



PUASKÜÜB FEER

Osterzeit auf der Insel Föhr • Ausgabe 19 • März 2008 • Kostenlos zum Mitnehmen

Ihr Garten- eine wachsende Freude

...soll unser besonderes Anliegen sein.
Nutzen Sie deshalb den Vorteil des direkten Einkaufs von
Rosen, Blumen, Zier- & Baumschulpflanzen
Wir haben ein großes, auf das hiesige Klima
abgestimmtes Sortiment.

Föhren Baum- u. Rosenschulen
Meisterbetrieb · Inh. N. Riewerts · 25938 Süderende
Telefon (0 46 83) 8 74

Autohaus Föhr GmbH

Kfz Service An + Verkauf sämtlicher Fabrikate
Meisterhaft **auto reparatur** Koogskuhl 12
25938 Wyk auf Föhr
Tel. 0 46 81 - 58 63 60
Fax 0 46 81 - 58 63 63



NOTDIENST
365 Tage im Jahr
Tag und Nacht
Volkert Theis
Inh. Christian Petersen
Zentralheizungs- und Lüftungsbaumeister
Gas- u. Wasser-Installateurmeister
Ölheizungen · Gasheizungen
Sanitäre Einrichtungen
Schlüsseldienst · Klempnerei · Kernbohrungen
Endoskopie von Hohlräumen
Kondensrostkungen
Wyk · Kohharder Weg 3 · Tel. (04681) 3216 · Fax 4239

Werben in üüb Feer: 0 46 83 - 96 34 34

Barella Service
Gartenarbeiten · Hausmeisterservice · Tapezieren
Fußbodenverlegung · Streichen · Kunststoffversiegelung
Teppichbodenreinigung · Grund- und Endreinigung
Dörpstrat 54 · 25938 Oevenum
(0 46 81) 52 91 17 o. (01 76) 22 28 51 30 Fax: (0 46 81) 74 85 51

Üüs Winkel
Genuss und Lifestyle
• Kerzenhalter • ausgesuchte Teesorten
• Teezubehör • Duftkerzen
• Teeversand • Föhren Souvenirs
Haus 215 · 25938 Toftum/Föhr · Tel. 0 46 83/96 21 01 · Fax 96 38 70

Blütenwunder im Vorfrühling

Schneeglöckchen, Krokusse, Narzissen, Tulpen, diese Vorboten des Frühling sind derzeit in fast allen Gärten der Insel anzutreffen. Kommt es einem doch jedes Jahr aufs neue wie ein Wunder vor, wenn die längst in der Erde vergessenen Blumenzwiebeln austreiben und blühen, in einer Zeit wo Bäume und Sträucher meist noch kahl sind.

Besonders eindrucksvoll zeigt sich das jeden März im Husumer Schlossgarten, der in einem Blumenmeer lila blühender Krokusse erstrahlt. Um den Grund dieser Blütenpracht weiß keiner etwas genaues; aber es gibt Legenden, die eine mögliche Erklärung liefern.

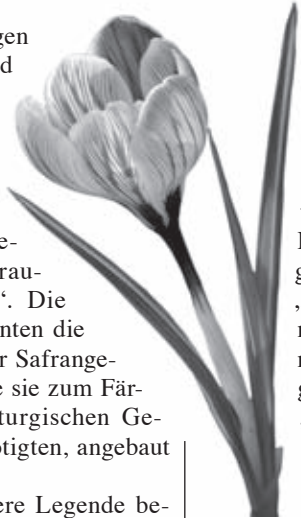
So befand sich an der Stel-

le des heutigen Schlosses und Schlossgartens im 15. Jahrhundert Kloster und Klostergarten der sogenannten „Grauen Mönche“. Die Mönche könnten die Krokusse zur Safrangewinnung, die sie zum Färben ihrer liturgischen Gewänder benötigten, angebaut haben.

Eine weitere Legende besagt, dass Herzogin Marie Elisabeth, die von 1655 bis 1684 im Schloss vor Husum lebte, die Krokusse anpflanzte. Auch in ihrem Fall für die Safrangewinnung, da sie diesen für ihre Zuckerbäckerei be-

nötigte. Wer auch immer die Krokusse angepflanzt hat, eins steht fest, Safran kann man aus den getrockneten Narben des im Husumer Schlossgarten angebauten „Crocus neapolitanus“ nicht gewinnen. Um Safran zu gewinnen hätte der „Crocus sativus“ angepflanzt werden müssen, welcher wiederum im Herbst blüht.

