

nd weg

HIN UND WEG: ORTE DIE WIR LIEBEN ALTE APOTHEKE

hin un

Alte Apotheke | Dr. Petra Steinbeck | Stuttgarter Straße 51 | 70469 Stuttgart
Telefon 0711 / 54 08 55-0 | www.aa-s.de | info@aa-s.de

ALTE APOTHEKE
Vertrauen seit 1884

Der Odenwald



Dieses überwiegend landwirtschaftlich geprägte Mittelgebirge mit seinen Hügeln, Wiesen und Wäldern erstreckt sich zwischen der Rheinebene im Westen, dem Neckar im Süden und dem Main im Nordosten. Nach Norden hin reicht der Odenwald bis zu einer gedachten Linie zwischen Darmstadt und Aschaffenburg. Weitere bekannte Städte am Rande des Odenwaldes sind Heppenheim und Weinheim an der Bergstraße, Heidelberg, Eberbach und Mosbach am Neckar sowie Miltenberg am Main, Walldürn und Buchen an den östlichen Ausläufern. Somit gehört er zu drei verschiedenen Bundesländern (Hessen, Baden-Württemberg und Bayern).

Die höchste Erhebung des Odenwalds ist der Katzenbuckel (626m ü N.N.) bei Eberbach. Zahlreiche Wanderwege, Burgen, Gewässer, kleine Dörfer und Ausflugslokale locken Erholungssuchende in die Region. Auch mit dem Fahrrad oder auf dem Rücken der Pferde lässt sich die Gegend erkunden. Es lohnt sich, für einen Tagesausflug hierher zu kommen, aber auch für einen Kurzurlaub, wenn man der Eile und dem Trubel des Alltags entfliehen möchte.

Im Zentrum des Odenwalds liegen Michelstadt mit seinem berühmten Fachwerk-Rathaus und die Kreisstadt Erbach. Das Schloss in Erbach ist be-

wohnt von der Familie des Grafen von Erbach, ein Teil davon kann besichtigt werden. Erbach war früher eine Hochburg der Elfenbeinschnitzerei. Einige kostbare Exponate dieser Handwerkskunst kann man im Deutschen Elfenbeinmuseum besichtigen. Besonderes Highlight des Jahres ist der traditionelle Erbacher Wiesenmarkt im Juli, der ursprünglich auf einen Viehmarkt zurückgeht. Während viele andere solcher Märkte heutzutage reine Volksfeste geworden sind, sind hier die Stände der Händler und der Aussteller neben den Fahrgeschäften und Schankzelten wesentlicher Bestandteil des Festes. So ist der Wiesenmarkt für die Odenwälder Bevölkerung auch heute noch ein wichtiger Einkaufsmarkt und ein beliebter Treffpunkt für alle Generationen. Am letzten Sonntag finden seit über 100 Jahren Pferderennen statt.

Die Odenwälder Küche ist eher deftig mit allem, was den Bauern einst zur Verfügung stand: Kartoffeln, Gemüse, Äpfel, Handkäse „mit Musik“ (Zwiebeln) sowie Fleisch aus eigener Schlachtereier, das zu hausmacher Gerichten verarbeitet wurde. Daneben gibt es hervorragendes Wild aus den Wäldern und Fische aus den Bächen und Seen. Eingeschenkt wird Apfelwein oder Apfelsaft sowie Wein von der nahe gelegenen Bergstraße und aus dem kleinen, aber feinen Weingebiet um Groß-Umstadt.



Ein typisches Gericht ist der **Kochkäse**, für den es in fast jeder Familie ein eigenes Rezept gibt:

Kochkäse für 6 Portionen

500 g Schichtkäse bzw. Magerquark

1 ½ -2 Teelöfel Natron

50 g Butter

Salz und Kümmel (je nach Geschmack)

- 1.) Den Schichtkäse über Nacht in einem Sieb gut abtropfen lassen
- 2.) Den abgetropften Schichtkäse in einen ausreichend großen Topf geben und mit dem

- 3.) Langsam den Schichtkäse auf dem Herd erwärmen und dabei mit einem Rührbesen durchrühren, bis sich alle Klümpchen gelöst haben. Er muss eine glasige Konsistenz bekommen. Dabei nicht aufkochen!
 - 4.) Am Schluss die Butter in die warme Masse einrühren, bis alles einheitlich vermischt ist.
 - 5.) Nach Belieben das Ganze mit Salz und Kümmel abschmecken
- Am besten schmeckt der Kochkäse auf einem kräftigen Bauernbrot mit etwas Butter.

