

Nistkastenbau für Kinder und Erwachsene



Am 24. Oktober trafen sich 20 Kinder und Erwachsene im Schützenheim in Drage, um einen oder auch mehrere Nistkästen zu bauen.

Als um 14 Uhr die Bausätze für die Nistkästen verteilt waren, herrschte ein wenig Ratlosigkeit, aber schon nach kurzer Zeit war klar, wie so ein Nist-

kasten zusammengebaut werden muss und mit gegenseitiger Unterstützung waren am Ende der Veranstaltung alle stolze Besitzer eines Nistkastens.

Wer von dem vielen Bohren und Hämmern erschöpft war, konnte sich mit Getränken, Naschi und Keksen stärken. Wir freuen uns über die tolle

Veranstaltung, bei der alle viel Spaß hatten und bedanken uns ganz herzlich bei: allen kleinen und großen Nistkastenerbauern; beim Schützenverein für die Überlassung des Schützenheims und die Getränke-spende; bei Elke Hinrichsen für die Naschi-Spende; bei Herrn Dzykowski, der die Bausätze für

die Nistkästen hergestellt hat; bei der Gemeinde Drage für die Übernahme eines Anteils der Kosten für die Bausätze.

Im nächsten Jahr werden wir dann vielleicht Futterhäuser für Vögel bauen.

Finja Spangenberg und Ulrike Niko im Namen der Kommunalen Wähler Vereinigung Drage

Lebendige Bibliothek für Kinder

Am Donnerstag, 7. November, findet um 15 Uhr in der Stadtbücherei Friedrichstadt die Auftaktveranstaltung für ein neues Format statt: Living Library, die lebendige Bibliothek.

Bei diesem Veranstaltungsformat wird nicht aus einem Buch vorgelesen, sondern der Mensch mit seiner Geschichte steht im Mittelpunkt. Wir freuen uns, eine Friedrichstädterin

begrüßen zu dürfen, die auf dem Forschungsschiff Polarstern gelebt und gearbeitet hat.

Es wird faszinierende Einblicke in die Arbeit auf einem Forschungsschiff geben, und natürlich erzählt unsere Wissenschaftlerin auch vom Alltag, vom Leben und Arbeiten und den besonderen Bedingungen, die ein langer Aufenthalt im Eis mit sich bringt.

Ob sie auch mal Heimweh hatte? Was gab es zu essen? Und welche Tiere hat sie gesehen? Living Library ist gelebte, direkte Kommunikation, der Austausch steht im Mittelpunkt.

Alle Kinder sind willkommen, alle Fragen dürfen gestellt werden. Wir freuen uns auf einen tollen und spannenden Nachmittag in der Bücherei in Friedrichstadt.

Flohmarkt in Drage

(rd) Am Sonntag, 24. November von 10 bis 16 Uhr findet in Drage ein Flohmarkt im Dorfgemeinschaftshaus in Drage, Dorfstraße 20a statt. Anmeldungen für Verkäufer des Flohmarktes bei Thomas Friess, per Mail: thofriess@t-online.de

Starker Partner für Ihre finanzielle Zukunft.

- Versicherungen
- Altersvorsorge
- Sparpläne
- Baufinanzierung

*Früher an
später denken!*

Bastian Witte · Agenturleiter · Bankkaufmann
Mobil: 01556 / 610 68 68 · E-Mail: bastian.witte@dvag.de · Hamburger Straße 69, 25746 Heide



Haus & Grund
Eigentum. Schutz. Gemeinschaft.
Husum

Probleme mit Ihren Mietern?
Kostenfreie Rechtsberatung
jetzt auch in Friedrichstadt!



haus-und-grund-husum.de

Tel. 04841 - 65107

Professionelle Fußpflege seit 25 Jahren

auch außer Haus nach
telefonischer Vereinbarung:

0151 / 215 77 617



Edina Möller, Westerhafenstr. 22, Friedrichstadt

Stühmer Elektrotechnik

- Hausgeräte Kundendienst
- Satelliten- und Antennenanlagen
- Elektroinstallation
- EDV-Netzwerke
- E-Bikes - Verkauf und Reparatur

*Ihre Profis
in Sachen Elektro!*

Schloßstraße 25 · 25876 Schwabstedt

Telefon 0 48 84 / 8 95 · www.stuehmer-elektrotechnik.de

Gardinen in großer Auswahl!

BERATUNG · AUSMESSEN · MONTAGE

Plisseestores · Rollos · Insektenschutz

Annahmestelle Heißmangel und Wäsche
Wäscherei Jebe – sowie Norge-Reinigung

Passbilder

TEXTILHAUS **Adolf Barteld**

Inh. H.-A. Dethlefs

Claus-Harms-Straße 16 · 25774 Lunden

Telefon 04882-230 · Fax 603340

Für Sie · pünktlich · freundlich · hilfsbereit · www.taxi-500.de

TAXI

B Blume
Claußen

Unsere Taxen sind mit
Trennwänden ausgestattet!

