

Holzofenbrot: Wie früher

Das Holzofenbrot von Rutz schmeckt wie ein selbstgemachtes Bauernbrot aus vergangenen Tagen. Warum das so ist? Wir lüften das Geheimnis.

Seite 2

Hauptsache Suppe Den Christbaum selber schlagen

Wie schmeckte Suppe vor 500 Jahren? Warum konnte ohne Suppe keine Hochzeit gefeiert werden und woraus bestand das Maggi der alten Römer? Eine appetitliche Spurensuche.

Seite 5

Forstämter bieten vor Weihnachten einen ganz besonderen Service: Den eigenen Christbaum fällen und dazu eine kleine Grillparty feiern.

Seite 5

Krippenausstellungen nah und fern

Da liegt es, das Kindlein, auf Heu und auf Stroh. Ja, aber immer ganz anders. In Kraichgau und Umgebung kann man die ausgefallensten Krippen bestaunen.

Seite 6

EDITORIAL

Selbstgemacht und frisch

Rutz lehnt Fabrikteiglinge, Fertigbackmischungen, Konservierungsstoffe und Frischhalttemittel ab.



Liebe Leserinnen und Leser,

was mir als Bäcker wichtig ist: Beim Backen ist es ähnlich wie beim Kochen. Es muss schmecken und bekömmlich sein, uns gut tun. Dazu brauchen wir zuerst ein gutes Rezept. Viele unserer Rezepte stammen noch von meinem Vater oder Großvater. Meist gilt, je weniger im Brot drin ist, desto besser schmeckt es. Ausschlaggebend für ein gutes Brot sind zudem natürliche, gute Rohstoffe, auch wenn diese mehr kosten, wie zum Beispiel unser Mehl aus KraichgauKorn®, das ungespritzt ist und hier aus der Region stammt. Oder unser unbehandeltes Quellsalz und unser hausgemachter Sauerteig! Was wir nicht benötigen und ablehnen, sind Fabrikteiglinge, Fertigbackmischungen und Zusätze wie Konservierungsstoffe und Frischhalttemittel.

Ein gutes Rezept allein macht jedoch noch kein gutes Brot. Auch das handwerkliche Können unserer Bäcker ist gefragt: Der Teig muss optimal geknetet und geformt werden. Vor allem aber braucht er Zeit zu reifen. Der Brotgeschmack bildet sich wie bei vielen anderen Naturprodukten wie Wein oder Käse erst durch eine ausreichende Ruhezeit.

Wenn dann ein gutes Brot aus dem Ofen kommt, das uns so richtig anlacht, aromatisch riecht, angenehm und gut schmeckt, dann haben wir es richtig gemacht. Guten Appetit.

Ihr
Eugen Rutz

Eugen Rutz



Warme, ofenfrische Brezeln und Knusperbrötchen zu jeder Tageszeit: Das sind Rutz-Kunden gewohnt. Daher werden diese warmen Köstlichkeiten im Laden gebacken, aber wie alle anderen Backwaren jeden Tag von den Rutz-Bäckern sorgfältig und professionell hergestellt. Dies ist nicht so selbstverständlich, wie es scheint.

Viele Bäcker kaufen Teiglinge ein, die in Osteuropa oder Asien produziert werden. Das ist billiger, als den Teig selbst herzustellen. Die Teiglinge werden in Kühlschiffen und Kühlmastern nach Deutschland verfrachtet. Die Umschlagmengen sind riesig. Großhändler handeln jeden Tag mit Millionen solcher Teiglinge.

Niemand weiß, was die Teiglinge enthalten: Konservierungsmittel? Chemische Backzusätze? Niemand weiß, unter welchen hygienischen Bedingungen die Teiglinge entstehen, ob die Bäcker ausgebeutet werden.

Rutz backt alle Brote und Brötchen selbst

Bei Rutz arbeiten sehr gut ausgebildete, fair bezahlte Bäcker unter modernsten Bedingungen.

Die Teiglinge der Brezeln und Knusperbrötchen, die rund um die Uhr in den Filialen frisch aus dem Ofen kommen, werden jede Nacht frisch hergestellt und enthalten nur naturbelassene Zutaten. Oliver Rutz: „Unser Mehl ist garantiert ungespritzt. Unser Quellsalz ist naturbelassen und enthält wertvolle Mineralien, die übliche Salzsorten nicht mehr besitzen.“

Die Teigmacher von Rutz verarbeiten diese Zutaten zu wertvollen Brötchen- und Brezelteigen. Ihre Kollegen setzen sie von Hand ab, damit sie auch schön aussehen. Jede Brezel wird von Hand geschnitten. Dann reifen die Brezeln und Brötchen in aller Ruhe bei konstanter Temperatur und Luftfeuchtigkeit in modernsten Durchlaufgärschränken: Die Krume wird so saftig und locker.

Kühlkette wird nie unterbrochen

Sind die Teiglinge für die Brezeln und Knusperbrötchen fertig, kommen sie in den Kühlraum. Dort werden sie bei minus 21 Grad C gelagert, verpackt und sofort in die Kühlzelle der Rutz-Fahrzeuge geladen. Die Fahrer transportieren die

Teiglinge in die Filiale und lagern sie dort sofort im Froster. „Wir garantieren, dass die Kühlkette nie unterbrochen wird“, betont Oliver Rutz. In den Filialen werden die Teiglinge erst Minuten vor dem Backen aus den Frostern genommen. So lange, wie die qualifizierten Rutz-Verkäuferinnen benötigen, um die Brötchen und Brezeln mit Salz, Sesam oder Käse zu veredeln.

Die Öfen in den Läden sind genauso hochwertig wie die in der Backstube. Sie sind nur kleiner. Die Brötchen werden im Umluftofen, die Brezeln in einem Ofen mit Steinplatten gebacken. Die direkte Hitze verleiht den Brezeln ihre charakteristisch kräftige Kruste am Boden. Die Öfen funktionieren vollautomatisch. So kommen die Brötchen und Brezeln immer gleich knusprig und goldbraun aus dem Ofen.

Alles selbstgemacht: Das ist nicht nur bei Rutz-Brot und Kuchen garantiert. Rutz-Kunden können sich auch jeden Tag auf köstliche frische Snacks freuen. Jeden Morgen stellen die Snack-Expertinnen frisches Müsli her, knackige Salate mit hausgemachten Dressings, Vesperbrote mit selbstgemachten Brotaufstrichen. Alles ohne Konservierungsstoffe, frisch und gesund. sp

Holzofenbrot von Rutz weckt Kindheitserinnerungen

Es riecht nach Buchenholz, ist ungeheuer knusprig und schmeckt unvergleichlich gut.

Jeden Samstagmorgen heizte meine Mutter den alten Holzofen in der Küche an. Pünktlich um drei Uhr, wenn das Haus geputzt und die Glocken der alten Antonius-Kirche den Sonntag einläuteten, lagen knusprige, goldbraune Brotlaibe auf dem Küchentisch. Im ganzen Haus roch es dann nach Brot und Buchenholz. Dieser Geruch holt mich immer wieder ein, wenn ich den Duft des Holzofenbrots von Rutz einatme. Es sieht aus wie das Brot meiner Mutter und ist genauso gut, eigentlich sogar ein wenig besser: kross und weich zugleich. Wie kann das sein, dass Brot aus einer modernen Bäckerei schmeckt wie aus unserer oberschwäbischen Bauernküche? Dieser Frage gehe ich den Grund. Also verbringe ich eine Nacht in der Backstube und sehe zu, wie das Holzofenbrot entsteht.