Liebe Leserinnen und Leser,

„die Idee der kulinarischen Integration entsprang der aktuellen politischen Diskussion...“

Das war die vielsprachige Einleitung zu unserem Kochbuch im Jahr 2010. Diese Zeit war geprägt durch die Aufnahme von Flüchtlingen, die aus unterschiedlichen Motiven ihre Heimat verlassen hatten und in Deutschland ein besseres Leben suchten.

Die Flüchtlingsflut ist abgeebbt, die Gründe wegen Krieg, Gewaltherrschaft oder Misswirtschaft ein Land zu verlassen sind geblieben.

Nach jetzt 10 Jahren haben wir, die Beschäftigten der Alten Apotheke, wieder mit der wunderbaren Unterstützung von GO: Grafik und Kozept, ein Buch gemacht.

HIN UND WEG, ORTE, DIE WIR LIEBEN

Der Zeitbezug liegt heute darin, dass hin und weg so jetzt nicht mehr möglich ist. Die weltweite Corona Epidemie mit ihrer Gefährlichkeit und ihren zahlreichen Opfern hat unsere bis dahin selbstverständliche Mobilität zum Erliegen gebracht und unser kommunikatives, freies Leben in ein anderes verwandelt.

In unserem Berufsfeld sind wir mehrfach gefordert, „systemrelevant“ ist unsere Versorgungs- und

Beratungstätigkeit in der Pandemie als wichtig erkannt, aus unserem Fachgebiet soll mit neu entwickelten Impfstoffen der Weg zurück in die Normalität gefunden werden, dieses weltweit.

Die Idee für unser Buch war der verlorengegangenen Mobilität Orte entgegenzustellen. Orte die wir lieben, von denen wir hin und weg sind, in der Nähe, in der Ferne. Von Heimatorten bis zu weit entfernten Reisezielen. Dazu passende Rezepte in Anknüpfung an die kulinarische Integration vor 10 Jahren.

Für uns, die wir in der Alten Apotheke miteinander arbeiten, ist es auch eine Gelegenheit, uns als Kolleg/inn/en zu diesem Zeitpunkt festzuhalten. Wir sind im Schnitt eine junge Mann/Frauschaft, im Kern personell stabil, aber auch mit Kolleg/inn/en in der Ausbildung und aus Familien, die Nachwuchs bekommen und dafür eine Auszeit nehmen.

Wir wünschen uns jetzt, dass Sie viel Freude an unserem Buch haben, auch von unseren Rezepten hin und weg sind. Und dass Sie weiterhin Vertrauen zu uns haben. So wie Generationen seit 1884, dem Gründungsjahr unserer Apotheke.

Ihre Alte Apotheke

hin und weg

Sabine Leptig-Dürr	6	Anita Sabo	50
Céline Allmendinger	8	Fahida Skenderi Maksuti	52
Bettina Beck	10	Heinz Wach	54
Tabitha Mädicke	12	Ioana Bartsch	56
Daniel Eidenmüller	14	Marius Penzel	58
Simone Kunz	16	Lisa Kühner	60
Eugen Steinbeck	18	Preeti Bhatt	62
Nora Patzner	20	Alla Engel	64
Anna Gorodezki	22	Katharina Hofmann	66
Dr. Petra Steinbeck	24	Susanne Sili	68
Katharina Stang	26	Radimhan Merzoeva	70
Dr. Herbert Schneider	28	Tugba Balkis	72
Barbara Agathe Hüther	30	Sevilay Cilbuka	74
Ruth & Gerd Appenroth	32	Nurten Gök	76
Lars Maier	34	Irina Zeiler	78
Angelika Cornelius	36	Sara Aliti	80
Renate Adami	38	Mara Guedes Antonio	82
Miriam Iacobone Konstantaki	40	Anushka Bhatt	84
Wassilis Glinias	42	Ramona Dukart	86
Ioanna Karypidou	44	Hermann Geiß	88
Kristina Kralj	46	Mareike Neumann	90
Aza Muslija	48		

IMPRESSUM

Herausgeber:
Alte Apotheke
Stuttgarter Straße 51
70469 Stuttgart
www.aa-s.de

Gestaltung: GO: Grafik und Konzept GmbH

Druck: wenzel.drucknetzwerk.kg

Auflage: 3.000
Dezember 2020

Mein Lieblingssort aus Kindertagen



Glückliche Kindertage verbrachte ich im Garten meiner Großeltern am Lemberg in Feuerbach. Es gab Hasen und Hühner - Obst und Gemüse aus eigenem Anbau.

Omas Apfel im Schlafrock, aus eigenen Äpfeln war jeden Herbst ein Gedicht und verbindet mich bis heute mit dem wohligen Gefühl, das ich damals als Kind im Garten meiner Großeltern hatte.



