lacarte

November-Dezember 2026

30. Jg. - kostenlos • Das Esspapier mit Lebensart für Kiel und Umgebung

BLÜCHER
MEHR ALS NUR EIN MARKTPLATZ

GRÜNKOHL
OH PALMENBAUM

KETCHUP

ADVENTSZEIT
EIN GESCHENK FÜR ALLE SINNE

GEMEINSAMES ESSEN
HÄLT UNS ZUSAMMEN

WEIHNACHTSMÄRKTE IN SH

KINDER KOCHEN

INDRI AGNEYA
SINGLE MALT AUS INDIEN

Wang-Su
金冠大酒店

NEUERÖFFNUNG WANG-SU
MEHR AUF SEITE 10

FRISCHER GLANZ, BESTE GASTFREUNDSCHAFT UND FERNÖSTLICHE GENUSSVIELFALT
THEODOR-HEUSS-RING 136
24143 KIEL
WWW.KIEL.WANGSU.DE
TELEFON: 0431-77 59 19 37

CATERING & FEIERN IM WILHELMS

Ihre Weihnachtsfeier im Wilhelms

Für kleine Gruppen, besondere Anlässe
und genussvolle Momente in stilvoller Atmosphäre

Genussvoll feiern.

Für Gruppen bis max. 20 Personen

Individuelle Angebotserstellung auf Anfrage

Ansprechspartner: Christian Zimelski

E-Mail: zimelski@Kaiserwilhelmstift-kiel.de

Auch für Geburtstage, Familienfeiern
und kleine Empfänge

Sie planen eine Veranstaltung?
Sprechen Sie uns gerne an.

Wilhelms | Bistro – Café – Catering
Körnerstraße 21 · 24103 Kiel
Telefon: 0431 / 78 02 78 99
E-Mail: info@wilhelms-kiel.de • Web: www.wilhelms-kiel.de
Regional. Saisonal. Gut. – Wir freuen uns auf Sie!

Wilhelms
BISTRO · CAFÉ · CATERING · KIEL

ZUM JAHRESENDE

kalter Himmel
leere Bäume
lange Schatten
Raureifträume

warme Stuben
volle Bäuche
kurze Tage
alte Bräuche

sternenwinde
wanderschuhe
raue nächte
umkehrruhe
(Verfasser unbekannt)

Beim Lesen dieser Wortbilder kommt mir auch noch SCHNEE in den Sinn. Beinahe jedes klassische Wintergedicht spricht von ihm. In früheren Zeiten – so scheint es – gehörte er ganz selbstverständlich dazu. Vielleicht erinnern Sie sich: Letztes Jahr wurden wir am 19. November mit dem ersten Schnee beglückt. Und auch in den Tagen danach gab es Schnee-(Regen-) Schauer. Das wäre passend zur Eröffnung der diesjährigen Weihnachtsmärkte (19.11.). Und lässt hoffen …
Naja, und wenn nicht, dann nicht. Dann zaubern wir uns eben spätherbstlich-winterliche Glücksgefühle mit anderen Hilfsmitteln herbei:

• Ein Bummel um den **Blücherplatz,** durch die hübschen Straßen drumherum, ist mit der stimmungsvollen Beleuchtung der Adventszeit besonders schön.
• Oh, Palmenbaum! Claudia Lazar besingt den **Grünkohl** sogar. Und hat, neben leckeren Rezepten, noch viel Interessantes über unser norddeutsches Superfood herausgefunden.
• **Kochen** (oder backen) kann **mit** unseren **Kindern** und Enkeln in den kommenden Wochen besonders viel Freude machen. Jutta Kürtz hat überdies schöne KinderKochBücher entdeckt. Ein tolles Weihnachtsgeschenk!
• Bratwurstessen und Punschtrinken gehört für mich zu einem Besuch des **Weihnachtsmarkts** unbedingt dazu. Wir haben einige besonders schöne für Sie herausgesucht.
• Nach dem Lesen von Martin Reuters Text über **Tomatenketchup** werde ich mir davon eine Extraportion zur Wurst gönnen.
• **Regionale Lebensmittel** bereichern unseren Tisch nicht nur zu den Festtagen. Aber vieles, was jetzt Saison hat, essen wir in den kommenden Wochen besonders gern. Am liebsten gepaart mit winterlichen Gewürzen.
• **Weihnachten:** Ob zuhause, in einem Restaurant, in kleiner oder großer Runde oder in Ruhe für sich verbracht …

… wir wünschen Ihnen viele frohe und genussreiche Momente in den letzten Wochen des Jahres.
Im **März** lesen Sie uns dann wieder.

Bis dahin grüßt Sie

Kerstin Hartwig-Peh

LBU REAL. Business Park
Kiel

Ihr Gewerbe- und Konferenzstandort in Kiel

Mit großen modernen Büroflächen, Produktionshallen, Lagerflächen sowie flexiblen Storage- und Workboxen bietet der **LBU REAL. Business Park Kiel** ein vielfältiges Angebot von gewerblichen Nutzungen.

Der **LBU REAL. Business Park Kiel** liegt im **Gewerbegebiet Wittland**, ein etabliertes Gewerbe- und Industriegebiet, in dem sich nationale und internationale Unternehmen niedergelassen haben.

Flexible Mietangebote in allen Bereichen machen den Standort zum idealen Ort für Ihr Unternehmen.

Auf dem großzügigen Gelände befinden sich ca. 200 Parkplätze für Mieter und deren Besucher. Im **Business Park Kiel** ist durch die **vorhandene Gastronomie** für Catering als auch Frühstück und Mittagessen gesorgt.

Die Standortverwaltung vor Ort kümmert sich **5 Tage in der Woche** um die Belange der Mieter und sorgt für ein herzliches Willkommensgefühl am Standort.

LBU REAL. Business Park Kiel
Wittland 2-4 24109 Kiel www.lbu-real.de

Ihr Kontakt:
Jan-Kay Rohde
Telefon: +49 431 24714790
Mobil: +49 162 2852554
E-Mail: j.rohde@lbu-real.de

NEU
ab 2027 gibt es wieder neue Flächen in Wittland

6 **Kurz & Neu**
Neuigkeiten aus Kiel

10 **Wang Su**
Frischer Glanz, beste Gastfreundschaft und fernöstliche Genussvielfalt

12 **Der Blücher**
Mehr als nur ein Marktplatz

16 **Gemüse des Monats**
Oh Palmenbaum, oh Palmenbaum, wie grün sind deine Blätter …

20 **Feiern**
Gemeinsames Essen hält uns zusammen

24 **Kochzutaten**
Das Tomatenketchup

26 **Genuss**
Genuss zum verschenken gut!

30 **Weihnachtsmärkte**
Weihnachtsmärkte in Schleswig-Holstein

32 **Regionale Produkte**
Adventszeit – ein Geschenk für alle Sinne

36 **Whisky**
Indri Agneya – preisgekrönter Single Malt Whisky aus Indien

38 **Kinderküche**
Mandeln und Marzipan

40 **Veranstaltungen**
in und um Kiel

46 **Kreuzworträtsel**
Das Hotel/Restaurant Catharinenberg verlost ein Grünkohlessen für zwei Personen im Wert von 42,- Euro.

46 **Rezept**
Rinderbraten auf Omas Art

48 **Impressum**
und Tom-Comic

49 **Der Buch-Tipp**
Kinder lieben Ofenküche

50 **Tischkultur**
Mini-Köche am Werk

La Cage aux Folles

erzählt die humorvolle und zugleich bewegende Geschichte von dem als Drag-Queen »Zaza« auftretenden Albin und seinem Mann Georges, die in Saint-Tropez einen Nachtclub betreiben. Ihr gemeinsames Leben gerät aus den Fugen, als Jean-Michel, Georges' leiblicher Sohn aus einer früheren Beziehung, seine Verlobung bekannt gibt. Seine zukünftige Schwiegerfamilie ist streng konservativ und um nicht anzuecken, bittet Jean-Michel Georges, Albin zu verstecken und eine »normale« Familie zu mimen. Albin, der Jean-Michel mit Liebe und Hingabe aufgezogen hat, ist nicht bereit, sich verleugnen zu lassen.
Opernhaus, 1.11., 16 Uhr, 29.12., 18 Uhr, www.theater-kiel.de

KINSKI IN KIEL – Auf den Spuren eines Skandals

Am 9. November 1962 wurde Kiel von einem Künstler heimgesucht, dessen Name bis heute wie kein zweiter für Skandale, Exzess und Fremdscham steht: Klaus Kinski, schon damals berüchtigt als „Irrer vom Dienst", trat im Rahmen einer Rezitationstournee mit berühmten Bühnenmonologen von Hamlet bis Faust im damaligen Reichshallenkino auf und bescherte der verschlafenen Landeshauptstadt einen ihrer denkwürdigsten Theaterabende. In ihrem neuesten Stück rekonstruiert die Theatergruppe DeichArt teils dokumentarisch, teils fiktional den verstörenden Kiel-Besuch Kinskis, der im Oktober seinen 100. Geburtstag feiern würde, und beleuchtet dabei höchst unterhaltsam ein weiteres fast vergessenes Stück Lokalgeschichte.
Maritim Backbord Lounge, 13.11., 14.11., 27.11., 28.11. jeweils um 20 Uhr, www.deich-art.de

Witts Gasthof – Der Herbst ist da!

In den kommenden Wochen sind deshalb besondere kulinarische Veranstaltungen im Angebot: Martinsgans-Wochen (5.-16.11.), ein Wild-Ente-Gans-Buffet (22.11. & 22.12.), ein Weihnachts-Lunchbuffet (25. & 26.12.), ein After-Weihnachts-Lunchbuffet (27.12.) und an Silvester kredenzt der Gasthof einen gemütlichen 5-Gang-Menü-Abend.
Ein Blick auf die reguläre Speisekarte zeigt, dass in Krummbek noch die traditionelle, schleswig-holsteinische Küche beheimatet ist. Wo anders steht sonst ein Mehlbüddel mit geräucherter Fleisch- und Wurstbeilage und heißer Kirschsauce auf der regulären Karte? Übrigens ein typisches „Brooken Sööt"- (plattdeutsch: gebrochene Süße) Gericht, das auch auswärtige Gäste lieben.
Vegetarier und Veganer entscheiden sich oft für den „Inselbratling": „Ein Produkt, das mein Sohn Jan entwickelt hat. Und von Ostfriesland aus vertreibt", berichtet mir Herr Löwel senior.
Für Feiern jeder Art hält der Gasthof unterschiedlich große Räumlichkeiten vor. Und durch die 40 Gastzimmer anbei, kann daraus eine richtig runde Sache werden. Eine Reise nach Krummbek lohnt sich also in vieler Hinsicht.
www.Witts-gasthof.de, Telefon: 04344-15 68

Age is a Feeling – Premiere

Jetzt kann das Leben losgehen. Oder rast es an dir vorbei? Entscheidest du oder das Schicksal über dein zukünftiges Leben? Und was bedeutet eigentlich Alter? Ein Stück über die bedeutenden und die flüchtigen Begegnungen, die große Liebe, die leidenschaftlichen Affären, Freundschaften, die ein Leben lang halten sollten und es doch nicht tun, Kinderwunsch und Partnerwahl, Karriere und verpasste Chancen, kolossales Scheitern und triumphale Gewinne und all die Abermillionen kleinen Momente, die unser Leben ausmachen – kurz: Ein ganzes Leben! Komisch und tragisch, witzig und tiefgründig.

**Komödianten, Nov. Fr und Sa, 19 Uhr,
Dez. 4. und 5. 19 Uhr,
www.die-komoedianten.de**

„Die Stadt und ihre Menschen. Gemälde aus 200 Jahren Stadtgeschichte“

Die Ausstellung widmet sich mit neuen stadthistorischen Fragestellungen der Kunstsammlung „Fördegalerie“ des Kieler Stadt- und Schifffahrtsmuseums. Obwohl deren motivischer Fokus bei Landschaften und Stadtansichten liegt, offenbaren die Bilder auch einen Blick auf die Menschen und die städtische Gesellschaft Kiels, selbst dann, wenn Personen nur als Staffagefiguren vorkommen oder vielleicht gar nicht abgebildet sind. Neben wenigen Porträtdarstellungen finden sich auf den Kiel-Ansichten immer wieder Personengruppen wie Fischer, Marinematrosen, Werftarbeiter, aber auch Passanten im Großstadtbild oder Menschen in der Freizeit und natürlich zur Kieler Woche. Die Ausstellung fragt danach, welche Bedeutung diese Menschen für die Kieler Stadtgeschichte oder innerhalb der städtischen Gesellschaft hatten und welche künstlerische Intention hinter ihrer Darstellung steckte. Gegliedert ist die Schau nach historischen Epochen, in denen sich der Wandel von Stadt und Gesellschaft, aber auch der künstlerischen Sichtweisen eben darauf zeigt.

Kieler Stadt- und Schifffahrtsmuseum, Di – So, 10-18 Uhr

The Doors in Concert (NL)

sind eine authentische DOORS-Tributband aus den Niederlanden. Der Sänger ist fast ein Abbild von Jim Morrison, hat das richtige Aussehen und noch dazu die perfekte Stimme. Der Keyboarder hat viele Ähnlichkeiten mit Ray Manzarek, der Gitarrist spielt und klingt wie Robby Krieger und schließlich kann sich der Trommler John Densmore's feinsten Finessen nähern.

**Räucherei, 22.01.2027, Einlass: 19.30 Uhr.
Beginn: 20.30 Uhr.**

Tango y Misterio – Estela del Mar Duo

Nach einer langjährigen musikalischen Reise mit verschiedenen Stilen hat Estela ihre Heimat im Tango und der argentinischen Folklore gefunden und das Singen als ihr Hauptinstrument gewählt. In ihrem Streben nach einer einzigartigen Interpretation lässt sie sich sowohl von der Tradition der großen Tangosängerinnen als auch von der sinnlichen Stimme der Jazz-Diven inspirieren. Estela schafft mit ihrer besonderen Stimme eine fesselnde und intime Atmosphäre, in der die poetischen Texte der Tangos in ihrer musikalischen Interpretation zum Ausdruck kommen.

**Alte Meierei am See, 15.11., 18 Uhr,
www.alte-meierei-am-see.de**

Kristina Hamplová & Jonáš Zboøil. In englischer Sprache mit Lesung deutscher Textstellen

Zwei junge Stimmen aus Tschechien, zwei Stadtlandschaften, zwei Entwürfe der Zukunft: Kristina Hamplová und Jonáš Zboøil stellen ihre auf Deutsch erschienen Debütromane vor. Die Moderation der Veranstaltung übernimmt Caren Gäbel.

Jonáš Zboøil erzählt in »Flora« eine Geschichte aus einer leicht verschobenen Gegenwart. Auf einem nächtlichen Spaziergang finden Adam und Sára ein kleines Wesen, weder Mensch noch Tier. Das kinderlose, junge Paar beschließt, das Geschöpf, das sie Flora nennen, zu sich zu nehmen. Sie bringen es an die Peripherie ihrer Stadt, einer wilden, vergessenen Schrebergartensiedlung, einer rauen Landschaft zwischen Natur und Zivilisation. Während Sára das schnell wachsende Wesen unbedingt beschützen will, geht Adam auf Distanz. Erst recht, als mehr und mehr unheimliche Dinge geschehen. Es ist nicht mehr zu überblicken, wer unser Dasein bestimmt und wie grundlegend wir die Natur verändern. Mit poetischer Leichtigkeit kreist der Text um das Miteinander, um Empathie für das Fremde, um unser Verhältnis zur Natur und der erschaffenen Unnatürlichkeit.

Literaturhaus, 3.12., 19 Uhr, www.literaturhaus-sh.de

Sarife + Band (NeoSoul, RnB, Jazz aus Hamburg)

Mit ihrer Mischung aus NeoSoul, RnB und Jazz verbindet Sarife warme Grooves mit ehrlichen Geschichten. Mit ihrem Debütalbum „Ghosts from the past“ hat die Sängerin einen sehr persönlichen Sound geschaffen, der von Künstlerin wie Yebba, Lianne La Havas und Cleo Sol inspiriert ist und gleichzeitig ganz klar ihre eigene Handschrift trägt.

**Hansastraße 48, 18.11., 20 Uhr,
www.hansa48.de, Eintritt: 18,-**

Frischer Glanz, beste Gastfreundschaft und fernöstliche Genussvielfalt

Nach mehr als zwölf Monaten intensiver Modernisierungs- und Umbauarbeiten ist es so weit: Das Asia-Restaurant Wang-Su am Theodor-Heuss-Ring in Kiel hat offiziell wieder eröffnet. Die rund 850 Quadratmeter großen Räumlichkeiten präsentieren sich nach einer umfassenden Neugestaltung und stilvollen Aufwertung in neuem Glanz. Nun kann der Inhaber Herr Biao Wang endlich wieder Gäste empfangen – zu geselligen Runden, Familienessen und kulinarischen Entdeckungsreisen durch die asiatische Küche.

Das Wang-Su steht seit Jahren für ein vielseitiges Gastronomiekonzept, das unterschiedliche Kochtraditionen unter einem Dach vereint. Neben dem exzellenten Essen ist es vor allem das eingespielte, herzliche und stets aufmerksame Serviceteam, das jeden Besuch zu einem rundum gelungenen Erlebnis macht. Das großzügige Buffet und die einladende Atmosphäre bieten den perfekten Rahmen, um in entspannter Umgebung gemeinsam zu genießen.

Kulinarische Vielfalt unter einem Dach

Chinesische Klassiker mit würziger Vielfalt: Die authentische chinesische Küche bildet das Fundament des Hauses. Von knusprigen Frühlingsrollen und Wan-Tan über aromatische Suppen bis hin zu gebratener Ente, würzigen Fleischgerichten und Meeresfrüchten reicht die Auswahl. Zu den Spezialitäten zählen knusprige Ente mit Knoblauchsoße, Rindfleisch mit Ingwer und Lauch sowie Riesengarnelen. Auch vegetarische Gerichte mit frischem Gemüse, Pilzen und Tofu gehören zum Angebot. Typische Zutaten wie Ingwer, Knoblauch, Chili und Sojasoße sorgen für die charakteristische Würze.

Mongolisches Live-Cooking: Ein besonderer Anziehungspunkt ist das Live-Cooking. Hier wählen Gäste ihre Zutaten selbst aus und lassen diese frisch zubereiten. Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und frisches Gemüse können ganz nach persönlichem Geschmack kombiniert werden. Am Wok oder Teppanyaki-Grill entstehen so individuelle Gerichte, die mit passenden Soßen verfeinert werden. Der Reiz liegt auch darin, die Zubereitung unmittelbar mitzuerleben.

Sushi & süßer Abschluss: Wer leichtere, fein abgestimmte Häppchen bevorzugt, findet im Sushi-Angebot eine weitere Facette der asiatischen Genusswelt. Zusammen mit den warmen Buffetgerichten entsteht eine Auswahl, bei der sich unterschiedliche kulinarische Vorlieben an einem Tisch vereinen lassen. Frisches Obst und Eiscreme runden das Angebot süß ab.

Ein Ort zum Wohlfühlen: Qualität, Service und Atmosphäre

Ein gelungenes Restaurant macht mehr aus als nur gutes Essen auf den Tellern: Erst das Zusammenspiel aus stilvollem Ambiente, kulinarischer Qualität und echter Gastfreundschaft schafft unvergleichliche Momente. Das engagierte Servicepersonal des Wang-Su legt großen Wert auf eine zuvorkommende, achtsame und familiäre Betreuung, bei der sich jeder Gast vom ersten Moment an willkommen fühlt.

Huānyíng guānglín: Herzlich willkommen im neuen Wang-Su!

Wang-Su
Theodor-Heuss-Ring 136 • 24143 Kiel
www.kiel.wangsu.de; Telefon: 0431-77 59 19 37

Mehr als nur ein Marktplatz

Beständigkeit und Vielfalt – dafür steht der Blücherplatz. Die Bewohner der Landeshauptstadt lieben und schätzen ihren „Blücher“ auf dem Westufer nicht nur wegen der großzügigen Parkmöglichkeiten. Auch der wöchentlich stattfindende kunterbunte Bauernmarkt und die schönen Altbauten geben dem Stadtteilzentrum sein besonderes Flair. Und machen diesen Ort zu einem einmaligen Treffpunkt. Nicht umsonst findet sich hier eine der beliebtesten und belebtesten Ecken Kiels. Doch das war nicht immer so.

1900 gab es hier nichts weiter als Gärten, Äcker und Weideland. Der Blücherplatz entstand schließlich als Ergebnis einer äußerst gründlichen Stadtplanung durch den Kölner Stadtbaumeister Josef Stübben. Ab 1900 musste die Stadt Kiel auf das starke Einwohnerwachstum, als Folge der Stationierung der Kaiserlichen Marine und der Ansiedelung von Werften, dringend reagieren. So bekam Stübben wenig später den Auftrag, Struktur in den Norden der Stadt zu bringen und aus der weitgehend ländlichen Fläche etwas Neues zu machen. 1901 erstellte er einen Masterplan, um die Stadt voranzubringen. Der beinhaltete Wohnquartiere, eine große, repräsentative Straße und einen öffentlichen Platz. 1903 war der Blücherplatz dann erstmals im Adressbuch zu finden. Heute bildet er mit seiner wilhelminischen Bausubstanz das Zentrum des gleichnamigen Stadtteils im Nordwesten von Kiel. Das Umfeld des Platzes ist ein fast reines Wohnviertel mit hohem Altbauanteil. Weit genug von den Werften entfernt, blieben die schönen Mehrfamilienhäuser von den Bombenangriffen des Zweiten Weltkriegs verschont. In der Altstadt, Brunswik und Ellerbek wurden stattdessen nur etwa 3-4% der Gebäude nicht zerstört.

Seit bereits 119 Jahren tobt zweimal in der Woche das Leben um den Blücher. Denn jeden Montag und Donnerstag wird der Parkplatz geräumt und der Marktplatz eröffnet. Rund 50 Stände präsentieren eine große Auswahl an frischem Obst, Gemüse, Fleisch und Wurstwaren, Fisch, Käse, Eiern und weiteren regionalen Produkten wie Pflanzen und Backwaren. Der unschlagbare Vorteil eines Markteinkaufs: der persönliche Kontakt zum Händler. Da kann ohne Probleme auch mal der ein oder andere Leckerbissen vor dem Kauf gekostet werden. Der Markt auf dem Blücherplatz ist aber nicht einfach nur ein Markt. Er ist längst zu einem Symbol für Wohlgefühl, der „süßen Seite des Lebens“ und zu einem Ort für Klönschnack und Bummeln unter freiem Himmel geworden. Wer darüber hinaus bewusst regional und nachhaltig einkaufen möchte, ist hier ebenso an der richtigen Adresse. Junge Familien, Senioren, Studierende, Neukieler und Alteingesessene zieht es gleichermaßen hierher. Wunderschöne Altbauwohnungen, die unschlagbare Nähe zur Einkaufsmeile „Holtenauer“, der Forstbaumschule und zur Innenförde machen den Platz und die umliegenden Straßen zu einem der beliebtesten Wohnviertel Kiels. Eine gute Portion Kultur kommen mit dem Metro-Kino und dem Schauspielhaus um die Ecke noch obendrauf. Für das leibliche Wohl außerhalb der Marktzeiten sorgen zudem diverse Restaurants, Kneipen und Cafés rundherum. Hier bleibt kaum ein Gaumenwunsch unerfüllt. Seit 2010 setzt sich die Interessengemeinschaft Blücher e.V. für ihren Platz ein, um das Leben rund um den Platz noch attraktiver zu gestalten. So werden neben dem traditionellen Markt musikalische Lesungen, Public-Viewing-Veranstaltungen und Jahreszeitenfeste angeboten. Apropos: Seit 2018 hat der Stadtteil sogar einen eigenen Weihnachtsmarkt. Auf dem fußläufig entfernten Bernhard-Minetti-Platz stehen in diesem Jahr ab dem 19. November wieder die kleinen, gemütlichen Holzhütten. In denen Punsch und Leckereien, aus den Ständen drumherum, bei jedem Wetter gemütlich verschmaust werden können.

