

aktuell
unterhaltsam
informativ

DER RUTZ

Die Kundenzeitung
der Bäckerei Rutz

Ausgabe 2 | 2014

Diäten machen nie schlank

Diäten versprechen viel und halten meist nur wenig. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Traumgewicht finden und bewahren.

Seite 2

So klingt die Vergangenheit

Viele Geräusche aus unserer Kindheit sind verschwunden. Im digitalen Soundmuseum kann man sie wiederentdecken.

Seite 5

Die eigene Schokolade herstellen

Wer auf der Suche nach einem außergewöhnlichen Weihnachtsgeschenk ist, entdeckt es im Kochkurs für Schokolade.

Seite 6

EDITORIAL

Warum unbedingt Brot verkaufen?

Wir haben das Rutz Verkaufsteam im REWE Center Rohrbach gefragt



Lieber Leserinnen und Leser,

und wieder ist es Advent. Ich mag diese Wochen vor Weihnachten: die stimmungsvollen Dekorationen, die bunten Lichterketten in den Fußgängerzonen, die fröhlichen Weihnachtsmärkte und die gemütlichen Stunden auf dem Sofa mit einem guten Buch und guter Musik.

Bei vielen von uns bricht aber trotz aller Vorsätze hin und wieder Weihnachtsstress aus: keine Ideen für Geschenke, Menschengedränge in der Stadt.

Wir möchten dazu beitragen, dass Sie sich entspannt auf Weihnachten freuen können. Unsere Konditoren backen für Sie liebevoll Plätzchen und Stollen, falls Sie keine Zeit dazu haben. Und unsere gemütlichen Cafés laden Sie dazu ein, sich von der Suche nach Geschenken auszuruhen und sich aufzuwärmen.

Auch mit der neuen Ausgabe unserer Kundenzeitung wollen wir Sie gut auf Weihnachten einstimmen. Sie finden viele kreative Tipps, wie Sie Ihre Geschenke originell und günstig verpacken, und wir verraten Ihnen ein außergewöhnliches Weihnachtsgeschenk. Und falls Sie nach all den Plätzchen und Schlemmereien spontan Lust auf frische Luft und Bewegung bekommen: Die Rutz-Redaktion hat für Sie recherchiert, welche Skilifte in der nahen Umgebung in Betrieb sind. Wir wünschen Ihnen entspannte und frohe Weihnachten!

Brigitte Rutz

Brigitte Rutz

Sind Sie als Fachverkäuferin für Bäckereiwaren in Ihrem Traumberuf gelandet?

Sharon Basile (Azubi): Für mich ist es der Traumberuf. Ich habe hier gefunden, was ich wollte: viel Kontakt mit Kunden, nette Kollegen, eine familiäre Atmosphäre. Und jede Menge Spaß.

Viele finden den Beruf ja nicht so cool

Melissa Wolff (Fachverkäuferin): Ich finde ihn super. Mein Freund denkt, dass ich hier keine Karriere machen kann. Aber das stimmt nicht.

Wie sieht denn eine Karriere bei Rutz aus?

Daniela Schindler (Filialeleiterin): Im Verkauf beginnt die Karriereleiter mit der Schichtleitung. Danach kann man, wie ich, Filialeleiterin werden. Meine Aufgabe besteht vor allem darin, für einen reibungslosen Arbeitsablauf zu sorgen, Probleme zu lösen und neue Mitarbeiter/innen sowie Azubis einzuarbeiten. Bei Rutz steht einem die Welt offen. Auch Quereinsteiger haben gute Chancen.

Wie kommen Sie mit den Arbeitszeiten zurecht?

Melissa Wolff (Fachverkäuferin): Ich finde unsere Arbeitszeiten völlig in Ordnung. Sie sind sehr flexibel. Das kann sich nur ein Bäcker wie Rutz leisten, in meinem Ausbildungsbetrieb war das viel schwieriger. Ich arbeite am liebsten am Sonntagmorgen. Dann kommen immer die Väter mit ihren Kindern und alle sind gut drauf. Damit niemand benachteiligt wird, arbeiten wir jede Woche in einer anderen Schicht. Eine Woche beginnen wir um 6.30 h, die andere um 13.30 h und in der dritten Woche um 15.30 h. Alle fünf Wochen arbeiten wir auch am Sonntagvormittag, haben dann aber den Montag frei.

Welche berufliche Aufgabe gefällt Ihnen am besten?

Dana Nielinger (Fachverkäuferin): Ich bediene am liebsten unsere Kunden. Es macht mir einfach Spaß, mit ihnen zu plaudern und zu scherzen.

Madeleine Freyberg (Fachverkäuferin): Ich präsentiere gerne unsere Brote und Kuchen. Ich will, dass sie abwechslungsreich und doch harmonisch wirken. Das ist eine Herausforderung und es kommt schon vor, dass ich noch einmal von vorne beginne, wenn mir meine Präsentation nicht zu 100 Prozent gefällt.

Gibt es manchmal Unstimmigkeiten, wer welche Aufgaben übernimmt?

Daniela Schindler (Filialeleiterin): Ich teile die Aufgaben so ein, dass sie gerecht sind. Jede Woche übernimmt jede Verkäuferin eine Schwerpunkt-



aufgabe: die Bedienung oder Arbeiten im Hintergrund, wie die Präsentation oder das Backen von Brötchen und Brezeln.

Der Arbeitsraum hinter der Theke ist nicht groß. Wie klappt auf so engem Raum die Zusammenarbeit?

Dana Nielinger (Fachverkäuferin): Wir sind wie eine Familie, gehen auch abends hin und wieder zusammen weg. Jeder springt für den anderen ein.

Madeleine Freyberg (Fachverkäuferin): Am schönsten finde ich, dass wir so viel zusammen lachen.

Ist wirklich immer alles eitel Sonnenschein?

Madeleine Freyberg (Fachverkäuferin): Wenn es Probleme gibt, sprechen wir sie offen an und dann sind Konflikte schnell aus der Welt.

Büsra Kumlu (Azubi): Besser kann eine Zusammenarbeit nicht klappen. Bei uns wird nicht gelästert und gemobbt.

Und wenn die Kunden Schlange stehen und es supereilig haben?

Büsra Kumlu (Azubi): Wir behalten auch bei Stress den Überblick, weil wir vor der Arbeit genau besprechen, wer welche Aufgaben übernimmt.

Daniela Schindler (Filialeleiterin): Es ist wichtig, die Ruhe zu bewahren und einfach sein Bestes zu geben.

Wenn Sie gefragt würden, warum man unbedingt bei Rutz arbeiten sollte, was wäre Ihre Antwort?

Sharon Basile (Azubi): Hier gehen alle freundlich miteinander um.

Dana Nielinger (Fachverkäuferin): nette, menschliche Vorgesetzte.

Büsra Kumlu (Azubi): Rutz ist der hochwertigste Bäcker hier in der Region. Ich finde es gut, dass wir mit KraichgauKorn backen, Quellsalz und verwirbeltes Wasser verwenden.

Melissa Wolff (Fachverkäuferin): Obwohl mein Berufsschulabschluss nicht sehr gut ausfiel, hat mir Rutz eine Chance gegeben.

Daniela Schindler (Filialeleiterin): Ich werde in alle Aktivitäten integriert und die Geschäftsleitung legt Wert auf meine Meinung.

Und nun die wichtigste Frage: Wie bleibt man in einer Backfiliale schlank?