Friedrichstadt
04881-500

Dialyse, Bestrahlungs- & Rehafahrten · auch rollstuhlgerecht



Café am Bahnhof

10
JAHRE

Inh. Gesa Gloxin · Bahnhofstraße 1a
25840 Friedrichstadt · Tel. 04881-937900

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 5.30-17 Uhr, Sa. 5.30-12 Uhr, So. 7-11 Uhr

Senioren- und Pflegeheim

Huus Moorschift
BI UNS TO HUS.

Ambulanter Pflegedienst

Huus Moorschift
AMBULANTE PFLEGE. TEAM SEETH.

Tel. 04881-7107 info@huus-moorschift.de

Michael Timm

Zimmerei

Zimmerer/in und Dachdecker/in
ab sofort gesucht!!

Tel.: 0 48 82 / 50 21 Mobil: 01 75 / 8 40 76 07

Fax: 0 48 82 / 57 71 zimmerei-timm@t-online.de

HEIZUNG SANITÄR KNOLL

Erneuerung Ihrer Heizungsanlage
Öl, Gasbrennwertgeräte und Solar

Alten- und behindertengerechter Badumbau
Klempnerarbeiten · Flachdachreparatur

Wir sind auch für die kleinen Reparaturen für Sie da!

Alles rund um Heizung & Sanitär

Telefon 0 48 81-93 77 99

Sie haben etwas aus der Region zu berichten?

... dann senden Sie uns ihre Texte und
Fotos an: diewoche@pingel-druck.de

Für unsere Sudokufreunde

		2	4		6		1	
	9							3
	4	8						
			5		3		7	8
			8		4			
3	8		2		1			
							6	4
8								2
	1		3		9	8		

Erneuter Quizabend der Kulturbrücke

Der Verein „Kultur-Brücke e.V.“ lädt erneut alle Interessierten zu einem geselligen Quizabend für Kinder und Erwachsene ein.

Am Samstag, 16. November wartet im evangelischen Gemeindehaus in Friedrichstadt um 19 Uhr das beliebte Vereinsquiz auf alle, die gerne quizzeln, Geselligkeit genießen und ihre Gehirnzellen herausfordern.

Die Quizmaster Birte und Basti stellen in zwei bis drei Runden Fragen zu den unterschiedlichsten Themen. Doch



keine Angst. Für die Teilnahme an dem Quizabend wird kein besonderes Wissen benötigt.

Interessierte Teams mit maximal fünf Personen melden sich bis zum 8. November unter info@kulturbruecke-friedrichstadt.de an.

Schon um 17 Uhr gibt es ein Kinderquiz mit Sophie und Birte für Kinder zwischen 9 bis 15 Jahren. Die Kinder spielen nicht in Teams, sondern treten einzeln an. Die Anmeldung erfolgt ebenfalls per Mail.

Antworten auf offene Fragen und weitere Informationen gibt es unter stadt.info@kulturbruecke-friedrichstadt.de

Birte Überleer

Klönnachmittag beim DRK Lunden

(rd) Am 8., 15., 22. und 29. November um 14.30 Uhr findet der Seniorennachmittag mit Bingospielen im DRK-Zentrum in Lunden in der Friedrichstraße statt. Unser Bus fährt.

Marktfrühstück beim DRK Lunden

(rd) Unser „Marktfrühstück“ für Jedermann gibt es wie immer jeden 1. Donnerstag eines Monats (pro Person 3 Euro) im DRK-Zentrum, Friedrichstraße, Lunden.

