DER RUTZ

Die Kundenzeitung der Bäckerei Rutz

aktuell
unterhaltsam
informativ

Ausgabe 1 | 2016

Arbeitswelt Rutz: vielseitig und spannend
Rutz braucht Menschen mit unterschiedlichsten Berufen und Talenten
Seite 2

Auf dem Weg nach Rio
Olympiahoffnung Malaika Mihambo über Leidenschaft und Disziplin
Seite 5

Geschafft, gelernt, glücklich
Wie wir wieder kindliche Begeisterung in uns erwecken
Seite 5

Wir brechen aus
Live Escape ist der Freizeittipp für Hobbydetektive und Rätselknacker
Seite 6

EDITORIAL Für eine nachhaltige Zukunft

Liebe Leserinnen und Leser,

sich für etwas zu begeistern, für eine Sache zu brennen, Mut zu haben, ein wenig verrückt zu sein: Das ist ein Schwerpunktthema dieser Ausgabe. Auch wir sind verrückt, verrückt nach gutem Brot. Das ist unser Motto. Damit wollen wir ausdrücken, dass wir lieben, was wir tun, und mit viel Herzblut versuchen, immer leckere Backwaren herzustellen und unsere Kunden mit neuen Produkten zu begeistern.
Das heißt für uns, zu dem zu stehen, was uns wichtig ist, und auch eigene, neue Wege zu gehen. So zählten wir, zusammen mit den Bauern von KraichgauKorn®, zu den ersten Vertretern von Slow Food in der Region und waren einer der ersten Bäcker, die hochwertige Vollkornprodukte anboten. Im Augenblick geht der Trend zu kleinen Broten, aber wir haben aus Überzeugung den riesigen Besenlaib ins Sortiment genommen, mittlerweile ist er unser Verkaufsschlager.
Es macht uns Spaß, mit traditioneller Backkunst und natürlichen Zutaten etwas verrückte Brotsorten zu erfinden, wie unser neues Brot aus dem Urkorn Emmer und der Chiasaat oder unser Brötchen DuDiDo. Es begeistert uns, Tradition und Zukunft zu verbinden. Wir sind ein modernes, wachsendes Familienunternehmen, pflegen aber dennoch alte Werte, und dazu gehört für uns auch ein enger und direkter Kontakt zu unseren Mitarbeitern und Kunden.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen
Oliver Rutz

Sachverständiger Gerhard Risser (r) und Kraichgaukornbauer Reinhard Hecker beim Prüfen eines KraichgauKorn® -Feldes

Nachhaltigkeit ist in aller Munde, aber oft genug werden die Menschen, die Nachhaltigkeit tatsächlich verwirklichen wollen, als verrückte Außenseiter belächelt.
Als Erste benutzten der sächsische Ökonom Carl von Carolwitz und der Weimarer Oberjägermeister Friedrich von Göchhausen Anfang 1700 den Begriff ‚Nachhaltigkeit'. Sie bezeichneten damit eine Bewirtschaftungsweise, bei der nur so viel Holz entnommen wird, wie nachwachsen kann, damit sich der Wald immer wieder regeneriert. Auf Dauer angelegte Ergebnisse und schonender Umgang mit Ressourcen sind auch heute noch die wichtigsten Kriterien von Nachhaltigkeit und so einleuchtend, dass man die Notwendigkeit zur Nachhaltigkeit schon als Binsenwahrheit bezeichnen könnte.

Dunkle Flecken
Selbstverständlich ist nachhaltiges Wirtschaften jedoch noch lange nicht, obwohl vor allem Politiker und Unternehmer den Begriff gerne in den Mund nehmen. Stellvertretend für alle Branchen ein paar Beispiele von vielen aus der Lebensmittelbranche: Laut einer aktuellen Studie der Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) werfen wir jährlich allein in Deutschland 10 Millionen Tonnen Lebensmittel weg. Um diesen Abfall zu erzeugen, blasen wir 22 Millionen Tonnen Treibhausgase in die Luft.
Wir sprühen im Jahr in Deutschland 40.000 Tonnen zum Teil hochgiftige Pestizide auf unsere Felder. Das ergaben die Recherchen der Journalistin Ute Scheub.
40 Prozent aller gefangenen Fische werden tot als Beifang wieder zurück ins Meer geworfen, so die Naturschutzorganisation World Wide Fund For Nature, WWF. Das sind unvorstellbare 38 Millionen Tonnen Meerestiere.
In Deutschland verkaufen vor allem Discounter im Jahr allein rund 280 Millionen Brötchen, deren Teiglinge in China produziert und 7.224 km auf dem Luftweg oder 10.199 km auf dem Seeweg hierher transportiert werden.
Die Hauptursache für nicht nachhaltiges, Ressourcen verschwendendes Wirtschaften ist Geld. Die einen wollen Profit erzielen, die anderen sparen. Mittlerweile kann man 1 kg Schweinefleisch oder ein Hähnchen für unter 5 € kaufen. Den Preis dafür bezahlen Tiere, die in riesigen Mastbetrieben zum Teil erbärmlich gehalten werden, und Menschen, die dort nicht selten zu unwürdigen Bedingungen arbeiten. Skandale bringen das immer wieder ans Licht.

Lichtblicke
Menschen und Unternehmen, die sich begeistert für Nachhaltigkeit einsetzen, sind noch eine oft nicht ernst genommene Minderheit, aber sie finden immer mehr Anhänger. Die Slow-Food-Bewegung mit ihrem Schwerpunkt auf regional erzeugten und gesund hergestellten Produkten nimmt Fahrt auf. Organisationen wie ‚Die Tafel' oder ‚Foodsharing' helfen, übrige Lebensmittel an Interessenten zu verteilen. Der Verein ‚Genießt uns' unterstützt Unternehmen im Kampf gegen Lebensmittelverschwendung und ehrt sie dafür. Tierschutzorganisationen wie ‚PETA' oder der ‚Deutsche Tierschutzbund' kämpfen für eine artgerechte Tierhaltung und gegen die Ausrottung. Vernünftige Bauern, die nicht auf Masse setzen und deshalb auch ohne Pestizide hohe Qualität erzeugen, behaupten sich am Markt.
Die größte Macht im Kampf für mehr Nachhaltigkeit liegt bei uns Konsumenten. Wir können viel erreichen, und dies ohne großen Aufwand. Ein paar Ideen dazu: • Sich beim Einkauf über das Herkunftsland informieren • Auch mal im Fachbetrieb oder im Hofladen einkaufen • Einen Massenhaltungsbetrieb und Schlachthof besichtigen • Nachdenken, was beim Erzeuger noch hängen bleiben kann, wenn ein Liter Milch 49 Cent oder ein Kilo Fleisch 2,99 € kostet, und wer dafür bezahlt • Eigene Rezepte zur Resteverwertung kreieren.
Am nachhaltigen Wirtschaften und Leben geht kein Weg vorbei, wenn wir die Natur, Tiere und andere Menschen nicht ausbeuten und eine enkelgerechte Welt hinterlassen wollen. Enkelgerecht, eine der schönsten Definitionen von Nachhaltigkeit. /sp

Gutschein
25 %
auf einen
Kaffee nach Wahl
ausschneiden und in einem unserer Fachgeschäfte einlösen. Gültig bis 31.7.2016
(der Rechtsweg ist ausgeschlossen)
Rutz
VERRÜCKT NACH GUTEM BROT.

Nachhaltigkeit ist eine Frage des Respekts

Interview mit Eugen Rutz

Nachhaltigkeit ist für Rutz schon seit Jahrzehnten ein Thema. Wir haben Eugen Rutz gefragt, was Nachhaltigkeit für ihn bedeutet und wie Rutz Nachhaltigkeit lebt.

Was verstehen Sie unter Nachhaltigkeit?
Für mich ist Nachhaltigkeit vor allem eine Frage der Haltung, die von Respekt geprägt ist. Ich wurde dazu erzogen, dass man aus der Natur, den anderen Menschen und den Tieren nicht das Letzte herausholt. Meine Eltern haben mir beigebracht, dass Lebensmittel wertvoll sind und nicht einfach weggeworfen werden. Wir gehen viel zu nachlässig mit unseren Ressourcen um, dabei sind wir doch fast alle glücklich, wenn wir in der Natur sind und sie genießen können.

