Es ist Zeit für Matjes

TRADITION Auf holländische oder nordische Art genießen

IM NORDWESTEN/BZFE – Matjes gilt als traditionelle Delikatesse der Nordseeregion. Er ist keine eigene Fischart, sondern ein speziell verarbeiteter Hering. Die Fische werden in der Regel kurz vor dem Laichen von der zweiten Maihälfte bis in den Juli gefangen. Dann haben sie bereits reichlich Fettreserven aufgebaut. Für hochwertigen Matjes sollte der Hering idealerweise drei bis fünf Jahre alt sein und einen Fettgehalt von mindestens zwölf Prozent haben. So entfaltet er sein typisch feinmildes, leicht sahniges Aroma.



Viele kennen ihn nur vom Fischbrötchen, doch Matjes kann mehr. BILD: PIXABAY

Für echten „holländischen Matjes“ (auch „Hollandse Nieuwe“, übersetzt „Holländischer Neuer“) werden unmittelbar nach dem Fang Kiemen und Eingeweide mit Ausnahme der Bauchspeicheldrüse entfernt. Anschließend reifen die Heringe mithilfe fischeigener Enzyme in einer milden Salzlake. Um mögliche Parasiten abzutöten, wird der Fisch danach für mindestens 24 Stunden bei Temperaturen unter minus 20 Grad Celsius tiefgefroren. Der „Holländer“ zeichnet sich durch seine besonders zarte Konsistenz und den milden Geschmack aus. Häufig wird er als Doppelfilet mit Schwanzflosse angeboten.

Dagegen wird „nordischer Matjes“ später im Sommer gefangen, direkt filetiert und eingefroren. Nach dem Auftauen reifen die Filets mehrere Tage in einem Wasserbad mit Zucker, Salz, Säuerungsmitteln, Gewürzen und meist pflanzlichen Enzymen. Nordischer Matjes schmeckt kräftiger und salziger und ist fester im Biss. Häufig wird er auch für Spezialitäten wie Räucher- und Kräutermatjes weiterverarbeitet.

Kulinarisch hat Matjes weit mehr zu bieten als das klassische Fischbrötchen oder die traditionelle Sahnesoße mit Äpfeln, Gurken und Zwiebeln zu Pellkartoffeln. Die feinen Filets passen ebenso gut zu Sushi, Asia-Bowls oder mediterraner Focaccia mit Fenchel und Orange. Für warme Speisen sollte Matjes nur als kalte Beilage verwendet werden, da Hitze seine zarte Konsistenz beeinträchtigt. Darüber hinaus liefert der Fisch Inhaltsstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, hochwertiges Eiweiß, Kalium, Jod, Selen, B-Vitamine und Vitamin D.

Matjes ist ganzjährig im Handel erhältlich, da er grundsätzlich tiefgekühlt werden muss. Empfehlenswert ist nachhaltig erzeugter Fisch mit dem MSC-Siegel (Marine Stewardship Council).

Traumferienwohnung in Schillig zu verkaufen!



Kaufpreis: 435.000,00 € provisionsfrei

WoFl. ca. 86 m² - Meerblick
3 Zim., Wellnessbad mit Sauna, EBK
B: 61,30kWh, GAS, Bj. 2020, E-Kl. B

Tel.: 04451 91 82 111
Mobil: 0152 518 163 14
info@kuestenimmobilien.eu

KÜSTEN IMMOBILIEN
Lothar Peters

BARES FÜR ALTES
WIR KAUFEN ZU FAIREN PREISEN AN



Auf Wunsch HAUSBESUCH möglich!
SOFORT BARAUSZAHLUNG
GOLDANKAUF
VAREL
Teichgartenstr. 23 | 26316 Varel
04451 803 04 22
Mo–Sa: 9:30-17:30 Uhr

Senioren-Tagespflege in Varel

- Tagesstruktur
- individuelle Förderung
- Betreuung und Pflege
- hauseigener Fahrdienst
- auch für Senioren im Rollstuhl
- Entlastung pflegender Angehöriger

Tagsüber gemeinsam, abends zu Hause.
ASB-Tagespflege in Varel

Tel.: 04451 / 91 81 444
ASB Arbeiter-Samariter-Bund

Start in ein neues Familienleben

FAMILIENSTART So gelingt der Anfang mit dem Nachwuchs

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Mit der Geburt eines Babys beginnt für Familien ein völlig neuer Lebensabschnitt. Die ersten Wochen sind geprägt von intensiven Momenten, in denen sich Eltern und Kind langsam kennenlernen. Der Alltag verändert sich grundlegend, feste Strukturen entstehen oft erst nach und nach. Gerade in dieser Phase ist es wichtig, sich nicht unter Druck zu setzen. Jedes Baby hat seinen eigenen Rhythmus, den es gemeinsam mit den Eltern entwickelt. Geduld und Gelassenheit helfen, sich auf diese neue Situation einzustellen.



Mit Geduld, Aufmerksamkeit und liebevoller Begleitung entsteht eine stabile Grundlage für die weitere Entwicklung eines Kindes. BILD: PEXELS.COM/AK-O

Bindung und Sicherheit aufbauen

Eine enge Bindung entsteht vor allem durch Nähe, Aufmerksamkeit und liebevolle Zuwendung. Körperkontakt, ruhige Stimmen und wiederkehrende Rituale geben dem Baby Sicherheit und Orientierung.

Auch beim Thema Schlaf zeigt sich schnell, dass jedes Kind individuelle Bedürfnisse hat. Während einige Babys längere Schlafphasen entwickeln, benötigen andere häufiger Nähe.