Melissa Wolff (Fachverkäuferin): Das ist schwer, sehr schwer. Vor allem morgens, wenn die Backwaren frisch aus dem Ofen kommen und so unglaublich gut duften. /sp

**Frohe
Weihnachten
und ein glückliches
neues Jahr**

wünschen wir
unseren Kundinnen und Kunden

Ihre Familie Rutz
und Mitarbeiter/innen

Diäten machen nie schlank

Kohlenhydrate zu Unrecht als Dickmacher verpönt



Jeder zweite Deutsche ist nach Auskunft des Robert-Koch-Instituts in Berlin (RKI) zu dick. Kein Wunder, dass jedes Jahr neue Diäten mit neuen Heilsversprechen auf den Markt kommen. Im Augenblick sind auch Diäten, die zum Verzicht auf Kohlenhydrate auffordern, aktuell. Aber wir brauchen Kohlenhydrate, meint Diätassistentin und Ernährungsberaterin/DGE Sabine Mosbacher. Und Diäten seien sowieso der falsche Weg. Sabine Mosbacher betreut im THERMARIUM Bad Schönborn übergewichtige Patienten.

Wenn Sie an nutzlose Diäten denken, welche drei fallen Ihnen spontan ein?

Völlig daneben sind einseitige Diäten, wie die Kohlsuppen- oder Ananasdiät. Die meisten meiner Patienten, die zu diesem Mittel griffen, haben gelitten und nach der Diät sofort wieder zugenommen. Wenig halte ich zudem von Trennkostdiäten, die auf der Trennung von Eiweiß und Kohlenhy-

draten basieren. Das verhindert ein Sättigungsgefühl und so ist man ständig hungrig. Gar nicht bekömmlich sind Diäten mithilfe von Medikamenten zur Gewichtsreduktion. Die basieren darauf, Fett zu binden und unverdaut auszuscheiden. Das verursacht nicht nur Bauchschmerzen, sondern verhindert auch, dass unser Körper notwendige fettlösliche Vitamine aufnehmen kann.

Viele Diäten schwören neuerdings auf den Verzicht von Kohlenhydraten

Unser Körper braucht Kohlenhydrate. Sie sind Energiespender, ohne die unser Gehirn und unsere Muskeln nicht funktionieren. Viele Kohlenhydrate machen zudem nicht dick, im Gegenteil. So haben Vollkornprodukte oder Gemüse relativ wenig Kalorien und halten lange satt. Wenn wir schnell Energie benötigen, braucht unser Körper auch gescholtene Kohlenhydrate, wie sie in Nudeln enthalten sind.



Aber Freunde von mir nehmen jedes Jahr durch eine Low-Carb-Diät in zwei Monaten rund 12 kg ab

Klar, durch Low-Carb-Diäten verliert man erst einmal Gewicht. Wenn der Körper nicht genug Kohlenhydrate erhält, wandelt die Leber Fetterserven in Kohlenhydrate um. Langfristig besteht jedoch die Gefahr der Unterzuckerung, weil der Körper so nicht genug Glukose aufbaut. Das führt zu Heißhungerattacken. Sinnvoller wäre eine Diät, die eine ausgewogene Mischung aus Vollkornprodukten wie Vollkornbrot, Gemüse und Obst vorschreibt. Aber egal, wie gut eine Diät ist: Sie bleiben fast nie schlank.

Diäten sind also nutzlos?

Fast alle meine Patienten packten nach einer Diät wieder munter Pfunde drauf. Der Grund: Diäten sind zeitlich begrenzt, nicht in den Alltag integriert und mit Opfern verbunden. Dafür belohnen wir uns, indem wir in lieb gewonnene Ernährungsfehler zurückfallen. Wir knabbern wieder die lang vermissten Chips oder trinken Cola. Wir empfehlen daher unseren übergewichtigen Patienten keine Diät, sondern eine Ernährungsumstellung.

Ohne Diät abnehmen, wie funktioniert das?

Zusammen mit unseren Klienten suchen wir zuerst die Dickmacher, und die sind bei jedem Menschen unterschiedlich. Manche essen zu einseitig, andere zu unregelmäßig. Andere essen zu schnell und deshalb zu viel, weil sie aufgrund unseres verzögerten Sättigungsgefühls nicht merken, dass sie schon längst nicht mehr hungrig sind. Oder sie futtern Stress und Ärger mit Schokolade weg. Sind

die Ess- und Trinkprobleme entdeckt, entwickeln wir dafür gangbare Alternativen, wie Trockenfrüchte anstelle von Chips; dazu dreimal die Woche eine Stunde Ausdauersport. Das wirkt Wunder.

Und wie lange dauert dieser Weg zum Idealgewicht?

Wir leiten unsere Patienten an, realistische Teilziele zu formulieren. So kann es mehrere Jahre dauern, bis sie ihr Zielgewicht erreicht haben. Dafür bleibt die gewünschte Figur bestehen, denn unsere Patienten haben nicht ständig das Gefühl, etwas zu entbehren. /sp

So bleiben Sie schlank

Tipps von Ernährungsberaterin
Sabine Mosbacher

- Ernähren Sie sich vielseitig, dann essen Sie automatisch mehr gesunde Produkte wie Vollkornbrot oder Gemüse.
- Essen Sie regelmäßig, dann bleibt der Heißhunger weg.
- Trinken Sie viel Wasser. Oft essen wir, wenn wir eigentlich Durst haben.
- Halten Sie Esspausen von drei bis fünf Stunden ein. Dann verbrennt Ihr Körper automatisch Fett.
- Bewegen Sie sich regelmäßig.
- Hören Sie auf Ihren Körper. Fragen Sie sich immer wieder: Bin ich wirklich hungrig oder esse ich, weil ich frustriert, gelangweilt oder gestresst bin?



Gesund und lecker frühstücken bei Rutz

Dass lecker kein Gegensatz zu gesund ist und man schlank bleiben kann, ohne auf etwas zu verzichten, können Sie jeden Tag bei Rutz erleben. Schon frühmorgens, bei einem Rutz-Frühstück, das die Rutz-Mitarbeiter jeden Tag frisch für Sie zubereiten. Lust auf Birchermüsli oder auf fruchtigen Obstsalat? Oder doch lieber einen raffinierten

Radieschen-Kresse-Aufstrich? Vielleicht mögen Sie sonnenreife Tomaten mit mildem Mozzarella? Bei Rutz kommen alle auf ihre Kosten: Die süßen Schlemmermäulchen und die Liebhaber von Pikanterem, die Eiligen und Genießer, die sich beim Frühstück gerne Zeit lassen. Dazu reichen wir Ihnen frisch gebackenes Holzofenbrot und Brötchen

mit und ohne Vollkorn sowie Kaffee- und Teespezialitäten vom Feinsten.

Frühstücken kann man in den Rutz-Filialen: Walldorf, Altrottstraße 50, sowie an der neuen Drehscheibe in der Stadtmitte und in Bruchsal, Friedrichstraße 50. Hausgemachte Snacks gibt es in allen Filialen. /sp

Gemütlich und lichtdurchflutet

Rutz-Filiale in Nußloch neu renoviert



Kuschelig ist es in der Rutz-Filiale in Nußloch. Neben der Verkaufstheke hat ein gemütliches kleines Café Platz gefunden, mit bequemen, leuchtend blauen Polstermöbeln. Sie harmonisieren gut mit den warmen, hellbraunen Holztischen, den dunklen Wänden und den schlichten weißen Lampen. Drei Wände der kleinen Filiale bestehen

aus langen, herabgezogenen Fenstern, durch die Licht und Sonne fluten. Am gemütlichsten ist es jedoch, wenn es draußen regnet und man, eine dampfende Tasse Kaffee in der Hand und den Duft der frischen Backwaren in der Nase, die Tropfen beobachten kann, die an den Scheiben abperlen. Dann möchte man gar nicht mehr aufstehen. /sp



Einfach köstlich

Mit unserem Weihnachtsgebäck wollen unsere Konditoren Sie besonders verwöhnen. Dafür wählen sie die besten Zutaten aus und nehmen sich viel Zeit. Sorgfältig stellen sie jedes Plätzchen von Hand her und dekorieren es liebevoll. Wie zu Hause. So wird jedes Plätzchen zu einer kleinen Kostbarkeit. Für Sie und Ihre Lieben.

