DER Rutz

VERRÜCKT NACH GUTEM BROT.

OKTOBER | 2020

HANDGEMACHT
REGIONAL
UNGESPRITZT

DER MENSCH HINTERM BROT
Was Rutz Bäcker*innen und Konditor*innen im Leben wichtig ist
Seite 2

UNWIDERSTEHLICH
Warum wir den Duft von Brot und Kuchen lieben
Seite 3

VÖLLIG LOSGELÖST
Wo man Schwerelosigkeit erfahren kann
Seite 5

ZIRKUSSCHULE
Wie Kinder mit Leichtigkeit Kunststücke erlernen
Seite 5

EDITORIAL

URSPRUNG IN DER HAUPTSTRASSE WIESLOCH

Neue Rutz-Filiale in der Wieslocher Hauptstraße 110 knüpft an die Tradition des „alten“ Rutz an, aus wertvollem Alten aufregend Neues zu gestalten.

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

viele Menschen setzen Tradition mit angestaubter Langeweile gleich. Wir finden Tradition aufregend und viele ihrer Werte modern und zukunftsweisend: Qualität, Natürlichkeit, Nachhaltigkeit und Regionalität zum Beispiel. Es ist spannend, diese Werte aufzugreifen und aus ihnen innovative und vielseitige Backwaren zu entwickeln, die hip sind und den Geschmack von Ihnen treffen. Es reizt uns, traditionelles und modernes Design in unseren Filialen so zu verbinden, dass ein besonderes Ambiente entsteht, das immer anders und doch Rutz-typisch ist.

TraditioNEU ist unsere Unternehmensphilosophie, die Mensch und Natur seit eh und je in den Mittelpunkt stellt. Diese Philosophie verfolgen wir mit Begeisterung und Leidenschaft. Wir transportieren jedoch nicht nur alte Werte in die Gegenwart, sondern bauen bewusst auch auf die Leistungen und Unternehmenskultur unserer Eltern und Großeltern auf. Auch das ist Tradition und, wie wir finden, eine sehr gute.

Ihre Rutz-Geschäftsleitung

45 Jahre lang war „Rutz“ in der Hauptstraße 102 in Wiesloch. Es war das Geschäft, das wie kein anderes das 45 jährige Wirken von Brigitte und Eugen Rutz widerspiegelt. Nun ist die Filiale geschlossen.

Wenn der Rutz in der Hauptstraße erzählen könnte! 45 Jahre sind eine lange Zeit, in der sich in der Backbranche und natürlich auch bei der Bäckerei Rutz vieles verändert hat, allem voran die Wünsche der Kunden. Brigitte Rutz: „Vor 45 Jahren waren die Ansprüche der Kunden an eine Bäckerei bescheiden. Die Atmosphäre zum Beispiel war nicht so wichtig, Hauptsache, das Brot war gut. Man kaufte Brot, weil man Hunger hatte.“ Und so war auch Rutz in der Hauptstraße in seinen Anfängen ein schlichter, zweckmäßig eingerichteter Verkaufsraum. Auch das Sortiment an Backwaren war einfach: Weißbrot, Roggenbrot, Brezeln, weiße Brötchen, ein paar Kuchen.

Spätestens seit Ende der 80er wollten die Kunden mehr als nur einkaufen und bekamen diesen Wunsch erfüllt. Sie fanden in der Hauptstraße wie in jeder anderen Rutz-Filiale eine gemütliche und moderne Atmosphäre vor, mit einem vielseitigen Sortiment an Brotsorten und Kuchen, darunter viele Rezepturen, die aus anderen Ländern, wie Italien oder Frankreich, stammen. Sie konnten frühstücken, frische Snacks kaufen oder eine Tasse Kaffee trinken. Brigitte Rutz: „Heute kommen unsere Kunden, um zu schauen, was es gibt, und dann zu kaufen, worauf sie Lust bekommen. Sie wollen immer wieder neue Backwaren oder Snacks entdecken.“

Probierfeld für verrückte neue Ideen

Unternehmensmotto von Rutz war und ist es, Tradition mit modernen und innovativen Ideen zu verbinden. „Dafür war Rutz in der Hauptstraße unser Probierfeld“, berichtet Brigitte Rutz. „Dort testeten wir Ideen, die uns am Herzen lagen. Kamen sie beim Kunden an, übertrugen wir sie auf das gesamte Unternehmen. In der Hauptstraße konnten Rutz-Kunden 1984 die ersten Sonnkornprodukte aus ungespritztem KraichgauKorn® kosten. Heute sind hochwertige Backwaren aus natürlichen Zutaten das Markenzeichen von Rutz.

Rutz war einer der ersten Bäcker, der für sein Unternehmen eine einheitliche Corporate Identity schuf. Es entstand in der Hauptstraße. „Unsere Kunden sollten an der Einrichtung, an den Tüten und unseren LKWs sofort erkennen, dass sie bei Rutz sind“, so Grafiker Pit Elsasser, der die Corporate Identity zusammen mit Brigitte und Eugen Rutz entwickelte. „Gleichzeitig sollten sie wissen, wofür Rutz steht: Natürlichkeit, Frische, Handarbeit, Tradition und gleichzeitig Innovation.“ Eine Corporate Identity war für die Bäckereibranche damals so außergewöhnlich, dass Rutz dafür 1991 mit dem Marktkiekerpreis ausgezeichnet wurde, dem Oscar der Branche.

In Vergangenheit und Gegenwart verwurzelt

Jetzt ist das alte Geschäft geschlossen, aber acht Hausnummern weiter knüpft die neue Filiale mit dem Namen „Ursprung“ an die Tradition ihrer Vorgängerin an und führt sie modern und

innovativ in die Zukunft. Wer sie betritt, hat ein wenig das Gefühl, sich in einem Wohnzimmer wiederzufinden, so gemütlich und persönlich ist es dort. Mittelpunkt ist ein Tisch aus Holz, der gefühlt seit Generationen im eigenen Esszimmer stand. An den Wänden Bilder aller Generationen der Familie Rutz. Oliver Rutz: „Wir wollen mit diesem sehr familiär gehaltenen Retrolook daran erinnern, dass Rutz schon seit über 100 Jahren ein Familienunternehmen ist, das von Generation zu Generation weitergeführt wird.“ Man fühlt sich in der Filiale in die Vergangenheit gebeamt und hat gleichzeitig das Gefühl, fest im Neuen verwurzelt zu sein: Möbel im Vintage-Stil, kombiniert mit modernen Designakzenten, bilden ein aufregendes Ambiente, das auch die Backphilosophie von Rutz widerspiegelt. Oliver Rutz: „Tradition immer wieder innovativ und modern zu gestalten, ist unsere Leidenschaft. Wir

zeigen, dass hochwertige Backwaren, die aus natürlichen Zutaten bestehen und lange Reifezeiten erhalten, nie aus der Mode kommen. Und dass alte Werte wie Ehrlichkeit und Treue gerade in der heutigen Zeit einen hohen Stellenwert besitzen. Es ist schön zu sehen, dass viele Mitarbeiter schon Jahrzehnte gemeinsam mit uns den Weg gehen.“ /sp.

WAS RUTZ-BÄCKERN NOCH WICHTIG IST

Die Backwaren von Rutz kennenzulernen ist einfach: einpacken und reinbeißen. Aber was sind das eigentlich für Menschen, die jede Nacht ihr Bestes geben, um geschmackvolle Brote und Kuchen zu backen? Wir stellen einige vor.

Der beste Ort ist oben auf der Achterbahn
Bäcker Tobias Monse, 30 Jahre

Tobias Monse ist verheiratet und hat eine kleine Tochter. Er mag seine Arbeit bei Rutz, weil sie fair bezahlt wird und sein Arbeitsplatz sicher ist. Seine Freizeit verbringt er gerade am liebsten mit seiner kleinen Tochter auf dem Spielplatz.
„Am glücklichsten bin ich, wenn ich aufwache und mein kleines Töchterchen auf mich zu rennt und mich anlacht. Am fröhlichsten bin ich, wenn mein Kollege Hans-Joachim Grimberg einen Witz erzählt. Und einer der besten Orte auf der Welt ist für mich hoch oben auf einer Achterbahn. Der Adrenalinrausch und das Gefühl der Schwerelosigkeit sind wunderbar."