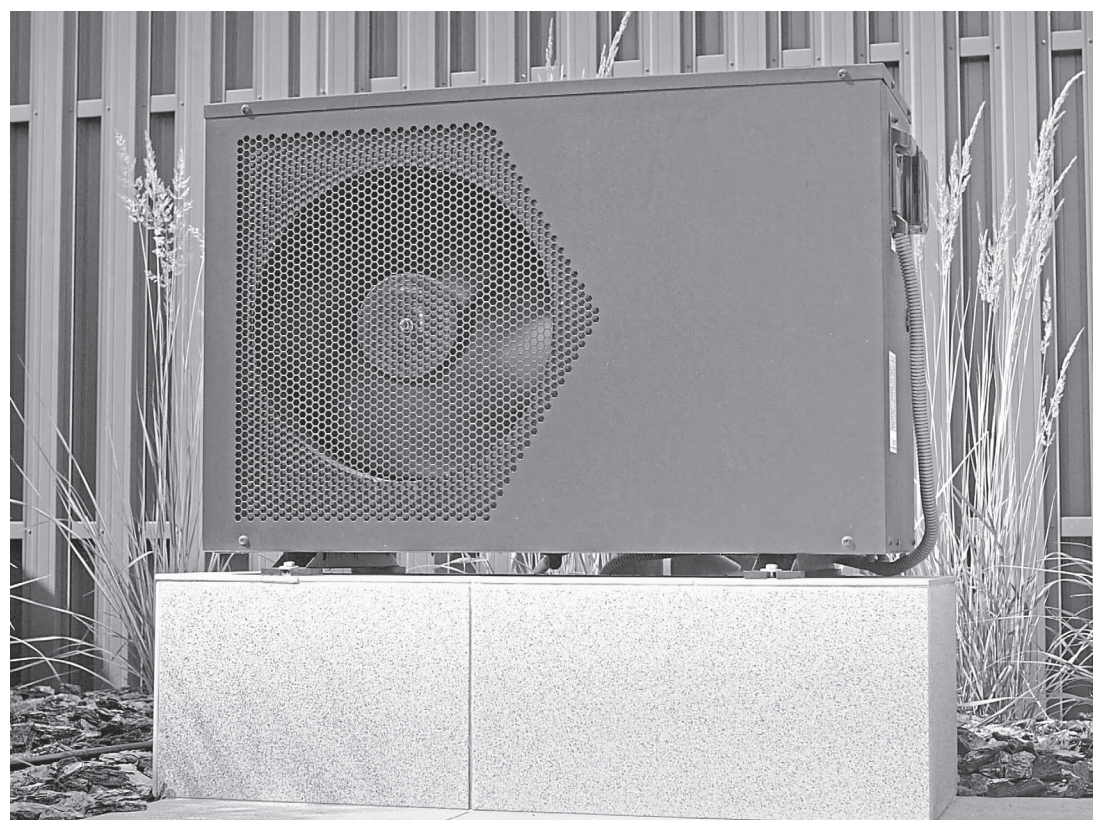
Wärmepumpe: Nicht die einzige Lösung

(djd). Die Wärmepumpe ist nach wie vor in aller Munde, wenn es um die Erneuerung der Heizung geht – und das aus gutem Grund.

Sie nutzt erneuerbare Energien aus der Umwelt und ist besonders effizient. Doch gerade in bestehenden Wohnhäusern ist der Umstieg auf eine Wärmepumpe nicht immer die einzige oder beste Option, um Heizkosten zu senken und gleichzeitig das Klima zu schonen.

Viele Eigenheimbesitzer können von einer individuellen Beratung profitieren, denn je nach Gebäude, Budget und persönlichem Anspruch tun sich oft weitere sinnvolle Alternativen auf. Bevor man sich für eine Lösung entscheidet, sollte man sich daher umfassend über die Möglichkeiten informieren.

Welche Heizlösung für das eigene Zuhause die richtige ist, hängt von vielen Faktoren ab: der Bausubstanz, den energetischen Gegebenheiten des Hauses und den finanziellen Möglichkeiten. Heizungsfachbetriebe wie die „Meister der Elemente“-Partnerunternehmen



können am besten beurteilen, welche Technik zur Immobilie und den individuellen Bedürfnissen passt.

Durch eine gründliche Analyse können maßgeschneiderte Lösungen entwickelt werden, die das Haus effizient und nachhaltig beheizen. Unter www.meister-der-elemente.de gibt es mehr Infos und eine deutschlandweite Suchfunktion für Heizungsfachbetriebe. So bleibt

die Entscheidung für ein neues Heizsystem nicht dem Zufall überlassen, sondern basiert auf fundierter Expertise.

Eine fachkundige Beratung ist der Schlüssel, um die passenden Maßnahmen zu finden – ob klassisch mit einer zentralen Wärmequelle oder hybrid mit einer Kombination aus verschiedenen Techniken.

Pelletsheizungen nutzen nachwachsende Rohstoffe und sind besonders für Häuser interessant, die keinen Gasanschluss haben oder in denen eine Wärmepumpeninstallation aufwendig wäre. Sie setzen auf Holzpellets als Brennstoff, was

umweltfreundlich und kostengünstig sein kann.

Eine weitere Option ist die Kombination bestehender Heizungsanlagen mit regenerativen Energieträgern wie Solarthermie oder einem gemütlichen Kaminofen. Durch die Ergänzung mit diesen Systemen entsteht ein Hybridsystem, das fossile Brennstoffe reduziert und erneuerbare Energien nutzt.

Diese Lösungen können eine ideale Brücke darstellen, um die Heizkosten zu senken und den CO₂-Ausstoß zu verringern, ohne eine bestehende und gut funktionierende Heizanlage gleich auszutauschen.