Das Rezept ist einfach und gut

„Wie ist das Rezept des Holzofenbrots?“, so lautet meine erste Frage an Eugen Rutz. „Wie die meisten guten Rezepte, ganz einfach“, erklärt er. 50 Prozent Weizen, 50 Prozent Roggen, Wasser, Salz, Natursauerteig, Hefe, Kartoffeln. „Es stammt von meinen Eltern aus den Fünfzigerjahren. Nach dem Zweiten Weltkrieg war Mehl knapp, daher hat man den Brotteig mit gestampften Kartoffeln getreckt und dabei entdeckt, dass die Kartoffeln den Teig saftig werden lassen.“ Entscheidend ist die Qualität der Zutaten. „Unser Holzofenbrot schmeckt wie das unserer Großmütter und Mütter, weil alle unsere Rohstoffe naturbelassen sind.“

Das Mehl ist ungespritzt und stammt aus der Region

Im Holzofenbrot und allen anderen Rutz-Backwaren steckt ein ganz besonderes Mehl. Es stammt aus dem Kraichgau, ist von höchster Qualität und frei von Chemie. Es ist nicht gespritzt, nicht manipuliert und kaum gedüngt. Eugen Rutz: „Ich kenne die Bauern und weiß, dass ich mich darauf verlassen kann, dass das Mehl von höchster Qualität ist.“

Die Bauern der Marktgemeinschaft KraichgauKorn® kombinieren traditionelle Verfahren mit modernsten Zuchtmethoden. Daraus entsteht ein Mehl, das gesund und bekömmlich ist. Wie meine Eltern früher jäten die Bauern das Unkraut mit dem Striegel und säen es so dünn aus, dass der Boden nicht ausgelaugt wird. Ein öffentlich bestellter und vereidigter Sachverständiger überprüft jedes Jahr, ob die selbst auferlegten, strengen Anbauvorschriften eingehalten werden. Die Müller und Bäcker der Marktgemeinschaft dürfen nur Mehl aus KraichgauKorn® mahlen und verbacken.

Gewürzt wird mit gesundem Quellsalz

Bei Rutz wird mit einem ganz besonderen Quellsalz gebacken. Es schmeckt mild und ist bekömmlich. Herkömmliches Salz wird im konventionellen Abbau vom Salzstock gesprengt oder aus dem Meer, das oft belastet ist, gewonnen. Das Salz von Rutz wird von einer Quelle aus dem Salzstock gespült und von den Salzbauern der portugiesischen Genossenschaft Sal de Rio Major in liebevoller Handarbeit geerntet. Die Salzbauern pumpen die Sole nach oben, lassen die Salzkristalle in der Sonne trocknen, reinigen es von Hand und verpacken es. Das war's. Normales Kochsalz wird raffiniert, gebleicht und chemisch behandelt.

Durch diese Verfahren gehen die meisten Mineralstoffe und Spurenelemente verloren. Herkömmliches Salz enthält nur noch Natrium und Chlorid. Das Quellsalz von Rutz bleibt völlig naturbelassen. Daher enthält es noch seine ursprünglichen Mineralstoffe und Spurenelemente wie Jod, Magnesium, Eisen und Calcium. Diese Stoffe braucht unser Körper und sie unterstützen die körpereigene Verwertung von Natrium und Chlorid.

Energetisches Wasser macht den Teig geschmeidig

Wasser ist gleich Wasser? Nein. Wasser aus dem Wasserhahn ist tot, da seine Moleküle verklumpt sind. Rutz verwirbelt sein Wasser, so dass es die Qualität lebendigen, vitalen Quellwassers erhält. Je mehr die Wassermoleküle auseinandergewirbelt werden, umso mehr Sauerstoff und Nährstoffe können sie aufnehmen und umso harmonischer schmeckt die Krume.

Selbstgemachter Natursauerteig verleiht dem Holzofenbrot den typischen Geschmack

Teigmacher Zuber verwendet für das Holzofenbrot selbstgemachten Natursauerteig. Kurz nach Mitternacht geht er in den Sauerteigraum. Das ist die erste Fertigungsstation des Holzofenbrotes. Dort gärt und blubbert der Natursauerteig in großen Bottichen. Den Natursauerteig hat Günter Zuber schon vor zwei Tagen angesetzt. „Dadurch bekommt das Brot richtig viel Geschmack. Durch die lange Ruhezeit wird die Stärke im Mehl besonders gut abgebaut. Es entstehen Aroma-Vorstufen, die dann beim Backen karamellisieren“, erläutert Eugen Rutz. Der Natursauerteig sorgt zudem für eine lockere und bekömmliche Krume und hält das Holzofenbrot lange frisch.

Die Zutaten des Natursauerteigs sind einfach: Roggenmehl aus KraichgauKorn®, Bakterienkulturen und verwirbeltes Wasser. In welchem Verhältnis die Zutaten gemischt werden, wie Günter Zuber den Teig führt und wie lange er reift, verrät Eugen Rutz nicht. „Dieses Rezept ist streng geheim, denn das macht die individuelle Geschmacksnote unseres Brotes aus.“



Der Teig wird behutsam geknetet

Um den Teig für das Holzofenbrot herzustellen, lässt Günter Zuber Sauerteig in einen großen, stahlgrauen Teiggessel fließen. Dann vermischt er ihn mit Roggen- und Weizenmehl aus ungespritztem KraichgauKorn®, Quellsalz, verwirbeltem Wasser und lässt den Teig zehn Minuten lang schonend kneten. Der Arm des Hubkneters macht langsame, wiegende Bewegungen und übt kaum Druck aus. Bei uns zu Hause durften meine Schwestern und ich das Kneten übernehmen, damit wir, so meine Mutter, ein Gefühl dafür bekamen, wie sich der Teig anfühlen muss. Der Teig war fertig geknetet, wenn er „schmatzte“. Fachmann Günter Zuber kann mit bloßem Auge erkennen, wann der Teig die richtige Konsistenz besitzt.

Jeder Laib wird sorgfältig geformt und abgesetzt

Jetzt übernimmt Günter Zuber's Kollege Ingo Hallmann die nächsten Herstellungsschritte des Holzofenbrotes. Er lässt den Teig in die Portioniermaschine laufen, die exakt 2400 Gramm schwere



Teiglaibe abschneidet. Gebacken wiegt das Brot dann 2000 Gramm. Daraus formt der Bäcker mit der Hand perfekte runde Laibe und setzt sie behutsam in ein Brotkörbchen, wo der Teig dann noch einmal in aller Ruhe reift. Ich kann mich gar nicht sattsehen, wie schnell ein perfekter Laib nach dem anderen in Ingo Hallmanns geschickten Händen entsteht.