Wie und warum auch immer die Krokusse in den Husumer Schlossgarten gelangt sind, so ein Blütenmeer aus wild wachsenden Krokussen ist in ganz Nordeuropa einmalig.



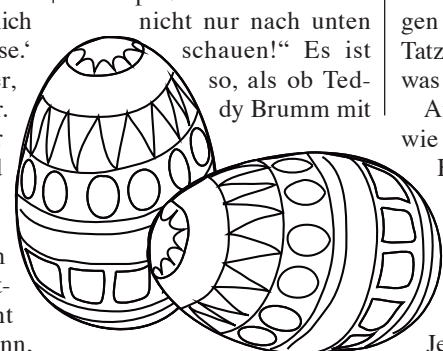
Teddy Brumm und Ostern

Has', Has', Osterhas', mit deinen bunten Eiern...

Jaha, das Lied singt Teddy Brumm beim Ostereiersuchen im Garten. Nach einer ganzen Weile ohne Fund: „Gut versteckt Langohr, aber ich finde schon noch ein Nest.“ sagt er und nimmt die Zweige des Lebensbaums zur Seite. Wieder nichts! Als er den ganzen Garten meint durchsucht zu haben, denkt Teddy Brumm: „Der hat mich vergessen, dieser Osterhase.“

Trotzdem sucht er weiter, aber jetzt viel gründlicher. Vater Bär und Mama Bär stehen in der Tür und schauen zu. „Ihr könnt mir ruhig mal helfen, ich finde es nämlich in diesem Jahr besonders schwer etwas zu finden.“ „Nicht gleich aufgeben Sohnmann, schließlich bist du ja auch ein Jahr älter geworden.“ ruft Vater Bär ihm zu. – Was glaubt ihr, wird er fündig unser Teddy Brumm? Na klar! Unterm Haselstrauch hinter dem Schuppen findet er ein Osternest. Und was für eins! Viele Osternaschachen sind darin und ein Zettel, auf dem ein Buch gemalt ist. Teddy Brumm erfreut: „Juhu, ich glaube, ich kann mir ein Buch in der Buchhandlung aussuchen und muß es nicht bezahlen, stimmt's?“ Die Eltern nicken. Teddy Brumm trägt stolz sein Nest zu ihnen und sagt: „Jetzt seid ihr dran.

Auf die Plätze fertig los und suchen!“ Vater Bär und Mama Bär sehen sich an, fassen sich an ihre Tatzen und los geht's! Sie suchen und suchen, aber nichts! Teddy Brumm sieht ihre etwas enttäuschten Gesichter und sagt: „Nicht aufgeben! Schließlich seid ihr ja auch älter geworden und Verstecke werden jedes Jahr schwieriger zu finden. Ein netter Tip: Vielleicht solltet ihr nicht nur nach unten schauen!“ Es ist so, als ob Teddy Brumm mit



dem Versteck etwas zu tun hat, was meint ihr? Da, nach kurzer Zeit sehen die Eltern an der Birke ein ausgepustetes Ei, selbstbemalet natürlich. Es hängt an einem gelben Wollfaden. Am Zweig daneben hängt außerdem noch ein Bild. Darauf ist ganz deutlich zu erkennen: Teddy Brumm's Zimmer! Ganz ordentlich aufgeräumt. Nichts liegt herum, die Schubladen sind zu, das Bett ist gemacht, Spielsachen in der Kiste und und und. „Könnte das eine Osterüberraschung von dir sein Teddy Brumm?“ fragend sehen ihn die Eltern an. Teddy

Brumm zuckt mit den Schultern und fragt zurück: „Wißt ihr denn, was das Bild bedeutet?“ „Wir glauben schon“, antworten beide, „ab heute herrscht Ordnung in deinem Zimmer, stimmt's?“ „Fast“, erwidert Teddy Brumm und holt tief Luft, „ich möchte mir Mühe geben besser Ordnung zu halten als in der letzten Zeit, okay?“ Tolle Osteridee finden die Eltern und schlagen mit Teddy Brumm die Tatzen aneinander. Ihr wißt ja was das bedeutet.

