

pfalz-magazin

Das Freizeitmagazin für die Pfalz, Rhein-Neckar und Nordbaden

Jahrgang 12 | Nr. 57 | Nov. 2020-Jan. 2021 | 4,00 Euro

www.das-pfalz-magazin.de

facebook.com/pfalzmagazin



Winter

Hintergrund: Weinberg bei Ilbesheim
Foto: ©Thomas Steinmetz
Model: Fotolia



Winterblues

70



Kümmel

42



schönste Wanderwege

62

“SCHWEINEHUND-SAFARI IST DAS GEILSTE HOBBY“



 **BEWEG' DEINEN
BODY!**
bei **PFITZENMEIER**

Winter

Während ich diese Zeilen schreibe, herrscht wieder einmal das blanke Chaos in unserem Land. Egal, wem man nun mehr glauben mag, den Paniktreibern oder den so genannten „Verschwörungstheoretikern“. Fest steht, dass unsere momentane Situation genug Sprengkraft besitzt, nicht nur abertausende Firmenpleiten zu verursachen, sondern auch unser Land buchstäblich in zwei getrennte Lager zu spalten. Eine Art Grauzone zwischen diesen Lagern scheint ausgeschlossen und aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es immer schwieriger zu werden scheint, diese Kluft zu überwinden.

Die Not machte aber immerhin erfinderisch und so fanden beispielsweise kleine Firmen neue Konzepte; doch zahlreiche Veranstalter und Künstler sitzen wohl im wahrsten Sinn des Wortes auf der Straße, da sonstige Möglichkeiten, sich zu präsentieren, schlicht verboten sind.

So. Das war's aber mal mit negativen Gedanken. Jetzt fokussieren wir uns wieder wie gewohnt den angenehmen Dingen des Lebens. Immerhin gibt es noch einige, die es zu genießen gilt.

Unser Dank richtet sich an dieser Stelle wieder an alle unsere treuen Anzeigenkunden, ohne die unsere Arbeit völlig unmöglich wäre. Daher bitten wir ganz herzlich alle Leser, es diesen Partnern zu danken, indem sie gezielt bei diesen Kunden einkaufen bzw. deren Dienstleistungen in Anspruch nehmen!

Viel Spaß also beim Lesen wünschen

Rita und Thomas Steinmetz

Rita Steinmetz



Inhalt

Veranstaltungen, Termine

- 14 Veranstaltungskalender
- 16 Theater und Orchester Heidelberg
- 18 Kellerzauber im Schloss Edesheim
- 20 Karlsruher Meisterkonzerte

Großes Preisrätsel

- 22 zum Thema Weihnachtzeit
– schöne Preise zu gewinnen

Kulinarisches und Wein

- 42 Kümmel
- 44 Die Brezel
- 46 Die Weißwurst
- 48 Salbei
- 50 Rezeptideen mit Salbei
- 60 50 Jahre Caves de Wissembourg
- 66 Glühwein

Gesundheit

- 32 Bewegung und Wellness
- 34 Natur und Achtsamkeit intensiv
- 70 Tipps gegen den Winterblues
- 76 Holismus der Ernährung

Ausflugtipps

- 10 Festungsstadt Gernersheim
- 28 Hotel Annaberg
- 36 Eine Idylle im Mühlental
- 63 Die schönsten Wanderwege Deutschlands

Sonstiges

- 28 Weihnachtsbäume aus Kandel
- 30 Weinstraßen-Energie
- 26 Christo und Jeanne-Claude
- 56 Thomas Steinmetz, Malerei
- 68 2020 – Was für ein Jahr
- 73 Buchecke – Neues vom Agiro Verlag
- 74 Zitate von starken Frauen
- 80 Impressum

...und vieles mehr!



6

Weihnacht



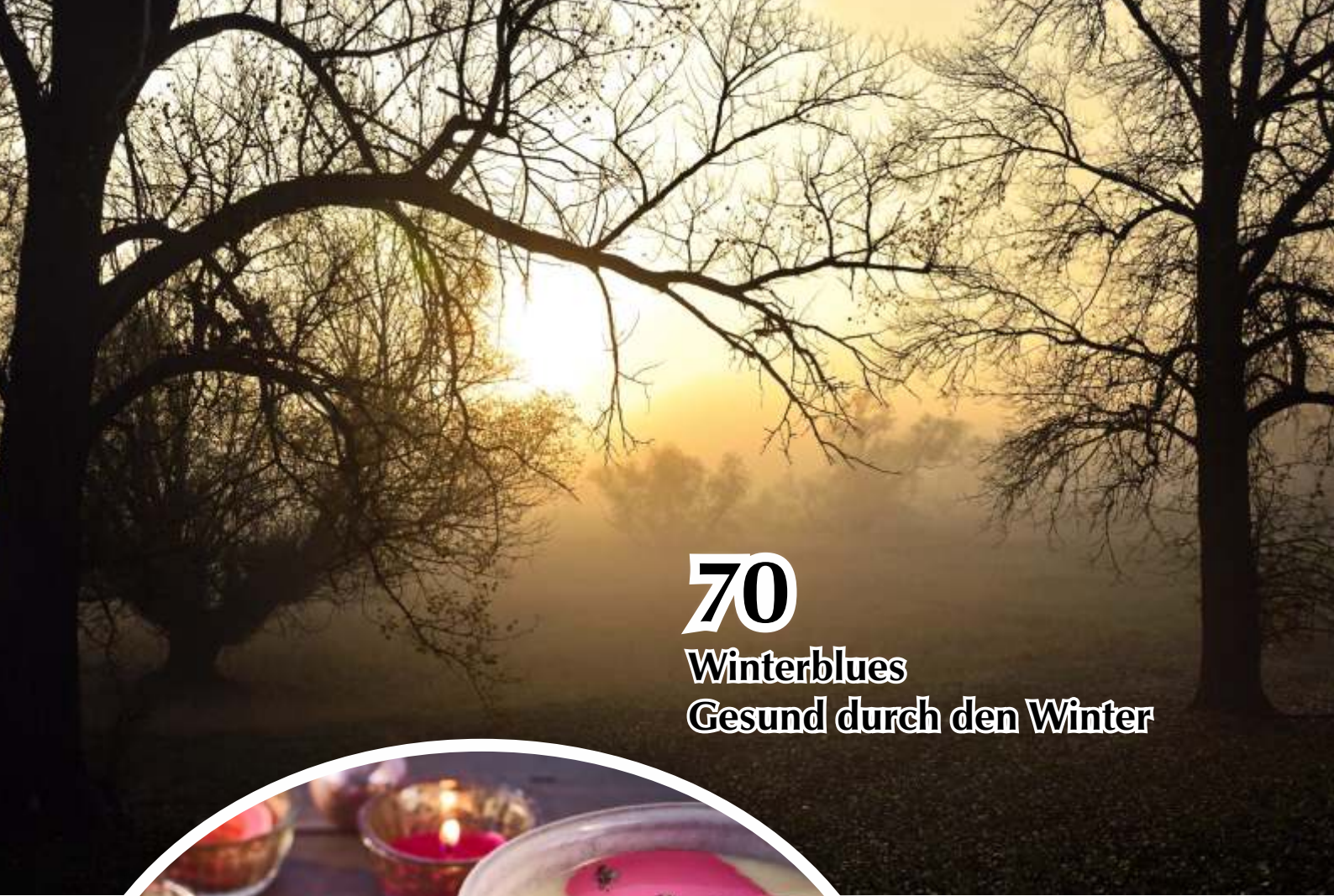
44

Die Brezel



48

Salbei



70

Winterblues

Gesund durch den Winter



52

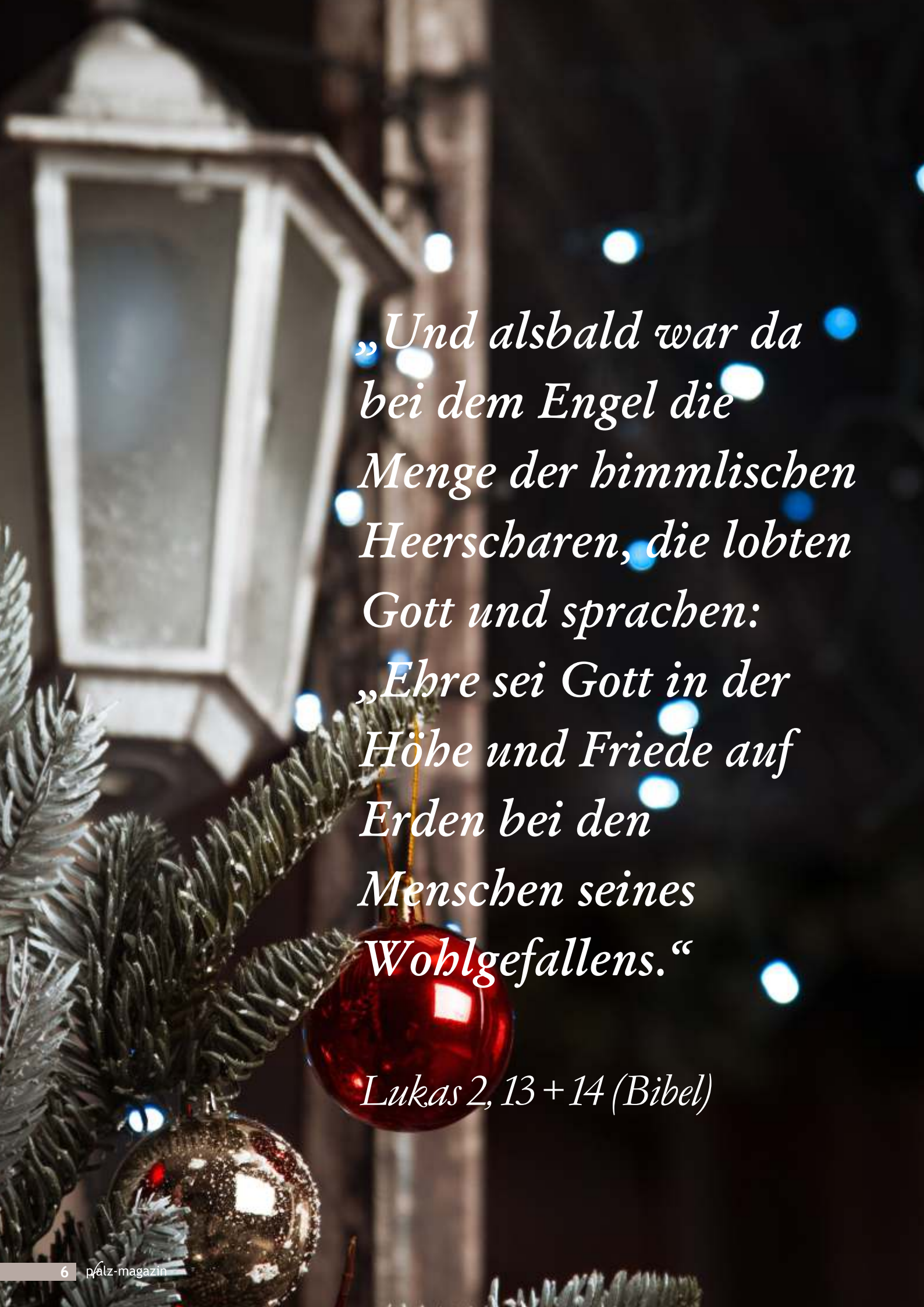
Rezeptideen

zur Weihnachtszeit



66

Glühwein



*„Und alsbald war da
bei dem Engel die
Menge der himmlischen
Heerscharen, die lobten
Gott und sprachen:
„Ehre sei Gott in der
Höhe und Friede auf
Erden bei den
Menschen seines
Wohlgefallens.“*

Lukas 2, 13 + 14 (Bibel)



Weihnacht

Das Fest der Liebe, der Familie und der Geschenke – so wird Weihnachten auch oft genannt. Aber ist Weihnachten nicht in erster Linie der Tag der Geburt Christi? Um das Christfest ranken sich viele Geschichten, die gern unter dem Weihnachtsbaum erzählt oder vorgelesen werden, alte und moderne, anrührende und besinnliche.

Die schönste Weihnachtsgeschichte finden wir in der Bibel. In jedem Jahr hören und lesen wir im Neuen Testament die frohe Botschaft von der Menschwerdung Christi. Ohne die Lesung aus dem Lukasevangelium würde uns bei den Gottesdiensten am Heiligen Abend das Wichtigste fehlen. Ohne das wunderbare Weihnachtsoratorium von Johann Sebastian Bach, das die Geburt Jesu Christi zum Inhalt hat, würden viele sich in der Weihnachtszeit nicht so berühren lassen. Und was wäre eine Christvesper ohne Krippenspiel.

Diese Weihnachtsgeschichte, die wir im Lukasevangelium finden, ist selbst denjenigen vertraut, die nur einmal im Jahr – am Heiligen Abend – die Kirche besuchen. Der Weihnachtsgottesdienst gehört dazu, er trägt zur besinnlichen Stimmung bei. In einigen Familien gibt es die Sitte, statt sich gleich auf die Geschenke zu stürzen, unter dem erleuchteten Weihnachtsbaum zu singen und zu beten, sich Geschichten vorzulesen. Und hierzu gehört natürlich auch die biblische Weihnachtsgeschichte.

Wenige wissen jedoch, dass die Erzählung von der Geburt Jesu nicht nur im Lukasevangelium zu finden ist. Auch der Evangelist Matthäus berichtet in den Kapiteln 1, Vers 18 bis 25 und Kapitel 2, Vers 2 bis 23 von der Menschwerdung Christi. Hier erfahren jedoch nicht die Erzählung über die Hirten von der frohen Kunde; bei Matthäus sind es Sterndeuter, die Weisen aus dem Morgenlande, denen ein besonders heller Stern den Weg zur Geburtsstätte Jesu weist. Sie beschenken den Neugeborenen mit Weihrauch, Myrrhe und Gold.

Warum nur ist die Geburt eines Kindes vor mehr als 2.000 Jahren, das unter armseligen Verhältnissen geboren wurde, so bedeutend für die Menschheitsgeschichte? Gott wird Mensch. Ein Herrscher, der dazu ausersehen ist, die Welt zu retten, hätte doch eigentlich etwas Besseres verdient. Aber die Rede ist nicht von einem Palast, in dem der Kleine, umringt von teuren Geschenken, das Licht der Welt erblickt. Nein, die Geburtsstätte Jesu ist ein Ort irgendwo in einer Felsgrotte oder in einem Stall bei Ochsen und Eseln, unbemerkt von den „Oberen“, den damals bedeutenden, wichtigen Menschen. Die BILD-Zeitung der damaligen Zeit hätte sicher nicht darüber berichtet. Bei Lukas sind es zunächst die einfachen Hirten, die das Christuskind anbeten; keine Minister und hohe Beamte oder reiche Staatsbürger, die von der Geburt erfahren würden.

„Es begab sich aber zu der Zeit, dass ein Gebot von dem Kaiser Augustus ausging, dass alle Welt geschätzt würde [= eine Volkszählung durchgeführt wurde, Anm.]. Und diese Schätzung war die allererste und geschah zu der Zeit, da Quirinius Statthalter in Syrien war. Und jedermann ging, dass er sich schätzen ließe, ein jeglicher in seine Stadt.“ Lukas 2,1

So lautet der Anfang der biblischen Weihnachtsgeschichte mit der Geburt Jesu. Der Bibelabschnitt, der uns am Heiligen Abend immer wieder verzaubert, ist jedoch nur ein kleiner Teil der Geburtsgeschichte, der Vorgeschichte Jesu.

Die Weihnachtsgeschichte macht uns deutlich, dass es nicht auf Macht, Geld oder menschliche, körperliche Stärke ankommt. Wir werden vielmehr auf ein kleines, schwaches Kind verwiesen. Der Retter der Menschheit kommt vielmehr als sanfter Krieger, der seine Feinde aber mit viel schlagkräftigeren Waffen besiegen kann, nämlich mit Glaube, Liebe und Hoffnung! Genau das ist es, was die Welt heute – gerade erst recht – braucht.

RS

Glaube | Liebe | Hoffnung

Weihnachtsmärkte



Jedes Jahr freuen wir uns auf die Advent- und Weihnachtszeit. Zahlreiche wunderschöne idyllische Weihnachtsmärkte locken Besucher aus Nah und Fern in die Region, um gemeinsam ein Gläschen Glühwein und leckere Spezialitäten zu genießen. An vielen Ständen findet man Geschenkideen, weihnachtliche Dekorartikel und andere schöne Dinge.

Aber dieses Jahr fällt bekanntlich Vieles aus.

Meist finden, wenn überhaupt, nur kleine Märkte statt. Aber wir wollen die Adventszeit trotzdem genießen und lassen uns die Laune nicht verderben. Machen wir doch einfach das Beste draus. Einfach raus gehen oder sich zu Hause gemütlich machen. Wir wünschen allen von Herzen eine gesegnete Adventszeit.



Impressionen der Weihnachtsmärkte vom letzten Jahr



Deidesheimer Advent: www.deidesheim.de



Fotos: Stadt Deidesheim



Fotos: Stadt Lorsch

Das Blaue Weihnachtswunder – der Lorschener Weihnachtsmarkt: www.lorsch.de/de/veranstaltungen



Fotos: Stadt Karlsruhe



Der Karlsruher Christkindlesmarkt: www.karlsruhe.de/maerkte oder www.karlsruher-christkindlesmarkt.de



Mannheimer Weihnachtsmarkt am Wasserturm: www.weihnachtsmarkt-mannheim.de



Fotos: Ralf Ziegler, Dirk Wohlrahe, Rolf Goosmann



Weihnachtszeit im Bad Bergzaberner Land: www.bad-bergzaberner-land.de



Fotos: Britta Hoff

Winterliche Angebote in der Festungsstadt Germersheim

Die Festungsstadt Germersheim ist eine Station der Europäischen Kulturroute Festungsmonumente FORTE CULTURA am Oberrhein. Die südpfälzische Kreisstadt mit rund 22.000 Einwohnern entwickelt sich immer mehr zu einem echten Geheimtipp für zahlreiche Touristen aus nah und fern. Sie macht Lust auf eine ganz besondere historische Entdeckungsreise, vorbei an imposanten Festungsbauwerken, welche im Auftrag des bayerischen Königs Ludwig I. in den Jahren 1834 bis 1861 erbaut wurden.

Vom November bis Januar wird es winterlich in der schönen Festungsstadt.

Neben klassischen Stadt- und Festungsführungen (01.11., 06.12.2020 und 03.01.2021 um 14 Uhr) und Führungen für Groß und Klein (15.11., 20.12.2020 und 17.01.2021 um 14 Uhr) werden folgende Veranstaltungen angeboten:



Führung durch die Historische Friedhofsanlage am 22.11. um 14 Uhr, Glühweinführungen (Stadt-VER-führungen) am 29.11., 13.12.2020, 10.01. und 31.01.2021 um 14 Uhr, Führung kompakt am 24.01.2021 um 14 Uhr sowie Laternenführung – Nachtwanderung durch die Festungsstadt am 06.02.2021 um 18:30 Uhr.

Für alle Führungen ist eine Voranmeldung notwendig! Es gelten die aktuellen Hygiene-, Abstands- und Kontaktregeln.

Information und Buchung unter:
 Tourismus-, Kultur- und Besucherzentrum
 Weißenburger Tor
 Paradeplatz 10
 76726 Gernersheim
 Telefon 0 72 74 – 960 -301, -302 und -303
 E-Mail: tourist-info@gersheim.eu
www.gersheim-erleben.eu



messe-karlsruhe.de

Wir unterstützen Sie bei der Planung Ihrer corona-konformen Veranstaltung!

Veranstaltungen in Karlsruhe:

Wir verknüpfen Wissen

„Veranstaltung in Planung? Bei uns finden Sie ein facettenreiches, innerstädtisches Kongresszentrum und Organisationsprofis, die Ihre Betreuung wirklich persönlich nehmen.“

Ariane Petschmann,
Projekt-Managerin für Kongresse

messe
— karlsruhe



Blume des Jahres 2021

Der große Wiesenknopf

Foto: Loki Schmidt Stiftung, Julian Denstorf

Seine Bestände sind rückläufig, sein Zuhause bedroht: Mit der Wahl des Großen Wiesenknopfes zur Blume des Jahres setzt sich die Loki Schmidt Stiftung für den Erhalt seines artenreichen Lebensraumes, das extensiv genutzte Grünland, ein.

Bunte Blumen, umherschwirrende Bienen, Schmetterlinge und Libellen: Der Anblick artenreicher Wiesen mag noch einigen vertraut vorkommen. Extensives, also schonend genutztes Grünland ist in den letzten 50 Jahren jedoch massiv zurückgegangen. Dabei zählt es zu den artenreichsten Lebensräumen unserer Kulturlandschaft. Der Blüten- und Strukturreichtum des Grünlands, insbesondere der Feucht- und Nasswiesen, bietet nicht nur dem Großen Wiesenknopf (lat.: *Sanguisorba officinalis*), sondern zahlreichen Tier- und Pflanzenarten eine wichtige Lebensgrundlage. Darunter zum Beispiel dem Schlangen-Knöterich und der Kohl-Kratzdistel, dem Kiebitz und anderen Wiesenvögeln, und seltenen Schmetterlingsarten. Unsere Blühwiesen – tierisch wichtig! Aufgrund der maschinell schwierig durchzuführenden Bewirtschaftung und des relativ geringen Ertrags wurde vielerorts die klassische Heugewinnung auf solchen Standorten aufgegeben. Unter den heutigen Marktbedingungen sind sie unwirtschaftlich geworden. Stattdessen wurden viele dieser Wiesen trockengelegt, intensiv bewei-

det oder zu Äckern umgebrochen. Andernorts wurde die Bewirtschaftung ganz aufgegeben. Schilf, Hochstauden und Gehölze traten an die Stellen der bunten Wiesenblumen.

Mit der Benennung des Großen Wiesenknopfes zur Blume des Jahres möchte die Loki-Schmidt-Stiftung auf die komplexen Probleme der Intensivierung der Grünlandwirtschaft aufmerksam machen. Als Teil der traditionellen Kulturlandschaft sind diese Lebensräume zwar weitgehend menschengemacht, haben sich aber über Jahrtausende zu einem festen, artenreichen und schützenswerten Teil Mitteleuropas entwickelt. Lebensräume wie diese zeigen, welche hohe Verantwortung wir übernehmen, wenn wir die Landschaft um uns herum überformen. Im kommenden Jahr möchte die Loki-Schmidt-Stiftung gemeinsam mit ihren Spendern ein Zeichen für Natur- und Klimaschutz setzen, extensives Grünland schonend offenhalten und als Stiftungsland dauerhaft sichern.