Kaffeetrinken und Theater

(rd) Der SoVD - Ortsverband Friedrichstadt/Koldenbüttel freut sich, seinen Mitgliedern auch in diesem Jahr wieder einen Theaternachmittag im Reimers Gasthof am Sonntag, 17. November anbieten zu können. Wir beginnen um 14 Uhr mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken. Anschließend wird die Koldenbüttler Theatergruppe mit ihrem Dreiakter „De Stepphöner“ uns bestens unterhalten. Gäste sind herzlich willkommen! Wir bitten um Anmeldung bis Donnerstag, 7. November bei Elke Davids, Tel. 1371.

Vortrag bei den Landfrauen

(rd) Der Bäckermeister aus Joldelund Daniel Lorenzen, bekannt als der „Bäcker auf der Walz“, wird auf Einladung der LandFrauen Lunden am 14. Februar 2025, ab 19 Uhr, im Haus des Gastes in Krempel auftreten. Er wird über seine Reise, die ihn bis nach Australien führte in einer lustigen und interessanten Weise berichten. Ein toller Vortrag erwartete die Gäste. Karten gibt es im Haus des Gastes in Krempel, vielleicht auch ein nettes Weihnachtsgeschenk.

Benefizkonzert in Koldenbüttel

Am Dienstag, 12. November gibt der Zimmerchor Mildstedt ein Benefizkonzert zugunsten des Weihnachtspäckchenkonvois in der Kirche Koldenbüttel.

Auf Anregung von Peter Gimmini (Ü50 Männerclub Koldenbüttel) hat sich der Zimmerchor Mildstedt und die Kirchengemeinde Koldenbüttel sofort bereit erklärt dieses tolle Projekt zu unterstützen.

Das Konzert beginnt um 19 Uhr in der Kirche Koldenbüttel. Ab 18 Uhr steht Ihnen Roland Strauss für Fragen zur Verfügung. Er war als LKW-Fahrer in

den Zielgebieten Bulgarien und Rumänien und durfte unzählige, liebevoll gepackte Päckchen persönlich übergeben. Er kann von seinen Erfahrungen und Eindrücken lebhaft berichten.

Wir bitten um viele Besucher und fleißiger Spender und freuen uns auf einen interessanten und unterhaltsamen Abend mit Ihnen. Die Spendengelder gehen zu 100% an den Weihnachtspäckchenkonvoi. Weiter Infos zum Konvoi finden Sie unter: www.weihnachtspackchenkonvoi.de

Roland Strauss

DRK-Bus fährt nach Tönning

(rd) Immer Dienstags um 9.30 Uhr fährt unser DRK-Bus mit Mitgliedern für 2 Euro nach Tönning zum Einkaufen. Dauer ca. 2 Stunden. Anmeldung werden erbeten unter Tel. 04882-264 bei Antje Kelb.

Das Wintercafé öffnet wieder!

Am Mittwoch, 6. November um 14 Uhr geht es los: Das Wintercafé in Friedrichstadt öffnet wieder. Dieses Jahr sind wir im Gemeindehaus der Remonstranten Ecke Prinzessstraße/Kirchenstraße.

Wir Mitglieder des Vereins Netzwerk Friedrichstadt 2021 e.V. bedanken uns ganz herzlich bei den Remonstranten für die Bereitschaft, uns ihre Räume zur Verfügung zu stellen und freuen uns, viele Friedrichstädterinnen und Friedrichstädter und natürlich auch Gäste von nah und fern dort zu begrüßen.



Versprechen können wir jetzt schon: Es wird gemütlich.

Unser Konzept hat sich ein wenig geändert: Statt selbst gebackenem Kuchen bieten wir

dieses Jahr vor Ort gebackene Waffeln mit ganz verschiedenen Beilagen an. Das Wintercafé als kleines nordfriesisches Waffelhaus.

Unsere Öffnungszeiten: Am 6. November von 14 Uhr bis 16.30 Uhr im Gemeindehaus Kirchenstraße/Ecke Prinzessstraße. Danach öffnen wir im November 2024, Januar und Februar 2025, immer Mittwoch und Sonntag Nachmittag von 14 Uhr bis 16.30 Uhr. Im Dezember bleibt das Café geschlossen. Wir freuen uns auf Sie!