Am Abend sitzt Mama Bär wie jeden Abend auf Teddy Brumm's Bettkante und erzählt ihm eine Geschichte. Weil aber Osterabend ist, liest Mama Bär aus der Kinderbibel von der Auferstehung Jesus vor. Teddy Brumm kennt die Geschichte sehr gut und mag sie jedes Jahr wieder gerne hören. Als Mama Bär ihm später eine gute Nacht wünscht, hat er noch eine Frage: „Warum wird Ostern jedes Jahr an einem anderen Tag oder sogar in einem anderen Monat gefeiert?“ „Das ist so“, antwortet Mama Bär, „Ostern wird immer 1. Sonntag nach dem Frühlingsvollmond gefeiert, verstehst du?“ „Ich glaube ja“, murmelt Teddy Brumm und hat die Augen schon zu. Mama Bär weiß nicht so genau, ob er ihre Antwort verstanden hat. Aber ihr, oder?

Renate Sieck

Themen

- Konfirmation auf Föhr
- Veranstaltungen
- Die Möre
- Karotten-Mandel Torte
- Was macht eigentlich ...
- Blütenwunder im Vorfrühling
- Teddy Brumm

Impressum

Herausgeber & Anzeigen
Grafikbüro Bickel GbR
©(0 46 81) 501 787
25938 Wyk, Rungholzstraße 4
mail@inselgrafik.de · Fax 501 797
Redaktion: Kirsten & Harald Bickel
Druck: Druckerei Assmussen GmbH
Auflage: ca. 5.000 Stück

Jahres-Inspektion
für alle 4-Zyl.-Pkw bis
Bj. 2000 und älter
- inkl. Material, z.B.
ARAL LL 10/40
- inkl. Mobilitäts-
garantie

99,-
Ihr zertifizierter Servicepartner
AHH HÖPNER
Boldixumer Str. 20-22 · Wyk / Föhr
Telefon (0 46 81) 58 71 0

Die Webstube
Restaurant
Lust lange zu Frühstück und zu Schlemmen?
Osterbrunchbuffet (kalt/warm) aus regionalen Spezialitäten inkl. Kaffee, Tee und Säfte.

Ostersonntag und Ostermontag jeweils ab 10 Uhr bis 14 Uhr.
Die Teilnahme nur mit vorheriger Reservierung möglich.
25938 Nieblum / Föhr
Rundföhrstr. 1
Tel. 0 46 81-74623 00
Fax 0 46 81-74623 02
www.webstube-foehr.de
info@webstube-foehr.de

Wenn die Eier fliegen lernen



Ob man dieses Jahr wohl im Garten suchen kann?

Gibt es das eigentlich noch auf Föhr, Kinder, die zu Ostern mit einem Korb bunt gefärbter Eier auf eine Wiese gehen und abwechselnd die sehr hart gekochten Eier in die Luft schmeißen? Gewonnen hat der, dessen Ei jeweils am längsten ganz bleibt, den Verlierern winkt als Trostpreis der sofortige Verzehr ihres „Brucheies“. Nach endlosen Flugversuchen sind alle satt und das Abendessen zu Hause entfällt.

Zumindest die etwas älteren Insulaner werden sich an diesen Brauch auf der Insel erinnern, genauso wie an das Zusammenstossen mit Eiern. Jedes Kind hält ein Ei in der Hand und dann werden die Eier gegeneinander geschlagen, das heile Ei gewinnt auch hier.

Auf Föhr sowie überall in Europa sind auch dieses Jahr zu Ostern wieder imaginäre Hasen unterwegs und verteilen hauptsächlich eine Gabe: bunte Eier. Zwar kommen die meisten Eier zu Ostern heute nicht mehr vom Huhn, sondern von der Kakaobohne und die gefärbte Kalkschale ist bunter Alufolie gewickelt, aber die Form ist immer noch eindeutig: ein Ei. Seit fast vierhundert Jahren von Strassburg ausgehend auch „Ostere“ genannt.

Die symbolischen Speisen Hase und Ei stammen eigentlich vom heidnischen Frühlingsfest, sind Fruchtbarkeitsymbole. Das Osterfest wiederum leitet sich vom jüdischen Pesachfest ab. Im Christentum vereinen sich dann die verschiedenen Traditionen unter dem Thema der Auferstehung Christi.

Die zu Ostern üblichen gekochten Hühnereier wurden bald gefärbt und bemalt. Um die Kunstwerke nicht zu zerstören, verwendete man auch leere, ausgeblasene Eier, die zwar zerbrechlich aber wenigstens auch nach Jahren nicht fast waren.

