Tolle Auszeichnung!

Stevie Award für Bettenhaus Uwe Heintzen

MÜNCHEN/OLDENBURG/red. Erst vor wenigen Tagen wurde das Oldenburger Bettenhaus Uwe Heintzen im Kempinski-Hotel 4-Jahreszeiten in München bei den 2. German Stevie Awards ausgezeichnet.
Präsident Michael Gallagher überreichte für das Bettenhaus Uwe Heintzen einen Golden Stevie Award im Bereich „Bester Kundenservice“ und für die www.daunenmanufaktur.de einen Bronze Stevie Award im Bereich „Beste Website“ an Kay und Jan Heintzen.
In seiner Rede dankte Kay Heintzen vor allem allen Kunden und dem tollen Mitarbeiter-Team des Fachgeschäfts. Sie hätten diese Auszeichnung erst möglich gemacht. Ein besonderer Dank ging auch an Vater Uwe Heintzen, der das Unternehmen vor 35 Jahren gegründet hat.
Der Stevie Award ist ein internationaler Wirtschaftspreis, für den sich jährlich 10.000 Unternehmen in 80 Kategorien bewerben. Seit zwei Jahren gibt es ihn auch in Deutschland.

Stevie Award Präsident Michael Gallagher überreichte die Wirtschaftspreise an die Oldenburger Kaufmänner Kay und Jan Heintzen (von links). Foto: privat

START IN DIE SPARGELSAISON

Anzeige

Spargel in vielen leckeren Variationen!
„Futtern wie bei Muttern“
HOTEL · RESTAURANT
Zum Lindenhof
Inh.: Manfred Lorenzen
Bloherfelder Str. 210 · 26129 Oldenburg
Tel. 04 41 / 9 51 91–0 · Fax 04 41 / 9 51 91–44

Restaurant Medaillon
Genießen Sie unsere verschiedenen Spargelvariationen!
Nadorster Straße 128 · 26123 Oldenburg · Telefon 0441/9833449
alt-medaillon@t-online.de · Öffnungszeiten von 11.30 - 14.30 Uhr & 17.30 - 23.30 Uhr

Die grüne Oase mitten in Oldenburg
Vereinsheim Stadtfeld
Bei Carola und Bodo
für jedermann
Johann-Justus-Weg 156 · 26127 Oldenburg · Tel. 0441-61411 · www.vereinsheim-stadtfeld.de
Wir organisieren Ihr Spargelessen:
• Firmen, größere Gemeinschaften oder Familien
• Grillevents (bis 100 Pers.)
Jetzt schon vormerken:
1. Mai u. 5. Mai 2016 ab 10 Uhr
Frühtanz mit DJ Jörg
– Eintritt frei –
16. Mai 2016
Spargelbuffet
Bitte rechtzeitig anmelden!

Ripken SUPERIOR
HOTEL·RESTAURANT
GESELLSCHAFTSHAUS
Neue Speisekarte!
Jetzt schon reservieren!
UNSERE SPARGELBUFFET-TERMINE
08.05.2016 ab 12 Uhr
15.05.2016 ab 12 Uhr
20.05.2016 ab 19 Uhr
22.05.2016 ab 12 Uhr
29.05.2016 ab 12 Uhr
03.06.2016 ab 19 Uhr
05.06.2016 ab 12 Uhr
10.06.2016 ab 19 Uhr
12.06.2016 ab 12 Uhr
17.06.2016 ab 19 Uhr
19.06.2016 ab 12 Uhr
Spargelparty mit Tanz! Am 27. und 28. Mai 2016!
Mit Diskothek Musicfly (DJ Thomas Voigt)
Warme Küche von 17.30 bis 22 Uhr • Weitere Infos unter hotel-ripken.de
Borchersweg 150 · 26209 Streekermoor · Tel. 04481/93510

Bahnhofstr. 4
27798 Wüsting
Bistro - Restaurant - Gesellschaftshaus
Wüstenlander Hof
Moritz
Spargelfahrt am 11. Juni
18.00 - 0.00 Uhr, all inclusive
gast-im-moritz.de 0 44 84 - 4 12

Bümmersteder Krug
Sandkruger Str.180 · OL · Tel. 0441/42615
www.buemmersteder-krug.de
– Tradition trifft Trendküche –
Zur Spargelzeit
bieten wir täglich (außer montags) frischen Spargel als klassisches Menü oder in raffinierten Spezialitäten
Speckmanns Spargel & Show
Sa., 7. Mai 2016, 19.30 Uhr: mit Jens Sörensen u. Partnerin
am Himmelfahrtstag, Do., 5. Mai, 12 Uhr
am Muttertag, So., 8. Mai, 18 Uhr
am Pfingstsonntag, 15. Mai 2016, 12 Uhr
Großes Spargelbüfett

Hotel Zum Deutschen Hause
26209 Kirchhatten · Marktplatz 2 · 04482 · 322
Spargelbüfett
Jeweils am Mittwoch, Freitag und Sonntag sowie an Himmelfahrt und Pfingsten
Unsere Spargelkarte...
• Spargel mit Garnelen
• Spargelsalat
• Spargeltoast
• und vieles mehr!
Kulinarischer Mittagstisch
Dienstag – Sonntag
Marktplatz 2 · 26209 Kirchhatten
Telefon 0 44 82/3 22
E-Mail: info@zum-deutschen-hause.de
www.zum-deutschen-hause.de

Auch im Internet als E-Paper
www.szhr.de!