Jazz-Operette: »Märchen im Grand-Hotel« Hollywood trifft Hochadel im Hotelambiente

Die Lage in Hollywood ist verzwickt, der nächste Blockbuster muss her! Marylou Mackintosh, Tochter eines berühmten Produzenten, will ihrem Vater beweisen, dass auch sie einen echten Kinohit produzieren kann. Also reist sie auf Feldforschung nach Europa, um in der exklusiven Atmosphäre eines Grand-Hotels neuen Filmstoff zu suchen. Die anwesenden adeligen Gäste muten allesamt etwas seltsam an, was daran liegen könnte, dass sich das Grand-Hotel mitten in Transsilvanien befindet …

Paul Abrahams geniale Jazz-Operette »Märchen im Grand-Hotel« kommt erstmalig auf die Bühne des Opernhauses Kiel. Dank Regisseur und Operettenfachmann Christian Thausing bekommt das Stück bei uns einen herrlich vampiresken Anstrich und wird als hinreißende Kino- und Komödienparodie über eine verschrobene, aus der Zeit gefallene Gesellschaft Premiere feiern: Samstag, 21. Nov, 19.00 Uhr. Weitere Vorstellungen in diesem Jahr: 29. Nov, 10. Dez, 18. Dez, 26. Dez und 31. Dez.

Tickets gibt es unter (0431) 901 901 und auf theater-kiel.de

metro
Schloßhof

LIVE: mit umfangreichen Programm: Comedy und Kabarett, Musik, Puppenspiel bis Zauberei

DAS CAFÉ: reichhaltiges Frühstücksangebot freitags bis mittwochs, am Nachmittag versüßen die Kuchen, Torten und Kaffeespezialitäten nicht nur den Kinogästen den Gaumen

Kino mit 3 Sälen: umfangreiches Filmprogramm mit wöchentlich mindestens 12 verschiedenen Filmen für Groß und Klein

Film November:
12. Wild Horse Nine
19. Lieblingsmenschen
26. I play Rocky

Dezember:
17. Dune 3
24. Jumanji 3

Live November:
15. Tim Becker - Schnauze!
24. Rolf Miller - Ich sag nix

Dezember:
01. Dr. Dirk Rohrbach - 6000 km durch Amerika
23. Thomas Nicolai - Drei Haselnüsse für Aschenbrödel (Life-Hörspiel)

Holtenauer Str. 162-170 • 24105 Kiel • Tel.: 0431 - 22 07 89 0
E-Mail: kontakt@metrokino-kiel.de • www.metrokino-kiel.de

STRONGBOW'S
TRADITIONAL
BEER & CIDER PUB

Cider-Festival

9 Biersorten vom Fass und zusätzlich unsere Christmas-Bier-Spezialitäten.

Strongbow's Cider-Festival:
Anfang November bis Ende Dezember mit 20 verschiedenen Ciders!

Öffnungszeiten:
Mo bis Do 19 – 0 Uhr • Fr und Sa 19 – 1 Uhr • So 18 – 22 Uhr
Schauenburger Str. 39 • 24105 Kiel
Telefon: 0431 5791838 • Fax: 0431 5791840
www.strongbowspub.de • martin@strongbowspub.de

Vielseitigkeit als Erfolgsrezept

„Eat fresh – eat local", lautet das Motto bei „John's Burgers". Die Gründer haben es sich zur Aufgabe gemacht, regional, nachhaltig und hochwertig zu produzieren. Und zwar aus Überzeugung, wie Marcellus Muzeka sagt. Der 31-Jährige ist Filialleiter der „John's Burger Box" am Blücherplatz und mit Elan bei der Sache.

„Unser Fleisch stammt aus der Region, nie aus Massentierhaltung und wird unter höchsten Hygienestandards verarbeitet", so Muzeka. Jeden Tag werden die Burger von Hand frisch produziert, die Brötchen kommen ebenfalls aus der Region und viele Saucen oder Toppings sind aus eigener Herstellung.

Ein Erfolgsrezept: „John's Burgers" hatte 2015 in der Gutenbergstraße den ersten Laden eröffnet. 2017 folgte „John's Burger Box", dieses Jahr die Gastronomie im Me&All Hotel. Die Qualität der Produkte hat sich herumgesprochen, so ist John's Burgers als Caterer beim Rock-Festival in Wacken aktiv und hat unter anderem die Scorpions und Iron Maden mit Burgern aus Kiel beglückt.

Am Blücherplatz steht das To-Go-Geschäft im Vordergrund, obwohl der gemütliche Außenbereich auch zum Bleiben animiert. Ein Vorteil ist die günstige Lage, Parkplätze gibt es genug. Zudem überrascht das Team jede Woche mit einer Neuheit auf der Speisekarte. „Wir haben Mitarbeiter aus 30 Ländern", erzählt Muzeka, der selbst aus Brasilien kommt und Vielseitigkeit als Teil des Erfolges ansieht: „Uns gehen die Ideen nie aus."

John's Burger Box, tägl. 11.30 bis 21 Uhr,
Mi. Ruhetag, www.johnsburgers.de

Frischemarkt am Blücherplatz

Einkaufen um die Ecke liegt im Trend – der Frischemarkt am Blücherplatz ist eine feste Institution und bietet ein tolles Einkaufserlebnis. Trotz kleiner Fläche steht ein umfangreiches Sortiment übersichtlich und umweltfreundlich angeboten zur Verfügung. Hier werden alle fündig: für die Mittagspause eine Bowl aus der Kühltheke im Eingangsbereich, für die regionale Küche frisches Gemüse und Obst der Saison vor der Tür und für Liebhaber von Bio-Produkten ein großes Angebot im Trockensortiment.

Der ökozertifizierte Edekamarkt bietet Neues und Bewährtes wie die in Laboe gerösteten Kaffees der „Kaffeeküste" und das Brot vom Brotgarten als auch von Lyck und erweitert nun auch sein Proteinsegment (die beliebten Ko-Ro-Riegel). Wichtig für die Süßen ist die große Auswahl auch im Arko-Sortiment. Sollte etwas Spezielles gewünscht sein oder im Sortiment noch fehlen – kein Problem, das freundliche Team des Marktes ist für Kundenwünsche immer offen. Die 9. Auflage des Kalenders mit Ansichten vom Blücherplatz vor 100 Jahren gibt es nur hier – ein schönes Weihnachtsgeschenk nicht nur für Nachbarn vom Blücher!

Frischemarkt am Blücherplatz 10, 24105 Kiel,
Telefon: 0431-886 08 52
geöffnet Mo-Sa von 8 bis 21 Uhr

Gold im Glas – Ciderfestival im Strongbows!

Endlich ist es November. Vermutlich gibt es nicht viele, die diesen Monat herbeigesehnt haben, aber aus Sicht der Genießer prickelnder Getränke gibt es nichts Besseres, als endlich den neuen Cider zu verkosten. Das lässt sich besonders gut im Strongbows in der Schauenburger Straße erleben, beim Cider-Festival, das im November wieder startet. Über 40 Sorten der vergorenen Apfelspezialität aus verschiedenen Brauereien werden im Strongbows aus den Hähnen in die Pint-Gläser gefüllt. Britischer Cider ist etwas herber als die französische Variante des Getränks aus mit Hefen fermentiertem Apfelsaft. Genauso finden Birnen Verwendung, beigemischt oder, traditionell, auch als sortenreiner Birnencider. Aber ebenso wird „Girly-Cider" angeboten, milder und mit verschiedenen Fruchtaromen aus der Dose.

Wer dann doch lieber Bier trinken möchte, bleibt selbstverständlich nicht auf dem Trockenen, ob Cornish Double IPA, ob Craftbeer oder doch klassisch Newcastle Brown Ale oder ein Stout – die Entscheidung fällt nicht leicht. Mit Fish´n Chips oder Chili (auch vegan) ist selbst für die Hungrigen gesorgt, begleitet „original british" von HP-Sauce und Sarson´s Malt Vinegar. Und auch die über 40 Whisky- und Gin-Sorten sind natürlich im Angebot. Klingt doch nach einer guten Idee, den November im Original British Pub zu genießen – da kann selbst das britisch-norddeutsche Schmuddelwetter nichts dran ändern.

Strongbows – der einzige englische Pub in Kiel
Schauenburger Straße 39, 24106 Kiel
Telefon: 0431 5791838 • www.strongbowspub.de

Kiels Traditions-Kino

Das metro Kino in der Holtenauer Straße verbindet seit seiner Wiedereröffnung im September 2006 den besonderen Charme eines traditionsreichen Kinos mit modernster Technik. In drei Kinosälen erwartet das Publikum wöchentlich ein abwechslungsreiches Filmprogramm, mit mindestens zwölf Filmen für Groß und Klein. Hinzu kommen rund 100 Live-Shows im Jahr – von Comedy und Kabarett, über Musik bis hin zu Zauberei. Gleich am Anfang des kommenden Jahres gibt es am 31.1. und 1.2. eine Lesung von Axel Milberg, mit Klavierbegleitung, zu erleben. Titel: „Von Düsternbrook in die Welt".

Noch im November dürfen sich Filmfans auf Wild Horse Nine (12.11.), Lieblingsmenschen (19.11.) und I Play Rocky (26.11.) freuen. Im Dezember folgen die Bundesstarts von Dune 3 (17.12.) und Jumanji 3 (24.12.).

Die Café-Bar „retro" ergänzt das Kino-Erlebnis perfekt. Bevorzugt werden hier regionale Produkte verwendet und natürlich wird vor Ort alles frisch zubereitet. Zu Frühstück, Mittag, Kaffeezeit oder auf einen Drink sind nicht nur Kino-Gäste herzlich willkommen.

Ob Kino, Kultur oder kulinarischer Genuss: Ein Gutschein für das metro Kino im Schloßhof ist auch ein wunderbares Weihnachtsgeschenk, das gemeinsame Erlebnisse und schöne Stunden beschert. Das Kino-Frühstück am Sonntag ist übrigens so beliebt, dass unbedingt reserviert werden muss.

metrokino-kiel.de, Telefon: 0431 22 07 890

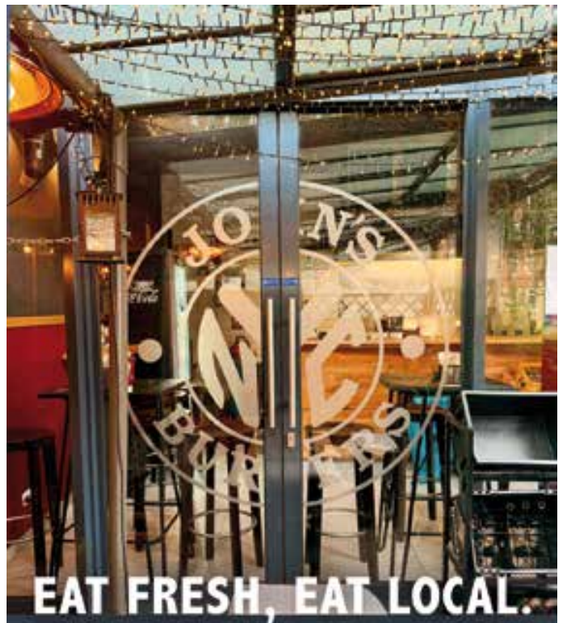
9. Auflage des Kalenders „Blücherplatz vor 100 Jahren" ist da

Ein Markt zum wohlfühlen!
• Kleiner Markt mit großem Sortiment
• Gerade modernisiert
• Ökozertifiziert
• Frisches Regionales Obst und Gemüse
• Snacks für die Mittagspause
• Tee- und Kaffeespezialitäten

EDEKA

Neu: Unsere Arko-Confiserie: Pralinen und Gebäck zum Mitbringen und Verschenken!

Blücherplatz 10, 24105 Kiel
Telefon: 0431 - 88 60 852
www.edeka.de/eh/nord/frischemarkt-am-blücherplatz-blücherplatz-10
Mo - Sa von 8 bis 21 Uhr

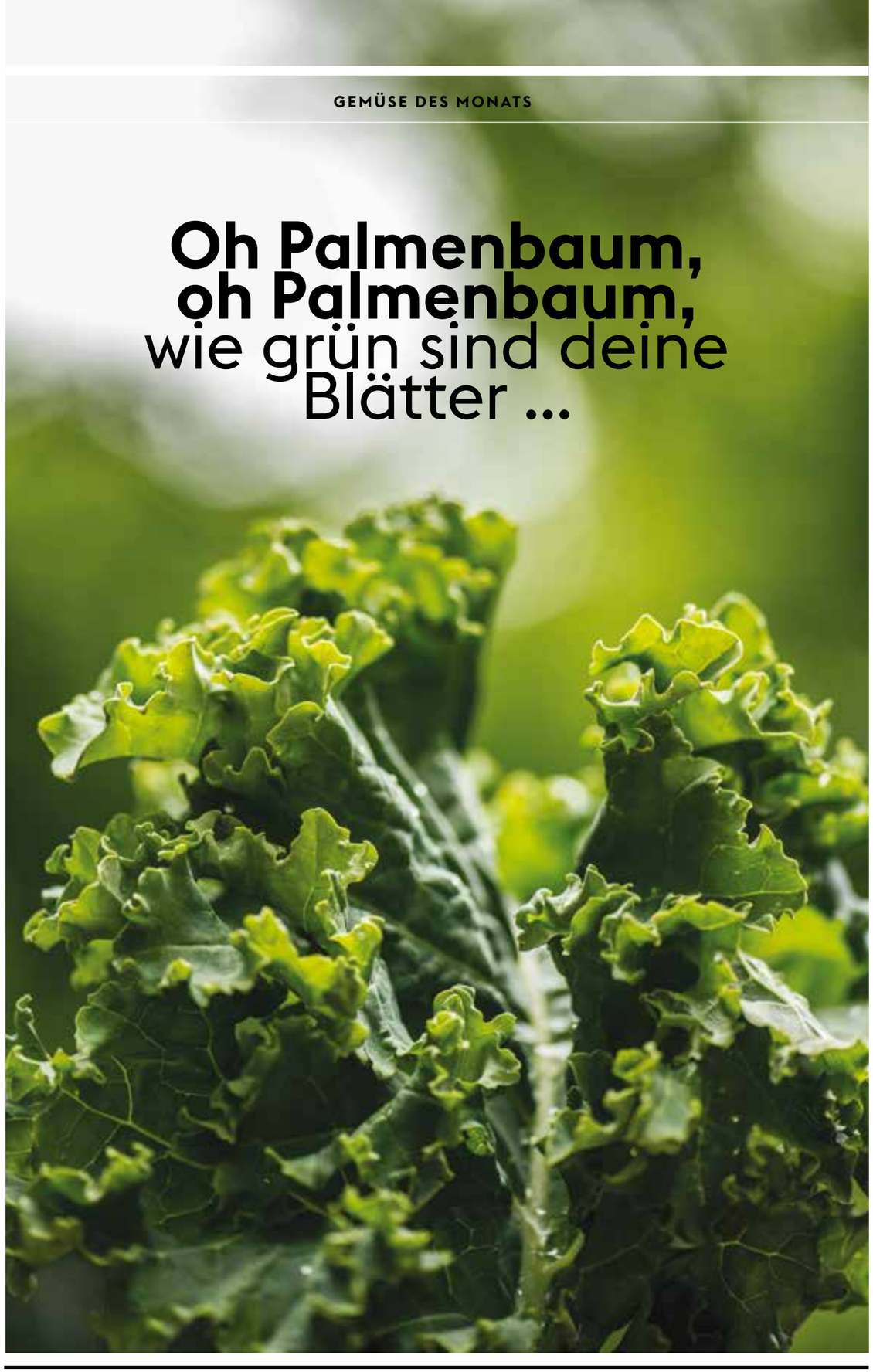


EAT FRESH, EAT LOCAL.

Hausgemachte, frisch gegrillte Burger aus nachhaltigen, regionalen Produkten. Zubereitet von einem Team, das aus der ganzen Welt kommt. Weil guter Geschmack keine Sprache braucht.

JOHN'S BURGER BOX
ESMARCHSTRASSE 58 • 24118 KIEL
WWW.JOHNSBURGERS.DE

Oh Palmenbaum, oh Palmenbaum, wie grün sind deine Blätter …



… du grünst so grün, zur Winterszeit, ob's regnet, stürmt und sogar schneit …

Fiel Ihnen dazu die passende Melodie ein? Der Text sollte an das bekannte Weihnachtslied erinnern, aber – gemeint ist hier jemand anderes.

Mich inspirierte die „Ostfriesische Palme" (Brassica oleracea var. sabellica), die es auch in Rot gibt, die es halbhoch, kraus oder hellgrün gibt. Na, wird nun klar, wen ich besingen wollte? Richtig geraten – es handelt sich um Grünkohl und diverse Sorten.

Grünkohl, ein Blattkohl im Gegensatz zum Kopfkohl (Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, …), ist als traditionelles Gemüse ab November in Schleswig-Holstein nicht wegzudenken. Passend zur Schlachtzeit und den Würsten, Speck und Schweinebacke gab und gibt es Grünkohl, eine der Kohlarten, die den Winter mit Frost und Schnee überstehen. Da steht neben ihm nur noch der Rosenkohl auf dem Feld, die Kopfköhlchen, die ebenso den kalten Temperaturen trotzen können.

Um auch alte Sorten mal zu Wort kommen zu lassen, habe ich mich bei Dreschflegel umgeschaut. Dreschflegel ist ein Verein, der sich aus langjähriger Sortenentwicklung für Hausgarten und Selbstversorgung und nachbaufähiges Gemüse, Kräuter, Blumen, alte Kulturpflanzen usw. einsetzt. Und das seit 1990.

Sein Leitspruch: „Wir wollen in einer Welt leben, in der wir unser Eingebundensein in die Natur anerkennen und einen respektvollen und achtsamen Umgang mit der Verletzlichkeit und Widerstandsfähigkeit der Erde und ihrer Ökosysteme pflegen. Hierzu gehört ein verantwortungsvolles Handeln im Sinne begrenzter Ressourcen und globaler Gerechtigkeit." Mehr dazu: https://dreschflegel-saatgut.de/ueber-uns – dort auch die Offenlegung der Unterwanderung durch „braune" Tendenzen und der Protest dagegen. Selbst wenn man über Gemüse schreiben möchte, wird es politisch.

Nun aber zurück zum Gemüse, hier wird dazu berichtet:

In Griechenland und Italien wurde bereits im 3. Jahrhundert v. Chr. über die Nutzung von Kohl mit hohem Spross und krausen Blättern berichtet. In Deutschland gab es erste Beschreibungen von diesem Blattkohl im Mittelalter. Aktuell ist er in Norddeutschland noch bekannter als in unserem Süden, doch die Beliebtheit des vielfältigen Gemüses wird wegen der wissenschaftlich belegten Heilwirkung größer.

Grünkohl nutzte man früher auf fünf verschiedene Arten: Im Herbst wurden die unteren weniger schönen Blätter als Viehfutter verwendet, im Winter lieferten die frischen Rosettenblätter kontinuierlich gute Erträge als vitaminreiches Gemüse und im Frühjahr wurde der Strunk-Austrieb als besonders feines Gemüse wie Brokkoli genutzt. Das Mark der Strünke wurde ausgeschabt und wie Kohlrabi zubereitet und die leeren Reste davon getrocknet und verfeuert. Im Lauf der Zeit züchtete man den meisten Sorten spezifische Eigenschaften an, obwohl sich einige, vor allem alte Sorten, bis heute so vielseitig wie damals nutzen lassen. Handarbeit vorausgesetzt.

Grünkohl und Konsorten zeichnen sich durch ihren sehr hohen Gehalt an Vitamin C und Carotinoiden, also Vorstufen des Vitamin A sowie Antioxidantien, reichlich Mineralstoffe und Ballaststoffe aus. Die Nährstoffe können roh im Salat oder Smoothie unvermindert wirken, im Gegensatz zu dem gekochten Zustand. Allerdings ist Grünkohl gekocht bekömmlicher.

Zusätzlich zum traditionellen Begleiter von fettem Fleisch werden mehr und mehr vegetarische und vegane Grünkohlrezepte populär. Die Traditionalisten mögen mir verzeihen (sie kennen ja ihr Rezept!), denn in meinen fleischlosen Rezeptvorschlägen werde ich Palmkohl, auch Toskanischer Kohl, verwenden, denn noch ist Oktober und kein Frost in Sicht. Meine SoLaWi drückte mir netterweise eine Handvoll frische nicht-frostfeste Kohlblätter davon in die Hand, die aktuell noch auf dem Feld stehen. Die Rezepte wollen halt ausprobiert sein.

Das Risotto ist besonders: eine Farbexplosion! Es bündelt alle Synergien der Zutaten, die gesundes Essen ausmachen und es schmeckt sooo gut!

Grünkohl-Cashew-Pesto

für 4 Personen / vegan

200 g Grün- oder Palmkohl
Salz fürs Blanchier-Wasser

150 g Cashewkerne
1-2 Zehen Knoblauch
2 EL Bio-Zitronensaft
Salz und Pfeffer nach Geschmack
100 ml gutes Olivenöl

Den Blattkohl waschen, putzen, die harten Stiele und Blattrippen entfernen und in mundgerechte Stücke zerpflücken. In ausreichend kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren – die Farbe soll aber noch nicht verblassen –, dann abschrecken und in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Mixer den Kohl, die Cashewkerne, den geschälten Knoblauch, Zitronensaft und ein wenig Öl fein pürieren. Nach und nach das weitere Öl zugießen, bis das Pesto sämig ist.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lecker zu Nudeln oder frischem Brot.