Das Wintercafé-Team

Laternelaufen in Stapel

(rd) Die Gemeinde Stapel lädt auch in diesem Jahr zum Laternelaufen ein: Am Montag, 11. November, geht es um 17.30 Uhr los – spät genug, dass die Laternen schön in der Dunkelheit leuchten, und früh genug, dass auch die Kleinsten pünktlich ins Bett kommen. Die Freiwillige Feuerwehr Stapel wird den Umzug begleiten, und auch für passende Musik ist gesorgt. Start und Ziel des Laternelaufens ist der Dorfplatz an der Breiten Straße. Direkt anschließend werden auf dem Dorfplatz Grillwürstchen und Getränke zu familienfreundlichen Preisen angeboten. Eine große Bitte: Bitte bringt eigene Becher mit!

Weihnachtsmarkt in Krempel

(rd) In Krempel findet am Samstag, 16. November von 10 bis 16 Uhr auf den Grundstücken der Anwohner ein Weihnachtsmarkt statt. Es gibt Weihnachtsartikel, Bastelarbeiten und lokale Leckereien. Anmelden bitte bis 6. November bei der Familie Kuhn, Tel. 04882-814.

Vortrag in der Synagoge

(rd) Am Mittwoch, 6. November findet in der Ehemaligen Synagoge in Friedrichstadt der Vortrag der SHUG statt: Künstliche Intelligenz, was ist das? Prof. Alexander Piel – (Institut für Physik) spricht am Mittwoch, 6. November, 19.30 Uhr, Ehemalige Synagoge, Am Binnenhafen 17, Friedrichstadt.

HERZSCHNACK

Praxis für Persönlichkeitsentwicklung

Yvette Schröer - Heilpraktikerin für Psychotherapie

Psychotherapie und Coaching

Ostermarktstraße 1a • 25840 Friedrichstadt

Tel 04881 9374330 • info@herzschnack.de

Info unter: www.herzschnack.de



In stillem Gedenken

Brigitte Carmanns

geb. Straatmann

* 10. Mai 1956 † 29. Oktober 2024



In Liebe
Dein Helmut
Claudia mit Kyra und Pia
Christian
Tobias
Moni
Dieter und Anke
Menni und Eva
Rita und Harry
Melanie und Tanja

Friedrichstadt

Wir nehmen im engsten Familienkreis Abschied.

Einkaufsfahrt nach Kiel

(rd) Alle Mitglieder und Gäste sind am Dienstag, 26. November herzlich eingeladen zu einer Einkaufsfahrt nach Kiel/Sophienhof mit Besuch der Weihnachtsmärkte. Abfahrt: 12.30 Uhr Dörpstedt/Schule, 12.40 Uhr Wohlde/Muhl's Gasthof, 12.50 Uhr Bergenhusen/Hoier Boier und 13 Uhr Stapel/Niemeyers Landgasthof. Abfahrt aus Kiel: 18.30 Uhr, Fahrtkosten: 18 Euro je Teilnehmer. Mindestteilnehmerzahl für diese Einkaufsfahrt sind 30 Personen. Verbindliche Anmeldungen bei den Vorsitzenden der Ortsvereine. Bei Nichterscheinen ist der volle Fahrpreis zu zahlen. Anmeldungen bei Jutta Heine, Tel. 0162-9042047, Elke Witt, Tel. 422.

Filmabend in Drage

(rd) Endlich ist es soweit! Es gibt von der Gemeinde Drage einen Film. Gezeigt wird ein Jahresprogramm der Vereine, Feste und Veranstaltungen. Wo: Dorfgemeinschaftshaus. Wann: Samstag, 16. November, um 18.30 Uhr, mit einem gemeinsamen Essen: „Weinsuppe mit Schinken“. Wichtig: Für das Essen bitte bis zum 10. November anmelden. Preis: 10 Euro. Ab 19.30 Uhr wird der Film für alle Interessierte gezeigt. Anmeldung und Info: Maren Fürst, Tel. 04881-1504. Der Kulturausschuss würde sich über eine gute Beteiligung freuen.

„Drei in Einem“ - ein Liederabend

(rd) Wir laden Euch ein am Samstag, 16. November um 19 Uhr in die Weinbar Wiendruuv, Friedrichstadt, Prinzenstraße zu einem musikalischen Abend. Carola Batt - Michel, Markus Jung und Reinhard Wilkens bringen ihre Lieder mit, singen von Dingen, die das Leben schreibt. Drei Charaktere abwechselnd und auch mal zusammen auf einer Bühne. Eine musikalische Reise der besonderen Art. Die Wiendruuv verwöhnt Euch mit leckerem Wein. Der Hut geht rum.

Spielenachmittag beim SoVD

Der SoVD Ortsverband Friedrichstadt/Koldenbüttel lädt seine Mitglieder zum Spielenachmittag am Samstag, 9. November um 14 Uhr in das Ev. Gemeindehaus in Friedrichstadt ein. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt. Wir freuen uns auf einen gemütlichen Nachmittag!