Wer sich umfassend über den Großen Wiesenknopf und seinen gefährdeten Lebensraum Grünland informieren möchte, für den hat die Stiftung verschiedene Informationsmaterialien erarbeitet. Mit faszinierenden Naturaufnahmen und informativen Texten gibt eine hochwertig gestaltete, ausführliche Broschüre einen Einblick in den Lebensraum und beleuchtet dabei auch die zwei Schmetterlingsarten, den Hellen und Dunklen, die auf besondere Art und Weise von der Blume des Jahres abhängig sind. Wer Garten oder Balkon hat, kann sich mit der Samenpostkarte 2021 nicht nur einen wahren Blickfang heranziehen, sondern sorgt durch die Aussaat auch gleich für ein reichhaltiges Nahrungsangebot für zahlreiche Insekten. Auch der Kalender und die alljährliche Postkarte zur Blume des Jahres sind bei der Loki-Schmidt-Stiftung unter bestellung@loki-schmidt-stiftung.de gegen eine Gebühr erhältlich (Broschüre: 4,- €, Samenpostkarte: 3,- €, Kalender: 4,- €, Postkarte: Spende erbeten). 2021 wird die Stiftung verschiedene Führungen, Tagungen und andere Aktionen zum Großen Wiesenknopf anbieten und die Pflanze in ihrem natürlichen Lebensraum vorstellen. Die Termine werden ab Februar auf der Website (www.loki-schmidt-stiftung.de) und im Veranstaltungskalender veröffentlicht.

Die Loki-Schmidt-Stiftung kauft, gestaltet und pflegt seit 40 Jahren Grundstücke für den Naturschutz, damit selten gewordene Pflanzen und auch Tiere dort überleben können. Viele praktische Projekte zum Schutz der Natur in Hamburg und ganz Deutschland haben die Stiftung bekannt gemacht. Mit der Aktion „Blume des Jahres“ rückt die Loki-Schmidt-Stiftung seit 1980 in jedem Jahr einen selten gewordenen Lebensraum in den Fokus und gibt der Natur damit eine Stimme.

Presstext Loki-Schmidt-Stiftung

Foto: Karin Rollett Vlcek



Foto: Ein heller Wiesenknopf-Ameisenbläuling

AGS MEDIA & AGS BEAUTY

Künstler-, Event- & Modelagentur

ARNO SCHNEIDER

agsmedia@yahoo.com

**Mobil: 0157-57177482 (auch WhatsApp)
oder 0176-47148837**

- Event-Agentur
- Künstlervermittlung mit über 200 Künstlern Sänger*innen, Alleinunterhalter, Bauchredner und eigenen Moderator*innen
- eigenes Kamerateam
- ab Sommer 2021 mit eigenen Models
- und vieles mehr!

Auch für private Veranstaltungen!

Kontaktieren Sie uns am besten noch heute
über 0157-57177482, 0176-47148837 oder 0621-67194947
E-Mail: agsmedia.ludwigshafen@yahoo.com
Mo: 13.00-21.00 Uhr | Di-Do: 09.30-21.00 Uhr
Fr+Sa: 9.30-13.00 Uhr

© ides

unsere Tipps: »wo geh' mer'n hie?«

Veranstaltungskalender

für die Metropolregion Rhein/Neckar-Pfalz und Nordbaden

Winter 2020 – keine Weihnachtsmärkte?

Jedes Jahr freuen wir uns auf die zahlreichen Weihnachtsmärkte in den Städten und Dörfern. Aber dieses Jahr ist vieles ungewiss. Das „große C“ sorgt leider immer noch dafür, dass Veranstaltungen aller Art reihenweise abgesagt werden oder nur in kleinerer Form stattfinden.





Schatzkästchen der deutschen Barockmusik

Fotos: Annemone Taake, Steinhausen

Vom 27. November 2020 bis 29. Januar 2021 setzt der **Winter in Schwetzingen**, ausgerichtet vom Theater und Orchester Heidelberg, seine im letzten Jahr erfolgreich begonnene Neuausrichtung auf deutsche Barockmusik fort. Im Zentrum des Programms steht dieses Mal die szenische Produktion „Was frag ich nach der Welt!“, ein Barock-Musiktheater, das auf verschiedenen sakralen Kantaten und Madrigalen des Barock basiert, darunter die Hochzeitskantate „Meine Freundin, du bist schön“ von Johann Christoph Bach (1645–1693), die zu den berührendsten überlieferten Werken dieser Epoche zählt. Dirigent ist Clemens Flick, Spezialist für historische Aufführungspraxis, Regie führt Claudia Isabel Martin. **Die Premiere ist am 27. November 2020.**

Clemens Flick ist außerdem die Wiederentdeckung des Komponisten David Pohle zu verdanken, dessen Liebesgesänge für zwei Countertenöre vom Berliner Ensemble BAROKKULTURWERK seit 370 Jahren zum ersten Mal wieder zur Aufführung kommen: „Fliegt, ihr meine Seufzer“ am 16. Januar 2021.



Foto: Clemens Flick, geboren in Karlsruhe, ist Dirigent, Cembalist und Pianist.



Fotos: Tim Kaszik, Ida Zenna

Foto oben: Das Ensemble I Porporini
Foto rechts: Die Lautten Compagnie Berlin um
Lautenist Wolfgang Katschner

Wie in den Vorjahren stehen eine Reihe weiterer hochrangiger Konzerte im Programm, so kehrt der international gefeierte Countertenor Philipp Mathmann zurück nach Schwetzingen und ist zusammen mit dem Ensemble I Porporini am 19. Dezember 2020 unter anderem mit Musik von Georg Friedrich Händel zu hören. Unter dem Titel „Castrato Wars“ wird die historische Konkurrenz unter Starkastraten auf musikalische Weise thematisiert.

Als Stammgast beim Winter in Schwetzingen bringt die Lautten Compagnie Berlin diesmal Musik von Johann Philipp Krieger aus dem deutschen Frühbarock nach Schwetzingen, am 9. Januar 2021 wird das Ensemble um Lautenist Wolfgang Katschner im Konzert „Lieben und geliebet werden“ zu hören sein.

Auch das Konzert des Bachchors Heidelberg zusammen mit dem Philharmonischen Orchester Heidelberg ist fester Bestandteil des Programms, diesmal mit Musik von Michael Praetorius unter dem Titel „Adventus 1618. Historische Vesper zum Christfest“ am 13. Dezember 2020 in der Heidelberger Peterskirche.

Neben dem Winter in Schwetzingen bietet das Theater und Orchester Heidelberg rund um Weihnachten und den Jahreswechsel für Musikfreund*innen noch weitere Vorstellungen an. Im Fokus der traditionellen Konzerte an Silvester und Neujahr steht in dieser Spielzeit Richard Strauss' Oper „Der Rosenkavalier“. Ruggero Leoncavallos beliebter italienischer Opernklassiker „Pagliacci (Der Bajazzo)“ finden sich ebenso auf dem Spielplan wie die große Heidelberger Musical-Gala „Broadway Forever“ und mit „Over My Head I Hear Music“ eine musikalische Reise durch die Geschichte der Spirituals.

Denken Sie beim Ticketkauf auch an die Liebsten: Die Lametta-Abos für drei oder vier Vorstellungen eignen sich hervorragend als Weihnachtsgeschenk.

Tickets und alle weiteren Informationen:

www.theaterheidelberg.de

Kellerzauber 2020/2021

Musik - Theater - Kabarett und Gaumenfreuden

Coronakonform - mit Abstand - reduzierter Gästeanzahl

Im historischen Ambiente des Wittelsbachkellers erleben die Gäste ansprechende Künstler aller Genres aus nächster Nähe und werden zeitgleich von der mehrfach ausgezeichneten Küche des Hotel Schloss Edesheim verwöhnt.

NOVEMBER 2020

Freitag, 20.11.2020, 19:00 Uhr, Schloss Edesheim

Detlev Schönauer, „Abschiedstour – Highlights aus 40 Jahren Kabarett“



Detlev Schönauer wird zum März 2021 die Bühne verlassen und in den wohlverdienten kabarettistischen Ruhestand gehen. Aber keine Angst: zuvor bietet er seinen vielen Fans noch einmal Gelegenheit, seine besten Nummern aus 40 Jahren Kabarett auf einer speziellen Abschieds-Tour zu erleben.

Aus seinen über 20 abendfüllenden Programmen, wie „Geist ist geil“, „Oma ist jetzt bei facebook“, „Frau verstehen in 100 Minuten“, aus seinen überaus erfolgreichen Kirchenkabarett-Programmen, sowie seinen vielen Auftritten bei „Mainz bleibt Mainz“ präsentiert Schönauer dabei Klassiker wie die „Beicht-App“ oder die „Geräuschvolle Zeichensetzung“, seine thekenphilosophischen Betrachtungen über „Dummheit und Intelligenz“, aber Sprachen und Dialekte, sowie seine geistreichen Parodien von Marcel Reich-Ranicki, Emil oder auch Konstantin Wecker. Auch musikalische Highlights wie „Der musikalische Anrufbeantworter“ oder der tief sinnige melancholische Song „Wie haben wir das geschafft“

werden letztmals auf der Bühne zu sehen sein. Nicht verpassen!

Die allerletzte Gelegenheit, Detlev Schönauer in seiner Paraderolle, dem französierenden Bistrowirt „Jacques“ noch einmal live auf der Bühne zu erleben.

Dabei verzaubert die Küche des Schloss Edesheim das Publikum mit einem 3-Gang Menü:

1. Gang: Gebackener Ziegenkäse mit Kräutersalat und Birnenchutney
2. Gang: Schweinefilet im Haselnussmantel mit Senfkraut und Kartoffelmousseline
3. Gang: Gebackene Apfeltarte mit Vanilleschaum und Walnusseis

Freitag, 04.12.20, 19:00 Uhr, Schloss Edesheim

Weihnachtskabarett: „Krieg der Weihnachtssterne“ von und mit Cynthia Popa und Markus Kapp

Wenn die Leitungen der Telefonseelsorge und der Eheberatungsstellen mal wieder heiß laufen, kann man sicher sein – das Christkind steht vor der Tür!

Deshalb hat die Bundesregierung in diesem Jahr Cynthia Popa und Markus Kapp, zwei staatlich geprüfte Weihnachtsexperten, entsandt.

In ihrem Trainingsseminar erklären Ihnen die beiden, wie sie angst- und stressfrei auch die härtesten X-mas Belastungsproben meistern: Panikattacken in überfüllten Kaufhäusern, auf dem Postamt, in der Kirche oder auf der Firmenfeier? Kein Problem!

Das perfekte Weihnachtsmenü, das passende Geschenk, die harmonische Familienfeier? Kein Problem! Oder sind Sie etwa Single? Und wohin mit Opa? Überhaupt kein Problem!

Zwei Vollprofis zeigen, wie man ohne Depressionen, Ehekrach und ohne in die Kalorien- oder Schuldenfalle zu tappen über die Runden kommen! Mit treffsicheren Pointen, kabarettistischem Scharfsinn und musikalischen Leckerbissen wird diese Show auch den eingefleischtesten Weihnachtsmuffel in Stimmung bringen, wenn es heißt: Krieg der Weihnachtssterne!

Die Küche des Schloss Edesheim verzaubert das Publikum mit einem 3-Gang Menü:

1. Gang: Hirschterrine mit Selleriesalat und Kürbis
2. Gang: Gedünstete Gänsebrust mit Kartoffelklößen und Apfelrotkohle
3. Gang: Lebkuchen Crème brûlée mit Zitrusfrüchten und Glühweineis



JANUAR 2021

Freitag, 15.01.2021, 19.00 Uhr, Schloss Edesheim

Marcel Adam: „Chansons, Lieder, Mundart, Comédie“

Marcel Adam ist einer der bekanntesten Chansonniers, Liedermacher, Autoren, Komponisten und Interpreten aus dem nordfranzösischen und süddeutschen Raum. Geschichten, die das Leben schreibt, prägen seine Texte und Melodien, füllen diese mit viel Humor und Gefühl, und lassen keinen Zuhörer ungerührt. 30 Jahre Bühnenerfahrung, auch im Bereich Kabarett und Comedy, machen sein Programm zu einem unvergesslichen Erlebnis. In unzähligen Konzerten in Deutschland und Frankreich begeistert Marcel eine ständig wachsende Fangemeinde. Seine Tourneen führen ihn immer weiter von den südlichsten Zipfeln der Republik bis in die nördlichste Spitze. Einige von Adams Liedern sind mittlerweile Klassiker geworden und dürfen auf keinem Konzert fehlen. Dennoch - er belässt es nicht dabei. Er geht zurück zu seinen Wurzeln, interpretiert deutsche und französische Chansonklassiker von Piaf bis Moustaki, von Nena bis Rühmann. Sicher hat er neben den Lieblingsstücke seiner Fans auch wieder einige neue Lieder im Gepäck. Man darf gespannt sein.

Dabei verzaubert die Küche des Schloss Edesheim das Publikum mit einem 3-Gang Menü:

1. Gang: Feldsalat mit geräucherter Entenbrust und Walnüssen
2. Gang: Roastbeef im Pfeffermantel mit Wurzelgemüse und Süßkartoffelpüree
3. Gang: Schokoladentarte mit Rumfrüchten und Pistazieneis

FEBRUAR 2021

Freitag, 26.02.2021, 19:00 Uhr, Schloss Edesheim

Spitz und Stumpf „Hurtig im Abgang“ – Das Abschiedsprogramm

Im Weingut Stumpf herrscht das gewohnte Chaos. Friedel und Eugen haben endlich wieder ein gemeinsames Ziel für ihre Anstrengungen, denn das Pfälzer Viertel ist bedroht. Und wenn schon die Welt nicht zu retten ist, dann doch wenigstens dieser kleine Ausdruck regionaler Eigenheit. Dafür legen die beiden so richtig los. Ein Pfälzer Don

Quichotte mit seinem Sancho Pansa in eiliger Mission.

Wie konnte es soweit kommen? Friedels ausgefeiltes „Triple-R-Konzept“ ist wie so vieles in diesen Tagen krachend gescheitert: „Rekatapultiere“ und „Revue bassiere losse“, um schließlich ein „Resümee“ zu ziehen, führte statt zur erhofften Rendite eher zu erheblichem „Ranzeblitze“. Eugen Stumpf ist nach 25 Jahren Dauer-Rettungsversuchen für das Weingut so erschöpft wie sein Weinvorrat und Friedel Spitz ist am Ende seiner Weisheit.

Aber wie die Kappen endgültig an den Nagel hängen, wenn die Nägel längst durchgerostet und die Wände morsch sind? Einfach so aufhören? Das geht nicht. Das wäre auch unfair gegenüber dem „Schorle-Zirkel e. V.“ im Kampf zur Rettung des Pfälzer Viertels (0,25 Liter) gegen den Wildwuchs der 0,2 Liter Gläser an den Ausschank-Tresen der Region. Solche wie Eicheen und Friedel, die braucht man doch noch!?! Und so geben die beiden noch einmal alles. Aber trotzdem wird es einen Abschied geben. Hurtig im Abgang – ein Pfälzer Brexit, mit oder ohne Vertrag, selbst wenn einige Köpfe rollen. Denn Spitz & Stumpf machen noch einmal so richtig Theater und zum letzten Mal „hört es halt ääffach net uff zu bassiere“. Hurtig im Abgang

Dabei verzaubert die Küche des Schloss Edesheim das Publikum mit einem 3-Gang Menü:

1. Gang: Geflügelgalantine auf Rote Bete Carpaccio und umbrischen Berglinsen
2. Gang: Kalbsrückensteak mit Kürbiskernkruste, Spitzkohl und Kartoffelgratin
3. Gang: Cheesecake mit Himbeeren und Schokoladensorbet

Info- und Tickethotline unter 06323 - 94 24 - 0

Hotel Schloss Edesheim

Luitpoldstr. | 67483 Edesheim

www.schloss-edesheim.de

Karlsruher Meisterkonzerte

Der Nikolaustag wird zum „Tag der Musik“ für Groß und Klein

„Alles bleibt – anders“ könnte das Motto für die neue Saison der Karlsruher Meisterkonzerte lauten. Gemeinsam mit den Zuhörern geht Karlsruhe Klassik diesen Herbst in eine ungewöhnliche Konzertsaison. Trotz aller Unwägbarkeiten ist es gelungen, die Meisterkonzerte neu aufzulegen, mit internationalen Künstlerinnen und Künstlern und den langjährigen Partnerorchestern, ohne deren Engagement dies nicht realisierbar wäre

Ein Novum wird der „Tag der Musik“ am 6. Dezember im Konzerthaus sein.

Vorweihnachtliche Matinee mit dem Vokalensemble „amarcord“

Mit mehreren Konzerten hintereinander verwandeln die Karlsruher Meisterkonzerte den Nikolaustag 2020 im Konzerthaus Karlsruhe in einen „Tag der Musik“. Den Auftakt macht eine Matinee mit dem gefeierten Leipziger Vokalensemble „amarcord“ um 11:00 Uhr. Ihr Programm „Weihnacht“ ist eine sehr persönliche Auswahl der fünf Sänger mit Werken von Orlando di Lasso, Cornelius Freundt, Michael Praetorius, Mateo Flecha und Gustav Holst und stellt die Weihnachtstradition Deutschlands, Englands und Spaniens in den Mittelpunkt. Bekannte Weihnachtslieder, die zum Teil in eigenen Arrangements erklingen, verstärken zusätzlich die Vorfreude auf das Weihnachtsfest.



Familienkonzert mit Weihnachtsliedern und musischen Geheimnissen

Um 15 Uhr folgt ein Familienkonzert für Kinder ab fünf Jahre und Erwachsene mit Ragna Schirmer, in dem sie neben „Morgen kommt der Weihnachtsmann“ viele weitere Werke von Robert Schumann, Frédéric Chopin und dem diesjährigen Jubilar Ludwig van Beethoven für die ganze Familie am Flügel erklingen lässt. Zudem erzählt sie lebendig und spannend über ihr Leben als Musikerin, die

Großfamilie Schumann, Fingerübungen von Chopin und lüftet weitere Geheimnisse.

Klavierabende mit Ragna Schirmer

Um 18:00 Uhr und um 20:30 Uhr gibt die renommierte und international ausgezeichnete Pianistin zwei Klavierabende mit Werken von Chopin und Mozart. Dabei präsentiert sie unter anderem Chopins Variationen über „La ci darum la mano“ (Reich mir die Hand) aus „Don Giovanni“. Mozart wiederum steht mit sehr persönlichen Werken auf dem Programm: Sein von zarter Ausdruckskraft beseeltes Adagio h-Moll KV 540 und jene „erste tragische Sonate“, die musikalisch vom Tod seiner Mutter zeugt, erfordern neben technischem Können vor allem Gefühl ohne Verklärung.



Einzelkarten und Abonnements gibt es unter www.karlsruhe-klassik.de und bei allen bekannten Verkaufsstellen

Die Festungsstadt Germersheim

Der 1090 erstmals erwähnte Ort erhielt am 18. August 1276 durch König Rudolf von Habsburg die Stadtrechte verliehen. Mit diesem Akt wurde die Geschichte der Stadt nachhaltig beeinflusst.

Germersheim hat richtig viel zu bieten. Hier am Rhein, in der schönen Pfalz, nahe an Baden und dem Elsass gelegen, ist Germersheim mit seiner mächtigen historischen Festung und seinen vielen schönen Gassen, Winkeln und Plätzen zu einer einzigartigen Sehenswürdigkeit geworden, die viele Menschen anzieht und begeistert. Bei den Stadtführungen kann man in die bewegte Geschichte der Stadt eintauchen. Überall in der Innenstadt entdeckt man gut erhaltene Gebäude der historischen Festung und kann sich über die Entstehung informieren.



Sie möchten etwas Neues entdecken?

Germersheim

hat viel Spannendes zu bieten!

In der schönen Pfalz, am Rhein gelegen, ist Germersheim mit seiner historischen Festung und seinen vielen schönen Gassen und Plätzen eine einzigartige Sehenswürdigkeit. Besuchen Sie uns!

Wir planen Ihnen gerne Ihre Erlebnistour.

Telefon 0 72 74-960-301

www.germersheim-erleben.eu



Germersheim

Das große Preisrätsel

*Raten Sie aus dem Thema Weihnachtszeit
– und mit etwas Glück tolle Preise dabei gewinnen:*



Frage 1: Beliebter Weihnachtsschmuck, ein muss in der Vorweihnachtszeit, schmückt jedes Wohnzimmer

10 D 7 12



Frage 2: Zimt, Orangen, Nelken, und mehr würzen dieses Heißgetränk, (Ü=UE)

8 1 4 E 11



Frage 3: Neben Pfefferkuchen, Spekulatius beliebtes Weihnachtsgebäck

2 5 R



Frage 4: Geburtsort Jesus, (Matth 2,1, Bibel)

H 9 6



Frage 5: Ein kostbares Harz, welches die drei Weisen als Geschenk mitbrachten, (Matth 2,10, Bibel)

E 3

Lösungswort:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1. Preis:

Trekking E-Bike

ETH/ETD 1861

Ein solides Trekkingbike mit reichweitenstarkem 557-Wh-Akku bietet FISCHER mit dem ETH 1861 als Herren- und dem ETD 1861 als Damenvariante. Der in zwei Rahmenformen und -größen verfügbare Allrounder ist top ausgestattet: Superheller 70-Lux-Strahler, Federgabel und hochwertige Parallelogramm-Federstütze sowie Shimano-XT-Schaltung und standfeste Scheibenbremsen

– Im Wert von UVP 2.199,–



Weitere Gewinne:

2. – 4. Preis: je ein „Cittaslow“-Paket
Ein Überraschungspaket aus Deidesheim (Wert je 30,–)

5. – 7. Preis: je eine Flasche Edelweinessig
vom Doktorenhof aus Venningen
(Wert je ca. 30,–)

Original und Fälschung

Wieder ganz neu entdeckt!

**Wieviele Fehler
sind hier versteckt?**

6, 7 oder 9?

**Wir verlosen unter
den richtigen Einsendungen**

3 Bücher von Steffen Boiselle

gesponsert vom AGIRO-Verlag in Neustadt!

Siehe „Buchecke“ auf Seite 73 hier im Heft!

Das Buch „P(f)älzer Weihnachten“

wird noch vor Weihnachten verlost.

