

Sommerseite für Rostock und den Landkreis



Tipps des Tages

SPORTLICH

Aquadrom Graal-Müritz, Buchenkampweg:
Gesundheit, Sport und Wellness mit Saunawelt, Wasserwelt, Fitness-Studio, Gastronomie und Kegelbahn (nach vorheriger Anmeldung).
Öffnungszeiten: täglich von 9.30 bis 21.30 Uhr. Telefon: 038206/879 00

Oase, das Badeparadies in Güstrow, Plauer Chaussee 7:
Mehr als 300 Quadratmeter Wasserfläche, Innen- und Außenbecken, Strömungskanal, Geysire, tropische Inseln, Jetstream, Schiff mit Whirlpool.
Öffnungszeiten: jeden Tag von 10 bis 21 Uhr.
Telefon: 03843/855 80

Fluss- und Sonnenbad Rostock, Mühlendamm 36:
Öffnungszeiten: täglich 11 bis 19 Uhr, an Schultagen 14 bis 19 Uhr. Bei schlechtem Wetter ist das Flussbad geschlossen. Telefon: 0163/131 37 20

Sportstrand in Warnemünde:
Täglich können acht Spielfelder für Beach-Soccer, Beach-Volleyball und weitere Sportarten auf 7500 Quadratmetern Sandstrand genutzt werden.

TIERISCH

Zoo Rostock, Barnstorfer Ring 1:
Besucher können hier täglich Tiere und Natur erleben. Die Fütterungszeiten auf einen Blick: Pinguine 10 und 15.15 Uhr, Seebären und Seehunde 11 und 14 Uhr, Fischotter 15 Uhr, Kodiakbär 14.15 Uhr, Elefant 15.30 Uhr, Wisente 10.45 Uhr, Eisbären 14.45 Uhr. Die Löwen-Fütterung ist um 15 Uhr, Dromedare und Trampeltiere bekommen um 15.30 Uhr ihr Futter.
Öffnungszeiten: 9 bis 18 Uhr.
Telefon: 0381/208 20

Natur- und Umweltpark Güstrow, Verbindungschusssee 1:
Besondere Tiere und jede Menge Wissenswertes gibt es täglich, 9 bis 19 Uhr. Das weitläufige Gelände eignet sich bestens für eine Erkundung zu Fuß. Vom hölzernen Hochpfad haben Menschen einen Einblick in den Lebensraum der Tiere. Telefon: 03843/246 80

FILMISCH

Das komplette Programm in den Kinos der Region finden Sie auf Seite 14.

MARITIM

Die nächsten Anläufe von Kreuzfahrtschiffen in Warnemünde: Heute legen die „Black Watch“ der Fred Olsen Cruise Line und die 206 Meter lange „Seven Seas Voyager“ am Passagierkai an.

Bei Hitze einen kühlen Kopf bewahren mit Tee

Heike Zschommler empfiehlt das heiße Getränk bei jedem Wetter / Gekühlte Version erfrischt



Mehr als 200 Tee-Sorten bietet Heike Zschommler in ihrem Laden an. Viele davon schmecken auch kalt. FOTO: IANE



ENTDECKUNG DES TAGES

ROSTOCK Heike Zschommler ist passionierte Tee-Trinkerin. Seit 30 Jahren kommt bei ihr kein Kaffee in die Tasse. „Den vertrage ich einfach nicht“, sagt sie. Außerdem fasziniert sie das aromatische Getränk in seiner geschmacklichen Vielfalt und seiner Kultur. Darum hat sie vor rund drei Jahren ein Tee-Geschäft eröffnet – erst in der Reuterpassage, nach dem Umzug vor einem Jahr ist sie für ihre Kunden im Friedhofsweg zu finden.

„Die Hauptsaison ist natürlich die kalte Jahreszeit“, sagt Zschommler. Doch auch im Sommer sei Tee eine schmackhafte und vor allem erfrischende Alternative. Beim Urlaub in südlichen Ländern haben viele

bereits beobachtet, dass dort trotz hoher Temperatur warme Getränke serviert werden. Das hat den Hintergrund, dass diese den Kreislauf nicht zusätzlich belasten. Denn der Körper muss in diesem Fall nicht arbeiten, um den Unterschied zwischen Getränk- und Körpertemperatur auszugleichen.