Übrigens wurde schon im Mittelalter in der Ostermesse um die Segnung der Eier gebetet: „... dass sie eine bekömmliche Nahrung für deine gläubigen Diener werden, die sie in Dankbarkeit und in Erinnerung an die Auferstehung des Herrn zu sich nehmen.“ Vor Ostern gab es regelmäßig einen „Eierüberschuss“, da bei vielen Christen das Ei als „flüssiges Fleisch“ in der vorosterlichen Fastenzeit verpönt war. Deshalb kochte man die Eier, um sie haltbar zu machen und hatte zu Ostern entsprechend viele zum Verzehr, auch wenn einige als „Zinsei“ Gründonnerstag an den Grundherren abgeführt werden mussten.

Das Verstecken der Eier für die Kinder wird übrigens erstmals 1682 erwähnt und hat sich bis heute gehalten. Doch sind die Eier heute oftmals nur Verzierung der allgegenwärtigen Geschenkeflut, die auch das Osterfest längst erobert hat.

Der christliche Hintergrund des Osterfestes, sowie die alten Traditionen sind heutzutage sehr in den Hintergrund gerückt.

Wir wünschen frohe Ostern und einen „guten Flug“!

Sie möchten auf der Insel Föhr oder Insel Amrum eine Immobilie erwerben?
Wir haben Ihre Wunschimmobilie.
Rufen Sie uns an.
IMMOBILIEN
Vermittlungen Finanzierungen
ImmobilienCenter · Region Amrum / Föhr
Georg Neisen · Große Str. 5, 25938 Wyk
Tel. (04681) 50 00 - 29
Mobil: 0 171 / 8 91 58 17
www.nospa.de

... jede Gelegenheit ist eine besondere
Spezialitäten - Kiste
schenken und genießen
Genuss für Gaumen und Sinne
Hochwertige Produkte direkt vom Hersteller
Keine Massenware!
Ausgefallene Geschenke und geschmackvolle Mitbringsel
Vieles kann probiert werden
Wilhelmstr. 8, Wyk
täglich ab 10⁰⁰ Uhr durchgehend geöffnet!

Auto in Dogebüll!
ab 30€ pro Tag!
Autovermietung-Föhr
Karl-Werner Simonis
Wyk auf Föhr · Gartenstraße 19
Telefon (0 46 81) 58 00 72
www.Autovermietung-Foehr.de
Das Pfannkuchen-Haus
im Prinzencafé
... einfach märchenhaft!
Ab 11 Uhr durchgehend geöffnet
Landklassischer Café-Restaurant 2007
Wyk · Gmelinstr. 29
Am Nordseekurpark
Auch Außer-Haus-Verkauf
Telefon 0 46 81-766
www.prinzen-hof.de

BUCHMACHT KLUG!
BUCHER FÜR ALLE LESENSLAGEN
Mittelstrasse 18 · 25938 Wyk auf Föhr
Telefon 0 46 81-45 05 · Fax 0 46 81-81 93

Musikalische Nachtgedanken vor Ostern

Mit Gesang und Instrumentalspiel werden die Sängerninnen Birke Buchhorn-Licht aus Oldsum und Diana Jeß aus Süderende der Vorfreude auf das Osterfest gemeinsam nachspüren. Umrahmt werden die musikalischen Leckerbissen in bewährter Weise durch Rezitationen von Hagen Bolz und Erich Poetsch.

Samstag, 22.03.2008, 20:00 Uhr, St. Laurentii-Kirche, Süderende

Eintritt frei – Kollekte am Ausgang erbeten

Konzert zur Passionszeit

Heinrich Schütz: Johannes-Passion sowie Chor- und Orgelwerke von Bruckner, Brahms, Liszt und J.S. Bach, u.a. Chöre aus der Johannes-Passion von Bach. Mitwirkende: Philip Marsten (Tenor), Cord Boy (Bass), Birgit Wildeman (Orgel). Mitglieder des Madrigalensembles Göttingen, Kantorei St. Nicolai, Leitung: Martin Bruchwitz

Sonntag, 23.03.2008, 17:00 Uhr in der St. Nicolai-Kirche, Wyk-Boldixum

„Bho der Wasserfloh“

Konzert für Kinder und Erwachsene.

