



Glück im Unglück

Vor einigen Tagen hat meine Bekannte mir etwas von einem miesen Pechtag erzählt und ich wollte ihr schon fast zustimmen, denn auch bei mir lief nicht alles wie es sollte. Aber im Nachhinein war es überhaupt kein schlechter Tag. Ehrlich gesagt, sogar ein Glückstag. Jetzt erst einmal der Reihe nach.



Meine Bekannte war mit dem Auto unterwegs von Stade nach Cuxhaven. Es regnete, und nicht wenig. Vor ihr, hinter ihr und im Gegenverkehr ziemlich viele Lastwagen. Wer die B73 kennt, weiß wie das Fahrgefühl auf dieser Strecke ist. Zumal, wenn man sehr früh aufgestanden ist und einen langen Arbeitstag hinter sich hat. Die Freude auf Zuhause und auf einen heißen Tee hält einen am Steuer munter, dachte sie.

Plötzlich ging ein Rumpeln durch das Auto, sodass sie zuerst an einen kaputten Reifen dachte. Aber gleichzeitig erschien ein kleines Leuchtfeld in der Anzeige. Sie hat, ehrlich gesagt, nicht viel Ahnung von der Automechanik als sie verschiedene Symbole dort sah und nicht höher als in den dritten Gang schalten konnte. Sie bewegte sich langsam fort und hielt nach einer Autowerkstatt Ausschau. In Hechthausen sah sie endlich

eine hinter einer Tankstelle. Der nette Monteur half ihr sogleich und nach dem er ein Messgerät angeschlossen hatte, fand er heraus, dass ein Zündkabel defekt war. Er tauschte es aus und sie konnte etwas später ihre Fahrt fortsetzen.

Da ich kürzlich etwas über das EngelStüvchen in Hechthausen geschrieben, und dabei viel über die Nachbarschaftsengel erfahren habe, weiß ich dass sie an dem Tag auch so einem „Engel“ begegnet ist.

Aber der Tag war noch nicht zu Ende. Gleichzeitig wollte ich an meinem Rechner arbeiten und plötzlich gab es dort einen Ausfall, den ich allein nicht in den Griff bekam. Nach einigen Telefonaten bekam ich die private Telefonnummer eines Spezialisten. Ich durfte ihn abends noch in seiner Wohnung aufsuchen. Und er war für mich ebenfalls ein Engel, der mir aus einer Misere heraushalf. Sonst hätte ich diese Zeilen gar nicht schreiben können.

Als wir beide uns über diesen „Pechtag“ austauschten, fiel uns ein Lied von der Gruppe „Godewind“ ein, das folgendermaßen beginnt: „Es gibt Tage, da ist das Leben aufgeregt ...“ Und der Refrain gibt einen guten Rat: „Hör den Wind.“

So war es doch ein Glückstag. Danke an unsere Engel!

Joachim Tonn

Käs'spatzn mit Schweinefilets

In der Profiküche immer etwas Leckeres zubereiten

Zutaten (4 Personen)

400 g Mehl (Type 405)
 4 Eier
 100 ml Wasser
 Salz
 50 g Butter
 2 kleine Schweinefilets (600 g)
 weißer Pfeffer
 250 g Mozzarella (oder ein anderer milder Käse)
 2 Zwiebeln

Mehl, Eier, Wasser und Salz durch kräftiges Schlagen zu einem zähflüssigen Teig verarbeiten. Kurz ruhen lassen. Einen großen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen, 1 TL Salz und 1 TL Butter zugeben und zum Kochen bringen. Inzwischen die Schweinefilets kalt abrausen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden und von beiden Seiten pfeffern. Mozzarella in Würfel schneiden. Den Teig portionsweise in ei-

nen Spätzlehobel füllen und ins kochende Wasser hobeln. Die fertig gekochten Spätzn, die nach oben schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen, in eine große Auflaufform geben und warm halten. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Schweinefilets von beiden Seiten kräftig anbraten, anschließend salzen und zu den Spätzn in die Auflaufform geben. Die Käswürfel darüber verteilen und das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 5-8 Minuten überbacken. Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in dem heißen Bratfett rösten. Die Käs'spatzn mit den gerösteten Zwiebelringen bestreut servieren.