Der Teig bekommt viel Zeit zum Reifen

Jetzt benötigen die Brotlaibe noch eine kleine Ruhepause. Bei uns zu Hause wurden sie dafür auf die Ofenbank verfrachtet, zugedeckt mit rot-weiß-karierten Geschirrtüchern. Wir mussten solange unsere Katzen bewachen, denen es gar nicht passte, dass ihr Ruheplätzchen jetzt von den Teiglingen eingenommen wurde. Bei Rutz gedeiht das Brot natürlich absolut hygienisch im Gärschrank. Der bietet wesentlich bessere Bedingungen als unsere Ofenbank, nämlich genau die Temperatur und die Luftfeuchtigkeit, bei der das Holzofenbrot am besten reift. So schmeckt das Holzofenbrot jeden Tag gleich gut. Bei uns zu Hause gab es schon mal den einen oder anderen Aussetzer.





Das Brot wird wie früher im Holzofen gebacken

Mittlerweile hat Ofenmann Ulrich Rupp den Holzofen auf 380 Grad C geheizt. Der Ofen ähnelt unserem Holzofen, den meine Mutter von ihrer Schwiegermutter erbte. Ein Ungetüm mit Wänden aus Schamotte- und Klinkersteinen. „Diese Steine speichern die Hitze besonders gut und geben sie langsam und gleichmäßig ab“, erklärt Eugen Rutz, „dadurch entsteht die knusprige Kruste.“ Ulrich Rupp hat Buchenholz auf die Backfläche geschichtet, angezündet und eine knappe Stunde brennen lassen. Sofort breitet sich das angenehme Aroma des Buchenholzes aus. Dieses Aroma überträgt sich beim Backen ähnlich wie beim Räuchern auf die Steine und dann auf das Brot. Wie meine Mutter verteilt er nach einer Weile die Glut gleichmäßig auf der Steinplatte, lässt sie abkühlen, kratzt sie dann mit einem Besen aus und entfernt die letzten Aschereste mit einem feuchten Lappen. „Woher weiß man, wann die Asche raus muss?“ Mit dieser Frage haben wir jedes Mal aufs Neue unsere Mutter genervt. „Habe ich

im Gefühl“, war die immer gleiche Antwort. Auch Ulrich Rupp weiß instinktiv, wann es Zeit ist, die Asche auszukehren, aber zur Sicherheit verfügt er auch noch über eine Temperaturanzeige.

Mit viel Gefühl auf die richtige Temperatur gebracht

300 Grad C heiß muss der Ofen sein, wenn das Brot eingeschoben wird, nicht mehr und nicht weniger. Sonst wird der Boden zu schwarz oder die Krume zu weich. „Beim Holzofen kann man sich nicht, wie bei unseren anderen modernen Ofenanlagen, auf die Technik verlassen“, sagt Eugen Rutz. „Man benötigt viel Gefühl, um den Ofen richtig anzuheizen und viel Erfahrung“. Ulrich Rupp weiß, wie viel Holz er anfeuern muss, wie lange er den Ofen abkühlen lässt. Am Montag zum Beispiel muss der Ofen länger und mit mehr Holz angeheizt werden wie an anderen Tagen, weil er am Sonntag kalt bleibt.

Nach zirka 25 Minuten ist der Ofen auf die richtige Temperatur abgekühlt. Produktionsleiter Andreas Geiger kann die Brotlaibe einschießen. Er lädt

Laib für Laib auf den Schieber und lässt das Brot vorsichtig in das Innere des Ofens auf die heiße Steinplatte gleiten. Das ist ein „Mucki-Job“: Ein Laib wiegt 2000 Gramm. Pro Nacht werden so bis zu 500 Brote gebacken.

Der Holzofen wird nicht nachgeheizt. Mit jeder Minute Backzeit, die verstreicht, fällt die Hitze im Ofen ab. Diese langsam sinkenden Temperaturen lassen die Kruste des Holzofenbrot so wunderbar dick und kross werden.

Eineinhalb Stunden später beginnt das Brot, sein wunderbares Aroma zu verbreiten. Es ist fertig. Andreas Geiger öffnet die Luke und der Ofen gibt knusprige, goldbraune Holzofenbrote frei. Genau so hat es in der alten Küche bei uns zu Hause gerochen. Das war der typische ‚Samstagsnachmittagsgeruch‘. Als Kinder konnten wir es dann kaum erwarten, bis die Laibe abgekühlt waren. Immer wieder stupsten wir die Laibe an, um die Temperatur zu prüfen und brachen schon mal die eine oder andere Kante ab. Und dann bettelten wir um eine Scheibe des warmen, knusprigen Holzofenbrot mit Butter und Honig. Himmlisch! sp



Auf ein Wort



von Brigitte Rutz

Nicht jedes Brot lässt sich schneiden

Wir schneiden gerne das Brot unserer Kunden. Aber wir möchten Ihnen auch ein Brot mitgeben, das nicht nur gut schmeckt, sondern auch nach dem Schneiden gut aussieht. Leider lassen sich bestimmte Brotsorten und warmes Brot nicht gut schneiden. Schneidet man zum Beispiel Brot, das noch ofenwarm ist, klebt dies beim Abkühlen wieder zusammen. Das Ergebnis: Wenn Sie zu Hause eine Scheibe loslösen möchten, besteht die Gefahr, dass sie reißt. Der gleiche Effekt passiert bei Vollkornbrot. Auch das klebt nach dem Schneiden noch einmal zusammen. Diesmal ist nicht die Wärme schuld, sondern die Stärke. Stärke klebt und Vollkornmehl besitzt mehr Stärke als Auszugsmehl. Aber wann immer das möglich und sinnvoll ist, schneiden wir Ihr Brot natürlich gerne.

Mehlpreis auch im Kraichgau gestiegen

Schlechtes Wetter, schlechte Ernte und vor allem die Spekulanten lassen den Mehlpreis weltweit in die Höhe schießen.

Wie in vielen Teilen der Welt fiel auch die Ernte bei KraichgauKorn® in diesem Sommer nicht sehr gut aus. Die Bäckerei Rutz backt ausschließlich mit dem Mehl aus dem ungespritzten Getreide. Die Hitzeperiode im Juni und Juli stoppte das Wachstum: Das wirkte sich negativ auf den Reifeprozess aus und brachte 20 Prozent weniger Ertrag. Aber da die Bauern zur Sicherheit immer 20 Prozent mehr anbauen als die Nachfrage erfordert, konnten sie alle Bäcker reibungslos beliefern. Dennoch mussten die Bauern der Marktgemeinschaft den Mehlpreis erhöhen. 27,5 Prozent mehr kostete Bäckereien wie die Rutz GmbH in diesem Jahr der Sack Mehl. Der Grund sind höhere Kosten für Betriebsmittel.

Die Mehlpreise sind seit Jahren starken Schwankungen unterworfen. Preisunterschiede von bis zu 30 Prozent sind keine Seltenheit. Verantwortlich für diese Schwankungen sind nicht nur gute oder schlechte Ernten, sondern vor allem auch Spekulanten. Diese kaufen verstärkt große Mengen an Getreide auf, verknappen so künstlich die Ressourcen und das treibt den Preis für Korn und Mehl in die Höhe. sp

Reich wie ein Pfeffersack

Weihnachten riecht nach Zimt und Nelken. Glühwein und Weihnachtsplätzchen mit exotischen Gewürzen aus Asien sind für uns selbstverständlich. Aber bis in die frühe Neuzeit waren Gewürze sündhaft teuer und warfen so viel Gewinn ab, dass ihretwegen blutige Kriege geführt und Kolonien gegründet wurden.