Jeden Tag frisch

Raffinierte vegetarische Snacks bei Rutz



20 unterschiedliche Snacks können Rutz-Kunden jeden Tag genießen, 10 davon sind vegetarisch, darunter auch Salate. Das finde ich als Nicht-sogeringe-Fleissschesserin richtig gut. Denn bei vegetarischen Snacks hört die Fantasie vieler Bäcker bei einem Käsebrötchen und rotem Paprika aus dem Glas auf. Bei Rutz ist da mehr drin. Und noch besser: Das Angebot wechselt. Je nach Saison gibt es andere und zusätzliche kleine Köstlichkeiten.

Mein Favorit ist im Augenblick der Nudelsalat mit Cocktailltomaten, Pesto, Oliven, Rucola und Parmesan in praktischen Shakebechern zum Mitnehmen. Er schmeckt so nach Sonne und Italien. Aber auch das Kornkraft-Brötchen mit Gouda, Walnüssen und roten Trauben ist superlecker, weil Walnüsse und Trauben den deftigen Käse sanft abrunden. Und das Sonnkornbrötchen mit einem pikanten Aufstrich aus Frischkäse, Radieschen, Kresse und Gurken ist so frisch, dass es den Sommer zurückholt. Am besten: Sie bilden sich selbst eine Meinung, denn das Panini-Brötchen mit Tomaten-Mozzarella und Basilikumpesto ist auch nicht zu

verachten, ebenso wie das Eibrötchen mit Remoulade. Und das Sandwich aus Roggenmischbrot mit Camembert, Preiselbeermarmelade, Paprika, Gurken und grünem Salat ist wahrlich etwas für Feinschmecker.

„Alle Snacks werden jede Nacht frisch in der Rutz-Backstube hergestellt und, soweit es möglich ist, aus regionalen Zutaten“, erklärt mir Rutz-Geschäftsführer Tobias Knittel. „So, wie Sie morgens das Schulbrot für Ihre Kinder zubereiten.“ Nur dass die Rutz-Mitarbeiter etwas früher beginnen. Wenn wir um 2.30 Uhr noch friedlich in unseren Betten schlummern, schneiden Melanie Bechtel, Leiterin der Snackabteilung, und ihre Mitarbeiterinnen Alexandra Wettstein, Irina Derzapf, Anisa Mousa, Galina Mehl und Ayse Kayhan in der Backstube von Rutz schon fleißig Obst und Gemüse, mischen Brotaufstriche, bereiten bunte Salate und Sandwiches vor. Schließlich sind die ersten knackigen Snacks rechtzeitig zum Frühstück um 6 Uhr in den Filialen. /sp

Unser Brot: Auf den Punkt gebracht

Sonnkorn-Dinkel

- kastanienbraun, matt schimmernd, kastenförmig
- verströmt ein würziges Aroma aus Malz, Kaffeebohnen und milder Birne
- schmeckt nach gerösteten Kastanien, Vanille, Honig und entwickelt eine leichte, pikante, pfeffrige Note
- ist für ein Vollkornbrot überraschend weich und saftig
- passt gut zu deftigen Brotaufstrichen und bringt raffinierte Kombinationen wie Roquefort und Birne erst richtig zur Geltung.

Hergestellt aus 95 % Dinkelschrot, 5 % Roggenschrot, Leinsamen, hauseigenem Sonnkorn-Sauerteig, Hefe, Quellsalz und vitalisiertem Wasser.

Dieses Brot gibt es jeden Montag, Mittwoch und Freitag.



Besenlaib mit Walnüssen

- hellbraun mit einer zarten Mehlmaserung und urig flach
- duftet aromatisch nach Kartoffelfeuer und Nelken
- außen extrem knusprig, innen extrem saftig
- der Geschmack: mild, buttrig und nussig
- ideal für rustikale Vesper und besonders fein als Butterbrot.

Hergestellt aus 91 % Weizenmehl, 9 % Roggenmehl, hauseigenem Sauerteig, Walnüssen, Hefe, vitalisiertem Wasser und Quellsalz.

Dieses Brot gibt es jeden Freitag.



SIND SIE AUCH VERRÜCKT NACH GUTEM BROT?



Sie lieben knackige Krusten? Bei traditionellen Backwaren geht Ihnen das Herz auf? Und Kuchen versüßt Ihnen schon immer das Leben? Toll, denn wir suchen:

Verkäufer/in
für unsere Fachgeschäfte.

Wenn Sie auch noch ein echter Menschenfreund und bei aller Flexibilität immer zuverlässig und pünktlich sind, dann haben Sie wirklich eine Menge mit Ihren zukünftigen Kollegen gemeinsam.

www.rutz.de



Bäckerei Rutz GmbH, Altrottstraße 50,
69190 Walldorf

Rutz stellt Azubis und Fachverkäufer/-innen für den Verkauf ein

Die wichtigsten Aufgaben

- Backwaren verkaufen
- Die Kasse bedienen
- Brot, Kuchen, Gebäck und Snacks einräumen und präsentieren
- Brezeln und Brötchen backen
- Sonderbestellungen aufnehmen
- Für Sauberkeit und Hygiene sorgen

Die wichtigsten Anforderungen zusammengefasst

vom Verkaufsteam REWE Center Rohrbach

- Gerne mit Menschen umgehen und freundlich bleiben, auch wenn es mal stressig ist.
Büsa Kumlu, Azubi
- Sich auch mal trauen, für ein neues Brot oder eine neue Torte zu werben.
Melissa Wolff, Fachverkäuferin
- Erklären können, woraus ein Brot besteht und respektvoll mit Nahrungsmitteln umgehen.
Sharon Basile, Azubi
- Akzeptieren, dass auch Putzen zum Job gehört.
Dana Nielinger, Fachverkäuferin
- Probleme offen ansprechen, aber dafür den richtigen Ton finden.
Madeleine Freyberg, Fachverkäuferin
- Keine Angst haben. Wir arbeiten jeden intensiv ein, fördern individuelle Stärken und helfen, Schwächen abzubauen.
Daniela Schindler, Filialleiterin



Angebote für Neubürger oder Zugezogene

Hobbys und Freizeit in der Gruppe

Wer neu in eine Region zieht, hat große Veränderungen vor sich: eine neue Stadt, eine neue Wohnung, ein neuer Arbeitsplatz, Kinder gehen in einen neuen Kindergarten oder in die neue Schule. Und neue Bekannte und Freunde müssen auch gefunden werden. Leicht ist das zwar für die meisten nicht. Aber auf eines kann man sich verlassen: In jeder Stadt gibt es immer auch andere Menschen, die ebenfalls neue Menschen kennenlernen möchten. Grundsätzlich wichtig für den Beginn einer Freundschaft sind gemeinsame Interessen, Dinge, die man zusammen macht und über die man spricht. Wie zum Beispiel Theater- oder Rollenspiele, Tanzkurse oder Kochkurse, bei denen man am Schluss gleich noch zum Essen bleibt. Am besten lernt man Menschen natürlich dort kennen, wo man sich nicht albern vorkommt, wo es einem selbst Spaß macht, andere anzusprechen. An der Uni zum Beispiel oder am Arbeitsplatz, im Schachclub oder im Fitnessstudio, in der Häkelgruppe oder in der Schafskopfrunde.

Neue Heimat im Verein
Besonders große Vereine, wie beispielsweise die TSG 1885 Wiesloch mit weit über 3600 Mitgliedern und 20 Abteilungen (von Badminton über Gymnastik bis hin zu Walking), bieten beste Gelegenheit, Gleichgesinnte zu treffen oder gewohnte Pfade zu verlassen und mal was Neues zu probieren. Selbst wer gerne tanzen möchte, aber keinen geeigneten Partner dafür hat, findet bei Vereinen wie der TGS Walldorf 1896 das Passende: Line Dance zum Bei-



spiel, ein rhythmischer Tanz für Menschen jeden Alters, bei dem man ohne Partner auskommt und trotzdem nicht alleine tanzt. Hilfreich ist auch der Kontakt zu direkten Nachbarn. Denn erstens ist

eine gute Nachbarschaft fürs Wohnklima äußerst hilfreich. Und zweitens pflegt diese in der Regel schon ein gutes Netzwerk an Kontakten, aus dem wieder andere neue Kontakte entstehen können.

