis nach Münster“, so Langner. Seit neuestem arbeitet sie auch in Paris.

Oft helfen schon kleine Tricks

„Männer suchen häufig Rat, wenn es um das richtige Outfit im Beruf geht. Sie nehmen Tipps leichter an als Frauen, sogar wenn sie auf die geliebten weißen Socken zum dunklen Anzug verzichten müssen. Manche Damen stehen dagegen zunächst auf dem Standpunkt: ‚Ich weiß selbst, was mir steht.‘ Aber auch die Schwierigsten sind am Ende zu überzeugen.“ Vor dem heimischen Kleiderschrank geht es dann von der Theorie zur Praxis. Jetzt ist eine besonders große Portion Feingefühl gefragt. „Keiner muss sich sein Lieblingskleid vom Herzen reißen, selbst wenn Schnitt oder Farbe nicht optimal sind. Es gibt immer kleine Tricks mit den richtigen Accessoires etwas zu retten.“

Viel Ballast aus alten Frust- oder Fehlkäufen wandert aus dem Schrank, dafür wird Vorhandenes neu zusammengestellt. „Manche Kundin hat nach dem Aussortieren sogar mehr anzuziehen als vorher, da wir neue Kombinationen gefunden haben.“ Per Foto werden alle Outfits von der Stilberaterin festgehalten. Viele Kunden kleben sich die Bilder später an die Schranktüren. Wer nach dem Ausmisten Lücken im Schrank auffüllen möchte, den berät sie beim nächsten Einkaufsummel.

→ BODY TALK

Vorsicht bei Energy-Drinks

VON PROF. DR. MANFRED RIETZ

dem wird die schnelle Magenentleerung und Wasseraufnahme im Darm verlangsamt, weil die Getränke infolge des Zuckeranteils nicht isoton sind, wie es für Durstlöscher empfohlen wird. Das Koffein ist für die belebende und Leistung steigernde Wirkung verantwortlich. Die Getränke enthalten teilweise mehr als 250 Milligramm Koffein im Liter. Eine solche Menge entspricht etwa vier bis fünf Tassen Kaffee und kann Herzrasen, Schwindel und Schlaflosigkeit auslösen. Weitere Inhaltsstoffe sind Taurin, Inositol und Glucuronolacton. Es handelt sich dabei um körpereigene Stoffe, die an zahlreichen Stoffwechselprozessen betei-

ligt sind. Die Getränke enthalten teilweise bis zu 4000 Milligramm Taurin im Liter und überschreiten die tägliche körpereigene Produktion um ein Vielfaches. Nachweise dafür, dass eine zusätzliche Aufnahme Vorteile bringt, stehen bislang aus. Besonders gefährlich ist die Kombination von Energydrinks mit Alkohol. In Testversuchen fühlten sich die Probanden deutlich wacher, euphorischer und fitter; die motorischen Fähigkeiten waren dagegen genauso eingeschränkt wie bei reinem Alkoholgenuß. In der Vergangenheit hat es im Zusammenhang mit diesen Getränken vereinzelt Todesfälle gegeben. In-

wieweit die einzelnen Bestandteile zum Tode geführt haben, ist noch nicht geklärt. Es wird vermutet, dass die Inhaltsstoffe sich in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken und zu nicht vorhersehbaren Reaktionen führen. Das Bundesinstitut für Risikobewertung in Berlin weist daher darauf hin, dass beim Konsum größerer Mengen im Zusammenhang mit ausgiebiger sportlicher Betätigung oder mit dem Genuss von alkoholischen Getränken unerwünschte Wirkungen nicht ausgeschlossen werden können. Deshalb seien derartige Getränke, insbesondere in größeren Mengen, nicht für Kinder, Schwangere, Stillende und Koffeinempfindliche Personen zu empfehlen.

Der Autor ist Apotheker und Lebensmittelchemiker, Fachbereich Oecotrophologie der Hochschule Niederrhein.

→ RATGEBER



Ja zum Familienbett

Über wenige Fragen wird unter jungen Eltern so intensiv diskutiert wie über die, ob ein Baby mit ins Elternbett gehört. Jetzt bekommen die Befürworter des Familienbetts Unterstützung von Unicef und der Weltgesundheitsorganisation WHO, berichtet die Zeitschrift „Eltern“. So zeigen die neuesten Untersuchungen: Mütter schützen ihre Babys im Elternbett intuitiv durch unbewusste Berührungen sowohl vor dem Überhitzen als

auch vor Atemstillständen in extremen Tiefschlafphasen. Beides ist seit langem als Risikofaktor für den gefährlichen plötzlichen Kindstod (SIDS) bekannt. Mütter, die bei ihrem Baby schlafen, stillen häufiger und längere Zeit – und Stillen senkt das SIDS-Risiko um bis zu 50 Prozent. Videoaufnahmen von tausenden Familien im gemeinsamen Bett zeigen zudem, dass niemand fürchten muss, sein Baby im Schlaf zu überrollen. Dennoch sind einige wichtige Punkte zu beachten: So dürfen im Familienbett weder Raucher schlafen, da mit ihnen das SIDS-Risiko deutlich steigt, noch Haustiere. Zwischen zwei Kindern muss ein Erwachsener liegen. Das Baby liegt im Schlafsack und auf dem Rücken. Und selbstverständlich darf niemand im Familienbett schwer krank, unter Einfluss von starken Medikamenten, insbesondere Schlafmitteln, oder betrunken sein. ots/FOTO: AP