Wie setzen Sie Nachhaltigkeit in Ihrem Unternehmen um?
Es ist uns wichtig, ein fairer Arbeitgeber zu sein. Wir pflegen einen engen Kontakt mit unseren Mitarbeitern und haben ein offenes Ohr für ihre Probleme. Wir achten auf eine rechtzeitige Bezahlung. So überweisen wir Gehälter immer 3 Tage vor dem Ersten auf das Konto unserer Mitarbeiter/-innen, damit sie ihre Fixkosten pünktlich bezahlen können, ohne Angst haben zu müssen, das Konto zu überziehen.
Was für Menschen gilt, gilt auch für die Natur. Ein Acker muss sich erholen können, zu viele Pestizide laugen ihn aus, lassen ihn sterben. Wir arbeiten bereits seit über 25 Jahren mit den Bauern von KraichgauKorn® zusammen, die keine Pestizide verwenden und kaum düngen. Da der Ertrag dadurch geringer ist, ist das Mehl relativ teuer. Dafür schonen wir die Umwelt.

Bringt Nachhaltigkeit langfristig mehr Erfolg?
Ich bin sicher, dass uns nachhaltiges Wirtschaften langfristig erfolgreicher macht. Aber Nachhaltigkeit kostet Geld. Unsere Rohstoffe sind teurer, unser Mehl kostet 25 % mehr, unser Quellsalz fünfmal so viel wie normales Salz. Gleichzeitig wollen wir unseren Kunden faire Preise anbieten. Wir müssen immer wieder die Balance zwischen Wirtschaftlichkeit und Nachhaltigkeit austarieren.

Besitzen nachhaltig erzeugte Produkte wirklich eine höhere Qualität?
Unsere nachhaltig erzeugten Backwaren schmecken besser und sind bekömmlicher. Unser Getreide ohne Pestizide oder unser Quellsalz, das nicht raffiniert ist, tut dem Körper gut. Wir hoffen natürlich, dass das auch unsere Kunden so sehen. Letztlich entscheiden die Kunden durch ihr Essverhalten darüber, ob nachhaltiges Wirtschaften den Sieg davonträgt. /sp

Arbeitswelt Rutz: vielseitig und spannend

Wenn wir an eine Bäckerei als Arbeitgeber denken, fallen vielen von uns nur zwei Berufe ein: Bäcker und Verkäuferin. Diese sind natürlich wichtig. Eine große Bäckerei wie Rutz braucht jedoch auch viele andere Talente und bietet spannende Führungsaufgaben.

Einkäuferin
Sarah Holfelder trägt maßgeblich dazu bei, dass Rutz seine hochklassigen Backwaren zu fairen Preisen anbieten und dennoch erfolgreich wirtschaften kann. Die Betriebswirtin (FH) ist für den Einkauf zuständig, und das ist bei Rutz, so erzählt sie, eine spannende und vielseitige Herausforderung. Sarah Holfelders Aufgabe: hochwertige Rohstoffe zu aktuellen Marktpreisen einzukaufen. Das erfordert vor allem eins: Hartnäckigkeit. Sarah

Sarah Holfelder (l.) Bettina Groß (r.)

Holfelder holt kontinuierlich Angebote ein und vergleicht sie, überprüft regelmäßig die Leistungen der Lieferanten und informiert sich jeden Tag über die Preisentwicklung der wichtigsten Rohstoffe. Zeichnet sich zum Beispiel ab, dass bei Haselnüssen Ernteausfälle und damit Preissteigerungen zu erwarten sind, versucht sie noch rechtzeitig, Verträge zu aktuellen, günstigeren Konditionen abzuschließen. „Ich muss immer wieder abwägen und manchmal auch ein kleines Risiko eingehen, natürlich in Absprache mit meinem Vorgesetzten, Tobias Knittel.“ Die schwierigsten und für sie gleichzeitig spannendsten Arbeitsmomente sind die Preisverhandlungen. „Ich will einen Kompromiss finden, der für beide Seiten gut ist. Das klappt am besten, wenn ich gut vorbereitet bin, mich in die Position meines Gegenübers versetze, jedoch nie mein gestecktes Ziel aus den Augen verliere.“
Sarah Holfelder stieg gleich nach ihrem Studium bei Rutz ein. „Ich bewarb mich hier initiativ, weil ich Rutz durch meine Arbeit als Aushilfsverkäuferin kannte. Hier ist es einfach viel schöner und persönlicher als in einem großen Konzern. Wir sind wie eine große Familie und ziehen an einem Strang.“

Lohn- und Finanzbuchhalterin
Auch bei Bettina Groß dreht sich in ihrem Arbeitsalltag alles ums Geld. Sie sorgt dafür, dass die vielen Rutz-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter ihr Gehalt pünktlich auf ihrem Konto haben und das Finanzamt fristgerecht die fälligen Steuern erhält.
Die Abiturientin absolvierte bei Rutz eine Ausbildung zur Bürokauffrau und blieb. „Es gefällt mir, dass ich selbstständig arbeiten kann und der Kontakt zu meinen Vorgesetzten persönlich und direkt ist.“ Sofort nach ihrer Ausbildung wurde sie Lohn- und Finanzbuchhalterin. Als Lohnbuchhalterin überweist sie Gehälter, Sozialversicherungsbeiträge und vermögenswirksame Leistungen. Als Finanzbuchhalterin ist sie für den Kontakt zum Finanzamt zuständig. Sie bereitet zudem regelmäßig alle Einnahmen und Ausgaben der Bäckerei Rutz statistisch auf. Ihre Daten helfen der Unternehmensleitung, den Geschäftserfolg zu kontrollieren und strategische Ziele zu entwickeln.
Bettina Groß ist bei Rutz die Königin der Zahlen, da ist es gut, dass sie Zahlen mag. „Bei Zahlen erhält man immer eine klare und überprüfbare Antwort.“ Dennoch: Nur Zahlen wären ihr auf Dauer dann doch ein wenig zu eintönig und deshalb genießt sie den intensiven Kontakt zu ihren Kollegen/-innen, den ihre Arbeit auch mit sich bringt. „Diese Mischung aus Zahlen und Menschen ist genau das Richtige für mich.“

Haustechniker
Zahlen sind für Nicolas Helmut Moise beruflich nicht so wichtig, er ist der Mann für alle Maschinen und technischen Anlagen. Wenn eine stottert oder gar ausfällt, sind er und sein Kollege Karl Josef Mayer von der Haustechnik zur Stelle, auch

Nicolas Helmut Moise

nachts und am Wochenende. Sie versuchen, das Problem zu finden und zu beheben oder sorgen dafür, dass Spezialisten rasch Abhilfe schaffen. Nicolas Helmut Moise arbeitet immer gegen die Uhr, denn vor allem in der Backstube führt ein maschineller Ausfall schnell zu Zeitverzögerungen beim Backen. Der Anlagentechniker sieht dennoch alles locker und entspannt. „Mit Ruhe und Erfahrung findet man am schnellsten sinnvolle Lösungen.“ Es gibt auch Tage, an denen er und sein Kollege Routinearbeiten erledigen können, wie eine Anlage Teilchen für Teilchen auseinanderzunehmen und zu warten, aber eigentlich liebt der Haustechniker vor allem die Tage, in denen es gilt, unerwartete Probleme zu lösen: „Das macht für mich den Reiz meiner Arbeit aus. Ich lasse mich gerne überraschen.“

Leiterin Snackabteilung
Wie in jedem Unternehmen kann man auch bei Rutz die Karriereleiter hochklettern und Führungsaufgaben übernehmen. So führen zum Beispiel die Filialleiterinnen ihr Verkaufsteam. Die Verkaufsleiterinnen Ramona Kugehl und Helga Lepp unterstützen die Fialleiterinnen und deren Teams dabei, den Umsatz anzukurbeln. In der Backstube sorgt Produktionsleiter Andreas Geiger, dass die Bäcker gut und gerne arbeiten und dafür jede Nacht höchste Qualität liefern. Timo Sharif leitet die Konditorei. Versandleiter Andreas Lampert ist dafür verantwortlich, dass die Backwaren rechtzeitig und unversehrt in die Filialen gelangen.
Bei Rutz ist der interne Aufstieg bewährte Tradition. Fast alle Führungskräfte haben bei Rutz als Bäcker/-in, Verkäufer/-in oder als Sachbearbeiter/-in in der Verwaltung begonnen. Alexandra Wettstein, die neue Leiterin der Snackabteilung, begann vor 4 Jahren als Aushilfe für die Herstellung von Snacks. Die gelernte Verkäuferin wollte gerne nachts arbeiten, um mehr Zeit für ihren Sohn zu haben. Jetzt ist es ihre Aufgabe, neue Rezepte auszuprobieren und die Arbeitsprozesse ihrer fünf Kolleginnen gut zu organisieren: „Wir müssen sowohl sorgfältig als auch schnell arbeiten. Schließlich sollen die Snacks nicht nur gut schmecken und appetitlich aussehen, sondern auch so früh wie möglich in den Filialen sein.“ Sie ist zudem dafür verantwortlich, dass alle Zutaten rechtzeitig geliefert werden oder sie muss Himmel und Hölle in Bewegung setzen, wenn das nicht der Fall ist. Bei Rutz führen die Vorgesetzten nicht nur, sondern sie arbeiten aktiv in ihren Teams mit, auch Alexandra Wettstein. „Wenn ich vormache, wie man gut arbeitet, motiviert das meine Kolleginnen am meisten, auch ihr Bestes zu geben.“
/sp

Alexandra Wettstein

Als Frau in der Backstube

Noch exotisch oder schon längst normal?