Das Netz hilft
Vorwiegend Jüngere setzen bei der Suche nach neuen Freunden heutzutage aufs Internet, sind im digitalen Zeitalter Freundschaften dort doch schnell und unkompliziert geknüpft. Auf Netzwerk-Portalen wie „new-in-town.de“, „lokalisten.de“ oder „townkings.de“ lassen sich schon vor dem Umzug Bekanntschaften in der neuen Stadt schließen. Auf den Seiten der sogenannten Nachbarschaftsnetzwerke tummeln sich viele Menschen in ähnlicher Situation. Es gibt aber auch User, die den Sprung in die neue Stadt schon hinter sich haben, mit ihren Erfahrungen weiterhelfen können und weiterhin auf der Suche nach neuen Kontakten sind. Außerdem registrieren sich in den Portalen Menschen, die im näheren Umkreis Gleichgesinnte für die Freizeitgestaltung suchen, aber auch für Stammtische bestimmter Berufs- oder Interessengruppen. So sucht bei „NiT“, wie das Portal „New in Town“ kurz genannt wird, die Gruppe „Spaß haben, Horizont erweitern, Party, Treffen, Reden, offen für alle Vorschläge“ aktive und aufgeschlossene Menschen zwischen 40 und Mitte 50 für Konzerte-, Kino- oder Theaterbesuche, Tanzen, Spielabende, Kegeln, Wandern, Ausflüge oder einfach nur zum Quatschen. Wenn da also nichts dabei ist ... /cr

Und ganz schnell wird es peinlich

Was unsere europäischen Nachbarn unter Höflichkeit verstehen



In der Weihnachtszeit werden wir oft zum Essen eingeladen, beruflich wie privat. Die Chance, in unserem multikulturellen Land auf Menschen aus anderen Ländern zu treffen, ist groß; dabei in Fettnäpfchen zu treten auch. Dass Menschen aus Japan und China anders ticken als wir, ist uns allen klar. Wir wissen, dass es in China zum guten Ton gehört, beim Essen zu rülpsen und zu schlürfen und dass es in Japan beleidigend ist, ein Messer als Gastgeschenk zu bringen. Aber wie sieht es mit unseren europäischen Nachbarn aus? Da gibt es doch keine großen Unterschiede zu uns, meinen viele. Sind Sie sicher? Testen Sie sich doch mal. Was ist in welchem Kulturkreis verpönt? Mehrfachnennungen sind möglich.

1. **Wo outet man sich als Banause, wenn man Pommes frites in Ketchup tunkt**
- a) Frankreich
b) Belgien
c) Großbritannien
2. **Pünktlichkeit bei Esseneinladungen ist ein Affront in**
- a) Griechenland
b) Frankreich
c) Italien

3. **Wo gewinnen Sie den Peinlichkeitspreis, wenn Sie Cola zum Essen bestellen?**
- a) Niederlande
b) Polen
c) Frankreich
4. **Bei welchen Menschen werden Sie sofort vor die Haustür gesetzt, wenn Sie das Essen mit dem Daumen nach oben loben?**
- a) Finnen
b) Griechen
c) Schweizer
5. **Sich über die Türschwelle zu begrüßen, bringt Unglück, glauben**
- a) Schweizer
b) Russen
c) Norweger
6. **Wo muss man die Rechnung im Gasthaus bezahlen, wenn man als Erster allen Anwesenden einen guten Appetit wünscht**
- a) Schweden
b) Dänemark
c) Niederlande
7. **Mit Titeln um sich schmeißen ist höflich in**
- a) Russland
b) Italien
c) Österreich
8. **Bei längeren Gesprächspausen fühlt man sich besonders unwohl in**
- a) Portugal
b) Spanien
c) Österreich
9. **Einen Anstandsrest auf dem Teller zurückzulassen, gehört zum guten Ton in**
- a) der Türkei
b) Griechenland
c) Russland
10. **Sich bei Tisch die Nase putzen, – davor ekeln sich vor allem Menschen in**
- a) Großbritannien
b) der Türkei
c) Kroatien

Na, in wie viele Fettnäpfchen sind Sie getappt? Die Auflösung finden Sie auf Seite 7 im Impressum.

Wenn Sie mehr über Anstandsgebote und Höflichkeitsregeln unserer europäischen Nachbarn erfahren wollen, empfehlen wir Ihnen das Buch „Darf man das?“ von Katja Alves und Dawn Parisi. Und ansonsten gilt die Devise: Wenn Sie unsicher sind, beobachten Sie lieber, wie sich die anderen verhalten, bevor Sie in Aktion treten. /sp

Kochshows und Fastfood

So klingt die Vergangenheit

Aussterbende Geräusche – „conserve the sound“

Man hat den Eindruck, dass noch nie so viel über Essen und die Zubereitung von Nahrung geredet, getwittert, geliked und gepostet wurde wie heute. Im Netz gibt es Tausende Rezeptdatenbanken und Foodblogs. Und auf fast jedem Sender kann man täglich (mindestens!) eine Kochshow bzw. ein „Promi-Dinner“ schauen.

Zum anderen verbringen viele Menschen mehr Zeit damit, Leuten im Fernsehen beim Kochen zuzuschauen, als sie selbst für Einkaufen, Kochen und Essen aufwenden.

Der bekannte Professor für interkulturelle Germanistik und Kulinarik und Gründungsvorsitzende des 2008 ins Leben gerufenen Kulinarik-Fo-rums, Professor Dr. Alois Wierlacher, erklärt das anhaltende Interesse an Nahrung so: „Essen und Trinken sind sowohl anthropologische Grundbedürfnisse als auch kulturtragende Kommunikationsmedien, Ritualsysteme, Symbole und Elemente des kulturellen Gedächtnisses. Sie prägen das Zusammenleben der Menschen im Alltag und Festtag in einem Ausmaß, dass man vom Essen als einem ‚sozialen Totalphänomen‘ sprechen kann.“



Faszination Kochshows

Das, was die anderen kochen und wie sie essen, hat uns Menschen schon immer fasziniert. Schon im 13. Jahrhundert gab es, so Professor Wierlacher, Schauessen, bei denen höchst ungewöhnliche Speisen zubereitet wurden: zum Beispiel gefüllte Schwäne und Pfauen sowie Wild und Geflügel, das zwar gegart war, aber danach so angerichtet wurde, dass es so lebendig aussah, als würde es gleich vom Tisch hüpfen. Alltagsauglich waren diese Gerichte nicht und sollten es auch nicht sein. Mittelalterliche Schauessen hatten eine politische Funktion und sollten die Macht und den Reichtum der einladenden Fürsten demonstrieren. Auch die heutigen Kochshows wollen nicht un-

bedingt dazu anleiten, zu Hause besser und mit mehr Spaß zu kochen. Sie wollen in erster Linie unterhalten.

Im Alltag lieber billig und schnell

Das Angebot an Convenience Food und Fertiggerichten in den Supermärkten wird immer umfangreicher. Außerdem scheint die Bereitschaft zu sinken, für qualitativ hochwertige Lebensmittel einen angemessenen Preis zu zahlen. Schnäppchenjagd beim Discounter ist in. Auf den Parkplätzen der diversen Discounterketten stehen auch teure Autos, es ist also keine Frage des Geldbeutels mehr.