Der Vorstand

Auch Online können Sie „Die Woche“ lesen!
www.diewoche.sh

Essen in Gemeinschaft

(rd) Moin, leewe Lüüd! Wir treffen uns wieder zum „Essen in Gemeinschaft“ in Friedrichstadt am 14. November, 12 Uhr im ev. Gemeindehaus. Es gibt diesmal Birnen, Bohnen und Speck. Hinterher Kaffee und Kuchen. Zum Preis von 7 Euro. Alle, die im Oktober dabei waren sind automatisch gemeldet. Sollte es da für den einen oder anderen nicht passen, sagt bitte ab unter der Tel. 0157-35672919 - bis spätestens den Montag vor dem Essen. Wer uns gerne kennen lernen möchte, melde sich unter der gleichen Telefonnummer gerne an! Es sind alle „Mitesser“ willkommen. Wir freuen uns auf viele Gäste: Magdalena, Ilse und Silvia.

Nobilis und Nordmantanne
1a Qualität
Nordmantanne im Topf gezogen **35.-**
H.P. HONNENS
zw. Seeth u. Friedrichstadt an der B202
Tel. 04881-7262 • Fax 04881-87376

Nächste Befragung „Leitbild“ steht an

(rd) Stadt Friedrichstadt lädt Bürgerinnen und Bürger weiterhin zur Mitgestaltung eines neuen Leitbilds ein

Am 4. November startete die Befragungswelle für das Leitbild der Stadt Friedrichstadt und läuft noch bis zum 18. November. Bereits in den vorherigen

Befragungsphasen haben sich viele Friedrichstädter:innen beteiligt – dafür möchten wir uns herzlich bedanken!

Die bisherigen Ergebnisse wurden in thematische Kategorien eingeordnet und können nun kommentiert sowie mit weiteren Inhalten ergänzt wer-

den. Wir freuen uns, wenn auch dieses Mal viele Bürger:innen online teilnehmen und die Zukunft unserer Stadt aktiv mitgestalten!

Mitmachen kann man bis zum 18. November 2024 ganz einfach unter: <https://adhocracy.plus/friedrichstadt/>

Die Woche

IMPRESSUM

Unser Anzeigenblatt »Die Woche« erscheint immer mittwochs.

Telefon 0481-850700
Fax 0481-8507025
E-Mail: diewoche@pingel-druck.de

Herstellung:
Heider Offsetdruckerei
Pingel-Witte
Hamburger Straße 69
25746 Heide

BAU- & MÖBELTISCHLEREI

SCHUBERT

INNUNGSBETRIEB & MITGLIED DES FACHVERBANDES FÜR HOLZ UND KUNSTSTOFF NORD

- ✓ Fenster
- ✓ Treppen
- ✓ Wintergärten
- ✓ Verglasung
- ✓ Insektenschutz
- ✓ Türen
- ✓ Kunststoffelemente
- ✓ Holzfußböden
- ✓ Einbaumöbel
- ✓ Reparaturen

Dorfstraße 46 • 25776 St. Annen
Tel 04882 / 55 44 • www.tischlerei-schubert.eu

GRABMALE BOMBACH

Erinnerungen aus Naturstein

Van-Wouwer-Str. 7
25840 Friedrichstadt
Tel. 04881-437
(neben Aldi)

Schleswiger Ch. 13
25813 Husum
Tel. 04841-773293

Bombach Grabmale
mark.bombach@t-online.de
WhatsApp 0170-9382644

www.bombach-naturstein.de

Bestattungsvorsorge - Eine sinnvolle und verantwortungsbewusste Entscheidung.

Wer vorsorgt stellt sicher, dass die eigenen Vorstellungen einer würdevollen Bestattung zuverlässig verwirklicht werden. Des Weiteren werden die Angehörigen entlastet, weil schon zu Lebzeiten die notwendigen finanziellen Voraussetzungen geschaffen werden können.

Sprechen Sie uns an, wir beantworten Ihre Fragen gerne.

Bestattungen Utermark

Trauerbegleitung • Beratung • Vorsorge

Witzworter Straße 6 • Friedrichstadt & Neustraße 16 • Tönning
www.bestattungen-utermark.de

(04881)-9090 • (04861)-5655

Vitaminreicher Rezepttipp: Herzhafte Kiwi-Burrata-Waffel

(djd). Eine Kiwi ist der perfekte Snack für zwischendurch: Dieser Ansicht sind zumindest zwei Drittel derjenigen, die von der GfK zum Thema Kiwi interviewt wurden. 25 Prozent der Befragten frühstücken mit der Frucht, und nur 15 Prozent essen sie als Dessert.

Der neuseeländische Anbieter Zespri hat für die Snackdose deshalb ein paar Ideen entwickelt, die schnell zubereitet werden können und Groß und Klein schmecken. Infos und Rezepte findet man unter www.zespri.com.