p. P.: 794 kcal (3322 kJ), 62,4 g Eiweiß, 28,7 g Fett, 72,6 g Kohlenhydrate

Redaktion/Foto: PublicRelation Wirths



Die Kochzutaten gibts bei



S. Golly am Feldweg 15 • 27474 Cuxhaven

BUCHTIPP



Innehalten

Liebe Literaturfreunde,

es sollte eine große Party werden, entsprechend die Vorbereitungen vor ihrem 40. Geburtstag. Ein Sonntag im September, als ihr Leben total aus den Fugen gerät. „Manche Winter beginnen mit Sonnenschein.“ An Feiern ist nicht mehr zu denken. Mit Bauchschmerzen und Übelkeit geplagt, fährt sie ihren Mann ins Krankenhaus... Nachdem ihr Mann wieder genesen ist, versagt ihre Psyche. Sie ist nicht in der Lage, ihr bisheriges Leben in den Griff zu bekommen. Ein mentaler Winter nimmt ihr die Kraft, lässt sie einfrieren. Diese Aufforderung zum Innehalten ist von Nöten. Ihr Rückblick auf ihren „Winter“ vergleicht sie mit dem Wechsel in der Natur. Ihre Schilderung, wie Haselmäuse das Winterquartier vorbereiten, ist verblüffend. Das Leben erstarrt. Farbiges, lautes Erwachen zeitig im neuen Jahr, ist die Gewissheit auf einen Neubeginn in der Natur. Die sieben Kapitel, September bis



März, nutzt Katherine May als Rahmenhandlung, ihren mühsamen Weg aus der Erstarrung zu finden. Dunkelheit und Licht, gehören für sie zusammen. Ihr persönlicher Winter ist zeitweise anstrengend zu lesen. Doch erscheint gerade in der heutigen Zeit die Biografie und die kurzweilig zu lesenden Naturbeobachtungen, winterlichen Reiseimpressionen eine willkommene Lektüre für den hoffnungsvollen Ausblick auf die wärmere Jahreszeit. Unerschrocken ihr Versuch das Eis schwimmen für sich zu entdecken. Gegen eine Gänsehaut beim Lesen könnte eine Decke für Lesende für ein kuscheliges Wohlbefinden sorgen. Am Ende des Winters und ihren Erinnerungen ihr Rat den unverzichtbaren „Frühjahrsputz“ zu akzeptieren.

Katherine May, Überwintern, Insel, ISBN 9783 458179580, € 22,-, 269 S., aus dem Englischen von Marieke Heimburger



Vorgestellt von Marianne Haring

buch bar
 www.buchbar-LeseAgentur.de

Auch Lebensmittel mit Makel **lecker & gesund**

Trend: **Bewusster Umgang** mit Nahrungsmitteln / Online als auch direkt

HANNOVER lpd · Sie sind krumm, haben Flecken oder kleine Dellen sowie Pickelchen, sind dicker oder dünner oder gar schrumpelig: Wenn Lebensmittel und besonders Obst und Gemüse nicht der „Norm“ entsprechen, werden sie vom Lebensmitteleinzelhandel (LEH) aussortiert und landen sofort in der Tonne (Food Waste). Doch immer mehr Obst- und Gemüsebauern, Landwirte sowie selbsternannte Lebensmittelretter versuchen, dem Verbraucher auch diese optisch nicht der „Norm“ entsprechende, aber sonst einwandfreie Ware im wahrsten Sinne des Wortes schmackhaft zu machen. Dass ein Ei wirklich nicht dem anderen gleicht, ist im Eierkarton vom Hof Ilmeaue zu sehen. Junglandwirt Stefan Golze vermarktet auch die Eier seiner Hühner, die Schönheitsfehler aufweisen, und informiert zusätzlich seine Kunden transparent in jeder Packung darüber.