Unser Essen soll schmackhaft, gesund, abwechslungsreich und frisch sein. Ein überaus wichtiges Auswahlkriterium bleibt jedoch der Preis: Prof. Wierlacher erklärt diese Tatsache damit, dass die Angebotsfülle beim Lebensmitteleinkauf vielen Zeitgenossen große Probleme bereitet. Die Menschen seien häufig verunsichert, weil sie kaum noch beurteilen können, was in ihren Nahrungsmitteln steckt, und da sie aufgrund ihrer fehlenden Fachkenntnis keine ausreichend fundierten Kriterien für ihren Einkauf an der Hand haben, weichen sie auf die einfache Auswahlkategorie „billig“ aus.

Fertiggerichte machen uns ärmer

Den anhaltenden Trend zu Fertiggerichten und Convenience Food beurteilt Prof. Wierlacher kritisch. Kochen, so sagt er, sei eine das Leben bejahende Kulturleistung, und die maschinelle Massenproduktion von Nahrungsmitteln schwäche den Eigenwert der einzelnen Lebensmittel in unserer Wahrnehmung natürlich ab.

Die Frage, die jeder von uns sich täglich neu stellen muss, ist: Was sind uns unsere Lebensmittel wert? Nicht nur in Bezug auf den Preis, sondern vor allem auch in Hinsicht auf die Wertschätzung, die wir unseren Lebensmitteln entgegenbringen. /sr



Das mittelalterliche Bild des Rades für den Lauf der Welt ist ungeheuer einprägsam, denn es veranschaulicht den immerwährenden Zyklus von Entwicklung und Veränderung: Lange Vertrautes verschwindet, Neues taucht auf, wird alltäglich, bis es irgendwann von etwas anderem, noch Neuem abgelöst wird.

Wir Menschen nehmen die Welt vor allem visuell wahr, deshalb springt es uns nicht sofort ins Auge – nicht einmal ins Ohr –, dass auch Geräusche verschwinden.

Präziser formuliert muss es natürlich heißen, die Dinge, die bestimmte Geräusche erzeugen, verschwinden aus unserem Alltag. Aber mit diesen Dingen verschwinden natürlich auch die Geräusche.

In der Regel vermissen wir sie nicht. Aber sobald wir bestimmte Geräusche erneut hören, kommen auch Erinnerungen wieder: Zum Beispiel die Nachmittage, an denen ich mit den Geschwistern „Mensch-ärgere-Dich-nicht“ spielend auf dem dicken Wollteppich im Wohnzimmer lag, während unsere Oma mit der ratternden Nähmaschine nebendran saß und nähte, oder das morgendliche Brummen aus dem Bad, wenn der Vater sich mit dem Elektrorasierer die Bartstoppeln stutzte ... Diese Geräusche gehören zu meiner Kindheit, aber sie sind verschwunden, weg ... ausgestorben.

Wer erinnert sich noch an das klackernde Geräusch der Wählscheibe eines Telefons? Oder an die klappernden Typen einer Schreibmaschine und das „Pling“, wenn der Wagen am Ende ankam? Wer kennt noch „Bandsalat“? Die Geräusche der ersten ganz einfachen Computerspiele, wie zum Beispiel „pac-man“? Wie klang noch gleich eine

Kaffeemühle? Der Schlitten eines Diaprojektors oder ein Modem, das sich ins Internet einwählt? Für alle, die sich erinnern möchten, oder die, die gerne wissen wollen, mit welchen Geräuschen ihre Eltern oder Großeltern aufgewachsen sind, beziehungsweise gelebt haben, gibt es Geräusche-Museen, für die man nicht einmal das Haus verlassen muss: Man kann sie im Internet besuchen.

Reinhören, sich wundern, sich erinnern kann man zum Beispiel bei dem Essener Projekt: www.conservethesound.de/ oder auf der amerikanischen Seite: www.savethesounds.info/

Doch Geräusche haben nicht nur einen nostalgischen Wert. Manche Geräusche stehen für Qualität. Andere sind so eng mit bestimmten Tätigkeiten oder Produkten verknüpft, dass man nicht auf sie verzichten möchte: Mit digitalen Kameras z. B. kann man längst völlig geräuschlos fotografieren. Dennoch wählen die meisten Benutzer in ihren Kamera- oder Handyeinstellungen das mechanische Verschlussklackern einer analogen Spiegelreflexkamera als Auslösergeräusch.

Die Welt ist Klang – und mit der Welt verändert



sich auch deren Geräuschkulisse. Jede Zeit, jedes Jahrzehnt hat einen ganz unverwechselbaren Alltags-Sound.

Begeben Sie sich per Mausklick auf eine klangvolle Zeitreise! /sr

**Immer informiert auf**
www.facebook.com/BaeckereiRutz
oder www.rutz.de



Promiquiz

Karten für Phantom der Oper gewinnen

Wir verlosen zwei attraktive Eintrittskarten für das Musical Phantom der Oper. Es wird am 23.1.2015 im Rosengarten Mannheim aufgeführt. Alles, was Sie für eine Gewinnchance tun müssen: Spaß haben und raten, welche Aussage welchem Prominenten zugeordnet wird! Dazu tragen Sie die richtige Nummer der Aussage in das leere Kästchen vor dem betreffenden Promi ein.

Senden Sie Ihre Antworten bis zum 15.12.2014 unter dem Stichwort Promiquiz an: Bäckerei Rutz, Alttrottstraße 50, 69190 Walldorf.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

1	„England? England liegt in London, oder?“	Arnold Schwarzenegger (Schauspieler)
2	„Wenn ich eine Diät mache, wird nur mein Haar dünner.“	Paris Hilton, Erbin
3	„Ich meine, eine schwule Hochzeit sollte zwischen einem Mann und einer Frau stattfinden.“	Noel Gallagher (Sänger von Oasis)
4	„Viele Schauspieler wollen Hamlet oder Macbeth spielen. Seitdem ich Schauspieler bin, möchte ich aber ein Shetlandpony spielen. Ich weiß nicht, warum.“	Whoopy Goldberg (Schauspielerin)
5	„Ich hasse Lesen“, ruft X und wirft die Speisekarte auf den Tisch. „Jemand soll mir bitte erzählen, was auf der Karte steht.“	Lady Gaga (Sängerin)
6	„Wir sind nicht arrogant, wir sind nur davon überzeugt, dass wir die beste Band der Welt sind.“	Dustin Hoffmann (Schauspieler)
7	„Die Perücken füllen die leeren Stellen in meinem Herzen.“	Enimem (Sänger)
8	„Ehe ist die Kurzform für lateinisch ‚errare humanum est‘.“	Robert Lembke (Fernsehmoderator)

Das außergewöhnliche Weihnachtsgeschenk

Die eigene Schokolade herstellen



An Weihnachten schleckt man gerne Schokolade. Und wenn sie selber hergestellt ist, schmeckt sie umso besser. Die Teilnahme an einem Schokoladenworkshop ist ein Geschenk, das gut ankommt, auch bei Männern.

Da liegt sie nun vor mir, meine erste selbst gemachte Schokolade - karamellweiß glänzend, ohne den geringsten Bruch. Sie ist so schön, dass ich nicht einmal ein winziges Stück abbreche, um zu kosten, wie das Ergebnis im Vergleich zur gewöhnlichen Variante aus dem Supermarktregal schmeckt. Außerdem muss ich weiterarbeiten. Denn ich nehme gerade in Barbaras Kochschule am Workshop „Schokolade selber machen“ teil. „Deine Kakaobutter ist o.k.“, ruft mir Kursleiter Jens-Rüdiger zu. Vor etwa 15 Minuten habe ich ein Einmachglas mit Kakaobutter gefüllt und es verschlossen in ein 42 Grad warmes Wasserbad

gestellt. „Wenn du keine festen Stoffe mehr siehst, kannst du mit der Zubereitung beginnen“, erklärt der gelernte Koch. Jens-Rüdiger, der nach seiner Ausbildung auch als Patissier gearbeitet, ein Studium angehängt und sich einen kleinen Weinberg gekauft hat, führt mich nun hier in Schwetzingen in die Schokoladenkunde und vor allem in die Geheimnisse des Schokolademachens ein.