„Wir sind auf der Suche nach Christen und Gewürzen“, vertraute Vasco de Gamas, Entdecker des Seewegs nach Indien, 1499 seinem Logbuch an. Ein Jahr zuvor hatte Kolumbus aus dem gleichen Grund den Weg nach Indien gesucht, war aber in Amerika gelandet. Als de Gamas Schiff ein Jahr später in Lissabon am Kai anlegte, war von Christen keine Rede, aber das Schiff war bis zur Luke mit Gewürzballen beladen.

Der Handel mit exotischen Gewürzen war seit dem 13. Jahrhundert gleichbedeutend mit riesigen Profiten. Gewinnspannen bis zu 100 Prozent waren üblich, bis zu 1000 Prozent keine Seltenheit. Und auch wenn die Transportwege lang und kostspielig und so manch eine Schiffsladung Piraten in die Hände fiel, blieb noch reichlich Geld an den Händen der Importeure und Händler kleben. Gewürze aus Asien und Arabien machte Pfeffersäcke wie die Welser und Fugger reich und brachten Städte wie Nürnberg, Venedig, Lissabon und Amsterdam zum Erblühen. Um sich den größten Zugang zu den Feldern zu erhalten und Handelsmonopole zu sichern, führten Portugal, Spanien, die Niederlande und England erbitterte Kriege. Um sich die Ernte an Pfeffer, Nelken und Zimt zu sichern, wurden Gewürz-Länder wie Indonesien, Indien oder Malakka einfach von europäischen Mächten besetzt, die Bevölkerung grausam ausgebeutet. Nach dem Motto: Wozu bezahlen, wenn man ein Gewehr in der Hand hat.

Seit die Kreuzfahrer exotische Gewürze aus Vorderasien mit nach Hause brachten, stieg die Nachfrage nach Spezereien stetig an. Jeder wollte sich mit Zimt und Nelken den Duft und die Geheimnisse von 1001 Nacht zu sich nach Hause holen. Bei den Reichen und Mächtigen gab es bald kein Gericht mehr, das die Köche nicht mit Pfeffer, Zimt, Muskat oder Nelken würzten. Exotische Gewürze dienten als Grundlage für Arzneimittel und als Liebeszauber. Spezereien wurden zum Götzen für Protz und Arroganz. König Ludwig XIV. von Frankreich ließ im Vorraum seines Speisesaals in Versailles sieben Gewürzschiffe aus Gold und Silber aufstellen, die von Gardien bewacht und denen jeder Gast Referenz erweisen mussten. 100 Gramm Safran oder Muskat kosteten im Mittelalter und in der frühen Neuzeit 35 bis 1000 Euro. Pfeffer

war im späten Mittelalter so teuer, dass man jedes Korn mit Gold aufwog.

So wundert es nicht, dass Gewürze bereits im 15. Jahrhundert zum beliebten Spekulationsobjekt avancierten. Wegen Ingwer, Zimt und Korianer wurde 1602 in Amsterdam die erste Aktiengesellschaft der Welt gegründet. Um den Markt knapp und die Preise künstlich hoch zu halten, horteten die Händler ihre Gewürzballen gerne mal für ein paar Jahre und versenkten schon auch mal ganze Schiffsladungen im Meer.

Noch heute sind exotische Gewürze beliebte Spekulationsobjekte, so Günter Enderle, ehemaliger Gesellschafter der Moguntia-Gewürzwerke. Und das bedeutet für uns Konsumenten, dass wir bei Gewürzen hohe Preisschwankungen in Kauf nehmen müssen. Gewürze sind nach wie vor teuer, aber unbezahlbar sind sie nicht mehr. Also steht der Freude auf Weihnachtsgebäck nichts im Weg. Die Kalorien vergessen wir jetzt einfach mal. sp

Literaturtip

Viele Informationen des Artikels stammen aus: Hansferdinand Döbler, Kochkünstler und Tafelfreuden, C. Bertelsmann Verlag 1972.



Hauptsache Suppe

Wie schmeckte Suppe vor 500 Jahren? Warum konnte ohne Suppe keine Hochzeit gefeiert werden und woraus bestand das Maggi der alten Römer? Eine appetitliche Spurensuche.

Über Jahrtausende war Suppe die einzige warme Mahlzeit, die auf den Tisch kam, denn auf den offenen Feuerstellen oder auf den Herden, auf denen bis ins 19. Jahrhundert gekocht wurde, war oft nur Platz für einen Topf. In dem Kessel brodelten früher meist Getreideschrot oder Hülsenfrüchte. Dieser dickflüssige Brei wurde je nach Region, Saison und Geldbeutel mit Gemüse, manchmal auch mit Fleisch, ergänzt und mit Gewürzen, Milch und Kräutern verfeinert.

Die dünne Suppe, wie wir sie heute kennen, haben wir den Köchen der Reichen und Mächtigen zu verdanken. Die edlen Herrschaften aßen ja vor allem aus Lust und nicht aus Hunger und legten daher Wert auf Raffinesse. Im 18. Jahrhundert entwickelte Francois-Pierre de La Varen die ersten Cremesuppen und ein unbekannter Koch die Bouillon oder Rinderkraftbrühe.

Suppe besiegelt wichtige Bindungen

Gegessen wurde die Suppe bis ins 19. Jahrhundert meist aus einem Topf. Teller und Schüsseln

waren so sündhaft teuer, dass sich nur Wohlhabende viel Geschirr leisten konnten. Damit sich niemand ekeln musste, herrschten strenge Umgangsregeln: Abgenagte Knochen wieder in den Topf zurückzulegen oder angekautes Brot in die Suppe zu tunken, galt als unschicklich.

Gerne wurde die einzige warme Mahlzeit am Tag, die oft sehr karg ausfiel, nicht mit Fremden geteilt, aber wenn doch, war das für den Gast eine besondere Ehre und kam einer Adoption auf Zeit gleich. Wer mit am Tisch saß, wurde zum Genossen oder Kumpan. Beide Worte bedeuten ursprünglich: „der mit mir Brot isst“, so Klaus Müller in seiner „Kleinen Ethnologie des Essens und Trinkens“.

Mit Essen wurden seit jeher neue Bindungen gefeiert. Hochzeitsessen, lange Zeit gleichbedeutend mit Hochzeitssuppe, enthielten daher das Beste, was die Familie bieten konnte: In einer Ulmer Hochzeitssuppe des 15. Jahrhunderts schwammen Markklößchen, Grießklößchen, Fleischbällchen, Brätknödel, Flädle, Rindfleisch, Hühnerfleisch, Maultaschen, Leberspätzle und Backerbsen. So eine Suppe löffelten die Brautleute gerne miteinander aus.