Rallye Monte Carlo und Natur
Konditormeister Hans-Joachim Grimberg

Seine Freizeit verbrachte Hans-Joachim Grimberg jahrelang im Auto-Rallye-Sport. Als Copilot in nationalen und internationalen Rennen sagte er seinen Fahrern die Strecke an, damit diese sich voll aufs Fahren konzentrieren konnten. Jetzt zieht es den Konditormeister in die Natur, zum Klettern und Bergwandern.
„Es gibt für mich nichts Schöneres, als die Zeit mit lieben Menschen in der Natur zu verbringen. Aber ich freue mich auch jede Nacht, zur Arbeit aufzubrechen. Ich backe einfach gerne, weil ich weiß, dass ich damit anderen Menschen kleine Momente des Genießens schenken kann. Wichtig ist mir in meinem Leben vor allem eins: dass es meinen drei Töchtern gut geht."

Beziehungsmensch
Bäcker Daniel Maisch, 20 Jahre

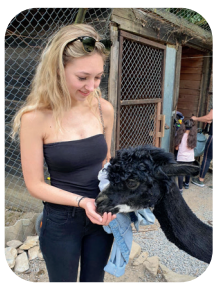
Daniel Maisch bringt Brot und Brötchen so in Form, dass sie alle gleich viel wiegen und perfekt aussehen. Dazu ist viel handwerkliches Geschick notwendig. Im Job ist Perfektion sein Ding, aber in der Welt außerhalb der Backstube sind es die Menschen.
„Am glücklichsten bin ich, wenn ich mit meiner Familie oder mit Freunden zusammen sein kann, um zu plaudern oder zu feiern. Aber ich spiele auch gerne am Computer, am liebsten Games, in denen man als Team gegeneinander antritt und vorab gemeinsam gute Spielstrategien entwickelt. Diesen Austausch mit meinen Mitspielern genieße ich sehr, weil ich immer wieder interessante Menschen kennenlerne."

Kochen und Reisen
Bäcker Ulrich Rupp, 52 Jahre

Ulrich Rupp liebt den schrägen Humor von Komikern wie Bully Herbig und seine Arbeit mit den Händen. „Daran teilzuhaben, wie aus Rohstoffen wie Mehl und Wasser die unterschiedlichsten Brote entstehen, verleiht mir jede Nacht ein Erfolgserlebnis." Sein Hobby: Reisen, vor allem nach Italien, ins Allgäu und an den Bodensee.
„Ich brauche nicht viel, um glücklich zu sein. Es reicht mir, wenn draußen die Sonne scheint, ich mit Freunden im Tennisclub ein Bierchen genießen oder zusammen mit meiner Freundin kochen kann. Wichtig ist mir im Leben, dass es meinen Eltern, meiner Tochter und meinem kleinen Enkel gut geht."

Energiebündel
Bäckermeisterin Manuela Nowak, 52 Jahre

Manuela Nowak hat zusammen mit einem Freund einen Steinofen in dessen Garten gebaut, den die beiden am Wochenende regelmäßig anfeuern und mit Flammkuchen oder Brot bestücken. „Backen ist für mich einfach das Größte." In ihrem Beruf fühlt sie sich manchmal wie ein Heinzelmännchen, das in der Nacht etwas schafft, worüber sich die Menschen morgens freuen. In ihrer Freizeit engagiert sie sich als Rettungsschwimmerin und liest viel, vor allem Kochbücher aus früheren Zeiten und Biografien.
„Mir sind meine Tochter wichtig, meine Gesundheit und meine Arbeit. Ich habe an vielen Dinge Freude, zum Beispiel, mit meinen Freundinnen durch die Natur zu radeln oder auf einer Decke im Gras zu liegen und die Wolken zu betrachten. Ich bin glücklich, wenn ich mit meiner Tochter kochen und fein dinieren kann. Ich lache gerne, und das gibt mir Energie."



Liebe zum Detail
Konditorin Lena Fehringer

Lena Fehringer schätzt an der Konditorei vor allem die filigranen Fähigkeiten, die dort gefragt sind. Je kleinteiliger die Dekorationen, umso lieber macht sie sich ans Werk. Und es fordert sie heraus, auch die ausgefallensten Wünsche ihrer Kunden umzusetzen. Vor einer Weile hat sie eine Kindertorte gebacken, die wie der Lieblingsschuh des kleinen Geburtstagskindes aussehen sollte.
„Ich bin glücklich, dass ich durch meinen Beruf auf eigenen Beinen stehen kann und tagsüber freihabe. Dann kann ich zum Beispiel im Sommer in aller Ruhe im See baden oder shoppen. Ich habe ein Faible für Spieleabende und für Horrorfilme, weil diese immer mit Überraschungsmomenten aufwarten. Zur Beruhigung sehe ich mir danach einen Disneyfilm an. Ich lache gerne und viel, vor allem mit meinen Kolleginnen und Kollegen." /sp

DER TOSKANA-TOUCH

Rutz verfeinert Brote mit nativem und kaltgepresstem Olivenöl aus der Toskana

Jedes gute Olivenöl hat, je nach Herkunft und Sorte, seinen eigenen Charakter, seine eigene Farbe, seinen eigenen Geruch und seinen eigenen Geschmack. Das Olivenöl, das Rutz verwendet, hat die Farbe von Honig, duftet nach Oliven, Erde und frisch gemähtem Gras und einem Hauch von Orangen. Es schmeckt vollmundig, samtig, mild und nussig. Es hat zudem eine bittere Note, wie es typisch ist für Olivenöle aus der Toskana. Die Bitterstoffe machen das Öl noch gesünder als es ohnehin ist, denn sie enthalten viele Antioxidantien, die u. a. Herz-/Kreislauferkrankungen entgegenwirken können. So wie alle Backzutaten von Rutz, ist auch das Olivenöl Natur pur, ohne Chemie nach traditionellen, schonenden Verfahren hergestellt. Das garantiert, dass Duft, Geschmack und die gesunden, wertvollen Inhaltsstoffe des Olivenöls erhalten bleiben.
Wenn die Oliven reif sind, legen die Bauern Netze unter den Bäumen aus, sie rütteln die Früchte sanft von den Zweigen und bringen sie dann in die Ölmühle. Dort werden die Oliven schonend gewaschen und gepresst. In einer Zentrifuge wird Öl von der Maische getrennt, gefiltert und abgefüllt. Jetzt darf das Öl ruhen und wird mit jedem Tag klarer und milder.
„Mit dem Öl kommt ein Hauch Toskana in die Brote", sagt Alexander Rutz. „Wir veredeln damit zum Beispiel unser Oliven Focaccia und das Sonnkorn Emmer Chi. Die Brote erhalten durch das Öl einen eigenen Duft, sie schmecken intensiver und werden sehr saftig."
Übrigens, Olivenöl schmeckt nicht nur im Brot, sondern auch pur, mit etwas Salz und Brot, wunderbar. Besonders gut zur Geltung kommt das Olivenöl, so Brotsommelier Alexander Rutz, in Broten mit dezentem Geschmack, wie der Besenlaib, das italienische Weißbrot Panini, Baguette oder Parisienne.
Dass man mit Olivenöl Salate und viele andere Gerichte verfeinern kann, ist bekannt. Dass man es getrost erhitzen kann, weniger. Olivenöl behält, so Sylvie Tardrew in ihrem „Großen Buch vom Olivenöl", bei Temperaturen bis zu 200 Grad fast alle Nährstoffe.
/sp

Gutschein
25 %
auf
1 Rutz-Brot nach Wahl
ausschneiden und in einem unserer Fachgeschäfte einlösen. Gültig bis Sa. 28.11.2020
(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen)
Rutz VERRÜCKT NACH GUTEM BROT.

Gutschein
25 %
auf (solange der Vorrat reicht)
1/4 Besenlaib
ausschneiden und in einem unserer Fachgeschäfte einlösen. Gültig bis Sa. 28.11.2020
(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen)
Rutz VERRÜCKT NACH GUTEM BROT.

UNWIDERSTEHLICH

Den Duft von Brot und Kuchen finden fast alle Menschen toll. Aber warum ist das so?

Riecht das gut hier! Das denke ich jedes Mal, wenn ich eine Filiale von Rutz betrete. Jedes Brot, jeder Kuchen verströmt seinen eigenen Duft. Besenlaib zum Beispiel riecht nach Honig und Röstaromen. Holzofenbrot duftet nach Rauch, Erdnüssen und Kastanien. Wenn ich am Flintstone schnuppere, steigt mir der Geruch nach gerösteten Kaffeebohnen, Honig und Vanille in die Nase. Apfelkuchen verströmt säuerliche Apfelaromen und Noten von Zimt und Vanille. Und dann der Duft nach frisch gemahlenem Kaffee!