Grünkohl-Rote-Bete-Risotto

für 3-4 Personen / glutenfrei
ca. 45 Min. Vorbereitung

3 mittelgroße Rote Bete

150 ml Gemüsebrühe
220 ml Rote-Bete-Sud
1 mittelgroße Zwiebel
1 Lorbeerblatt
125 g Risottoreis
2 EL Bio-Bratöl
½ Glas trockener Weißwein

140 g Grün- oder Palmkohl
1 weitere Zwiebel
1-2 Zehen Knoblauch
2 EL Bio-Bratöl
ca. 5 Walnüsse, davon die Kerne
Salz und Pfeffer nach Geschmack

40 g Parmesan

Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. (Wer Handschuhe trägt, muss hinterher nicht die Farbe wegwaschen.) Mit Wasser (ca. 270 ml, aber nicht viel mehr) und gerne mit Dämpfsieb weichkochen. Die Roten Bete abgießen, unbedingt das Dämpfwasser auffangen, denn das brauchen wir.
Gemüsebrühe mit dem Rote-Bete-Dämpfsaft (mind. 220 ml) aufkochen, heiß halten und zur Seite stellen.
Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Zusammen mit den Rote-Bete-Würfeln, dem Lorbeerblatt und Risottoreis in einer weiten Pfanne im Bratöl glasig schwitzen. Anschließend mit je ca. 70 ml „Schlucken" vom heißen Brühe-Rote-Bete-Gemisch löschen und bei mittlerer Hitze unter Rühren köcheln lassen, bis die Brühe aufgesogen ist. Flüssigkeit immer wieder nachgießen, einkochen lassen und rühren, bis der Reis cremig und gar ist (15-20 Minuten). Zum Schluss noch den Weißwein zugießen und verköcheln, das rundet den Geschmack ab.
Inzwischen Kohlblätter waschen, Stiele und harte Blattrippen entfernen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in halbe Ringe, den Knoblauch schälen und in dünne Scheibchen schneiden. 2 EL Bio-Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch etwas andünsten, dann den Kohl zugeben und bei mittlerer Hitze weiterschmoren, bis der Kohl noch Farbe hat, aber weich wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Walnusskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Parmesan grob hobeln. Das Rote-Bete-Risotto mit Grünkohl anrichten und mit Parmesan und Nüssen dekorieren.

GEMEINSAMES ESSEN HALT UNS ZUSAMMEN

… könnte eine Abwandlung des bekannten Sprichworts: „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ lauten. Darauf bin ich gekommen, als ich mich mit dem Thema „Weihnachten feiern“ beschäftigt habe. Aber lesen Sie selbst:

Michael Pollan, ein amerikanischer Journalist und Autor, beschäftigt sich unter anderem mit den sozialen Aspekten des Essens. Ein Satz von ihm lautet sinngemäß: „Essen ist eine Möglichkeit, sich mit der Welt (und unseren Liebsten) zu verbinden. Es ist die gemeinsame Sprache, die wir alle sprechen.“

Der späte Herbst ist eine besondere Zeit des Jahres. Die

Atmosphäre verändert sich fast wie von selbst: Die Natur zieht sich immer weiter in ihren Winterschlaf zurück, Ruhe kehrt ein – und wir Menschen sehnen uns nach mehr Nähe. Die Dunkelheit und Kälte der kommenden Monate hatten schon immer etwas Verbindendes. Früher rückte man enger zusammen, um sich gegenseitig zu wärmen. Heute müssen wir manchmal ganz bewusst dafür sorgen, mit unseren Lieben in Kontakt zu bleiben. Denn anders als im Sommer laufen wir uns nicht „einfach mal eben" über den Weg.

Ein schöner Anlass zusammenzukommen ist das gemeinsame Essen. Viele Menschen kochen gern und haben Freude daran, ihre Lieben kulinarisch zu verwöhnen. Andere stellen gern ihren großen Esstisch zur Verfügung und freuen sich über mitgebrachte Speisen ihrer Gäste. Ein Restaurantbesuch gehört für viele von uns inzwischen zu den kleinen Luxusmomenten des Alltags. Aber wenn nicht jetzt, wann dann? Sich gemeinsam von professionellen Gastgebern verwöhnen zu lassen, hat überdies einen entscheidenden Vorteil: Niemand muss vorher einkaufen, kochen und hinterher aufräumen. Alle dürfen sich zurücklehnen, genießen und ganz dem widmen, worauf es hauptsächlich ankommt: dem Miteinander. Genauso frei können wir die Weihnachtstage gestalten.

Hinter mir, geboren 1964, liegen nun schon über sechzig Weihnachtsfeste. Die ich, bis auf eine Ausnahme, alle mit meiner (jeweiligen) Familie gefeiert habe. Meine Kinder und Enkel leben alle weiter weg. Dort, wo und wie sie leben, sind sie alle mit allem gut versorgt. Ich fühle mich dieses Jahr an Weihnachten, auf eine gute Weise, nicht „gebraucht". Zum ersten Mal habe ich das Gefühl, selbst-bestimmt entscheiden zu können, wie und ob ich überhaupt Weihnachten feiern möchte.

Nicht erst, seit mein jüngster Sohn an einem 21. Dezember geboren wurde, beglückt mich dieses Datum alljährlich: Wintersonnenwende. Die Talsohle an Dunkelheit ist erreicht. Obwohl an diesem Datum der Winter ja offiziell erst beginnt, stimmt mich die Aussicht auf mehr Licht froh. Vielleicht mache ich diesen Tag, in diesem Jahr, einmal zu meinem FeierTag. Wir könnten den Feuerkorb (Licht!) bestücken. Ein paar Würste grillen und dazu einen wärmenden Punsch genießen. Und in den kommenden Jahren lasse ich mich jeweils davon überraschen, wonach mir und meinen Liebsten zumute ist.

Ob Sie nun zuhause feiern, allein oder in Gemeinschaft, sich auswärts kulinarisch verwöhnen lassen, verreisen oder …:

Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten!

Weihnachtsfeiern und schlemmen bei Tripaldi in Laboe und Schönberg

Beste italienische Küche, ausgefallene Gerichte und ein Ambiente vom Feinsten sind ideale Voraussetzungen für eine gelungene Weihnachtsfeier. „Wir schnüren für unsere Gäste ganz individuelle Wunsch-Pakete vom romantischen Dinner über Familienfeiern bis zur geschlossenen Gesellschaft. Und im Casa al Mare gibt es nun auch typisch norddeutschen Grünkohl", berichtet Herr Donato Tripaldi. Dieses Restaurant an der Steilküste zwischen Laboe und Stein lässt mit seinem einzigartigen Meerblick romantische Herzen höherschlagen.

Das Casa Tripaldi direkt am Laboer Yachthafen bietet auf zwei Ebenen einen großartigen Blick auf die Förde. Pizza-Fanclubs sind hier goldrichtig, denn im originellen Pizzaofen können bis zu 12 Stück gleichzeitig gebacken werden.

Die Villa Tripaldi im Herzen Schönbergs bietet am 12.12. ein ganz besonderes Highlight: Speziell kleinen Firmen soll hier die Möglichkeit geboten werden, gemeinsam ganz groß mit Weihnachtsbuffet inklusive Gänsekeule, Entenbrust und Spekulatius-Tiramisu sowie italienischer Livemusik stilvoll im historischen Saal bis Mitternacht zu feiern.

In der Adventszeit empfehlen sich Reservierungen für eine Weihnachtsfeier mindestens zwei Wochen im Voraus.

www.villa-tripaldi.de; www.casa-tripaldi.de,
www.casa-al-mare-laboe.de
Telefon 04343-42 42 0

Restaurant Filou – Feiern am Meer

„Windgeschützt können unsere Gäste auch im Spätherbst noch den Blick aufs Meer genießen. Dank Heizstrahlern und Markise!", freut sich Stephanie Franke. „Unsere Köche haben sich auf die kalte Jahreszeit eingestellt. Klassische Rinderroulade, einen Steak Burger und eine deftige Fischsuppe stehen unter anderem auf unserer Herbstkarte", erfahre ich. Für Feiern, ob betrieblich (z.B. Weihnachtsfeiern) oder familiär, gibt es in den kommenden Wochen noch freie Termine. Selbstverständlich werden alle Feierlichkeiten ganz individuell geplant. Auf Wunsch ist auch die Vermittlung von (Musik-)Künstlern möglich. An allen vier Adventssonntagen bietet das Filou wieder ein vorweihnachtliches Frühstücksbuffet an. Und eine Info für die Kurzentschlossenen unter uns:

„Es gibt am 1. und 2. Weihnachtstag noch wenige freie Tische. Verlockend, sich entspannt mit seinen Lieben kulinarisch verwöhnen zu lassen. Den Strandspaziergang, davor oder danach, gibt es überdies noch frei Haus. „In den kommenden Wochen finden ein paar tolle Veranstaltungen bei uns statt, z.B. kommt Elvis-Interpret Tom Miller am 4. Dezember ins Filou. Einfach mal auf unsere Seite schauen und anrufen." Das machen wir!

www.filou-ostsee.de; Telefon: 04344-41 48 48

DAS TOMATENKETCHUP

Ich mache hier keine Werbung für Heinz Ketchup, glauben Sie mir. Dieses Ketchup ist einfach ein entscheidender Schritt in der Entwicklung des in der westlichen Welt geläufigen Tomatenketchups gewesen und soll an dieser Stelle entsprechend gewürdigt werden. Doch dazu später mehr.

Zunächst geht es ja ums Ketchup im Allgemeinen. Ketchup ist nur ein verwestlichtes Wort. Ursprünglich heißt es ketsiap und kommt aus dem Chinesischen. Damit ist eine sehr würzige Sauce auf Fischsaucenbasis gemeint, die man überall als Würze nimmt, wo kulinarische Langeweile droht. Der Europäer ist im Laufe der Jahrhunderte bekanntlich weit herumgekommen und hat nach der Entdeckung dieser wohl recht schmackhaften Sauce versucht, sie in Europa zu etablieren. Das geschah bereits Mitte des 17. Jahrhunderts. Natürlich waren die mitgebrachten Saucen schnell aufgebraucht und man sah sich gezwungen, sie mit den hier zur Verfügung stehenden Mitteln „nachzubauen". Bis dahin war der Name bereits zu catchup oder catsup gewandelt – ob das niederländischer oder britischer Herkunft ist, steht nicht fest.

Man nahm tatsächlich als Basis Sardellen, Nüsse und Pilze, die fein vermahlen zusammen mit Öl und Wasser eine ebenfalls würzige Sauce ergaben, die mit dem Original nicht mehr viel zu tun hatte. Selbstverständlich gelangte diese Sauce auch recht flott in die USA, wo man weiter an ihr herumtüftelte. Ende des 19. Jahrhunderts kam dann John Heinz auf die glorreiche Idee, eine Variante mit Tomaten und Zucker zu mischen. Zusammen mit Essig war diese Sauce hervorragend konserviert. Einige Gewürze erledigten den Rest. Im Gegensatz zur ähnlichen Bruschetta aus Italien, die durchaus Konsistenz und Zutatenstücke enthält, ist das Ketchup von Heinz glatt püriert gewesen und passte erstaunlicherweise auf fast alles, was irgendwie essbar war – vom Butterbrot bis zum Steak. Dieses Tomatenketchup eroberte die Welt im Sturm und ist selbst in der modernen Welt nicht mehr wegzudenken.

Erst heute, wenn man mit naturbelassenen Mitmenschen am Grill sitzt, gerät das Ketchup schnell in Verruf. „Da ist ja viel zu viel Zucker drin!" oder „Wir machen unser Ketchup selbst. Das ist sogar viel leckerer." Soso, denke ich dann, und ahne, was auf mich zukommt.

Nun, ein klassisches Ketchup ist sehr schwer nachzubasteln, genauso wenig wird es einem von uns gelingen, Nutella nachzumachen. Oder Cola. Und alle Versuche, ein Thomy- oder Heinz-Ketchup selbst herzustellen, müssen scheitern. Die Selbstbau-Kapriolen meiner zuckerscheuen Freunde und Bekannten sind selten besonders köstlich gewesen – ihnen haftete immer so ein leicht sockiger, unbeholfener Matschgeschmack an. Es tut mir so leid, aber jetzt ist es raus.

Ganz wild finde ich, dass manche wollbehosten Menschen sogar behaupten, ein klassisches, gekauftes Ketchup schmecke regelrecht eklig. Schon allein wegen des vielen Zuckers.

Wobei Zucker per se niemals eklig ist, sondern von fast allen tierischen Landlebewesen dieser Erde ziemlich gemocht wird. Nun, ich muss da durch. Sie übrigens auch.

Natürlich enthält Ketchup Zucker, und zwar durch die Bank um die 25%. Das sind bei 100 Gramm Ketchup ziemlich exakt 25 Gramm Zucker. Nun hau ich mir natürlich keine 100 Gramm Ketchup auf die Bratwurst, sondern eher 20. Und da hab ich dann 5 Gramm Zucker, das ist nun wirklich nicht erschreckend viel. Man bedenke, dass die meisten industriell hergestellten Lebensmittel mit Salz und Zucker nur so vollgestopft sind! Wissen Sie, wieviel Zucker in einem Franzbrötchen oder Bienenstichstück steckt? Da quakt niemand rum. Aber beim Ketchup ist das Geschrei groß. Bei Cola genauso. Die gibts in den oben erwähnten Haushalten natürlich auch nicht. Da trinkt man Früchtetee. Ungezuckert. Wenn es übrigens nach dem Gegrille zum Schnaps kommt, sagen wir mal, ich reiche einen Ouzo, dann greifen die Ketchupquaker schon gerne zu. Da ist der Zucker, der im Ouzo überproportional enthalten ist, plötzlich völlig egal. Oder das Tiramisu von Hildegard und Jens findet reißenden Absatz. Das enthält Zucker für ein ganzes Jahr Ketchup.

Doch bevor ich mich jetzt zu sehr ereifere, nehmen wir doch mal die Bestandteile des Tomatenketchups unter die Lupe. Und das sind ja vor allem mal Tomaten. Und Tomaten sind absolut gesund – egal, in welcher Form. Denn das Gesündeste an der Tomate sind die Karotinoide, und die sind in konservierten Tomaten ebenso enthalten wie in frischen. In billigen Massentomaten, die niemals reif werden, sind diese wertvollen Stoffe deutlich schwächer vertreten als in einem Tetrapack Tomatenstücke. Allem voran ist das Lykopin zu erwähnen, dass sich positiv auf das LDL-Cholesterin auswirkt, es also senkt. Als Antioxidans neutralisiert es freie Radikale und soll das Risiko für einige Krebserkrankungen senken. Zudem finden sich die Vitamine A, B, C, E, K, Folsäure, Magnesium und Kalium. Das Lykopin profitiert tatsächlich davon, wenn die Tomate erhitzt wird. Das ist auch bei der Ketchup-Produktion der Fall. Um das Lykopin optimal aufzunehmen, nimmt man am besten etwas Öl hinzu. Also gleich noch einen Spritzer lecker Olivenöl aufs Grillfleisch … oder eben etwas fetteres Fleisch nehmen, denn Lykopin ist fettlöslich. Das kennen wir schon von den Möhren und Karotten: Ihre wertvollen Bestandteile brauchen Fett oder Öl, um von unserem Organismus aufgenommen zu werden. Auch hier sind es – nomen est omen – die Karotinoide, die wir uns zuführen wollen.

Nun sind Tomaten Nachtschattengewächse und eigentlich giftig. Nur die reifen Früchte sind ungiftig. Das Gift Solanin, ein Pflanzenfressschutz gegen Pilze und Bakterien, ist bei der reifen Tomate nur noch im Stielansatz vorhanden, den man am besten herausschneidet. Alles Rote an der Tomate ist ungiftig und sehr gesund. Und auch hier gilt, und das ist bewiesen: Bio-Tomaten, also Tomaten aus ökologischem Anbau, enthalten deutlich mehr der oben erwähnten guten Bestandteile der Tomate und sind in der Regel geschmacksintensiver. Die besten Bio-Tomaten, die ich je gegessen habe, kamen übrigens von einem Biohof aus Schinkel.

Neben den Tomaten sind es nur noch der viel besprochene Zucker, Essig und Gewürze. Das ist dann ein Tomatenketchup.

Sollten Sie auf die glorreiche Idee kommen, ein Ketchup selbst zu machen und den bösen Zucker durch „guten" Fruchtzucker zu ersetzen, kommen Sie in Teufels Küche. Denn reiner Fruchtzucker wird ausschließlich in der Leber abgebaut. Sie bekommen langfristig eine Fettleber. Das geschieht auch, wenn Sie zu viel Obst essen, ich schwöre es.

Raffinierter Zucker hingegen kann von jeder unserer Körperzellen verwertet werden und ist somit die bessere Lösung. Als weiterer, kluger Zuckerersatz gäbe es noch Apfelmark, das ist in etwa Apfelmus ohne Zuckerzusatz, oder Dattelpaste. Beides süßt unser Ketchup, doch verändert es den Geschmack empfindlich und sorgt für diesen, bei naturnahen Menschen so beliebten, muffigen Beigeschmack, der ihnen vermittelt, dass etwas gesund sein muss, das so schmeckt. Der Zucker im echten Tomatenketchup hat nicht nur eine konservierende Wirkung, sondern sorgt außerdem für die entsprechende Konsistenz des Ketchups. Der Essig bindet und konserviert zusätzlich. In seiner Grundkonstruktion ist das Rezept des von Heinz entwickelten Ketchups also absolut idiotensicher und optimal schmackhaft. Marken wie Thomy oder Kühne haben lange daran geforscht und kopiert und sind ebenfalls erfolgreich mit ihren Tomatenketchups auf dem Markt, wir haben also die Wahl. Am Ende ist es Geschmacksache, welches Ketchup wir bevorzugen. Hauptsache, die Tomaten sind gut, denn um die geht es beim Tomatenketchup. Was wir nicht wissen, ist, welche Gewürze beigefügt sind, und darum ist für mich der Griff ins Supermarktregal der einfachste. Ich habe keine Lust, mein Leben mit investigativer Rezeptaufdröselung zu verbringen.

Wenn ich mir den Bienenstich oder das Tiramisu nach dem Grillfleisch oder den Pommes spare, bin ich zuckertechnisch ziemlich gut davor. Dann kann ich sogar noch ein Schäufelchen Zucker in meinen Espresso schmeißen, das macht den Kohl am Ende nicht fett, tut aber gut.

Ganz nebenbei: Raffinierter Zucker vermittelt uns ein Sättigungsgefühl, was der Fruchtzucker nicht tut, da er die Ausschüttung des Sättigungshormons Leptin nicht stimuliert. Im Obst sieht das wieder anders aus, da ist der Fruchtzucker in einem Gemisch aus Ballaststoffen, Vitaminen und Wasser eingebunden. Ein Apfel kann also durchaus sattmachen.

Ich erteile hiermit dem industriell hergestellten Tomatenketchup einen Freifahrtschein in jede Küche. Den gleichen Schein haben auch Senf, Sojasauce und Sardellenpaste …

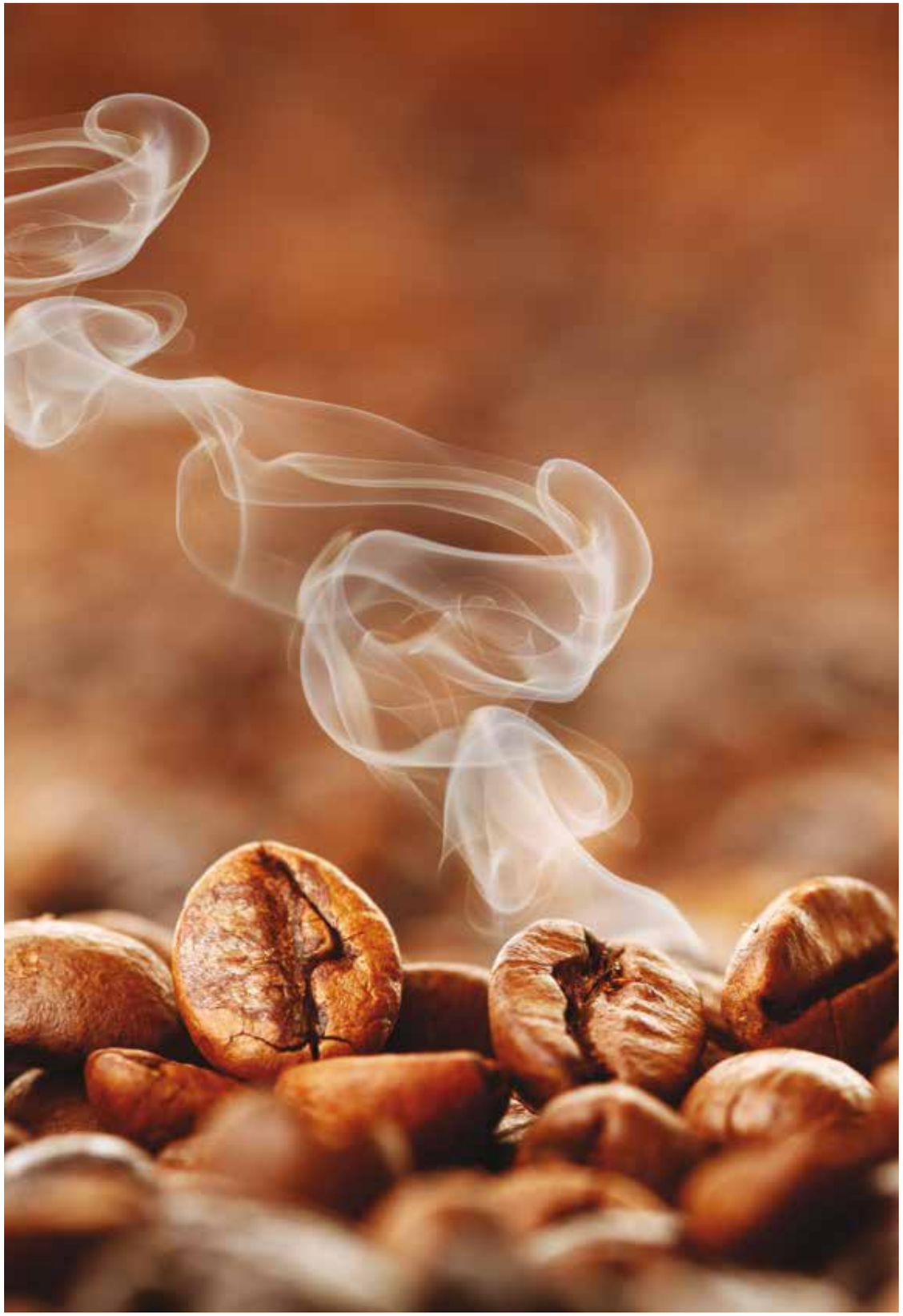
Wie verbleiben wir nun? Ganz einfach: Machen Sie unbedingt Ihr eigenes Ketchup. Das ist ein wertvoller, kreativer Prozess, der gut für die Seele ist. Aber sparen Sie sich den Umweg über Apfelmark und Dattelpaste. Ins klassische Ketchup gehört raffinierter Zucker. Punkt. In den Espresso auch. Oder würden sie den mit Dattelpaste süßen wollen? ■ *Martin Reuter*

„Bettenwechsel“: Urlaub in der eigenen Stadt

Wissen Sie eigentlich, wie toll sich Urlaub in der eigenen Stadt anfühlt? Beim Kieler „Bettenwechsel“ können Sie genau das erleben. Vom 1. November 2026 bis 1. Mai 2027 öffnen 17 Hotels in der gesamten Kieler-Förde-Region ihre Türen für Heimaturlauber. Ob nach dem Candlelight-Dinner, der Cocktailnacht mit Freunden oder dem Theaterbesuch mit der Familie – lassen Sie den Abend entspannt ausklingen und sich verwöhnen. Die teilnehmenden Häuser sind in vier Preiskategorien eingeteilt, beginnend bei 34,- € bis hin zu 78,- € pro Person für eine Nacht im Doppelzimmer. Ein Frühstück ist immer enthalten, teilweise sogar Sonderleistungen wie der Besuch im hoteleigenen SPA.

Dank des Aktionszeitraums wird der „Bettenwechsel“ auch gerne als Weihnachtsgeschenk oder Valentinsgruß genutzt. Ganz einfach geht das mit dem KielGutschein, der in den Häusern akzeptiert und neben der Bezahlung des Übernachtungsbetrags auch für den Absacker an der Hotelbar oder andere Leistungen eingelöst werden kann.