Speziell die gelbe Zespri SunGold Kiwi punktet mit ihrer natürlichen Süße und viel Vitamin C, pro hundert Gramm

Fruchtfleisch beispielsweise deutlich mehr als andere Früchte wie Zitronen oder Orangen, und deckt damit den täglichen Vitamin-C-Bedarf eines Erwachsenen.

Vitamin C ist im Alltag unverzichtbar, denn es trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Eine weitere Besonderheit der SunGold Kiwi: Sie hat eine dünne, glatte und essbare Schale, man kann also einfach hineinbeißen - das macht sie zum idealen Snack für zwischendurch.

Man kann sie aber ebenso gut schälen und für eine Bowl oder einen Smoothie in Würfel



schneiden. Oder sie natürlich auch einfach durchschneiden und auslöffeln.

Rezepttipp: Herzhafte Kiwi-Burrata-Waffel als Snack für zwischendurch. Zutaten für 4 Waffeln: Waffelteig: 90 g weiche Butter, 3 Eier, 120 g Magerquark, 60 ml Milch, 120 g Dinkelmehl, 1,5 TL Backpulver, Salz, 1/2 TL Cayennepfeffer, 1 Prise Muskat, etwas Öl zum Ausbacken. Topping: 4 EL Basilikumpesto, 2 Handvoll Rucola, 3 SunGold Kiwis, 2 Burrata, Salz, Pfeffer. Kiwi-Mandel-Relish: 1 Zespri SunGold Kiwi, 50 g Mandeln ohne Schale, 1 EL Olivenöl, Abrieb einer Zitrone, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Für die Waffeln alle Teigzutaten zu einem glatten Teig verrühren und in einem eingeölkten Waffeleisen goldbraun backen. In der Zwischenzeit das Topping und das Relish zubereiten.

Für das Topping die drei Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Für das Kiwi-Mandel-Relish eine Kiwi würfeln und mit gehackten Mandeln, Olivenöl, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Rucola waschen. Waffeln mit Basilikumpesto, Rucola, den Kiwischeiben und Burrata belegen. Zum Schluss mit dem Kiwi-Mandel-Relish garnieren und direkt servieren.

Vorweihnachtlicher Keramikkurs

Weihnachten naht. Wie wäre es mit selbstgestaltetem Weihnachtsschmuck oder anderen Objekten aus Ton? Ein vorweihnachtlicher Keramikkurs in der Offenen Werkstatt im Lehmhaus Schwabstedt findet statt an den Tagen Mittwoch, 6. November; Donnerstag, 7. November; Freitag, 8. November und Samstag, 9. November gibt es von 16 bis 20 Uhr die Möglichkeit im Lehmhaus Schwabstedt, Kirchenstraße 16, Schwabstedt mit Ton zu arbeiten. Am Donnerstag, 21. November können die dann gebrannten Objekte glasiert werden, damit sie vor Weihnachten noch fertig werden. Anfänger und Könner sind gleichermaßen willkommen. Anmeldung unter Tel. 0151 26691150. *Christine Ax*

Holzwerkstatt im Offenen Raum

(rd) Aus Holz und Leim können auch Anfänger fantastische Objekte bauen: Spielzeug, Lampen, Kaufmannsläden, Puppenhäuser, Regale, Bilderständer, Handylautsprecher, Imaginäres und Praktisches für Haus und Garten. Termine für die Holzwerkstatt mit Anja Glaser im Offenen Raum Friedrichstadt sind am Freitag, 15. November und Mittwoch, 20. November. Anfänger und Profis können im Offenen Raum wieder ihre Leidenschaft zum Selber machen ausleben. Jede Menge Spaß ist garantiert. Anmeldung: Tel. 0160-90349395.

Unsere Öffnungszeiten: Mo.-Sa. 7-20 Uhr, So. 11-17 Uhr

Gültig von Mo., 4. 11. bis Sa., 9. 11. 2024

Irrtum vorbehalten

E Vester

EDEKA

Willkommen beim guten Geschmack!

Ostersielzug 11 • 25840 Friedrichstadt • Tel. 04881-1711

Große Weihnachtstombola!! 1000 Sofort-Gewinne!!

- ★ ★ 1. Preis: LG 65-Zoll-Fernseher · 2. Preis: LG 50-Zoll-Fernseher · 3. Preis: Sony PS5 ★ ★
- ★ ★ 4. Preis: Bauknecht Waschmaschine · 5. Preis: LG Boombox · 6. Preis: Bosch MuM Küchenmaschine
- ★ ★ 7. Preis: DeLonghi Kaffeevollautomat · 8. Preis: E-Scooter · 9. Preis: Stand up Paddel Board

★ ★ Weitere Preise: Akku-Sauger, Saugroboter, Hochdruckreiniger, Tefal Grill, Opti Grill, Mikrowelle, Staubsauger, Tassimo, Smart Watch, WMF-Topfset, Popcorn-Maschine, Heissluftfriteuse und vieles mehr!