Die meisten Sorten lassen sich aber auch als Eistee genießen. „Auch Kindern schmeckt das“, sagt Zschommler und fügt hinzu: „Das ist eine gesunde Alternative zu den stark gesüßten Fertigprodukten, die es überall zu kaufen gibt.“ Ihre Kunden be-

COCKTAIL HIMBEER-ROYAL

Zutaten: Früchtetee Himbeer-Royal, Eiswürfel, Himbeersirup, Himbeeren; **Zubereitung:** Glas mit drei Eiswürfeln füllen. Doppelt stark gebrühten Eistee, Himbeersirup und Himbeeren zugeben. Mischverhältnis: Tee, 2 TL Himbeersirup, 6 Himbeeren; Deko: Minzblättchen

rät sie gern, welche Varianten sich für sommerliche Rezepte anbieten. Früchtetees sind dafür ideal. Sogar Cocktails lassen sich damit mixen.

Jeden Tee, den Zschommler in ihrem Laden verkauft, hat sie vorher probiert. Nur, was sie für gut befindet, kommt in den Verkauf. Nach dem Umzug in den Friedhofsweg hat sie das Sortiment auf die Produkte eines Anbieters umgestellt, von dem sie besonders überzeugt ist. Die Tees der Firma Ronnefeldt beherrschen nun das Angebot. Vor allem der aromatisierte Grüntee Morgentau ist bei den Kunden gefragt. Mehr als 200 Sorten bietet Zschommler an. Regelmäßig fährt sie zu Schulungen und verkostet neue Sorten. Und das, obwohl sie eigentlich einen ganz anderen Beruf ausübt. Zschommler ist Inhaberin einer Werbeagentur. Ihre Leidenschaft für den Tee kommt dabei aber nie zu kurz. *Juliane Hinz*

Springen für saubere Gewässer

„Big Jump“-Wettbewerb im Flussbad setzt Zeichen für die Umwelt

ROSTOCK Am kommenden Sonntag geht es im Fluss- und Sonnenbad am Mühlendamm besonders spritzig zu. Unter dem Motto „Welle machen für sauberes Wasser“ wird im Flussbad gesprochen, was das Zeug hält. Ziel der Aktion „Big Jump“ ist es, ein Zeichen für saubere Seen, Flüsse und andere Gewässer zu setzen. Das Flussbad nimmt damit an einer europaweiten Ak-

tion teil. Genau um 15 Uhr werden auf dem ganzen Kontinent Menschen ins kühle Nass springen, um mit dieser Initiative Aufmerksamkeit zu erregen.

Neben dem gemeinsamen Springen wird außerdem der coolste Sprung vom Drei-Meter-Turm in die Warnow gekürt. Im Wettbewerb steht zudem das originellste und lustigste Kostüm. Trocken bleibt da sicher

niemand. Drumherum wird es spannende Informationen und Spiele rund um das Thema Wasser und Umwelt geben.

Alle Wasserratten, die sich schon vorher anmelden, haben am Sonntag von 14 bis 16 Uhr kostenlosen Eintritt ins Fluss- und Sonnenbad. *mkro*

Anmeldung mit vollständigem Namen per E-Mail an BigJumpRostock@gmx.de

Ihr kompetenter Suzuki-Partner in Rostock und Umgebung



Beim Wandern den Alltagsstress abbauen



SPORTIDEE DES TAGES

Stressabbau – das ist für die meisten Urlauber erklärtes Ziel in den Ferien. Und doch ist es manchmal so schwierig. **Carolyn Thesenvitz** hat da ihr eigenes Rezept gefunden: Wandern in der Rostocker Heide. Seit die 28-Jährige selbst nicht mehr in der Hansestadt wohnt und zum Studium nach Baden-Württemberg gezogen ist, genießt sie Wan-

derungen durch die heimischen Gefilde umso mehr. „Der Alltagsstress fällt ab und man atmet frische Waldluft“, so die Studentin. Dass das nur gesund sein kann, liege auf der Hand.