**Auflösung im nächsten
Heft im Februar 2021**

Antwort per Postkarte
an „ideen-concepte“

Schlesierstr. 9 | 76865 Rohrbach

oder per E-Mail an:

info@das-pfalz-magazin.de

Betreff: Bilderrätsel

Die Gewinner aus Heft 56 lauten:

Wolfgang Kramer
Schalksmühle

Annette Schaber
Beindersheim

Wilfried Kämmerer
Waldesruh



Bild: „**Stilleben 1907**“ 2007; 60 x 80 cm, Öl auf Leinwand. Dieses Bild ist verkäuflich!

Von Thomas Steinmetz.

Mehr von der Malerei von Thomas Steinmetz: www.steinmetz-malerei.de

Sowie auf Facebook:

www.facebook.com/steinmetzmalerei

Bedingungen

zum aktuellen Gewinnspiel Nov. – Jan. 21

Einsendeschluss für das nächste Gewinnspiel: Fr. 15. Januar 2021

nach diesem Datum wird der Zugriff auf das Gewinnspiel automatisch online geschlossen.

So geht's:

www.das-pfalz-magazin.de/gewinnspiel

Auf diese Internet-Seite gehen und die Lösung ins Nachrichtenfeld eingeben.

Nach dem Einsendeschluss ist diese Seite mehrere Tage vor dem Erscheinen des nächsten Gewinnspiels gesperrt.

Leider keine Barauszahlung der Gewinne möglich.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Mitarbeiter des Verlages „ideen-concepte“ sowie deren Angehörige sind aus Gründen der Fairness von der Teilnahme ausgeschlossen.

Teilnehmer müssen mindestens 18 Jahre alt sein.

Die Gewinner werden wie immer nach der Ziehung und Gewinnzuordnung auf unserer Gewinnspiel-Seite in der linken Spalte veröffentlicht.

www.das-pfalz-magazin.de/gewinnspiel

Allen Gewinnern herzlichen Glückwunsch!

Die Gewinner des Gewinnspiels „Original und Fälschung“ werden auf Seite 23 veröffentlicht.

Auflösungen

aus der Herbst-Ausgabe Sept. – Okt. 20

Das große Preisrätsel aus der Ausgabe Nr. 56

Das Lösungswort lautete: **TRIFELS**

Die richtigen Antworten mussten lauten:

**KALMIT
HAARDT
PILZE
FELSENLAND
KESCHDE**

Original und Fälschung

Haben Sie die sieben Fehler in der Ausgabe Nr. 56 entdeckt?





**Während du singst,
ist der Bereich
in deinem Gehirn blockiert,
der Angst auslöst.
Du kannst also
nicht gleichzeitig
singen und Angst haben!**

Wir sollten vielleicht mehr singen!

Christo und Jeanne-Claude

* 1935 † 2020

* 1935 † 2009



Foto: wikipedia

Nach über 33 Jahren Galerie Z präsentieren Uschi Zoller und Peter Büchner Werke des weltberühmten „Verpackungs-Künstler-Paares“ Christo und Jeanne-Claude. Nicht nur Original-Graphiken, sondern sogar Plastiken werden zu sehen sein.

Nicht erst seit dem denkwürdigen Jahr 1995, als das Künstlerpaar Christo und Jeanne-Claude den Berliner Reichstag mit großem medialen Aufsehen verhüllten, sind die spektakulären Aktionen, die sie durchführten, weltweit bekannt.

Verhüllungsaktionen an Gebäuden und Großprojekten in Landschaftsräumen, Industrieobjekten oder bekannten Bauwerken wurden von den beiden mannigfach ungeniert durchgeführt und polarisierten nicht nur die der konzeptionellen Kunst fern stehende Menschen, sondern sogar die Kunstwelt allgemein. Das Lebenswerk des Künstlerpaares ist für den Normalbürger wohl etwas schwieriger zu verstehen; dennoch konnte man nicht übersehen, dass selbst die größten Zweifler beim Anblick des in silbrigem Schimmer verhüllten Reichstages und dabei dessen anmutige, pittoreske Fassade dem Auge völlig ungewohnt verwehrt blieb, in stumme Bewunderung versetzt wurden. Die deutschen Politiker ließen es sich denn auch nicht nehmen, spätestens nach dem Tod Christos im Mai 2020 dessen Werk zu würdigen: „Christo und Jeanne-Claude haben die Welt mit ihrer Kunst bereichert...!“ äußerte Außenminister Heiko Maas entsprechend.

Glänzende farbige Stoffe, die Gebäude, Objekte oder ganze Landstriche verhüllten, waren Christos Markenzeichen. Zusammen mit seiner Frau Jeanne-Claude, die bereits 2009 starb, verhüllte er Bäume in der Schweiz oder Wege in Kansas City. Dann wieder spannte er über 3000 riesige blaue Schirme in Japan und gelbe in Californien auf. Und manchmal verhüllte er auch einfach nur Luft in großen „Luft-Paketen“.



Der verhüllte Reichstag im Jahr 1995

Sein letztes großes Verhüllungswerk sollte der „Arc de Triomphe“ in Paris werden. Im September 2021 sollte das berühmte Wahrzeichen mit 25.000 Quadratmetern recyclebarem Polypropylengewebe in Silberblau umhüllt und dann mit 7000 Meter roter Kordel eingeschnürt werden. Dies erlebte jedoch der weltberühmte bulgarisch-amerikanische Künstler nun nicht mehr, er starb am 31. Mai in New York eines natürlichen Todes.

TS

Ausstellung

vom 17. Nov. 2020 – 10. Jan. 2021

Galerie Z | Kaufhausgasse 9 | 76829 Landau

Telefon: 06341 – 864 94

www.galerie-z.com



Uschi Zoller und Peter Büchner

galerie Z

| Einrahmungen | Moderne Graphik | Skulpturen | Ölgemälde |

Kaufhausgasse 9, 76829 Landau

Telefon 0 63 41 | 8 64 94

Telefax 0 63 41 | 99 56 98

www.galerie-z.com

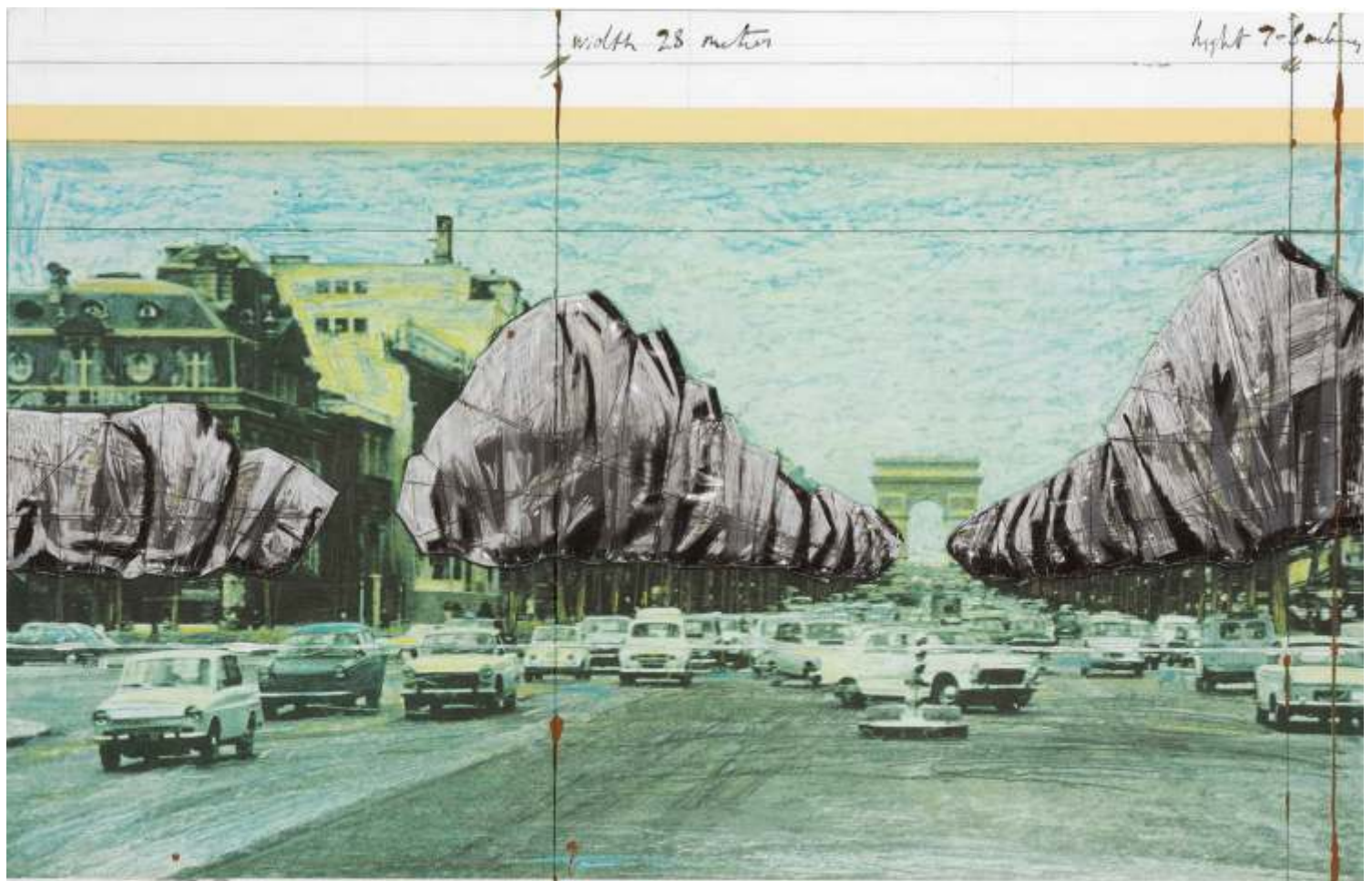
info@galerie-z.com

Ansprechpartner:

Uschi Zoller, Peter Büchner

Mitglied im
Bundesverband
Bild & Rahmen





Wrapped Trees (project for avenue des Champs-Élysées and Rond-Point des Champs-Élysées-Paris) (1969-70)



Christo und Jeanne-Claude:
oben: „Wrapped Trees Champs Elysées“, Paris
unten rechts: „Floating Piers“

Feiern und Genießen mitten in den Weinbergen

Hoch oben, in den Weinbergen über Bad Dürkheim gelegen, findet man das Hotel Annaberg, eine traumhafte Location, nicht nur für die verschiedensten Veranstaltungen, sondern auch zum Entspannen und Genießen. Für die Weihnachtsfeier oder zum Jahresschluss werden spezielle Arrangements angeboten, vom festlichen Sektempfang, Weihnachts- oder Silvester-Dinner mit Buffet, einer großen Auswahl an Getränken oder der musikalischen Umrahmung – das Team vom Annaberg steht bei der Planung von Anfang an beratend zur Seite. Übrigens wird der Terrassenbereich während der kalten Jahreszeit überdacht, sodass man in beheizten Zelten auf kuscheligen Fellen und bei funkelnden Lichterketten gemütlich einen Punsch trinken kann.

Die Advents- und Weihnachtszeit kulinarisch entspannt genießen? Dann wäre Gans „to go“ – fix & fertig für Zuhause – das Richtige: Gänsebraten am Stück (ca. 4kg), 8 Knödel, 800g Apfelrotkohl, 100g Preiselbeeren sowie ½ l hausgemachter Bratenjus mit Keschde, incl. 1l Dornfelder trocken oder Portugieser trocken vom Annaberg Winzer Müller-Ruprecht zur Wahl, für 4–5 Pers. | 104 EUR

Alle Infos und Reservierung unter Tel. 06322 - 94 00-0
Annabergstraße 1 | 67098 Bad Dürkheim
annaberg@halbersbacher.de | www.hotel-annaberg.de



Bald ist wieder Weihnachtszeit

Was ist wichtig für das Weihnachtsfest? Natürlich der richtige Weihnachtsbaum: Traditionell findet beim Hofmarkt Zapf in Kandel einer der größten **Christbaummärkte** der Südpfalz von Ende November bis zum 23. Dezember statt. Hier findet man Nordmannentannen aus deutschen Baumkulturen ab 25,- € je laufenden Meter Höhe und garantiert den schönsten Weihnachtsbaum für zu Hause.

Hofmarkt Zapf,
Am Holderbühl 1 | 76870 Kandel
Tel.: 07275 - 98 87 71 0
www.obsthof-zapf.de

Aktuelle Infos auch auf der facebook-Seite
 www.facebook.com/hofmarktZapf/
 www.instagram.com/hofmarkt-zapf/

Öffnungszeiten:
Dienstag – Sonntag: 9 – 18 Uhr





Weinberg im Januar

LW Abwassertechnik



Rohrreinigung
Rohrreinigung und
Verstopfungsbeseti-
gung im 24h
Notdienst.



Leitungsortung
Ortung von
verdeckten
Leitungsverläufen



**Kamera-
Inspektionen**
Kamera-Inspektio-
nen mit Dokumen-
tation



**Rückstau-
sicherungen**
Einbau und
Wartung von Rück-
stausicherungen



**Dichtheits-
prüfungen**
Dichtheitsprüfun-
gen nach DIN EN
1610



Reparaturen
Reparaturen
defekter Leitungen
in offener
Bauweise



Sanierungen
Sanierungen geschlossener Bauweise
im Epros®-Drain-Packer-Verfahren



LW Abwassertechnik

Scheffelstr. 90 | 68259 Mannheim
Tel.: 0621 73 61 97 77
Fax: 0621 73 61 97 78
Heidelberg: 06221 3 92 87 23
Speyer: 06232 4 99 10 04
Frankenthal: 06233 5 11 10 09
Meckesheim: 06226 99 19 43
E-Mail: info@lw-abwassertechnik.de

www.lw-abwassertechnik.de



Foto: Thomas Steinmetz

Winter ist Wechselzeit

Wechseln kann so einfach sein und viele Vorteile bringen – man muss sich nur trauen.

Selbst heute im Jahre 2020 wissen viele Bürger nicht, dass sie ihren Strom- und Gasanbieter wechseln können. Viele wollen vielleicht gar nicht erst wechseln oder haben schlicht Angst davor. Aber „Woran liegt das?“, hat sich auch das Team von der Weinstraßen-Energie gefragt und sie sind oft auf das Thema Angst und Unwissenheit gestoßen. Genau diese Thematik hat man sich hier zur Aufgabe gemacht; aber leider kursieren in der Bevölkerung viele Mythen und Unwahrheiten, die einem Anbieterwechsel bis jetzt im Wege standen. Natürlich gibt es verschiedene Statistiken, die auf der einen Seite besagen, dass es jedes Jahr mehr Wechsel gibt. Auf der anderen Seite hingegen werden noch über 70–80% von ihrem Stadtwerk oder Grundversorger vor Ort versorgt.

Mit diesem Artikel möchte man keinesfalls belehren oder die Bevölkerung tadeln, nein, man möchte aufklären und Transparenz schaffen. Denn diese Zeiten sind vorbei, in denen nur das Stadtwerk vor Ort als Energielieferant dient. Denn zum Glück gibt es diese automatische Bindung an die Versorger und deren Preise im modernen Europa nicht mehr. Jeder Verbraucher kann nun seinen Anbieter selbst auswählen und das unter den Rahmenbedingungen, die uns von der Bundesnetzagentur zur Verfügung gestellt werden. Fakt ist: Ein Wechsel ist mit Wartezeiten verbunden.

„Es ist nicht so einfach wie ein Handyvertrag, der binnen weniger Stunden nach Kauf sofort aktiv ist“ sagt Simon Willim, Geschäftsführer der Weinstraßen-Energie in Grünstadt. So ein Wechsel kann schon mal 2–3 Wochen dauern, bis der Vollzug gemeldet werden kann. Diese Zeit muss der Kunde stets einplanen, denn dies trifft oft auf Unverständnis und dieses Ärgernis wäre vermeidbar, würde man die Kunden vorher informieren. Die größte Angst der Bewohner ist es, oftmals ohne Strom und Gas dazustehen und von der Außenwelt abgeschnitten zu sein. Auch dies wird nicht passieren. Jeder hat das wohl schon einmal erlebt: Man zieht in eine neue Wohnung und das Licht geht an, ohne dass man selbst etwas tun musste. Herzlich Willkommen in der Grundversorgung. Der Versorger vor Ort verpflichtet sich, die Grundversorgung zu übernehmen. Einige Wochen nach dem Umzug kommt dann ein Schreiben, dass man als neuer Kunde begrüßt wird und stellt sich als neuer Versorger vor.

„Klasse“ denkt sich der Kunde, dann ist ja alles klar, ich bin bestens versorgt, der Strom fließt und eine Rechnung kommt ja dann auch irgendwann auf meinen Namen, die kennen mich ja jetzt. Ein Problem weniger im Umzugsstress. Theoretisch ist das so richtig, allerdings ist das bei weitem nicht die günstigste Alternative.

Die heimischen Versorger lassen sich diesen „Service“ der Grundversorgung allerdings königlich bezahlen. Es ist der teuerste Tarif im Angebot, und wenn man Glück hat, bekommt man einen Vertrag zu geschickt, der günstiger wäre als die Grundversorgung. Aber warum einen Vertrag unterschreiben? Ich bin doch schon Kunde. Eine gefährliche Bequemlichkeit.

Das Erwachen kommt erst bei der Rechnung. Da fangen die meisten Leute erst an zu grübeln und stellen Fragen, oder gehen selbst auf die Suche. Andere finden sich damit ab; Energie ist eben teuer (nebenbei gesagt ist Deutschland „Spitzenreiter“ in Europa) und selbst eine Preiserhöhung im nächsten Jahr wird billigend in Kauf genommen, Hauptsache man ist „sicher“ versorgt. Aber das muss ja nicht sein, denn wie wir jetzt wissen, darf man sich seinen Anbieter selbst aussuchen. Im Normalfall kann man nach Ablauf der Vertragslaufzeit kündigen, diese Kündigung sollte man gut vorbereiten, da es Kündigungsfristen von bis zu 3 Monaten gibt. Verpasst man diese, ist man meistens um ein weiteres Jahr „gefangen“.

Einfacher ist es bei einem Sonderkündigungsrecht. Dieses erhält man automatisch, wenn der Versorger die Preise des Vertrages erhöht. Damit hat man das Recht, bis zur Preisanpassung seinen Vertrag zu kündigen. Aber Vorsicht. Auch hier geht viel Zeit verloren und der neue Anbieter wird oft zu kurzfristig beauftragt. Wie bereits erwähnt, dauert ein Wechsel 2–3 Wochen und sollte man sich zu spät darum gekümmert haben, kommt man zwar aus seinem alten Vertrag raus, aber bis der neue beginnt, kann es passieren, dass der Versorger vor Ort seine Kunden gerne nochmal in die Grundversorgung aufnimmt – das Ganze ohne Vertrag. Ach ja, da ist sie wieder – und das zu den bekannten hohen Kosten. Die Grundversorgung, wie nett, auch hier noch ein kleiner Hinweis, den viele nicht wissen. Man hat die Möglichkeit, aus dieser innerhalb von 14 Tagen auszusteigen und

sich einen neuen Versorger zu suchen. Generell gelten bei einem Anbieterwechsel ein paar goldene Regeln, die einem Zeit und Nerven ersparen:

- Einen Anbieter suchen, der die Kündigung beim Altversorger übernimmt und alle weiteren Anmeldungen zum Service dazu gehören
- Zeit nehmen, einen neuen Versorger zu suchen, dabei die Tarife, Preisgarantien und Boni auf eventuelle Preiserhöhungen in den Folgejahren überprüfen
- Aufpassen mit Vorkasse-Modellen, um interessante Pakete zu erwerben
- Richtige Daten verhindern lange Anmeldeverfahren, d.h. folgende Daten müssen richtig sein: Zählernummer, Adresse, Vertragsperson beim Altversorger und Kündigungszeitpunkt

Wenn diese Punkte befolgt werden, sollte ein Versorgerwechsel einfach und unkompliziert ablaufen. Ein weiterer Tipp der Weinstraßen-Energie ist, auf die Konditionen für Bestands- und Neukunden zu achten. Es wird also dringend empfohlen, einmal im Jahr eine kostenlose Tarifoptimierung durchführen zu lassen, um immer die attraktivsten Preise zu erhalten; denn andere Versorger locken Neukunden mit Boni und lassen gerne die Bestandskunden in alten, überteuerten Tarifen weiterlaufen.

Kontakt und alle weiteren Fragen beantwortet:

Weinstraßen-Energie GmbH

Industriestraße 1 | 67269 Grünstadt

Tel.: 06359 – 92478-11

E-Mail: vertrieb@weinstrassen-energie.de

www.weinstrassen-energie.de





Bewegung und Wellness

als Entschleuniger und Ausgleich

Es heißt immer wieder Bewegung ist gut. Klar, auch wenn das allgemein bekannt ist, nutzen viele Menschen lieber das Auto, statt das Fahrrad, die Inliner oder einfach die Füße. Und: Den meisten ist gar nicht bewusst, dass mit dem Satz „Bewegung ist gut“ nicht immer gemeint ist, sich schnell fortzubewegen. Man muss nicht rennen, nicht mit dem Straßenrad jeden Porsche überholen. Es geht bei der Bewegung nicht um den ersten Platz, denn wer sich bewegt, hat sowieso gewonnen – ob schnell oder langsam!

Gerade in der heutigen Welt ist Entschleunigung manchmal wertvoller als Beschleunigung. So heißt es beispielsweise bei Pfitzenmeier nicht nur „höher, schneller, weiter“. Die Nummer eins der Region in Sachen Wellness, Fitness und Gesundheit hat ein ganzheitliches Konzept und erklärt regelmäßig, dass Achtsamkeit ein großer Bestandteil davon ist. Stellt sich nur die Frage: Wie bewegt man sich langsam und effektiv?

**Bewegung muss nicht immer schnell sein –
mit Yoga entschleunigen!**

Dazu sollte erstmal erklärt sein, aus welchen Gründen man Bewegung immer in den Alltag einstreuen sollte. Neben den gesundheitlichen Aspekten, wie dem verbesserten Stoffwechsel, gesenktem Blutdruck und gesteigertem Atemvolumen, sorgen wir durch Bewegung für einen Ausgleich zum Sitzen, Stehen und einseitiger Belastung. Dazu schütten wir bei körperlicher Belastung auch noch Endorphine aus. Diese Glückshormone sorgen dafür, dass man sich wohlfühlt, was unserer mentalen Gesundheit entgegenkommt und uns dadurch wiederum leistungsfähiger werden lässt.