Die Aktion gilt ausschließlich für Bewohner*innen aus den Postleitzahlenbereichen 241(..) und 242(..). Eine Überprüfung des Wohnortes erfolgt bei der Buchung und beim Check-in im Hotel. Ab sofort sind die Übernachtungen im Welcome Center Kieler Förde, in der Tourist-Information Heikendorf oder telefonisch unter 0431-679 100 sowie online unter www.kiel-sailing-city.de/bettenwechsel buchbar! Im Welcome Center erhalten Sie darüber hinaus auch den KielGutschein mit passender „Bettenwechsel“-Geschenkverpackung.



Clara Hof Destillerie

… ein Kleinod in der Altstadt von Eckernförde. Schon das Stöbern auf der Internetseite (siehe unten), lässt mich interessiert aufmerken: Porst – noch nie gehört. Ich erfahre, es handelt sich um ein typisch nordisches Kraut, das unsere Vorfahren, die Wikinger, schon für ihre Getränkeherstellung nutzten. Andreas Michelsen, Brennermeister, Diplom-Ernährungswissenschaftler, Brauer und Mälzer in einer Person, empfiehlt den Magenbitter als Digestif nach einem zünftig norddeutschen Essen. Er hat sich in Eckernförde, gemeinsam mit seiner Frau Tanja, einen Lebenstraum erfüllt. Seit nunmehr 11 Jahren begeistert er mit seinen Produkten und dem besonderen Charme der Destillerie nicht nur die Kunden, sondern auch die Fachwelt: Mehrfach wurde das kleine Unternehmen schon zur „World Class Distillery" gekürt.

Die hochwertigen Spirituosen werden nur in kleinen Chargen produziert und von Hand abgefüllt. Eine traditionelle kupferne Edelbrandkolonne stellt das Herzstück des Raumes dar. Hervorzuheben ist, dass einige der Zutaten aus Schleswig-Holstein stammen. Wer seinen Lieben den Geschmack des Sommers schenken möchte, dem empfiehlt der Brennermeister den Pfirsichlikör: „Herb-fruchtig im Geschmack, mit einer dezenten Süße passt er auch wunderbar zu einem guten halbtrockenen Sekt." Oder wie wäre es mit einem Kakaogeist, der geschmacklich an feinste Schokolade erinnert? Eine Leckerei, die nicht nur als Digestif genossen werden kann. Lange Reifezeiten sorgen bei den Spirituosen für ein besonders volles Aroma. Gin-, Vodka- und Aquavit-Liebhaber werden hier gleichfalls fündig. Die Abfüllung in sehr schöne Flaschen macht die Getränke der Clara Hof Destillerie auch zu einem Augenschmaus: ein rundum schönes Weihnachtsgeschenk!

www.clara-hof-destillerie.de;
Telefon: 04351-88 08 856

Natürlich gegerbte Schaffelle – der Winter kann kommen

Sandra Stoltenberg-Frick öffnet die Scheunentür und gibt den Blick frei auf einen Berg bunter Schaffelle: rötlich-braune von den hofeigenen Coburger Fuchsschafen, aber auch schwarze, weiße, braune und klassisch hellbraune Felle liegen hier in unterschiedlichen Größen.

„Unsere eigenen Felle werden bei einem deutschen Gerber rein pflanzlich gegerbt", erklärt mir Sandra Stoltenberg-Frick. „Die zugekauften Felle sind medizinal oder mit Salz gegerbt. Die medizinal gegerbten erkennt man an der gelblichen Farbe, sie sind in der Maschine waschbar. Die Salzgerbung hingegen bewahrt die natürlichen Farbtöne."

Die Naturprodukte fühlen sich nicht nur wunderbar an: Man kann auf ihnen auch sehr gut schlafen. Durch die natürliche Wärme der Wollfasern reduziert sich der Gewichtsdruck auf Gefäße, Muskeln und Nerven. So entspannen wir uns. Und die Felle schaffen ein angenehm trockenes und warmes Bettklima. Wenn ich schon auf dem Stakendorfer Hof bin, werfe ich natürlich auch einen Blick in den Hofladen. Hier werden unter anderem die hofeigenen Kartoffeln verkauft. „Fünf Sorten bauen wir an. Der Salzwiesenboden, auf dem die Kartoffeln hier wachsen, sorgt für einen ganz eigenen leckeren Geschmack." Übrigens wurde der Angus-Hof schon 1990 auf organisch-biologischen Landbau umgestellt.

www.angus-hof.de/hofladen.html,
Telefon: 0177-8737703

WEIHNACHTSMÄRKTE IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Von drauß', vom Walde komm ich her, ich muss euch sagen, es weihnachtet sehr", so spricht der Knecht Ruprecht des Husumer Dichters Theodor Storm ungefähr um das Jahr 1850. Er beschreibt damit den Brauch, dass der heilige Nikolaus von Haus zu Haus ging, die braven Kinder mit Äpfeln und Nüssen belohnte und sein Begleiter Knecht Ruprecht mit der Rute die „bösen" Kinder bestrafte. Dies kleine Schauspiel verzichtet heutzutage zum Glück auf die Bestrafung.

Zu sehen ist eine solche Aufführung auf vielen Weihnachtsmärkten, und alle Kinder freuen sich über die süßen Gaben. Basare und Konzerte erfreuen sich in den Adventswochen ebenso großer Beliebtheit. Vielleicht auch deshalb, weil sie oft an Wohlfühlorten stattfinden. An denen es nicht hauptsächlich um Konsum und Umsatz geht. Weihnachtslieder erklingen live auf der Trompete oder aus den Lautsprechern. Überall in der punschgeschwängerten Winterluft der Duft von gebrannten Mandeln und Räucherwerk – so sorgt das bunte adventliche Treiben für Leib und Seele.

Weihnachtsmärkte gehen zurück auf spätmittelalterliche Verkaufsmessen und – häufig eintägige – Märkte, die den Bürgerinnen und Bürgern zu Beginn der kalten Jahreszeit die Möglichkeit gaben, sich mit Fleisch und winterlichem Bedarf einzudecken. Im 14. Jahrhundert kam der Brauch auf, Handwerkern wie Spielzeugmachern, Korbflechtern oder Zuckerbäckern zu erlauben, Verkaufsstände für die Kleinigkeiten auf dem Markt zu errichten, die die Kinder zu Weihnachten geschenkt bekamen. Ebenso gab es damals bereits Stände mit gerösteten Kastanien, Nüssen und Mandeln.

Heute übertrifft sich das Angebot der verschiedenen Weihnachtsmärkte gegenseitig. In Schleswig-Holstein kann man sich kaum entscheiden, auf welchem Markt die schönsten Geschenke für die Lieben gefunden werden. Oder wo eine besonders heimelige, wärmende Vorweihnachtsfreude aufkommt, nach der sich so viele sehnen.

Hilfreich, um sich muckelig zu fühlen, ist verlässlich die schöne Kulisse des mittelalterlichen Stadtkerns von Lübeck. Durch die ganze Altstadt ziehen sich die Märkte. Am Rathaus bieten manch mittelalterlich kostümierte Marketender ihre Waren feil: Handgeschnitztes, Honig, Met oder Webereien. Besonders beliebt ist der Markt im Lübecker Heiliggeiststift, wo in den Nischen, die einstmals den Kranken als Unterkunft dienten, wunderbares norddeutsches Kunsthandwerk verkauft wird. Während von der Empore anspruchsvolle Musik erklingt.

Aber auch wer es ruhiger mag, findet bei uns im Norden den richtigen Weihnachtsmarkt. Viele unserer prächtigen Landgüter verzaubern die Besucher mit ihren herrschaftlichen Hofkulissen. Hervorzuheben ist der Markt auf Gut Bossee bei Westensee (12./13. und 19./20. Dezember), wo unter anderem „Wildes" vom Grill gekostet und erworben werden kann. Oder Sie besuchen an einem der Adventswochenenden den „Weihnachtszauber" auf dem Gut Augustenhof bei Osdorf. Klein und fein geht es zu im Schloss Hagen in Probsteierhagen. Im aufwendig restaurierten Schloss werden neben ausgesuchtem Kunsthandwerk selbst gebackene Kuchen und Torten serviert. Am 1., 2. und 3. Adventswochenende.

Für mich ein „Muss" ist der Adventsmarkt im Handwerkerhof Fecit, der zur Werk- und Betreuungsgemeinschaft Kiel e.V. gehört (www.wub-kiel.de/werkstaetten). In diesem Jahr findet er am 5. und 6. Dezember statt.

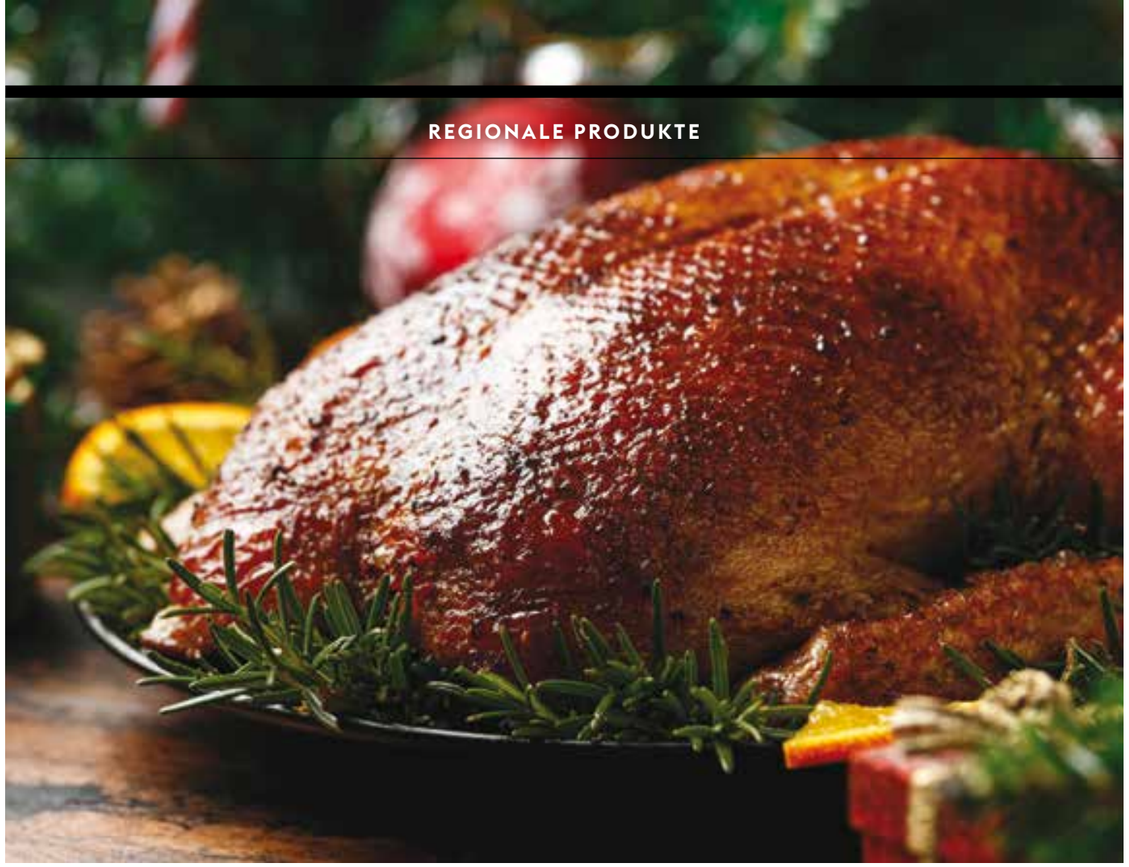
Fast schon skandinavisch gemütlich, also „hyggelig", wird es in Flensburg. Weihnachtliche Fensterkonzerte in den kleinen Gassen zwischen Süder- und Nordermarkt laden ein, dazu ein Gläschen Tallinn-Punsch aus nordischen Beeren.

Einen Besuch wert ist zudem der Schwahlmarkt in Schleswig: Im Schwahl, dem Kreuzgang des Doms, wird zum Verkauf der weihnachtlichen Leckereien und der regionalen Handwerkskunst ein besonderes Kultur-Programm geboten. Besondere Freude bereitet der Gesang des Kinderchores während der Familien-Gottesdienste im Dom.

Über den Kieler Rathausmarkt fliegt auch in diesem Jahr wieder Wichtel KIELian in seiner Mini-Kogge. „Gezogen" von sechs Rentieren schweben sie, nicht nur zur Freude der Kinder, drei Mal am Tag über das skandinavisch anmutende Weihnachtsdorf auf einem der schönsten Kieler Plätze.

Ein Ausflug nach Husum, auf den Spuren Theodor Storms, lohnt sich in der Adventszeit ebenso. Das Storm-Haus ist im Dezember geöffnet und bietet unter anderem eine Führung unter dem Titel „Weihnachten bei Familie Storm" an, die am 29.11., 6.12., 13.12. und 20.12. um 14 Uhr stattfindet. Und wer erst nach den Feiertagen zur Besinnlichkeit kommt, dem lege ich die Veranstaltung „Von drauß´ vom Walde" ans Herz: Eine Führung mit Lesung, dazu braune Weihnachtskuchen und Punsch nach dem Originalrezept von Theodor Storm (27. und 30.12. um 17 Uhr).

Jetzt regt sich tatsächlich doch schon Mitte Oktober eine kleine Vorfreude auf das Kommende in mir.



ADVENTSZEIT
EIN GESCHENK FÜR ALLE SINNE

Die vielen Lichter, die Fenster und Straßen erleuchten, der Weihnachtsschmuck, der Geruch von Glühwein und Gebäck – alle Jahre wieder freuen wir uns darauf. Es ist eine besondere Mischung aus Sinneseindrücken und Empfindungen, die wir so nur im Advent erleben. Ein bestimmter Geschmack oder Duft weckt zudem Erinnerungen, die oft bis in die Kindheit zurückreichen. Interessanterweise fanden Ernährungspsychologen heraus, dass sich „im Laufe der Jahrtausende im kollektiven Gedächtnis der Kulturen verankert (hat), welche Lebensmittel zu welcher Jahreszeit verfügbar sind. In Kulturkreisen, in denen die Jahreszeiten weniger deutlich zu spüren sind, haben sich diese wechselnden Bedürfnisse kaum ausgeprägt“, so PD Dr. Thomas Ellrott (Universität Göttingen).

Zusätzliche Kalorien, um gut über den Winter zu kommen, sind heutzutage nicht mehr nötig: Unsere Winter sind nicht mehr so kalt, unsere Heizungen funktionieren automatisch und wir bewegen uns in der dunklen Jahreszeit tendenziell (noch) weniger. Wodurch wir im Winter nicht mehr Kalorien als sonst verbrennen. Überdies sind nahezu alle Lebensmittel ganzjährig verfügbar. Auf Vorrat, so wie unsere Vorfahren, müssen wir im Herbst schon lange nicht mehr futtern. Geblieben ist aber das Bedürfnis, sich mittels Essen und Trinken etwas Gutes zu tun. Allein und ebenso gern in gemütlicher Runde. Und dies ganz besonders in der Adventszeit, in den dunkelsten Wochen des Jahres.

Ich möchte in diesem Jahr in meiner Winterküche noch bewusster die klassischen Gewürze der kalten Jahreszeit verwenden: Anis, Zimt, Kardamom, Muskat, Vanille und Nelken. Denn diese wirken fast alle positiv auf unseren Verdauungstrakt und/oder unterstützen bei Erkältungsbeschwerden (Tees). Sogar aus frischer Ernte bekommen wir in den nächsten Wochen noch so mancherlei: Steckrüben, Champignons, Chicoree, Endivien- und Feldsalat, Grün-, Weiß-, Rot- und Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Lauch und Topinambur. Aus Lagerhaltung Kartoffeln, Kürbis, Karotten, Rote Bete, Zwiebeln und Radicchio. Das ist doch nicht nichts, um uns –aus guten Gründen– saisonale Leckereien zuzubereiten. Denn diese Art der Ernährung bedeutet: Wir essen Nahrungsmittel, die optimal ausgereift sind und ihren vollen Geschmack entfalten können. Sie enthalten die ganze Palette ihrer Nährstoffe, sind preiswerter, haben kürzere Transportwege und benötigen weniger Verpackung. Außerdem kommt so Abwechslung in unseren Speiseplan, was uns gesund hält.

Im Winter gehört bei vielen von uns Fleisch auf den Tisch. Sowohl Wild als auch Geflügel haben jetzt Saison. Wie gut, dass es in unserer Region zahlreiche Hofläden gibt, in denen wir Fleisch aus artgerechter Tierhaltung bekommen. Oft können wir uns hier beim Einkauf gleich noch mit frischem Gemüse versorgen. Fisch lieben wir Nordlichter natürlich zu jeder Jahreszeit. Und nicht nur der Karpfen lässt sich vom guten Fischhandel ganz frisch mit nach Hause mitnehmen.

Käsehof Biss – Hier gibt es mehr als Käse zu beißen

Kurz hinter Dersau am Plöner See, direkt an der B430, liegt der Käsehof Biss mit modernem Kuhstall, eigenen Ländereien, der Käserei und einem äußerst gut besuchten Hofladen.
Die Milch von ca. 100 Kühen gelangt via Pipeline vom Melkstand unterirdisch ganz frisch in die Käserei. Dort werden zahlreiche Frischkäsesorten, halbfester und fester Schnittkäse hergestellt.

Für Biokäse, Schaf- und ein ansehnliches Sortiment an Ziegenkäse wird die Milch zugekauft.
Interessante Bezeichnungen wie „Schwarze Perle“ oder „Zauberkäse“ machen neugierig. Aber auch „Steppmelk“, nach einem Rezept von Oma aus frischem Quark mit Kirschen geht weg wie warme Semmeln.
Der liebevoll eingerichtete Hofladen mit seinen großzügigen Öffnungszeiten begeistert nicht nur Käseliebhaber, sondern lässt auch das Herz von Feinschmeckern und Schnäppchenjägern höherschlagen. Außerdem kommen Grundnahrungsmittel und ein edler Tropfen nicht zu kurz. Wer ein kulinarisches Geschenk sucht, wird hier garantiert fündig.
Die beiden Söhne Bastian und Julian dieses Familienunternehmens werden übrigens auch in Zukunft dafür sorgen, dass der „Käse mit Biss“ an einer Ihrer Käsetheken zu finden ist.
www.kaesehofbiss.de, Telefon: 04526-15 97

© la carte-Verlag

Il Rosso – La Bottega
die vielleicht kleinste Nudelmanufaktur der Welt
vegetarische und vegane italienische Küche nach Originalrezepten
frische Pasta aus unserer Nudelmanufaktur, hausgemachte Pesti, Saucen, Pizza, Panini, Antipasti, Salate, Dolci, erlesene Weine und andere italienische Spezialitäten
Il Rosso
Langebrückstr. 20 (Speicherpassage)
24340 Eckernförde • Tel.: 04351-889 60 55
www.ilrosso.de
Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-18.30 Uhr, Sa 10-16 Uhr

SCHÖNMOORER HOF
LÄNDLICH VERWURZELT
Frisches Geflügel direkt vom Hof
sowie Öle, Pesto, Sauerfleisch, Freilandeier u.v.m.

Hauptstr. 10 • 23845 Wakendorf 1
Tel.: 04550-241 305
Mail: info@schoenmoorer-hof.de
Öffnungszeiten: bis 23.12.
montags bis freitags 09-18 Uhr
samstags 09-12 Uhr

Einkaufen auf dem
HÜHNERHOF POSTKAMP
Mi und Fr hausgemachter Mittagstisch
Natürlich aus der Region
✔ Eier
✔ Eierlikör
✔ Nudeln
✔ Frischgeflügel
✔ Hausmacher Wurst
✔ hausg. Salate
✔ Kartoffeln
✔ Äpfel, Birnen
✔ Saisongemüse
✔ Marmelade, Honig
✔ Pfälzer Wein
✔ Sauerfleisch
Das HÜHNERHOF POSTKAMP-Team ist für Sie im Hofladen da:
Montag - Freitag 8.00 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 18.00 Uhr
Sonnabend 8.00 bis 13.00 Uhr
Dienstag nachmittags geschlossen.
Auf dem Wochenmarkt in Kronshagen
Donnerstag 12.00 bis 18.00 Uhr
und auf dem Wochenmarkt in Altenholz-Stift
Freitag 12.00 bis 17.00 Uhr
www.huehnerhofpostkamp.de
Hühnerhof Postkamp GmbH & Co. KG
Postkamp 13 • 24161 Altenholz
Telefon 04349 322

Winterzeit ist Wildzeit

Die kühleren Herbsttemperaturen machen jetzt wieder Appetit auf heimische Wintergerichte und Wild bringt durch die verschiedenen Wildarten sowie unterschiedliche Teilstücke Vielfalt auf die Teller. Dazu kommen die besonderen Stärken von Wildfleisch: Es ist ein reines Naturprodukt, ist besonders zart, fettarm und hat Charakter, nämlich Eigengeschmack. Ohne schlechtes Gewissen, Tierwohl ist garantiert!

Gut Bossee bietet Steaks aus der Keule, Medaillons vom Rücken und als Krönung das Filet von Dam-, Reh- und Schwarzwild an. Marinieren ist eigentlich nicht nötig, aber wer es möchte, bekommt beim Einkauf noch einfache Tipps.
WILD in Variationen: Ob klassische heimische Zubereitung mit Preiselbeeren und Rotkohl oder mal leichte, moderne Rezepte – Wildfleisch ist vielseitig und lecker! Zudem gehören die beliebte Wildbratwurst, die Wild-Currywurst und die selbstentwickelten und perfekt auf Wild abgestimmten Saucen und Chutneys zum Angebot im Hofladen auf Gut Bossee.
Mehr Infos unter:
www.bossee.de, Telefon: 04305- 991 993

All'amore e alla libertà

… auf die Liebe und die Freiheit – lautet das Lebensmotto von Federica Poldelmengo. Wie sich diese Haltung in ihrer Küche widerspiegelt, lässt sich nicht mehr nur im Restaurant Il Rosso in Altenhof erschmecken und erleben: Am 12. Oktober hat die Patronin, gemeinsam mit ihrem Mann Franco Muffato und ihrem Team, das Il Rosso – La Bottega in der Speicherpassage in Eckernförde eröffnet.