Zu Hause übernehmen meist Frauen das Backen, aber die Backstube ist überwiegend noch in der Hand von Männern. Bei Rutz waren Bäckerinnen schon immer willkommen. Im Augenblick sind es zwei, Tamara Hack und Jeanette Delle Donne.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, Bäckerin zu werden?

Jeanette Delle Donne: Ich habe nach meinem Hauptschulabschluss mehrere Praktika zur Berufsorientierung absolviert. Weil ich schon immer gerne gebacken habe, probierte ich auch die Backstube aus, und dort hat es mir am besten gefallen.

Tamara Hack: Als Kind habe ich neben einer Rutz-Filiale gewohnt und da roch es immer so gut. Deshalb war für mich klar: Diesen Geruch möchte ich erzeugen.

Was haben Ihre Eltern dazu gesagt?

Tamara Hack: Mein Vater meckerte nur: „Wozu Bäckerin und außerdem schaffst du es nie, nachts aufzustehen." Aber ich wusste, dass ich das kann.

Jeanette Delle Donne: Meine Eltern haben sich nicht eingemischt, sondern mir die Entscheidung überlassen.

Haben Sie Ihre Entscheidung schon mal bereut?

Jeanette Delle Donne

Jeanette Delle Donne: Niemals, ich finde meinen Beruf toll. Er ist manchmal körperlich anstrengend, aber jede Nacht selbst geschaffene Backwaren in der Hand zu halten und zu riechen, ist einfach nur schön.

Tamara Hack: Mir geht es ähnlich. Ich liebe meinen Beruf auch nach 28 Jahren noch. Es gibt für mich nichts Schöneres, als Teige zu machen und die damit verbundene Verantwortung. Ich finde meinen Beruf zudem sehr abwechslungsreich.

Wie ist es nun so, fast allein unter Männern?

Tamara Hack: Zu Beginn meiner Ausbildung musste ich ein wenig darum kämpfen, als Frau ernst genommen zu werden. Aber das ist schon lange kein Problem mehr. Ich werde genauso behandelt wie alle anderen auch.

Jeanette Delle Donne: Ich habe wesentlich später als Tamara angefangen. Da waren Frauen in der Backstube schon keine Seltenheit mehr. Zu mir waren die Kollegen von Anfang an nett und hilfsbereit. Klar, manchmal geht es etwas ruppig zu, aber das bin ich gewohnt, da ich mit sechs Brüdern aufgewachsen bin.

Haben Frauen genug Kraft für den Beruf?

Jeanette Delle Donne: Ich bin klein und zierlich. Meine Kollegen haben dafür Verständnis. Sie helfen mir gerne, wenn ich zum Beispiel einen 25 kg schweren Sack Zucker an meinem Arbeitsplatz brauche.

Tamara Hack: Ich bin groß und habe kein Problem

Tamara Hack

mit den körperlich anstrengenderen Arbeiten. Und mittlerweile nehmen uns ja die Maschinen fast alle körperlichen Arbeiten ab. /sp

Arbeitszeiten nicht so schlimm wie gedacht

Yvonne Schweizer

Felix Fuhrmann

Manuela Breitscheidel

Yusuf Özdemir

Bäcker und Fachverkäufer haben ungewöhnliche Arbeitszeiten. Das lässt sich nicht ändern, schließlich freuen sich die Kunden darüber, von frühmorgens bis spätabends und auch am Wochenende frische Backwaren einzukaufen. Kann man sich mit diesen Arbeitszeiten arrangieren? Wir haben bei Rutz-Mitarbeitern nachgefragt.

Yvonne Schweizer, Fachverkäuferin

Ich bin alleinerziehende Mutter einer 5-jährigen Tochter. Dennoch komme ich gut mit meinen Arbeitszeiten zurecht, gerade weil sie so flexibel sind und ich so die Betreuung meiner Tochter gut regeln kann. Wenn ich arbeite, besucht meine Tochter den Kindergarten oder wird von meiner Mutter betreut. Meine Arbeitszeiten mögen ungewöhnlich sein, aber ich habe genauso viel Freizeit wie jeder andere Arbeitnehmer auch. Wenn meine Kleine bei der Oma ist, treffe ich mich gerne mit Freundinnen, auch unter der Woche. Wenn ich am nächsten Tag erst am Nachmittag mit der Arbeit beginne, ist das ja kein Problem.

Manuela Breitscheidel, Fachverkäuferin

Ich fand unsere Arbeitszeiten noch nie schlimm, im Gegenteil. Am liebsten beginne ich sehr früh morgens oder spätabends, dann habe ich das Gefühl, den ganzen Tag freizuhaben. Ich kann ins Fitnessstudio gehen, wenn es dort leer ist, walken, gemütlich mit meinem Mann essen oder in der Sonne ein Buch lesen. Ich arbeite auch gerne am Sonntag, das ist nur ein halber Arbeitstag und dafür bekommen wir den Montag frei. Außerdem findet sich bei Rutz immer eine Lösung, wenn man eine Schicht nicht übernehmen kann.

Felix Fuhrmann, Bäcker

Aufzustehen, wenn andere zu Bett gehen, war am Anfang hart, aber ich habe mich schnell daran gewöhnt. Ich genieße es, tagsüber freizuhaben, weil ich dann viel draußen sein und Sport treiben kann. Je nachdem, was ich vorhabe, schlafe ich tagsüber vier Stunden und abends dann noch mal drei Stunden. Meine Freunde taten sich zuerst schwer, wenn ich nach dem Fußballspielen nicht mehr mit ihnen in die Kneipe konnte, aber das haben sie nun akzeptiert. Außerdem mag ich meinen Beruf als Bäcker so sehr, dass ich die Arbeitszeiten dafür in Kauf nehme. Und durch den Nachtzuschlag verdiene ich mehr, das ist natürlich auch nicht schlecht.

Yusuf Özdemir, Bäcker

Durch die Nachtarbeit habe ich viel Zeit für meine Familie und meine kleine Tochter. Wenn ich gegen 10.30 Uhr vormittags nach Hause komme, frühstücken wir zusammen, dann schlafe ich zwei oder drei Stunden, und danach unternehmen wir etwas als Familie, gehen auf den Spielplatz, in den Wald oder spielen zu Hause. Abends gehe ich gegen 21 Uhr ins Bett. Und am Sonntag habe ich sowieso fast immer frei. /sp

Gutschein
25 %
auf einen
1/4 Besenlaib
ausschneiden und in einem unserer Fachgeschäfte einlösen. Gültig bis 31.7.2016
(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen)
Rutz
VERRÜCKT NACH GUTEM BROT.

Alexander Rutz ist weltweit einer der ersten Brotsommeliers

Gute Winzer und gute Restaurants ohne Weinsommeliers? Nicht vorzustellen. Seit letztem Jahr gibt es nun auch die ersten staatlich geprüften Brotsommeliers der Welt, ausgebildet an der Akademie des Deutschen Bäckerhandwerks in Weinheim. Wir haben Alexander Rutz gefragt, warum er Brotsommelier wurde.

Wozu braucht man einen Brotsommelier?
Für immer mehr Menschen ist essen ein Genuss, den sie mit allen Sinnen erfahren möchten. Das richtige Brot trägt wesentlich dazu bei, Geschmack und Aroma von Speisen und Getränken zu intensivieren oder neue, spannende Geschmackserlebnisse zu schaffen. Starköche wie Johann Lafer haben das schon lange erkannt und bauen Brot gezielt als wichtigen Baustein in ihre Menüs ein. Damit steigt auch die Nachfrage nach uns Brotsommeliers.

Was macht ein Brotsommelier?
Wie Weinsommeliers analysieren wir die Qualität und den individuellen Charakter eines Brotes und beschreiben, wie es aussieht, riecht und schmeckt. Darauf aufbauend, empfehlen wir, zu welchen Getränken und Gerichten das Brot am besten passt. Dabei finden wir oft Kombinationen, die überraschend und spannend sind. Kämen Sie auf die Idee, Maracuja-Saft zu Focaccia-Brot zu trinken? Es schmeckt himmlisch, weil das leicht säuerliche und pikante Focaccia-Brot die fruchtige Süße von Maracuja-Saft erst voll zur Geltung bringt.