Tausende verschiedene Duftnoten schwingen in der Luft, die meine Nase jedoch als harmonisch und köstlich wahrnimmt. Ich bin mit meiner Meinung nicht allein. Nicht umsonst platzieren Discounter ihre Regale mit Brot und Brötchen gerne an den Eingang. Werbepsychologen fanden heraus, dass Kunden automatisch langsamer gehen, wenn sie in die Nähe von Backregalen kommen und danach doppelt so viel kaufen, weil der Duft und Anblick von Backwaren den Appetit anregen.

Düfte sichern unser Überleben

Warum mögen fast alle Menschen, zumindest in der westlichen Hemisphäre, den Duft von frisch gebackenem Brot und Brötchen? Um eine Erklärung zu finden, ist eine Reise in die Vergangenheit notwendig.

Das Wichtigste, was wir zum Überleben und zum Fortbestand unserer Spezies brauchen, überlässt die Natur nicht unserem Verstand, weil der manchmal zu langsam reagiert. Mutter Natur geht auf Nummer sicher und regelt das lieber über den Instinkt und die Erinnerung an wichtige Erfahrungen – und diese werden durch Gerüche ausgelöst: Gerüche warnen uns vor Gefahren und lösen den Kampf- oder Fluchtinstinkt in uns aus. Sie helfen uns zu entscheiden, welche Lebensmittel wir gefahrlos essen können, und dazu zählt nach unserer evolutionären Erfahrung auch der milde Geruch von Brot. Scharfe Gerüche hingegen lösen eher Gefahrensignale in uns aus.

Damit der Verstand außen vorbleibt, werden Gerüche von unserer Nase aus direkt ans Limbische System gemeldet. In diesem Bereich des Gehirns herrscht der Instinkt und nicht der Verstand. Hier entstehen Emotionen, hier sind unsere Erinnerungen gespeichert.

Backwaren wecken gute Erinnerungen

Der renommierte Geruchsforscher Hanns Hatt ist der Meinung, dass Düfte zudem wie Schlüssel sind, die die Tür zur Vergangenheit öffnen. Wenn wir den Duft von Apfelkuchen wahrnehmen, meldet unser limbisches System: „Erinnerst du dich noch, wie gut der Kuchen von Oma war und wie sicher und geborgen wir uns bei ihr fühlten?“ Ein frisches Baguette lässt vielleicht die Flitterwochen in Paris auferstehen, den Duft nach Heu, heiße, faule Sommertage.

Mit Backwaren verbinden Menschen etwas Gutes. Dabei spielt die Vanille eine große Rolle. Sowohl Brote als auch Kuchen duften nach Vanille. Und diesen Geruch mögen wir schon seit wir Babys waren. Muttermilch riecht leicht nach Vanille und deshalb verbinden die meisten von uns mit Vanille und somit auch mit Brot oder Kuchen Geborgenheit und Glück.

Essvorlieben sind auch anerzogen

Was wir gerne und nicht gerne riechen, ist zum Teil angeboren, zum Teil Erziehung. Embryos können, so Wissenschaftler, schon ab der 28. Schwangerschaftswoche riechen, was ihre Mama isst. Wenn sie gerne Karotten aß, wird auch ihr Kind wahrscheinlich Karotten mögen, weil es den Geruch schon im Mutterleib kennenlernte. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Vorlieben auch viel mit Gewohnheit zu tun haben. Was ich immer wieder esse und vertrage, schmeckt mir. Gewohnheit ist so was wie die grüne Essampel der Evolution. Das ist gut, denn man kann sich und Kinder also an gute und gesunde Nahrung wie Vollkornbrot gewöhnen.

Wie die Backwaren zu ihrem Duft kommen

„Die Düfte, die unsere Backwaren ausströmen, entstehen vor allem durch die Verbindung unserer Rohstoffe und den Backprozess“, so Alexander Rutz. „Unsere Backkunst besteht darin, den Prozess so zu steuern, dass jedes Brot und Brötchen ein individuelles und aufregendes Aroma erhält.“ Wird ein Brot zum Beispiel mit hoher trockener Luft gebacken, riecht es intensiv nach Vanille und Karamell. Je nachdem, ob die Bäcker den Sauerteig bei hoher oder niedriger Temperatur beziehungsweise lange oder kurz reifen lassen, wird das Brot säuerlicher oder milder. Die Bäcker intensivieren zudem das Aroma von Brot und Brötchen, indem sie Nüsse, Sesam oder Sonnenblumen rösten, bevor sie in den Teig wandern.

„Dass unsere Backwaren so intensiv duften, liegt jedoch daran, dass wir nur natürliche Rohstoffe verwenden, die bereits ein intensives eigenes Aroma mitbringen“, verrät Alexander Rutz. Die Himbeerschnitten riechen so intensiv nach Himbeeren, weil die Früchte frisch sind. Die Quarktaschen duften so fein nach Zitrone, weil die Rutz-Bäcker sie mit dem Abrieb von Biozitronen verfeinern. Bauernbrot riecht auch nach frischem Heu, weil das Mehl natürlich und ungespritzt ist. Die Vollkornbrote riechen nach Honig, weil sie mit Honig vom Imker gesüßt werden. Bei Rutz kommt nichts aus der Tüte, und das riecht und schmeckt man.

Auch was uns schmeckt, hängt entscheidend vom Geruch ab. Wir können 10.000 unterschiedliche Gerüche erschnüffeln, aber nur fünf unterschiedliche Geschmäcker (sauer, bitter, salzig, süß, umami, was mit fleischig übersetzt werden kann). Im Mund verbinden sich dann Geruch und Geschmack zu Genussmomenten. /sp

NEUERÖFFNUNG IN SINSHEIM UND WIEDEREREÖFFNUNG IN RAUENBERG

Voll Natur. Neue Rutz-Filiale in Sinsheim

Seit dem 1. Oktober können Rutz-Fans in Sinsheim auch in der Hauptstraße 35 einkaufen und entspannen. Dort ist Natürlichkeit Trumpf. Bei den Backwaren sowieso, aber auch im neuen Café, das mit seinem holzig, warmen Ambiente ganz viel Natur nach innen bringt. **Öffnungszeiten: Mo.- Fr. 6 -19, Sa. 6 -16, So. 8 -11 Uhr**

Filiale in Sinsheim

Zum Durchatmen. Neuer Rutz-Look im REWE Rauenberg

Schlicht aber sehr ästhetisch ist die renovierte Rutz-Filiale im REWE-Markt Rauenberg (Frankenäcker 4). Ein Ruhepol für alle, die nach einem stressigen Einkauf durchatmen und genussvoll entschleunigen wollen.

Filiale in Rauenberg

KURZ UND KNACKIG

Rutz-Brote auf den Punkt gebracht, von Brot-Sommelier Alexander Rutz

Neu im Sortiment: Dinkelbaguette
Goldgelbes, crunchiges Baguette, mit drei rustikalen Einschnitten.
Röstig-malzig, duftet nach sonnenreifem Getreide und dezent nach Karamell, ist saftig und knusprig zugleich. Schmeckt harmonisch und mild und leicht nach Honigmandeln. Passt zu allem, zum Picknick, zum Grillen oder zum Frühstück und Abendessen. Besonders lecker ist es mit leicht gesalzener Butter, Olivenöl und Salz oder mit einem süßlichen Dip. Es schmeckt zudem gut zu einem kühlen Bier oder einem fruchtigen Wein.
Hergestellt aus Dinkelmehl, Dinkelcrisp, Maismehl, Olivenöl, Quellsalz, Hefe und Wasser.
Gibt's Mittwoch, Freitag und Samstag

