

DS-SZ

KOMPAKT

SFD '75 hat freie Plätze beim Ferienprogramm

HOLTHAUSEN (RP) Der SFD'75 hat bei seinem sportlichen Ferienprogramm für Kids von sechs bis 15 Jahren noch Plätze frei. Von Wasserski über Ski- und Klettern bei Allrounder in Neuss, Ballsport, Trampolin, Schwimmen und vieles mehr mit Gleichaltrigen ist die ganze Woche etwas los im SFD'75. Unter www.sfd.de finden Interessenten das Programm „Fun for Kids“. Der Spaß steht an erster Stelle, und das SFD'75-Team freut sich auf alle Kinder, die sich noch anmelden.

Kontakt Telefon 7973938.

VEREINE UND VERBÄNDE

HEUTE

► **Lauffreiweg Düsseldorf-Süd:** Laufen & Walking, 14 Uhr, Paulsmühlenstr./Am Wald.

► **Zentrum Plus Benrath:** 14.30-16.30 Uhr: Cafeteria im Joachim-Neander-Haus; 12 Uhr: Mittagstisch, 3,80 Euro, (Anmeldung an der Infothek erforderlich!), Calvinstr. 14.

► **19. Benrather Bierbörse:** 11-23 Uhr: im Bereich der Haupt- und Heubesstraße.

MORGEN

VEREINE UND VERBÄNDE

► **Haus Spilles Benrath:** 19-23 Uhr: Caféabend und Internetcafé, Benrather Schlossallee 93.

► **Zentrum Plus Benrath:** 15-16.30 Uhr: Musikcafé, Calvinstr. 14.

► **ASB-Zentrum Plus Holthausen:** 14 Uhr: Sonntags-Café (Netzwerk); 17 Uhr: Line-Dance für Anfänger mit Vorkenntnissen, Tanzen mit-, neben-, vor- und hintereinander, Bahlenstr. 106, Tel. 9303144.

► **Lauffreiweg Düsseldorf-Süd:** Laufen und Walking, Paulsmühlenstr./Ecke Am Wald, 9 Uhr.

► **Lauffreiweg Turnerbund Hassels:** Lauffreiweg u. Walking ab Parkplatz Hassels Forst, Forststr./Am Schönenkamp, 9 Uhr.

► **Katholische öffentliche Bücherei St. Joseph, Holthausen:** Öffnungszeiten 10.30-12.30 Uhr, Ritastr. 9, Tel. 791789.

► **Pro Niamilima-Zaire e.V.:** 15 Uhr: Sommerfest im Restaurant Pigage, Benrather Schlossallee 28 zu Gunsten der afrikanischen Station Niamilima.

► **St.-Hubertus-Schützen Itter:** 11 Uhr: Möschesonntag und Biwak; 13 Uhr: Schießen auf Bürgervogel und Schülerprinzenvogel, Schützenplatz An der Jagengrenze.

► **Frauenklinik im Sana-Krankenhaus Benrath:** 14.30 Uhr: Kreißsaalführung für werdende Eltern (keine Anmeldung erforderlich!), Treffpunkt: Seminarraum hinter der Cafeteria, Urdenbacher Allee 83.

► **19. Benrather Bierbörse:** 11-21 Uhr: im Bereich der Haupt- und Heubesstraße.

AUSSTELLUNGEN

► **Bücherei Benrath:** heute, 11-13 Uhr: „Meererleben“, Bilder von Ute Hartung, Urdenbacher Allee 6.

► **Bücherei Garath:** heute, 11-13 Uhr: „Innenwelten – Aussenwelten“, Arbeiten von Kindern zwischen 14 und 16 Jahren der Fritz-Henkel-Schule, aus einem Projekt mit der Fotokünstlerin Jane Dunker, Fritz-Erler-Str. 21.

HINWEIS

► **Während der Ferien finden einige der regelmäßigen Veranstaltungen nicht statt. Bitte vorab informieren!**

WIR GRATULIEREN

► **Walter Zech,** Mitglied der Siedlergemeinschaft Urdenbach, wird heute 82 Jahre.