Wie finden Sie die perfekte Komposition von Brot, Speisen und Getränken?
Ein Anhaltspunkt sind ähnliche Aromen und Geschmacksstoffe. Holzofenbrot passt zum Beispiel gut zu Schinken, weil beide ein holziges und rauchiges Aroma besitzen. Kräftiges Roggenbrot harmoniert hervorragend mit Frischkäse und Preiselbeeren, weil sich hier drei unterschiedliche Säurearomen ideal ergänzen.

Weiß man das nicht auch als Bäckermeister?
Als Bäckermeister kann ich qualitativ hochwertige Backwaren in unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen herstellen. Aber in der Fortbildung zum Brotsommelier habe ich zudem gelernt, nicht nur Aroma und Geschmack unserer Brote, sondern auch von Getränken und Gerichten differenziert zu analysieren und zu beschreiben. Ich kann nun vielseitigere Verzehrempfehlungen aussprechen.

Wie profitieren Ihre Kunden von Ihrem Wissen als Brotsommelier?
Wir können unsere Kunden noch besser beraten, nicht nur was den Geschmack, sondern auch was die Verträglichkeit eines Brotes betrifft. Wir verfassen nun von unseren Broten Genussbeschreibungen und Verzehrtipps. So können unsere Kunden gezielter einkaufen oder gelassener neue Brote ausprobieren. Die Weiterbildung regt mich zudem an, neue Brotsorten zu entwickeln, die spannende Genusswelten eröffnen oder ideal zu bestimmten Gelegenheiten passen. Ich könnte mir zum Beispiel ein Weizenbrot mit Früchten vorstellen, das so beschwingt und fruchtig ist wie der Sommer. /sp

Fortbildung zum/zur Brotsommelier/-e

Die berufsbegleitende Fortbildung zum Brotsommelier an der Akademie des Deutsches Bäckerhandwerks in Weinheim dauert ein Jahr. Hochkarätige Referenten aus unterschiedlichsten Bereichen der Lebensmittelbranche und Gastronomie unterrichten die Teilnehmer/-innen u. a. in folgenden Bereichen: betriebswirtschaftliche Grundlagen, Produktkunde, deutsche Brotkultur, Verzehrempfehlungen, sensorische Bewertungen und Beschreibungen. Die Fortbildung endet mit einer Prüfung vor der Handwerkskammer.

Gesund gewürzt statt gerührt

Alkoholfreie Cocktails im Trend

Cocktails und Sommer, das ist Lebensfreude pur. Wenn da, zumindest für viele, die gesund leben und sich an die Null-Promille-Regel halten wollen, nicht der Alkohol wäre. Doch die Zeiten, in denen alkoholfreie Cocktails eine langweilige, vielleicht sogar pappsüße Randerscheinung in den Angebotspaletten der Bars waren, sind längst vorbei. Drinks ohne Hochprozentiges heißen mittlerweile „Mocktails“ und sie liegen im Trend, wie Milan Nesin bestätigt. Er muss es wissen. Denn Nesin führt zusammen mit Matthias Schallies die Heidelberger Bentbar. In den vergangenen Jahren habe die Nachfrage nach sogenannten „Mocktails“ sogar nochmals spürbar angezogen, insbesondere bei den weiblichen Gästen beziehungsweise dem Publikum unter 30 Jahren.
Der Begriff für die alkoholfreie Variante ist eine Mischung aus dem herkömmlichen „Cocktail“ und dem englischen Wort „mock“, was so viel heißt wie Attrappe, Fälschung, Nachahmung. Ziel der Barkeeper war es nämlich zunächst, die klassischen alkoholhaltigen Drinks eben ohne „Sprit“ herzustellen und den Geschmack möglichst nahe am Original zu belassen. Allerdings ist es ungleich schwieriger, einen alkoholfreien Cocktail zu mixen. Denn der Alkohol hat beim Herstellen eines Drinks eine ähnliche Funktion wie das Fett beim Kochen: Er dient als Geschmacksträger.
Doch längst sind „Mocktails“ keine einfachen Kopien mehr, sondern vielmehr kulinarische Überraschungen mit außergewöhnlichen neuen Geschmackserlebnissen. „Cuisine-Style“ nennt sich beispielsweise ein Stil, der in den letzten Jahren den Bartresen erobert hat. Er bringt Grünzeug „in“ statt nur auf den Cocktail und mit frischen Kräutern und Gewürzen eine völlig neue und sogar gesunde Note in die Cocktailgläser. „Wir in

der Bentbar arbeiten gerne mit intensiven, scharfen oder gemüsigen Zutaten, um „Mocktails“ eine gewisse Würze zu verleihen: Ingwer, Gurke, Sellerie oder Gingerbeer zum Beispiel“, erklärt Nesin. Und verrät gleich auch noch seine drei Favoriten. „‚Der Dayflight‘ überzeugt durch seine Kombination von frischem Sellerie, Zitrone, Maracujasirup, Sanbitter und Limonade, der ‚Fresh Elderflower‘ durch Limette, Minze, Gurke und Holunderblütentonic und der „Chinatown“ durch Orangen, Limetten, frischen Ingwer, Cranberrysirup und Ginger Ale.“ /cr

Unsere Lieblingstipps für leckere Mock- und Cocktailabende:

Bentbar, Heidelberg, Leyergasse 2 (Neckarmünzplatz), Tel. 06221 7356848, www.bentbar.de,

Lino‘s Bar, Heidelberg, Bergheimer Str. 21, Tel. 06221 7257750, www.linos-bar.de,

Hagestolz, Mannheim, Jungbuschstr. 26, www.hagestolz.de,

Der Kofferraum, Karlsruhe, Hirschstr. 17, Tel. 0721 18054803, www.derkofferraum.de

Unser neues Sonnkorn-Brot Emmer-Chi

Zutaten: 95 % Emmervollkornmehl und Emmervollkornflocken, 5 % Chiasaat, Hagebutte, Olivenöl, Quellsalz, Hefe, Wasser
Emmer-Chi ist unsere neue Symbiose aus dem gesunden Urkorn Emmer, der Power der mexikanischen Chiasaat und fruchtigen Hagebutten. Es präsentiert sich in einer Kastenform, mit 2 kleinen Einschnitten und erstrahlt in karamellbraunen bis orangebraunen Farbtönen.
Der Geruch der Kruste ist leicht röstig-süß mit einem Hauch von Mandel, Hagebutte und dem Duft von frisch gemähtem Heu.
Das kompakte Powersonnkornbrot offenbart beim Schneiden sein mürbes, sandbraunes und fein geportes Inneres. Die leicht dunklen Chiasaatsamen fallen dezent ins Auge. Die Krume duftet süßlich-malzig, unterstrichen von einer leichten Honignote und einem Hauch von Hagebutte. Schon der erste Bissen verleiht ein vollmundiges, kerniges und saftiges Mundgefühl und erweckt Hunger auf mehr. Die Sinfonie von röstig-malzigen Geschmacksaromen, einer zarten Honignote und einem Abgang von Haselnuss zieht Genießer in ihren Bann. Was braucht man mehr für den Tag?
Zu diesem Powerbrot passen besonders gut süße Aufstriche. Am besten frischer Waldhonig, der Geschmack und Aroma der Hagebutten unterstreicht. Auch ein milder Nussschinken ist zu empfehlen. Das Brot schmeckt zudem

hervorragend mit aufgeschlagener Rahmbutter und Preiselbeeren.
Das Emmer-Chi ist sehr wertvoll. Emmer, eine der ältesten Kulturpflanzen unserer Erde, enthält sehr viele Mineralien. Chia ist eine der reichhaltigsten Quellen für ungesättigte Fettsäuren. Es besitzt zudem einen sehr hohen Proteingehalt und ist reich an Vitaminen und Mineralien. / Alexander Rutz
(unser Emmer-Chi gibt es Mi. u. Sa.)

Von nichts kommt nichts

Weitspringerin Malaika Mihambo auf dem Weg nach Rio

Wie die Atmosphäre in der brasilianischen Weltstadt Rio de Janeiro bei den Olympischen Sommerspielen 2016 in etwa sein wird, kann man sich vorstellen. Riesige Stadien, Tausende begeisterte Fans, die ihre Euphorie kaum zurückhalten können, unbekannte und weltberühmte Sportler, die sicherlich den einen oder anderen Adrenalinkick bekommen und sich von ihrer besten Seite zeigen möchten. Auch die Metropolregion Rhein-Neckar schickt ein Team Rio ins Rennen, mit Sportlern und Sportlerinnen, die für Vereine zwischen Schwetzingen und Sinsheim, Heidelberg und Bruchsal aktiv sind. Eine, die bei Olympia 2016 für Erfolge sorgen könnte, ist die 22-jährige Weitspringerin Malaika Mihambo (U23-Europameisterin 2015 und WM-Sechste 2015), die beim TSV Oftersheim/LG Kurpfalz zu Hause ist.