Hotel Meiners
Hotel • Gesellschaftshaus • Restaurant
Spargelbuffet
16. & 17. & 23. & 24. & 30. April; 01. & 04. & 05. & 07. & 08. & 14. & 15. & 16. & 21. & 22. & 28. & 9. Mai; 04. & 05. & 11. & 12. & 18. & 19. Juni
... täglich auch als Menü zum sattessen am Tisch serviert!
Tel: 0 44 81 / 92 70 0
www.hotel-meiners.de

Gasthof zu Loyerberg
Gastlichkeit seit 1645
Termine unserer nächsten Veranstaltungen:
Himmelfahrt, 5. Mai 2016
Spargelessen ab 12.00 Uhr
Muttertag, 8. Mai 2016
Spargelbuffet ab 12.00 Uhr
Pfingstsonntag, 15. Mai 2016
Spargelbuffet ab 12.00 Uhr
Spargelbuffet
Sonntag, 29. Mai, ab 12.00 Uhr
Sonnabend, 11. Juni, ab 19.00 Uhr
Sonnabend, 18. Juni, ab 19.00 Uhr
Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!
Familie Alberts
Braker Chaussee 314
26180 Rastede/Loyerberg
Tel. 0 44 02 / 26 91

Gesunder Genuss

Spargel vereint viele gesunde Eigenschaften

Der Spargel (Asparagus officinalis) ist eine Staude und gehört zur Gattung der Liliengewächse. Er ist eine kontinentale Pflanze, die mit der ostmediterranen Steppenvegetation verwandt ist. Oberirdisch wuchert der Spargel zu einem bis zu zwei Meter hohen Strauch mit grünen, verzweigten Stängeln und kurzen, nadelförmigen Trieben.
Seine fleischigen Speicherwurzeln erlauben das Abstechen eines Teiles der Triebe ohne dass die Pflanze Schaden nimmt. Die Spargelpflanze liebt leichte Böden und wird in Dämmen gezogen.
Außer dem blütenweißen Bleichspargel gibt es eine weitere Gemüseart aus der Familie der langen Stangen: den Grünspargel. Er ist eine eigene Züchtung, die auch in Niedersachsen angebaut wird und vor allem in Großstädten einen steigenden Verbrauchstrend verzeichnet. In den USA, einem der klassischen Grünspargel-Länder (ebenso England und Italien), wird beispielsweise zu 98 Prozent Grünspargel verzehrt. Er wächst oberirdisch, wird nicht in Dämmen gezogen und erfordert einen geringeren Arbeitsaufwand als der Bleichspargel, ist jedoch nicht so ertragreich wie dieser.
Das typische Spargelaroma entsteht übrigens erst während des Kochens. Die im Spargel gebildeten Saponine und schwefelhaltigen Verbindungen (eine Ausnahme im Pflanzenreich) bewirken eine Verdünnung des Harns, was besonders bei Nieren- und Harnwegsentzündungen günstig ist. Außerdem ist im Spargel Rutin enthalten, das wegen seiner Strahlenschutzwirkung auch bei der Krebsbehandlung eingesetzt wird und vor gesundheitlichen Schäden bei stärkeren Bestrahlungen schützt.
100 Gramm Bleichspargel enthalten rund 93 Gramm Wasser, 2 Gramm Proteine, 0,2 Gramm Fette, 4 Gramm Kohlenhydrate und 0,7 Gramm Mineralstoffe. Vitamin C ist ebenso Bestandteil des Spargels wie die Vitamine des B-Komplexes, Vitamin A, E und K.
Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Eisen, Phosphor, Magnesium und andere sind außerdem in dem schlanken Gemüse nachgewiesen.
In einem Pfund Spargel stecken nur 90 kcal, aber der tägliche Bedarf an Vitamin C und Folsäure ist damit voll gedeckt, der von Vitamin B1 und B2 zum größten Teil.

Ob klassisch, mit Schinken und Kartoffeln, oder in anderer Zubereitung, Spargel ist nicht nur schmackhaft, sondern auch ausgesprochen gesund. Foto: Bernd Kasper/pixelio.de

Quietschen steht für Frische

(djd). Endlich gibt es wieder frischen Spargel. Bis zum Johannistag am 24. Juni, dem offiziellen Ende der Spargelsaison, kommen die feinen Stangen aus regionalem Anbau. Doch woran erkennt man, ob der auf Bauernhöfen, Wochenmärkten und im Supermarkt angebotene Spargel wirklich frisch ist? Wer es genau wissen will, sollte den sogenannten Quietschtest machen. „Dazu kann man einfach zwei Spargelstangen leicht aneinander reiben, dabei sollte man dann ein quietschendes Geräusch hören“, erklärt Knorr-Chefkoch Adrian Springer. Ein weiteres Indiz für eine gute Qualität sind geschlossene Spitzen und feuchte Enden.
Die Königin unter den Gemüsesorten will pfleglich behandelt und möglichst rasch nach der Ernte zubereitet werden. Nach dem Waschen sollte man die Spargelstangen mit einem Sparschäler von oben nach unten großzügig schälen, dabei die Spitzen auslassen. Anschließend werden die holzigen Enden abgeschnitten. Je nach Dicke braucht der Spargel 15 bis 20 Minuten in kochendem Wasser mit je einer Prise Salz und Zucker sowie einem Teelöffel Butter, um zu garen. Zucker im Kochwasser mildert eventuelle Bitterstoffe, Butter hebt den Geschmack des Gemüses.