► **Willi Wasser** aus Wersten vollendet heute sein 75. Lebensjahr.

APOTHEKEN

Samstag

► **Eichenkreuz-Apotheke,** Holthausen, Itterstraße 17, Telefon 791990.

► **Apotheke in der Stadtpassage,** Langenfeld, Hauptstraße 116, Telefon 02173 76626.

Sonntag

► **Apotheke Bonner Straße,** Holthausen, Bonner Straße 7-11, Telefon 792336.

► **Weiden-Apotheke,** Monheim-Baumberg, Thomasstraße 19, Telefon 02173 967900.

Notdienstnummer Die nächstgelegene Apotheke kann auch unter der kostenlosen Festnetznummer 0800 0022833 oder unter der Mobilnummer 22833 (max. 69 Cent/Min) erfragt werden.

THEMA KOCH-TIPPS AUS DEM DÜSSELDORFER SÜDEN

So schmeckt der Sommer

Die RP stellt für Sie die Sommer-Rezepte von drei Köchen aus dem **Düsseldorfer Süden** zusammen, die bei Hitze schnell zuzubereiten sind und lecker schmecken. Ein **Ernährungswissenschaftler** gibt Tipps, worauf Leser beim Essen und Trinken an heißen Tagen achten sollten.



Gianluca Italiano vom Benrather „Pane e vino“ mit einem Haselnussparfait frisch aus der Küche, das auch optisch überzeugt. Desserts runden das Menü ab, sollten aber im Sommer nicht allzu zu mächtig sein. RP-FOTO: CHRISTOPH GÖTTERT

Exotische Panna Cotta-Ideen

BENRATH (rim) Ein erfrischendes Dessert krönt jedes Essen. Gian Luca aus dem Pane e Vino in Benrath bevorzugt Panna Cotta. Die Nachspeise, die auf Deutsch so viel wie „gekochte Sahne“ bedeutet, ist einfach zuzubereiten und bei Gästen des italienischen Restaurants im Sommer beliebt. Italiano empfiehlt, für zehn Personen einen Liter Sahne und einen halben Liter Milch mit etwas Gelatine in einem Topf auf ungefähr 60 Grad zu erhitzen. Nach dem Kochen rührt er 150 Gramm Zucker sowie das Mark einer Vanilleschote unter. Dann füllt Italiano die Panna Cotta in kleine Schälchen und lässt sie abkühlen. „Das ist das Grundrezept“, erklärt er. „Aber es gibt noch viele Varianten.“

Kreative Hobby-Köche erweitern das Panna-Cotta-Rezept mit Früchten und exotischen Zutaten. Die RP stellte für sie ausgefallene Vorschläge zusammen: Süßspeisenliebhaber ersetzen bei der arabischen Variante die Kuhmilch durch Kamelmilch und rühren nach dem Kochen zwei bis drei Esslöffel Honig mit in die Masse. Für die Soße mischen sie den Saft einer gepressten Zitrone mit 500 Gramm gemischten Beeren und Honig. Die Masse geben die Hobbyköche auf die gestürzte Panna Cotta und garnieren die Süßspeise mit einzelnen Erd- und Waldbeeren.

Blüten und exotische Früchte

Sommerlich wird es auch bei einer Holunder-Panna Cotta. Experimentierfreudige geben nach Geschmack zehn bis 20 Holunderblüten in die Milch-Sahne-Mischung und lassen sie bis zu 24 Stunden im Kühlschrank ziehen. Der Geschmack intensiviert sich, je länger die Panna Cotta zieht. Zu dieser Nachtisch-Idee schmecken Erdbeer- und Stachelbeerkompott. Für ein sommerliches Dessert mit Alkohol eignet sich Orangenlikör. Hobbyköche ersetzen einen Teil der Kuhmilch durch Kokosmilch. Für die Soße mischen sie 200 bis 300 Milliliter Orangensaft mit etwas Limettensaft und schmecken die Mischung mit fünf bis sechs Esslöffeln Orangenlikör und Puderzucker ab. Die exotische Variante runden geschälte Orangen, Kiwis und Ananas-Stückchen ab.