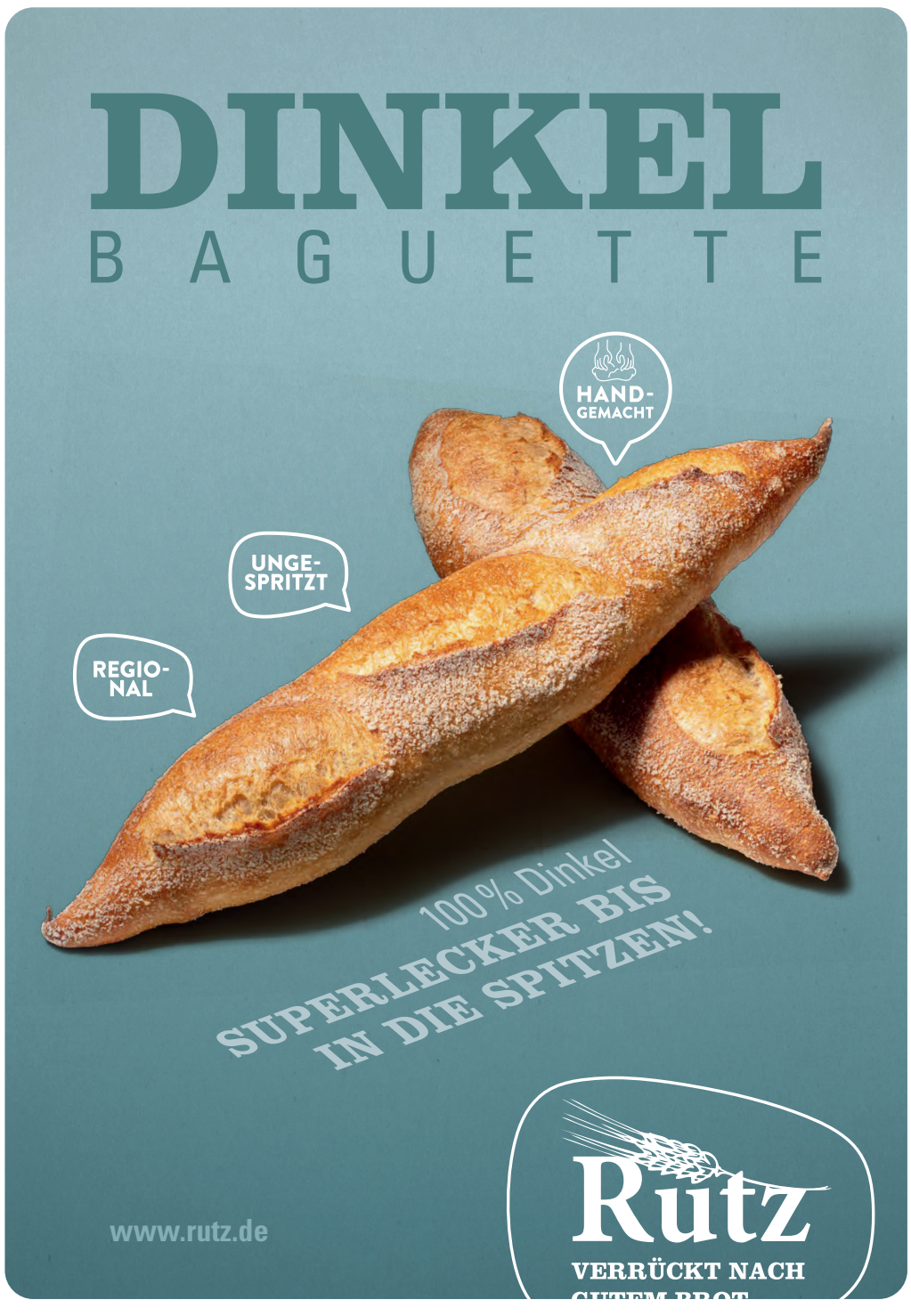
Besenlaib mit Walnüssen
Hellbraun mit einer zarten Mehlmaserung und urig flach. Es duftet aromatisch nach Nüssen und Karamell. Das Brot ist außen extrem knusprig, innen extrem saftig und schmeckt mild, buttrig und nussig. Das Brot ist ideal für rustikale Vesper mit geräuchertem Schinken und würzigem Käse, herzhaften oder süßen Dips, besonders gut schmeckt es als Butterbrot.
Hergestellt aus 91% Weizenmehl, 9% Roggenmehl, hauseigenem Sauerteig, Walnüssen, Hefe, vitalisiertem Wasser und Quellsalz.
Gibt's nur am Freitag

Winzerli
Dunkelbraun mit rosa Farbnuacen; es duftet nach Früchten und Nüssen, ist außen resch, innen saftig und weich. Es schmeckt vollmundig nach süßen Trauben und Röstaromen. Es ist ideal als kleiner Pausensnack, passt hervorragend zu gutem Wein, würzigem Käse, geräuchertem Schinken oder einfach zu Butter.
Hergestellt aus Weizenmehl, Quellsalz, Hefe, Wasser, Dinkelflocken, Haferflocken, Sonnenblumenkernen, Leinsamen, gerösteten Walnüssen und in Traubensaft eingeweichten Rosinen.
Gibt's Montag, Mittwoch, Freitag, Samstag

Parisienne
Goldgelbes, rösches, zartsplittriges Baguette. Es duftet unwiderstehlich nach Butter, Honig, Vanille und dezenten Röstaromen, ist zart-mürbe und saftig, schmeckt mild und aromatisch, mit zarten Duftnoten von Karamell. Es passt gut zu Suppen, Salaten, milder Salami, süßen Aufstrichen, Grillfleisch, ist geröstet und bestrichen mit selbst gemachter Kräuterbutter ein Gedicht.
Hergestellt aus Weizen, Hefe, vitalisiertem Wasser und Quellsalz.
Gibt's Montag, Dienstag, Donnerstag und Samstag

KLEINE GESCHICHTEN ZU HERBSTLICHEN LECKEREIEN

Verführung: Großer Apfelkuchen
In den Apfel wurde nicht nur schon seit 10.000 Jahren gerne hineingebissen, er diente auch schon immer als machtvolles Symbol. Wenn Christen einen Apfel sehen, haben sie sofort das Bild von Eva vor Augen und denken an Verführung und Sünde. Für die Kelten galt der Apfel als Zeichen von Tod und Wiedergeburt, für die Germanen als Metapher der Unsterblichkeit. Für die deutschen Kaiser war er Sinnbild für die Weltkugel und ihren Anspruch auf Weltherrschaft. Daher durfte der kostbare Reichsapfel aus Gold und Juwelen bei keiner Krönungszeremonie fehlen.



Der große Apfelkuchen von Rutz aus Hefeteig, erntefrischen Äpfeln, Butterstreuseln und Zimtzucker hat nur eine Bedeutung: Er ist zum Reinbeißen und Genießen da.

Königlich: Herbstlicher Quarkstollen
Im Mittelalter bestand ein Stollen aus Mehl, Wasser, Hefe und Öl. Beliebt war er daher nicht, sollte er auch nicht sein, denn er war eine gottgefällige Speise für die Fastenzeit, die damals von St. Martin am 11. November bis Weihnachten dauerte. Dann traten Ende 1400 Kurfürst Ernst von Sachsen und sein Bruder Albrecht auf den Plan, die dem Fastenstollen auch nichts abgewinnen konnten. Sie baten den damaligen Papst Innozenz VIII., zumindest Butter anstelle des tranigen Rübenöls verwenden zu dürfen. Butter war während der Fastenzeit nicht erlaubt. Aber wenn Fürsten bitten, sagt auch ein Papst nicht Nein. 1491 war es so weit. Es kam Butter in das Gebäck und von da an überboten sich die regionalen Bäcker, ihrem Fürsten immer noch gehaltvollere Christstollen zu überreichen.
Der Quarkstollen von Rutz ist sozusagen die leichte Variante des Christstollens. Er besteht aus Quarkhefeteig, das macht ihn locker und saftig, und ist mit Rosinen, gehackten Mandeln, Zitronat und Orangeat veredelt. Aber am allerbesten ist seine leckere Zuckerkruste.

Fröhlich: Der Berliner
Berliner gibt es bei Rutz von Ende September bis Ostern. Es gibt die in Fett ausgebackenen Berliner in allen Varianten: Klassisch, mit Marmelade aus Himbeeren und Johannisbeeren, fruchtig mit Äpfeln und Quark, beschwipst mit Eierlikör, genießerisch mit Schokosahne, als Berliner Wolke und natürlich auch in einer Variante, die Kindern besonders gut schmeckt.