Frau heißt übersetzt Köchin

Bevor Julius Maggi 1900 den Suppenwürfel erfand, war die Herstellung von Suppe harte Arbeit. Brennholz musste beschafft, Wasser aus dem Brunnen geschleppt, Getreide gemahlen, Gemüse geschnippelt werden. Suppe kochen war schon immer Frauensache, überall auf der Welt. „So lautete bei den Cherokee im Südosten Nordamerikas die Bezeichnung für Frau übersetzt ‚one who cooks‘, berichtet der Ethnologe Klaus Müller. Das Zubereiten von Fleisch war hingegen seit der Steinzeit Männersache. Da man sich Fleisch jedoch nur an hohen Festtagen leistete, konnten sich die Männer meist entspannt zurücklehnen. Tja, Gewohnheiten können sehr zäh sein. Auch heute bindet sich der „Chef“ meist nur zu ganz speziellen Gelegenheiten die Kochschürze um. sp

Das erste Maggi hieß Garum

Maggi ist keine Erfindung des 19. Jahrhunderts. Schon die alten Römer kannten und schätzten Suppenwürze. Es hieß allerdings ein wenig anders, nämlich Garum, und würde unseren heutigen Mägen wahrscheinlich den Garaus machen: Man schichtete in große Gefäße kleine marinierte Fische, Salz und Kräuter wie Dill, Fenchel, Bohnenkraut, Minze oder Liebstöckel übereinander und ließ es 20 Tage in der Sonne stehen. Das Gemenge wurde dann gefiltert und mit Olivenöl, Wein, Honig und Pfeffer versetzt.



Die Qual der Wahl

Den Christbaum selber schlagen! Ein tolles Erlebnis für die ganze Familie.

Stille Nacht, Tannenpracht! Gerade gewachsen, dicht und mit sattem Grün ausgestattet, mit Nadeln, die sich anfühlen wie Wachs und dabei nicht stechen! So soll er sein, der eigentliche Held an Weihnachten, der knapp drei Wochen bei uns gastiert und dann einfach wieder rausfliegt. Auch in diesem Jahr werden mehr als 28 Millionen Weihnachtsbäume (der Trend geht zum Zweitbaum auf dem Balkon) die gute Stube schmücken. Sie führen damit einen alten germanischen Brauch fort, besonders in den Nächten zwischen Weihnachten und Heilig Drei Könige, Wintergrün über die Haustür zu hängen. Denn die darin wohnenden Geister sollten Dämonen, Hexen, Krankheiten und Blitz vertreiben. Allerdings kam schon damals mancher auf keinen „grünen Zweig“. Vielerorts ist es mittlerweile Tradition, den Baum fürs Weihnachtsfest selbst im Wald auszuwählen. Nicht nur, weil er frisch geschlagen so herrlich nach Harz und Tanne duftet: So ein Ausflug ist auch ein Erlebnis für die ganze Familie. Von den Stunden an der frischen Luft und dem befriedigenden Gefühl, für seine Freude selbst gesorgt zu haben, einmal ganz abgesehen. Auch wenn am Heiligabend jährlich rund 500.000 geklaute Weihnachtsbäume in den Wohnzimmern stehen: Heimlich einen Baum im Wald zu fällen ist Diebstahl und schädigt auch noch die Umwelt. Ein ganz legales Vergnügen bie-



ten aber beispielsweise Forstämter, Weihnachtsbaum-Wälder und -Plantagen. Bei prasselndem Lagerfeuer, wärmendem Glühwein, dampfender Rostbratwurst und heißer Suppe gibt es erst fachkundige Anleitungen, dann geht es mit Äxten und Sägen an die Qual der Baumwahl. Ist die Auswahl doch wesentlich größer als im Baumarkt oder Sonderverkauf an der nächsten Straßenecke. Weil kein Baum dem anderen gleicht, fällt die

Entscheidung für einen Kandidaten meist ziemlich schwer. Edel-, Küsten- oder Nordmantanne, Kiefer oder klassische Fichte? Groß, klein, mittel? „Der sieht doch super aus!“, „Dieser ist aber noch gleichmäßiger.“ „Der ist etwas krumm, dafür sind seine Zweige so schön silbrig“ Ganz schön anstrengend so ein Tannenbaum-Casting. Endlich, da steht er, der Prachtkerl von einem Baum. Der Hobby-Holzfaller greift zum Werkzeug, mit weni-

gen Bewegungen ist der Stamm durchsägt und der Jubelschrei ertönt. Ein gutgemeinter Rat – und zwar vor dem ersten Schlag: Überschätzen Sie sich nicht. Beziehungsweise die Höhe Ihrer Wohnungsdecken. Und schon gar nicht die Länge Ihres Fahrzeuges. Denn irgendwie muss der Geschlagene auch dort noch passen. Damit er dann Lametta behängen bis Heilig Drei Könige täglich grüßt: „Von drauß vom Walde komm ich her, ich muss euch sagen, es weihnachtet sehr!“ cro

Die Forstämter der Region haben 2010 ihr „Weihnachtsbaumschlagen“ leider bereits am zweiten Dezember-Wochenende veranstaltet. Doch auch hier dürfen Sie noch selbst Hand anlegen:

Christbaum-Center, Speyerer Straße (L600), Heidelberg-Kurpfalz Hof, Tel.: 06287 95459, geöffnet Mo-Mi 9.30-18 Uhr, Do/Fr 9.30-18.30 Uhr, Sa 8.30-17.30 Uhr, So 10-17 Uhr, Verkauf immer bis 16.30 Uhr, www.weihnachtsbaum-heidelberg.de

Helfertshof, Hopfwiesweg 5, Gornheimerthal, OT Trösel, mit Streichelzoo (Hasen, Schafe, Pferde) für Kinder, Glühweinturm, adventliche Beleuchtung und Fachwerkidylle, durchgehend geöffnet, Tel.: 06201 22960, www.helfertshof.de

Bewegende Zeiten

Weihnachtsferien mit Kindern: Fünf Freizeitstipps

Weihnachten ist ein besinnliches Fest. Sollte es zumindest sein. Doch gerade für Kinder und Jugendliche bedeuten „ruhige“ Festtage durch viele Verwandtenbesuche und ungewohnte Tagesabläufe oft eine große Umstellung. Weder vor noch nach den Feiertagen dürfen deshalb körperliche Bewegung und geistige Anstrengung zu kurz kommen. Rutz hat die Top-Five für „bewegende Zeiten“ zusammengestellt.

Technoseum Mannheim

Die „Wunderkammer Wissenschaft“ gewährt einen tollen Einblick in eine Welt, die sonst nur Forschern vorbehalten ist. 500 akustisch untermalte, bewegte und bewegende Bilder – von kleinsten Nanowelten bis zu riesigen Großgeräten – laden ein zur faszinierenden Begegnung mit Rätseln,

Technik-Museum Speyer, Am Technik Museum 1, Speyer, Tel.: 06232 6708-0; ganzjährig geöffnet, Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa/So/Fe 9-19 Uhr www.technik-museum.de

Kletterzentrum Verti-Go Heidelberg

Körpergefühl, Balancefähigkeit, Muskelaufbau... Klettern ist für Kinder geeignet und oft spannender als eine Achterbahnfahrt, weil sie sich über den eigenen Erfolg freuen können. Weil Klettern zudem eine (fast) alterslose Sportart ist, können Mama und Papa den Ausflug in die Höhe gleich mitmachen.