Das Herzstück der Bottega ist wohl eine der kleinsten Nudelmanufakturen der Welt: Hinter einer Glasscheibe lässt sich dabei zuschauen, wie frische Pasta in handwerklicher Arbeit entsteht. Zwölf verschiedene Nudelsorten, darunter Spaghetti, Casarecce und Pappardelle, zeigen die Vielfalt italienischer Pastakunst. Aktuell können vor Ort Antipasti, Salate, Pizza, Panini und Dolci verspeist werden. Von Kuchen bis zur Crema di Mascarpone: „Das Original des Tiramisu", lerne ich. All die Leckereien gibt es ebenso zum Mitnehmen für Zuhause. Eine Erweiterung des Angebots ist geplant.
Mit ihrer rein vegetarischen und veganen Küche zeigt Küchenchefin Federica Poldelmengo, wie vielfältig und raffiniert italienischer Genuss ganz ohne Fleisch und Fisch sein kann. Mit hausgemachten mediterranen Köstlichkeiten zieht so ein Stück Dolce Vita in die Speicherpassage ein – zum Entdecken, Genießen und Mitnehmen.
www.ilrosso.de, Telefon: 04351-889 60 55

Qualität, die man schmeckt – Fleisch von glücklichen Gänsen

Bauer Frank Gadow empfiehlt, seine Tiere in ihrem natürlichen Lebensraum auf dem Schönmoorer Hof zu besuchen. Von dort kommen nicht nur glückliche Gänse, sondern auch Enten, Hähnchen sowie freilaufende Hühner mit Mobilstall. Kurze Wege zur hofeigenen Schlachterei und schnelle Verarbeitung wahren die hohe Fleischqualität. Die Orangefärbung des Fleisches entsteht durch Sonnenlicht, frisches Gras und viel Bewegung, nicht durch Farbstoff, wie er oft dem Futter zugesetzt wird. Das zarte, aromatische und magere Fleisch schrumpft nicht beim Garen. Ein Besuch im neuen Hofladen lohnt sich: Das kaltgepresste Raps- und Leinöl aus der Hof-Ölmühle schmeckt leicht und frisch. Letzteres lässt sich als Omega-3-reiches heimisches Superfood sogar als alleiniges Salatöl verwenden. Feinkörniges Pesto mit Rapskernschrot und kaltgepresstem Öl wird vor Ort produziert. Zudem werden in der Hofeigene Manufaktur verschieden Marmeladen, Chutneys, sowie Liköre und Essigsorten aus selbstgezogenen Früchten hergestellt. Wer den Weg nach Wakendorf I scheut, kann telefonisch oder per E-Mail bestellen. Übrigens: Im kommenden Jahr wird das neue Hofcafé auch wieder von Mai bis Oktober geöffnet sein.

www.gemeinsam-verwurzelt.de;
info.schoenmoorer-hof.de, Telefon: 04550-24 13 05

Postkamp: Weihnachtsbraten und mehr

Immer noch ist bei vielen von uns ein Geflügelbraten untrennbar mit dem Weihnachtsfest verbunden. Für die Festtage legen wir außerdem besonderen Wert auf Qualität. Knapp 20 Autominuten von der Kieler Innenstadt werden wir fündig:
Der Hühnerhof Postkamp in Altenholz verkauft frisch geschlachtete Enten und Gänse vom Markeruper Geflügelhof. Das Putenfleisch – ebenso als ganzer Braten oder in Teilstücken – stammt frisch vom Geflügelhof Bartels. Leckere Kartoffeln und Rot- oder Rosenkohl machen das Festessen erst komplett. Die „Belana"-Kartoffel kommt aus Ostholstein, Gemüse wird täglich frisch von Großhändlern aus der Region geliefert. Zum Nachtisch empfiehlt mir Imke Andersson ein Bratapfelkompott. Wer die fruchtige Beilage zum Fleisch lieber (nach einem Familienrezept) selbst macht, nimmt sich hierfür Äpfel aus dem Alten Land mit.

Und selbstverständlich gibt es, zum Beispiel für die Weihnachtsbäckerei, auf einem Hühnerhof Eier zu kaufen. Die Legehennen werden hier überwiegend in Freiland-, aber ebenso in Bodenhaltung gehalten. Noch ein Hinweis zum Schluss: „Bestellungen zu Weihnachten nehmen wir gerne bis zum 29. November entgegen." Das merke ich mir.
www.huehnerhofpostkamp.de, Telefon: 04349-322

Dersauer Bauernkäse, der Käse mit „Biss"!
20 eigene Käsesorten mit ihren Varianten und anderen Spezialitäten der Käsestraße
Stippmilch, Quark oder Kräuter-Frischkäse.
Den Käsehof finden Sie direkt an der B430 zwischen der Abfahrt Dersau und der Abfahrt Kalübbe.
Hofkamp 24326 Dersau
Tel.: 04526 15 97
kontakt@kaesehofbiss.de
www.kaesehof-biss.de
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-14 Uhr
Saisonöffnungszeiten Ostern - Oktober: Mo-Sa 9-18 Uhr, So 13-18 Uhr
Käsehof Biss

DER WILD-HOFLADEN
WILD & WILDSPEZIALITÄTEN

Winterzeit ist Wildzeit
•••
Wildfleisch
z.B. Rücken, Keule, Filet
Wild-Bratwurst
Saucen & Chutneys
GUT BOSSEE
Öffnungszeiten:
Samstag 11⁰⁰ bis 14⁰⁰ Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung
24259 Westensee
T: 04305-991 993
www.bossee.de

INDRI AGNEYA
PREISGEKRÖNTER SINGLE MALT WHISKY AUS INDIEN

Dieses Jahr haben indische Whiskys viele Preise erhalten. Der Indri Agneya stach dabei besonders hervor, denn er erhielt nicht nur eine Goldmedaille bei den World Whisky Awards, sondern wurde mit 95 Punkten auf der London Spirits Competition „Indian Whisky of the Year". Das sind gute Gründe, sich der Brennerei Piccadily und ihrem neuen Whisky Agneya an dieser Stelle zu widmen.

Unter den weltweit fünf meistverkauften Whiskys 2024 belegen die Plätze 1-3 und 5 Whiskys aus Indien (Platz 4: Johnnie Walker). Das sind allesamt Blended Whiskys, die den eingefleischten Malt-Trinker zwar eher weniger hinter dem Ofen hervorlocken, aber sie zeigen, dass Indien ein gigantischer Produzent ist. Seit die indischen Whiskybrennereien Amrut und Paul John erhältlich sind, haben Connaisseure Indien als whiskyproduzierende Nation auch auf dem Schirm. Daneben gibt es einen dritten Produzenten, der Whisky nach westlichem Vorbild herstellt: die Piccadily Whisky Distillery mit ihren Indri Single Malt Whiskys.

Piccadily Agro Ltd. (im Gegensatz zum berühmten Platz in London mit einem „l") ist ein indisches Unternehmen mit Sitz im zentralen nördlichen Bundesland Haryana, das im Südosten direkt an die Hauptstadt Neu Delhi grenzt. In dieser Region findet man unterschiedliche klimatische Zonen, von trocken bis regenreich und wir befinden uns in den fruchtbaren, bis zu 400 Meter hohen, südlichen Ausläufern des Himalaya-Gebirges. Im Bundesland Rajasthan, das südwestlich angrenzt und gern als „Kornkammer Indiens" bezeichnet wird, baut man seit Hunderten von Jahren eine sechsreihige Gerste an, die sich sehr gut zum Brennen eignet. Auch die Whiskys unter dem Markennamen Indri werden aus dieser alten Gerstensorte gebrannt. Da es in Indien keinen Torf gibt, wird dieser zur Herstellung des Rauchmalzes aus Schottland importiert (25 ppm Phenol im Malz). Andere indische Brennereien importieren gleich das Rauchmalz aus Schottland, was Piccadily allerdings nicht macht.

Piccadily Agro Ltd. hat 1967 als Zuckerrohrmühle angefangen. Zuckerrohr ist auch heute noch ein wichtiger Zweig der indischen Wirtschaft und ernährt aktuell etwa 55 Mio. Landwirte im Land. Piccadily besitzt mehrere Marken und Firmenzweige und brennt seit 1994 auch Alkohol (vornehmlich aus Melasse) in zwei Kolonnenbrennanlagen (Destichem & Praj Industries Ltd.). Piccadily stellt einen „Pure Dark Rum" her und veräußert Kohlendioxid vom Fermentationsprozess für Sprudelgetränke an die Softgetränke-Industrie (das ist ebenfalls Praxis in Schottland bei vielen Grain-Brennereien).

Die Single-Malt-Whisky-Brennerei wurde 2012 gegründet und liegt in Karnal im Süden von Haryana, etwa 4 Autostunden westlich von Neu Delhi. Mittlerweile ist die Brennerei mit 2 Mashtuns, 8 Washbacks, 3 Wash Stills und 3 Spirit Stills ausgestattet und produziert nach einer Erweiterung nun 5,1 Mio. Liter Rohbrand im Jahr.

Piccadily stellte vor ihrem Single Malt schon Blended Whiskys her (Golden Wings und Whistler). Für den Single Malt Whisky konnten man Surrinder Kumar als Mitarbeiter gewinnen, der viele Jahre für Amrut als Masterblender tätig war und als eigentlicher Vater des indischen Single Malt Whiskys gilt. Einen weiteren Anteil an der Qualität der Whiskys hat Graeme Hamilton Bowie, der zuvor 38 Jahre in der schottischen Whiskyindustrie als Master Distiller tätig war (u.a. bei Glen Grant, Adelphi und Tomintoul). Den ersten Single Malt Whisky hat Piccadily 2020 als Auftragsabfüllung unter dem Namen Kamet auf den Markt gebracht. 2022 folgte die erste Originalabfüllung dem Indri Trini.

Agneya ist Sanskrit und bedeutet so viel wie „mit dem Feuer verbunden", was auf die leichten Rauchnoten anspielt. Der ungefärbte und nicht kalt filtrierte Single Malt Whisky hat mir eine schöne Überraschung geboten. Als ich ihn mir einschenkte, begrüßte mich der bekannte Geruch eines Dunnage Warehouses (Fasslager)! Ich hatte das Gefühl, dass es jemandem gelungen ist, genau diesen unverwechselbaren Geruch als Essenz in ein Glas zu zaubern. Der Dunnage Typ ist der historische Urtyp dieser Lagerhäuser. Er zeichnet sich durch Lehmboden, dicke Steinwände und maximal drei Fassreihen übereinander aus.

Als Fässer wurden beim Agneya ehemalige Bourbonfässer in Erstbefüllung und Oloroso- und Pedro-Ximénez-Sherryfässer in Vollreifung genutzt, was bedeutet, dass der Rohbrand die gesamte Zeit in einem Fasstyp reifen durfte (kein Finish) und Masterblender Surrinder Kumar den Agneya aus diesen Fässern komponierte. Eine solche Vorgehensweise bietet die volle Kontrolle über die Aromatik des Endprodukts. Der Agneya wirkt am Anfang leicht pfeffrig in der Nase, wandelt sich mit Sauerstoff aber dann zu einem weichen runden Meisterwerk. Nicht umsonst hat er so viele Auszeichnungen erhalten. Er kommt ohne Altersangabe daher. Das ist aber auch nicht wichtig, denn bei dem warmen Klima in Haryana (bis 50 Grad) reift der Whisky außerordentlich schnell mit einem heftigen Angelshare (Verdunstung). Dieser Inder kann es somit mit jedem zwölfjährigen Scotch aufnehmen. Erfreulich sind zudem das hervorragende Preisleistungsverhältnis des Whiskys und die angenehme Trinkstärke von 46% Vol. Alkohol, mit der er in die Flasche gebracht wurde. Damit ist er genau richtig und nicht zu schwach auf der Brust.

Der Indri Agneya ist mit seiner Fülle von Aromen und der angenehmen Rauchigkeit ein idealer Begleiter für Herbstabende am Kamin. Erhältlich ist er z.B. bei Whiskyle in Kiel.

Viel Spaß beim Genießen und Cheers! (wir sind in Indien) wünscht Ihnen ■

Ihr Whiskykenner Thom Glas

INDRI „AGNEYA"

Indian Single Malt Whisky
Originalabfüllung (Piccadily Destillery)
ohne Altersangabe (abgefüllt 1.6.2025)
Alkohol: *46% Vol.*
Fasstypen: *Vollreifung in First Fill Ex-Bourbonfässern und Ex-Oloroso- und Ex-Pedro-Ximénez-Sherryfässern*
ungefärbt, nicht kalt filtriert
Preis: *45,- € / 700 ml-Flasche*
mit Geschenkpackung +2 Tumblern kostet er 47,- €

VERKOSTUNGSNOTIZ *(verkostet wurde in einem handelsüblichen Nosingglas / Snifter).*
Das Tasting Panel eines SMWS Tastings in Hamburg hat zu dieser Verkostungsnotiz beigetragen. Dafür vielen Dank.

ERSTE NASE *(vor dem ersten Schluck): Das ist der Geruch eines Dunnage Warehouses! (Nasenspitze tief ins Glas). Sehr spannend! Erkalteter Torfrauch, frisch und grasig, erdig, Vanille, altes Leder, Cerealiennoten und Waffelteig, reife Bananen, dunkles Karamell und Milchschokolade, schwarze Johannisbeere, reifer Pfirsich, wie ein wenig mineralisch bemooste Feldsteine, dann klassische Apfel- und Birnennoten und würziges Eichenholz.*
GESCHMACK: *Zuerst kommt schwarzer Pfeffer, dann Eichenholz mit grünem Apfel und säurestarker Birne. Eine Frische von Zitrone rundet ab. Der kalte Torfrauch ist deutlicher, als man ihn in der Nase vermutet hätte. Leicht mineralisch, wie nasse Schieferplatten. Tiefer ins Glas geschnuppert, erlebt man eine intensive Note von Himbeere, Mangocreme und Gewürzen! Herrlich vielschichtig und ausgewogen.*
NACHKLANG: *Ein ausgewogener Mix aus sämtlichen Aromen der Nase und des Geschmacks. Würziges Eichenholz, schokoladige Rauchnoten und fruchtige Mangos klingen lange nach.*
ZWEITE NASE *(die vordergründigen Aromen sind nun „im Mund" und die Nase kann vorher überlagerte Aromen besser entdecken): Die Früchte gewinnen. Das Leder wird zu Kunstleder und florale Noten, die vorher offenbar überdeckt waren, kommen zum Vorschein. Schön.*
FAZIT: *Der Whisky hat m.E. seine Prämierungen zu Recht erhalten. Wunderbar ausgewogen kommt der leicht rauchige Agneya daher. Die Fässer wurden perfekt vermählt. Für unter 50,- € ein toller „Everyday Dram"! Unbedingt probieren!*

MANDELN UND MARZIPAN

Schon die Kleinsten lieben es mitzuhelfen, auch beim Einkaufen, Kochen und Backen. Unterstützen Sie den natürlichen Eifer Ihrer Kinder und entdecken Sie gemeinsam die vielfältige und bunte Welt der Lebensmittel. Über das Mitmachen erfahren Kinder, was in unserer Nahrung steckt, was gesund und weniger gesund ist, woher die Lebensmittel kommen, und entdecken, dass es Spaß macht, zusammen zu kochen. Passend zum Alter Ihrer Kinder können Sie die verschiedenen Aufgaben aufteilen. Dieses Mal geht es um die winterlichen Mandeln und das leckere Marzipan.

STECKBRIEF MANDELN

Gerade in der Weihnachtszeit sind Mandeln bei uns sehr beliebt. Der Geruch von gebrannten Mandeln auf dem Weihnachtsmarkt oder zu Marzipan verarbeitete Mandeln, lassen uns sofort an den Winter denken. Dabei waren sie vor Hunderten von Jahren in vielen Ländern um das Mittelmeer und weiter östlich ganzjährig ein Grundnahrungsmittel. Denn Mandeln haben einen hohen Eiweißgehalt, liefern viel Energie, Vitamine und Mineralstoffe, die unser Körper täglich braucht. Bereits wenige Gramm Mandeln am Tag sind gut für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Jedoch darf man zum Essen nur die süßen Mandeln nehmen. Bittere Mandeln sind aufgrund ihres hohen Blausäuregehaltes zum rohen Essen ungeeignet und müssen gekocht gegessen werden.

Auch bei uns werden süße Mandeln in der täglichen Küche gerne verwendet: als Mandelmus, Mandelmilch, zum Dekorieren von Gebäck, in Plätzchen und Kuchen oder als Füllung von Oliven. Auch das leckere Marzipan wird aus einem Mandel-Zuckergemisch hergestellt und mit weiteren Zutaten ergänzt. Und es gibt immer mehr Kosmetikprodukte, in denen Mandeln verarbeitet sind. Mandelbaum, Aprikosen- und Pfirsichbäume sind verwandt, ihre Früchte nennt man Steinobst. Seit über 4000 Jahre werden Mandelbäume angebaut, sie wachsen besonders gut in südlichen Ländern wie Italien, Spanien, Türkei und Kalifornien. Im Februar blühen die zierlichen Mandelbäume ganz wunderschön mit üppig weißen und rosafarbenen Blüten. Im Juli kann man dann die reifen Mandeln schon ernten. Sie kommen gut mit wenig Regen und monatelangen Trockenzeiten aus.

Wer eine Mandel vom Baum essen möchte, muss zuerst die äußere Schale knacken und danach die braune Haut des Kerns mit kochendem Wasser übergießen und abziehen. Kauft man bereits geknackte Mandelkerne im Supermarkt, sind ungeschälte besser, da geschälte anfälliger für Schimmelbefall sind. ■

Rezept für Kinder und Co

Marzipankartoffeln

Zutaten:

200 g Marzipanrohmasse
200 g Puderzucker
2 EL Kakaopulver

Zubereitung:

Die Marzipanrohmasse mit dem Puderzucker verkneten, bis alles möglichst glatt ist. Kleine Kugeln aus der Marzipanmasse formen und im Kakaopulver rollen. Die Marzipankartoffeln in einer Keksdose zum Frischhalten aufbewahren oder in kleinen Tüten oder Schachteln verschenken. Sie sind 3 Wochen haltbar.
Als Variante kann etwas Zimtgewürz oder Rum-Aroma der Marzipanmasse zugefügt werden.

Gebrannte Mandeln

Zutaten:

200 g ganze geschälte Mandeln
200 g Zucker
100 ml Wasser
1/2 Päckchen Vanillezucker
1 TL Zimt

Zubereitung:

Alle Zutaten, bis auf die Mandeln, in einer Pfanne zum Kochen bringen. Die Mandeln zugeben und bei hoher Temperatur so lange köcheln, bis der Zucker trocken und fest wird. Dabei ständig rühren. Das dauert recht lange und wird dann innerhalb von Sekunden fest. Wer den richtigen Zeitpunkt verpasst, kann einfach nochmal etwas Wasser dazugeben und wieder rühren. Wenn die Masse krümelig wird, alles auf ein Backblech mit Backpapier geben und zum Trocknen gut verteilen. Am besten schmecken die gebrannten Mandeln noch warm.

Mehr über die Autorin erfahren Sie unter:
www.zuckersuesseaepfel.de

NOVEMBER
1 SONNTAG

Ausstellung 10:00 "Der Gewölbekeller" - Kostbarkeiten aus dem Alten Kiel, vom 29.9.2024 bis 31.12.2027; Öffnungszeiten: Di bis So 10-18 Uhr WarlebergerHof ger
14:00 "Ocean of Longing" - Malerei von Hyunhee Ok, bis 15.11.; Öffnungszeiten: Mi-Sa 13-17 Uhr; So/Feiertag 11-17 Uhr FreyaFrahmHaus
14:00 Öffnungszeiten des Computermuseums: immer Sa + So 14-18 Uhr, letzter Einlass: 17 Uhr FHComputermuseum
14:30 Sonntagsführung durch die Dauerausstellung: Kiels Geschichte als Hafenstadt ... und als Ort des Segelsports, jeden Sonntag Eintritt frei Schifffahrtsmuseum
16:00 bis 22 Uhr: Kieler Lichtermeer 2026, mit dem Lichtkünstler Sebastian "Buddy" Gottheit Nikolaikirche
Kinder 15:00 Kinderdisco Halloween Special, bis 17 Uhr - nur in Begleitung von Erwachsenen (Eintritt frei für Erw.) TraumGmbH
Musik 19:00 Musik zu Roma-Tanz: Sunasa tumen - Wir hören euch zu, Saal Pumpe
19:00 Kiel Singt, der Chor für alle Schloss
19:00 Lilian Gold & Tom Baetzel feat. Andre Liebmann: Night of Legends, die größten Lovesong-Klassiker Metro
Sport 14:00 Workshop Romani-Tanz: Sunasa tumen - Wir hören euch zu, Saal Pumpe
Theater-Comedy 11:00 Open Dance Class - Balletttraining für Laien ab 18 Jahren., Anmeldung bei Jean Marc Cordero (openclasskiel@gmail.com); Ballettsaal Opernhaus
16:00 La Cage aus Folles - Ein Käfig voller Narren Opernhaus
16:00 Peer*Gynt, von Henrik Ibsen; mit Kinderbetreuung Schauspielhaus
17:00 EXTRA: EinBlick: Mit gefesselten Fäusten Werftpark
19:00 Tante Salzmanns Improtheater KulturForum
19:30 Das Recht des Stärkeren, von Dominik Busch, im Studio 103B0 Schauspielhaus
20:00 Bühne für Demokratie: Die Möllner Briefe, Dokumentarfilm und Gespräch mit Ibrahim Arslan Werftpark

2 MONTAG

Ausstellung 17:00 Vernissage: Martin Karkossa (in memoriam), bis 9.11.; Eintritt frei während der Öffnungszeiten: Mo-Fr 15-18 Uhr Leuchtturm
Musik 19:30 Wahnsinn! - Die Show 2026 - Wolfgang Petrys Geburtstagsparty mit allen Hits MerkurOstseehalle
20:00 Jazz-Café pur im STATT-Café KulturForum
Theater-Comedy 19:00 Gastspiel: Wir in Schleswig-Holstein: Klavier!Klasse!, im 1. Foyer Opernhaus
20:00 Schauspiel EXTRA - Reihe 17: Elisabeth, mit Mareike Fallwickl Schauspielhaus
Vortrag-Führung 16:00 Kreatives Schreiben in Laboe, mit Anneke Polenski (Autorin, Psychologin, Dozentin fuA8r kreatives & biografisches Schreiben); Anmeldung erforderlich FreyaFrahmHaus
19:30 Ilja Richter - Sag beim Abschied leise Disco ... Metro

3 DIENSTAG

Musik 18:30 Sip & Jazz Schloss
20:00 Live: Nichtseattle (IndieFolkRock) + Support: Blumes (SlowCoreFolk) Hansa48

4 MITTWOCH

Musik 17:00 Die halbe Stunde: Die schönsten Saiten des Herbstes, mit dem Mandolinenclub "Ellerbek von 1911 e.V., Eintritt frei, Spende erbeten Nikolaikirche
19:00 Tocalo flamenco - Musik und Tanz, Saal Pumpe
Theater-Comedy 19:30 "Venedig unter - A Cyborg Tour - Premiere, mit dem Factory Theater - eine multimediale Performance KulturForum
20:00 Alle meine Söhne, von Arthur Miller Schauspielhaus
20:00 Club 27 - Stand-Up-Programm von Anna Bartling Hansa48
Vortrag-Führung 19:00 Krimilesung mit Turid Müller: Im Schatten der Insel, Kino TraumGmbH
Tanzen 22:00 Cheap Cheap Club & Karaoke, Halle 1; bis 24 Uhr alle Drinks zum 1/2 Preis TraumGmbH

5 DONNERSTAG

Theater 20:00 Quiznight Afterwork, Restaurant TraumGmbH
Theater-Comedy 20:00 Elena Uhlig & Fritz Karl: "Die Ehe - eine feindliche Übernahme" MerkurOstseehalle
Vortrag-Führung 12:30 bis 14.30 Uhr: AnsprechBar - immer donnerstags, ein offenes Ohr, Raum und Zeit für ein Gespräch vor dem Raum der Stille Nikolaikirche
18:00 Live-Hörspiel: Tote auf Urlaub. Berlin 1919., mit Klaus Gietinger; Eintritt frei Hansa48
19:30 Irgendwas mit Möwen - Die Kieler Slam-Lesebühne, mit assemble ART KulturForum
20:00 Live-Hörspiel: Meyster der Puppen - Wäldensteyn, Steampunk-Satire Hansa48