Aber warum heißt der Berliner eigentlich ‚Berliner'?
Es soll ein Berliner Zuckerbäcker gewesen sein, dem der Berliner seinen Namen zu verdanken hat. Dieser wollte, so die Legende, 1750 nur eins: Kanonier in der preußischen Armee werden. Seine Gesundheit machte ihm jedoch einen Strich durch die Rechnung und er landete in der Feldküche. Dort lebte er seinen Traum, indem er „Kanonenkugeln" aus Hefeteig formte und sie, da es keine Öfen gab, in einem Kessel mit heißem Fett ausbuk.
Im süddeutschen Raum heißen die Berliner Faschingskrapfen, im Andenken an die Zuckerbäckerin Cäcilie Krapf, die dieses Gebäck in Wien um 1690 extra für Fasching kreierte. /sp

VÖLLIG LOSGELÖST

Wie sich Schwerelosigkeit anfühlt und wie man sie erfahren kann

Alltag in der Schwerelosigkeit. Auf der Webseite des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt kann man nachlesen, wie der zum Beispiel in der Raumstation ISS aussieht. Die Astronauten gehen nicht, sondern schweben. Sie könnten beim Zähneputzen einen Salto in der Luft schlagen, müssen allerdings dabei Zahnpasta und Zahnbürste fest im Griff haben, sonst segeln diese sofort davon. Haare waschen? Schwierig, weil die Wassertropfen in den Raum entschweben. Schlafen geht nur fest verpackt in einem fixierten Schlafsack. Hört sich nicht einfach an, das Leben mit der Schwerelosigkeit. Aber was ist das für ein Gefühl? Der Astronaut Thomas Reiter wird mit den Worten zitiert, dass nach ein paar Stunden Übelkeit zu Beginn die Schwerelosigkeit Genuss pur gewesen sei.

Schwerelosigkeit entsteht im freien Fall

Wie entsteht Schwerelosigkeit? Wenn die Fliehkraft höher ist als die Anziehungskraft der Erde, befinden wir uns im freien Fall, und dort ist man schwerelos. Der freie Fall entsteht manchmal natürlich. Wenn zum Beispiel, so das DLR, ein Apfel mit Wurm vom Baum fällt, schwebt das Würmchen wie ein Astronaut so lange in seinem Nest, wie der freie Fall dauert. Ob der Wurm das spürt? Künstlich erzeugen kann man den freien Fall vor allem mit Geschwindigkeit. Die ISS saust mit ihren 27.500 Km/h so schnell um die Erde, dass deren Anziehungskraft ausgehebelt wird und die Raumstation, so das DLR, permanent um die Erde herum fällt.

Raumstation-Feeling im Parabelflug

Wir sind keine Astronauten und auch keine Würmchen im Apfel. Dennoch können wir das Gefühl der Schwerelosigkeit erleben. In sogenannten Parabelflügen schweben die Reisenden wie Astronauten durch die Luft. Das gelingt, weil die Piloten dabei immer wieder sogenannte Parabeln fliegen, die den Kurven einer Achterbahn ähneln. Die Piloten starten mit vollem Schub in einem 47°-Winkel nach oben, drosseln dann und lassen den Flieger in einem ähnlichen Winkel ins Nichts nach unten fallen, um dann nach einem kurzen Horizontalflug wieder nach oben durchzustarten und die nächste Parabel zu fliegen. Zwischen der höchsten Steigung und dem Sinkflug befindet sich der Flieger im freien Fall und seine Insassen schweben schwerelos durch die Maschine und können sich für kurze Zeit wie auf der ISS fühlen. Wer 6.000 Euro übrig hat, kann einen Parabelflug buchen, die Anbieter findet man im Internet. Ein Vergnügen sind sie jedoch nur für Menschen mit stabilem Magen.

Schwebende Sportarten

Aber es muss kein Parabelflug sein, um Schwerelosigkeit zu erfahren. Alexander Gerst verglich das Gefühl von Schwerelosigkeit mit einem Sprung vom 10-Meter-Brett. Also ausprobieren! Sehr kurze Momente der Schwerelosigkeit erlebt man manchmal auch auf dem Trampolin, beim Fallschirm- und Bungee-Springen oder beim Achterbahnfahren.

Sehr nah kommt man dem Gefühl der Schwerelosigkeit beim Tauchen, daher steht Tauchen für jeden Astronauten auf dem Trainingsplan. Das kann Hobbytaucher Jürgen Thumm gut nachvollziehen: „Man schwebt im Wasser und kann jede Körperhaltung einnehmen, die man will: kopfüber, kopfunter, kreuz und quer. Das ist ein großes Vergnügen." Axel Zellner, Mitglied des Tauchclubs Heidelberg (www.tauchclub-heidelberg.de), erzählt, dass er beim Tauchen nicht nur das körperliche Gefühl des Schwebens erlebe, sondern, dass er es auch im Kopf und in der Seele spüre.

Schwerelosigkeit mag leicht aussehen, will aber gelernt sein. Astronauten können davon ein Lied singen, aber auch beim Tauchen gelingt Schwerelosigkeit erst, so Axel Zellner „wenn man richtig tariert, das heißt, die Balance zwischen Auftrieb und Abtrieb beherrscht." Und so gilt für die meisten Sportarten, in denen man eine Ahnung von Schwerelosigkeit erhaschen kann: Erst professionellen Unterricht nehmen, dann starten, sonst wird es gefährlich. /sp

MIT LEICHTIGKEIT KUNSTSTÜCKE ERLERNEN

Der geheime Zauber von Zirkusschulen

Kinder tragen normalerweise kiloweise Leichtigkeit mit sich herum. Erleben kann man das auch im Kinder- und Jugendzirkus. Wer schon mal die Leichtigkeit so mancher Akrobatikvorführung bewundert hat, dem muss die Schwerkraft wie eine Illusion vorkommen.

Kinder und Jugendliche können in Zirkusschulen mit Spaß und Leichtigkeit beim Jonglieren und Einradfahren, bei Menschenpyramiden oder bei der Drahtseilbalance lernen, sich scheinbar schwerelos zu „bewegen". Und überhaupt: Es scheint ein geheimer Zauber von der Zirkuswelt auszugehen, der einerseits die Spiel- und Bewegungsfreude von Kindern und Jugendlichen anspricht und andererseits dazu motiviert, selbst artistische Fähigkeiten zu erwerben. Der Heidelberger Zirkuspädagoge und Artist Peter Böhme zieht aus seinen Zirkus-Workshops die folgenden Erkenntnisse: „Zirkuskünste haben einen besonderen Aufforderungscharakter. Das motiviert viele Kinder. Aber die grundlegende pädagogische Arbeit, nämlich die Stärken der Kinder zu suchen, zu entdecken, zu fördern und schließlich zur Bühnenpräsenz weiterzuentwickeln, ist das Entscheidende. Und da können professionelle Zirkuspädagogen mit Zirkuskünsten große Weiterentwicklungen im Bereich Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeitserfahrungen erreichen." Tilo Bender vom Mannheimer Kinder- und Jugendzirkus Paletti, er ist ebenfalls Zirkuspädagoge und ausgebildeter Übungsleiter, kann das nur bestätigen: „Egal, ob Kinder schon mal in einem Zirkus waren: Wenn es um ‚Zirkus' geht, ist das Interesse bei ihnen immer groß. Kindern gefällt die Vielfalt im Zirkus. Sie haben hier die Möglichkeit, ganz unterschiedliche Fähigkeiten auszuleben. Im Kinderzirkus sorgt das wiederum für eine abwechslungsreiche Programmgestaltung."

Ein Selbstläufer ist die erfolgreiche Teilnahme an einem Zirkusworkshop jedoch nicht. Übungsleiter Böhme. „Man muss die Kinder auch im Scheitern von Tricks begleiten und auffangen. Es braucht die richtige Anleitung und Unterstützung, um den ‚geheimen Zauber' zu entfachen." Mit diesem geheimen Zauber des Zirkus verbinden viele von uns unglaubliche Kunststücke, die mit scheinbarer Leichtigkeit vorgeführt werden, von mutigen Tierdompteuren, risikofreudigen Akrobaten und lustigen Clowns. „Total schwere" Dinge, so Bender, für den Zuschauer „total leicht" aussehen zu lassen: Auch das lernen Kinder im Kinderzirkus. Und am meisten beflügelt Kinder, wenn sie merken, dass sie etwas Besonderes geschafft haben – und vom Publikum dafür mit Applaus belohnt werden. /cr

Zirkuspädagoge Peter Böhme bietet in der Region mit den Zirkussen Konfetti, Esperanza, Prisma und Odini gleich mehrere Zirkusgruppen an.
Alle Infos zu Kursen, Workshops und Weiterbildungen sowie Online-Anmeldung findet man unter www.kinderzirkus-heidelberg.de