Kletterzentrum Verti-Go, Harbigweg 20, Heidelberg-Kirchheim, 06221 1808116, Mo-Fr 15-23 Uhr, Sa/So/Fe 10-22 Uhr, www.kletterzentrum-heidelberg.de



Technoseum Mannheim



Kindorado Karlsruhe

die Wissenschaft und Forschung heute lösen. Die Wissenschaftler der Helmholtz-Gemeinschaft sind spannenden Fragen auf der Spur und lüften Geheimnisse von Materie, Energie, Raum und Zeit. 16.12.-16.1.2011,

Technoseum, Landesmuseum für Technik und Arbeit in Mannheim, Museumsstr. 1, Mannheim, Tel. 0621 4298-9, täglich 9-17 Uhr, (24./31.12. geschlossen) www.technoseum.de;

Technik-Museum Sinsheim und Speyer

Ganz gleich, ob bei einem Ausflug nach Sinsheim oder Speyer: Die beiden Museen bieten drinnen wie draußen „Technik“ in Hülle und Fülle. Und wer die 30 Meter hoch zur Concorde kletterte, die Raumfahrtausstellung mit dem Space-Shuttle Buran durchwanderte oder alle 20 Lokomotiv-Modelle inspizierte, hat auch einen recht langen Spaziergang hinter sich. Ein Jaguar SS, Baujahr 1938, ein roter 66er E-Type-Roadster mit der endlos langen Motorhaube, mit dem schon Jerry Cotton seine Kriminalfälle gelöst haben könnte: Die Ausstellung „75 Jahre Jaguar“ zeigt hochkarätige Modelle der Nobelmarke und sorgt auch für strahlende Männeraugen. Auto- & Technik-Museum Sinsheim, Museumsplatz, Sinsheim, Tel.: 07261 9299-0,

Eissporthalle Eppelheim

Rauf auf die Kufen und eine Runde nach der anderen ziehen: Das „Icehouse“ bietet Eislaufspaß für die ganze Familie. Und samstagsabends ist auch noch Party für die richtig Standfesten angesagt. Gespielt werden die Charts, Hip-Hop, R'n'B, Techno - und was sonst gerade „in“ ist. *Icehouse Eppelheim, Rudolf-Diesel-Str. 20, Eppelheim, Tel. 06221 768392, www.icehouse-eppelheim.de*

Kindorado Karlsruhe

Das Wetter ist egal: Beim Ausflug in den großzügig angelegten Indoorspielplatz können Kinder bis 12 Jahre nach Lust und Laune toben und sich aufs Hüpfen, Klettern, Fahren und Paddeln freuen. Denn neben einem Spielgerüst, einem Kletterturm mit drei Großrutschen, einer Wirbelrutsche, einer Speedrutsche, einem Wabbelberg, Softshootern, der Trampolinanlage, dem Parcours für Spielfahrzeuge und dem Spielbereich für Kleinkinder gehört der Indoor-See mit Mini-Tretbooten zu den Attraktionen. *Kindorado, Daimlerstr. 7, Karlsruhe, Tel.: 0721 7908905, Mo-Fr 14-19 Uhr, Sa/So/Fe 10-19 Uhr, www.kindorado.de*

Da liegt es, das Kindlein, auf Heu und auf Stroh

Krippenausstellungen nah und fern



Andächtig stehen Maria und Josef vor der Krippe, in der ihr neugeborener Sohn Jesus liegt. Ehrfürchtig kniet vor ihm einer der Heiligen Drei Könige. Die Weisen aus dem Morgenland möchten ihre Gaben Gold, Myrrhe und Weihrauch überreichen. Staunend betrachten Hirten das wunderbare Ereignis, das sich im Stall zu Bethlehem zuträgt. Über all dem strahlt der Weihnachtsstern mit seinem leuchtenden Schweif. Wer sich daran erinnert, wie er als Kind gefühlt hat, weiß, warum es Weihnachtskrippen gibt. Wahr ist nämlich nur, was anschaulich vor Augen liegt. Und so sind Krippen ein Versuch, anschaulich zu machen, was sich im Grunde niemand vorstellen kann: dass Gott Mensch wird und die Gestalt eines kleinen Kindes annimmt. Diese Botschaft ist zwar auf der ganzen Welt die gleiche, Weihnachtskrippen selbst sind jedoch so verschieden wie die Länder, aus denen sie stammen. Eindrucksvoll zu sehen ist das zum Beispiel im saarländischen **St. Wendeler Missionshaus**.

Ob die Ton-Krippe aus Peru, die Kaktus-Krippe aus Mexiko, die Bambus-Krippe aus Indonesien, die kleinste Krippe in einer Nusschale oder die größte von einem acht Meter langen Hintergrundbild umgeben...: Die mit 450 Krippen umfassendste Ausstellung im südwestdeutschen Raum zeigt europäische Krippen sowie exotische Darstellungen aus aller Herren Länder. Überaus stattlich ist auch die **Speyerer Domkrippe**. Die Figuren der Heiligen Familie wurden 1924 vom Münchner Bildhauer Professor Otto Zehentbauer geschnitzt. Seither vergrößerte sich die Krippe Figur um Figur. Bis aus der einst neun Quadratmeter großen Krippe eine nun 5 mal 16 Meter weite Krippenlandschaft entstand. Glanzpunkt ist die effektvolle Beleuchtung, zum Beispiel mit einem glitzernden Sternenhimmel. Mehr als 180 Krippen aus 250 Jahren zeigt eine Privatsammlung im **Schloss Bruchsal**. Im Zentrum steht dabei das vielfältige Bild der Mitmenschlichkeit, das sich in

den Figuren der Heiligen Familie ausdrückt. Strahlende Kinderaugen hinterlässt jedoch besonders die „lebende Krippe“, wie sie zum Beispiel auf dem **Stuttgarter Weihnachtsmarkt** (neben der Markthalle) zu finden ist. Neben Maria und Josef toben in einem Streichelgehege noch Lämmer, Schafe, Esel und Ziegen. Auch in der Heidelberger Altstadt haben Kinder Gelegenheit, lebende Tiere zu streicheln, während Erwachsenen den ein oder anderen Glühwein probieren. Und wer einen Ausflug in den Schwarzwald plant: Die „schönsten 300 Krippen aus 90 Ländern“ gibt's in einer Sonderausstellung in **Unterharmersbach** zu bewundern. Einmalig dabei sind der fast zwei Meter hohe Krippenschrein „Traum des Jesuskinds“, bei dem über 100 Figuren die Lebensfreude der Südamerikaner widerspiegeln, sowie die riesige Steinkrippe aus Peru, bei der Jesus auf einem Indio-Boot zur Welt kommt. cro

Bruchsal: „Krippen dieser Welt“, bis 13.2.2011, Schloss Bruchsal, Di-Sa 13-17 Uhr, So/Mo/Fe, 10-17 Uhr, Tel.: 07251 742661, www.krippen-dieser-welt.de

Heidelberg: „Lebende“ Krippe“ am Kornmarkt, noch bis 22.12.2010, 11-21 Uhr

Speyer: Krippenlandschaft im Kaiser- und Mariendom, 24.12.-2.2.2011, Mo-Sa 9-19 Uhr, So 13-17 Uhr; www.domkrippe-speyer.de

Stuttgart: „Lebende Krippe“ auf dem Weihnachtsmarkt in der Innenstadt, noch bis 23.12.2010, Mo-Sa 10-21 Uhr, So 11-21 Uhr

St. Wendel: Krippenausstellung im Missionshaus, noch bis 2.2.2011, 10-12 und 14-18 Uhr, während des Weihnachtsmarktes 10-18 Uhr, Tel.: 06851 805-370

Unterharmersbach: „Krippen aus aller Welt“ bis 6.1.2011, Di-Sa 14-17 Uhr, So/Fei 11-17 Uhr, Tel.: 07835 5358,

www.fuerstenberger-hof-museum.de



Schwein muss man haben!