So wird die Schokolade braun

„Die Kakaobutter ist die Grundlage jeder Schokolade. Sie ist hell, weil sie nichts anderes ist als das Fett, das aus einer Kakaomasse zur Herstellung von Kakaopulver ausgepresst wurde. Um dunkle Schokolade zu bekommen, muss dann wieder das braune Kakaopulver hinzugefügt werden.“ Nun fülle ich die goldgelbe Flüssigkeit in eine Rührschüssel und gebe die Zutaten unter ständigem Rühren hinzu. Weil unsere Schokolade für alle ein



Genuss werden soll, verwenden wir nur vegane Inhaltsstoffe – laktosefrei, ohne raffinierten Zucker, Zusatz- oder Konservierungsstoffe. Ein Tipp von Jens-Rüdiger: „Rührt gleichmäßig mit dem Schneebesen, nicht mit dem Rührgerät, damit keine Luft untergewirbelt wird.“ Ich rühre und rühre ... und nutze die Zeit, um zu überlegen, wie ich meine Schokolade belege. Mit Nüssen, mit Rosinen? Kinderfreundlich mit knallbunten Zucker- oder Schokoperlen?

Den Zutaten sind keine Grenzen gesetzt

Ich bevorzuge die pure Schoko-Variante und verzichte bei meiner ersten Tafel auf jeglichen Belag. Ganz im Gegenteil zu meinen Kurs-Mitteilnehmern. Natalie, Björn, Mona und Jan-Philip sind echte Schokoladeliebhaber und kreieren ihre Tafeln mit Fantasie und Apfelscheiben, Brownies, Keksen, Popcorn, Perlen, Salzbrezeln ... Doch noch rühre ich. Und fülle nacheinander die drei notwendigen Zutaten Birkensüße, Vanille- und Lucumapulver (eine südamerikanische Fruchtsüße) in die Kakaobutter.

Achtung, Luftbläschen!

Vorsichtig verteile ich die Masse in der Form, die ich zum Schluss sanft auf den Arbeitstisch klopfe, um Luftbläschen zu vermeiden. Bevor es dann ans Verzieren geht, kommt die Form zum Festigen noch für fünfzehn Minuten in den Kühlschrank. Ein ebenfalls spannender Moment an diesem etwa dreistündigen Abend, an dem wir von Jens-Rüdiger zudem erfahren, was man für die Herstellung einer guten Schokolade braucht, warum sie uns so gut schmeckt und unsere Stimmung hebt (sie enthält nämlich Theobromin), steht uns aber noch bevor. Denn irgendwie muss die Schokolade auch

wieder aus der Form. Vorsichtig drücke ich von unten auf die biegsame Plastikform, lege einen Teller obendrauf, drehe beide mit Schwung um. Ein leichtes Klacken ist zu hören – und da liegt sie nun vor mir, meine erste selbst gemachte Schokolade.

Übrigens: Für meine zweite Tafel ließ ich mich dann doch vom „Schokoladefieber“ anstecken, habe die dunkle Schoko-Variante mit Cashews, Rosinen und Chili verfeinert und an Ort und Stelle ein großes Stück vernascht. Einfach lecker! /cr

INFOS:

Barbaras Kochschule bietet neben Seminaren rund um die Schokolade auch Kochkurse aller Art, Grillworkshops, Weinseminare oder Whiskytastings an.
Kontakt: 06202 924136,
www.barbaras-wine-yards.de

Rezept für dunkle Schokolade

100 g Kakaobutter
50 g Kakaopulver
50 g Agavendicksaft/Birkensüße
etwas Vanillepulver und/oder Chilipulver
Zubereitung
Die Kakaobutter bei max. 42° C schmelzen und die übrigen Zutaten mit dem Schneebesen miteinander vermengen. Dann in die Form gießen und zwei bis drei Stunden kalt stellen.

Augenschmaus unterm Weihnachtsbaum

Geschenke originell verpacken und Geld sparen
Wochenlang zermartern wir uns vor Weihnachten das Gehirn, was wir unseren Lieben schenken, um unsere Schätze dann in immer gleichem Papier und Schlaufen unter den Weihnachtsbaum zu legen. Ist doch eigentlich schade. Dabei ist es gar nicht schwer, selber originelle Verpackungen zu basteln: Verpackungen, die die Spannung und Freude auf unser Geschenk erhöhen und Gutscheinen oder Geld eine persönliche Note verleihen. Wir haben für Sie ein Paket aus liebevollen Verpackungsideen geschnürt, die auch für Menschen mit linken Händen geeignet sind. Mit Material, das wir eh zu Hause haben. Die Ideen entstammen den hier angegebenen Büchern, in denen Sie genaue Anleitungen und weitere Anregungen finden, zum Beispiel zur Herstellung von Geschenksschachteln und Weihnachtskarten.

- 1) Geschenke originell verpacken, *Stiebner Verlag*
- 2) TOPP 99 schnell Kreativ-Ideen für Weihnachten, *Frechverlag GmbH*
- 3) Geschenke verpacken, Hrsg. von Sylvia Winnewisser. *Bassermann Verlag*,
- 4) TOPP Geld schenken, *Frechverlag GmbH*

(die hochgestellten Ziffern in den Bastelanleitungen beziehen sich auf die obg. Bücher)

Geschenkpapier

Haben Sie Tapetenreste oder Backpapier im Haus? Ratzfatz wird daraus ein farbenfrohes Geschenkpapier. *Rühren Sie Tapetenkleister an, vermischen ihn mit Wasser- oder Batikfarben, tragen das Gemisch auf Tapete oder Papier auf, zeichnen mit einem Pinsel hübsche Motive in die feuchte Farbe und lassen es trocknen.* ²⁾ und ³⁾ Sehr hübsch sieht auch Geschenkpapier aus Zeitungstreifen aus.

Schneiden Sie Ihre Zeitung in schmale Streifen, ordnen Sie diese an, wie es Ihnen gefällt und kleben Sie die Streifen auf der Rückseite mit Tesafilm aneinander. Eine sehr elegante Wirkung erzielen Sie, wenn Sie die Zeitungstreifen auf weißem Papier anordnen. ¹⁾

Etwas mehr Zeit brauchen Sie für Papier mit Laubdruck, dafür erzielen Sie ein wunderschönes Ergebnis. *Legen Sie ein Laubblatt auf weißes Papier und drücken Sie ein Stempelkissen darauf. Ist das Laubblatt mit genug Tinte vollgesaugt, entfernen Sie das Stempelkissen und drücken das Motiv mit der Tintenseite nach unten auf das Papier, das Sie als Verpackung verwenden wollen.* ¹⁾ Das dauert Ihnen zu lange? Mit Servietten, Handtüchern, Geschirrtüchern, alten Schals oder Pullovern erzielen Sie auch überraschende Effekte. Oder schauen Sie doch in Ihrem Küchenschrank nach. Da finden Sie tolle Verpackungsutensilien: Butterbrottüten aus Pergamentpapier, mit Flitter oder Perlen verziert, erwecken einen zauberhaft schwebenden Eindruck. ²⁾ Alte Senfgläser lassen sich einfach in fröhliche Aufbewahrungsorte für Schmuck oder andere kleine Geschenke verwandeln. *Das Glas mit Holzleim bestreichen, Seidenpapier in Stücke reißen, aufkleben, trocknen lassen und mit durchsichtigem Lack überstreichen.* ²⁾

Schlaufen

Für Schlaufen braucht man keine teuren Geschenkblätter; alte Krawatten, Seidenschals oder ausrangierte Perlenketten sind genauso hübsch. Unübertroffen sind Schlaufen aus buntem, in Streifen geschnittenem Papier, aus denen mit Ge-

duld und Tesafilm zauberhafte Blumen-, Schmetterlings- oder Origamischleifen entstehen. ¹⁾