Der **Mannheimer Kinder- und Jugendzirkus Paletti** hat sein Domizil auf einem über 3.600 qm großen Zirkusgelände mit einer Zirkushalle und einem gelb-roten, weithin sichtbaren Zirkuszelt. Über 500 Kinder (ab 1 Jahr), Jugendliche und junge Erwachsene trainieren in mehreren Gruppen unter Anleitung der Trainer verschiedene Zirkuskünste, die bei diversen Anlässen vor Publikum präsentiert werden.
Infos/Kurse/Programme: Kinder- & Jugendzirkus Paletti e. V., Im Pfeifferswörth 28a, 68167 Mannheim, Tel: 0621 18167625,
E-Mail: info@zirkus-paletti.de, www.zirkus-paletti.de

Zirkus in Corona-Zeiten

Nach Auskunft der Verantwortlichen werden sowohl beim Heidelberger Kinderzirkus als auch beim Mannheimer Kinder- und Jugendzirkus Paletti die allgemein für den Bereich „Sport" geltenden Hygieneregeln beachtet. Zu Beginn und am Ende werden die Hände gewaschen beziehungsweise desinfiziert, ebenso wie viel benutzte Oberflächen oder Spielgeräte. Da die Übungsräume entsprechend groß sind, können Kleingruppen gebildet und Abstände (etwa beim Jonglieren, Drahtseil laufen etc) problemlos eingehalten werden. Bei Ankunft und Gehen werden Alltagsmasken getragen, Zeiten für Ankommende und Gehende werden versetzt eingeteilt.

Gutschein
25 %
Rutz
VERRÜCKT NACH GUTEM BROT
auf (Mo.-Fr. Sa./sol. Vorort reicht)
1 Dinkelbaguette
ausschneiden und in einem unserer Fachgeschäfte einlösen. Gültig bis Sa. 28.11.2020
(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen)

DAS SPIEL IST SO ALT WIE DIE MENSCHHEIT

Mit Kindern Memory spielen, mit Freunden Karten klopfen oder in StarCraft in fremde Rollen und virtuelle Welten eintauchen. Spiele sind aus dem Leben von Kindern, aber auch von vielen Erwachsenen nicht wegzudenken. Rund 4,5 Mrd. Euro Umsatz hat die deutsche Spieleindustrie 2019 laut der IT-Nachrichtenplattform Golem erzielt. Vor Corona erwartete die Branche laut dem Deutschen Verband der Spielwarenindustrie ein Umsatzplus von 5,6 %.

Viele Gesellschaftsspiele gibt es schon seit Tausenden von Jahren, so das Institut für Ludologie, welches das Spielen erforscht. Und viele dieser Spiele sind auch heute noch im Trend. So vertrieb sich die ägyptische Oberschicht gerne mit Senet, eine Art Backgammon, die Zeit. Das chinesische Strategiespiel GO erfreute sich schon 500 vor Christus in China großer Beliebtheit. Schach wurde bereits im 3. Jahrhundert in Indien erfunden. Und auch Klassiker wie „Monopoly“ oder „Mensch ärgere dich nicht“, die wir als „modern“ empfinden, haben schon mehr als 100 Jahre auf dem Rücken. Mit Karten wird seit dem 18. Jahrhundert gespielt.

Auch das Glücksspiel ist fast so alt wie die Menschheit. Die chinesischen Herrscher finanzierten den Bau der chinesischen Mauer unter anderem mit Keno, einer Art Bingo. Die erste Lottoziehung in Deutschland fand laut Ulrike Näther 1735 in Mannheim statt. Kurfürst Karl Albrecht füllte damit seine leere Staatskasse.

Zwischen Lego und StarCraft

Spielzeug satt für alle gibt es erst seit dem 2. Weltkrieg. 1959 konnten Mädchen die erste Barbypuppe anziehen. Jungs spielten mit Cowboys und Indianern aus Plastik, alle mit Lego und seit 1974 mit Playmobil. 1972 rutschte das erste Bobby-Car über die Flure. Es folgten Carrerabahnen, Monchhichi-Äffchen, He-Man-Figuren und, und, und. Heute tauchen immer mehr Jugendliche und Erwachsene in virtuelle Spielwelten wie die von Tetris oder Tom Raider ein. 2018 erzielte die Games-Branche, so das Institut für Deutsche Wirtschaft, weltweit fast 135 Milliarden Dollar – mehr als dreimal so viel wie im selben Zeitraum an allen Kinokassen der Welt bezahlt wurde. Aber auch analoges Spielzeug erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. So werden laut dem Institut für Ludologie allein für den deutschen Markt jährlich 1.500 neue Brettspiele hergestellt.

Warum wir spielen

Der Spieltrieb ist Tieren wie Menschen angeboren, aus gutem Grund. Tier- und Menschenkinder spielen, um alle Fähigkeiten zu erwerben, die sie zum Überleben brauchen. Sie verbessern ihre Motorik, entwickeln ihr Gehirn, üben, mit den Regeln des Zusammenlebens umzugehen, lernen, Herausforderungen zu meistern, entwickeln soziale Kompetenz. Wir spielen aber auch, um mit anderen in Kontakt zu treten, Abenteuer zu erleben, uns zu entspannen, Spaß zu haben. Spiele schenken uns vieles, manchmal auch den sogenannten Flow. Dies sind Momente der Glückseuphorie. Wir erleben den Flow oft, wenn wir uns, wie der Glücksforscher Mihály Csikszentmihályi, aber auch Spielpsychologen wie Warwitz herausfanden, in einem ausbalancierten Zustand zwischen Überforderung und Unterforderung befinden. Und das ist beim Spielen oft der Fall. Die Evolutionsforschung erklärt diesen Glückszustand als Belohnung der Natur, weil Menschen, die sich weder überfordern noch unterfordern, am überlebensfähigsten sind. /sp

Spielzeug lange nur für Reiche

Kinder haben schon immer Fangen gespielt oder sich Hüpfspiele ausgedacht. Aber richtiges Spielzeug konnten sich in Deutschland bis ins 20. Jahrhundert meist nur reiche Erwachsene und deren Kinder leisten. Sie spielten seit dem 16. Jahrhundert mit Puppenstuben, Holzpferden, später dann mit Lokomotiven aus Blech, Trommelaffen, Zinnsoldaten oder konnten mit einem Teddybären von Margarete Steiff kuscheln, der 1902 das Licht der Welt erblickte. Kinder armer Eltern hatten keine Zeit und kein Geld zum Spielen, denn Kinderarbeit war die Regel. Wenn sie überhaupt Spielzeug besaßen, dann vielleicht eine Murmel, eine selbst genähte Stoffpuppe oder ein vom Vater geschnitztes Holzschwert.

DAS ERSTE MAL

Mann nimmt sich Zeit – für einen Besuch im Kosmetikstudio

Nicht, dass ich Sorge hätte, mich „danach“ nicht wiederzuerkennen. An diesem Morgen aber schaue ich mich und mein Gesicht trotzdem viel genauer an als an jedem anderen vorherigen Tag. Denn heute steht er an, mein erster Besuch in einem Kosmetikstudio. Warum? Weil ich die Werbung, die ich vor ein paar Tagen las, beim Wort nehmen möchte: „Reinigen heißt aufatmen. Diese intensive Reinigungsbehandlung schenkt Ihrer Haut Freiheit und jugendliche Leichtigkeit und lässt sie strahlen." Und genau das will ich erleben, auch als Mann. Natürlich finde ich persönlich es nicht unbedingt notwendig. Viele Jahrzehnte hat mein Gesicht auch so gehalten. Nur mit einer hautfreundlichen Seife, mit einem Sandpeeling alle Schaltjahre und meiner Ringelblumencreme, die so gut wie für jede meiner Hautpartien geeignet ist – habe ich mich sozusagen basisgepflegt. Und wenn ich nicht gerade in den Spiegel schaue, fühle ich mich oft auch wesentlich jünger als es das Geburtsdatum in meinem Pass ausweist.