Frau Mihambo, wie sind Sie zur Leichtathletik beziehungsweise zum Weitsprung gekommen?
Ich habe mit acht Jahren an einem Schnuppertag der TSV Oftersheim teilgenommen. Nach dem Weitsprungtraining meinte ein Trainer zu mir, ich hätte gute Sprunggelenke und ob ich nicht mal beim regulären Training vorbeischauen wolle - was ich auch tat.

Wie viel trainieren Sie vor Wettkämpfen?
Ich trainiere etwa sechs, sieben Mal in der Woche. Direkt vor Wettkämpfen aber etwas weniger intensiv, um Kräfte zu sparen und voll ausgeruht in den Wettkampf zu gehen.

Unterscheidet sich das Training für Olympia vom „normalen" Training zuvor?
Kaum. Mein diesjähriger Trainingsplan wurde jedoch durch eine beidseitige Patellasehnenentzündung ausgehebelt. Ich konnte zwischenzeitlich sogar nur noch Reha-Training machen.

Trainieren Sie Ihre Fitness auch in der Freizeit?
Da ich schon fast täglich Sport mache, ist mein Bedürfnis nach sportlicher Tätigkeit in meiner Freizeit geringer. Deshalb lerne ich in meiner Freizeit lieber Klavierspielen, koche, treffe mich mit Freunden und arbeite ehrenamtlich.

Wie können Sie sich über so viele Monate immer wieder motivieren?

Das Training macht Spaß: sich zu bewegen, mit den Teamkollegen zu reden und gemeinsam Ziele zu erreichen. Außerdem ist das Training notwendig, um meine Ziele erreichen zu können, an internationalen Wettkämpfen teilzunehmen und gute Leistungen zu bringen. Von nichts kommt nichts. Klar, kommt es mal vor, dass eine Ausdauereinheit sehr lange und anstrengend ist oder man mal nicht so große Lust aufs Training hat. Aber wenn man sich vor Augen hält, was man erreichen will, kann man sich immer durchbeißen.

Welche Ziele haben Sie außerhalb des Sports? Für was können Sie sich sonst noch begeistern?
Ich habe mein Politikwissenschaftsstudium an der Universität Mannheim fast abgeschlossen. Nach meinem Abschluss im Sommer möchte ich gerne ein längeres Praktikum bei einer NGO machen. Non-governmental organizations sind regierungsunabhängig und nicht gewinnorientiert. Ich interessiere mich sehr für soziale und Umweltprojekte und möchte auch später mal in diesem Bereich arbeiten. Ich möchte nicht nur Dinge für mich machen. Geben und Nehmen ist das, was am Ende glücklich macht, denke ich.

Frau Mihambo, vielen Dank für das Gespräch. Und viel Erfolg in Rio de Janeiro! /cr

Geschafft, gelernt, glücklich

Mit Begeisterung in ein besseres Leben

Geschafft! Über ihr ganzes Gesicht strahlt die kleine Hannah und kräht fröhlich in die Runde. Stolz blicken Mama und Papa auf ihr kleines Wunderkind, hat es sich doch eben zum ersten Mal selbständig an der Tischkante hochgezogen und steht auf seinen eigenen zwei Beinchen. Was ist hier passiert? Mehr, als man denkt. Zwanzig- bis fünfzigmal am Tag erlebt ein Kleinkind einen Zustand größter Begeisterung. Aber irgendwo auf dem Weg zum Erwachsenen geht uns diese Bereicherung des Lebens verloren. Doch: „Begeisterung ist Doping für Geist und Hirn", sagt der Neurobiologe Prof. Dr. Gerald Hüther. Und er weiß auch, wie man – ganz praktisch – die Begeisterung zurück in sein Leben holt.

„Sie müssen sich etwas suchen, das Sie wirklich interessiert", ist die nur auf den ersten Blick verblüffend einfache Antwort des Göttinger Professors für Neurobiologie. „Wichtig ist dabei, dass es Ihnen unter die Haut geht, um die emotionalen Zentren im Gehirn zu aktivieren", so der international renommierte Hirnforscher. Und wenn man genau hinschaut, liegt hier auch die Antwort auf die Frage, was mit der kleinen Hannah passiert ist. Ihre Begeisterung an der Entdeckung der Welt hat in ihrem kleinen Gehirn einen mächtigen Sturm entfacht und wichtige emotionale Zentren aktiviert. Die dort liegenden Nervenzellen haben lange Fortsätze, die in alle andere Bereiche des Gehirns ziehen. An den Enden dieser Fortsätze wird ein Cocktail von neuroplastischen Botenstoffen ausgeschüttet. Diese Botenstoffe bringen nachgeschaltete Nervenzellverbände dazu, verstärkt bestimmte Eiweiße herzustellen, die das Gehirn zur Entfaltung braucht, und sie so wachsen zu lassen, dass es neue Herausforderungen gut bewältigt. Der Sturm der Begeisterung hat im Kopf von Hannah also eine Art von Selbstdoping ausgelöst. Motto: Begeistert, gelernt, glücklich Ohne darüber nachzudenken, warum oder wie das kam.

Begeisterung ist also die Antriebsfeder für Entwicklung. „Damit wir uns für etwas begeistern, muss es," so Hüther, „bedeutsam für uns selbst sein." Für ein kleines Kind ist noch fast alles bedeutsam, was in seinem Leben passiert. Je mehr man aber lernt ‚wie der Hase läuft', je mehr der Mensch sein ‚Leben in den Griff' bekommt und seine ‚Pappenheimer kennt', desto mehr und mehr schläft die Fähigkeit ein, sich für Neues zu begeistern. Man erstarrt in Routine. Man funktioniert und stagniert.

Mit Begeisterung fit bleiben

Das muss nicht so bleiben. Auch bei uns Erwachsenen führt jeder kleine Sturm der Begeisterung dazu, dass im Hirn, wie bei der kleinen Hannah, ein selbst erzeugtes Doping abläuft und jene Stoffe produziert, die für alle Wachstums- und Umbauprozesse von neuronalen Netzwerken gebraucht werden. Die Wissenschaft nennt diesen Prozess Potenzialentfaltung. Es ist das genaue Gegenteil von dem, was die meisten Menschen gegenwärtig betreiben: bloße Ressourcennutzung.

Fazit: Wir lernen nur das, was für uns wichtig ist. Wer sein Potenzial entfalten will, muss die eigene Begeisterungsfähigkeit wachhalten. Das macht glücklich. Mit jeder gemeisterten Herausforderung schüttet unser Gehirn Glückshormone aus. Wir sind begeistert und suchen nach der nächsten Herausforderung. Und das Beste ist: Dies ist bis ins hohe Alter möglich. Vielleicht kann diese Erkenntnis ja den einen oder anderen kindlich begeistern. Lernen wir von der kleinen Hannah. /nk

Mehr Infos:
www.gerald-huether.de
www.akademiefuerpotentialentfaltung.org.

Funny Runs

Laufen macht Spaß, aber noch mehr Spaß macht es vielen, in lustigen Kostümen zu rennen oder sich mal richtig die Kante zu geben. Zum Beispiel rutschige Rampen hochzuklettern oder sich aus Drecklöchern zu befreien.

Fun Runs und Dirt Runs liegen im Trend und manchmal treten sie auch als Kombination auf. Dirt Runs sind etwas für Sportlerinnen und Sportler, die es wissen wollen. Die Läufe sind hart und, wie der Name schon sagt, dreckig. Es geht nicht nur durch Flüsse, Schlammlöcher und über fiese Berge. Damit es nicht zu langweilig wird, warten gemeine Hindernisse, die den Teams, man läuft als Gruppe, alles an Ausdauer, Kondition, Geschicklichkeit und Teamgeist abverlangen. So kann der Weg durch einen Berg von Reifen führen, den Baum hoch über Wipfel, eine glitschige Rampe hinab in einen Fluss. Welche Hindernisse auftauchen, ist für die Läufer eine Überraschung.

Wer es nicht ganz so wild, aber dennoch fröhlich mag, ist auf Fun Runs richtig am Platz. Bei Fun Runs sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Es gibt Bikini-Runs, Schnurrbart-Runs, Pizza-Runs, da futtert man zwischendrin immer Pizza, Walt-Disney-Runs, Rock'n 'Roll-Runs, da spielen Bands am Wegrand und, und, und. Wer sich inspirieren lassen möchte, wird bei *http://greatist.com/move/incredible-themed-races* fündig.