6 FREITAG

Kinder 19:00 Drei Haselnüsse für Aschenbrödel - Das Musical MerkurOstseehalle
Essen 10:00 bis 13 Uhr: coffee to stay - immer freitags, bleiben.kaffee. begegnung.gespräche Nikolaikirche
15:00 Waffelnachmittag, Eintritt frei Leuchtturm
Musik 18:00 Prokofjew: Sinfonisches Konzert e-Moll, op. 125, Daniel Müller-Schott, NDR-Elbphilharmonie Orchester, Andris Poga Schloss
18:00 Showbox Herbstfestival live im Orange Club, Halle 2 TraumGmbH
19:00 Jaya The Cat, mit einem Mix aus Punk Reggae und Ska Raeucherei
19:00 Klezmer mit dem Duo Zhok, Gerhard Breier (Klarinette/Moderation) und Anja Jakobsen (Akkordeon) Paul-Gerhardt-Gemeinde
20:00 Live: Max Prosa mit "Der Garten" Tour 2026 Hansa48
Theater-Comedy 19:00 "Age is a Feeling", von Haley McGee KomoedWil
19:30 "Venedig unter - A Cyborg Tour, mit dem Factory Theater - eine multimediale Performance KulturForum
20:00 Karim Pamuk: "Erleuchtet & Verstrahlt", kabarett oriental Lutterbeker
20:00 Das Tagebuch der Anne Frank, Mono-Oper in 2 Akten von Grigori Frid Schauspielhaus
20:00 DeichArt: Tartuffe oder von der Lust, sich manipulieren zu lassen, Backbord Lounge maritim
Messe-Feste 20:00 Guitar Heroes Festival: Danielle Nicole mit Band (USA), Eric Johanson Band (USA) plus special guest! Joldelund
Tanzen 19:00 Special Dance Night für Erwachsene mit und ohne Behinderungen, Roter Salon Pumpe
19:00 70er Jahre Party, Halle 1 TraumGmbH
20:00 Ü60 Party, Saal Pumpe
21:30 Karaoke, immer freitags im Restaurant - Eintritt frei TraumGmbH

7 SAMSTAG

Ausstellung 15:15 Öffentliche Führung jeden 1. Samstag im Monat FHComputermuseum
Musik 16:00 Ernte Folk Fest 2, bis 21 Uhr Leuchtturm
17:00 Showbox Herbstfestival live im Orange Club, Halle 2 TraumGmbH
18:00 125 Jahre Musikfreunde: Anna Prohaska (Sopran), Caspar Frantz und dem Philharmonischen Orchester Kiel, mit Werken von Mozart und Beethoven Schloss
19:00 Swinging Feetwarmers Jazzband, Dixieland und Swing seit über 30 J. KulturForum
19:00 Susey Wendy - eine 14-jährige Sängerin mit großer Begabung, Saal Pumpe
20:00 Kasita Kanto - "Zwischen den Welten"-Tour 2026, ein deutschsprachiges Singer/Songwriter-Duo mit Mix aus Liedermalerei und Welten-Folk Bethlehemkirche
20:00 Nights on Broadway - A Tribute to the Bee Gees MerkurOstseehalle
20:00 Live: Peters Beine + Support: Sempf, AUSVERKAUFT Hansa48
Theater 10:43 Origami in der Weihnachtszeit, Raum 1, Einstiegskurs BuergerKrons
Theater-Comedy 15:00 OpernCafé: Märchen im Grand-Hotel, im 1. Foyer Opernhaus
18:00 Mit gefesselten Fäusten, von Rike Reininger; ab 13 J. Werftpark
19:00 Frauenkabarett Kronshagen mit neuem Programm: "Imbiss? mit Biss!", Karten im Vorverkauf bei der Buchhandlung Korth BuergerKrons
19:00 "Age is a Feeling", von Haley McGee KomoedWil
20:00 Colli Carrington Music @ The Movies, music & comedy Lutterbeker
20:00 Peer*Gynt, von Henrik Ibsen Schauspielhaus
20:00 DeichArt: Tartuffe oder von der Lust, sich manipulieren zu lassen, Backbord Lounge maritim
20:30 Das Recht des Stärkeren, von Dominik Busch, im Studio 103B0 Schauspielhaus
Vortrag-Führung 19:00 Lot Vekemans: "Judas" - Szenische Lesung und Musik, im Anschluss Impuls und Publikumsgespräch Nikolaikirche
Messe-Feste 20:00 Guitar Heroes Festival: Cinelli Brothers (I/UK), Child in Time - Deep Purple Tribute (D) Joldelund

Tanzen 23:00 Nightcreatures - die Kult-Gothic-Party, Roter Salon Pumpe
23:00 Ü21 & Ü21 We love Techno, Halle 1+2 TraumGmbH

8 SONNTAG

Kinder 12:00 Kindertheater zum Mitmachen, mit Christian Kock, Biergarten/Kino TraumGmbH
15:30 Kindertheater des Monats: "Maskenball der Tiere", Spielort: Pastor-Lensch-Haus, Brammerkamp 11, 4-10 J. Leuchtturm
16:00 Rotkäppchen und Herr Wolff, ab 5 J., von Sergej Göβner Werftpark
17:00 Martinsspiel und Laternelaufen Bethlehemkirche
Musik 17:00 LandesJugendJazzOrchester mit Swing Classicx & Modern Classics KulturForum
18:00 Magic Gregorian Night - Klang der Mönche, mit acht bulgarischen Ausnahmesängern Nikolaikirche
Theater-Comedy 11:00 Open Dance Class - Balletttraining für Laien ab 18 Jahren., Ballettsaal Opernhaus
17:00 Frauenkabarett Kronshagen mit neuem Programm: "Imbiss? mit Biss!", Karten im Vorverkauf bei der Buchhandlung Korth BuergerKrons
17:00 Tannhäuser und der Sängerkrieg auf der Wartburg, Romantische Oper von Richard Wagner Opernhaus
18:00 "Age is a Feeling", von Haley McGee KomoedWil
18:00 Özcan Cosar mit "VIP" MerkurOstseehalle
19:00 Gastspiel: Heinz Strunk: Memories of Heidelberg Schauspielhaus
Messe-Feste 11:00 Guitar Heroes Festival: Cinelli Brothers Acoustic (I/UK) Joldelund
Tanzen 15:00 Seniorentanznachmittag mit DJ Siggi, Saal Pumpe

9 MONTAG

Musik 19:00 A1Hola! EspaF1a - mit Werken von Arriaga, DvorE1k und de Falla, mit dem Kieler Kammerorchester Nikolaikirche
20:00 Folk-Bühne live & unplugged im STATT-Café KulturForum
20:00 So Soon mit Indie Pop, Folk, Electronica und Postrock, Roter Salon Pumpe
Theater-Comedy 19:00 Bühne für Demokratie: Gedenkkonzert und Lesung zum 9. November, im 1. Foyer, Eintritt frei Opernhaus
19:30 Jan van Weyde - immer weyder!, Comedy Metro
20:00 Schauspiel EXTRA - Reihe 17: Raute vs. Totenkopf - Ein Abend rund um das runde Leder Schauspielhaus

10 DIENSTAG

Theater-Comedy 20:00 Fräulein Smillas Gespür für Schnee, von Peter HF8eg Schauspielhaus
20:00 Fil - Endlich wieder jung - Jugend, die große Einbahnstraße alles Geisterfahrer, Comedy Hansa48
Vortrag-Führung 15:00 Traumziel Kilimandscharo - Freiheit über den Wolken, ein Vortrag von Elke Pries-Hoffmann BuergerKrons
15:00 Seniorenkreis: "Die Stadt und ihre Menschen" - Gemälde aus 200 Jahren Kieler Stadtgeschichte, Treffen im Stadtmuseum Warleberger Hof Nikolaikirche

11 MITTWOCH

Kinder 16:00 Junges Literaturhaus - "Das große Treffen der Leseratten" - Erarbeiten der Lesetipps von Neuerscheinungen, Teilnahme frei, Anmeldung erbeten Literaturhaus
Musik 17:00 Die halbe Stunde: Spanische und südamerikanische Klänge, mit dem Ensemble Zwischenraum, Stefanie Schrödl, Flöte, Volker Linde, Gitarre, Eintritt frei, Spende erbeten Nikolaikirche
17:00 Die halbe Stunde: festliche Musik für Blechbläser, mit dem Kieler Blechbläserensemble, Leitung: Frank Henning, Eintritt frei, Spende erbeten Nikolaikirche
20:00 The Meffs: aufregende Band aus UK: Lily (vocals) und Lewis Meff (Schlagzeug und backing vocals), Saal Pumpe
Theater-Comedy 19:30 "Venedig unter - A Cyborg Tour, mit dem Factory Theater - eine multimediale Performance KulturForum
19:30 Barbara Ruscher - Romantik - aber zack, zack!, Comedy Metro
20:00 Alle meine Söhne, von Arthur Miller Schauspielhaus
Vortrag-Führung 19:00 Kulturwoche Sinti und Roma: Die Geschichte deutscher Sinti* und Roma* in SH, von Dr Sebastian Lotto-Kusche; Eintritt frei Hansa48
19:30 Die wehrhafte Demokratie: Deutschlands politisches System und seine Feinde, mit Prof. Dr. Christian Martin, Institut für Sozialwissenschaften BuergerKrons
Tanzen 22:00 Cheap Cheap Club & Karaoke, Halle 1; bis 24 Uhr alle Drinks zum 1/2 Preis TraumGmbH

12 DONNERSTAG

Musik 20:00 SalF2 - Hardcore ist tot Tour 2026, Roter Salon Pumpe
20:00 Max Raabe & Palast Orchester mit "Hummeln streicheln" MerkurOstseehalle
Theater-Comedy 18:00 Das Tagebuch der Anne Frank, Mono-Oper in 2 Akten von Grigori Frid Schauspielhaus
Vortrag-Führung 16:00 Junges Literaturhaus - "Texte unter der Lupe" - monatliche Schreibwerkstatt für Jugendl. und junge Erw., Teilnahme frei, Anmeldung erbeten. Leitung: Christopher Ecker Literaturhaus
18:30 "Auszeit auf 6 Pfoten" - 500 km mit Bella auf dem Ostseeküstenwanderweg, von Trixi Lange-Hitzbleck: Anmeldung erforderlich bis 11.11. FreyaFrahmHaus
19:30 80 Jahre Schleswig-Holstein - Die Gründung des Landes S-H durch die Briten am 23.8.1946, ein Vortrag von Dr. Martin Rackwitz BuergerKrons
19:30 Der Original Kieler Poetry Slam, mit Björn Högsdal KulturForum

13 FREITAG

Kinder 16:00 "Gedi, Geda, Gedichte - Reimlichkeiten für Klein und Groß" - eine Hommage an James Krüss, mit Slam-Poetin Mona Harry und Lyriker Arne Rautenberg für alle ab 6 J. - außer Haus im Foyer im Schauspielhaus Literaturhaus
Musik 19:00 Gospelchor Gaarden Paul-Gerhardt-Gemeinde
20:00 Monsieur Pompadour Swing Manouche Lutterbeker
20:00 Live: Sarife + Band (NeoSoul, RnB, Jazz aus Hh) + Support: DJ Set by Soulutz Hansa48
20:00 Kazur aus Hamburg, mit "dreamy psychedelic soul" Leuchtturm
Theater-Comedy 18:00 Schauspiel EXTRA: Austs Literarischer Salon: Kieler Literatenstraßen mit Wolfgang Erichsen, im Studio 103B0 Schauspielhaus
18:30 Mit gefesselten Fäusten, von Rike Reininger; ab 13 J. Werftpark
19:00 "Age is a Feeling", von Haley McGee KomoedWil
19:30 "Venedig unter - A Cyborg Tour, mit dem Factory Theater - eine multimediale Performance KulturForum
20:00 Peer*Gynt, von Henrik Ibsen Schauspielhaus
20:00 DeichArt: Kinski in Kiel, von Jens Raschke; Backbord Lounge maritim
Tanzen 19:30 Die frühe Party - Give Me Five, Orange Club TraumGmbH
20:00 Candela - Salsa- und Latino-Party, Saal Pumpe
21:30 Karaoke, immer freitags im Restaurant - Eintritt frei TraumGmbH
22:00 90er/2000er Party, ab 16 J.; Halle 1 TraumGmbH
23:00 Juicy, HipHop, RnB, Dancehall, Reggaeton & Afrobeats im Orange Club TraumGmbH

14 SAMSTAG

Musik 18:30 Candlelight-Konzert: Tribut an Hanz Zimmer Nikolaikirche
19:00 Förde-Blasorchester Kiel mit "Wild Wild West" BuergerKrons
20:00 California Cornflakes - Die Kultrock-Coverband aus Kiel Lutterbeker
20:45 Candlelight-Konzert: Vivaldis "Vier Jahreszeiten" Nikolaikirche
Theater 21:30 Bingo, Restaurant TraumGmbH
Sport 10:00 Geistliche Wanderung im Stadtgarten-Weg: Holtenau - Schilksee, ca. 12 km, Treffpunkt: Nikolaikirche, keine Anmeldung erforderlich Nikolaikirche
13:30 Polizei Show 2026: Die Helden des Alltags aus nächster Nähe, auch um 18 Uhr MerkurOstseehalle
19:00 Tanzfabrik - Rumba mit Christoph Möller, Halle 1; bis 22 Uhr TraumGmbH
Theater-Comedy 17:00 Improtheater mit Spotlight Milieu, auch um 20 Uhr Hansa48
19:00 "Age is a Feeling", von Haley McGee KomoedWil
19:30 "Venedig unter - A Cyborg Tour, mit dem Factory Theater - eine multimediale Performance KulturForum
20:00 Alle meine Söhne, von Arthur Miller Schauspielhaus
20:00 DeichArt: Kinski in Kiel, von Jens Raschke; Backbord Lounge maritim
20:30 Das Recht des Stärkeren, von Dominik Busch, im Studio 103B0 Schauspielhaus
Tanzen 19:30 Mama geht Tanzen TraumGmbH
22:00 Bionic Cycle, Roter Salon Pumpe
22:00 Ü30 Ambiente & Ü30 Rock, Halle 1+2; Ausweiskontrolle TraumGmbH

15 SONNTAG

Ausstellung 11:00 Vernissage: Ewa Colberg und Britta Herz, bis 31.12.; Eintritt frei während der Öffnungszeiten: Mo-Fr 15-18 Uhr Leuchtturm
Kinder 12:00 Kindertheater zum Mitmachen, mit Christian Kock, Biergarten/Kino TraumGmbH

Musik 11:00 2. Philh. Konzert: "Umbrüche" mit Bernd Glemser mit dem Philharmonischen Orchester Kiel, mit Werken von Henze und Tschaikowsky Schloss
17:00 Falma (Alma Klemm/Fernando HenrEDquez), mit außergewöhnlichem Mix aus klassischer und lateinamerikanischer Musik, Eintritt frei, Spende erbeten Bethlehemkirche
18:00 VorWeihNachtsFestival: Tango y Misterio mit dem Estela del Mar Duo AlteMeierei
Sport 14:00 K-Pop Showcase, Saal Pumpe
Theater-Comedy 11:00 Open Dance Class - Ballettraining für Laien ab 18 Jahren., Ballettsaal Opernhaus
15:30 EXTRA: EinBlick: Der Wortschatz Werftpark
18:00 "Age is a Feeling", von Haley McGee KomoedWil
19:00 Gastspiel: Dirk Schäfer singt Jacques Brel: "Doch davon nicht genug", von Dominik Busch, im Studio 103B0 Schauspielhaus
19:30 "Venedig unter - A Cyborg Tour, mit dem Factory Theater - eine multimediale Performance KulturForum
20:00 Tim Becker - Schnauze, Comedy Metro

16 MONTAG

Musik 19:00 2. Philh. Konzert: "Umbrüche" mit Bernd Glemser mit dem Philharmonischen Orchester Kiel, mit Werken von Henze und Tschaikowsky Schloss
20:00 Jazz-Café plus guest im STATT-Café: mit Anna Hengelhaupt (vocals) KulturForum
Theater-Comedy 20:00 Schauspiel EXTRA - Reihe 17: Live-Podcast zu "Das Recht des Stärkeren" Schauspielhaus
Vortrag-Führung 16:00 Smartphone & Klönschnack am Nachmittag, Vhs in Kooperation mit den Konfirmanden der ev.-luth. Christusgemeinde, Seniorenrat ... BuergerKrons
18:00 Energetische Sanierung Schritt für Schritt, ein Vortrag von Ümit Karaarslan BuergerKrons

17 DIENSTAG

Kino 20:00 QueerkinoKiel zeigt: Chuck Chuck Baby, UK 2023 FSK 12 Hansa48

Musik 19:00 Ensemble Opus 45, Roman Kni9Eka (Rezitation), mit Werken von Eisler, Weill, Schulhoff, Porter u.a. mit Texten von Kästner, Tucholsky, Kaléko & Klemperer Schloss
Theater-Comedy 19:30 Alfons - Zusatztermin "Klasse!", Comedy, Kabarett Metro
Vortrag-Führung 18:00 U20 Poetry Slam Kiel, Roter Salon Pumpe
19:00 Louise K. Böhm ("Kaskaden") und Clara Leinemann ("Gelbe Monster") stellen ihre Debütromane vor, mit Musik von Deus Tother Literaturhaus
20:00 Stammtisch Italiano, Eintritt frei Hansa48

18 MITTWOCH

Kino 18:00 Plastic Detox, (Doku 2026); Eintritt frei Hansa48
19:00 Time to Act - Zwischen schmelzenden Gletschern und dem Mut zu handeln, ein Film von Michael Walther, Til Schauder und Phil Schreyer BuergerKrons
19:00 Filmförde #93 zeigt: "Ein anderes Land", D 1998, Langzeitdokumentation von Fredo Wulf und Quinka Stoehr KulturForum
Musik 19:00 AIDS Quilt Songbook, Oper EXTRA Pumpe
Sport 17:00 Feierabendtresen + Tischtennis, Eintritt frei bei bezahlbarem Feierabendbier und Drinks Hansa48
Theater-Comedy 19:30 La Signora - Froschkönigin - Zwanzig Jahre La Signora, Comedy, Kabarett Metro
20:15 Szenenexpress Improtheater TraumGmbH
Tanzen 22:00 Cheap Cheap Club & Karaoke, Halle 2; bis 24 Uhr alle Drinks zum 1/2 Preis TraumGmbH

19 DONNERSTAG

Musik 20:00 Tristan Brusch - Am Anfang Tour - 2026 Die Zugabe, Saal Pumpe
Theater-Comedy 19:00 Fatma und Hans - das Spiel mit Stereotypen mit Publikum und Humor Hansa48
Vortrag-Führung 19:30 Allein mit dem Kajak nach Alaska, ein Vortrag von Maditha Kröger BuergerKrons

20 FREITAG

Kinder 09:30 Stillkonzert: Küstenkidskonzert "Sprotten", im 1. Foyer; von 0-1 J: Opernhaus
10:30 Mein erstes Konzert: Küstenkidskonzert "Sprotten", im 1. Foyer; von 1-2 J: Opernhaus
16:00 Junges Literaturhaus: "Die Mutsammlerin" - Kinderbuchlesung für alle ab 10 J. mit Stefanie Taschinski;, Eintritt frei, Anmeldung erbeten unter Tel. 0431-5796841 oder junges@literaturhaus-sh.de Literaturhaus
Musik 19:00 Wolfgang A. Mozart: Requiem d-moll, Leitung: Anne-Beke Sontag Nikolaikirche
20:00 Kulturwochen Sinti und Roma: Django Galore in Top-Besetzung, mit Carlo Krause, Eischly Krause und Vincent Judith Leuchtturm
21:00 HgichT - 30 Jahre Tour, Saal Pumpe
21:00 Kneipenkonzert #144. Live: Lucie Frank (AlternativeIndieFolk aus Berlin) Hansa48
Sport 19:00 Salsa Weekend Kick Off, Tanzkurs und Party mit Kleo & Jonas; Halle 1 TraumGmbH
Theater-Comedy 16:00 Führung durch das Opernhaus Opernhaus
19:00 "Age is a Feeling", von Haley McGee KomoedWil
19:00 Ballett: Don Quichotte, Choreografie von Denis Matvienko nach Marius Petipa und Alexander Groski Opernhaus
20:00 Alle meine Söhne, von Arthur Miller Schauspielhaus
20:00 DeichArt: The Kieler Shining, von Jens Raschke; Backbord Lounge maritim
Vortrag-Führung 16:00 Biografische Schreibwerkstatt: Bevor ich es selbst vergesse ..., ein Vortrag von Maditha Kröger BuergerKrons
16:00 Führung durch das Konzerthaus Schloss
Tanzen 18:00 Peak Vol. 12-15 November Edition, Roter Salon Pumpe
21:30 Karaoke, immer freitags im Restaurant - Eintritt frei TraumGmbH
22:00 Doppeldecker Party / Ü16, Halle 1 TraumGmbH
23:00 Kryptika, Orange Club TraumGmbH

21 SAMSTAG

Kinder 16:00 Der Wortschatz, ab 4 J., nach dem Bilderbuch von Rebecca Gugger und Simon Röthlisberger Werftpark
Musik 20:00 29. Festival der Rock&Pop-Schule KulturForum
21:00 Live: Sexto Sol (LatinSka aus Kiel) + Support: Kieler Waves (SurfRock) Hansa48

Theater-Comedy 19:00 "Age is a Feeling", von Haley McGee KomoedWil
19:00 Märchen im Grand-Hotel - Premiere, Operette nach Alfred Savoir; Einführung im 2. Foyer um 18.15 Uhr Opernhaus
20:00 Paul Panzer mit "Schöne neue Welt - welcome to hell" MerkurOstseehalle
20:00 Peer*Gynt, von Henrik Ibsen Schauspielhaus
20:00 DeichArt: The Kieler Shining, von Jens Raschke; Backbord Lounge maritim
Vortrag-Führung 13:00 Wärmepumpenn-Infotag Schloss
Tanzen 22:0 80er & Lost Souls, Halle 1+2 TraumGmbH

22 SONNTAG

Kinder 12:00 Kindertheater zum Mitmachen, mit Christian Kock, Biergarten/Kino TraumGmbH
Musik 19:00 Fjarill mit StrE5lande Juletid KulturForum
Sport 18:00 THW Kiel - HSG Wetzlar, Bundesliga MerkurOstseehalle
Theater-Comedy 11:00 Open Dance Class - Ballettraining für Laien ab 18 Jahren., Ballettsaal Opernhaus
16:00 Idomeneo, Re di Creta (König von Kreta), Oper von W.A. Mozart, mit Kinderbetreuung; Einführung um 15.15 Uhr im 2. Foyer. Im Anschluss Nachgespräch: Psychoanalyse & Theater Opernhaus
19:00 Improtheater Tante Salzmann Werftpark
20:00 Marc Weide - Neues Programm - "Magier des Monats", Comedy Metro
Vortrag-Führung 12:00 Lesung in Einfacher Sprache: Bonnie und Clyde, mit Marie Kienecker und Norbert Aust KulturForum
16:00 Gastspiel: Lesung mit Robert Habeck: "Arctic Meltdown", auch um 19 Uhr Schauspielhaus