mentierfreudige geben nach Geschmack zehn bis 20 Holunderblüten in die Milch-Sahne-Mischung und lassen sie bis zu 24 Stunden im Kühlschrank ziehen. Der Geschmack intensiviert sich, je länger die Panna Cotta zieht. Zu dieser Nachtisch-Idee schmecken Erdbeer- und Stachelbeerkompott. Für ein sommerliches Dessert mit Alkohol eignet sich Orangenlikör. Hobbyköche ersetzen einen Teil der Kuhmilch durch Kokosmilch. Für die Soße mischen sie 200 bis 300 Milliliter Orangensaft mit etwas Limettensaft und schmecken die Mischung mit fünf bis sechs Esslöffeln Orangenlikör und Puderzucker ab. Die exotische Variante runden geschälte Orangen, Kiwis und Ananas-Stückchen ab.

Ernährung bei Hitze

→ **INTERVIEW** mit Ökothropologin K. M. Koczor

Der Ökothropologe Krisztian Mark Koczor beantwortet in der Ernährungsberatung „Nutriception“ in Holthausen Fragen rund um das Thema Ernährung und stellt dazu Pläne auf. Der Experte weiß, worauf RP-Leser beim Kochen besonders an heißen Tagen achten sollten. RP-Mitarbeiterin Ricarda Maaß führte das Gespräch.

Welche Lebensmittel unterstützen den Körper bei hohen Temperaturen?

Koczor Hauptsächlich eignen sich leichte Gerichte wie Salate, Rohkost und Gemüse. Den Geschmack kann man mit etwas Essig, Zitronensaft oder Joghurtsoße verfeinern. Obst und Früchte zum Nachtisch erfrischen den Körper. Fetarmes Fleisch wie Fisch oder Geflügel genügt, denn die Verdauung wird an heißen Tagen träger und der Körper braucht weniger Kalorien.

Warum ist das so?

Koczor Im Winter investiert der Körper viel Energie, um sich warm zu halten. Dieses Problem gibt es im heißen Sommer nicht.

Kann der Kreislauf durch richtige Ernährung gestärkt werden?

Koczor Man sollte sich aus der Mittagshitze zurückziehen und wesentlich mehr trinken. Das Minimum sind 2,5 Liter, gerne auch mehr. Lebensmittel wie Obst und Gemüse enthalten viel Wasser. Sie liefern dem Körper zusätzlich Flüssigkeit und wirken deshalb dem Wassermangel entgegen.

Gibt es eine Alternative zu gewöhnlichem Wasser?

Koczor Generell gilt es, Cola, Limo und unverdünnte Fruchtsäfte nicht zu bevorzugen, denn sie enthalten sehr viel Zucker. Wer nicht auf eine erfrischende Wirkung verzichten möchte, mischt Wasser mit einem Spritzer Zitronensaft.

Welche Lebensmittel sind bei heißem Wetter unvorteilhaft?

braucht man nicht zu würzen“, sagt er. „Der frische Geschmack der Zutaten ist wichtiger.“ Sein Sohn René Di Nardo verrät ein Rezept, das eine schnelle und leckere Hauptspeise garantiert. Dazu brät er ein Hähnchenbrustfilet in Olivenöl und gibt Weißwein und einen Stich Butter zum Binden mit in die Pfanne. Ein Schuss Zitrone in der Soße wirke erfrischend, erklärt René Di Nardo. Wer möchte, schmeckt die Soße mit einem Schuss Cognac ab. Als Beilage empfiehlt der Koch kurz angeschwenkte Nudeln mit der Weißweinsauce. „Sommergerichte müssen schnell und einfach zuzubereiten sein“, weiß René Di Nardo.