Der Clou bei Fun Runs: Es wird nicht nur die Schnelligkeit, sondern auch das witzigste Kostüm prämiert. Fun Laufevents finden auch in unserer Region statt, zum Beispiel in Sinsheim. Rutz war dabei. 12 Läuferinnen und Läufer spurteten in Bäcker- und Verkäuferinnen-Outfit dem Ziel entgegen, ein riesiges Baguette vor sich hertragend. Und erhielten den ersten Preis für das witzigste Outfit. /sp

Infos: www.wild-sau.com, www.runnersworld.de

Gutschein
25 %
auf ein
Emmer-Chl
Rutz VERRÜCKT NACH GUTEM BROT.
ausschneiden und in einem unserer Fachgeschäfte einlösen. Gültig bis 31.7.2016
(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen)

Gutschein
25 %
auf ein
Parisienne
Rutz VERRÜCKT NACH GUTEM BROT.
ausschneiden und in einem unserer Fachgeschäfte einlösen. Gültig bis 31.7.2016
(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen)

Wir brechen aus

Live Escape ist der Freizeittipp für Hobbydetektive und Rätselknacker

„Leute, beeilt euch, wir haben nur noch 15 Minuten Zeit!“ – „Bist du sicher, dass dies der richtige Code für das Schloss ist?“ – „Mist, wie knacken wir nur diese Zellentür?“

Wir, vier Freunde und ich, ließen uns freiwillig im Gefängnis einschließen und müssen nun den Schlüssel zur Freiheit finden: durch das Lösen von Rätseln und das Zusammensetzen gedanklicher Puzzleteile zu einem richtigen Bild bzw. Schlüsselcode. Zeit: eine Stunde, die jetzt gleich abläuft.

Escape the Room, die Flucht aus geschlossenen Räumen ist ein neuer Freizeittrend. Ursprünglich war es ein Onlinespiel, das der Japaner Takao Kato 2001 in die analoge Welt holte. Seither wächst die Fangemeinde.

Adrian Imparato und Tarek Al-Ayyoubi, seit Jahren begeisterte Escape-Room-Spieler, erfüllten sich einen Lebenstraum und bieten seit einem Jahr in Mannheim Escape Rooms an, in die sie ihre Spielerfahrungen einfließen ließen. In ihrem Unternehmen Enigma Live Escape können Besucher vier stimmungsvolle Themenräume bespielen: ein Wohnzimmer, ein Schlachthaus, ein Labor und ein Gefängnis. Alle sind mit viel Liebe zum Detail gestaltet und halten, so Tarek, unterschiedlichste, raumspezifische Herausforderungen bereit. Wir haben uns fürs Gefängnis entschieden. Der Clou an diesem Raum: eine Zelle in der Zelle.

Eine Stunde früher. Nach einer herzlichen Begrüßung und einer kurzen Einführung wird es ernst. Zuerst schließt sich die Tür hinter Sandra, die freiwillig in die Zelle geht, und dann auch die Gefängnistür hinter uns. Wir sehen uns erst einmal etwas ratlos um: Kommode, verriegelter Panzerschrank, Tisch, Stuhl, Truhen und Kisten mit unterschiedlichsten Vorhängeschlössern, Blumentöpfe, Türme aus Holzklötzen, Pokerchips, Landkarte, seltsame Zeichnungen an der Wand. Die erste Frage: „Was davon ist Dekoration und was ist ein Hinweis?“

Also zuerst alles gründlich untersuchen: Wir ziehen Schubladen heraus, studieren die Wurzeln der künstlichen Pflanzen, drehen die Bilder um, tasten Böden ab. Um die Vorhängeschlösser der Truhen und Kisten zu knacken, die weiterführende Hinweise enthalten, müssen wir die richtigen Zahlen- oder Wortkombinationen finden. Schnell stellen wir fest, dass die Rätsel in der Zelle nur zusammen mit den Hinweisen im großen Gefängnisraum Sinn ergeben. Aber wir können nur einen Teil der Rätsel in der Zelle erkennen und unsere Zelleninsassin keine im großen Raum! Adrian hatte recht, als er uns den Tipp gab, alles, was wir sehen, laut zu kommunizieren, jede Idee sofort hinauszuposaunen, auch wenn sie einem doof vorkommt. Vielleicht führt sie ja weiter oder bringt die anderen auf die richtige Spur.

Laut denken zahlt sich aus

Nach 15 Minuten ist es endlich so weit, die ersten Schlösser sind geknackt, das Puzzle nimmt Form an. Dann - stecken wir fest. Frust. Tarek ruft auf dem Gefängnistelefon an: „Wollt ihr einen Tipp?“ Wir wollen und können so weitere Truhen und Schränke öffnen. Aber die zwei Schlüssel nach draußen sind unauffindbar. Plötzlich hat Robert eine abwegige Idee, überzeugt uns davon – und Bingo: der Code für die Truhe in der Zelle. Aber dort findet sich nicht der ersehnte Zellenschlüssel, sondern ein popeliger Gegenstand! Was sollen wir denn damit? Peter spielt dennoch damit herum und tatsächlich, er entdeckt ein Puzzle, das Jürgen in eine Buchstabenfolge deuten kann und … neun Minuten vor Ablauf der Zeit sind wir draußen! Ein herzlicher Abschied von Tarek und Adrian, ein Foto für die Wall of Fame und dann ab in ein gemütliches Lokal, wo wir die vergangene Stunde genüsslich durchkauen.

Der Ausbruch hat Spaß gemacht, aber unseren Gehirnschmalz zum Kochen gebracht. Noch nie verging eine Stunde so schnell, da sind wir uns einig. Einig sind wir uns auch, dass wir nur erfolgreich waren, weil wir alle unterschiedliche Stärken besitzen und einbrachten: Sandra ihre gelassene, methodische Vorgehensweise, Jürgen seine logische Kombinationsgabe, Peter seinen Scharfsinn, Robert seine kreativen Ideen. „Die Flucht gelingt nur mit guter Teamarbeit“, weiß Adrian aus Erfahrung. Kein Wunder, dass Unternehmen, so berichtet er, oft die Räume für Teambuildings buchen. Kinder kommen auch gerne vorbei und die sind, so Tarek, „richtig gut.“ /sp

Infos:

Alter: 8 bis 80

Kosten: pro Raum und Stunde bei Enigma 99 €

Links zu Escape-Room-Anbietern im Raum:
www.enigma-liveescape.de/
www.escaperooms-oftersheim.de
www.escaperoomgames.de/

Anfassen, ausprobieren und erforschen

Ein Ausflug ins Heilbronner Science Center Experimenta

Alles über Wissenschaft lernen und Wissenschaft erleben, ist das Konzept des Science Centers Experimenta in Heilbronn, des größten Science Centers in Süddeutschland. Und dieses Konzept begeistert anscheinend Jung und Alt gleichermaßen, denn die vier Etagen mit gut 150 interaktiven Exponaten sind immer bestens besucht.

Es ist richtig was los in der Eingangshalle. Mamas und Papas mit Kindern, Großeltern mit Enkeln, Ausflugsgruppen, Geburtstagskinder mit ihren Freunden warten aufgeregt darauf, dass sich mit ihrem codierten Eingangsbändchen das Drehkreuz ins Wissenschaftsparadies öffnet. In wenigen Minuten beginnt in der Themenwelt „E-Werk“ die Vorführung zweier vollautomatischer Theater-Bühnenmaschinen. Langsam setzt sich hier im 1. Stock die kinetische Bühnenmaschine in Bewegung, ein ausgeklügeltes Räderwerk greift mit Licht, Schatten und Ton den Zusammenhang von Physik und Technik auf. Dann fängt ein roboterähnliches kopfloses Metallungetüm mit grob-mechanischen Bewegungen an zu tanzen. Laut wird es, wenn die Eisenfüße in einer Art Stepptanz auf die Bodenplatte schlagen. Inspiriert sind die beeindruckenden Maschinen von den im 19. Jahrhundert sehr verbreiteten „Guckkästen“, einer damals verbreiteten Attraktion auf Jahrmärkten.