Ein Schwein sein will keiner, Schwein haben schon!

„Männer sind Schweine“, singen die Ärzte (nein, natürlich keiner unserer Leser!) Aber nicht nur Männer: Auch Dummköpfe, Schmutzfinke, Vielfraße, Gierhalse oder Betrüger müssen sich so nennen lassen.

In weiten Teilen des Orients gilt das Schwein vom Rüssel bis zum Ringelschwanz als unrein – sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinn. Doch das Image der Schweine ist nicht durchweg negativ, sondern schillernd, überaus vielfältig und gelegentlich sogar göttlich (und das nicht nur als Lob für einen gelungenen Sauerbraten!): Die germanische Göttin Freya trug zum Beispiel den Beinamen „Syr“ – und das heißt „Sau“. In China steht das Schwein für Zufriedenheit und Glück. Und auch in der griechischen und römischen Antike wurde das Schwein überwiegend positiv bewertet und als ausgesprochen nützlich angesehen – bestimmt hat die griechische Göttin Circe Odysseus und seine Mannen deshalb in Schweine verwandelt!

Wer „viel Schwein“ hatte, galt bei den Griechen und Römern als vom Glück begünstigt. Außerdem standen Schweine symbolisch für Fruchtbarkeit, Wohlstand und Reichtum.

Im Christentum haben Schweine sogar ihren eigenen Heiligen: Der heilige Antonius (der Große), der Schutzheilige der Nutztiere, Bauern und Metzger, ist häufig in Gesellschaft eines Borstentieres mit Ringelschwanz zu sehen.



Und auch heute bringen uns Schweine Glück. Vor allem zum Jahreswechsel verschenken wir Marzipanschweine mit den besten Wünschen für ein glückliches Neues Jahr.

Wie das Schwein zum Glücksschwein wurde, dazu gibt es unterschiedliche Erklärungen. Eine wäre, dass Schweine ihre Besitzer reich machen: Das Futter kostet nicht viel, weil Schweine sich

genügsam von allem ernähren, was ihnen vor den Rüssel kommt. Das heißt, sie erfahren mit jedem Kilo, das sie zulegen, eine beachtliche Wertsteigerung, ohne dass man allzu viel investieren muss. Und obendrein kann man die vielen Ferkel einer Sau teuer verkaufen.

Eigentlich bedeutet „Schwein haben“ unverdient und unerwartet Glück zu haben. Diese Redewen-

dung stammt wahrscheinlich – wie so vieles – aus dem Mittelalter. Bei vielen Wettkämpfen erhielt damals der Letzte, also der Schlechteste, begleitet von viel Spott ein Schwein. Für den Verlierer war dieses Schwein aber trotzdem ein unerwartet erworbenes Wertobjekt, ein Glücksfall – das heißt ein Glücksschwein.

Unsere Sparschweine hingegen verdanken wir einem zufälligen Gleichklang zweier völlig unterschiedlicher Begriffe in der englischen Sprache. „Pygg“ nennt man einen orangefarbenen Ton, aus dem seit alters her alle möglichen Töpferwaren gefertigt wurden. Englische Hausfrauen, die einen Penny sparen konnten, legten die Münzen oft in ein solches Tongefäß. Das Ganze hieß dann „pygg bank“. Und da pygg ganz ähnlich klingt wie pig (engl. für Schwein) produzierte im 19. Jahrhundert eine englische Töpferei die ersten hohlen Tonschweinchen mit einem Schlitz im Rücken: „piggy banks“ – Sparschweine!

Und wer jetzt noch nicht genug hat von den sprachlichen Schweinereien, kann das Schweinemuseum in Stuttgart besuchen: dort erfährt man alles über Sparschweine, Glücksschweine, Plüschschweine, Porsches Pink Pig und anderen Schweineschnickschnack aus aller Welt ...

www.schweinemuseum.de sr

Für die Katz? Gute Vorsätze für das neue Jahr

Gehören Sie auch zu denen, die jedes Jahr aufs Neue die gleichen Vorsätze fassen? Hilfreich oder überflüssig?



Christian Roskowetz:
Vorsätze sind völlig überflüssig

Seien Sie mal ehrlich: Wie oft schon haben Sie am Silvesterabend euphorisch Vorsätze gefasst? Und: Können Sie sich noch an die vom vergangenen Jahr erinnern? Wahrscheinlich wollten Sie wie ich ein paar Kilo abnehmen, mit dem Rauchen aufhören, mehr Sport machen, dem Partner mehr Zuwendung entgegen bringen. Das Übliche halt. Haben Sie etwas davon umgesetzt? Bravo! Ich nicht. So wie auch die anderen 80 Prozent der Menschheit, die am fiesen 31. Dezember gefühlsduselig werden und sich für die kommenden zwölf Monate hohe Ziele stecken. Warum wollen wir unbedingt zum Jahreswechsel unser Leben umkrempeln, als wäre jeder Jahresbeginn ein Neustart? Warum glauben wir, dass gerade jetzt die Zeit der Besinnung, der Bilanzen, der Besserungsgelübde gekommen ist? Warum nicht am 1. April, dann wäre alles eh nur „Spaaaß“. Oder am 6. Dezember, dann könnte der Nikolaus uns noch ins Gewissen reden? Und warum nicht mal mit brauchbaren Vorsätzen: Ich trinke nicht

mehr, aber auch nicht weniger. Ich verplempere nie mehr Zeit mit Daniela Katzenberger. Ich lasse mir von keinem Stau mehr Zeit klauen und fahre mit dem Fahrrad. Natürlich können Sie auch weiterhin denken: „Schnitt. 1. Januar. Mir stehen wieder alle Möglichkeiten offen!“ Fakt ist aber: Kaum sind die Böller verstummt, platzen die Vorsätze wie Seifenblasen. Plopp, plopp, plopp! Schon am Neujahrsmorgen lassen Sie den Frühsport ausfallen. Gegen den Kater hilft nur ein Frühschoppen, gegen das Neujahrsmenü ein Grappa - und eine (letzte) Verdauungszigarette. Der größte Haken dabei: Je nach Anzahl Ihrer guten Vorsätze zieht sich das Bröckeln derselben bis Februar, März hin. Wie deprimierend! Glauben Sie mir und einem alten Sprichwort: Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert. Will heißen: Immer, wenn man sich besonders bemüht, alles richtig zu machen, prüft einen das Leben - und meistens fällt man durch. Ich nehme mir für 2011 deshalb nur noch eines vor: nämlich keine guten Vorsätze mehr zu fassen! Das kann ich wenigstens einhalten. cro



Sabine Rahn:
Ja! Ich brauche gute Vorsätze!

Habe ich alle meine guten Vorsätze von Silvester letzten Jahres umgesetzt? Das ist eigentlich eine Frage, die ich für gewöhnlich nicht beantworte. Aber na gut, heute gebe ich es zu, nicht ganz: Ich muss immer noch den Bauch einziehen, wenn ich mein kleines Schwarzes anziehe, weil die drei Kilo, die ich unbedingt loswerden wollte, meinen Hüftbereich nach wie vor zieren. Ich war nicht wie geplant zwei Mal die Woche joggen und ich glotze nach einem langen Arbeitstag viel häufiger willenlos fern als eins meiner anspruchsvollen guten Bücher zu lesen.