Unterstützung durch Familie und Freunde kann in dieser Zeit eine große Entlastung sein. Gleichzeitig sollten Eltern auf ihre eigenen Bedürfnisse achten und sich bewusst Pausen gönnen. So gelingt es, Schritt für Schritt in die neue Rolle hineinzuwachsen und eine stabile Basis für das Familienleben zu schaffen.

Die Welt spielerisch entdecken

Im Kleinkindalter entwickeln sich Kinder rasant. Sie beginnen zu laufen, zu sprechen und ihre Umwelt immer bewusster wahrzunehmen.

Spielen ist dabei der wichtigste Bestandteil ihres Alltags, denn über Bewegung und Ausprobieren erschließen sie sich die Welt. Eltern können diese Entwicklung ihrer Kinder unterstützen, indem sie für sie Raum für Entfaltung schaffen und altersgerechte Anreize bieten. Ob gemeinsames Bauen, Malen oder erste Rollenspiele – all das fördert Kreativität und motorische Fähigkeiten.

Orientierung geben

Neben der Förderung spielt auch das Setzen von Grenzen eine wichtige Rolle. Klare Regeln helfen Kindern, sich sicher zu fühlen und ihre Umgebung besser zu verstehen. Gleichzeitig wächst der Wunsch nach Selbstständigkeit. Kleine Aufgaben im Alltag – etwa beim Anziehen oder Aufräumen – stärken das Selbstvertrauen und fördern die Eigenverantwortung. Auch die Sprachentwicklung macht in dieser Phase große Fortschritte. Vorlesen, Singen und Gespräche unterstützen diesen Prozess und vertiefen gleichzeitig die Beziehung zwischen Eltern und Kind.

www.gartendiscounter.de
Gültig bis 20.6.2026

GARTEN KÖNIG

Alu-Terrassenüberdachungen zu absoluten Tiefstpreisen sichern!



(diese Modelle sind nicht mehr rabatttierfähig)

5x3m (BxT) inkl. Stegplatten	5x3,5m (BxT) inkl. Stegplatten	6x3,5m (BxT) inkl. Stegplatten	6x4m (BxT) inkl. Stegplatten
1849.-	1949.-	2149.-	2249.-
5x3m (BxT) inkl. 8mm VSG klar	5x3,5m (BxT) inkl. 8mm VSG klar	6x3,5m (BxT) inkl. 8mm VSG klar	6x4m (BxT) inkl. 8mm VSG klar
2849.-	3299.-	3549.-	3949.-

20% Rabatt auf alle Terrassendächer und Sommergärten!

- alle gewünschten Größen bis zu einem Ausfall von 5 Metern lieferbar - Kostenloses Aufmaß bei Ihnen Zuhause! - preiswerte und fachgerechte Montage, innerhalb von 10 Werktagen möglich! - schnelle Lieferzeit, Terrassendächer mit Stegplatten 5 Tage, mit VSG Glas 10 Werktage! - Tiefpreisversprechen! Sehen Sie eine vergleichbare Alu-Terrassenüberdachung günstiger, erhalten Sie den gleichen Preis!



Blockhaus „Verona“
Breite 400 x Tiefe 400 cm, 28 mm Wandstärke
1299.-
statt 2799.-* *UVP des Herstellers



Blockhaus „Nizza“
Breite 390 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
1199.-
statt 2199.-* *UVP des Herstellers



Gerätehaus „Rom“/“Denver“ Breite 200 cm x Tiefe 200 cm, 28 mm Wandstärke — statt 1499.-* *UVP des Herstellers — 849.-
Gerätehaus „Paris“/“Montreal“ Breite 250 cm x Tiefe 220 cm, 28 mm Wandstärke — statt 1749.-* *UVP des Herstellers — 899.-
Gerätehaus „London “/“Toronto “ Breite 300 cm x Tiefe 250 cm, 28 mm Wandstärke — statt 1849.-* *UVP des Herstellers — 999.-
Gartenhaus „Athen“/“Vancouver “ Breite 250 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke — statt 1849.-* *UVP des Herstellers — 999.-
Gerätehaus „Madrid“/“Ontario “ Breite 300 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke — statt 2419.-* *UVP des Herstellers — 54% gespart — 1111.-

Terrassendiele Douglasie
B-Sortierung, in 28 mm Stärke und 145 mm Breite
ab 2.49 lfd. mtr.

28 x 145 x 2000 mm	4.98
28 x 145 x 2500 mm	6.23
28 x 145 x 3000 mm	7.47
28 x 145 x 4000 mm	9.96
Unterkonstruktion 45 x 70 x 2000 mm	4.98
45 x 70 x 2500 mm	6.23



Megastabiler Bohlenzaun „Tytus“ statt 89,99
Breite 180 cm x Höhe 180 cm, grün kdi, gerade

Garten König GmbH - Sitz der Gesellschaft: 26215 Wiefelstede - HRB 205287
Bremer Heerstr. 575, 26135 Oldenburg
Hauptstr. 40, 26215 Wiefelstede
Telefon: 0441 / 35036702
Telefon: 04402 / 9392590
oldenburg@der-gartenkoenig.de
wiefelstede@der-gartenkoenig.de
Öffnungszeiten: Mo-FR: 9.00-18.00 Uhr, SA: 9.00-14.00 Uhr
*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Alles Abholpreise ohne Dekoration. Abb. können vom Original abweichen. Alle Maße sind Ca. Maße. Technische Änderungen und Irrtümer, sowie Farbabweichungen vorbehalten. Alle Häuser sind unbehandelte Bausätze. Nur solange der Vorrat reicht!