Doch diese beiden Exponate sind eigentlich die einzigen, an denen „nur“ geschaut wird. Alle anderen 150 Exponate und Versuchsstationen auf den insgesamt vier Stockwerken sind interaktiv und „greifbar“ - das heißt anfassen, ausprobieren, erforschen ... Und so spielen, arbeiten und lernen wir uns Station für Station, Spiel für Spiel, Experiment für Experiment durch die weiteren Themenwelten. In der „Werkstatt“ bauen wir einen Viertakt-Verbrennungsmotor auseinander und wieder zusammen. Noch faszinierender ist der Roboterarm, mit dem man per Joystick – den entsprechend richtigen Winkel und die richtige Kraft vorausgesetzt - einen Ball in eines der ausgesägten Löcher werfen kann. Der Roboterarm ist eines von 20 Talentexponaten, die in eine sogenannte „Talentsuche“ eingebettet sind. Wer Lust hat, seine individuellen Fähigkeiten, seine Stärken zum Beispiel für die Berufsorientierung herauszufinden, meldet sich an einer dieser Stationen mit seinem Eintrittsarmband an, gibt anonym Alter und Geschlecht ein und wandert dann von einem Talentexponat zum nächsten. Die Ergebnisse werden gemessen, registriert, ausgewertet und mit den Ergebnissen anderer Besucher verglichen. Am Ende des Ausstellungsrundgangs in der vierten Etage befinden sich Auswertestationen. Hier erhält man eine detaillierte Rückmeldung zu den Ergebnissen aller benutzten Talentexponate, die als Zertifikat ausgedruckt und mit nach Hause genommen werden können.

Zu lange sollte man jedoch nicht an den einzelnen Stationen verweilen. Denn selbst nach über fünf Stunden Aufenthalt hat man das Gefühl, vieles noch nicht ausprobiert zu haben. Wie im Fluge vergeht die Zeit, so kurzweilig ist die Entdeckungsreise durch diese spielerisch erfahrbare Welt der Technik, Naturwissenschaft und Kommunikation. Im „Netzwerk“ erfährt man die Tricks von Videoproduktionen mit Bluescreen-Technik, mit der Personen auf der Leinwand erscheinen, die gar nicht im Raum sind. Wie „einzigartig“ man selbst ist, zeigt ein anderer Computer an, nachdem man ihn mit persönlichen Infos gefüttert hat. Eines der absoluten Highlights wartet dann mit den fünf „Talentschmieden“ in der obersten Etage „Spielwerk“. Dort können unter anderem in der Autoschmiede an Werkbank und Montagetisch kleine Fahrzeuge konstruiert, in der Filmschmiede ein Trickfilm erstellt und in der Musikschmiede ein Song auf einfache Art und Weise komponiert werden. Den lädt man sich später praktischerweise einfach von der Homepage runter. /cr

Infos:

Experimenta, 74072 Heilbronn, Kranenstr. 14,
Telefon: 07131 887950
www.experimenta-heilbronn.de
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-18, Sa/So/Feiertag 10 - 19 Uhr
Eintritt: Kinder ab 6 Jahren 4, Erwachsene 8
Familien 22 €

Kicken mit Rough und Breaks

Fußballgolfen in Dirmstein

18 Spielbahnen, an deren Ende mit Fahnen gekennzeichnete Löcher sind, in die mit Konzentration, viel Gefühl und so wenig Versuchen wie möglich eine Kugel bugsiert werden muss. Allerdings ist die Kugel ein Ball, die Löcher sind daher groß und statt eines Schlägers wie beim Golfen wird einfach der Fuß benutzt. Fußballgolf ist ein - wenn auch aufgrund des Platzbedarfs seltener - Trendsport ohne Dress, Caddies und Platzreife, der der ganzen Familie Spaß und Begeisterung bringt. Im Soccerpark Dirmstein in der Pfalz findet im August sogar die 10. Weltmeisterschaft statt.
„Neeeeeiiiiin!“ Lange zieht sich mein Aufschrei stämmen und Büschen nicht immer nur um artistische Kunstschüsse. Oftmals ist es viel wichtiger, seine Linie bis zum Loch taktisch klug zu wählen, ein Hindernis vielleicht erst einmal mit zwei Vorlagen zu umspielen.
Soccergolf hat seinen Ursprung in Schweden. 2006 wurde mit dem Soccerpark Dirmstein die erste Fußballgolf-Anlage Deutschlands eröffnet – und zwar vom mittlerweile dreimaligen Soccergolf-Weltmeister Alex Kober, der auch 2016 wieder an den Start gehen wird. Hier, auf der über 65.000 Quadratmeter großen Anlage, können zwei komplette 18-Loch-Bahnen gespielt werden. Da-

über die grünen Flächen im Soccerpark. Schon wieder kreiselt (oder wie der Profi sagen würde, „lippt“) der Ball um den scheinbar doch so großen Betonring. Und rollt, statt in das 60 Zentimeter breite Loch zu fallen, einfach dran vorbei, um im höheren Gras (dem Rough) liegen zu bleiben. Wieder bin ich drei Schüsse über Par. Ein Par ist wie beim Golf die eigentliche Schlagvorgabe für eine Bahn, die Besten brauchen nur so viele Versuche bis ins Loch. Leonard und Fabian, meine jugendlichen Mitspieler, können sich ein Grinsen nicht verkneifen. Aber auch für die beiden vereinserfahrenen Fußballer gibt es schwer überwindbare Hindernisse. Leonard beispielsweise muss seinen Ball auf Bahn 4 gleich zweimal aus dem Sandbunker herausbugsieren, weil er mit (zu) viel Risiko direkt durch das auf einem Hügel senkrecht stehende Betonrohr hindurch will. Fabian bleibt dagegen auf Bahn 8 (mit 220 Metern eine der längsten) an einem Holzgitter und mehreren Felsbrocken, die es zu „überlupfen“ gilt, hängen.
Da zeigt sich, dass Soccergolfen nicht nur für Profikicker, sondern als lustiger und gleichzeitig fordernder Freizeitspaß auch für männliche wie weibliche Nichtfußballer, Menschen mit Handicap, Jugendliche und Kinder geeignet ist. Denn es geht bei den bis zu 240 Meter langen Bahnen mit Hindernissen wie Traktorreifen, Holzkästen, Baum- bei ist der Funkurs mit einer Gesamtlänge von gut 1200 Metern kürzer und etwas einfacher zu bespielen als der Premiumkurs, bei dem man knapp zwei Kilometer vom Start bis zum Finale zurücklegt. Eine spezielle Ausrüstung braucht man zum Fußballgolfen nicht. Sport- oder Freizeitkleidung mit sportivem Schuhwerk reicht aus, nicht erlaubt sind allerdings Nocken- oder Stollenschuhe. Gut zwei Stunden sollte man für eine komplette Runde einplanen. Gewonnen habe ich gegen die beiden Nachwuchs-Soccergolfer auf dem Par-72-Rundkurs zwar nicht. Aber mit 99 Schüssen, die am Ende auf meiner Scorecard stehen, bin ich mit meiner Premiere auch ganz zufrieden. /cr

Infos:
Soccerpark Dirmstein, 67246 Dirmstein, Am alten Sportplatz, Telefon 01523 3909551
www.soccerpark-dirmstein.de
Öffnungszeiten: März-Anfang November
täglich 9 Uhr bis Sonnenuntergang, letzte Startzeit ca. 2 Stunden vor Sonnenuntergang
Preise:
Kinder (6-15 Jahre) ab 6, Erwachsene ab 9 €; Schuhverleih: 2 €
Die 10. Weltmeisterschaft findet vom 17. bis 20. August in Dirmstein statt. Im Herbst eröffnet die Soccergolfanlage Rhein-Neckar in St. Leon-Rot.

Impressum

Herausgeber:

Bäckerei Rutz GmbH
Altrottstraße 50, 69190 Walldorf
Telefon: 06227 38490-0, www.rutz.de

Redaktion: Rita Spatscheck /sp

Beiträge: Rita Spatscheck /sp, Christian Roskowetz /cr, Nicolas Kranczoch /nk

Text/Illustration Kinderseite: Katharina Wieker

Layout: Pit Elsasser

Fotos: Pit Elsasser, fotolia, Christian Buck, Christian Roskowetz, Soccerpark Dirmstein, Robert Gertis