Mit „Bho der Wasserfloh“ erwartet kleine und große Zuhörer in Süderende ein fröhliches Konzert mit neuen Liedern zum Mitmachen und Zuhören. Die Musikpädagogin und Sängerin Diana Jeß aus Süderende wird dabei instrumentell und gesanglich von den „Inselkindern“ unterstützt.

Montag, 24.03.2008, 16:00 Uhr, St. Laurentii-Kirche, Süderende

Liederabend

Ein Liederabend mit dem Männergesangsverein Concordia e.V.

Montag, 24.03.2008, 20:00 Uhr, Kurgartensaal, Sandwall 38, Wyk

Demnächst wird auch auf Föhr wieder Konfirmation gefeiert. Ein Ereignis das viele Touristen auf die Insel lockt, denn zur Konfirmation tragen fast alle Konfirmandinnen die Föhrr Festtracht, das sind natürlich ganz besondere Motive für Film- und Fotokamera. Nur bei den im Sommer stattfindenden Heimatabenden bekommt man schließlich so viele Trachten auf einmal zu sehen. Heute sind die Konfirmandinnen stolz diese schöne, wertvolle Tracht an ihrem Festtag zu tragen, aber es ist kaum hundert Jahre her, da wollte man „so was“ nicht anziehen, sah es doch so aus als ob man vom Dorfe käme, da musste man sich „genieren“. So war es jedenfalls bei den Mädchen aus der St.Nicolai Gemeinde, nur einzelne Konfirmandinnen aus Boldixum und Wrixum trugen an diesem Tag die Tracht. In den Gemeinden St.Johannis und St.Laurentii hielt man sehr viel länger an dieser Tradition fest. Vor neunzig Jahren wurden zwei Schwestern aus einer Wyker Familie konfirmiert, welche von den anderen Mädchen neidvoll bewundert wurden, weil sie als einzige und erste, „Konfektionskleider“ trugen. Diese wurden im Geschäft von Arnold Hubo in der Großen Straße (heute Boetius) bestellt und nach den eingeschickten Maßen in Hamburg angefertigt. Die anderen Mädchen hatten „nur genähte“ Kleider, von einer Schneiderin oder von der Mutter angefertigt. Man sieht, auch damals hatten die Teenager Kleidersorgen. Vor etwa 50 Jahren fing es dann so langsam wieder an, zur Konfirmation die Tracht zu tragen, in der Regel waren es Mädchen deren Familie ei-

ne Tracht besaß. Jetzt wurden diese Mädchen bewundert und andere wollten es ihnen gleichtun. Da aber nur noch wenige Familien eine Tracht besaßen, viele Familien auch von außerhalb zugezogen waren und nicht aus einer föhringer Familie stammten, wurde eine Tracht für den Tag der Konfirmation ausgeliehen. Das Gesamtbild der Konfirmandinnen sieht heute zwar sehr schön aus, aber ein bisschen ist es doch eine Maskerade. Die Jungen kannten keine Kleidersorgen, denn für Jungen gibt es keine Tracht, heute erscheinen sie nach der aktuellen Mode gekleidet. Vor etwa 150 Jahren bekamen sie aber oftmals einen abgelegten Konfirmationsanzug von dem älteren Bruder, manche aber auch einen neuen Anzug. Das beschreibt Matthias Bonyens, vormals Lehrer und Küster von St. Nicolai in seinem Band „Föhrr Erinnerungen“. Der handgewebte Wollstoff, der bei einem der Föhrr Färber dunkelblau gefärbt worden war, war nicht ganz farbecht und so konnte man erkennen wer einen neuen Anzug be-

Konfirmation auf Föhr



Foto: Hans-Daniel Ingwersen

kommen hatte, derjenige hatte nämlich einen blauen Hals und blaue Handgelenke. Aber auch die Konfirmanden früher hatten nicht nur Kleidersorgen, sie mussten für diesen großen Tag tüchtig lernen, schon in der Schule wurde „etwas Christentum“ wie es hieß, unterrichtet und dann ging es weiter mit dem Konfirmandenunterricht.