Aber ich möchte auch nicht zu der Sorte Männer gehören, die beim Wort „Kosmetik“ nur milde lächeln, sofort die ungeschminkten Augen verdrehen und müde kontern: „Brauch' ich nicht!“

Wohltat für Leib und Seele

Ich habe den Schritt gewagt und nehme deshalb gleich die „Viel-Zeit“-Behandlung im Kosmetikstudio von Marita Kretschmer in Anspruch. Auch wenn selbst im Jahr 2020 (darüber gibt es Statistiken) nur wenige Männer regelmäßig ein Kosmetikstudio besuchen: Hier werde ich wie selbstverständlich begrüßt und in den „Behandlungsraum“ geführt. „Machen Sie es sich bequem“, sagt Frau Kretschmer und zeigt auf die breite Behandlungsliege, in die ich sogleich versinke – mit Körper und Gedanken. Marita Kretschmer, die seit über 40 Jahren das Studio führt, analysiert in Sekundenschnelle meinen Hauttyp. Hell, eher trocken, eher empfindlich, ein paar sichtbare rote Äderchen … – und obwohl ich mein Gesicht morgens gewaschen habe, reinigt sie es nochmals gründlich mit einem wohltuenden Reinigungsschaum, der mich in einen duftenden „Obstgarten“ trägt. Nach einigen Minuten, in denen ich gedanklich zwischen Aprikosenbäumen schwebe, wird der Schaum mit warmen Tüchern sanft abgetragen und ich erfahre von der erfahrenen Dermazeutikerin viel Wissenswertes über den Aufbau, den natürlichen Erneuerungsprozess und das Altern meiner Haut. Und warum die Fruchtsäure, die sie gleich auftragen wird, viel sanfter ist als die Schleifpartikel in meinem Peeling, wie die Fruchtsäure den Zusammenhalt der teils schon lockeren obersten Hautschüppchen löst und nach dem Abtragen der „toten“ Partikel für einen frischen rosigen Teint und glatte, strahlende Haut sorgen wird. Was sie danach unter gleißendem Lichtstrahl macht, tut dann allerdings ein wenig weh. Denn Frau Kretschmer reinigt die Nase von Mitessern (die sich im Laufe vieler Jahre Platz verschafft haben), sticht Grieskörner aus (die ich bis dato gar nicht alle entdeckt hatte) – es piekst und drückt. Doch die darauffolgende, mit einem Pinsel aufgetragene Gesichtsmaske lässt mich schnell wieder alles vergessen und versetzt mich in echte Tiefenentspannung. Dass es in diesen 90 Minuten noch tiefer entspannt zugehen kann, spüre ich dann bei der sich anschließenden ausdauernden Schulter-/Nacken-/Kopf-/Gesichtsmassage. Mit streichelnden und kreisenden Bewegungen massiert Frau Kretschmer in die Haut hinein, ich kann förmlich spüren, wie meine Gesichtshaut durchblutet und der Stoffwechsel angeregt wird. Und mein Stresslevel, nicht nur der Haut, sinkt und sinkt. Keine Frage: Ich verstehe die wenigen Männer, die sich regelmäßig ins Kosmetikstudio begeben – es ist eine wahre Wohltat für Leib und Seele. Beschwingt und mit einem Hauch jugendlicher Leichtigkeit verabschiede ich mich mit dem Versprechen, garantiert wieder zu kommen. /cr

WENN DER SOMMER ZUM LETZTEN AKT ERSTRAHLT

Altweibersommer: Warum er so heißt und wie er entsteht

Wenn die Sonne an einem knallblauen Himmel hängt und die Natur in goldenes Licht taucht, ist Altweibersommer. Man kostet die letzten, warmen Sonnenstrahlen aus und genießt den farbig schimmernden Wald.

Altweibersommer beehrt uns fast jedes Jahr und dauert, wenn wir Glück haben, von Mitte September bis weit in den Oktober. Ursache für diese goldene Wetterlage ist, so Andreas Friedrich, Pressesprecher des Deutschen Wetterdienstes, „ein stabiles Hoch über Osteuropa, das warme Luft aus Südeuropa zu uns strömen lässt. Das traumhafte Wetter bleibt uns so lange erhalten, weil, so der Wetterexperte, „die Sonne nicht mehr so stark scheint und die Luft sich nicht mehr so aufheizt, dass sich Gewitter bilden. Die flache Sonnenstrahlung ist auch für das goldene Licht in dieser Jahreszeit verantwortlich.“

Gut, jetzt wissen wir, wie das schöne Wetter entsteht, aber woher stammt der Name? Dazu schwirren etliche Begründungen durch die Luft. Die lapidarste und wahrscheinlichste geht auf die Baldachinspinnen zurück. Wie ihre Verwandten spinnen sie Netze, um ihre Beute zu fangen. Aber sie fliegen auch damit, um ihren rivalisierenden Artgenossen zu entgehen. Dazu schießen sie aus ihrem Hinterleib ein „Segel“ aus Spinnfäden und lassen sich von ihm durch die Lüfte tragen. Diese Spinnfäden sind im Altweibersommer vor allem durch den häufig auftretenden Morgentau gut zu sehen und erinnern an lange weiße Haare. Und weil es in dieser Jahreszeit zudem angenehm warm ist, wurde daraus der Sommer der alten Weiber. Ich dachte als Kind immer, er hieße so, weil die alten Frauen in meinem Dorf dann gerne auf der Bank saßen und sich „vor dem kalten Winter nochmals die Knochen wärmten“, wie sie uns Kindern immer erzählten.

Warum sich die Blätter in dieser Jahreszeit so schön verfärben, wissen zumindest die Chemiker*-innen genau: Wenn die Temperaturen fallen, bauen Bäume das Chlorophyll in ihren Blättern ab oder speichern es in Stamm und Wurzeln, um die Fotosynthese im Frühjahr neu zu starten. Mit Chlorophyll wandeln Bäume Kohlendioxid in Sauerstoff und Traubenzucker um. Übrig bleiben die in den Blättern vorhandenen Farbstoffe. Im Sommer wurden sie vom Chlorophyll verdeckt, jetzt im Herbst können sie zum letzten Akt erstrahlen. /sp

ZEIT DER GEISTER UND DÄMONEN

Warum wir Halloween feiern

Am Abend vor Allerheiligen sind die Dämonen und Zombis los. Kinder schnitzen gruselige „Rüben- oder Kürbisgeister“ und ziehen, verkleidet als Dracula oder Fee, von Haus zu Haus und verlangen „Süßes oder Saures“. Erwachsene feiern wilde Partys als gehörnter Teufel, blutsaugende Vampire oder als gefährlicher Untoter. Je satanischer und gruseliger, umso besser. Der Hype um Halloween ist in den Neunzigern aus den USA nach Deutschland geschwappt. Die Halloween-Rituale stammen jedoch aus Irland und von den britischen Inseln. Sie haben ihren Ursprung in den keltischen Ritualen rund um das keltische Todesfest Samhaim, die auf den Inseln im 19. Jahrhundert ein Revival feierten.

Bräuche, wie wir sie an Halloween feiern, sind jedoch nicht exklusiv englisch oder irisch. Es gibt sie in ähnlicher Form in vielen Ländern der Welt, und das schon, so haben Wissenschaftler herausgefunden, seit der Antike.

Zwischen Himmel und Erde

Halloween-Rituale sind religiös bedingte Schutzrituale. Die Kelten und viele andere Naturvölker waren davon überzeugt, dass es ein geheimnisvolles, den Menschen verborgenes Reich zwischen Himmel und Erde gibt. Diese „Mittelerde“ wurde von Verstorbenen bewohnt und von Feen, Trollen und Dämonen. Diese Wesen waren keine Götter, aber mächtiger als die Menschen. Sie verfügten über magische Kräfte, die sie je nach Laune, mal zum Vorteil, mal zum Nachteil der Menschen einsetzten. In jedem Land haben diese magischen Wesen andere Namen, wir kennen sie zum Beispiel aus den Märchen als Frau Holle oder als Rübezahl. Man konnte diese Wesen nicht sehen, aber sie wohnten in der Nachbarschaft, im Wald, hinter einem Stein wie die Elfen oder im Wasser wie die Nixen.

Normalerweise waren die Grenzen zwischen Geister- und Totenreich und der Welt fest geschlossen. Doch an bestimmten Tagen konnten, so glaubte man, Geister und Dämonen die Mauern überwinden und in die Welt der Lebenden eindringen. Für die Kelten war das zum Beispiel der Abend vor dem ersten November. Sie nannten ihn Samhaim zu Ehren ihres Totengottes. Mit der Christianisierung wurde er zu All Hallows’ Eve, der Abend vor Allerheiligen, umgetauft und daraus wurde dann Halloween.

Böses mit Bösem vertreiben

Logisch, dass unsere Vorfahren Angst vor diesen Geisterbesuchen hatten. Die Halloween-Bräuche dienten als Schutz und basierten auf folgenden Grundsätzen: Was mir schadet, schadet auch den unheimlichen Eindringlingen. Was mir Angst macht, macht auch denen Angst. Und wenn ich sie nicht vertreiben kann, muss ich sie bei Laune halten und besänftigen.