„Im ersten Moment, denkt man: Was ist das denn? Die Eier sehen anders aus, doch dann wird man neugierig“, berichtet Studentin Frederike Muschalla, die den Hof mit Direktvermarktung immer ansteuert. Ob Kartoffeln und Nudeln aus der Gemüsebox oder Eier aus dem Automaten, hier weiß sie, dass Tier und Land von Familie Golze gehegt und gepflegt werden. „Wir holen unsere Eier immer direkt von den Hühnerhaltern im Ort, sodass man an Größen-Variationen und verschiedene Farben gewöhnt ist. Aus Neugierde habe ich



„Mit der Aktion Natürliche Vielfalt können wir gemeinsam jährlich bis zu 4.500 Eier retten“, sagt Stefan Golze Foto: Landvolk

mich für eine Packung mit dem rosa-roten Sticker, auf dem ‚Natürliche Vielfalt‘ stand, entschieden“, berichtet die 24-Jährige. Kunterbunt sei die Mischung in der 10-er Eierschachtel gewesen: kleine, große, hell- und dunkelbraune Eier und zwei ganz besondere. Die Schale sei teilweise gewellt und dünner gewesen als bei den anderen Eiern, aber geschmacklich 1A, so ihr Eier-Urteil.

„Natürliche Vielfalt“ lautet dieses Vermarktungskonzept des Hofes Ilmeaue. „Es geht ja nur um einen sehr kleinen Teil der Eier. Vielleicht ein Prozent der Gesamtmenge. Aber wir versuchen an jeder Stelle die Schraube zu drehen, um unseren Beitrag zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung zu leisten. Wir finden, dass auch diese

Eier ihren Platz in der Eierschachtel verdient haben“, erklärt dazu Stefan Golze, der seine Freiland-Hühner in drei Hühnermobilen hält. „Auch wenn es sich täglich nur um etwa zwei Handvoll Eier handelt, können wir auf diese Weise zusammen mit unseren Kunden pro Jahr bis zu 4.500 Eier retten“, zeigt Golze auf. Er habe viel mit den Kunden geredet, bis die Vielfalts-Eier so gut angenommen wurden, wie es jetzt der Fall ist und hofft deshalb weiterhin auf die Unterstützung seiner Idee durch den Verbraucher. Frederike Muschalla ist dabei und wird auch zukünftig die „besonderen“ Eier aus Fach 2 des Hof-Automaten wählen. Food Waste umfasst Waren, die marktfähig und essbar sind, aber aufgrund optischer und qualitativer Mängel schon vorher aus der Ver-

wertungskette genommen werden. Im bundesdeutschen Einzelhandel wurden 2021 710.000 Tonnen „abgeschrieben“. 210.000 Tonnen fließen als Lebensmittelspenden wieder zurück und werden daher nicht als Food Waste erfasst.

Niedrigschwellige Lösungen sind gefragt: Aktionen, wie „Zu gut für die Tonne“ seitens der Politik mit Aufklärungskampagnen inklusive Koch- und Einlagerungstipps, aber auch Aktivisten, die das Containern öffentlich machten, tragen zum Umdenken im Umgang mit Lebensmitteln und zur Lebensmittelrettung bei. Auch die direktvermarktenden Bauernhöfe sowie besondere Internetplattformen, wie etepetete oder foodsharing, versuchen, die optisch nicht einwandfreie Ware in „Retterkisten“ an den bewusst konsumierenden Verbraucher sowie die Tafeln zu bringen. Zunehmend setzen sich auch Blogger und Influencer ein, um auf Lebensmittelverschwendung sowie Ressourcen- und Klimaschutz aufmerksam zu machen, denn laut dem Thünen-Institut landeten rund zwölf Millionen Tonnen Lebensmittel in Deutschland pro Jahr im Müll. Die Agrarsoziale Gesellschaft (ASG) bietet zu „Saisonal, regional, bio oder fair... -Einkaufen bedeutet Verantwortung! Unser Lebensstil beeinflusst unsere Landwirtschaft und Region“ unter www.asg-goe.de/pdf/Onlineseminar-Saisonal_regional_bio_fair.pdf am 22. und 23. Februar ein Online-Seminar an.