Nun lautet das Motto von Pfitzenmeier „Beweg deinen Body“ und dem genauen Betrachter fällt auf: Es heißt nicht „Beweg deinen Body schnell“. Es geht darum, sich überhaupt zu bewegen, egal in welchem Alter und in welcher Form man steckt. Bleiben wir aber bei der Entschleunigung, um nach einem anstrengenden Arbeitstag herunterzukommen oder voller Energie in den Tag zu starten. Dazu bietet sich Yoga an, denn es entstresst nicht nur, sondern stärkt auch noch die Muskulatur und stabilisiert die Wirbelsäule, was wiederum Schmerzen entgegenwirken kann. Das Beste aber: Yoga ist nicht gleich Yoga. Pfitzenmeier bietet verschiedenste Varianten an – von Ashtanga Yoga über Faszien Yoga bis zum Yin Yoga. Ausprobieren lohnt sich und wer sich gar nicht entscheiden kann, der bekommt sicher vom geschulten Personal den ein oder anderen Tipp.

Fotos: Presse Pfitzenmeier, George Sif



Wellness als Entschleuniger und Fördermittel der Gesundheit

Yoga ist nicht die einzige Art zu entschleunigen und sich etwas Gutes zu tun. Pfitzenmeier bietet in den Wellnessbereichen die Möglichkeit abzuschalten und einfach mal die Seele baumeln zu lassen. So wird der Alltag zwar nicht durch Bewegung, jedoch durch eine Wohltat für den Geist entschleunigt. Ob im Dampfbad mit verschiedenen Duftessenzen wie Honig, Lavendel oder Alpenkräuter, oder in den Wellnessbecken, die massierend sprudeln – Mitglieder kommen in den Genuss, ein Stückchen Urlaub-Gefühl zu erleben.

Dass Wellness nicht nur für den Körper und die Muskeln gut ist, ist klar. Denn durch das Wohlgefühl, das im Wellnessbereich bei Pfitzenmeier gefördert wird, wirken sich die Entspannungsmaßnahmen, ähnlich wie beim Yoga, auch auf die mentale Gesundheit aus. Hinzu kommt, dass verschiedene Wellnessangebote wie das Solebecken weitere positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Bei Pfitzenmeier sind Wellness, Fitness und Gesundheit nun mal eins.

Probetraining oder Beratungstermine unter
www.pfitzenmeier.de



WIE SICH BEWEGUNG AUF UNSEREN KÖRPER AUSWIRKT

Training ist gut. Klar! Aber wie sehr uns regelmäßiges Kraft-Ausdauer-Training stärkt, das wissen nur die Wenigsten. Es verbessert den Stoffwechsel, stärkt das Immunsystem, senkt den Blutdruck, steigert das Atemvolumen und noch vieles mehr. Dafür reichen schon zwei- bis dreimal ca. 30 bis 60 Minuten pro Woche um gesünder zu Leben und das Wohlbefinden bereits nach kurzer Zeit zu steigern.



MUSKELN

Regelmäßiges Training bedeutet mehr Muskelkraft und effektivere Muskularbeit. Die Muskeln werden belastbarer und unser Energiebedarf steigt.



GEHIRN

Auch unser Gehirn wird in verschiedenen Regionen besser durchblutet. Die Zahl junger Nervenzellen im Hippocampus nimmt zu. Die Folge: Eine verbesserte Gedächtnisleistung.



BLUTFETT

Die Blutfettwerte verschieben sich zugunsten des "guten" HDL-Cholesterins. Heißt: Arterienverkalkung und einem möglichen Infarkt wird vorgebeugt.



HERZ

Der Herzmuskel wird stärker und das Volumen vergrößert sich. Heißt: Ein trainiertes Herz fördert pro Schlag mehr Blut als das Herz eines Untrainierten.



FETTGEWEBE

Weniger Fettpolster! Durch den erhöhten Energiebedarf nimmt sich der Körper freie Fettsäuren – wenn wir weniger Kalorien zu uns nehmen, als benötigt.



LUNGE

Fünf! Trainierte Menschen können fünfmal so viel Luft einatmen als Untrainierte. Sie atmen weniger häufig, aber in tieferen Zügen.



BLUTDRUCK

Der Blutdruck sinkt, da sich unter anderem die Blutgefäße erweitern. Davon profitieren vor allem Menschen mit erhöhtem Blutdruck.



KNOCHEN

Die Zellen, die die Knochensubstanz bilden, vermehren sich. Heißt: Weniger Bruch-Risiko, elastische Sehnen und keine Osteoporose.



BLUT

Bessere Blutproduktion bedeutet mehr rote Blutkörperchen, die Sauerstoff zu Muskeln und Organen transportieren. Der Stoffaustausch zwischen Blut und Gewebe wird gefördert.



PFITZENMEIER

Fitness since 1978

Natur & Achtsamkeit intensiv

Bewegung und Natur bringen Abstand zum Alltag. Achtsamkeit ist dabei ein fundamentaler Baustein für einen Kursleiter „Waldbaden“. Wo, wenn nicht in der raumschaffenden und entspannenden grünen Atmosphäre des Waldes kann der Kurs-Teilnehmer besser einen achtsamen Umgang mit sich und anderen lernen und üben, um ihn später im Alltag zu leben. Die Fortbildung „**Natur & Achtsamkeit intensiv**“ bietet neben theoretischen Einblicken auch vielfältige, praktische Anregungen für ein gelungenes Verbinden mit sich und anderen und für Möglichkeiten zur Persönlichkeitsentwicklung. Dabei wird der Zugang zu Körper, Geist und Seele geschult, Krisensituationen analysiert und in lösungsorientiertes Handeln umgesetzt. – Gelassenheit und Wohlfühlgefühl positiv beeinflusst.

Durch unterschiedliche Übungen achtsamkeitsbasierter Kurseinheiten wird die wissenschaftliche erwiesene Nachhaltigkeit ermöglicht. Eine Natur und Achtsamkeitstrainer*in unterstützt und begleitet im Einzeltraining oder im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements in verschiedenen Firmen. Auch erhält man ein 8-Wochen-Kurskonzept nach Präventionskursen Anerkennung gemäß §20 SGB V.

Mehr Infos zum Natur und Achtsamkeitstrainer*in (3-Tages-Seminar) unter: www.waldbaden-akademie.com
Jasmin Schlimm-Thierjung



ALLE VORTEILE AUF EINER KARTE

Hol dir deine **JACK WOLFSKINCARD** und genieße attraktive Vorteile

JACK WOLFSKIN STORE

STORE BAD DÜRKHEIM

WEINSTRASSE SÜD 2, 67098 BAD DÜRKHEIM

+49 6322 9884560

STORE LANDAU

RATHAUSPLATZ 10, 76829 LANDAU

+49 6341 5575970

WWW.JACKWOLFSKINLANDAU.DE

**ERLEBEN SIE MIT UNS
DIE SCHÖNHEIT DER
NATUR**



BARBARA.CONRADT@JACKWOLFSKINLANDAU.DE



FACEBOOK.COM/JWSWEINSTRASSE



Eine idyllisches Kleinod im Mühlental

Ein ganz besonderes und idyllisches Ferien- und Freizeitparadies für die ganze Familie liegt zwischen Thaleischweiler-Fröschen und Wallhalben im Odenbachtal in der Nähe von Pirmasens im Herzen des Pfälzerwaldes.

Hier im Pfälzer Mühlenland, der Kornkammer der Pfalz, befinden sich Talwiesen, Felder, Seen und der berühmten Pfälzerwald direkt vor der Haustür. Mit dem Fahrrad oder auch zu Fuß lässt sich die nähere und weitere Umgebung herrlich erkunden und grandiosen Sehenswürdigkeiten entdecken, wie die Burg Nahnstein, den Teufelstisch oder die Schlossberghöhlen.

Ein ganz besonders Idyll ist das Landhotel Weihermühle mit dem Mühlenrestaurant. Im modernen Landhausstil gestaltet, bietet es Platz für rund 70 Personen und lädt die Gäste zum kulinarischen Genießen in authentischer Umgebung, harmonischer Mühlen-

Atmosphäre, mit Ausblick auf die Buntsandsteinfelsen ein.

Wer einen Tagesausflug, Kurz- oder Erholungsurlaub, Geschäftsreise, eine besondere Feier oder Tagung plant, kann sich im Landhotel und Restaurant Weihermühle mit seiner familiären Art in urgemütlicher authentischer Atmosphäre verwöhnen lassen.

Die Weihermühle ist ein schönes Versteck vor dem Alltagsstress und dem täglichen Termindruck – vor Hektik und Stress. Hier kann man mit allen Sinnen die Entspanntheit der Weihermühle genießen.

Auch für Golfer werden besonderer Arrangements angeboten, denn der Golfplatz Westpfalz ist nur 15 Autominuten vom Hotel entfernt.



Von fast allen Zimmern aus hat man eine fantastische Aussicht auf den Pfälzerwald und die Buntsandstein-Felsformation. Im Rahmen der Halbpension kann man dann auch eine anspruchsvolle regionale Küche genießen. Die Philosophie des Hauses besteht aus einem „Konzept für Genuss, Entschleunigung per excellence und Wohlbefinden, eine Verbindung von früherem Müllersleben und modernem Landhausstil mit authentischer Einfachheit.“.

Im Veranstaltungsraum „Pfalzgraf“ können auch Tagungen und größere Feierlichkeiten, wie Hochzeiten, Geburtstage in dem großzügigen neuen Anbau veranstaltet werden. Bei der Ausgestaltung steht das Team von der Weihermühle von Anfang an beratend zur Seite, angefangen bei der Menüwahl bis hin zur Dekoration und Unterhaltung.

Kulinarischer Kalender 2020/2021

Weihnachten

25. Dez. von 12:00 – 15:00 Uhr und 17:30 – 22:00 Uhr

26. Dez. von 12:00 – 15:00 Uhr, abends geschlossen

Im weihnachtlichen Ambiente eine kulinarische Bescherung genießen und die Feiertage mit der Familie entspannt erleben.

Rösti-Tage: vom 27. Dez. bis 30. Dez.

Passend zur kalten Jahreszeit werden Klassiker der Schweizer Küche serviert. In der Zusatzkarte findet man garantiert seine Lieblings Rösti.

Silvester 2020/2021

Mittwoch, 30. Dez. 2020 bis Freitag, 01. Jan. 2021)

In familiärer Atmosphäre den Jahreswechsel erleben

Silvester bei einem festlichen 6-Gang Silvester-Dinner das Jahr ausklingen lassen und um Mitternacht bei einem Glas Winzersekt mit einem fulminanten Feuerwerk ins neue Jahr starten.

Alle weiteren Informationen und Arrangements findet man unter:

www.landhotel-weihermuehle.de

Landhotel Weihermühle

Weihermühle 1 | 66919 Herschberg

Tel.: 06334 - 55 84

info@landhotel-weihermuehle.de



Work@home

Das Home-Office wird uns auch in Zukunft begleiten. Aus vielen der eher notgedrungen eingerichteten Provisorien könnten Dauerlösungen werden. Wie auch „private“ Büros kommunikativ, gemütlich, motivierend, inspirierend und flexibel gestaltet werden können, erklärt Innenarchitektin Valeska Mansfeld

Covid-19 hat die Arbeitswelt tiefgreifend verändert. Millionen Arbeitnehmer arbeiten im Home-Office. Ist das ein bleibender Effekt?

Valeska Mansfeld: Davon können wir ausgehen. Viele Arbeitgeber standen dem Thema Home-Office lange sehr skeptisch gegenüber. Das Virus hat sie aber gezwungen, das Arbeiten von zuhause aus zu ermöglichen. Jetzt stellen sie fest: Es funktioniert! Die Mitarbeiter sind oft sogar produktiver. Die Flexibilität, die das Arbeiten zuhause mit sich bringt, kommt gerade Eltern zugute, denn sie spart Zeit und macht es leichter, Familie und Beruf zu vereinbaren. Daher ist meine Prognose, dass das Home-Office auch in der Zukunft nicht mehr aus dem Arbeitsleben wegzudenken ist.

Die Grenzen zwischen Arbeitswelt und Privatleben lösen sich dadurch ein Stück weit auf. Was bedeutet das für das tägliche Leben?

VM: Für viele Arbeitnehmer ist das Arbeiten im Home-Office eine große Umstellung. Sie müssen sich neu organisieren und arbeiten nicht mehr zu den klassischen Arbeitszeiten, sondern auch mal sehr früh morgens oder spät abends. Das erfordert Disziplin. Allerdings wird im Home-Office oft sogar mehr gearbeitet als im Büro, weil es schwerer fällt, Arbeitszeit und freie Zeit klar abzugrenzen. Auf der anderen Seite müssen Arbeitgeber ihren Mitarbeitern vertrauen, dass sie ihre Aufgaben auch zuhause zuverlässig erledigen. Ich denke, das Modell der Zukunft ist ein flexibler Mittelweg, wie er bei KAHN schon lange Teil der Unternehmenskultur ist: Wir Mitarbeiter haben die Möglichkeit zum Arbeiten im Home-Office, sind aber auch regelmäßig am Firmenstandort präsent, damit Teamarbeit und kollegialer Austausch möglich sind.

Nicht jeder Arbeitnehmer hat zuhause ein eigenes Zimmer für ein Büro zur Verfügung. Was sollte bei der Einrichtung des Home-Office beachtet werden?

VM: Der perfekte Platz für einen Schreibtisch ist ein Ort, an dem man sich wohlfühlt, ein Lieblingsplatz zum Arbeiten. Ein eigenes Zimmer ist prima, aber nicht unbedingt notwendig, denn es braucht nicht viel, um konzentriert und effektiv arbeiten zu können. Eine Nische in einem Raum reicht meist aus – im Wohnzimmer, im Schlafzimmer, in der Wohnküche oder auch im Flur. Besser als der Küchentisch ist jedoch ein Schreibtisch oder Sekretär, auf dem Laptop und Unterlagen bleiben können, auch wenn nicht gearbeitet wird. Und wenn mehrere Menschen zuhause arbeiten, sollte man absprechen, wer wann wo arbeitet, damit man einander, zum Beispiel bei Videokonferenzen, nicht stört.

Ergonomie und richtiges Sitzen sind wichtig, um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen – auch im Home-Office.

Was sollte man da beachten?

VM: Ein Schreibtisch sollte zur Tätigkeit passen – das gilt auch im Home-Office. Entsprechend sollte man die Größe wählen. Ein höhenverstellbarer Tisch, an dem man ein paar Stunden am Tag auch im Stehen arbeitet, kann den Rücken entlasten; zudem sind ausreichend Beinfreiheit und eine reflexionsarme Oberfläche wichtig. Auch ein guter ergonomischer Drehstuhl ist sinnvoll. Der bietet vielfältige Einstellungsmöglichkeiten, fördert eine gute Haltung und verhindert Beschwerden beim Sitzen.

Wie wähle ich die beste Beleuchtung?

VM: Es empfiehlt sich, einen Platz zu suchen, der viel Tageslicht bietet. Dabei sollte der Arbeitsplatz 90 Grad zum Fenster ausgerichtet sein. So wird eine direkte und indirekte Blendung verhindert. Eine gute Tisch- oder Stehleuchte sollte für eine optimale Ausleuchtung sorgen. Wichtig ist, dass die Lichtquellen flackerfrei sind.

Welche Rolle spielen Farben und Materialien, um auch zuhause konzentriert arbeiten zu können?

VM: Farben beeinflussen Stimmungen: Blautöne unterstützen die Konzentration, Rottöne die Kommunikation, Grüntöne regen die Kreativität an. Möbel und Accessoires sollten so gewählt sein, dass sie eine Wohlfühl-Atmosphäre schaffen. Dabei ist der persönliche Geschmack gefragt: Mag ich kühle Farben, klare Formen, Glas und Metall oder lieber warme Farben, Holz und verspieltere Möbel? Gerade, wenn ich eine Nische in einem größeren Raum einrichte, sollte sich der Arbeitsplatz harmonisch einfügen. Insgesamt ist die Bürowelt in den vergangenen Jahren ja deutlich wohnlicher geworden. Das zeigt sich zum Beispiel im Einsatz von Hölzern und Pastellfarben. Auch Bürostühle gibt es in Farben und Formen, die in jedes Wohnambiente passen und dem Home-Office eine ganz persönliche Note geben.

KAHL ist bekannt als Partner von Unternehmen für die Planung und Einrichtung ihrer Büros. Beraten Sie auch Privatpersonen bei der Einrichtung ihres Home Office?

VM: Auf jeden Fall! Wir kümmern uns um jeden Arbeitsplatz – egal ob im Bürogebäude oder zuhause. Dazu kommen wir auch gern zum Kunden nach Hause, um gemeinsam ein geeignetes Plätzchen auszuwählen und zu gestalten. Unser Rundumservice umfasst Hilfestellung bei der technischen Ausstattung, soweit sie nicht Sache des Arbeitgebers ist, und die Auswahl des passenden Mobiliars, damit auch das Home-Office zum Lieblingsplatz wird.

Mehr Informationen:

www.kahl.de

50 Jahre KAHL

Seit 1970 steht KAHL Büroeinrichtungen für die Entwicklung gesunder, intelligenter und langlebiger Lösungen für das Büro, das Zuhause und öffentliche Räume. Durch kontinuierliches Wachstum hat sich das Unternehmen zum führenden Arbeitsplatzgestalter und Objektausstatter in der Metropolregion Rhein-Neckar entwickelt.

KAHL Büroeinrichtungen GmbH
Industriestraße 17–19 | 68169 Mannheim
Tel.: 0621 324 990

Foto: Valeska Mansfeld, Innenarchitektin





Zeit für Glücksmomente

Gemütlich sich auf dem Sofa zurücklehnen, in eine flauschige Decke gehüllt, einen dampfenden Tee und die ersten Weihnachtsplätzchen genießen, das sind kleinen Glücksmomente. In der schnelllebigen Zeit und vor allem gerade jetzt, wo um uns vieles verrückt zugeht, wird einem schnell bewusst, wie wichtig es, auch einmal auf sich selbst zu achten. Wie wäre es mit einer kleinen Auszeit zum Lesen und Genießen? Sich einfach in weiche Kissen fallen zu lassen und wieder einmal im Lieblingsbuch schmökern – eine wunderbare Entschleunigung, die wir wirklich

öfter einmal zelebrieren sollten. Fernseher und Nachrichten ausschalten und einfach die Ruhe genießen; wer einen Kamin hat, der kann dem Knistern des Feuers lauschen und schnell Raum und Zeit vergessen. Solche Rituale sind nicht nur eine Wohltat für die Seele, sondern schenken uns auch neue Energie und steigern unsere Freude auch schon an den kleinen Dingen.

Jetzt zur Adventszeit ist die beste Gelegenheit, sich zu besinnen, was wirklich wichtig ist im Leben.

RS

Fotos: Pixabay



Vieles über Kräuter und Gewürze

www.das-pfalz-magazin.de/kulinarisches/kraeuter-und-gewuerze/

Kümmel

Der wilde Kümmel ist seit Jahrtausenden in Mitteleuropa heimisch. Manche Forscher vermuten sogar, dass er in unseren Breiten das älteste Würz- und Heilmittel ist. Vor allem im Magen- und Darm-Bereich entfalten die scharfen Kümmelsamen ihre wohltuende Wirkung. Im Mittelalter reichte man an den Fürstenhöfen kandierten Kümmel als Konfekt nach dem Essen und noch heute ist Kümmel fester Bestandteil eines bekannten verdauungsfördernden Elixiers – den Kümmelschnaps.

Kümmel gehört, wie auch Dill, Fenchel und Anis, zu den Doldengewächsen. Er gedeiht besonders gut in sonnenbeschienenen, jedoch in klimatisch eher kühleren Zonen. Auch bei uns findet man oft den wilden Kümmel auf den Wiesen, deshalb wird er auch gern Wiesenkümmel genannt. In der römischen Antike und im Mittelalter hat man die Früchte gern mit denen des Kreuzkümmels verwechselt und man nahm es bei den alten Rezeptsammlungen nicht so genau und so wurden beide Gewürze gern in einen Topf geworfen. Der Kreuzkümmel, *cuminum*, war bei den Römern schon eher bekannt, noch bevor man den Echten Kümmel in den nördlichen Provinzen entdeckten. Wiesenkümmel ist ein sehr altes Gewürz und man weiß, dass er bereits in den jungsteinzeitlichen Pfahlbausiedlungen am Bodensee gedieh.

Wie so vieles, haben wir es erneut den alten Römern zu verdanken, dass er besonders in der süddeutschen Küche zu einem der

beliebten Gewürze gehört. In vielen Alpenprovinzen, wie dem heutigen Bayern, Oberschwaben, dem Salzburger Land und in der Schweiz wurde der Echte Kümmel von ihnen kultiviert.

In den Früchten der Kümmelpflanze findet man das ätherische Öl „Carvon“, dass für das unverwechselbare Aroma dieser Gewürzpflanze sorgt.

Die kleinen bis zu einem halben Zentimeter großen, sichelförmigen Samen enthalten drei, oft sogar bis sieben Prozent Carvon. Auch ein geringer Anteil von Limonenduft prägt das Aroma.

Erst wenn man die Früchte zerreibt oder erwärmt, entfaltet sich das frische, eukalyptusartige Aroma mit zarterherber Süße. Die Farbe von hochwertigem Kümmel ist leicht ins Hellgraue tendierend, , mattseidig und mit einem elegantem Duft.

Verwendung in der Küche

Schon in früheren kulturgeschichtlichen Epochen war die gesundheitsfördernde Wirkung des Kümmels bekannt und wurde gezielt kulinarisch genutzt.

Kümmelfrüchte besitzen starke verdauungsfördernde Kräfte und passen daher besonders als Begleiter zu fettem Fleisch und ballaststoffreichen Gemüsen, wie Schweinbraten, Kohl und Sauerkraut.

Auch für ein kräftiges Roggenbrot ist Kümmel eine ideale Gewürzzutat.

Auch ist Kümmel ein Traditionsgewürz zu vielen Nationalgerichten, wie z.B. der Irish Stew, viele Sauerkrautgerichte, den bayrischen Obadzda und den bei uns so beliebten „Handkäs mit Musik“.

Unsere Vorfahren kannten den Brauch, nach dem Essen Kümmelkörner zu kauen, um den Atem zu erfrischen und dem Völlegefühl vorzubeugen.

Aber nicht nur in der rustikalen Küche wird er geschätzt, auch die alten Römer schätzten schon Räucherwürstchen aus Fleisch und Pinienkernen, welche sie mit Kümmel aromatisierten.

Wem das Kümmelaroma zu kräftig ist, aber die verdauungsfördernde Wirkung schätzt, kann mit etwas abgeriebener Zitronenschale und Petersilie gegensteuern.