Feuer und böse Fratzen waren die Mittel der Wahl, um Geister zu vertreiben. Ein beleuchteter Rübengeist ist quasi eine Superwaffe. Für das Ritual Süßes oder Saures bieten Volkskundler die folgenden Erklärungen an: Dämonen, Trolle und Feen galten als launische und fordernde Wesen. Wenn sie bekamen, was sie wollten, waren sie freundlich, wenn nicht, spielten sie böse Streiche. Und das wird in diesem Ritual nachgespielt.

Aber warum verkleiden wir uns als Skelett oder Dracula. Spielpsychologen wie Siegbert Warwitz erklären das so: Mit dem Verkleiden schlüpft man in die Rolle von anderen Wesen und kann sie dadurch besser verstehen. Und was ich besser verstehen kann, kann ich, wie im Fall von angsteinflößenden Wesen, auch besser kontrollieren.

Heute üben wir Halloween-Rituale aus, ohne uns groß den Kopf zu zerbrechen, wozu sie dienten. Böse Geister haben wir in Horrorfilme verbannt und Feen kommen bei den meisten Menschen nur noch bei Disney vor. Aber wer weiß, vielleicht gibt es sie ja doch? /sp

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,
Text/Illustration: Kinderseite: Katharina Wieker
Layout: Pit Elsasser, Der kleine Markenladen
Fotos: Adobe Stock, Christian Buck, Pit Elsasser, Zero Gravity Corporation, Mannheimer Kinder- und Jugendzirkus Paletti
Druck: PVA, Landau
Papier: aus 100 % Recycling-Papier

Gutschein
25 %
Rutz
VERRÜCKT NACH GUTEM BROT.
auf
2 Mürbs nach Wahl
ausschneiden und in einem unserer Fachgeschäfte einlösen. Gültig bis Sa. 28.11.2020
(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen)

Gutschein
25 %
Rutz
VERRÜCKT NACH GUTEM BROT.
1 Kaffee nach Wahl und
1 belegtes Brötchen nach Wahl
ausschneiden und in einem unserer Fachgeschäfte einlösen.Gültig bis Sa. 28.11.2020
(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen)

Rutzchen

Drachensteigen

Draußen fegt der Wind die Blätter von den Bäumen und treibt sie in der Straße vor sich her. Lili würde so gerne mit den Blättern durch die Luft wirbeln. „Quatschkopf!", lacht Noah. Da ruft Mama von draußen: „Onkel Basti nimmt euch heute Nachmittag zum Drachenfliegen mit!" – „Aber ich wollte doch ...!", ruft Noah und läuft zu Mama. Lili hört nicht, was Noah eigentlich vorhatte. Sie freut sich. Drachenfliegen ist ja noch viel besser, als auf einem Blatt herumzusausen!
„Wo ist denn dein Drache?", fragt Lili, als die Geschwister später zu Onkel Basti ins Auto klettern. „Im Kofferraum!", erwidert Basti. „Und für dich habe ich einen Kinderdrachen mit einem ganz langen bunten Schwanz." Noah, der bisher schon sehr schlechte Laune hatte, ist nun endgültig sauer.
„Das hätte ich mir ja denken können!", sagt er verärgert. „Wir fahren nicht zum DrachenFLIEGEN, sondern zum DrachenSTEIGEN."
Er verschränkt die Arme und sagt für den Rest der Fahrt kein Wort mehr. Lili auch nicht.

Aber sie ist vor Freude ganz stumm. Ein eigener Drache! Dabei erlaubt Mama bisher nicht mal einen Hund.
An einer großen Wiese stellt Basti das Auto ab und öffnet den Kofferraum. Noah bleibt bockig auf seinem Platz sitzen. Lili hat vor Aufregung ganz schwitzige Hände. Endlich lernt sie ihren Kinderdrachen kennen! Doch Basti drückt ihr eine längliche Papiertüte in die Hand und sagt: „Wir müssen ihn noch eben zusammenstecken." Da versteht Lili endlich. „Du hast ja gar keine echten Drachen!", ruft sie mit Tränen in den Augen.
Sie wirft die Papiertüte zurück in den Kofferraum, setzt sich zu Noah auf die Rückbank und knallt die Autotür zu. „Also so was!", ruft Basti. „Ich dachte, ich mache euch eine Freude." – „Aber ich war schon verabredet", sagt Noah leise. „Und ich dachte, ich darf auf einem echten Drachen fliegen", sagt Lili.

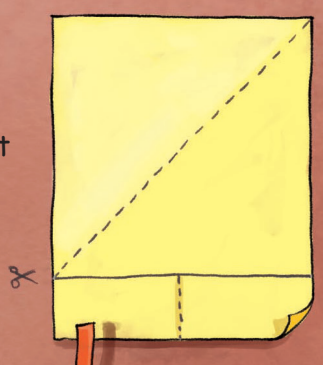
Onkel Basti seufzt. „Das wusste ich nicht. Dann fahren wir eben bald zurück. Den großen Drachen möchte ich aber noch kurz ausprobieren. Hoffentlich kann ich den alleine halten. Sonst fliege ich davon!"
„Bloß nicht!", rufen Noah und Lili und steigen schnell aus. Sie helfen Basti beim Start und halten ihn fest, während er den Drachen waghalsige Achter und Kreise fliegen lässt. „Sehr schön", sagt Basti nach einer Weile. „Jetzt kann ich euch nach Hause fahren wenn ihr wollt."
„Darf ich den Drachen vorher noch mal fliegen?", fragt Noah. „Auf jeden Fall!", sagt Basti erfreut. „Und danach komme ich dran!", sagt Lili.

Als sie bei Einbruch der Dunkelheit wieder im Auto sitzen, sind sie hungrig und müde und die Arme tun ihnen auch weh. Aber sie hatten so viel Spaß. Obwohl keiner weggeflogen ist. Nicht mal der Drachen!
„Wollen wir nächste Woche wieder losziehen?", fragt Basti nach einer Weile. „Auf jeden Fall!", antwortet Noah. Lili sagt nichts. Sie träumt schon. Was meinst du wohl, wovon?

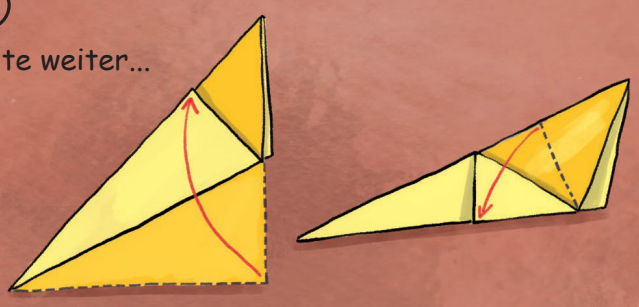
Dieser kleine Drachen ist ganz schnell gebaut und fliegt richtig gut!

Du brauchst: • Ein DIN A4 Blatt - festes Papier, wenn du hast • Eine Schere • Eine Rolle reißfeste Schnur

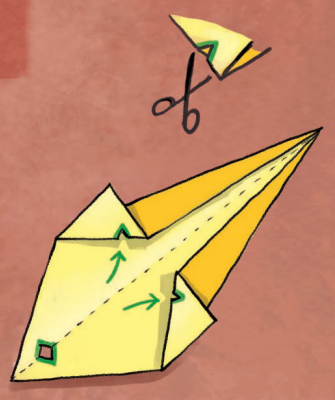
① Falte das Papier zu einem Quadrat und schneide das untere Ende ab.



② Falte weiter...



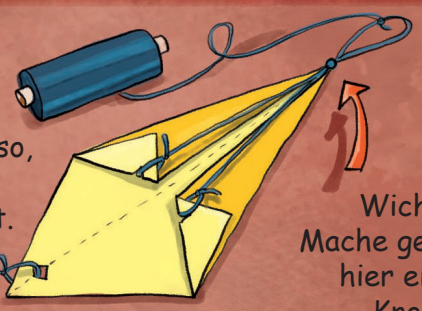
③ ... so dass du diese Form erhälst. Schneide drei kleine Löcher.



④ Falte und schneide das Papier 7x ein.

⑤ Klappe es auf. Reiße jeden zweiten Schnitt am Rand auf.

⑥ Verknote den Faden jeweils so, dass er eine Schlinge bildet.



Wichtig! Mache genau hier einen Knoten.