Warum nicht schon mit der Verpackung einen Hinweis auf den Inhalt geben? Ein Boot aus einer Banane, auf die ein Holzstäbchen oder Schaschlikspieß mit Papiersegel aufgesteckt wird, deutet charmant in Richtung Reiseführer; eine Verpackung, die wie ein Transistorradio daherkommt, auf ... Auch das ist kein Hexenwerk. *Sie verpacken das Geschenk mit Folie, kleben einen „Lautsprecher“ aus Netz und Knöpfe zum „Einschalten“ und „Tunen“ auf.* ³⁾

Geldgeschenke ⁴⁾

Geld lässt sich vielsagend verstecken: In einem Bilderrahmen, einem selbst gestrickten Sparstrumpf aus Wollresten oder in einem mit Heu gefüllten „Geldsack“ aus Jute. Lustig finde ich auch ein Puzzle aus Streichholzschachteln, in dem nur ein Schächtelchen mit Geld gefüllt ist: *Streichholzschachteln mit einem Bild bekleben, danach mit einem Teppichmesser die Schachteln vorsichtig trennen und lose arrangieren.*

Sie sehen, mit ein wenig Fantasie lassen sich die originellsten Verpackungen zaubern und Spaß machen die Basteleien auch, vor allem zusammen mit Kindern. Und ist Ihre Fantasie erst angeregt, laufen Sie bestimmt zur Hochform auf! /sp

Bastellinks

www.bastel-anleitungen.com/geschenkverpackung-idee-geschenke-verpacken.html
www.macheselber.de/schmuck-selbst-machen/
www.basteln-gestalten.de/originell-verpacken



Badeparadies Sinsheim

Urlaubsfeeling in Südseeambiente

Elegant und majestätisch ziehen die farbenfrohen schillernden Kois durch das grünliche Wasser des Panorama-Aquariums. Ruhe, Gelassenheit, geradezu Gleichgültigkeit strahlen diese japanischen Edel-Karpfen dabei aus. Doch ein ums andere Mal beschleicht den aufmerksamen Betrachter das Gefühl, dass die riesigen Zierfische die vor ihnen auf Holzbänken sitzenden Menschen geradezu ungläubigen Blickes anlotzen. Vielleicht deshalb, weil diese (bis auf die um die Hüften gewickelten Handtücher) nackt sind und solch exotischen Fischen dieser Anblick eher fremd ist? Aber gerade das ist in dieser riesigen Sauna, mit 166 Quadratmetern im Guinness-Buch der Rekorde als größte der Welt bestätigt, das Faszinierende: Hier drinnen, bei 70 Grad Celcius, haben beide Seiten etwas zu bestaunen. Neben der ganz im japanischen Stil gehaltenen Koi-Sauna mit rotem Kirschblütengemälde an der Decke und Blick aufs Waldpanorama der Kraichgauhügel finden Sauna-Gänger noch weitere Themen-Oasen der Entspannung. Ob rustikales Holzstadl, Wüstenwind- und Tropenparadiessauna, orientalisches Schwitzgemach Alhambra, „Kino“-Sauna mit großer Leinwand, dem 80 Grad heißen Hünenring mit Natursteinblöcken oder dem „Wiener Kaffeehaus“, wo sich Gäste wie in einer Kaffeerösterei fühlen und den Duft von Kaffee, Vanille oder Amaretto schmecken: Erlebnisreiche Aufgüsse sind garantiert.

Exotik pur

So ist das eben in der vor etwa zwei Jahren eröffneten Thermen- und Badewelt Sinsheim: Der architektonisch eindrucksvolle Wellnesstempel mit seinem sich öffnenden Glas-Panoramadach ist ein einziges erlebnisreiches Erholungsparadies. 34 Grad tropisch-warmes türkisblaues Wasser, wohlige Lufttemperatur, 400 echte, bis zu 12 Meter hohe Palmen aus Costa Rica, Florida und Malaysia, 1000 farbenprächtige Orchideen rund um

den geschwungenen Lagunen-Pool mit Getränkebar, ein Außen-Pool mit Aussicht auf den Natursee und die Burg Steinsberg, Korbmuscheln, weiße Liegeflächen so weit das Auge reicht (sofern sie nicht mit bunten Handtüchern belegt sind), raffinierte Calla-Blumen-Duschen: Wenn etwas zum Urlaubsfeeling in Südseeambiente fehlt, ist es allenfalls weißer Karibikstrand.

Diese Idylle hat natürlich ihren Preis. Zum einen kostet die Tageskarte durchaus angemessene 33 Euro. Zum anderen ist mit Ausnahme des Familiensamstags der Eintritt ins Palmenparadies mit Außen- und Gesundheitsbecken sowie in den Saunabereich nur für Besucher ab 16 Jahren sowie Kleinkindern unter vier Jahren erlaubt. Auch wenn diese Regelung vielfach zu Diskussionen führt und von manchem als familienunfreundlich, gar kinderfeindlich angesehen wird: Die Sinsheimer Badewelt ist nun mal kein Spaßbad mit sprudelndem Wildwasserfluss in aufregenden Röhrenrutschen, sondern eine Insel der Entspannung. Doch Erholungsparadies hin oder her: Es gibt ja auch noch Menschen, die sich nach körperlicher Bewegung sehnen. Auch für sie ist gesorgt. Denn sportliche Schwimmer ziehen sich ins schalldicht vom Wellnessbereich getrennte Schwimmbad zurück und absolvieren dort unterm ebenfalls bei schönem Wetter geöffneten Glasdach ihre 25-Meter-Bahnen. /cr

Thermen- und Badewelt Sinsheim,
Badewelt 1, 74889 Sinsheim,
Telefon: 07261 4028-0,
E-Mail: info@badewelt-sinsheim.de;
geöffnet an 365 Tagen im Jahr,
Mo-Do 10-22 Uhr, Fr 10-23 Uhr, Sa 9-24,
So/Feiertag 9-22 Uhr;
detaillierte Infos zu den Eintrittspreisen:
www.badewelt-sinsheim.de



Wintervergnügen im Schnee

Skilifte in der Region



Die Skier sind gewachst, der Skianzug hängt gereinigt im Schrank. Doch bis zum alpinen Skilaub dauert es noch einige Wochen. Und für einen Kurztrip nach Ischgl oder Zermatt ist das Wochenende dann doch zu kurz. Wenn es aber plötzlich über Nacht so kräftig geschneit hat, dass selbst der Odenwald und die nahegelegenen Höhenregionen einer Winterwunderlandschaft gleichen, bleiben nur die Fragen: Wo sind die nächsten Liftanlagen zum Carven, Rodeln und Snowboarden? Wie viel Schnee liegt dort? Und haben die Lifte auf?

Wer die ersten Schneehöhen dazu nutzen möchte, nach der „Sommerpause“ konditionell wieder in Fahrt zu kommen, muss gar nicht so weit fahren. Im Odenwald bietet sich zum Beispiel das kleine, aber feine Skigebiet bei **Beerfelden** an. Dort, nicht einmal eine Autostunde von Walldorf entfernt am Tannenberg, zieht der Skilift auf eine Höhe von 520 Metern, dann geht's carvend fast 500 Meter auf der präparierten Strecke bergab. Nur unwesentlich länger – allerdings Richtung Süden – fahren sowohl die Mitglieder des Ski-Clubs Heidelberg als auch die des Ski-Clubs Wiesloch für ihren spontanen Skispaß. Ihr Ziel ist zum einen das Freizeitzentrum **Mehliskopf**, das mit 900 Metern die längste Abfahrt im Nordschwarzwald bietet, aber auch für Anfänger gut geeignet ist. Dank einer Flutlichtanlage ist selbst nach der Arbeit Skifahren möglich. Zum anderen natürlich der **Feldberg**, der mit 16 Abfahrten (die längste ist ca. drei Kilometer lang) in allen Schwierigkeitsstufen so ziemlich alles bietet, was das „alpine Herz“ begehrt. Zum Skigebiet **Vogelskopf**, **Zuflucht** und **Kniebis** nahe Freudenstadt zieht es dagegen den Walldorfer Ski-Club 81 e.V. Die drei Skilifte bieten Abfahrten unterschiedlichen Schwierigkeitsgrades zwischen 350 und 850 Metern, am Vogelskopf sorgt eine Beschneidungsmaschine für optimale Pistenverhältnisse. Einen Tipp geben jedoch alle Vereine: Wenn's möglich ist, unter der Woche hinfahren, am Wochenende ist dort die „Hölle“ los. /cr