★ ★ **Jeder Kunde erhält pro 10-Euro-Einkauf ein Los gratis!** ★ ★

★ Je mehr Sie beim EDEKA-Markt Vester einkaufen, desto größer die Gewinnchance! ★



Obst und Gemüse

Südafrika Mandarinen Hkl. I 750-g-Btl. **1,99**

Spanien Salatgurken Hkl. I Stück **-.49**

Spanien Eisbergsalat Hkl. I Stück **-.88**

Niederlande Mini-Pflaumtomaten Hkl. I 250-g-Becher **1,11**

Norddeutschl. Rosenkohl Hkl. I 500-g-Btl. **-.99**

Deutschl. Speisekartoffeln Unsere Heimat, Hkl. I 2-kg-Pckg. **1,49**

Tiefkühlkost

Wagner Steinofen Pizza Stück **1,79**

Coppenrath & Wiese Brötchen 490-g-Pckg. **1,99**

Aus unserer Gutfleisch-Abteilung

Gemischtes Hackfleisch laufend frisch hergestellt kg **7,99**

Frisches od. Kasseler Schweinebauch im Stück kg **4,99**

Schinkenkrustenbraten gepöckelt kg **5,55**

Kasseler Lachsbraten kg **5,99**

Thüringer Mett od. frische Mettbratwurst 100 g **-.69**

Schlemmerpfanne versch. Sorten kg **8,99**

Wildschweinrücken gefroren kg **9,99**

1a Rinderbraten 100 g **1,39**

1a Rinderrouladen 100 g **1,39**

Rumpsteak 100 g **2,22**

Trockensortiment

Kühne Rotkohl 680-g-Glas **1,49**

Rama Margarine 450-g-Becher **1,-**

Nutella Nuss-Nougat-Creme 450-g-Glas **2,22**

Katjes Lakritz od. Weingummi 175-g-Btl. **-.66**

Trumpf Schogetten 100-g-Pckg. **-.99**

Lorenz Crunchips 150-g-Btl. **1,11**

Wandkühlregal

Exquisa Frischkäsevariationen 200-g-Be. **-.99**

Landliebe Sahnepudding 225-g-Be. **-.55**

Weihenstephan Butter 250-g-Pckg. **2,29**

Coca Cola Kombikiste

+ 3,30 Pfand

12 x 1-l-Kiste

9,99

Astra Urtyp od. Holsten Edel

27 x 0,33-l-Kiste + 3,66 € Pfand **9,99**

Krombacher Bier versch. Sorten

24 x 0,33-l-Kiste + 3,42 € Pfand **10,99**

Hohes C Fruchtsaft versch. Sorten

1-l-Flasche + -.25 € Pfand **1,39**

Doppio Passo Weine versch. Sorten

0,75-l-Flasche **4,99**

NEU

Neue Öffnungszeiten Post + Lotto: Mo.-Fr. 8.30-17, Mi. + Sa. 8.30-13 Uhr • Tel. 04881-936447

Bitte beachten Sie unseren Anzeigen- und Redaktionsschluss: Immer freitags, 16 Uhr. Ihre „Die Woche“ Redaktion

BEKANNTMACHUNG

Schreddern von Busch- und Strauchwerk

Am Freitag, 15. November, 8 bis 12 Uhr und am Samstag, 16. November, 8 bis 12 Uhr findet für die Friedrichstädter Bürger auf dem Parkplatz Alter Hafen P3 das Schreddern von Busch- und Strauchwerk statt. Der Astumfang darf nicht größer als 12 cm sein. Das zerkleinerte Strauchwerk kann bei Bedarf für eigene Zwecke als Humus oder Bodenabdeckung verwendet werden. Bauholz, Baumstümpfe oder sonstiger Unrat dürfen nicht angeliefert werden. Es ist nicht möglich, das Schreddergut vor dem Schreddertag anzuliefern. *Stadt Friedrichstadt, Der Bürgermeister*

WUF CHRISTIANSEN GmbH
HEIZUNG • SANITÄR • ELEKTRO
MEISTERBETRIEB seit 1919
25840 FRIEDRICHSTADT · Tönninger Straße 19a
☎ 04881-93030
25826 ST. PETER-ORDING · Wittendünergeest 32
☎ 04863-478877
info@wuf-christiansen.de
www.wuf-christiansen.de
Alles aus einer Hand!