Aber ich wette, hätte ich meine vielen guten Vorsätze im letzten Jahr nicht gefasst, wären es unterdessen mindestens sechs Kilo, die ich zu viel auf die Waage brächte, ich wäre nicht einmal alle zwei Wochen joggen gewesen und meine Augen wären längst quadratisch!

Gute Vorsätze müssen einfach sein! Jedes Jahr auf's Neue!

Ich bin weit (sehr weit, leider viel zu weit!!!) davon entfernt, perfekt zu sein. Und ich weiß, dass ich es wahrscheinlich niemals schaffen werde, all meine kleinen Bequemlichkeiten aufzugeben und meinem Anspruch an das Hehre, Schöne und Gute zu genügen. Das finde ich eigentlich gar nicht wirklich schlimm. Schlimm fände ich, wenn ich aufhören würde, es zu versuchen! Und dafür brauche ich Anlässe, neben mich zu treten und mir Zeit zu nehmen, über nötige Kurskorrekturen in meinem Leben nachzudenken. Und was eignet sich dazu besser als der Jahreswechsel?

Im jungfräulichen neuen Jahr habe ich wieder eine neue Chance, nur Kleider und Röcke zu kaufen, die wirklich passen (ohne dass ich vorher die vermaledeiten drei Kilo abnehmen muss!), endlich herauszubekommen, wie man Falk-Stadtpläne patent zurückfaltet, auch alleine so zu essen, als sei jemand dabei, Weihnachtsgeschenke nicht erst im Dezember zu besorgen und nie wieder einen Abend mit Freundinnen abzusagen, weil „Desperate Housewives“ kommt! sr

Impressum

Herausgeber: Bäckerei Rutz GmbH
Altrottstraße 50, 69190 Walldorf
Telefon: 06227 38490-0, www.rutz.de
Redaktion: Rita Spatscheck /sp
Sabine Rahn (Kinderseite) /sr
Autoren: Sabine Rahn (Kinderseite) /sr
Rita Spatscheck /sp
Christian Roskowetz /cro

Illustrationen Kinderseite: Angela Weinhold
Layout: Pit Elsasser
Fotos: Pit Elsasser, fotolia, Christian Roskowetz, Brigitte Rutz, Technoseum Mannheim, Kindorado Karlsruhe, Foto May

Druck: PVA, Landau

Die Top Ten der guten Vorsätze

Quelle: Forsa 2010

1. Stress vermeiden oder abbauen	59%	7. Sparsamer sein	32%
2. Mehr Zeit für Familie/Freunde	51%	8. Weniger fernsehen	19%
3. Mehr bewegen/Sport	50%	9. Weniger Alkohol trinken	13%
4. Mehr Zeit für sich selbst	47%	10. Rauchen aufgeben	12%
5. Gesünder ernähren	45%		
6. Abnehmen	34%		



Rutzchen

Hilfe für den Nikolaus

Der Nikolaus und Knecht Ruprecht haben einen Adventskranz gebastelt. Schön ist er geworden! Jetzt fehlen nur noch die Kerzen. „Ich geh sie holen“, sagt der Nikolaus und geht in den Keller. Unten stellt er fest, dass das Licht nicht funktioniert - es ist stockfinster. Er tastet sich zum Regal, in dem die Kerzen stehen. Doch im Dunkeln kann er nicht unterscheiden, welche Farbe die Kerze in seiner Hand hat. Er weiß aber, dass im Regal zehn blaue und zehn rote Kerzen liegen. Wie viele Kerzen muss er mindestens mit nach oben nehmen, damit

er auf jeden Fall vier in der gleichen Farbe hat?

Bitte hilf dem Nikolaus beim Überlegen und schicke Deine Lösungen (mit Angabe von Deinem Namen + Adresse + Alter!) **bis zum 18.12.10 an:**

Bäckerei Rutz GmbH
Altrottstraße 50
69190 Walldorf

Und weil Schweine Glück bringen, werden unter den richtigen Einsendungen Hörbücher von Uwe Timms: „Rennschwein Rudi Rüssel“ verlost.

(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.)



Weihnachtsbaum-Anhänger im Metall-Look

Man braucht:

Weihnachtliches Geschenkpapier
Klarlack, Pinsel, Watte zum Füllen
Bastelkleber, Nadel, Draht oder Faden zum Aufhängen

So geht's:

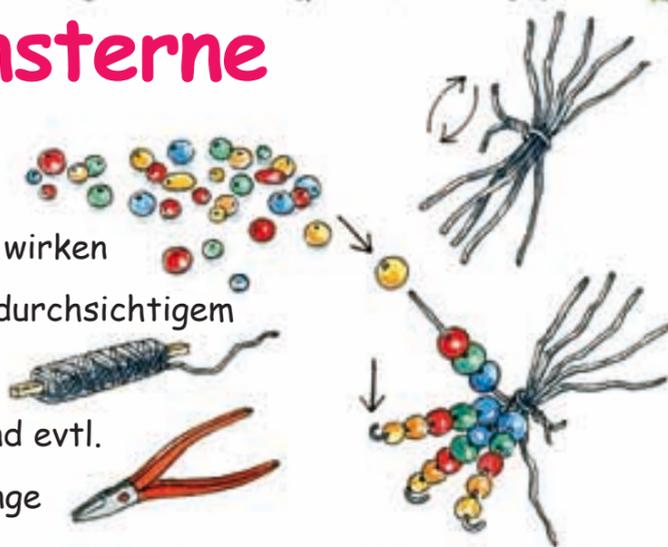
Papier aufeinander legen, so dass die schöne Seite jeweils nach außen liegt. Eine einfache Form ausschneiden (Stern, Engel, Herz, Tannenbaum ...). Die ausgeschnittene Form an den Rändern zusammen kleben und dabei eine 5 cm große Öffnung für die Watte-Füllung offen lassen. Wenn der Klebstoff trocken ist, die Figur mit Watte füllen und die Öffnung zukleben. Die Figur auf beide Seiten je 3 mal mit Klarlack lackieren. Zwischen dem Auftragen der einzelnen Schichten sollte die Figur gut trocknen. Wenn die letzte Lack-Schicht trocken ist, oben in die Figur ein Loch stechen und einen Draht oder Faden zum Aufhängen durchziehen.



Perlensterne

Man braucht:

- bunte Perlen
- (am schönsten wirken die aus Glas + durchsichtigem Plastik)
- Basteldraht und evtl. eine kleine Zange



So geht's:

Schneide vom Basteldraht 5 gleich lange Stücke ab (z. B.: 8 cm) und verdrahte sie mit einem weiteren kürzeren Stück Basteldraht in der Mitte. Dann stecke die Perlen auf den Draht. Damit sie nicht wieder herunterrutschen, biege ein kleines Stückchen des Drahtendes um die letzte Perle. Wenn alle Drahtstacheln voller Perlen sind, biege die Sternstrahlen kugelförmig auseinander.

Binde ein Stück Bindfaden an einen Strahl. Jetzt kannst Du den Perlenstern an den Christbaum hängen.




Rutzchen

Rützchens Weihnachtsbaum



© Angela Weinhold