23 MONTAG

Kinder 10:00 Figurentheater Blauer Mond zeigt: "Pippa, das mutige kleine Schaf" KulturForum
Musik 20:00 SingBAR im STATT-Café KulturForum

24 DIENSTAG

Kinder 10:00 Figurentheater Blauer Mond zeigt: "Pippa, das mutige kleine Schaf" KulturForum

Theater 09:30 Nikolausturnier - Bridge im Advent, Benefizturnier BuergerKrons
20:00 Doppelkopfabend, Eintritt frei Hansa48
Theater-Comedy 19:30 Rolf Miller - Neues Programm, Kabarett Metro
Vortrag-Führung 19:00 Initiative Klimaschutz Laboe: "Wie wird man Fairtrade Gemeinde?", Vortrag von Thorsten Bell (Heinrich Heine Schule); Eintritt frei, bitte anmelden unter info@klimaschutz-laboe.de oder 0172 9597055 FreyaFrahmHaus
19:00 Katja Berlin - Torten(-Diagramme) der Wahrheit, Saal Pumpe

25 MITTWOCH

Ausstellung 10:00 bis 15 Uhr: Aktionstag zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen und Mädchen Nikolaikirche
Musik 17:00 Die halbe Stunde: Farben des Klangs, Pop a cappella mit Klavier mit dem Ensemble True Colors, Eintritt frei, Spende erbeten Nikolaikirche
Vortrag-Führung 19:00 "Poem Noir" - Feridun Zaimoglu stellt sein Lyrikprojekt vor Literaturhaus
20:00 Federkiel - Latenight-Literaturshow - Ausgabe 05 mit open mic Hansa48
Tanzen 22:00 Cheap Cheap Club & Karaoke, Halle 2; bis 24 Uhr alle Drinks zum 1/2 Preis (Ü16) TraumGmbH

26 DONNERSTAG

Musik 19:00 Young Vibes 2026 - neue Talente, neue Sounds! Live: Merune, Pia, Emma Patzig und Kaicer Hansa48
19:30 David Bowie Symphony - The Celebration Concert Schloss
Theater 21:30 Bingo Afterwork, Restaurant TraumGmbH
Theater-Comedy 20:00 "Zweifel", Drama von John Patrick Shanley, mit dem Werkstatt Theater Hansa48
Vortrag-Führung 19:30 Friedrichsort, die Entstehung eines Stadtteils, ein Vortrag von Uwe Steinhoff BuergerKrons
19:30 Universitäts-Gesellschaft SH: "Margarete I.. Herrscherin der drei Reiche Dänemark, Schweden, Norwegen ...", mit Prof. Dr. Oliver Auge, Histor. Seminar; bitte anmelden unter info@freya-frahm-haus.de FreyaFrahmHaus
20:00 Andy Strauß - Dosenpfandbetrug, Saal Pumpe

27 FREITAG

Ausstellung 18:00 "Laboe kreativ 2026" - Vernissage FreyaFrahmHaus
Musik 18:30 Candlelight-Konzert: Rock-Klassiker als Streichversion Nikolaikirche
19:00 Con Spirito Konzert: Philharmonischer Chor und Philh. Orchester Kiel, mit Coppola: Bram Stoker's Dracula (USA, 1992) Schloss
19:00 Podium der Jungen - Meisterklasse-Konzert FoerdeSparkasse
19:30 Home for Christmas Paul-Gerhardt-Gemeinde
20:00 Reinhold Beckmann Trio, Singer/Songwriter und Geschichtenerzähler mit Band am Bass, Trompete und Keyboard Lutterbeker
20:45 Candlelight-Konzert: Coldplay meets Ed Sheeran Nikolaikirche
Theater-Comedy 16:00 Holiday on Ice: "Mirage", auch um 19.30 Uhr MerkurOstseehalle
19:00 "Age is a Feeling", von Haley McGee KomoedWil
20:00 DeichArt: Kinski in Kiel, von Jens Raschke; Backbord Lounge maritim
20:00 "Zweifel", Drama von John Patrick Shanley, mit dem Werkstatt Theater Hansa48
Messe-Feste 19:00 Kulturwochen Sinti und Roma: ARRIVEDERCI ROMA - Das Geheimnis der Rozsanéni, ein ungewöhnliches Musiktheater von und mit Mercedes Echerer KulturForum
Tanzen 20:00 Stoffwechsel Party, Karaoke, Trash-Bingo, Wilde Spiele 6 komplette Fehlentscheidungen TraumGmbH
21:30 Karaoke, immer freitags im Restaurant - Eintritt frei TraumGmbH
23:00 Sal y Perrea TraumGmbH

28 SAMSTAG

Ausstellung 13:00 "Laboe kreativ 2026" - gemeinsame Ausstellung von über 30 Kunstschaffenden, bis 3.1.2027; Öffnungszeiten: Fr, Sa, So und feiertags 13-17 Uhr; Eintritt frei FreyaFrahmHaus
20:00 Mackefisch ? Komplizirkus, Songwriter-Satire Lutterbeker
Kinder 11:00 Der Wortschatz, ab 4 J., nach dem Bilderbuch Werftpark
15:00 Evers: Atman!, Kinderoper ab 8 J. Schloss
Musik 11:00 "Macht hoch die Tür" - Orgelmusik im Advent, Werke von Buxtehude, Pachelbel, J.S. Bach u.a., mit Volkmar Zehner, Eintritt frei, Spende erbeten Nikolaikirche
15:00 Shantychor Luv & Lee mit Weihnachtlichem und Leeder & Döntjes vun de Waterkant un de wiede See, Eintritt frei, Spenden erbeten Bethlehemkirche
17:00 Lebendiger Advent im Klostergarten mit dem SanktNikolaiChor zum Zuhören und Mitsingen, bei nassem Wetter in der Nikolaikirche Nikolaikirche
20:00 Paris Dakar - mit den Nighthawks KulturForum
20:00 Mackefisch ? Komplizirkus, Songwriter-Satire Lutterbeker
Sport 19:00 Tanzfabrik - Discofox mit Christoph Möller, heute Halle 2; bis 22 Uhr TraumGmbH
Theater-Comedy 15:00 Holiday on Ice: "Mirage", auch um 19.00 Uhr MerkurOstseehalle
17:00 EXTRA: Kulturwochen goes Global Ga(a)rdening, ab 16 J.; Eintritt frei, begrenzte Platzzahl Werftpark
19:00 "Age is a Feeling", von Haley McGee KomoedWil
19:00 Ballett: Don Quichotte, Choreografie von Denis Matvienko Opernhaus
20:00 Alle meine Söhne, von Arthur Miller Schauspielhaus
20:00 DeichArt: Kinski in Kiel, von Jens Raschke; Backbord Lounge maritim
20:30 Die Kinder - Premiere, von Lucy Kirkwood Schauspielhaus
Tanzen 23:00 Ü28 & 90er Party, mit Ausweiskontrolle TraumGmbH

29 SONNTAG

Kinder 11:00 Die kleine Spinne Aranita - Küstenkidskonzert "Krabben", 3-6 J., mit dem Philharmonischen Orchester Werftpark
12:00 Kindertheater zum Mitmachen, mit Christian Kock, Biergarten/Kino TraumGmbH
15:00 Rotkäppchen und Herr Wolff, ab 5 J., von Sergej Gößner Werftpark
Essen 15:00 Ohren+Schmaus: Cakes and Soulport Funk & Soul Live! Miles King und Elif Batman, The Upper Sides, Mark Norton Hansa48
Markt 11:00 Weihnachtsmarkt im Bürgerhaus Kronshagen, mit Punsch, Bratwurst, Suppe, Kaffee und Kuchen BuergerKrons
Musik 11:00 Frühstück bei Live-Musik, mit FLouSe, der Singer/Songwriterin, inkl. Frühstücksbuffet - nur mit Anmeldung Leuchtturm
16:00 Dilian Kushev mit "Love came this night", Konzertsänger, Komponist und Arrangeur Bethlehemkirche
17:00 Adventskonzert mit dem Chor Kronshagen BuergerKrons
18:00 Evensong - Werke von Schütz, Hammerschmidt u.a., mit dem SanktNikolaiChor u.a. Nikolaikirche
18:00 VorWeihNachtsFestival: Klangreise auf 6 Saiten mit Max Herzog, alles dabei: Flamenco/Instrumental/Jazz/Klassik AlteMeierei
19:30 Leléka mit ukrainischer Weihnachtsmusik Schloss
Theater-Comedy 11:00 Open Dance Class - Balletttraining für Laien ab 18 Jahren., Ballettsaal Opernhaus
14:00 Holiday on Ice: "Mirage" MerkurOstseehalle
18:00 Märchen im Grand-Hotel, Operette nach Alfred Savoir; Einführung im 2. Foyer um 17.15 Uhr Opernhaus
18:00 VorOrt: Monty Python's Spamalot, von Lucy Kirkwood Schauspielhaus
19:00 Ehnert vs. Ehnert - "Wir müssen reden", 2-Personen-Komödie Metro
19:30 Gastspiel: H.C. Hoth: Ein Komiker packt aus, im Studio 103B0 Schauspielhaus
21:00 Auf ein Getränk mit ... Sophia Euskirchen, im 1. Foyer; Eintritt frei Opernhaus

30 MONTAG

Musik 20:00 Kati & Axel - mehr als zwei im STATT-Café, mit der bewährten Popchanson-Mischung, diesmal zu viert KulturForum
20:00 Geheimkonzert Kiel #6 by Rausgegangen, Roter Salon Pumpe
Theater-Comedy 19:00 Oper EXTRA: Benjamin Britten zum 50. Todestag, im 1. Foyer; Eintritt frei Opernhaus
19:30 Benni Stark - Zusatztermin: "Schon Lustig, wenn's Witzig ist", Comedy Metro

DEZEMBER
1 DIENSTAG

Ausstellung 10:00 "Der Gewölbekeller" - Kostbarkeiten aus dem Alten Kiel, vom 29.9.2024 bis 31.12.2027; Öffnungszeiten: Di bis So 10-18 Uhr WarlebergerHof ger
Kino 19:30 Live-Multivisionsshow von Dr. Dirk Rohrbach: Im Fluss, 6000 km auf Missouri und Mississippi
Musik 18:30 Sip & Jazz Schloss
Vortrag-Führung 15:00 Seniorenkreis: ein Adventsnachmittag mit Krippenfiguren Nikolaikirche
19:00 "Anton und Alma" - Dana Vowinckels großer Roman über eine Liebe in einer zerrissenenWelt, Shortlist Deutscher Buchpreis 2026, Moderation: Caren Gäbel Literaturhaus

2 MITTWOCH

Musik 17:00 Die halbe Stunde, Eintritt frei, Spende erbeten Nikolaikirche
19:00 1. Musikfreunde-Konzert: Atos Trio, mit Werken von Haydn, Gade, DvorE1k Schloss
20:00 Torfrock - 35. Bagaluten-Wiehnacht, Saal Pumpe
Theater-Comedy 20:00 Weihnachten mit den Drei Herren, Live-Hörspiel-Show mit Crime, Comedy, Impro-Theater und Musik KulturForum
Tanzen 22:00 Cheap Cheap Club & Karaoke, bis 24 Uhr alle Drinks zum 1/2 Preis TraumGmbH

3 DONNERSTAG

Musik 20:00 ELL - der rocknroll ist tot, Roter Salon Pumpe
20:00 Lotto King Karl & die 3 Richtigen, Saal Pumpe
Theater 18:30 Freies Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Vhs-Raum 1 BuergerKrons
20:00 Quiznight Afterwork, Restaurant TraumGmbH
Vortrag-Führung 12:30 bis 14.30 Uhr: AnsprechBar - immer donnerstags, ein offenes Ohr, Raum und Zeit für ein Gespräch vor dem Raum der Stille Nikolaikirche
19:00 Buchmessenschwerpunkt Tschechien: Lesung & Gespräch mit Kristina HamplovE1 & JonE19A Zboril, in englischer Sprache mit Lesung deutscher Textstellen Literaturhaus
19:30 Irgendwas mit Möwen - Die Kieler Slam-Lesebühne, mit assemble ART KulturForum

4 FREITAG

Ausstellung 13:00 "Laboe kreativ 2026" - gemeinsame Ausstellung von über 30 Kunstschaffenden, bis 3.1.2027; Öffnungszeiten: Fr, Sa, So und feiertags 13-17 Uhr; Eintritt frei FreyaFrahmHaus
Kinder 17:00 Junges Literaturhaus: Kieler Kinder- und Jugendbuchabend, Teilnahme frei, Anmeldung erbeten Literaturhaus
Essen 10:00 bis 13 Uhr: coffee to stay - immer freitags, bleiben.kaffee. begegnung.gespräche Nikolaikirche
Musik 18:00 NDR Radiophilharmonie mit Kochanovsky und FerrE1ndez, mit Werken von DvorE1k und Wagner/Vlieger: Auszüge aus den Nibelungen, Der Ring Schloss
18:30 Candlelight-Konzert: Das Beste der 80er Nikolaikirche
19:30 Black Swans - Pop- und Gospelchor aus Laboe. Leitung: Michael Kallabis, Eintritt frei, Spende erbeten Bethlehemkirche
20:45 Candlelight-Konzert: Queen vs. ABBA Nikolaikirche
Theater 18:00 Kiels großes Charity-Beerpong-Event: Beerpong gegen Krebs, in der Business Lounge MerkurOstseehalle
20:00 Lutterbeker KneipenQuiz Lutterbeker
Theater-Comedy 19:00 "Age is a Feeling", von Haley McGee KomoedWil
Vortrag-Führung 20:00 SOUNDTRACK meines Lebens - Biografie trifft Musik, zu Gast: Claudia Jürgensen, Präsidentin der Landfrauen SH KulturForum
Tanzen 19:00 Technodinner mit Nina Hepburn, Rauschhaus, Mathilde Nordberg, Halle 2 TraumGmbH
20:00 Mamma Mia, ABBA-Mitsing-Konzert TraumGmbH
21:30 Karaoke, immer freitags im Restaurant - Eintritt frei TraumGmbH
22:00 90er/2000er Party, Ü16 TraumGmbH

5 SAMSTAG

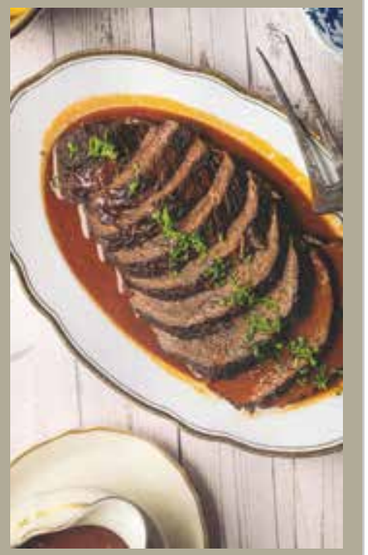
Ausstellung 14:00 Öffnungszeiten des Computermuseums: immer Sa + So 14-18 Uhr, letzter Einlass: 17 Uhr FHComputermuseum
15:15 Öffentliche Führung jeden 1. Samstag im Monat FHComputermuseum
Musik 18:00 Regensburger Domspatzen - Das große Weihnachtskonzert Schloss
18:30 Candlelight-Konzert: Weihnachtsklassiker Nikolaikirche
19:30 Farvenspeel - Winterzauber-Tour mit buntem Mix aus Hochdeutsch, Plattdeutsch, Englisch und Dänisch, Eintritt frei, Spende erbeten Bethlehemkirche
20:00 Saddle the Cattle, Holsteins singing Country Lutterbeker
20:00 live: only the Poets TraumGmbH
20:45 Candlelight-Konzert: Weihnachtsfilm-Soundtracks Nikolaikirche
Sport 18:00 THW Kiel - HBW Balingen-Weilstetten, Bundesliga MerkurOstseehalle
Theater-Comedy 16:30 Fahrt nach Lübeck zu Engelbert Humperdincks "Hänsel und Gretel", Abfahrt ab Bürgerhaus Kronshagen, auf Interessentenliste setzen lassen! BuergerKrons
19:00 "Age is a Feeling", von Haley McGee KomoedWil

RINDERBRATEN auf Omas Art

Der Braten wurde morgens zubereitet und durfte im Ofen schmoren.

1 Rinderbraten, 1-1,2 kg
200 ml Rotwein
1 EL Schmalz oder Rapsöl
500 ml Rinderfond
1 Bund Suppengrün
Salz
2 Zwiebeln
Pfeffer

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Braten rundherum salzen. Schmalz in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Währenddessen das Suppengrün waschen, putzen und in ca. 1 cm dicke Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und vierteln.
Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und das Gemüse hineingeben. Unter regelmäßigem Rühren etwa 10 Minuten anrösten. Mit dem Rotwein ablöschen und den Bratensatz am Boden mit einem Pfannenwender lösen.
Die Rinderbrühe sowie das Fleisch in den Bräter geben und alles einmal aufkochen. Den Bräter mit einem Deckel verschließen und für 2,5 Stunden im Backofen garen. Nach der Backzeit das Fleisch warmstellen. Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen und etwa 10 Minuten kochend einreduzieren lassen oder wahlweise mit einer Stärkelösung andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Das Fleisch in Scheiben schneiden und die Sauce darüber geben.
Dazu passen Kartoffelknödel und Erbsen oder Möhren, im Winter gerne auch Blumen- oder Rosenkohl.
War die Flüssigkeit verkocht und der Braten hat unten gebrutzelt, musste nachgegossen werden. Wir machen es uns etwas einfacher und geben direkt die gesamte Flüssigkeit zum Fleisch, um es darin schmoren zu lassen.



Unsere Rezepte zum Ausschneiden und Sammeln

laCarte

Tanzen 22:00 Nightcreatures - die Kult-Gothic-Party, Roter Salon Pumpe
23:00 Ü21 & Ü21 We love Techno, jeden 1. Samstag TraumGmbH

6 SONNTAG

Ausstellung 14:30 Sonntagsführung durch die Dauerausstellung: Kiels Geschichte als Hafenstadt ... und als Ort des Segelsports, jeden Sonntag Eintritt frei Schifffahrtsmuseum
Kinder 12:00 Kindertheater zum Mitmachen, mit Christian Kock TraumGmbH
15:00 Kinderdisco, nur in Begleitung von Erwachsenen (für sie Eintritt frei) TraumGmbH
Musik 15:00 Weihnachtliches Konzert mit dem Landfrauenchor Dänischenhagen, Eintritt frei, Spende erbeten Bethlehemkirche
18:00 Melodien für Millionen - Die große Gala des Kieler Spendenparlaments Schloss
20:00 Battle BEast - Steelbound & Staubound - The German Tour 2026, Saal Pumpe
Theater-Comedy 18:00 AUSGEBUCHT: Bidla Buh: "Advent, Advent, der Kaktur brennt ..." - Abschiedstour KulturForum

7 MONTAG

Musik 19:30 LaLeLu - Weihnachten mit LaLeLu Metro
20:00 The Scottisch Music Parade MerkurOstseehalle

9 MITTWOCH

Kinder 16:00 Junges Literaturhaus - "Das große Treffen der Leseratten" - Erarbeiten der Lesetipps von Neuerscheinungen, Teilnahme frei, Anmeldung erbeten Literaturhaus
Musik 17:00 Die halbe Stunde, Eintritt frei, Spende erbeten Nikolaikirche
20:00 STOPPOK - RUND-Reise - Die SOLO-Tour 2026, Saal Pumpe
20:00 Gastspiel: Wynton Marsalis mit dem Jazz at Lincoln Center Orchestra, feat. Catherine Russell and Georgia Heers Schloss
Vortrag-Führung 19:30 Der Bordesholmer Altar, mit Prof. Dr. Andreas Müller, Institut für Kirchengeschichte BuergerKrons
Tanzen 22:00 Cheap Cheap Club & Karaoke, Halle 2; bis 24 Uhr alle Drinks zum 1/2 Preis TraumGmbH

10 DONNERSTAG

Theater-Comedy 19:30 Impro Comedy vs. Poetry Slam, zwei Bühnenkünste, ein Duell - das Publikum entscheidet KulturForum
Vortrag-Führung 16:00 Junges Literaturhaus - "Texte unter der Lupe" - monatliche Schreibwerkstatt für Jugendl. und junge Erw., Teilnahme frei, Anmeldung erbeten. Leitung: Christopher Ecker Literaturhaus

11 FREITAG

Musik 18:00 Candlelight-Konzert: Weihnachtsklassiker Nikolaikirche
18:00 Das Kieler Weihnachtssingen ? Weihnachtsbuffet mit hochwertigen Getränken, auch um 20 Uhr MerkurOstseehalle
20:30 Candlelight-Konzert: Weihnachtsfilm Nikolaikirche
21:00 live: Neelix and Friends, Showcase TraumGmbH
Theater-Comedy 17:00 "Eine Weihnachtsgeschichte", von Charles Dickens KomoedWil
Tanzen 19:00 Special Dance Night für Erwachsene mit und ohne Behinderungen, Roter Salon Pumpe
20:00 Ü60 Party, Saal Pumpe

12 SAMSTAG

Musik 11:00 "Macht hoch die Tür" - Orgelmusik im Advent, Werke von Bruhns, Walther, Improvisationen u.a., mit Volkmar Zehner, Eintritt frei, Spende erbeten Nikolaikirche
18:00 Swinging Christmas mit der Swing Company Big Band Kiel, Eintritt frei, Spende erbeten Bethlehemkirche
19:00 live: Wolf Barsch: Weihnachtskonzert TraumGmbH
19:30 VorWeihNachtsFestival: NUR WIR - a cappella mehr als 18 Jahre AlteMeierei
20:00 Grell - Grellfest mit Rapcore, Saal Pumpe
20:00 FLUPPE + GAS WASSER Indiepop, Roter Salon Pumpe
Theater 21:30 Bingo, Restaurant TraumGmbH
Sport 10:00 Geistliche Wanderung : Kieler Glocken im Advent - ca. 7 km, Treffpunkt: Nikolaikirche, keine Anmeldung erforderlich Nikolaikirche
Theater-Comedy 17:00 "Eine Weihnachtsgeschichte", von Charles Dickens KomoedWil
Vortrag-Führung 20:00 Matthias Stührwoldt: "Das neue Buch" Lutterbeker
Tanzen 22:00 Ü30 Ambiente & Ü30 Rock, Halle 1+2; Ausweiskontrolle TraumGmbH

13 SONNTAG

Kinder 12:00 Kindertheater zum Mitmachen, mit Christian Kock TraumGmbH
Musik 11:00 3. Philharmonisches Konzert: Fernweh Schloss
Sport 16:00 Salsa Sunday Special, Tanzkurs TraumGmbH
Theater-Comedy 17:00 "Eine Weihnachtsgeschichte", von Charles Dickens KomoedWil
Tanzen 15:00 Seniorentanznachmittag mit DJ Siggi, Saal Pumpe

14 MONTAG

Musik 19:00 3. Philharmonisches Konzert: Fernweh Schloss
Theater-Comedy 20:00 Last Christmas Miracle - Das Musical MerkurOstseehalle

15 DIENSTAG

Theater-Comedy 19:30 Very Christmas - Ein Weihnachtsabend mit Gayle Tufts, Comedy, Lesung Metro
Vortrag-Führung 18:00 "Wortlaut" - Bühne frei für neue Texte und Stimmen, Moderation: Dara Brexendorf Literaturhaus
19:00 Pump up the Mic - Regio Slam Kiel, Roter Salon Pumpe