Koczor Ein Schweinenackensteak gehört für manch einen zu jeder Grillparty dazu, aber so etwas ist natürlich auch schwer verdaulich. Deswegen gilt: An heißen Tagen nicht zu viel Fettiges essen und Alkohol in vernünftigen Maßen genießen. Manche Menschen schwitzen von scharfen Gewürzen schneller und stärker, weshalb sie ihre Gerichte im Sommer milder würzen sollten.

Worauf sollte man noch achten?

Koczor Der Salzgehalt des Körpers verringert sich durch starkes Schwitzen. Wer viel schwitzt, sollte sich nicht allzu salzarm ernähren. Vollkornprodukte und Gemüse wirken zwar dem natürlichen Salzverlust des Körpers gesund entgegen, gleichen aber große Salzverluste durch starkes Schwitzen nicht aus. Ideal ist es, dem Zitronenwasser eine Prise Salz hinzuzufügen. Dadurch wird auch das darin enthaltene Wasser für den Körper schneller verfügbar.



Ökothropologe Koczor gibt in Holthausen Tipps zur Ernährung. FOTO: PRIVAT

Fischgericht: Vom Meer auf den Teller

VON RICARDA MAASS

URDENBACH Dass nicht unbedingt Fleisch auf dem Teller liegen muss, damit ein Gericht gut schmeckt, erkannte Markus Schulte früh. Der Inhaber des Alten Fischerhauses in Urdenbach weiß, dass Köstlichkeiten aus Fluss und Meer an heißen Tagen nicht schwer im Magen liegen und wegen ihrer Herkunft auch das Urlaubsgefühl wecken. Für die RP-Leser verrät der Fischexperte, wie man die Delikatessen im Sommer zubereitet.

Herkunft und Garzeit beachten

Dorade und Seeteufel besitzen einen geringen Fettanteil und werden deshalb gerne an heißen Tagen gegessen. Da jeder Koch bei Temperaturen über 30 Grad nur ungerne den Ofen anheizt, bereitet Schulte die Fische auf dem Grill und in der Pfanne zu. „Auf dem Grill verbrennt der Fisch sehr schnell, deshalb muss man aufpassen“, rät der Fischerhaus-Inhaber. Kräuter, ein grüner Salat oder Kartoffeln runden das Sommergericht ab. Riesengarnelen mit Zitronengras und einer leichten Knoblauch-Mayonnaise sind schnell zubereitet und erfrischend. „Viele Fischgerichte erfordern keinen großen Aufwand und sind deshalb für den Sommer ideal“, erklärt Schulte. Für sein Gericht „Jakobsmuscheln auf Zucchiniapaccio“ für vier Personen schneidet der Küchenchef zwei bis drei Zucchini in dünne Scheiben, brät sie in einer Riffelpfanne beidseitig an und mariniert sie auf einem Teller mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitrone. Pro Person brät Schulte anschlie-



Markus Schulte empfiehlt im Sommer Jakobsmuscheln. FOTO: PRIVAT

ßend vier bis fünf Jakobsmuscheln in Olivenöl und würzt sie mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Rosmarin und Thymian. Die Muscheln richtet Schulte mit einigen Cocktailltomaten auf dem Zucchiniapaccio an. „Eigentlich ist das eine Vorspeise“, erklärt der Restaurant-Besitzer, „aber im Sommer essen viele lieber zwei Vorspeisen als ein Hauptgericht.“ Markus Schulte rät, besonders in den warmen Monaten nur ganz frischen Fisch zu kaufen. Es sei von Vorteil, öfter kleinere Mengen zu kaufen, die schnell verzehrt werden. Krustentiere verderben wegen ihres hohen Eiweißanteils meist schneller, deswegen sollten Hobbyköche dort besonders aufpassen. Wer sich daran hält, darf sich über ein gelungenes Sommergericht freuen. „Fisch schmeckt bei warmem Wetter immer gut“, sagt der Experte.