DIE SKIGEBIETE AUF EINEN BLICK

Beerfelden (430-520 m)

Flutlichtspaß auf 480 Metern; bei ausreichender Schneehöhe geöffnet von Mo-Fr 14-21 Uhr, Sa/So

10-21 Uhr; Info: www.skilift-beerfelden.de, Tel. 0170/2367325

Mehliskopf (825-1009 m)

4 Doppelbügel-Schlepplifte, Kinderlift, Funpark; Info: www.mehliskopf.de

Wintersportzentrum Feldberg (950-1400 m)

11 Lifte und 3 Sesselbahnen für 16 Abfahrten in allen Schwierigkeitsstufen, von der einfachen Familienabfahrt bis hin zur anspruchsvollen FIS-Weltcup-Strecke, Pistenlänge etwa 25 Kilometer. Info: www.liftverbund-feldberg.de, Tel. 07655/801501

Skigebiet Altglashütten (950-1000 m)

Ein Schlepplift sowie ein 100 Meter langes Förderband für Anfänger und Rodler mit drei Pisten (Familienabfahrt 1,5 km, eine mittelschwere 700 m, Profipiste 700 m); Info: www.liftverbund-feldberg.de, Tel. 07655/801501

Skigebiet Menzenschwand (850-1220 m)

3 Skilifte (700 Meter, 572 Meter, Anfänger-/Kinderlift), 3,9 Pisten-Kilometer; Info: www.menzenschwand.eu/winter.html, Tel. 07675/923811

Skigebiet Notschrei (1100-1220 m)

2 Schlepplifte für leichte und mittlere Abfahrten, Pistenlänge: 560 Meter, 85 Meter langes Transportband für Rodler; Info: www.notschrei-skilifte.de, Tel. 07671/9698-0

Skigebiet Belchenbahn (1000-1356 m)

Die 8er-Kabine der Belchen-Seilbahn bringt auch Nichtskifahrer auf 1356 Meter Höhe. Vier Pisten mit einer Gesamtlänge von 4,5 Kilometern führen zurück an die 300 Meter tiefer liegende Talstation; Info: www.belchen-seilbahn.de, Tel. 07673/888280

Skigebiet Todtnauberg (1000-1400 m)

6 Lifte und 21 Kilometer Piste für Ski- und Snowboardspaß, Beginner-Funpark, Zwergenwaldbahn, Rodellift mit Flutlicht; Info: www.skilifte-todtnauberg.de, Tel. 07671/1491 oder 605

Skilift Vogelskopf (880-980 m)

600 Meter lange Direktabfahrt für sportliche Skifahrer und Snowboarder, leichte bis mittelschwere Waldabfahrt (850 m), Info: www.vogelskopf.de, Schneeauskunft: 07442/121189

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 /cr
Illustrationen Kinderseite: Katharina Wieker

Layout: Pit Elsasser
Fotos: Pit Elsasser, fotolia, Christian Buck, Christian Roskowetz, Foto May, Brigitte Rutz
Druck: PVA, Landau

Auflösung von S. 4

Und ganz schnell wird es peinlich
Die richtige Lösung lautet
1b; 2b, c; 3c; 4b; 5b; 6b; 7b, c; 8b, c; 9b; 10b



Rützchen

Bei der Schneekönigin

Rützchen und sein Freund, der Bäcker, haben das Schloss der Schneekönigin gefunden. Sie wollen die Herrscherin über Eis und Schnee bitten, dass sie es in diesem Jahr endlich mal wieder ordentlich schneien lässt, denn Rützchen und der Bäcker wollen in den Weihnachtsferien rodeln gehen.

Leider wird das Schlosstor von einem großen Schneemann und einem riesigen Eisbären bewacht. „Wie heißt die Losung?“, fragt der Schneemann.

„Weiß ich nicht!“, antwortet Rützchen eingeschüchtert und zuckt mit den Schultern.

„Vielleicht: Eiszapfen?“, rät der Bäcker.

Der Schneemann schüttelt den Kopf und lacht.

„Sei nicht albern“, brummt der Eisbär. „Los, zeig ihnen, was sie tun müssen.“

„Na gut“, sagt der Schneemann und kehrt mit seinem Besen den Schnee von der Hauswand. Ein Rätselgitter taucht auf.

TANNEN						WEG
GESCHENK						SCHERE
HUF						LACK
EIS						KANNE
ABEND						SCHNUPPE
BÜCHER						BRETT

„Hört zu“, erklärt der Eisbär.

„Gesucht wird in jeder Zeile ein Wort, das mit den beiden Begriffen links und rechts ein zusammengesetztes Hauptwort ergibt. Zum Beispiel:

Obst ? ? ? ? ? Form

Das Wort mit 6 Buchstaben, das hier reinpasst, heißt KUCHEN.

Es kann sowohl als 2. Teil von „ObstKUCHEN“ gelesen werden als auch als erster Teil des Wortes „KUCHENform.“

Die Anzahl der leeren Kästchen in der mittleren Spalte zeigt,



wie viele Buchstaben das gesuchte Wort hat.“

Der Schneemann ergänzt: „Sobald ihr alle Worte eingetragen habt, müsst ihr die Buchstaben in den grünen Kästchen von oben nach unten lesen. Das ist das Lösungswort.“

„Dann lassen wir euch rein!“, verspricht der Eisbär.

„Na dann mal los“, sagt Rützchen.

Bitte hilf Rützchen und dem Bäcker. Schicke die 6 gesuchten Worte und das grüne Lösungswort bis zum 15.12.14 an

Bäckerei
Rutz GmbH
Altrottstr. 50
69190 Walldorf

Vergiss bitte nicht, Namen, Adresse und dein Alter mit auf die Karte zu schreiben. Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir spannende Spiele.

(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.)



Sterne aus Zweigen

Keiner dieser Zweigsterne sieht aus wie ein anderer: Du kannst diese Sterne mit funkelnden Lichterketten umwinden, du kannst sie mit schimmerndem Engelshaar und glitzernden Glaskugeln schmücken, du kannst sie ganz natürlich mit roten Hagebutten, Mistelzweigen und grünen Efeuranken verzieren – oder du lässt den Stern ganz schlicht so, wie er ist. Egal, wofür du dich entscheidest, wenn du ihn über die Tür, vor ein Fenster oder in einen kahlen Baum hängst, wird er ganz sicher zu einem Blickfang! Außerdem ist das ein tolles Weihnachtsgeschenk, das nur Zeit, aber nicht viel Geld kostet.



Du brauchst:

- viele etwa gleich große und gleich dicke Zweige
- feste Wolle oder Schnur (am besten farbig / z. B. rot)
- wenn du magst, etwas zum Verzieren

So geht's:

- Binde 6 - 8 Zweige mit Wolle/ Schnur auf einer Seite zu einem Bündel zusammen.

- Teile das Bündel in 2 Stränge.
- Wiederhole das Ganze mit weiteren 6 - 8 Ästen.
- Lege die geteilten Bündel so aufeinander. Jetzt hat dein Stern 3 fertige Zacken sowie zwei halbe, die noch nicht geschlossen sind.
- Verbinde die beiden offenen Zacken mit einem fünften Bündel aus 3 - 4 Ästen.
- Binde alle Enden zusammen.
- Damit der Stern richtig gut zusammenhält, werden die Kontaktstellen in der Mitte auch noch einmal verbunden.

Rützchen

und die hungrigen Häschen

© Illustration: Katharina Wieker