Gesundheitsfördernde Wirkung und Eigenschaften

Beim Zerstoßen der frischen Früchte des Kümmels entweicht ein aromatisch duftendes ätherisches Öl. Dieses Öl ist für die Wirkung der Kümmelfrüchte verantwortlich. Es setzt sich aus zwei Hauptkomponenten zusammen: Carvon und Limonen, wobei der Gehalt von Carvon mit 50 bis 65 Prozent den Hauptanteil ausmacht.

Carvon wirkt nachweislich gegen Bakterien und Pilze. Der Gesamt-Extrakt (Carvon zusammen mit den anderen Inhaltsstoffen der Kümmelfrüchte) ist jedoch vor allem wegen seiner blähungstreibenden und krampflösenden Wirkung hilfreich. Dadurch wirkt Kümmel lindernd bei Völlegefühl nach deftigen fettreichen oder blähenden Gerichten.

Auch regt er die Produktion der Verdauungsenzyme an und unterstützt die entgiftende Wirkung der Leber.

Wer selbst Kinder hat, kennt die wohltuende Wirkung von einer Massage des Babybauches mit Kümmelöl bei schmerzhaften Blähungen.

Darüber hinaus ist Kümmel besonders reich an Vitamin C und trägt zur Stärkung unseres Immunsystems bei.

RS

Kümmel ist ein Nonplusultra für Sauerkraut oder Krautsalat, damit wird dies viel verdaulicher und Blähungen vermieden

Fotos: Pixabay





Foto: Thomas Steinmetz

Die Brezel

Wer Speyer besucht, wird früher oder später auf die Brezel stoßen. Das größte Fest in Speyer ist das Brezelfest, was dieses Jahr leider ausfallen musste. Auf dem Sonnenplatz überwacht der Brezelbu (Brezelbube) das Marktgeschehen, und in der Fußgängerzone wäre alle paar Meter ein Stand der örtlichen Brezelbäckerei gewesen. In der Tat wird die Brezel gerne als das „Speyerer Nationalgebäck“ bezeichnet.

Manche Speyerer sehen die Brezel als eine lokale Erfindung, was aber sehr stark zu bezweifeln ist. Es ist sogar sehr unwahrscheinlich, dass die Brezel als solche überhaupt erfunden wurde, vielmehr ist wohl eher eine Form, die sich nach und nach entwickelt hat. Unbestritten hingegen ist, dass der Name „Brezel“ vom lateinischen *brachium* = Arm abgeleitet wurde. Da die Entwicklung der Brezel für lange Zeit nicht mehr bekannt war, bildeten sich viele Legenden, um dieses Phänomen zu erklären.

Die ersten Abbildungen von Brezeln sind aus dem 5. Jahrhundert n. Chr. aus Südeuropa bekannt. Im weiteren Verlauf der Geschichte hatte die Brezel im kirchlichen Leben größere Bedeutung. So diente

sie z.B. im Mittelalter in den Klöstern als Fastenspeise. Darstellungen von Brezeln an Kirchen und Klöstern zeugen noch heute von dieser Zeit.

Über die Entstehung der eigentlichen Laugenbrezel ranken sich einige Legenden. Eine Geschichte beschreibt beispielsweise, dass es sich bei der Brezel um die Darstellung der zum Gebet gekreuzten Arme eines Mönches handle. Eine weitere, weit weniger fromme Geschichte erzählt von dem Bäcker Frieder, der in Urach bei Graf Eberhard 1477 in Ungnade fiel und zum Tode verurteilt wurde. Frieder bekam jedoch die Gelegenheit, sein Leben zu retten, wenn er innerhalb von drei Tagen ein Gebäck zu bringen vermöge, durch das dreimal die Sonne scheinen könne. Auch hier sind gekreuzte Arme des

Rätsels Lösung, als Frieders Frau mit verschränkten Armen im Türrahmen steht, nachdem ihr Mann fast drei Tage in Panik damit verbracht hatte, ein entsprechendes Gebäck zu erfinden. Als dann auch noch die Katze versehentlich das Blech mit der endlich entworfenen neuen Backkreation herunterwirft und alles in einer Laugenwanne landet, ist der Schreck groß und Frieder ist langsam alles nur noch egal. Er schiebt die verlaugten Teiglinge einfach in den Ofen. Doch das Ergebnis lässt sich sehen: Die Laugenbrezel soll so erfunden worden sein, und Frieder konnte damit sein Leben retten. Die heutige Form der Brezel war allerdings bereits im späten 12. Jahrhundert bekannt, also schon ca. 200 Jahre bevor Graf Eberhard (1445-1496) in Urach lebte.

Die Brezel wurde schnell durch ihre außergewöhnliche Form zum Wahrzeichen der Bäcker. Bereits um 1300 findet man sie auf deren offiziellen Zunftsigeln. Dies ist bis heute so geblieben. Statistisch gesehen ist die Brezel bei den meisten Bäckerzünften und -innungen im Wappen mit dem Bauch nach oben und den Ärmchen nach unten dargestellt. Wo oben und wo unten ist, ist aber nicht festgelegt. Im Übrigen ist die Brezel normalerweise dazu da, mit Genuss verspeist

zu werden, und dann wird die „richtige“ Ausrichtung des Gebäcks zur ganz persönlichen Geschmacksache. Eine Brezel kann man mit allen möglichen Teigvarianten machen (z.B. die süße Neujahrsbrezel), aber gemeinhin denkt man bei einer Brezel zuallererst an die Laugenbrezel, und diese ist mit dem Speyerer „Nationalgebäck“ gemeint. Der Bayer verzehrt seine „Brezeln“ am liebsten frisch, am Vormittag zu einer saftigen Brotzeit mit frischen Weißwürsten und Bier. Der Württemberger und auch wir Pfälzer lieben die Brezel frisch aufgeschnitten, dick mit Butter bestrichen, während der Mannheimer seine Brezel am liebsten frisch vom Brezelstand als schnellen Zwischensnack isst.

Neben den verschiedenen Arten der Laugenbrezel hat sich beim Verbraucher weiterhin eine Vielzahl von unterschiedlich belagtem Gebäck durchgesetzt. Fast zum Standardsortiment jeder Bäckerei gehören heute unterschiedliche Formen, wie z.B. Laugenstangen, Laugenringe, Laugencroissants oder Laugenbrötchen. In den meisten Fußgängerzonen und Bahnhofsplätzen Deutschlands gibt es mittlerweile Verkaufsstände, in denen Laugengebäck-Variationen zum direkten Verzehr angeboten werden.

RS



**WINZERVEREIN
DEIDESHEIM**



*Testen Sie
Weine der besten
Winzer-
genossenschaft
der Pfalz 2020*



Winzerverein Deidesheim
Prinz-Rupprecht-Str. 8
67146 Deidesheim
Telefon: 06326 - 9688-0
E-Mail:
info@winzervereindeidesheim.de

© Ideen

Die Weißwurst

Der Schreiber dieser nachfolgenden Zeilen ist ein ausgesprochener Fan der Weißwurst. Deshalb muss es für uns zweimal monatlich sein: Ein „fettes“ Samstag-Weißwurstfrühstück mit frisch gebackener Brezel und einem Humpen Bier.

Laut Wikipedia ist die Weißwurst (Zitat): „...eine Brühwurst aus fein gekuttertem Kalbfleisch (heute auch Schweinefleisch), Schweinerückenspeck und Gewürzen. Weil das Brät nicht mit Nitritpökelsalz, sondern mit üblichem Kochsalz gesalzen wird, hat die Wurst eine weiße Farbe.“

Ich möchte mich von dieser doch sehr trockenen, gefühllosen und abstrakt gehaltenen Formulierung distanzieren und verändere sie in meiner persönlich viel sympathischeren Form: „Die Weißwurst ist der ultimative Samstagsbrunch, weil es einfach nur himmlisch schmeckt und glücklich macht!“

Da Bayern mit seiner Landeshauptstadt vor nicht allzu langer Zeit ja bekanntlich mal zur Pfalz gehört hat, haben wir stolzen Pfälzer uns dieses fantastische Gericht, bestehend aus einem heißen (nicht kochenden!) Petersilien-Sud, worin diese göttlichen Würste schwimmen, Brezeln und frisch gezapften Bier, einfach in unseren Speiseplan einverleibt. Als wir vor wenigen Jahren nahe des Münchner Viktu-

alienmarktes bei Spöckmeier (ein dort bekanntes Restaurant mit Metzgerei) einkehrten, haben wir sozusagen „am Blut geleckt“ und konnten seither nicht mehr lassen, dieses üppige Frühstück mindestens zweimal monatlich zu genießen.

Der Legende nach wurde die Weißwurst im Gasthaus „Zum Ewigen Licht“ am Münchner Marienplatz 1857 an einem Faschingssonntag von einem Metzger, den man „Moser Sepp“ nannte, erfunden; er wollte eigentlich Bratwürste herstellen. Aber als Moser die Saitlinge für die Kalbsbratwürstchen ausgingen, während schon die Gäste warteten, ließ er schnell neue besorgen. Er bekam aber stattdessen Schweinedärme; nicht geeignet für Bratwürste. Notgedrungen füllte er sie also mit der bereit stehenden Masse, und anstatt sie wie üblich zu braten, brühte er sie in heißem Wasser, weil er berechtigterweise befürchtete, dass sie beim Braten platzen könnten. Die Gäste waren gleichsam überrascht wie begeistert. Der Siegeszug der Weißwurst war, natürlich unterstützt durch vielerlei Feste, nicht mehr aufzuhalten.





© Fotolia

Fotos: Fotolia, Pixabay

Eine andere Geschichte erzählt, dass es die Münchner Weißwurst vielleicht schon längst vor dieser Zeit gab und sie in Wirklichkeit die Weiterentwicklung einer sehr viel älteren Maibockwurst sei. Man fand ein Bild aus dem Jahr 1814, der Münchner Bürger in einem Keller beim „Zuzeln“ von Weißwürsten zeigt, und fand in einem alten Handbuch einen Satz, der besagt, „dass die Weißwurst dasselbe ist, wie die Maibockwurst, nur weniger scharf gewürzt und mit geringerem Schweinefleisch-Anteil“.

Die originale Münchner Weißwurst wird aus Kalbfleisch, Schweinespeck, gegartem Kalbskopffleisch, sowie Kochsalz hergestellt und je nach Rezept mit Kräutern (hauptsächlich Petersilie) und verschiedenen Gewürzen und natürlich Zwiebeln, gewürzt. Die fertige Masse wird traditionell in Schweinedärme gefüllt und zu von 80–90 Gramm Gewicht abgedreht. Zubereitet werden sie, indem man sie eine Viertelstunde in heißem (nicht kochenden!), leicht gesalzenem Wasser mit frischer glatter Petersilie erwärmt. In kochendem Wasser würden sie platzen und den Geschmack verderben.

Manche kennen wohl die alte Regel, dass die Weißwurst den Glockenschlag um 12

Uhr nicht hören darf. Diese Sage stammt allerdings aus einer Zeit, da es noch keine Kühlmöglichkeiten gab und die Weißwürste sonst nicht mehr genießbar waren. Heute werden zwar die Weißwürste natürlich längst ganztags angeboten, ein echter Bayer (beziehungsweise ein echter Pfälzer, wie ich) bleibt aber trotzdem bei der alten Regel, dieses „weiße Gold“ nur zum Frühstück oder als Brunch zu essen.

Weißwurst wird traditionell mit süßem Senf, Brezeln und zum Weißbier verzehrt. Bei der Weißwurst wird der Darm normalerweise nicht mitgegessen. Sie wird also entweder „gezuzelt“, also mit der Hand gefasst und der Inhalt mit den Zähnen aus dem Darm gezogen. Dies habe ich bisher aber noch nie gemacht. Ich mache das ganz einfach so: Ich schneide sie mit Messer und Gabel auf dem Teller durch, und schäle den Inhalt mit dem Besteck quer herunter. Andere wiederum, wie beispielsweise meine Frau, schneiden die Wurst seitlich ein wenig ein und lösen die Haut daraufhin in einem Stück ab. Ganz selten wird sie mitsamt der Haut gegessen. Dies ist aber nur möglich, wenn sie ganz frisch ist.

TS



Praxis für ästhetische Zahnheilkunde
Meuter + Wared
Zahnärzte

Spezialisiert auf:

- Ästhetik
- Implantologie
- Parodontologie
- Endodontie mit Mikroskop
- Therapie von Apnoe Patienten

Behandlungszeiten:

Mo - Do 08:00 - 20:00 Uhr
Fr. 08:00 - 18:30 Uhr

**Vereinbaren Sie jetzt
Ihren Beratungstermin**



06322 4007

67157 Wachenheim
an der Weinstraße
Römerweg 28

www.zahnaerzte-wachenheim.de



Salbei

Foto: Thomas Steinmetz

Das mediterrane Kraut überzeugt nicht nur in der Küche zu mannigfaltigen Gerichten. Es ist auch in der Hausmedizin ein wirksames Heilmittel.

Der Echte Salbei gehört zu der Gattung Salbei, welche mit gut 700 Arten die artenreichste Gattung der Familie der Lippenblütler bildet. Verbreitungsschwerpunkt dieser Gattung sind die wärmeren Bereiche der Erde. In Deutschland sind 4 Arten eingebürgert; neben dem Echten Salbei oder auch Gartensalbei genannt, sind dies der Muskateller-Salbei und der ungarische Salbei. Der Name Salbei leitet sich aus dem lateinischen „salvere = retten, heilen, bewahren“ her, was auf seinen frühzeitigen Einsatz als Heilmittel schließen lässt. Sogar Pfarrer Kneipp nannte den Salbei ein „Lebenselixier par excellence“.

Im sonnigen Garten ist er auch auf kargen Böden ein dankbarer Gast, der ohne Unterlass kräftige, dicht wachsende Blätter trägt. Fast das ganze Jahr spendet er seine Würzkraft. Mit einer eigenen Salbeipflanze spart man sich zudem unter Umständen den Gang zur Apotheke, denn ein Tee aus den Blättern verschafft durch seine desinfizierende Wirkung Linderung bei Halsschmerzen und Entzündungen. Durch seine antibakterielle und fungizide Wirkung tötet der Salbei auch Bakterien und Pilze ab. Man kann den Salbei des-

halb auch gut bei entzündlichen Prozessen, wie etwa Akne einsetzen. Salbei hilft auch gegen Hitzewallungen und bei starkem Schwitzen. Dies ist besonders in Lebensphasen mit großen Hormonumstellungen sehr nützlich, sowohl in der Pubertät als auch in den Wechseljahren. Durch seine Wirksamkeit auf das Temperaturzentrum im Gehirn als auch auf die Schweißdrüsen hemmt der Salbei gleich an zwei Stellen die Schweißproduktion.

Als Genießer sehen wir das Mittelmeerkraut aber statt in der Hausapotheke am liebsten in der Küche zum Zubereiten leckerer Speisen. Das Aroma der frischen Salbeiblätter ist nicht nur eine interessante Würze bei traditionellen Kombinationen mit Kalbfleisch, sondern passt auch sehr gut zu Geflügel, Schwein und Lamm. Es ergänzt Pastagerichte, Gebackenes und sogar Gemüse. Zudem werden durch den Salbei die Gerichte auch bekömmlicher. Vegetarischen Speisen verleihen die aromatischen Blätter eine würzige Note. Salbei verträgt im Gegensatz zu vielen zarten Kräutern eine robuste Behandlung. Man kann ihn in Fett braten – das verbessert Bekömmlichkeit und Geschmack.



Salbei lässt sich unzerteilt lange Zeit mitgaren und sogar backen. Verwendet man Salbei auf diese Art, ist es kein Problem, geradezu verschwenderisch damit umzugehen. In der Hitze werden die ätherischen Öle an das Fleisch abgegeben und macht es somit wunderbar aromatisch. Die römischen Saltimbocca – Kalbsschnitzel mit Salbeiblätter und Parmaschinken – sind das wohl bekannteste Gericht mit dieser außergewöhnlichen Gewürzpflanze (= siehe Rezept auf Seite 50)

Oder, wie es die Italiener besonders mögen, in Backteig eingehüllt und im heißen Öl ausgebacken, wird die „Salvia frita“ zu Sardellenpaste und einem kräftigen Landwein gern geknabbert. Eine puristische, aber dafür die delikateste und edelste „Sauce“ für Gnocchi aus Kartoffeln, Käse- oder Spinatnocken, für

gefüllte Ravioli und für Pasta ist braune Salbeibutter. Die lässt sich je nach Geschmack durch angeröstete Nüsse oder Kerne und frisch geriebenem Parmesan ergänzen. Hierzu eignen sich kleinblättrige Salbeisorten besonders gut.

In der Küche sollten nach Möglichkeit nur frische Blätter verwendet werden, denn getrocknete können Gerichten eine bittere Note verleihen. Da der Salbei nicht so frostempfindlich ist, kann man ihn auch jetzt noch ernten oder sich ein frisches Stöckchen auf dem Fensterbrett bereithalten.

Da auch die Blüten essbar sind, kann man diese als Deko zusammen mit anderen essbaren Blüten sehr gut verwenden.

RS

Ein Salbei-Fenchel-Tee bringt Linderung bei Halsschmerzen und Entzündungen



Ein Stück Natur



Zapf

Hofmarkt
www.hofmarkt-zapf.de

Großer Christbaum-Verkauf

Nordmannentannen aus deutschen Kulturen ab 25,- €/m

ab Ende November bis 23.12.

DER BESONDERE HOFMARKT!

- Frühstück: Di.-Sa. von 9 - 11 Uhr
- Frühstücks-Buffer: So. von 9 - 11 Uhr
- Mittagstisch: von 11 - 14:30 Uhr
 - Kaffee und Kuchen
 - Frisches Holzofen-Brot
- Einkaufsmöglichkeit im Hofladen
 - Regionale Produkte
 - Biergarten

● **Öffnungszeiten** ●
Di. - So. 9.00 - 18.00 Uhr
(Mo. Ruhetag)

Am Holderbühl 1
76870 Kandel
Tel.: 07275 - 988 7710







LANDHOTEL WEIHERMÜHLE

FEIERN - TAGEN - WOHNEN - GENIEßEN




LANDHOTEL WEIHERMÜHLE
Weihermühle 1, 66919 Herschberg
Tel.: 06334 5584
Mail: info@Landhotel-Weihermuehle.de
www.Landhotel-Weihermuehle.de

... Rezept-Ideen mit Salbei

Saltimbocca alla Romana

Die typisch italienischen Kalbsschnitzelchen



Zutaten:

Für 6 Schnitzelchen

400g Kalbsschnitzel
Pfeffer, Salz
50g Parmaschinken
6 Blatt Salbei
30g Butter
1/8 l Weißwein

Beilage:

Pasta
nach Packungsbeilage kochen und Butterflöckchen unterheben

Zubereitung:

Saltimbocca (wörtlich übersetzt: „spring in den Mund“) ist ein köstliches, römisches Rezept für Kalbsschnitzel mit Parmaschinken, Salbeiblättern und Weißwein. Zunächst werden die Kalbsschnitzel in 6 gleichgroße, dünne Stücke geschnitten und leicht flach geklopft. Dann würzt man sie mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer. Je 1/2 Scheibe Parmaschinken und ein großes Salbeiblatt mit einem Zahnstocher auf den Kalbsschnitzeln befestigen. In einer Pfanne etwas Butter auslassen und die Kalbsschnitzel auf mittlerer Temperatur von jeder Seite ca. 3 Min. darin hellbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Dann die Temperatur wieder hoch stellen und mit Weißwein den Bratenfond lösen. Das Ganze fast vollständig einkochen und zum Schluss die restliche Butter einrühren. Auf Wunsch kann man die Sauce natürlich mit etwas Mehl oder Saucenbinder andicken.

Die Sauce über die „Saltimbocca alla romana“ geben und sofort servieren. Dazu reicht man feine Nudeln.

Foto: Thomas Steinmetz



Involtini - italienische Fleischröllchen

Rouladen einmal anders, aber lecker

Zutaten für 6 Portionen:

6 Stck. Kalbsschnitzel (je ca. 120g)
70g Parmaschinken
6 Blatt Salbei
1 Bund glatte Petersilie
50g Parmigiano (=Parmesan)
1 Knoblauchzehe
100g Schalotten
200g frische Champions
Pfeffer, Salz
1 EL Olivenöl
Weißwein zum Ablöschen

je nach Geschmack Pasta oder Klöße als Beilage

Zubereitung:

Die original italienischen Involtini sind aus Kalbfleisch gemacht, man kann aber auch andere Alternativen zurückgreifen, z.B. Steakhüfte, hauchdünn geschnitten.

Die glatte Petersilie mit einem Küchenmesser klein hacken und die Fleisch-Scheiben damit bestreuen, dann mit je einer Scheibe Parmaschinken und einem Salbeiblatt belegen und die Parmesanhoeln zugeben. Das Fleisch wird dann vorsichtig zu kleinen Rouladen aufgewickelt und mit einem Zahnstocher fixiert.

Schalotten und Knoblauch abziehen, Schalotten ggf. halbieren, Knoblauch fein würfeln. Pilze putzen und je nach Größe halbieren. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Röllchen darin von allen Seiten kräftig anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen. Schalotten und Knoblauchwürfel in der Pfanne glasig dünsten. Pilze zugeben und mit dünsten. Mit Weißwein ablöschen. Die Fleischröllchen dazugeben und in der geschlossenen Pfanne ca. 10 Minuten schmoren. Dazu kann man Ciabatta-Brot und einen frischen Salat reichen. Aber auch Pasta oder, wie hier auf dem Bild, passen Kartoffelklöße sehr gut dazu. Bon Appetito!

Foto: Knorr.de



Gefüllte Pute ... Festliche Rezept-Ideen

mit karamellisierten Apfelscheiben

Dieses klassische Rezept lässt sich gut im Backofen zubereiten.

Die Familie freut sich besonders über diesen leckeren Festtags-Schmaus – nicht nur zu Weihnachten!

Zutaten für 8 Personen:

1 küchenfertige Pute (etwa 5 kg)
1 Apfel
5 Brötchen (vom Vortag)
200 g getrocknete Aprikosen
4 EL Orangenlikör
125 ml Orangensaft
2 Eier (Größe M)
150 g Crème légère
Salz
gerebelter Oregano
Curry
gemahlener Zimt
frisch gemahlener Pfeffer
50 g Weizenmehl
6 EL Orangensaft

Karamellisierte Apfelscheiben:

600 g Äpfel
80 g Zucker
60 g Margarine
300 g Crème légère
250 ml Orangensaft
250 g getrocknete Cranberries

Alle Rezepte und Fotos: © Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG



Zubereitung:

Für die Füllung Apfel waschen und in kleine Würfel schneiden. Brötchen und Aprikosen ebenso. Die gewürfelten Zutaten nun mit dem Orangenlikör, Saft, Eiern und Crème légère verrühren, mit Salz und Gewürzen abschmecken.