Im 19. Jahrhundert kam ein halbes Jahr vor der Konfirmation der Probst auf die Insel um die Konfirmanden zu examinieren, wer die Fragen nicht ausreichend beantwortet konnte, durfte erst im nachfolgenden Jahr zur Konfirmation gehen. Auch mit der Konfirmandenprüfung vor der versammelten Gemeinde in der Kirche, am Sonntag vor der Konfirmation, galt es eine aufregende Hürde zu nehmen, jeder Konfirmand musste wenigstens eine, vom Pastor gestellte Frage laut und deutlich beantworten. Mit diesem festlichen Tag der Konfirmation ist auf Föhr bis heute eine Tradition verbunden, welche daran erinnert, dass Föhr in früherer Zeit eine Insel der Seefahrer war. Am Abend vor

der Konfirmation kommen zum Haus des Konfirmanden „die Flagger“, die Vorkonfirmanden, sie stellen am Haus einen Fahnenmast auf, an welchem am folgenden Tag eine Fahne oder auch Signalflaggen aufgezogen werden. Die Fahnen stammen aus aller Herren Länder und waren oft Mitbringsel der Kapitäne. In Wyk wird das Haus der Konfirmanden mit einer ganzen Fahnenreihe, welche quer über die Straße gespannt wird geschmückt. Am Abend des Konfirmationstages kommen dann die Flagger, holen die Fahnen wieder ein und werden im Haus des Konfirmanden bewirtet. Mit dem Tag der Konfirmation wurden die Konfirmanden als junge Erwachsene angesehen, sie bekamen mehr Freiheiten als in der Kinderzeit, aber auch mehr Pflichten, damit sie sich auf ihre Aufgaben als Erwachsene vorbereiten konnten. Für die Jungen begann aber der Ernst des Lebens in früherer Zeit oft bereits vor der Konfirmation, denn in der Zeit als die meisten Föhrr sich als Seefahrer ihr Brot verdienten, gingen manche Jungen schon als zwölfjährige zur See, dann wurden sie manchmal erst mit 17 oder 18 Jahren, bei besonderen Umständen auch erst als Erwachsene konfirmiert. Oftmals wurde die Konfirmation auch vorgezogen, dann heißt es „fährt zur See“ oder „geht nach Amerika“, diese Jungen wurden allein in der Kirche konfirmiert, hierfür musste „Dispens“, eine besondere Erlaubnis erteilt werden. Unseren heutigen Konfirmanden wünschen wir einen unvergesslichen, schönen und feierlichen Tag der Konfirmation, an den sie in 50 Jahren, bei der „goldenen Konfirmation“ sich gerne erinnern werden.

Karin Hansen

der Konfirmation kommen zum Haus des Konfirmanden „die Flagger“, die Vorkonfirmanden, sie stellen am Haus einen Fahnenmast auf, an welchem am folgenden Tag eine Fahne oder auch Signalflaggen aufgezogen werden. Die Fahnen stammen aus aller Herren Länder und waren oft Mitbringsel der Kapitäne. In Wyk wird das Haus der Konfirmanden mit einer ganzen Fahnenreihe, welche quer über die Straße gespannt wird geschmückt. Am Abend des Konfirmationstages kommen dann die Flagger, holen die Fahnen wieder ein und werden im Haus des Konfirmanden bewirtet. Mit dem Tag der Konfirmation wurden die Konfirmanden als junge Erwachsene angesehen, sie bekamen mehr Freiheiten als in der Kinderzeit, aber auch mehr Pflichten, damit sie sich auf ihre Aufgaben als Erwachsene vorbereiten konnten. Für die Jungen begann aber der Ernst des Lebens in früherer Zeit oft bereits vor der Konfirmation, denn in der Zeit als die meisten Föhrr sich als Seefahrer ihr Brot verdienten, gingen manche Jungen schon als zwölfjährige zur See, dann wurden sie manchmal erst mit 17 oder 18 Jahren, bei besonderen Umständen auch erst als Erwachsene konfirmiert. Oftmals wurde die Konfirmation auch vorgezogen, dann heißt es „fährt zur See“ oder „geht nach Amerika“, diese Jungen wurden allein in der Kirche konfirmiert, hierfür musste „Dispens“, eine besondere Erlaubnis erteilt werden. Unseren heutigen Konfirmanden wünschen wir einen unvergesslichen, schönen und feierlichen Tag der Konfirmation, an den sie in 50 Jahren, bei der „goldenen Konfirmation“ sich gerne erinnern werden.

Die Möre – vielfältig und gesund

Die Möhre (lat. Daucus carota), auch Mohrrübe oder Wurzel genannt, gehört zur Gattung der Doldengewächse. Möhren sind zweijährig, bedingt frostfest und wachsen bis zu 60 cm hoch. Die Pflanze besteht aus der zu Gemüse verwendeten Pfahlwurzel und doppelten bis vierfach gefiederten Blättern, die weiße Blüten treiben können.