16 MITTWOCH

Musik 17:00 Die halbe Stunde, Eintritt frei, Spende erbeten Nikolaikirche
17:00 Die halbe Stunde, Eintritt frei, Spende erbeten Nikolaikirche
Vortrag-Führung 19:00 U20 Poetry Slam Kiel, Roter Salon Pumpe
Tanzen 22:00 Cheap Cheap Club & Karaoke, Halle 1; bis 24 Uhr alle Drinks zum 1/2 Preis TraumGmbH

17 DONNERSTAG

Musik 19:30 Gastspiel: SHMF: Weihnachtsoratorium, mit dem Ensemble Resonanz Schloss
20:00 Abi Wallenstein & Blues Culture feat. Steve Baker & Martin, Saal Pumpe

18 FREITAG

Theater-Comedy 17:00 "Eine Weihnachtsgeschichte", von Charles Dickens KomoedWil
20:00 Weihnachten mit den Drei Herren, Live-Hörspiel, Musik, Comedy Lutterbeker
Vortrag-Führung 16:00 Führung durch das Konzerthaus Schloss
Tanzen 21:30 Karaoke, immer freitags im Restaurant - Eintritt frei TraumGmbH
22:00 Schools Out, ab 16 J. mit Muttizettel und volljähriger Begleitung TraumGmbH

19 SAMSTAG

Musik 11:00 "Macht hoch die Tür" - Orgelmusik im Advent, Werke von J.S. Bach und Duruflé, mit Euna Kwon, Eintritt frei, Spende erbeten Nikolaikirche
15:00 Shelvis X-Mas Show mit amerikanischen Weihnachtsliedern und Gospels, Eintritt frei, Spende erbeten Bethlehemkirche
20:00 Hinterlandgang - Keine Mitläufer, Roter Salon Pumpe
20:00 ON! (aka. Tequila & the Sunrise Gang) Jahresabschluss + 25 Jahre Jubiläum, Saal Pumpe
20:00 Nashville City Lutterbeker
20:30 Bad Penny mit Irish Scottish Wiehnacht, zwei Stunden mitreißender Folkrock Raeucherei
Sport 18:00 38. Ostseepokal der Tanzsparte, weitere Infos: www.tanzen-in-kronshagen.de BuergerKrons
19:00 THW Kiel - MT Melsungen, Bundesliga MerkurOstseehalle
Theater-Comedy 17:00 "Eine Weihnachtsgeschichte", von Charles Dickens KomoedWil
Tanzen 22:00 80er & Lost Souls TraumGmbH

20 SONNTAG

Kinder 12:00 Kindertheater zum Mitmachen, mit Christian Kock TraumGmbH
Musik 16:00 Weihnachtskonzert: Süßer die Glocken nie klingen, mit dem Philharmonischen Orchester Schloss
17:00 "elma - have yourself a merry little christmas" mit Pop, Soul, Jazz, Eintritt frei, Spende erbeten Bethlehemkirche
18:00 Johann Sebastian Bach: Weihnachts-Oratorium - Kantaten 1-3; Weihnachtskantate Nr. 110, mit dem SanktNikolaiChor Kiel und Volkmar Zehner, Dirigent Nikolaikirche
20:00 triosence, Jazz, Pop, Folk, Latin und Word Music KulturForum
Theater-Comedy 17:00 "Eine Weihnachtsgeschichte", von Charles Dickens KomoedWil

22 DIENSTAG

Sport 20:00 THW Kiel - FRISCH AUF! Göppingen, Bundesliga MerkurOstseehalle
Vortrag-Führung 20:00 Monchi liest: Jenseits der Brandmauer, Saal (AUSVERKAUFT) Pumpe

23 MITTWOCH

Musik 14:30 VorWeihNachtsFestival: "Einmal werden

Rätselauflösung vom Vormonat

Gewonnen? Das Lösungswort war ...

„CHARTREUSE“

Die Gewinner:

Tore Schouter
Herbert Möller
Helmut Reinkober

Sven Surberg
Julia Schwarzlow
Gabrielle Peiffert

wir noch wach!!!“ Bluesige Weihnacht in Stall und Stube, von und mit Matthias Stührwoldt und Georg Schroeter & Marc Breitfelder; auch um 19.30 Uhr AlteMeierei

➠ **Vortrag-Führung** 19:30 Live-Hörspiel mit Thomas Nicolai: Drei Haselnüsse für Aschenbrödel, mit dem musikalischen Partner Robert Neumann Metro

➠ **Tanzen** 22:00 Cheap Cheap Club & Karaoke, Halle 1; bis 24 Uhr alle Drinks zum 1/2 Preis TraumGmbH

25 FREITAG

➠ **Theater-Comedy** 17:00 “Eine Weihnachtsgeschichte”, von Charles Dickens KomoedWil

➠ **Tanzen** 21:30 Karaoke, immer freitags im Restaurant - Eintritt frei TraumGmbH

22:00 Cheap Cheap Club - Weihnachtsspecial, Halle 2; bis 24 Uhr alle Drinks zum 1/2 Preis TraumGmbH

26 SAMSTAG

➠ **Theater-Comedy** 17:00 “Eine Weihnachtsgeschichte”, von Charles Dickens KomoedWil

➠ **Tanzen** 20:00 Candela - Salsa- und Latino-Party, Saal Pumpe

22:00 Ü30 Ambiente & Ü30 Rock, Halle 1+2; Ausweiskontrolle TraumGmbH

27 SONNTAG

➠ **Kinder** 12:00 Kindertheater zum Mitmachen, mit Christian Kock TraumGmbH

➠ **Theater-Comedy** 17:00 “Eine Weihnachtsgeschichte”, von Charles Dickens KomoedWil

28 MONTAG

➠ **Musik** 11:00 “Macht hoch die Tür” - Orgelmusik im Advent, Werke von Bruhns, Guilmant, J.S. Bach, mit Sebastian Klingenberg, Eintritt frei, Spende erbeten Nikolaikirche

Absender

Name

Straße

Ort

Tel.:

E-Mail:

1 2 3 4 5 6 7 8 9

10 11 12 13

Das Hotel/Restaurant Catharinenberg verlost ein Grünkohlessen für zwei Personen im Wert von 42,- Euro.

○ **Forstbaumschule**
○ **Kochfabrik**

Wer an der Verlosung teilnehmen möchte, trage hier das Lösungswort zum Kreuzworträtsel von Seite 46 ein: bis zum **30. NOVEMBER 2026** zuschicken

Die Karte bitte ausschneiden und bis zum **30. November 2026** zuschicken oder faxen 0 43 48-9 19 25 83. Nur eine Teilnahme pro Person, doppelte werden aussortiert. Aufkleben erhöht die Masse, aber nicht die Chance ... Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Haben Sie ein Restaurant gewählt? Dann losen wir Sie bevorzugt dort aus (das gelingt natürlich nicht immer, dann gewinnen Sie auch in einem der anderen Restaurants)!

lacarte
bitte freimachen

à la carte-Verlag
Bahnhofstraße 12,
24253 Probsteierhagen

IMPRESSUM

Herausgeber (V.i.S.d.P.)
à la carte - Verlag
Nils Petersen

Bahnhofstraße 12
24253 • Probsteierhagen
Redaktion und Anzeigen
0 43 48-9 19 25 82
0 43 48-9 19 25 83
info@lacarte.de www.lacarte.de

Layout & Anzeigengestaltung
German Romani

Text und Fotos
Kerstin Harmsen,
Thom Glas,
Martin Reuter,
Claudia Lazar,
Jutta Kürtz,
Ulrike Preuß
Heike Schönberg

Das „la carte“ erscheint zweimonatlich und wird kostenlos bei Gewerbetreibenden im Erscheinungsgebiet verteilt und ausgelegt. Redaktionsschluss ist der 16. des jeweiligen Vormonats.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlags. Keine Gewähr für die Richtigkeit der Termine und Mittagstisch-Angebote. Keine Haftung für die Verletzung von Rechten Dritter an Anzeigenmaterial. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht immer die Meinung der Redaktion wieder.

29 DIENSTAG

➠ **Kino** 20:00 Lutterbeker - Der Film Lutterbeker

30 MITTWOCH

➠ **Musik** 17:00 Die halbe Stunde, Eintritt frei, Spende erbeten Nikolaikirche

20:00 Sonsonero, bunter lateinamerikanischer Mix von Salsa, Merengue, Bachata ... Lutterbeker

➠ **Tanzen** 22:00 Cheap Cheap Club & Karaoke, Halle 2; bis 24 Uhr alle Drinks zum 1/2 Preis TraumGmbH

31 DONNERSTAG

➠ **Musik** 18:30 Silvesterkonzert mit Werken von J.S. Bach, Widor, Elgar und MessiaEBn, an der Orgel: Volkmar Zehner Nikolaikirche

➠ **Theater-Comedy** 14:30 Comedy Silvester Countdown mit Karina Syndicus, Hans Hermann Thielks, Michael Krebs und Don Clarke, Moderation Andre Liebmann, bis ca. 17 Uhr Metro

16:00 “Elvis lebt” von und mit Corbin Broders, auch um 20 Uhr KulturForum

16:00 Silvester: “Die Frau des Michelangelo”, von Eric Assous; auch um 20 Uhr KomoedWil

➠ **Tanzen** 19:00 Silvester Buffet 2006 plus Party, auch um 21 Uhr TraumGmbH

DIE ORTE

Alte Meierei am See - Postfeld Honigkamp 16, 24211 Postfeld, Tel. 04342 - 8 44 77, www.alte-meierei-am-see.de

Bethlehemkirche Möhrkestraße 9, Kiel-Friedrichsort, Tel. 39 10 38

Bürgerhaus Kronshagen Kopperpahler Allee 67, Kronshagen, Tel. 24 85 02 21

FH Computermuseum Bunker Eichenbergskamp, Eichenbergskamp 8, 24149 Kiel, Tel. 210-1741

Förde Sparkasse Plön Markt 28-30, 24306 Plön

Freya-Frahm-Haus Förderverein, Strandstraße 15, 24235 Laboe, Tel. 04343-8579, Frau Lübeck; www.freya-frahm-haus.de

Hansafilmpalast Hansastr. 48, 24118 Kiel, Tel. 564657, www.hansastrasse48.de

Gerds Juke Joint Joldelund Bahnhofstr. 1, 25862 Joldelund, Tel. 0172-977 47 08, https://www.jukejoint.joldelunder.de

Theater die Komödianten Wilhelminenstr. 43, Kiel, Tel. 553401, www.komoediantentheater.de, Kartenvorverkauf: Konzertkasse Streiber & Touristinformation

KulturForum und STATT-Café in der Stadtgalerie Neues Rathaus, Andreas-Gayk-Str. 31, Kiel, Karten Tel. 901-3400

Kulturladen Leuchtturm An der Schanze 44, Kiel-Friedrichsort, Tel. 39 68 61

Literaturhaus Literaturhaus Schleswig-Holstein, Schwanenweg 13, 24105 Kiel, Tel. 0431-5796840, www.literaturhaus-sh.de

Lutterbeker Dorfstraße 11, Lutterbek, Tel. 04343-94 42, www.lutterbeker.de

Maritim Hotel Bellevue Bismarckallee 2, 24105 Kiel, Tel. 3894-0

Merkur Ostseehalle Europaplatz 1, 24103 Kiel, www.merkur-ostseehalle.deTel. 0431-98 210 0

Metro Holtenauer Straße 162-170, 24105 Kiel

Nikolaikirche Alter Markt, Kiel, Tel. 9 50 98

Opernhaus Rathausplatz 4, 24103 Kiel, Vorverkauf 901 901, www.theater-kiel.de

Paul-Gerhardt-Gemeinde Ivensring 9, 24149 Kiel, Tel. 0431-2036

Pumpe Haßstr. 22, 24103 Kiel, Tel. 2 00 76 41

Räucherei Preetzer Str. 35, Kiel-Gaarden, Tel. 77570-34 od. -24

Schauspielhaus Holtenauer Str. 103, 24105 Kiel, Tel. 88 66 80, Vorverkauf 901 901

Kieler Schifffahrtsmuseum Wall 65, Kiel, Tel. 901-3428, tgl. 10-18 Uhr

Schloss Hagen Schlossstraße 16, 24253 Probsteierhagen, Telefon: 04348-91888; www.schloss-hagen.de

TraumGmbH Grasweg 19, Kiel, Tel. 544450, www.traumgmbh.de

WarlebergerHof ger Nicht gefunden

Theater im Werftpark Ostring 187a, 24143 Kiel-Gaarden/Ellerbek, Gruppenvorbestellung erbeten, Tel. 760400, Vorverkauf 901901

WarlebergerHof Kieler Stadtmuseum, Dänische Straße 19, Kiel, Tel. 0431-9013425, tgl. 10-18 Uhr

KINDER LIEBEN OFENKÜCHE
Süße und herzhafte Lieblingsrezepte einfach selber zubereiten

RAN AN DIE ZUTATEN, AB IN DEN OFEN!

Selber kochen und stolz genießen: Das Kochbuch „Kinder lieben Ofenküche“ macht Kindern den Einstieg ins Kochen leicht und zeigt, wie viel Freude es macht, selbst etwas auf den Tisch zu zaubern. Ob beim ersten eigenen Kochversuch, beim gemeinsamen Kochen mit der Familie oder einem Nachmittag mit Freunden: Die Rezepte sind so angelegt, dass Kinder möglichst viel selbst übernehmen können. Vorbereiten, verrühren, schichten, ab in die Form – und dann übernimmt der Ofen.

Die Auswahl reicht von Ofenpfannkuchen und Nudelauflauf über Quetschkartoffeln mit Dip bis hin zu lustigem Laugengebäck und süßem Ofenmilchreis. Frühstück, Mittag- und Abendessen, Snacks für zwischendurch oder Ideen für die nächste Kinderparty sorgen für jede Menge Abwechslung. Dabei bleiben die Zubereitungen überschaubar und alltagstauglich: Statt komplizierter Küchentechnik geht es um einfache Schritte, die Kinder gut bewältigen können. So entstehen kleine Erfolgserlebnisse, die Lust auf den nächsten eigenen Kochversuch machen. Das besondere Prinzip der Ofenküche macht vieles besonders einfach: Bei allen Rezepten werden die vorbereiteten Zutaten direkt in den kalten Ofen geschoben und garen dort in aller Ruhe. Auch beim Abmessen bleibt es unkompliziert: Statt eine Küchenwaage hervorzuholen, werden die Zutaten ganz einfach mit Ess- und Teelöffeln oder Bechern portioniert. Bild-für-Bild-Anleitungen helfen dabei, jeden Arbeitsschritt nachzuvollziehen, und großformatige Fotos zeigen die fertigen Gerichte. Die praktische Spiralbindung hält das Buch beim Kochen offen und macht es zu einem unkomplizierten Begleiter für kleine Hände. Nur beim Herausnehmen der heißen Form oder des Blechs sind die großen Küchenhelfer:innen gefragt. „Kinder lieben Ofenküche“ bringt Kindern spielerisch näher, was sie in der Küche schon alles selbst können. Ein praktisches Kochbuch für erste Erfolgserlebnisse, mehr Selbstständigkeit und jede Menge Freude am Selbermachen.

Kinder lieben Ofenküche
LV.Buch
148 Seiten, Spiralbindung • € 25,00
Format: 20 x 20 cm • ISBN: 978-3-7843-5831-4

Mini-Köche am Werk

Sie schälen und schnibbeln, sie rühren und kneten und verkünden strahlend: „Ich kann kochen!“ Louisa und Max, 8 und 10 Jahre alt, kochen zuhause, mit großem Spaß. Sie haben schulfrei und Zeit und Mutter hatte die Idee. Das Kinder-Kochen ist gerade in. Der gemeinsame Spaß in der Küche und dann das gemeinsame Familienessen sind etwas Großartiges für die Kinder und Jugendlichen.

Coole Kids kochen und lernen dabei nicht nur Handwerkliches – ja, sogar 3- bis 5-jährige können schon mal mit einem Küchenmesser ein Stück Gurke, eine gepellte Kartoffel, ein hart gekochtes Ei stückeln und kleine Obstsorten – Weintrauben, entsteinte Pflaumen und Kirschen, Apfel- und Ananas-Stücke und Bananenscheiben – auf einem Holzspieß aufreihen. Oder einfach ein Glas mit den Obstsorten füllen. Und auch Quark und Joghurt mit Marmelade verrühren und über die Obstmischung füllen.

Immer mehr Kitas haben Koch-Tage im Programm, anstrengende, aber immer auch fröhliche Tage für alle. Kinderleicht und altersgerecht soll der Koch-Spaß für Kinder sein. Sie sollen und wollen früh beteiligt sein am Essen. Früher haben wir noch gelernt „Messer, Schere, Gabel, Licht ist für kleine Kinder nicht“. Aus Sorge vor Verletzungen oder Verbrennungen. Aber längst wissen wir, dass die Kleinen sehr vorsichtig mit allem umgehen, wenn sie gut angeleitet und begleitet werden. Das Mitmachen von klein auf bringt Kindern spielerisch einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln und Ernährung näher. Und auch Vorsicht vor Topf und Pfanne. Und ein Elternteil ist ja immer dabei. Natürlich braucht es Geduld. Aber es lohnt sich. Zusammen essen, Familienessen verbindet – alle an einem Tisch! Mit gewohnten Abläufen und dem Gefühl der Gemeinsamkeit. Jede Familie hat eigene Vorlieben und Besonderheiten – es gibt Lieblingsessen, bei manchen einen gemeinsamen Tischspruch, der Tisch muss schön gedeckt werden, die Bestecke werden herausgesucht. Das alles macht die eigene „Esskultur“ einer Familie aus. Kochen hat wieder eine neue Faszination, in Schulen, in Kochclubs, auch zuhause. Mit hochroten Köpfen und total begeistert gehen die jungen Köche ans Werk. Wenn sie schon lesen können, suchen sie sich ihre Lieblingsspeisen aus den Kochbüchern heraus. Sicher auch Nudeln und Pizza und Burger. Aber alles selbst gemacht! Was für ein tolles Gefühl! Vorsichtig wiegen sie alles ab und waschen und schälen Obst und Gemüse. Schneiden und rühren wie die Großen.

Es gibt wunderbare Kochbücher für Kinder. Louisa und Max haben sich aus dem „5 Zutaten Kochbuch für Kinder“ die „Mini-Pizzen auf Toast“ ausgesucht und „Nudeln mit Tomatensauce“. Das ist so gut beschrieben und gezeichnet, dass gar nichts schiefgehen kann. Der Erfolg macht stolz! In der Küche liegt außerdem das Buch „Coole Kinder kochen“, eine ausgezeichnete Kochschule für die Anfänger. Und Mutter ist in der Küche dabei und hilft.

Ihre Freunde Lisa und Piet – 10 Jahre alt – sind begeisterte Fans vom regenbogen-farbigen Knatterdrachen Furzi und kochen daher wilde Gerichte aus dem Drachental. In „Furzipups Kochbuch“ finden sie „Knatterkohl mit Feuersoße“ und einen „Vulkan mit Tomaten-Lava“, „Hicksis liebste Würmerspeise“ und „Furzis Pups-Pott“. Ganz toll ist „Furzis grüne Furztorte“! Was für ein lustiges Kochbuch! Kinder-Kochbücher sind der Hit und sehr hilfreich. Geniale Kochschulen, die Lust machen aufs Ausprobieren. „Das große Kinder-Koch- und Backbuch“ ist eine Fundgrube für alle Wunschgerichte. Figuren, die die Kinder aus dem Fernsehen kennen, haben garantiert ebenso ein Kochbuch geliefert. Wie die beliebte Fernseh-Maus und die fröhliche Kinderfigur Conni. Die macht das Selbermachen zu einem tollen Fest. Conni feiert sogar eine Pyjama-Party und lädt erstmal zum gemeinsamen Kochen ein, bevor gemeinsam gefuttert und gefeiert wird. Das ist ein Spaß!

Weitere pfiffige Kinderkochbücher gibt es in großer Zahl. So können Kinder „Mit dem Kochlöffel um die Welt“ reisen und ganz neue Kulturen in die heimische Alltagsküche bringen. Es gibt Kochschulen und eine Kocherei, Kochstudios … irgendwo sogar eine Konditorei-Akademie. Und sogar einen Verein „Iss Dich clever“, der seine kleinen und großen Mitglieder zu Ernährungsexperten macht.

In Blunk bei Angela Schultze-Hamann kommen sie zum Kinder-Workshop und sehen, wie frisches Gemüse aussieht, riecht, sich anfühlt und zu einem rohen Salat oder zu leckeren Gemüsegerichten verzaubert wird. „Kinder lernen gesund kochen“ – das ist die Herausforderung der erfahrenen Gastronomin.

Ein ganz großes, erfolgreiches Projekt ist „An die Töpfe, fertig, los!“. „Das große Kochbuch der Europa Miniköche“ ist gerade erschienen. Mehr als 800 Miniköche in mehr als 50 Gruppen aus ganz Europa haben sich aktiv daran beteiligt.

In den Städten machen Kochschulen und Kochclubs für Kinder (7-13 Jahre alt) fabelhafte Angebote. Da gibt es sogar spannende „Japanische Kochkurse“, auch für 5- bis 14-Jährige. Ist Sushi schon was für Kinder? Und die indische Küche? Angebote für sehr spezielles Kochen gibt es reichlich.

Anbau – Kochen – Genießen – Aufbewahren – das sind die Hauptthemen, die das herausragende Feinheimisch-Projekt „Kochen für Kinder“ den Kitas und Schulen anbietet. Feinheimisch ist das große Netzwerk für Genuss aus Schleswig-Holstein.

Wer seinen Kindern nicht nur das Kochen beibringen möchte, sondern auch die richtigen Benimmregeln bei Tisch, der kann für sie etwas sehr Besonderes buchen: Knigge-Kurse im Hamburger Spitzenhotel „Vier Jahreszeiten“. Der „Kleine Knigge“ bringt 6- bis 12-Jährigen alle Benimmregeln bei Tisch bei bis zum Umgang mit Besteck und schönem und korrektem Tisch-Decken. Der „Knigge für Jugendliche“ ist für 13- bis 17-Jährige aufgestellt. Ein großes Vergnügen! ■ *Jutta Kürtz*

TNG

Glasfaser ab 19,95 €* buchen!

Wieder Testsieger.
TNG-Glasfaser.

Jetzt Anschluss sichern und einfach wechseln.

CHIP

Bester Anbieter Schleswig-Holstein

Test: Internet-Anbieter
Mai 2026
TNG

Unabhängige Tests seit 1978

chip.de/CD169427

tng.de

* Das Angebot gilt für Neukundinnen für die Glasfasertarife surf1000, smart1000, family1000 und max1000 bei einer Mindestvertragslaufzeit von 24 Monaten. - Bereitstellung einmalig 79,95 €. - surf1000: 3 Monate 19,95 € mtl., ab dem 4. Monat 44,95 € mtl. - smart1000: 3 Monate 19,95 € mtl., ab dem 4. Monat 49,95 € mtl. - family1000: 3 Monate 19,95 € mtl., ab dem 4. Monat 59,95 € mtl. - max1000: 3 Monate 19,95 € mtl., ab dem 4. Monat 79,95 € mtl. Die Tarife sind in vielen Gebieten verfügbar (siehe www.tng.de). Durch den Anschluss können weitere Kosten entstehen. Stand: Oktober 2026