Den Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze etwa 250°C

Pute füllen: Pute mit einem Küchentuch trocken tupfen, innen und außen mit Salz einreiben. Die Masse in die Pute füllen und evtl. mit Holzstäbchen verschließen. Pute mit der Brustseite auf eine Fettschale legen und in den Backofen schieben.

Während des Bratens die Pute ab und zu mit dem Bratensud begießen. Nach 45 Min. die Temperatur reduzieren auf etwa 180°C. Nach ca 90 min die Pute umdrehen und noch etwa 45 Min. weitergaren und wieder ab und zu mit dem Bratensud begießen.

Apfelscheiben karamellisieren: Inzwischen Äpfel waschen, mit einem Apfelausstecher Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben in Zucker wälzen, Margarine in einer Pfanne erhitzen. Die Apfelscheiben von beiden Seiten darin kurz braten

und aus der Pfanne nehmen. Crème légère und Orangensaft in die Pfanne geben, Cranberrys unterrühren, kurz erhitzen und mit Salz und Curry abschmecken.

Füllung aus der Pute nehmen. Die Pute auf einer Platte anrichten und warm stellen. Bratensud durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen. Evtl. den Bratensud entfetten, 1000 ml abmessen (ggf. mit Orangensaft ergänzen) und zum Kochen bringen. Mehl mit 6 EL Orangensaft anrühren, in die kochende Flüssigkeit einrühren, dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Soße zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 5 Min. ohne Deckel kochen, dabei gelegentlich umrühren. Die Soße mit Salz abschmecken und zu der Pute servieren.

Die Füllung in Scheiben schneiden und mit den Apfelscheiben auf einer Platte anrichten. Die Cranberry-Soße darüber verteilen und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Dazu passen wunderbar rohe Kartoffelklöße oder auch die pfälzischen Schneebällchen. Ein guter trockener Rotwein dazu und fertig ist ein festliches Weihnachtsessen.

Guten Appetit!

CAVES DE WISSEMBOURG

PRICKELN SIE VOR FREUDE ZU WEINACHTEN !

Unsere monatlichen Angebote :

CREMANT DE LOIRE
J. de VILLARET
BRUT oder ROSÉ

Allée des Peupliers F- 67160 Wissembourg | caves.wissembourg@cfgv.com
+ 333 88 54 93 80 | www.caves-wissembourg.com
Öffnungszeiten: Mo-Fr: 8-12 Uhr & 13-17 Uhr

Topinambur-Suppe

Erdartischocken-Cremesuppe raffiniert mit Roter Bete

Zutaten für 6

100 g Zwiebeln
500 g Topinambur
2 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl
100 ml Weißwein
600 ml Brühe, z. B. Gemüsebrühe
½ Sternanis
etwa 180 g Crème double
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Pr. Zucker

Für die Einlage:

1 - 2 EL Rote-Bete-Saft
etwa 60 g Crème double
gehackter Salbei

Zubereitung:

Die geschälten Zwiebeln in Würfel schneiden. Topinambur schälen und in Würfel schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel- und Topinamburwürfel bei mittlerer Hitze darin dünsten. Mit Weißwein ablöschen, etwas einkochen lassen. Brühe und Sternanis zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 35 Min. mit Deckel gar kochen.

Sternanis entfernen. Crème double unter die Suppe rühren, dann pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Crème double mit Rote-Bete-Saft einfärben. Die Suppenportionen mit einem Klecks Rote-Bete-Creme und etwas Salbei oder garnieren. Natürlich kann man auch andere frische Kräuter nehmen, wie z.B. Schnittlauch.



Bratapfel-Schichtdessert

Leckeres Dessert mit Äpfeln und Quark-Mascarpone-Creme für den Winter

Zutaten für 8 Portionen

800 g Äpfel, z. B. Elstar
3 EL Zitronensaft
100 g Zucker
1 Pck. Dessert-Soße Vanille-Geschmack zum Kochen
100 ml Apfelsaft
1 Pck. Rum-Rosinen
2 TL gemahlener Zimt
50 g gesplitterte Mandeln

Für die Creme:

500 g Mascarpone (ital. Frischkäse)
500 g Speisequark (Magerstufe)
2 Pck. Bourbon Vanille-Zucker
200 g Honigkuchen
6 EL Apfelsaft

Für den Mandel-Krokant:

3 EL Zucker
50 g gesplitterte Mandeln

Zubereitung:

Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Apfelwürfel mit Zitronensaft und Zucker etwa 5 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Soßenpulver mit Apfelsaft glatt rühren, zur Apfelmasse geben und alles unter Rühren aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Rum-Rosinen, Zimt und Mandeln unterrühren und erkalten lassen. Mascarpone, Quark und Bourbon Vanille-Zucker gut miteinander verrühren.

Honigkuchen in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und nebeneinander in eine flache, rechteckige Auflaufform (etwa 30 x 20 cm) legen und mit Apfelsaft tränken. Bratapfelfüllung gleichmäßig darauf verteilen. Anschließend Quark-Creme daraufgeben und verstreichen. Das Apfel-Tiramisu mind. 4 Std., am besten über Nacht, kalt stellen.

Zucker in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Mandeln dazugeben und so lange rühren, bis die Mandeln von geschmolzenem Zucker überzogen sind. Masse auf einem Stück Backpapier erkalten lassen. Dann das Mandel-Krokant zerkleinern und kurz vor dem Servieren auf das Tiramisu geben.



Thomas Steinmetz

* 1959
Malerei und Zeichnung



Es ist etwas Nicht-Greifbares und Symbolhaftes, das sich hinter all den Hunderten von Landschaften oder „Baum-Portraits“, wie Thomas Steinmetz es selbst nennt, verbirgt. Das Ganze zeigt in seinem Schaffen einen unerklärlichen, roten Faden. Auch dann, wenn es um „Körperlandschaften“ geht, wie bei seinen Aktgemälden. Kulturhistoriker Clemens Jöckle aus Speyer (* 15. April 1950; † 2. Juni 2014) formulierte das während einer Einführung zu einer Ausstellung von Thomas Steinmetz folgendermaßen:

„So muss man schon von der Vielfalt der Möglichkeiten angesichts dieser Vielfalt sprechen. Die künstlerische Freiheit lässt sich nicht auf eine Richtung hin trimmen, eine Einordnung der Arbeiten in Schubladen misslingt, sodass nur der direkte Blick auf die einzelnen Bilder ein wenig dazu verhilft, in die Bildwelten dieses Künstlers (Thomas Steinmetz) einzudringen...“

Sind es gerade eben noch bei einem einzelnen „Baumportrait“ noch mit starker Haptik gespachtelte und unter Zuhilfenahme von Graphitstiften gesetzte „Gravuren“, oder mit großem Pinsel flüchtig mit knallbunter Ölfarbe applizierte Skizzen, kann es schon beim

nächsten emotionalen Umschwung die subtile Zartheit eines Aquarells sein (siehe z.B. Bild unten), welches mit feinen Bister- oder Sepiatusch-Linien in „Ordnung“ gehalten wird. Der Maler ging sozusagen aus seinen surrealistisch geprägten Studien längst vergangener Jahre über in eine eher greifbare Form, um die Zugänglichkeit seiner Intention einem breiteren Publikum zu ermöglichen, jedoch ohne dabei in eine „Gefallsucht“ abzugleiten.

Schon immer war die Mutter Natur ein begehrtes, unerschöpfliches Thema, aus dem die Maler Schönheit, Geheimnis, Ursprung wie Erhabenheit, aber auch Bedrohung und Ausgeliefertsein als Inhalte gewinnen konnten. Heute haben Natur und Landschaft in der akademischen Gegenwartskunst einen äußerst begrenzten Stellenwert. Entweder erscheinen diese Themen in überschwänglichen Darstellungen als beschauliche Postkarten-Idyllen oder sie dokumentieren die leider nur zu erbärmliche Ausbeutung und Zerstörung durch den Menschen. In diesem „luftleeren“ Raum zwischen Kitsch und Resignation hat Thomas Steinmetz seinen eigenen künstlerischen Weg gefunden. **(Fortsetzung auf Seite 59)**



Seite 56 unten: „Landschaft mit drei Bäumen“
2005, Bistertusche und Aquarell auf Büttchen
ca. 10 x 15 cm

Diese Seite oben: „Landschaft 46042“
2004, Öl auf Reinleinen, 90 x 100 cm

Diese Seite unten: „Weinberg bei Ilbesheim 3718“
2018, Öl auf Leinwand, 50 x 60 cm

Seite 58: „Portrait einer Weintraube 3818“
2018, Öl auf Leinwand, 30 x 40 cm





Blin



Thomas Steinmetz „Baum bei Èze Village“ Öl auf Reinleinen, 2006, 70 x 90 cm

(Fortsetzung von Seite 56)

Seine Naturstücke werden zu echten Idyllen – fern von jeglicher Sentimentalität und aufdringlicher Schwärmerei. Es sind auffallend abgeschiedene, einsame Orte – ohne Menschen oder Tiere, die nur von der atmosphärischen Dichte der „Landschaftlichkeit“ ablenken könnten – und erweisen sich als autarke Erlebnisräume.

Der Künstler interpretiert sie mit und durch seine eigene Stimmung und macht sich frei von jeder möglichen äußeren Abhängigkeit. Gerade die Altrhein-Motive demonstrieren diese Authentizität in gleichsam faszinierender und deutlicher Weise. Filigran durchscheinende Wald- oder Baumsilhouetten bestimmen zu meist die kompositionelle Ordnung dieser Arbeiten. Zitat von Dr. phil Matthias Brück (*1950; † 29. 1. 2019) über die Arbeiten von Thomas Steinmetz:

„...Verschwommen, in mannigfaltigen Grünvariationen, sanft von einem indirekt warmen Licht erhellt, verwehen die einzelnen bestimmenden Konturen, als wollte der Künstler die harmonische Gesamtheit, die lyrische Gestimmtheit seiner Sujets bewahren. Je nach Jahreszeit, möglicherweise auch je nach Gestimmtheit des Künstlers durchweben verhaltene Blaunuancierungen diese Arbeiten, tauchen sie in ein unwirkliches, anderes Licht, fordern ein neues Wahrnehmen, ein anderes Erfühlen der Natur. Nur selten erinnert ein Ob-

jekt, vielleicht ein morscher Fischerkahn, indirekt an den Menschen. Ansonsten verschmelzen die Farben zu einer fast zauberhaft anmutenden Ganzheit. Ein Resultat, das Thomas Steinmetz durch seinen oft lasierend wirkenden Auftrag der Ölfarben meisterlich zu gewinnen vermag. Bisweilen jedoch verlässt Thomas Steinmetz diese Formen einer beeindruckenden Naturlyrik. Dann spielt, ja experimentiert er mit den Landschaften, indem er ihre ursprüngliche Farblichkeit wechselt, sie in eine stark an den Expressionismus erinnernden Stil kleidet. Das führt allerdings nicht zu einer möglichen Verfremdung, wie man vielleicht vermuten sollte, sondern vielmehr zu einer annähernden Wesensschau – so, als wollte der Künstler geradewegs ‚hinter die Dinge‘ schauen. Landschaft und besonders die typischen Baumgestalten tangieren somit einen Bereich des Transformativen, den man ganz unpatetisch als indirekte Anwesenheit des Göttlichen interpretieren könnte...“

(Dr. phil. Matthias Brück)

Thomas Steinmetz
freischaffender Künstler und Redakteur
Schlesierstraße 9
D-76865 Rohrbach
Telefon: 06349 - 6793
E-Mail: steinmetz.malerei@t-online.de
www.steinmetz-malerei.de



**Vielfach prämierte Weine
und Sekte aus
eigenem Anbau**

**November – Dezember
Martinsgans
nach Vorbestellung**

**Weihnachten
25. & 26. Dezember
mittags geöffnet
Bitte rechtzeitig reservieren**

Januar Betriebsferien

**Öffnungszeiten Weinstube:
Freitag abends
Samstag abends
Sonntag mittag und abends**



WEINGUT SCHNEIDERFRITZ
Brigitte und Martin Schneiderfritz
Marktstraße 9
76831 Billigheim-Ingelheim
Telefon: 06349/6416
Telefax: 06349/1359
E-Mail: info@schneiderfritz.de
www.schneiderfritz.de





Les Caves de Wissembourg feiern 50 jähriges Bestehen

Die Caves de Wissembourg feiern in diesem Jahr ihr 50-jähriges Bestehen.

Aus diesem Anlass organisierte man am 17. Oktober 2020 einen großen Tag der offenen Tür.

Die Gelegenheit bot sich für Hunderte von Besuchern, durch den Weinkeller und die Abfüllanlage zu schlendern. Sie konnten auch einen der vier für die Veranstaltung ausgewählten Weine probieren, darunter die eigens für diesen Anlass hergestellte Jubiläums-Cuvée (siehe Foto oben links). Für diejenigen, die es nicht schaffen konnten, sei versichert, dass diese Cuvée beim nächsten Besuch in den Kellereien erhältlich sein wird, aber man sollt nicht zögern, denn es handelt sich um eine limitierte Auflage.

Mehr als 300 Besucher von beiden Seiten der Grenze hatten es eilig, an diesem außergewöhnlichen Tag der offenen Tür teilzunehmen. Sie wurden von den 60 Mitarbeitern des Standorts, die ein Polohemd trugen, das eigens für das 50-jährige Jubiläum des Unter-

nehmens entworfen worden war, herzlich empfangen. Alle waren bei der Veranstaltung anwesend, um die Abfüllanlage zu betreiben, die Produkte probieren zu lassen oder die vielen technischen Fragen zu beantworten, die von den neugierigen Besuchern gestellt wurden.

Zwei Elemente haben dabei besonders beeindruckt:

Zum einen die Geschwindigkeit der Abfüllanlage, die bis zu 14.000 Flaschen pro Stunde bei produzieren kann; die verschiedenen Maschinen, die wie die Instrumente eines Symphonieorchesters animieren und koordinieren und eine wunderschöne Symphonie aus dem Klirren der Flaschen nacheinander spielen ... so hypnotisierend, dass sie einige lange Minuten damit verbrachten, eine solche Show zu sehen, ohne den Blick von ihr abzuwenden.

Dann die Anzahl und die imposante Größe der Fässer der Anlage, die insgesamt mehr als 80 Fässer für insgesamt 75.000 hl umfasst. Diese so genannten geschlossenen Fässer sind speziell für die zweite Gärung konzipiert, die dem Wein seinen prickelnden Charakter verleiht. Diese Methode der Herstellung in geschlossenen Fässern wurde von Eugène CHARMAT erfunden, einem der Schöpfer der Compagnie Française des Grands Vins, zu der auch die Caves de Wissembourg gehören.

Am Ende kamen die Besucher des Tages mit einem Lächeln auf den Gesichtern und den mit Flaschenkartons beladenen Armen aus den Weinkellern, glücklich darüber, dass sie den glitzernden Prozess der Weinherstellung und eine Stätte nur einen Steinwurf von ihrem Zuhause entfernt entdecken konnten, zu der sie noch nie die Gelegenheit hatten. Zweifellos wird sie der „Zauber der Blasen“ dauerhaft verzaubert haben und werden sich gern daran erinnern.

AR

Kontakt:

Caves de Wissembourg
2 Allée des Peupliers
F-67160 Wissembourg
+33 388 54 93 80

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 8 – 12 Uhr und von 13 – 17 Uhr

Alle weiteren Infos

www.caves-wissembourg.com

oder auf der Facebook-Seite

www.facebook.com/LesCavesDeWissembourg



*Der Teufelstisch von Hinterweidenthal
ein beeindruckender Pilzfelsen im Dahner Felsenland*



Foto: Tourismus Belchen

Die schönsten Wanderwege Deutschlands

Die Wanderfans haben gewählt. Das sind „Deutschlands Schönste Wanderwege 2020“

Bereits zum 17. Mal hat das Wandermagazin „Deutschlands Schönste Wanderwege“ (DSW) wählen lassen und hat dieses Jahr einen neuen Teilnehmerrekord erreicht. Zusammen mit den klassischen Wahlkarten und dem Online-Wahlstudio erreichten sie insgesamt 35.902 Stimmabgaben. Nominiert waren 14 Tagestouren sowie 10 Mehrtagestouren.

In der Kategorie Tagestouren belegte den 1. Platz der Belchensteig in Baden-Württemberg (Foto oben).

Einer der schönsten Wanderwege des Schwarzwaldes befindet sich im Südschwarzwald, genauer gesagt in der Schwarzwaldregion Belchen. Umgeben von den höchsten Erhebungen des Schwarzwaldes führt der Premiumwanderweg und Schwarzwälder Genießerpfad „Belchensteig“ vom Ausgangspunkt am Wiedener Eck auf 14,3 Kilometer Länge rund um den 1.414 Meter hohen Belchen, der für viele als der schönste und aussichtsreichste Berg im Schwarzwald gilt.

Die grandiosen Ausblicke von der schneebedeckten Schweizer Alpenkette über die Rheinebene hinweg bis zu den Vogesen sorgen für ein Wandererlebnis der Extraklasse. Entlang des Wegesrandes erwarten den Wanderer Bilderrahmen zum Fotografieren sowie zahlreiche Sitzmöglichkeiten wie Sonnenliegen, Rastmöglichkeiten oder Sitzbänken, in die liebevolle Wandermotive eingeschnitten wurden. Die hohe Anzahl an vorhandenen Gastronomiebetrieben und Ekehrmöglichkeiten entlang des Belchensteigs runden zudem einen gelungenen Wandertag ab. Während sich verschlungene

Feld- und Wiesenpfade durch attraktive Bergwälder, entlang von Waldsäumen und durch offene Wiesenfluren und Heideflächen ziehen, gibt es auch jede Menge Historisches, wie z.B. typische Schwarzwaldhöfe und historische Grenzsteine aus dem 17. Jahrhundert, zu entdecken. Der Belchensteig führt vom Wiedener Eck in das idyllische Hintergrundbachtal. Von hier wandern Sie weiter hinauf in Richtung des Belchengipfels. Noch vor Erreichen des Belchenhauses erblickt man ein faszinierendes Alpenpanorama, das seines Gleichens sucht. Kurz nach der Gipfelüberquerung hat man einen der schönsten Abschnitte des Premiumwanderweges – ein Teilstück des Fernwanderweges „Westweg“, der von Pforzheim nach Basel führt. Stetig geprägt von faszinierenden Fernsichten geht es vom Belchengipfel weitere sieben Kilometer, vorbei an der Krinne und dem Heidstein, zurück ans Wiedener Eck. Wer sich den Aufstieg zum Belchengipfel ersparen will, kann ganz bequem auf die Belchen-Seilbahn zurückgreifen.

Alle Prämierungen unter:
www.wandermagazin.de



Den 4. Platz in der Kategorie „Tagestouren DSW-Wahl 2020“ belegte der Teufelspfad im bei Pirmasens.

„Hol´mich doch der Teufel – was für ein Weg!“ kommentiert mancher Wanderer begeistert den „Teufelspfad“ im Pirmasenser FFH-Gebiet Gersbachtal. Der Premiumweg bietet auf 6,2 Kilometern Länge alles, was das Herz eines Wanderers höher schlagen lässt: Abenteuerliche Pfade, wildromantische Täler mit naturbelassenen Bachläufen und nicht zuletzt sagenhafte Buntsandsteininformationen, wie den namensgebenden Teufelsfelsen. Flora, Fauna und Felsen lassen den „Teufelspfad“ zu jeder Jahreszeit zu einem Erlebnis werden – ob blühende Wiesen im Frühjahr, kühle Quellen im Sommer, buntgefärbte Laubbäume im Herbst oder phantastische Eisgebilde an den Felsen im Winter.

Die Premiumtour beginnt mit dem blau-weißen Teufelssymbol am Naturfreundehaus Gersbachtal im Pirmasenser Ortsteil Niedersimten. Am Weiher „2“ vorbei gelangt man nach wenigen Gehminuten und einem kurzen Anstieg zum ersten Highlight, dem Haspelfelsen. Weiter geht es auf einem schmalen Pfad entlang der Felsformation zum Hühnerfelsen. Von dort führt die Route in großem Bogen wieder hinab ins Tal.

Nach dem Überqueren des Damms zwischen Weiher „3“ und Weiher „4“, führt die Premiumtour bergauf zum Parkplatz K4. Von dort geht es entlang an Feldern auf ebener Strecke weiter. Nach einer Spitzkehre führt der Weg bergab zum Teufelsbrunnen und zum Naturdenkmal Teufelsfelsen. Nach dem Abstieg durch die beeindruckende Felsformation trifft der Weg auf Weiher „3“ mit seiner kleinen, idyllisch gelegenen Hütte. Nun nach rechts abbiegen und dem Lauf des Gersbachs folgen, vorbei am östlichen Ufer des Weihers „2“, bis zum Ausgangspunkt des Premiumweges, dem Naturfreundehaus Niedersimten, wo sich die hungrigen Wanderer nach ihrer erlebnisreichen „Teufelstour“ mit typische Pfälzer Spezialitäten stärken können.

www.pirmasens.de

Foto: Stadt Pirmasens, Lina Krug





Den 5. Platz bei der Kategorie „Tagestouren DSW-Wahl 2020“ belegte der „Hauensteiner Schusterpfad“, ein wirklicher imposanter Wanderweg.

Der Prämiumpfad führt auf abwechslungsreichen Wanderwegen rund um das idyllisch gelegene Schuhdorf Hauenstein. Dichte Wälder und bizarre Felsformationen schaffen eine ganz besondere Atmosphäre während der rund 15 km langen Wanderung.

Wo immer man den Einstieg wählt, erwandert man eine abwechslungsreiche Landschaft, die geprägt ist von mittleren Bergen und herrlichen Tälern, von stillen Plätzen umringt von Buchen, Eichen und knorrigen Kiefern. Mächtige rot leuchtende Buntsandsteinfelsen und berauschende Aussichtspunkte lassen Sie die Schönheit des Wasgaus im Biosphärenreservat „Naturpark Pfälzerwald“ als Deutschlands größtes zusammenhängendes Waldgebiet bestaunen.