Mediterrane Rezepte mit Gemüse der Saison

BENRATH (rim) An warmen Tagen schmecken mediterrane Gerichte besonders gut, findet Küchenchef Dante Di Nardo vom Hotel-Restaurant Pigage. Er kocht im Sommer mit Gemüse und Früchten der Saison. Den RP-Lesern verrät er seine Lieblingsrezepte. „Zucchini gehört zum Sommer dazu“, erklärt Di Nardo. Für einen sommerlichen Nudelsalat für vier Personen schneidet er eine Zucchini in Würfel, würzt sie mit Salz und Pfeffer und brät sie anschließend in Olivenöl. Dann gibt Di Nardo gekochte Farfalle (Schleifennudeln) zu den Zucchini in die Pfanne. Klein geschnittene Zitronenmelisse rundet den Geschmack ab. Abschließend streut der Küchenprofi acht gekochte und in Würfel geschnittene Eier „wie Parmesan“ über den Nudelsalat. „Man kann das Gericht lauwarm essen oder abgekühlt zum Picknick mitnehmen“, erklärt er. „Genau richtig bei warmen Temperaturen.“ Die Südeuropäer beispielsweise genießen den Nudelsalat als Zwischengericht.

Ein weiteres Sommergemüse ist die Aubergine. Dante Di Nardo würfelt sie und brät sie mit Salz, Pfeffer und Knoblauch an. Dann gibt er gekochte Nudeln in die Pfanne und schwenkt sie kurz an. Den lauwarmen Nudelsalat runden entkernte Oliven, klein gehacktes Basilikum und Parmesan ab.

Ohne viel Aufwand

Es sei wichtig, im Sommer wenig tierisches Fett zu essen und Olivenöl zum Braten zu verwenden, da es leicht verdaulich ist, betont Di Nardo. „Mit mehr als Salz und Pfeffer



Chefkoch DiNardo kocht bei Hitze mediterrane Nudelsalate. ARCHIV-FOTO:GÖTTERT

INFO

Die Köche

Dante **Di Nardo**, Pigage, Benrather Schlossallee 28, Tel. 71 40 66
 Markus **Schulte**, Altes Fischerhaus, Am Alten Rhein 83, Tel. 714597
 Gianluca **Italiano**, Pane e Vino, Friedhofstraße 7, Tel. 99616474

Ihr Kontakt zu uns:

Leserservice
 (Abonnement, Urlaubs- und Zustellservice)
 Tel.: 0180 2 00 20 30*
 E-Mail: leserservice@rheinische-post.de

Anzeigen- und Mediaservice
 Tel.: 0180 2 11 50 50*
 E-Mail: mediaberatung@rheinische-post.de

Lokal-Redaktion Benrath
 Tel.: 0211 7110822
 Mail: redaktion.benrath@rheinische-post.de

Zentral-Redaktion
 Tel.: 0211 505-2880
 E-Mail: redaktionssekretariat@rheinische-post.de

* 6 Cent / Anruf aus dem Festnetz der DTAG, Mobilfunkhöchstpreis 42 Cent/Minute



RHEINISCHE POST

Redaktion Benrather Tageblatt:
 Friedhofstraße 25, 40597 Benrath; Verantwortlich: Hans Onkelbach (Lokales Düsseldorf); Bernd Busang (Benrath).
ServicePunkt & RP-Shop in Benrath:
 Tischler Anzeigenagentur GmbH, Friedhofstr. 23-25, Tel. 0211 711 08 11, Fax: 0211 711 08 15.
 E-Mail: RPService.Benrath@gmx.de

Für unverlangte Einsendungen wird keine Gewähr übernommen. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Die Abonnementgebühren sind im Voraus fällig. Abonnementkündigungen werden nur schriftlich beim Verlag oder einem Service Punkt mit einer Frist von 6 Wochen zum Quartalsende entgegengenommen. Freitags mit prisma-Wochenendmagazin zur Zeitung. Zur Herstellung der Rheinischen Post wird Recycling-Papier verwendet.