

Qualität und Geschmack

Lebensmittel im Reformhaus

Martina Kobs-Metzger stellt ihr neues Buch vor



Die kompetenten und freundlichen Mitarbeiterinnen des Reformhaus Zündorf in Bargteheide: (v.re.) Margarete von Hüsen, Ruth Plate-Maas und Andrea TheiB. Inhaberin Gabriela Lauenroth (li.) ist glücklich über das „tolle Team“.

Wenn am Sonntag die Bargteheider Geschäfte von 13 bis 18 Uhr zum Einkaufsbummel einladen, feiert das Reformhaus Zündorf - fast auf den Tag genau - seinen 1-jährigen Geburtstag. Am 16. Oktober vergangenen Jahres eröffnete Gabriela Lauenroth die Filiale in der Rathaus-

straße. Gesundheitsbewusste finden hier seitdem das hochwertige neuform-Sortiment. Um die gesunde und leichte Küche dreht sich auch der verkaufsoffene Sonntag im Reformhaus Zündorf. Zu Gast ist Martina Kobs-Metzger, Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und Autorin des Anfang

Oktober erschienen Kochbuches „Ayurvedaküche - leicht und schnell“. Es bietet den idealen Einstieg in die Küche des Ayurveda. Die erprobten Rezepte sind leicht nachzukochen, schnell zubereitet und schmecken einfach köstlich.

Lebensmittel sind heute nicht mehr „Mittel zum Überleben“, sondern Produkte zur Gesunderhaltung und vor allem zum Genuß. Wer Wert auf Qualität und Geschmack legt, ist im Reformhaus an der richtigen Adresse. Denn für alle Lebensmittel aus dem neuform-Sortiment gilt die schonende Verarbeitung der Rohstoffe, die in der Hauptsache biologisch produziert sind und der Verzicht auf gehärteten Fette, chemisch-synthetische Konservierungs-, Farb- und Aromastoffen. Auch Feinschmecker kommen auf ihre Kosten, denn Gourmet-Produkte wie Balsamessig oder Wildreis sind im Reformhaus in ausgesuchter Qualität erhältlich. „Schleckermäuler“ finden eine reiche Auswahl an schmackhaften Süßungsmitteln, darunter rund 30 verschiedene Honigsorten und die Gewürzvielfalt lässt ganz neue Geschmackserlebnisse zu. Eine ähnliche Vielfalt gibt es bei Ölen, Brotaufstrichen, Trockenfrüchten und Nüssen.

Singen lernen im Musik-Studio

Das MusikStudio Steinbock in den Bahnhofsarkaden öffnet am Sonntag ebenfalls seine Türen. Inhaber Alfred Steinbock und seine Mitarbeiter werden den interessierten Besuchern die neuesten Instrumente vorführen, Gebäck und Kaffee servieren und Fragen zum Angebot der Musikschule beantworten. Rund 300 musikbegeisterte Jugendliche und Erwachsene lernen in der 1989 gegründeten Musikschule im Einzel- oder Gruppenunterricht ein Instrument - von Keyboard, Querflöte und Schlagzeug bis zu Akkordeon, Gitarre und Saxophon. Für Instrumente, die nicht im Programm enthalten

sind, vermittelt das MusikStudio-Team gerne entsprechende Kontakte. „Musizieren ist keine Frage des Alters. Unsere älteste Schülerin ist 78 Jahre alt“, sagt Alfred Steinbock. Was zählt, ist die Freude an der Musik.

Nach den Herbstferien startet mit dem Gesangsunterricht ein neues Projekt. „Wir führen Menschen, die Singen lernen möchten zusammen und werden einen Kinder- und Erwachsenenchor gründen“, sagt Alfred Steinbock. Das Repertoire wird dabei ausschließlich von populärer Musik, wie Gospels, Schlager oder Evergreens, bestimmt. (af)