Auf bequemen Wegen und schmalen Pfaden erleben Sie auf dem 15 km langen Schusterpfad unterschiedliche Anforderungen an das Wandern. Die übersichtliche Beschilderung der Wanderoute ermöglicht ein stressfreies Wandern ohne Karte. Man besteigt gefahrlos Nedingfelsen und Kreuzfelsen und genießt von hier aus

einen besonderen Blick über den Wasgau.

Unterwegs bieten sich verschiedene Einkehrmöglichkeiten an, wo man bei pfälzischer Lebenslust mit traditionellen deftigen Gerichten und edlen Pfälzer Weinen die Gaumenfreuden genießen kann. Natürlich gibt es genug Möglichkeiten, zum Pause machen und seine mitgebrachte Rucksackverpflegung an schöne Plätzen zu genießen mit besten Aussichten gratis dazu

Alles Wissenswerte zum Hauensteiner Schusterpfad wie GPS-Track, Wegebildung, Bilder, Höhenprofil und vieles mehr gibt es unter www.outdooractive.

Eine passende Einkehrmöglichkeit während der Wanderung kann im Wanderheim „Dicke Eiche“ – liebevoll „uff de Hitt“ genannt – eingeplant werden.

www.urlaubsregion-hauenstein.de

www.wandermagazin.de



Foto: Pixabay

Glühwein

Es wird wieder sehr zeitig dunkel und auch kälter. Leider fallen viele Weihnachtsmärkte aus, wo wir mit Freunden gemütlich am Stand einen Glühwein trinken konnten.

Warum ihn nicht einfach zuhause selber machen und abends gemütlich auf dem Sofa genießen.

Schon in der antiken römischen Küche wurden Honig und Gewürze in Wein eingekocht. Der Name dieses historischen Getränks ist das Conditum Paradoxum. Im Mittelalter war auch der Hypocras, ein kalt getrunkenen Gewürzwein, sehr beliebt. Die ersten Rezeptaufzeichnungen stammen aus dem Jahr 1845 und man kann nachlesen, wie zu dieser Zeit ein Glühwein zubereitet wurde: Pro Kanne (knapp ein Liter) vier Loth (ein Loth entspricht knapp 16 Gramm) Zimt, zwei Loth Ingwer, ein Loth Anis, ein Loth Granatapfel, ein Loth Muskatnüsse, ein Loth Kardamom sowie ein Gran (heute rund 60 Milligramm) Safran, gesüßt mit Zucker oder Honig.

Den in Flaschen abgefüllten Glühwein, wie man ihn heute kennt, verdanken wir dem experimentierfreudigen Weinkellerer Rudolf Kunzmann. Das damalige Weinrecht verbot, dem Wein Zucker hinzuzufügen. Er widersetzte sich aber dem Weinrecht und verkaufte im Jahr 1956 den in Flaschen abgefüllten Glühwein. Aufgrund eines Bußgeldbescheids der Stadt Augsburg kann dies gut belegt werden.

Später wurde das Weinrecht geändert und somit war die Herstellung und der Verkauf von Glühwein legal. Industriell produzierter Glühwein wird häufig aus Massenweinen niedriger Qualität hergestellt und dann sehr stark gesüßt, um den Gütemangel des verwendeten Weins zu kaschieren. Dieser Glühwein wird häufig in großen Flaschen oder Getränkekartons billig angeboten. Der Mindestalkoholgehalt des im Einzelhandel erhältlichen Glühweins ist gesetzlich auf 7% Vol. festgelegt.

Bessere Qualitäten werden, aufbauend auf körperreichen Weinen, als „Winzerglühwein“ verkauft. Je nach Region werden unterschiedliche Weine verwendet. In Deutschland wird im Allgemeinen Rotwein gewählt, im nördlichen Italien oft Weißwein, in Österreich kommt beides vor. Aus Hessen und Unterfranken kommt eine Spielart, die mit Apfelwein hergestellt wird. In Nürnberg wird ebenfalls ein Glühwein aus Weißwein produziert, der in Franken weit verbreitet ist.



Damit ein Glühwein Winzerglühwein genannt werden darf, muss dieser aus den Trauben des Winzers gewonnen werden, die er aus seinen Rebflächen erntet. Außerdem muss der Winzer den Glühwein in seinem Betrieb selber herstellen.

Bei den brandtweinhaltigen Varianten mit Rum, Weinbrand oder Likören, wie Amaretto, handelt es sich genau genommen nicht um Glühwein, sondern um Punsch. Laut Verbraucherschutz ist das Erzeugnis Glühwein als aromatisiertes Getränk definiert, welches ausschließlich aus Rotwein oder Weißwein hergestellt und hauptsächlich mit Zimt und/oder Gewürznelken gewürzt wird. Der Zusatz von Wasser ist sogar verboten.

Bei dem auf Weihnachtsmärkten oftmals angebotenen „Kinderglühwein“ handelt es sich nicht um Wein, sondern um erhitzten aromatisierten, und teilweise zusätzlich gesüßten Fruchtsaft.

Ein Rezeptvorschlag zum selber machen:

- 1 l Rotwein, trocken, (Merlot, Dornfelder, Spätburgunder)
- 50 ml Rum
- 2 Orangen, in Scheiben geschnitten
- 7 Nelken
- 2 Stangen Zimt
- 1 Sternanis
- 50 g brauner Zucker

Den Rotwein, die Gewürze und die Orangenscheiben in einen Topf geben und bei niedriger Stufe erhitzen, jedoch nicht kochen lassen! Dann den Rum und den Zucker hinzugeben und nochmals kurz erhitzen, den Glühwein abseihen und warm servieren.

Als Deko kann man noch eine Orangenscheibe dazugeben. Oft wird auch eine Kardamomkapsel mit verwendet, dann am besten nur ganze, noch nicht aufgebrochene, grüne Kapseln, aber äußerst sparsam.

RS



ZAHNARZT
DR..MED. DENT.
GÜNTHER
FRITZ



LASER IN DER
ZAHNHEILKUNDE

Neu: Sportzahnmedizin



„Fit beginnt im Mund“

Unsere Leistungen
umfassen alle Bereiche
der modernen Zahnmedizin



**Ihr Lächeln ist
unsere Leidenschaft**

Gerne beraten wir Sie
ganz individuell,
nach telefonischer
Terminvereinbarung!

Näheres unter:
www.zahnarzt-fritz.de

DR. MED. DENT. GÜNTHER FRITZ

Hanns-Martin-Schleyer-Str. 4
76744 Wörth
Telefon: 072718244
Telefax: 072718105
E-Mail: info@zahnarzt-fritz.de





2020

— was für ein Jahr

**Waren wir gerade noch im herbstlichen Wald spazieren und haben den Farbenrausch in den Weinbergen genossen?
Ist jetzt tatsächlich schon wieder Silvester? Wo ist all die Zeit nur hin, und vor allem: Was haben wir mit ihr gemacht?**

Silvester ist ein ganz besonderes Fest. An keinem anderen Jahrestag folgt auf eine Beerdigung prompt eine Geburt. Wir feiern, dass das alte Jahr zu Ende geht und empfangen das Neue mit viel Geknalle und Getöse. Inmitten des Rummels nehmen einige das Jahresende zum Anlass, zurück zu schauen und über das gerade vergehende Jahr nachzudenken. Tagebücher werden durchgeblättert, Fotoalben oder Digitalbilder angeschaut und der Eine oder Andere verfasst sogar einen Jahresrückblick, wie ich jetzt gerade – „Das war das Jahr X“, heißt es ja auch in den Medien. Sich noch einmal zu erinnern und das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen, Jahresbilanz zu ziehen, ist vielen Menschen wichtig. Allerdings kann die Art und Weise, wie man das tut, sehr unterschiedlich sein. Da gibt es diejenigen, die für sich ganz persönlich Rückblick halten, die allein mit sich und ihren Gedanken bleiben wollen. Sie ziehen unter Ausschluss der Öffentlichkeit Bilanz, wägen ab, ob es ein gutes, ein nur befriedigendes oder gar ein enttäuschendes Jahr war, ob sich die guten Vorsätze und Erwartungen, die man letztes Silvester gefasst hat, erfüllt haben. Bei Einigen werden die alten Vorsätze vermutlich die Neuen sein, weil

sie es mal wieder nicht geschafft haben, etwa mit dem Rauchen aufzuhören, öfter aufzuräumen oder mehr Kontakt zu Freunden zu halten. Und der Blick in den Spiegel verrät, dass schon wieder nur der Kalender dünner geworden ist... Und in alter Stille zieht man den Schlusstrich unter das vergangene Jahr.

Aber da gibt es auch jene, die zum Jahresende das Bedürfnis haben, Dinge zu bereinigen, die sie sich das ganze Jahr vorgenommen haben, aber nie dazu gekommen sind, weil ja der Tag viel zu schnell an einem vorüberzieht und wie oft sagt man sich: „Was man heute nicht mehr kann besorgen, das verschieb' ich lieber doch auf Morgen?“ Die gute Freundin anrufen, sich einfach fünf Minuten Zeit nehmen, um sich mit dem netten Nachbarn zu unterhalten, die Entschuldigung bei einem Verwandten, die schon lange überfällig ist? Kleinigkeiten, die höchstens ein paar Minuten unserer „Ach so wertvollen Zeit“ in Anspruch nehmen, aber das Potential für eine große Wirkung auf den Rest unseres Lebens haben. Wie wir das neue Jahr also beginnen und mit dem Alten, hoffentlich im Guten, abschließen, bleibt also jedem selbst überlassen.

„Nichts ist so beständig wie die Veränderung“

Dann gibt es auch jene, die zum Jahresende das Bedürfnis haben, Freunde, Bekannte oder gar die Öffentlichkeit an ihrer jüngeren Vergangenheit per WhatsApp oder Facebook teilhaben zu lassen. So erfahren wir, ob wir es nun wollen oder nicht, viel über das alltägliche Treiben uns mehr oder weniger lieben Menschen. Wer im Internet den Suchbegriff „Jahresrückblick“ eingibt, wird fast erschlagen von der Fülle an Links. Da räsonieren Politiker, Geistliche, Firmenvorstände und Vereinspräsidenten über die gesteckten Ziele; sie beurteilen, was gut oder weniger gut gelungen ist, was man im kommenden Jahr besser, auf jeden Fall aber anders machen möchte. Auch im Fernsehen wird man von einer Informationsflut zum Jahresende überwältigt. Es wird spekuliert über gute und weniger gute Ereignisse, über Skandale und Prominente, über Katastrophen, irgendwelche Viren, die angeblich die Menschheit auszurotten imstande sind und das, was schon längst wieder in Vergessenheit geraten ist.

Doch was davon ist wirklich von Bedeutung? Es ist doch ausschließlich wichtig, wie man seinen eigenen Jahresrückblick beurteilt und welche positiven Erfahrungen man mit in das neue Jahr und welche

negativen Dinge man doch lieber im „Alten“ zurücklässt.

Natürlich mag es auch jedem selbst überlassen sein, ob er seine Rückschau zurückgezogen und allein hält, oder sie der breiten Masse, etwa über Twitter, Instagram oder Facebook preisgeben möchte. Aber Eines steht fest, wie auch immer die Bilanz ausfallen mag, an Silvester liegen 365 Tage hinter uns und die nächsten 365 Tage vor uns. Und wie wir es auch wenden und drehen: Nichts bleibt wie es ist, und nichts bleibt, wie es war.

„Nichts ist so beständig wie die Veränderung“ sagt ein Sprichwort. Oder wie der fantastische Buchtitel von Elisabeth Lukas lautet: „Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens.“ Ich finde, eine bessere Einstellung zum Abschluss des Vergangenen kann man gar nicht haben, vor allem deshalb, weil das nicht nur an Silvester anwendbar ist! Schließen wir also das alte Jahr doch einfach *in Frieden* mit uns selbst und unseren Nächsten ab – und beginnen wir das Neue in der Hoffnung, dass sich unsere Wünsche und Vorsätze dieses Mal ganz bestimmt erfüllen werden, wozu uns Gott seinen Segen geben möge!

RS + TS



Winterblues

Ein paar Tipps gegen schlechte Laune

Foto: Pixabay

Im Winter werden die Tage wieder dunkler, kürzer und kälter. Nur selten lugt die Sonne hinter den Wolken hervor. Vielen Menschen macht dieser Lichtmangel zu schaffen. Nach Schätzungen der Krankenkassen AOK und DAK leiden 30 Prozent aller Menschen in der dunklen Jahreszeit an depressiven Verstimmungen.

Ärzte nennen die Herbst- und Winterdepression treffenderweise SAD (seasonal affective disorder). Hauptursache dafür ist der veränderte Hormonhaushalt. Sind die Tage kürzer und dunkler, bremst unser Körper die Produktion des Glückshormons Serotonin und schüttet dafür eine höhere Dosis des Schlafhormons Melatonin aus. Die Folge: Wir sind müde und antriebs schwach. Sobald die dunkle Jahreszeit Einzug hält, tritt in der Regel die Herbst- und Winterdepression immer wieder auf. Genau deshalb haben Betroffene gute Chancen, dem Problem vorzubeugen oder es in Schach zu halten, um die gemütliche Jahreszeit genießen zu können. Bei solchen depressiven Verstimmungen können einige Tipps wieder für gute Laune sorgen. Wenn das aber alles nichts hilft, sollte dann doch besser einen Arzt aufgesucht werden und professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden, oft werden diese Verstimmungen nämlich durch Mangelerscheinungen ausgelöst.

Meist helfen schon kleine Spaziergänge und Sport im Freien dabei, die schlechte Stimmung und die Müdigkeit zu vertreiben. Dieses Tageslicht hat einen hohen Blauanteil und lässt uns munter werden – ist somit die beste Medizin gegen den Winterblues. Das gilt sogar, wenn die Sonne von einem Wolkenschleier verdeckt ist. Die Lichtstärke ist dann im Freien immer noch deutlich höher als sie in geschlossenen Räumen sein kann. Ein deutlich spürbarer Effekt tritt schon nach etwa einer halben Stunde Aufenthalt im Freien ein.

Möglichst eine halbe Stunde sollte nach dem Rat von Experten deshalb jeder täglich nach draußen gehen – also in der Mittagspause mal auf die Straße oder am Wochenende einen ausgedehnten Spaziergang im Pfälzer Wald oder am Rhein entlang machen. Möglichkeiten dafür haben wir bei uns ja genug.

Aber auch Freizeitprogramme, bei denen man selbst passiv bleibt und seinen Körper verwöhnt, tragen zu einer besseren Stimmung bei. Auch Wellnessprogramme, wie ein Saunabesuch oder ein warmes Bad mit aromatischen Ölen, tun dem Körper gut und sind ein regelrechter Stimmungsaufheller. Die Wärme tut dem Körper gerade im Winter gut. Die Muskulatur lockert sich, so dass sich Verspannungen lösen können. Außerdem kann man so viel leichter vom stressigen Alltag abschalten.

raus an die frische Luft...!

Nicht zuletzt können wir auch ganz bewusst unseren Geist wachhalten, indem wir ihn mit Themen „füttern“, für die wir uns begeistern können. Wer ein spannendes Buch liest, eine beeindruckende Kunst- oder Fotoausstellung besucht oder sich bei einem Konzert von der Musik inspirieren lässt, vergisst sehr schnell den Winterblues – und überwindet eine entsprechende Lethargie schnell.

Gesunde Ernährung

Essen macht glücklich, nur was hilft gegen den Winterblues? Bananen, Ananas, Pilze, Schokolade und Trauben fördern die Ausschüttung des Muntermachers Serotonin. Zwiebeln, Knoblauch und scharfe Gewürze wie Chili, Paprika und Ingwer wärmen von innen. Auch deftige Suppen, wie ein kräftiger Gemüseeintopf, helfen uns in dieser Jahreszeit. Schon unserer Oma hat uns bei Erkältungen eine frische Hühnersuppe gekocht. Und es ist nicht nur ein alter Spruch, sondern es ist tatsächlich erwiesen, dass diese besonders stärkt. Denn durch die Hühnersuppe wird die Aktivität der weißen Blutkörperchen herabgesetzt, wodurch Erkältungssymptome gelindert werden können. Das Hühnerfleisch sowie das gekochte Gemüse enthalten Inhaltsstoffe, die eine entzündungshemmende Wirkung haben. Aber die Hühnersuppe allein ist natürlich nicht der Schlüssel zu starken Abwehrkräften. Grundsätzlich ist es wichtig, sich abwechslungsreich und ausgewogen zu ernähren. Besonders aber dann, wenn das Immunsystem geschwächt ist.

Empfehlenswert sind auch Vollkornprodukte und saisonales Obst und Gemüse, wie Äpfel, Birnen, Nüsse, Kohl und Lauch. Jodhaltiger Fisch regt die Schilddrüsen an und bringt den Stoffwechsel in Gang. Bei so gesunder und ausgewogener Ernährung, kann man dann auch den für November oder die Weihnachtszeit typischen Gän-

sebraten mit Blaukraut und Knödeln genießen. Nicht vergessen: Auch im Winter sollten wir genügend trinken! Vor allem darf man sich nicht einigeln, auch wenn man die größte Lust dazu hätte. Man möchte sich manchmal wie ein Bär verkriechen und bis zum nächsten Frühling Winterschlaf halten. Das wäre aber total verkehrt. Rausgehen, mit Freunden treffen, sich mit einem guten Buch ins Café setzen und mit dem Nachbarn ins Gespräch kommen. Wer selbst einen Hund hat, der ist gut dran, denn er *muss* raus, egal wie das Wetter ist und dann trifft man schnell einen Gleichgesinnten.

Alles in allem gibt es überhaupt keinen Grund, sich durch ein paar trübe Tage die Stimmung vermiesen zu lassen. Und selbst wenn der Winterblues sich zwischendurch mal bemerkbar macht, einfach tief Luft holen und ausprobieren, was einem besonders gut tut

RS

Tipps gegen Winterblues

- Raus an die frische Luft, am besten in den Wald
- Sich selbst beschenken, eine neue Bluse, ein Blumenstrauß...
- Ein wohliges Bad mit Lavendel und Melisse
- Kuschelt euch glücklich!
- Ein neues Rezept ausprobieren und mit Freunden genießen
- So viel wie möglich lachen, auch mal Blödsinn machen
- Ein Kurztrip übers Wochenende, Tapetenwechsel tut gut

Foto: Anthony Tran, unsplash



**MEINE HEIMAT!
MEIN RADIO!**

**ZWEI STARKE SENDER
FÜR DIE WEINSTRASSE!**



**Wir spielen
die meiste Musik in Rheinland-Pfalz**

Neues vom AGIRO Verlag

Beim Bilderrätsel mitmachen
und ein Buch gewinnen!
Seite 23 hier im Heft!



100% PÄLZER! Für Einsteiger

Von Steffen Boiselle

Hardcover, 15,4 x 21,4 cm, 48 Seiten in Farbe, € 9,95
ISBN 978-3-939233-23-7)

Wer eintauchen will in die tiefsten (Un-)Tiefen der „Pälzer Schbrooch“ – „damid mer midredde kann, gell“ –, der sollte sich dieses unterhaltsame Büchlein keinesfalls entgehen lassen. Gängige Alltagsbegriffe sind hier ins „Pälzische“ übersetzt. Und damit das Lernen leichterfällt, befinden sich die passenden witzigen Illu-

strationen gleich mit dabei, gezeichnet vom Neustadter Cartoonisten Steffen Boiselle, der vielen schon durch seine Reihe „100% PÄLZER!“ bekannt sein dürfte. Nach dieser heiteren Schulungs-Lektüre ist man dann gerüstet fürs „Pälzer Abbiduur“

P(f)älzer Weihnachten

Von Michael Landgraf

Hardcover, 15,3 x 15,3 cm, 48 Seiten in Farbe, EUR 9,95
AGIRO Verlag, ISBN 978-3-946587-28-6

Alle Jahre wieder werden weltweit, aber regional sehr unterschiedlich Advent und Weihnachten gefeiert. Das vorliegende Büchlein nimmt das Pfälzer Brauchtum unter die Lupe. Warum hing der Tannenbaum früher an der Decke? Wer ist der „Belznickel“? Und warum bringt hier das „Chrischkinnl“ die Geschenke? „Weihnachten in der Pfalz“ heißt aber auch, in der Muttersprache zu feiern. Daher bietet das Buch eine Nacherzählung der biblischen Weihnachtsgeschichten sowie Weihnachtslieder „uff Pälzisch“.





Zitate

Von starken Frauen, die uns inspirieren

Schon vor hundert Jahren gab es große Frauen, die zu kämpfen wussten und weise Worte der Nachwelt hinterließen.

Träume dir dein Leben schön und mach aus diesen Träumen eine Realität.

Marie Curie, 1867 – 1934 (Physikerin und Nobelpreisträgerin)

Jeder Mensch hat ein Brett vor dem Kopf – es kommt nur auf die Entfernung an.

Marie von Ebner-Eschenbach, 1830 – 1916 (Schriftstellerin)

Sei die Heldin deines Lebens, nicht das Opfer.

Nora Ephron, 1941 – 2012 (Schriftstellerin)

Lass dich nicht unterkriegen, sei frech und wild und wunderbar!

Astrid Lindgren, 1907 – 2002 (Schriftstellerin)

Leben wird nicht gemessen an der Zahl von Atemzügen, die wir nehmen; sondern an den Momenten, die uns den Atem nehmen.

Maya Angelou, 1928 – 2014 (Schriftstellerin)

Mut brüllt nicht immer nur. Mut kann auch die leise Stimme am Ende des Tages sein, die sagt: Morgen versuche ich es nochmal.

Mary Anne Radmacher, *1957 (Schriftstellerin)

Karriere ist etwas Herrliches, aber man kann sich nicht in einer kalten Nacht an ihr wärmen.

Marilyn Monroe, 1929 – 1962 (Schauspielerin)

Die meisten Menschen geben ihre Macht auf, indem sie denken, sie hätten keine.

Alice Walker, *1944 (Schriftstellerin und politische Aktivistin)

Bild: pixabay

Eine Frau ist wie ein Teebeutel – du kannst erst beurteilen, wie stark sie ist, wenn du sie ins Wasser wirfst.

Eleanor Roosevelt, 1884 – 1962 (Menschenrechtsaktivistin, Diplomatin und Ehefrau des US-Präsidenten Franklin D. Roosevelt)

Was für ein herrliches Leben hatte ich!

Ich wünschte nur, ich hätte es früher bemerkt.

Colette, 1873 – 1954 (französische Schriftstellerin)

Um unersetzbar zu sein, muss man stets anders sein.

Coco Chanel, 1883 – 1971 (Modedesignerin)

Wenn du etwas gesagt haben willst, frage einen Mann;

wenn du etwas erledigt haben willst, frage eine Frau.