Wildformen trifft man in Südeuropa und Asien, so dass man als Ursprungsgebiete diese Gegenden ansehen darf. Möhren, die zu dem wichtigsten Gemüsearten überhaupt zählen, sind reich an Zucker, Vitamin A und Carotin (einer gelben Farbe, die als Vorstufe für Vitamin A gilt). Die Farbe der Wurzeln variiert zwischen weiß über gelblich bis orangefarben. Je kräftiger die Farbe, umso höher ist der Anteil an Carotin. Es gibt, von der kleinen runden Karotte, über kurze und lange Möhren, zur bis zu 4 kg schweren, als Viehfut-

ter verwendeten Riesenmöhre, eine Vielzahl von Sorten, je nach Geschmack und Art der Verwendung.

Die medizinischen Eigenschaften der Karotten, waren schon den alten Griechen und Römern bekannt. Sie enthalten Provitamin A, Folsäure, Kalium, Eisen, Magnesium, Mangan, Kupfer, Schwefel und Pektin. Deshalb gehören sie mit zu den wertvollsten Gemüsearten. Karotten besitzen einen hohen Flüssigkeits- und Pflanzenfaseranteil, der verdauungsfördernd wirkt und bei Verstopfung Linderung bringt. Ihre wasserbindenden Eigenschaften machen sie zu einem guten Mittel gegen Durchfall. Roh Karotten verhindern die Aktivität von Salmonellen und senken damit das Risiko, an einer Lebensmittelvergiftung zu erkranken.

Karotten wirken gegen chronische Müdigkeit, Anämie, Immunschwäche, Magengeschwüre und Darmprobleme. Sie fördern außer-

dem bei stillenden Müttern die Milchbildung. Durch seine wichtigen Inhaltsstoffe ist Karottensaft besonders wertvoll für kleine Kinder. Karotten helfen, Lungenkrebs und anderen Krebsformen vorzubeugen, wirken der Fettablagerung in den Arterien entgegen, stärken das Immunsystem und verhindern auch eine Erhöhung des Cholesterinspiegels im Blut. Das Auftragen von Karottensaft auf die Haut lindert Ekzeme und Akne. Damit das Provitamin A der Karotte in Vitamin A umgewandelt werden kann, muss zur Karotte eine kleine Menge pflanzliches Fett, zum Beispiel aus Sonnenblumenöl oder Kürbiskernen gegessen werden.

Die Möre ist sehr vielseitig und lässt sich in der Küche auf sehr verschiedene Arten zubereiten. Sie schmeckt als Rohkost, gekocht als Gemüse, als Saft und lässt sich sogar zu Kuchen verarbeiten.

Heike Bornemann

Was macht eigentlich ...



Einige Insulaner werden sich noch an Michael Simon erinnern, der von 1996 bis 2002 hier auf der Insel als Umweltberater tätig war. Nach diesen 6 Jahren wurde die Stelle des Umweltberaters wegrationalisiert, weil der damalige Bürgermeister die Ansicht hatte „Umwelt spielt keine Rolle mehr“. In diesem Zusammenhang

wurde auch das ehemalige Umwelt- und Veranstaltungszentrum am Sandwall in ein reines Veranstaltungszentrum umfunktioniert.

Manch einer wird sich sicherlich schon gefragt haben, was ist eigentlich aus Frauke und Michael Simon und ihren zwei Kindern geworden. Einen kleinen Hinweis liefert das Kräuterbeet im Park an

wieder die Frage aufgetreten, wo die wohlduftenden Kräuter und Pflanzen bezogen werden können.