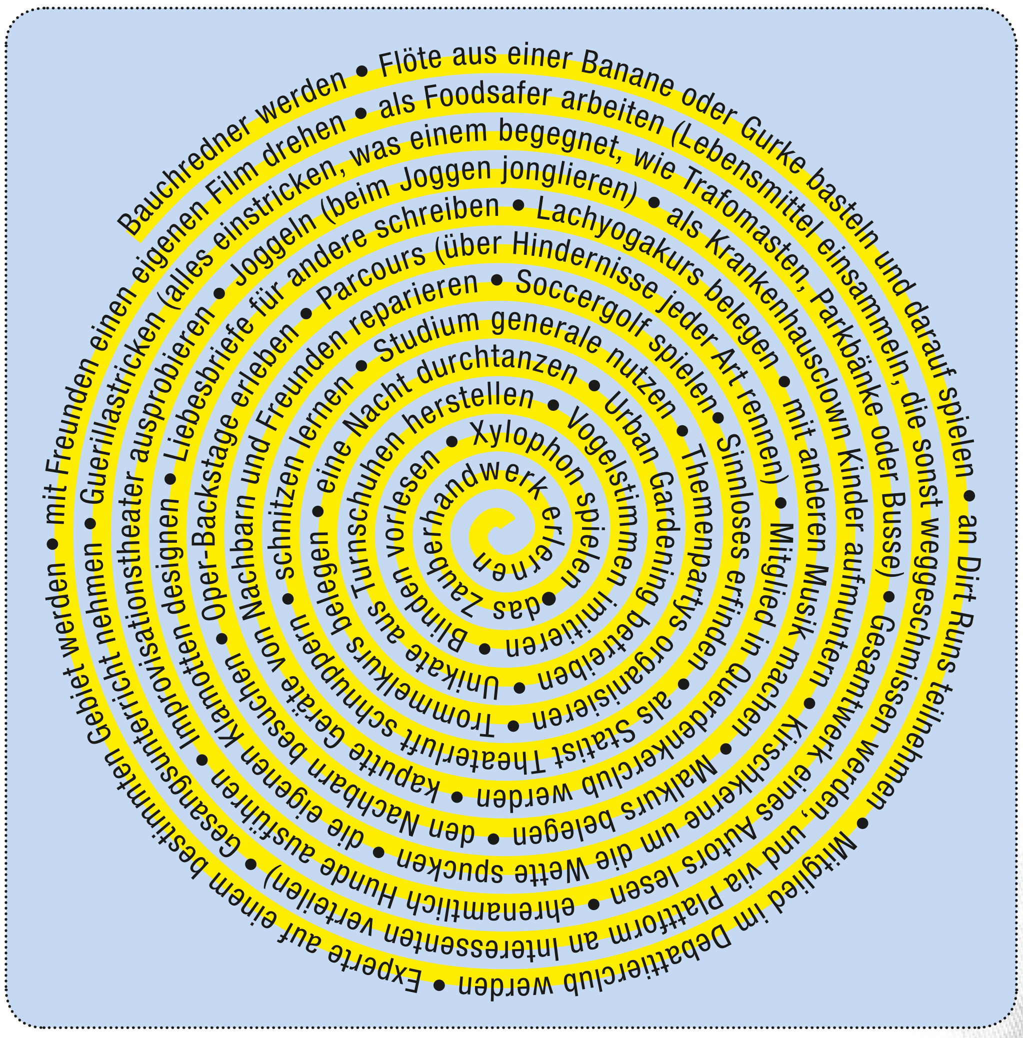
Druck: PVA, Landau

Verrückte Hochzeiten

Der schönste Tag im Leben soll er sein, der Hochzeitstag. Viele Paare ersetzen das „Schön“ mittlerweile mit aufregend, ausgefallen oder völlig abgefahren. Ganz in Weiß mit einem Blumenstrauß reicht vielen jungen Paaren nicht mehr aus. Verrückte Orte fürs Eheversprechen sind im Trend. Man kann im Taucheranzug am Meeresgrund Hochzeit feiern, hoch oben in der Achterbahn, im Heißluftballon oder als Kuh und Stier verkleidet auf der Wiese. Das gab es auch schon. Der Renner für Fußballfans: die Trauung im Stadion, zum Beispiel in den Fußballarenen von Dortmund, Schalke, Köln oder Stuttgart. Es gibt sogar Paare, die sich, am Bungee-Seil in die Tiefe stürzend, das Jawort geben. Wenn das nicht ein guter Auftakt ist! Da kann man schon mal erfahren, wie es ist, wenn es mit der Ehe steil nach unten geht.
Immer beliebter werden Themenhochzeiten: Warum sich nicht wie im Märchen auf einem Schloss als Prinz und Prinzessin vermählen, eine Robin-Hood-Hochzeit im Wald ausrichten oder sich und seine Hochzeitsgäste wie Star Warriors in den Weltraum „beamen“? Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die abgefahrensten Hochzeiten und Heiratsversprechen finden zurzeit in Asien statt. Ein japanisches Paar ließ sich von einem Roboter trauen. Und in China überraschte ein Bräutigam seine Holde mit einem Heiratsantrag wie im Film. Sie inszenierten mit einer Filmcrew einen Kriegsfilm, mit ihnen beiden in den Hauptrollen. Er spielte einen Soldaten, der sie, eine Krankenschwester, vor den Feinden rettete, sich so ihre Liebe eroberte und mit ihrem „Ja, ich will dich“ belohnt wurde. Warum nicht umgekehrt oder vielleicht doch lieber „ganz in Weiß?“/sp

Mal was anderes

Die Freizeitaktivitäten von uns Deutschen sind ziemlich langweilig. Ganz oben auf der Liste stehen Fernsehen, Radiohören und im Internet surfen. Das hat die Stiftung für Zukunftsfragen in einer aktuellen Studie herausgefunden. Das kann es doch nicht gewesen sein? Hier ein paar Anregungen, wie Sie Ihre Freizeit auch verbringen könnten. /sp



Rutzchen

Der verrückte Bauernhof

Eines Morgens wacht der Bauer im Stall auf. Er liegt im Futtertrog, zwischen Rüben und Kartoffeln. „Wo sind denn meine Tiere?", sagt der Bauer. Er sucht in jeder Box. Nichts! Dann schaut er zum Pfuhl hinaus, aber dort ist auch kein Schwein. Er rennt auf den Hof. Flotte Partymusik schallt aus der Scheune. Was ist dort los? Der Hahn rockt auf dem Radio und die Hühner tanzen eine Polonaise. „Wir legen heute keine Eier", gackern die Hühner vergnügt. „Wir machen eine ___!" Der Bauer rauft sich die Haare. Da hört er ein Klirren. Das Pferd hat eine Fensterscheibe kaputtgeschossen. „Was fällt dir ein?", tobt der Bauer.

Aber das Pferd bleibt cool. „Ich steh´ heut nicht im Stall, ich spiele mit dem ___", wiehert es und dribbelt elegant um den verdutzten Bauern herum.

Aus dem kaputten Wohnzimmerfenster kommt lautes Quieken. Die Schweine liegen nicht im Matsch, sie machen einen Kaffee___. Mit dem besten Geschirr der Bäuerin!

„Wo ist überhaupt meine Frau?", fragt sich der Bauer. „Vielleicht auf dem Feld?" Aber die Bäuerin ist nicht auf dem Feld. Sie sitzt vor der Hundehütte und ___!
Ein Telefon klingelt. „Ist für dich", sagt der Hund und hält dem Bauern sein Handy entgegen.
„Hallo?", fragt der Bauer mit zitternder Stimme.

„Hier Dr. Schaf", sagt jemand am anderen Ende der Leitung. „Ich glaube, du brauchst noch etwas ___." Dem Bauern fallen sofort die Augen zu. Als er etwas später wieder aufwacht, liegt er neben der Bäuerin in seinem Bett. Die Morgensonne lacht zum Fenster herein und alle Tiere benehmen sich wie immer. Die Hühner legen Eier, das Pferd steht im Stall, die Schweine wühlen im Matsch und der Hund liegt gemütlich neben seiner Hütte. Der Bauer seufzt erleichtert. „Ein Glück, dass mein verrückter Traum zu Ende ist."

Welches Tier versteckt sich hier?

Wenn du in Rützchens Zimmer alle Buchstaben findest und in die richtige Reihenfolge bringst, weißt du, wer sich bei ihm versteckt hat.
Schreibe die Lösung bis zum **1. Juli 2016** an: Bäckerei Rutz, Altrottstr. 50, 69190 Walldorf, oder an brigitte.rutz@baeckerei-rutz.de.
Zu gewinnen gibt es das neue Mal- und Rätselbuch **Viel Spaß mit Rützchen.**

Masken basteln

Man braucht:
- Pappteller und Papier
- Gummiband
- eine Schere
- Stifte, Pinsel und Farben
- Kleber
- eine verrückte Idee

Und so gehts ...
- Schneide links und rechts ein kleines Loch in den Pappteller für das Gummiband und knote dieses in die Löcher.

- Setze den Teller auf dein Gesicht. Markiere mit einem Stift, wo die Löcher für die Augen hinkommen. Setze den Teller ab und schneide sie aus.
- Male ein verrücktes Gesicht auf den Teller. Das geht besser auf der unbeschichteten Seite.
- Wenn du möchtest, kannst du aus Papier Haare, Warzen oder andere schöne Dinge ausschneiden und auf deine Maske kleben.
- Setze die Maske auf und benimm dich einmal ganz anders als sonst...