Margaret Thatcher (Politikerin und ehemalige Premierministerin des Vereinigten Königreichs)

Gib niemals auf für das zu kämpfen, was du tun willst.

Mit etwas, wo Leidenschaft und Inspiration ist,

kann man nicht falsch liegen.

Ella Fitzgerald, 1917 – 1996 (Sängerin)

Es ist der absolute Luxus, Leidenschaft mit Leistung

zu kombinieren. Und es ist der wahre Weg zum Glück.

Sheryl Sandberg, *1969 (Geschäftsführerin von Facebook)

Wir versuchen, vor Schwierigkeiten davon zu laufen.

Doch man kann ihnen nicht entfliehen –

man muss sich mit ihnen konfrontieren und bekämpfen.

Enid Blyton 1897 – 1968 (Kinderbuch-Autorin)

Über das Kommen mancher Leute tröstet uns nichts

als die Hoffnung auf ihr Gehen.

Marie von Ebner-Eschenbach, 1830 – 1916 (Schriftstellerin)

Der beste Weg, Hindernisse zu überwinden, ist,

sie als Trittsteine zu verwenden.

Lache über sie, betrete sie und lass dich

zu etwas Besserem führen.

Enid Blyton, 1897 – 1968 (Kinderbuch-Autorin)

Bildnis Astrid Lindgren



Quelle: vkilikov / Shutterstock.com

Savarin
... naturreine Gesundheitsküche seit 1890

EDELFISCHE, KRUSTENTIERE & MEERESFRÜCHTE
aus Wildfang

EXKLUSIV & TAGESFRISCH BEI UNS.
Wir haben zwar die Impfung gegen Covid19 nicht, aber unsere immunsystemstärkende Saucen sind beste Abwehrmittel. Wildfang direkt aus dem Ozean ohne Zwischenhandel und Lagerung.

100% WILD FANG

Restaurant & Reservierung:
restaurant.savarin.de
Weinstraße Nord 12, 67098 Bad Dürkheim
Tel. 06322 / 79 08 925, info@savarin.de
Öffnungszeiten: Mo-So & Feiertag 12:00-22:00 Uhr



Holismus der Ernährung

von Necdet Terzi

In dieser Ausgabe:

Wein und Gesundheit

Essenzielle Stoffe, die in unserer Nahrung vorhanden sind, die unseren Geist, die Seele, unsere Systeme und Organe vollständig versorgen, nennen wir Lebensmittel. Alle anderen sind dagegen nur Nahrungsmittel.

Welche Nährstoffe und Informationen, wie Vitamine, Proteine und essenzielle Aminosäuren, welches Wissen und Bewusstsein die Lebensmittel beinhalten, hängt von deren Werdegang, Zustand und Zubereitungsweise ab. Hiervon wiederum hängt ab, ob wir uns das Wissen über die Natur oder das „Matrix“-Wissen aneignen und

dieses über die Gene an unsere Nachkömmlinge weitergeben; also ob wir eine tatsächliche, gedankliche Freiheit haben. Dadurch können wir zwischen Personen, die durch genetisch-schulisches Matrix-Wissen geprägt sind und Menschen, die durch genetisch-freies Natur-Wissen geprägt sind, unterscheiden. Dadurch können wir auch zwischen Personen und Menschen unterscheiden, die uns falsch oder richtig belehren, informieren, behandeln und unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheit falsch oder richtig beeinflussen.

Wenn eine Person nichtmal die Unterschiede zwischen künstlichen oder natürlichen Aromen kennt und nicht zwischen Lebensmitteln und Nahrungsmitteln unterscheiden kann, Garen mit Kochen, Braten, Grillen, Dünsten, Backen, Frittieren verwechselt, aber dennoch über Gesundheit, Genuss und Glückseligkeit Ratschläge erteilt, möge bitte zuerst seine Gedanken befreien. Manipulationen bringen Menschen oft – bewusst oder unbewusst – das Gleichgewicht der Natur, der Tiere, Pflanzen und Menschen durcheinander, also machen diese krank, um sie nach dem Mainstream-Wissen auszurichten und auszubeuten im Sinne der Nahrungsmittel- und Pharmaindustrie. Das erkennt man schon daran, dass in Schulen kein Ernährungsunterricht, aber Geschichtsunterricht, kein Freiheitsunterricht, aber Religionsunterricht stattfindet, wo davon abgelenkt werden soll, dass auch der Mensch eine gewisse göttliche Macht in seinem Bewusstsein besitzt.

Die „Matrix“ bedeutet „Schablone oder Gedanken-Gefängnis“ und ist eine Kombination aus Philosophien, Ideen, Anstalten, Sozialstrukturen und einer NWO-Agenda, die unsere geistigen Augen verdeckt halten sollen und uns daran hindern, unser Leben als das zu sehen, was es wirklich ist. Die meisten Menschen sind so tief in dieser Matrix gefangen, dass sie denken, dies sei die wahre Wirklichkeit.

Foto: Langustenschwanz bei 95° gegart, unter anderem mit koreanischem Ginseng.



Fotos: Archiv Savarin Bad Dürkheim

So wird es den Menschen erschwert, zu erkennen, dass Pflanzen, Tiere, Menschen und Natur eine Einheit, einen Kreislauf bilden, zusammen gehören und komplexe Informationen, Intelligenzen, gespeichertes Wissen, Lebenskräfte und Bewusstsein austauschen. Durch eine Zerstörung dieser Einheit wird in die Gedankenwelt der Menschen manipulativ eingegriffen. Dann ist es auch kein Wunder, dass Lebensmittel durch starkes Erhitzen viele dieser Eigenschaften verlieren. Fleisch aus Massentierhaltung, Gemüse aus Gewächshäusern, Fisch aus Zucht, raffiniertes Mehl und Zucker sind lediglich einige wenige Beispiele dafür, wie Lebensmittel durch Nahrungsmittel ersetzt werden, um unsere Gedanken zu befangen. Wenn solche befangene Personen uns über vermeintlich gesunde Ernährung beraten, gar ausbilden und mit Fehlinformationen überfluten, dann lernen und erfahren wir vielleicht alles über das Künstliche, aber nichts über das Leben selbst. So lernen wir niemals die Wahrheit über die Gesundheit, egal was auf der Verpackung dieser Lehre und Trends wie „Ayurveda“, „Healthfood“, „Brain Food“ und sonstiges steht.

So erklärt sich auch, warum manche vermeintliche Ayurveda-Experten inmitten von Europa behaupten, dass Fleisch und Wein ungesund seien, weil diese mit „Buddhismus-Hinduismus-Islam“ geprägte Lehre aus Indien, Sri Lanka und Pakistan hier Fuß fassen wollen. Natürlich ist das Konsumieren von Alkohol in großen Mengen ungesund, aber gelegentlich nur ein Glas naturreiner, hochwertiger Wein (vor allem Rotwein) ohne Zusätze zu trinken, beinhaltet für unsere Gesundheit unverzichtbare Mineral-, Wirk- und Inhaltsstoffe. Genau so soll der Mensch gelegentlich ein Stück echtes Filet von wilden, aber zumindest von liebevoll gehaltenen, naturerzogenen Wiederkäuern verzehren, die vollständig frei von Antibiotika, Medikamenten, Industriefutter, chemischen Verbindungen, Cortison, Wachstums-, Angst- und Stresshormonen sind. Solche Filets beinhalten nicht nur pflanzliche Stoffe, Wirkstoffe, essenzielle Aminosäuren, Proteine und B12 Vitamine, sondern auch Informationen, Enzyme und Nährstoffe, die wir Menschen nicht anderweitig aufnehmen können, aber auf diese zwingend angewiesen sind. Weiterhin ist die Haltung von Wiederkäuern auf Weiden, die nicht als Ackerland genutzt werden können, für Umwelt, Natur und Klima unerlässlich.

Natürlich sollte Fleisch nicht zu oft auf dem Speiseplan stehen. Das Fleisch, welches man isst, sollte aber immer hochwertiges, naturreines Filet von Wiederkäuern sein, jedoch möglichst keine verarbeitete

Ware oder Fleisch aus Massentierhaltung. An dieser Stelle verweise ich erneut auf die nicht nach Matrix-Wissen manipulierten, heiligen Schriften wie das Alte Testament und die Tora. Das Wort Ayurveda ist bekanntlich die Zusammensetzung aus "Leben" und "Verstehen". Diese vermeintliche Ayurveda-Personen mögen nach System-Wissen buddhistisch-hinduistischer Herkunft leben, ohne die Grundwerte anderer Religionen und dem Wissen über die Natur in Frage zu stellen, denn Gesundheit besteht aus Harmonie, Gleichgewicht, Frieden und ständigem Austausch der Körper, Geist und Seele für Freiheit, Glückseligkeit und Liebe. Letzten Endes ist die europäische Ayurveda, zu dessen Gründerfamilie ich gehöre und diese verrete, anders als indisch-sri-lankische Ayurveda, und basiert auf Naturheilkunde, Alternativmedizin, Ernährungswissenschaft und Ernährungspsychologie.

NT



Foto: Immunstärkende Nachspeise aus 14 Naturprodukten; u.a. Weinraute, Lackporling und Gingko.



gefrorenes Laub im Dezember



pfalz-magazin

Metropolregion Rhein-Neckar/Pfalz und Nordbaden

Impressum

Herausgeber

ideen-concepte

Angabe gem. §9 Abs. 4 LMG: 100% Inhaber Th. Steinmetz

Schlesierstraße 9 | 76865 Rohrbach

Telefon: 06349 - 67 93

Fax: 06341 - 550 99 90

info@das-pfalz-magazin.de

www.das-pfalz-magazin.de

Rita Steinmetz, Chefredakteurin (RS)

Thomas Steinmetz, Geschäftsführender Inhaber, Vi.S.d.P., Satz, Fotos (TS)

Sarah Conlon (SC), Essays, Reiseberichte und Redigierung

Marco Rieder (MR), Rezensionen

Reiner Claus, Bildjournalismus und -bearbeitung

Neddet Terzi (NT), Berichte über die Gesundheitsküche

Kern-Bürozeit: Mo-Fr von 10:00 bis 18:00 Uhr

Vertrieb:

Lesezirkel „Leserkreis Daheim“

Gablonzer Straße 1a | D-76185 Karlsruhe

Online-Redaktion:

Thomas Steinmetz

Bildnachweise:

sofern kein Bildnachweis explizit auf der entsprechenden Seite vermerkt ist, liegen alle Bildrechte bei der Redaktion.



Redaktionsschluss:

vier Wochen vor Erscheinungsdatum

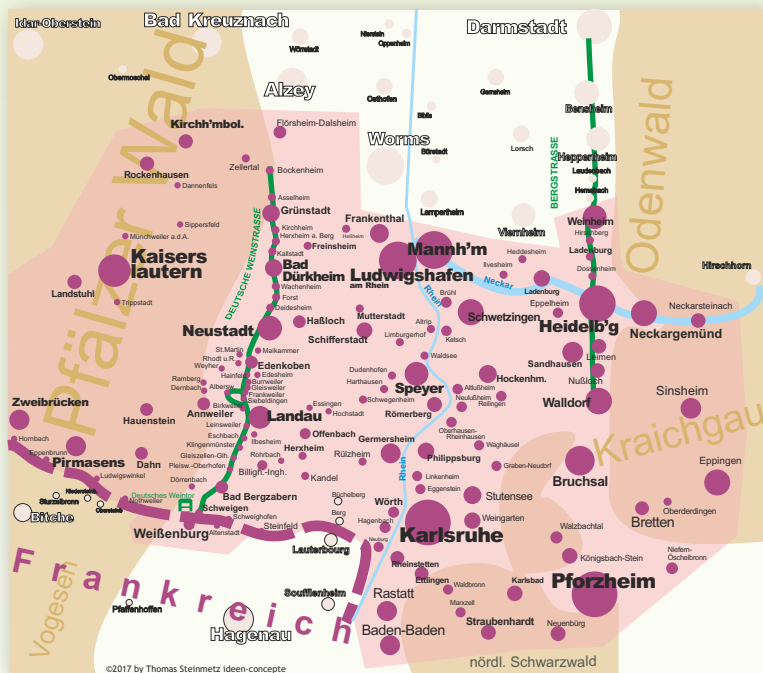
Anzeigenleitung:

Thomas Steinmetz

Telefon: 06349 - 67 93

Mobil: 0173 - 387 487 0

Verbreitungsgebiet



Abonnement-Service:



ein ganzes Jahr (alle fünf Ausgaben des pfalz-magazins) für nur **25,- €** incl. Porto und MwSt. pünktlich zu Ihnen ins Haus. Tel.: 06349 - 6793

oder E-Mail unter info@das-pfalz-magazin.

Übrigens – warum nicht das pfalz-magazin als Abo **verschenken**?

www.das-pfalz-magazin.de

Erscheinungsweise:

5 x im Jahr, immer spätestens zum 15. des Monats:

Februar — April — Juni — September — November

Für Druckfehler übernimmt der Verlag keine Haftung.

Unsere Magazine werden durch den „Leserkreis Daheim“ flächendeckend vertrieben, außerdem bei ausgewählten Ladengeschäften verkauft – darüber hinaus überall sonst, wo es sinnvoll ist, d.h., wo Menschen besonders gerne bereit sind, ein regionales Freizeit-Magazin zu erwerben. Ganz abgesehen von all unseren Anzeigen-Kunden, die selbstverständlich ebenfalls Exemplare erhalten. Da wir immer besser werden möchten, freuen wir uns sehr über alle Anregungen, Ergänzungen, Berichtigungen, konstruktive Kritik, sonstige Kommentare und natürlich auch auf Lob, wenn wir etwas gut gemacht haben!

Anzeigen, Advertorials und bestimmte andere redaktionelle Berichte: Wir möchten betonen, dass die dort veröffentlichten Inhalte nicht immer die Meinung unserer Redaktion wiedergeben. Somit möchten wir uns jeglicher Verantwortung über deren Wortlaut bzw. Bildmaterial entbinden und erklären damit ausdrücklich, dass sie nicht zum offiziellen, redaktionellen Teil gehören.

Hiermit erklären wir ferner, dass bestimmte redaktionelle Texte als so genannte **Advertorials** anzusehen sind, also eine Art Mischung aus Anzeige und redaktionellem Text. Wir verfassen diese Texte stets **eigenhändig** und verfassen sie nach Recherchen und Interviews mit dem Kunden. Es liegt hier also kein Verstoß gegen §3 und §5 UWG oder ein Verstoß gegen die Pressefreiheit im Sinne des Landespressgesetzes vor. Wo diese Gegebenheiten nicht vorliegen, kennzeichnen wir diese Seite vorschriftsgemäß mit der Bemerkung „Anzeige“.

Urheberrecht: Wir behalten uns für sämtliche Veröffentlichungen, ob redaktionell oder durch Werbung, alle Urheberrechte in Bezug auf Wort und Bild vor! Sollte eine Anzeige, die durch uns gestaltet wurde (**erkennbar ist dies an unserem Logo, welches in der Anzeige unten zu sehen ist**), bei einem Mitbewerber veröffentlicht werden, berechnen wir eine Gestaltungs-Gebühr, die abhängig vom Aufwand fair berechnet wird. Nachdruck, Kopien, sowie alle sonstigen Arten der Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlags.

Zum Schluss noch eine ganz persönliche Aussage: Unsere gesamte Arbeit, die wir tun, ist unserem himmlischen Schöpfer, der sich in Jesus Christus offenbart hat, gewidmet. Jeglichen Erfolg in unseren Bemühungen schreiben wir dem Segen Gottes zu. Es ist uns also wichtig, zu betonen, dass wir mit unserem Magazin nicht einfach nur ein Geschäft machen möchten, sondern dass ein klein wenig mehr Fokus auf Lebensgenuss in unserer Welt gelegt wird. Deprimierende Berichte über schlimme Dinge gibt es in anderen Medien bereits mehr als genug!

Leserreichweite

Durch die Verbreitung beim **Leserkreis Daheim**

(Arztpraxen, Wartebereiche, Friseure etc.) erreichen wir insgesamt **1,5 Mio. Leser*** in dem oben abgebildeten Gebiet.

Wer **garantiert** immer ein Heft haben möchte, nutzt am besten unseren **Abo-Service** (siehe linke Spalte), dann kommen alle Hefte per Post sogar ins Haus!

* gemessen durch **agma** Frankfurt a.M.

pfalz-magazin

...weil es das meistgelesene
in der Region ist!

**Jetzt das Pfalz-Magazin
abonnieren!
Nur 25,- € im Jahr!**

Auch als Geschenk-Abo möglich!



Schlesierstr.9 | 76865 Rohrbach
Tel.: 06349 - 3927
E-Mail: info@das-pfalz-magazin.de



Jetzt abonnieren!

5 x im Jahr für 25,- €

Das Pfalz-Magazin abonnieren — so einfach geht's:

1. Bei uns anrufen: 06349 - 6793 — oder eine E-Mail schicken an „rs@das-pfalz-magazin.de“
Betreff: „Abonnement“ (bzw. „Geschenk-Abo“)
2. Bitte Namen, Telefonnummer und Adresse nennen.
3. Die Ausgabe nennen, mit der begonnen werden soll (z.B. April-Ausgabe).
möglich sind 5 Zeitpunkte: Februar, April, Juni, September oder November.
4. Jetzt die Rechnung von uns abwarten mit unseren Bankdaten.
Das Abo kostet für fünf Ausgaben 25,- € (= ein ganzes Jahr).
5. Bei Erhalt der Rechnung den Betrag auf unser Konto überweisen.
6. Automatisch erhalten Sie nun ab sofort alle fünf kommenden Ausgaben.
7. Nach Ablauf dieses Jahres erhalten Sie automatisch von uns eine neue Rechnung,
falls Sie das Abo nicht vorher gekündigt haben sollten.

Falls Sie eine rechtzeitige Kündigung vergessen haben sollten:

Bei uns gibt's keinen Stress - versprochen!

Lieber ist uns natürlich aber, wir wissen vorher Bescheid.



Freuen Sie sich schon
auf unsere Frühjahrsausgabe
im Februar 2021!
Dann hoffentlich wieder mit
Veranstaltungstipps.

Nachhaltig

Lokal

unkompliziert

Kunden
-zufriedenheit

Service

zukunftsorientiert
nah

E-Mobilität

Energieversorger

Fair

umwelt-
bewusst



Weinstraßen
— ENERGIE —

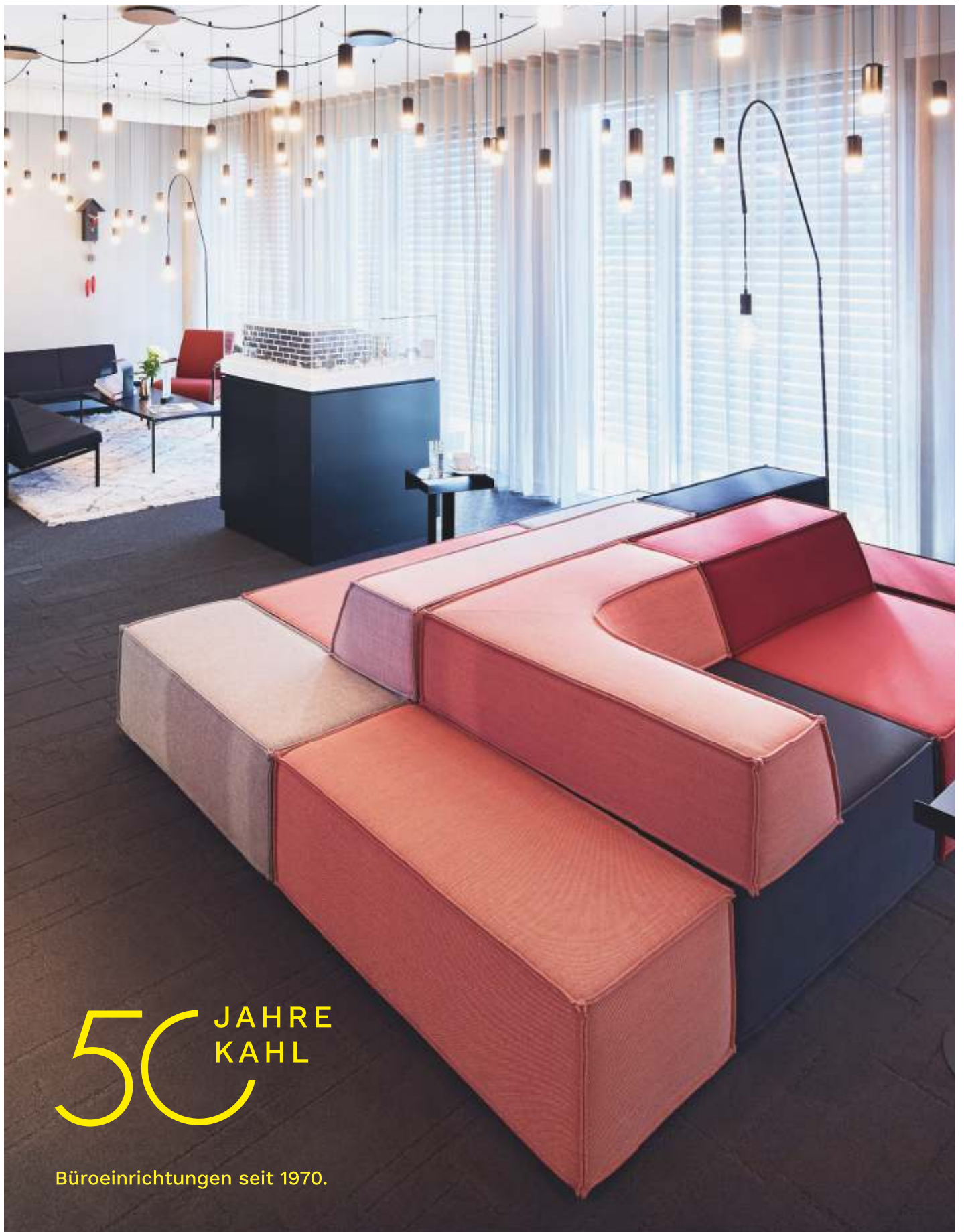
Transparent

Echter Partner

Unser Service:

- 100% Ökostrom
- 100% klimaneutrales Gas
- Extra-Tarife für Ihr E-Auto
- Wärmepumpenstrom
- Installation von Ladestationen/Wallboxen für Ihr Elektroauto
- Photovoltaikanlagen inkl. Home-Lösungen für Privat- und Gewerbekunden





50 JAHRE
KAHL

Büroeinrichtungen seit 1970.