Heutzutage findet man bei „Kräuter-Simon“ eine Auswahl von über 400 verschiedenen Kräuter und Duftpflanzen, die zu 98% direkt auf dem Biohof produziert werden. Das Kräuterbeet im Park an der Mühle gibt einen kleinen Vorgeschmack darauf, was einem beim Besuch des Hofes, natürlich in der entsprechenden Jahreszeit, erwartet. Hier lädt ein Schaugarten zum Riechen, Probieren und Staunen, über die Vielfalt der Kräuter ein. Vor allem die Sortenvielfalt ist beachtlich, gibt es schon allein über 40 Minzsorten. Die Namen der Kräuter, wie Pfirsichsalbei, Erdbeerminze, Zimtsilikum oder Lakritztangetes laden dazu ein, selbst einmal über ein kleines Kräuterbeet

der Mühle. Schaut man genau hin kann man neben einigen Kräuterpflanzen ein kleines blaues Schildchen mit der Bezeichnung der Pflanze auf der einen und der Bezugsquelle auf der anderen Seite entdecken. Die wohlduftenden und ausergewöhnlichen Kräuter, wie Schokoladenminze, Orangentymian oder Apfelminze stammen von „Kräuter-Simon“ aus Efkebüll bei Langenhorn.

Seit 2002 betreiben Frauke und Michael Simon ihren Kräuterhof in der Nordfriesischen Marsch. Die Idee, einen solchen Betrieb aufzubauen, hat schon auf Föhr Gestalt angenommen. Dort ist bei Führungen durch einen, vom Umweltberater angelegten, Schaugarten immer

Karotten-Mandel Torte



Zutaten:

300 g Karotten
5 Eier
175 g Zucker
1 Prise Zimt
1 Prise Salz
250 g gem. Mandeln
100 g Mehl
1 TL Backpulver
200 g Puderzucker
12 Marzipan - Karotten
2 EL Wasser / Zitronensaft

So wird's gemacht:

- Die Karotten waschen, von den Enden befreien, schälen und fein raspeln.
- Das Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen. Das Eiklar zu sehr steifem Schnee schlagen.

- Das Mehl, die Mandeln, das Backpulver, den Zimt und das Salz vermischen.
- Die Mehlmischung und den Eischnee nach und nach unter die Eigelbmasse haben.
- Zuletzt die geraffelten Karotten unterziehen.
- Die Masse in eine gefettete Springform (26 cm) füllen und sofort im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 60 Minuten backen.
- Für den Zuckerguss den Puderzucker mit 1-2 Esslöffeln Flüssigkeit (Wasser oder auch Zitronen/Orangensaft) vermischen. Den abgekühlten Kuchen damit bestreichen und mit den Marzipanrübli dekorieren.

Tipp: Die Karotten-Mandel Torte bleibt einige Tage frisch, kann deshalb sehr gut vorbereitet werden. Anstelle des Zuckergusses kann die Torte auch nur mit geschlagener Sahne bestrichen werden.

Wir wünschen
Guten Appetit!

SCHAUKELPFERD
Der Laden mit dem tollen Holzspielzeug!

Nutzen Sie zum Probespielen aktueller Spiele unseren **SPIELEVERLEIH**

SCHAUKELPFERD
Große Straße 6
25938 Wyk auf Föhr
Tel (04681) 5105
www.schaukelpferd-wyk.de

Richtig gutes Spielzeug!

Föhrrer Teppiche & Gardinen
...und mehr GmbH

Ab März finden Sie uns in unseren neuen Verkaufsräumen in der Strandstraße. Unsere Eröffnungsangebote laden zum Stöbern ein. Wir freuen uns auf Sie!

Neue Adresse:
Strandstraße 41
25938 Wyk auf Föhr

Ocke-Nerong-Straße 7 · 25938 Boldixum · Fax: 58 02 93

Föhrrer Kerzenscheune...
Kerzenziehen und gestalten, ein Freizeitpass für groß und klein.

...und Teestube
erlesene Teesorten
hausgebackene Kuchen
Kaffee und Waffeln
Flammkuchenaende
ab 14 Uhr geöffnet

Nieblum · Poststraat 7
(gegenüber der Kurverwaltung)

GRAFIK-BÜRO
Wyk auf Föhr · Ringholzstraße 4
Telefon 50 17 87
Bürozzeiten: Mo.-Fr. 8-12 Uhr

BICKEL

Insel Föhr
5348
STEFAN ROSSOL
Handy 01 51 - 11 54 63 66
Service rund um Haus & Garten

Frohe Ostern!
FARBEN · TAPETEN · KÖSTER
BODENBELÄGE

25938 Wyk auf Föhr · Kohharder Weg 2 · Tel (0 46 81) 39 80 · Fax 50451

KOMMEN SIE MAL ÖFTER ZU KÖSTER

Ihre Werbung an der **Bushaltestelle**
ab 30 €/Jahr

Wyk Hafen

Telefon
0 46 81
50 17 87