Die Rostocker Heide ist einfach zu erschließen und doch abwechslungsreich. Die Waldwege führen entlang kleiner Bäche und Seen. Zudem kann in kürzester Zeit der Ostseestrand zu Fuß oder mit dem Rad erreicht werden. Seit 1252 ist das Gebiet im Besitz der Hansestadt Rostock. Mit insgesamt 6000 Hektar Fläche ist es der größte geschlossene Küstenwald in Deutschland.



Hopfenmarkt-Gastronomien
www.am-hopfenmarkt.de

HOPFENKELLER
mit historischem Vike-Schorler-Gasträum

Jeden Sonntag & Montag **FISCHESSEN** - satt - für nur 12,12 € pro Person

Auf dem Hopfenmarkt Kröpeliner Str. 18 in 18055 Rostock Tel. 0381/2036247

Maritimes Flair im Urlaub genießen



URLAUBER DES TAGES

Seit vergangenen Montag ist Dage Fries im nördlichen Mecklenburg unterwegs. Sie ist aus dem rheinländischen Neuss an die Ostseeküste gereist, weil sie findet, dass man nicht immer nur nach Italien fahren muss, um Urlaub zu machen. „Es gibt hier so viel zu entdecken. In Mecklenburg-Vorpommern gibt es wirklich viele schöne Städte“, so Fries.

Doch auch die Natur gefällt ihr hierzulande. Die Landschaft sei so schön, schöner als an der Nordsee. Besonders hat der Rheinländerin die Boddenfahrt zwischen Darß und dem Festland gefallen. Dass die Gegend hier überhaupt so maritim ge-



Die maritime Atmosphäre ist für Dage Fries im Urlaub wichtig. FOTO: MKRO

prägt ist, verschaffe ihr ein richtiges Urlaubsgefühl. „Viele meiner Freunde waren schon hier und sind ganz gespannt, welche Urlaubsfotos ich wieder mit nach Hause bringe“, schmunzelt Fries.



REZEPT DES TAGES

Um sich im Sommer rundum wohlfühlen, gehört natürlich auch ein gutes Essen dazu. Wir geben Ihnen, liebe Leser, auf unseren Sommerseiten Tipps und Anregungen für einen ab-

wechslungsreichen kulinarischen Genuss.

Heute empfehlen wir Ihnen:

Basilikum-Mozzarella-Spießchen in würziger Marinade

150 g Mozzarella-Kügelchen
einige Zweige Basilikum
8 Cherrytomaten
1/4 gelbe Paprika

1/4 Salatgurke
16 Holzspießchen
1 kleine rote Zwiebel
1 kleine mittelscharfe Peperoni
2 Knoblauchzehen
1 unbehandelte Zitrone
1 EL fein geschnittene Petersilie
1 TL Oreganoblättchen
100 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

Mozzarella gut abtropfen lassen, Basilikum fein wägen und die Kügelchen darin wälzen. Die Tomaten waschen und quer halbieren. Die Paprika in Würfel von 1 cm Kantenlänge schneiden. Die Salatgurke in zirka 8 mm dicke Scheiben schneiden und vierteln. Die Käsekügelchen mit Tomatenhälften, Paprikawürfeln und Gur-

kenscheiben abwechselnd auf die Spieße stecken. Für die Marinade Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Peperoni längs aufschneiden, Kerne entfernen und fein hacken. Die Zitrone heiß abspülen und die Schale mit einem Zestenreißer in Streifen abziehen oder die Schale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Den

Knoblauch, die Zitronenzesten, Petersilie, Oregano und das Olivenöl in einer flachen Form mischen. Dann die Spieße leicht salzen und pfeffern, in die Marinade legen und darin wenden. Zugedeckt bei Zimmertemperatur eine Stunde marinieren. Gut abtropfen lassen und mit Baguette oder Ciabatta servieren.



Basilikum-Mozzarella-Spieße FOTO: WIRTHS PR

Gartenmöbel 30 - 50 % Rabatt *ausgewählte Gruppen & Einzelstücke **GRÖNFINGERS®** ROSTOCKS GARTENFACHMARKT