Aus vielen Schilderungen in meiner Seelsorgepraxis sowie meiner eigenen Erfahrung weiß ich, wie wichtig solche Erlebnisse aus unseren Herkunftsfamilien sind. Wir tragen unbewusst sowohl negative wie auch positive Erfahrungen in uns, die unser Leben beeinflusst haben und noch immer bewusst wie auch unbewusst beeinflussen. Sich diese bewusst zu machen, ermöglicht uns sich von den negativen zu lösen und die positiven bewusst zu übernehmen. Dazu gehört bei mir dieses Rezept meiner Oma, das mich mit den Erinnerungen an glückliche Tage im Garten meiner Großeltern verbindet.



Dankbarkeit für das, was wir an Positivem erhalten haben, in ganz unterschiedlichen Lebensbereichen, bereichert unser Leben. In diesem Sinne möchte ich diesen Reichtum meines Lebens gerne in diesem Buch weitergeben und hoffe, es ist auch für Euch ein Genuss..

Zutaten für Omas Apfel im Schlafrock:

- 400 g Mehl
- 200 Butter
- 100 g Zucker
- 2 Eier
- 1/4 Päckchen Backpulver
- 6-8 mürbe Äpfel
- Füllung fürs Kernhaus:
 - Marmelade, Nüsse, Rosinen
- Puderzucker zum Bestreuen

Butter mit Zucker und Eier schaumig schlagen. Dann die trockenen Zutaten hinzufügen und zu einem Mürbteig verarbeiten. Geben Sie den Mürbteig eine Weile in den Kühlschrank, damit er ruhen kann! Währenddessen werden die Äpfel geschält, entkernt!



Danach walken sie den Mürbteig ca. 5 mm dick auf einer bemehlten Unterlage aus und füllen das Kernhausloch mit ihrer gewünschten Füllung.

(Meine Oma gab ab und zu auch Butterstreusel in die Mitte)



Dann wickeln Sie den Apfel in seinen Schlafrock! Setzen Sie die Äpfel auf ein mit Backpapier belegtes Blech und backen das Ganze im vorgeheizten Backofen 20 Minuten bei 180 Grad.

Nach dem Backen können sie die Äpfel dann mit Puderzucker (aromatisiert z.B mit Zimt) bestäuben und genießen! Sie schmecken warm am besten! Guten Appetit !





Der Naturgarten - Gut für Mensch und Natur

CÉLINE ALLMENDINGER



Der Natur etwa Gutes tun, sich vom Alltagsstress erholen und die Gesundheit fördern, all das geht an einem einzigen Ort, dem Naturgarten. Dabei muss man nicht lange auf die Tierwelt warten, denn in Deutschland sind etwa 30.000 Insektenarten zuhause. Leider können wir viele von ihnen immer seltener beobachten. Doch es gibt einige Möglichkeiten, den kleinen Tieren zu helfen, und viele davon können sogar auf dem Balkon umgesetzt werden.

Am wichtigsten ist es, das Nahrungsangebot durch eine Vielfalt von geeigneten Pflanzen zu bereichern. Dafür sollte auf heimische Wildkräuter und ähnliche Gewächse wie die Zypressen-Wolfsmilch, Wiesensalbei, Distel, Wiesenglockenblume und Wildrosen gesetzt werden, um nur einige wenige Beispiele zu nennen. Idealerweise sollte von Frühjahr bis Herbst ausreichend Nahrungsangebot vorhanden sein. Stark gezüchtete, gefüllte Blumen wie Rosen, Dahlien, Stiefmütterchen oder Geranien sind hingegen ungeeignet, da sie oft weder Nektar

noch Pollen enthalten. Durch den Bau von Insektenhotels können Nistmöglichkeiten angeboten werden und im Sommer hilft eine Schale gefüllt mit etwas Wasser und Steinen, auf denen die Insekten sicher landen können, um ihren Durst zu stillen.

Außerdem sind die Arbeit und der Aufenthalt im Garten gesund für Körper und Geist, denn Gartenarbeit wirkt wie ein moderates Training, bei dem viele Muskelgruppen beansprucht werden und der Aufenthalt in der Natur sorgt für Stressabbau, eine Verbesserung der Stimmung und der Konzentrationsfähigkeit.

Darüber hinaus kann gesundes Essen angebaut werden. Viele in der Küche verwendete Kräuter wie Thymian, Oregano, Salbei und Minze und Gemüsepflanzen wie Küchenzwiebeln, Möhren und Zucchini sind für Insekten als Nahrungsquelle attraktiv. Ein gesundes Gericht, bei dem viel selbst Angebautes verwendet werden kann, ist zum Beispiel ein Kartoffel-Gemüse-Auflauf.

Zutaten für Kartoffel-Gemüse Auflauf

700 g Kartoffeln

250 g Kohlrabi

250 g Aubergine

350 g Zucchini

1 Zwiebel

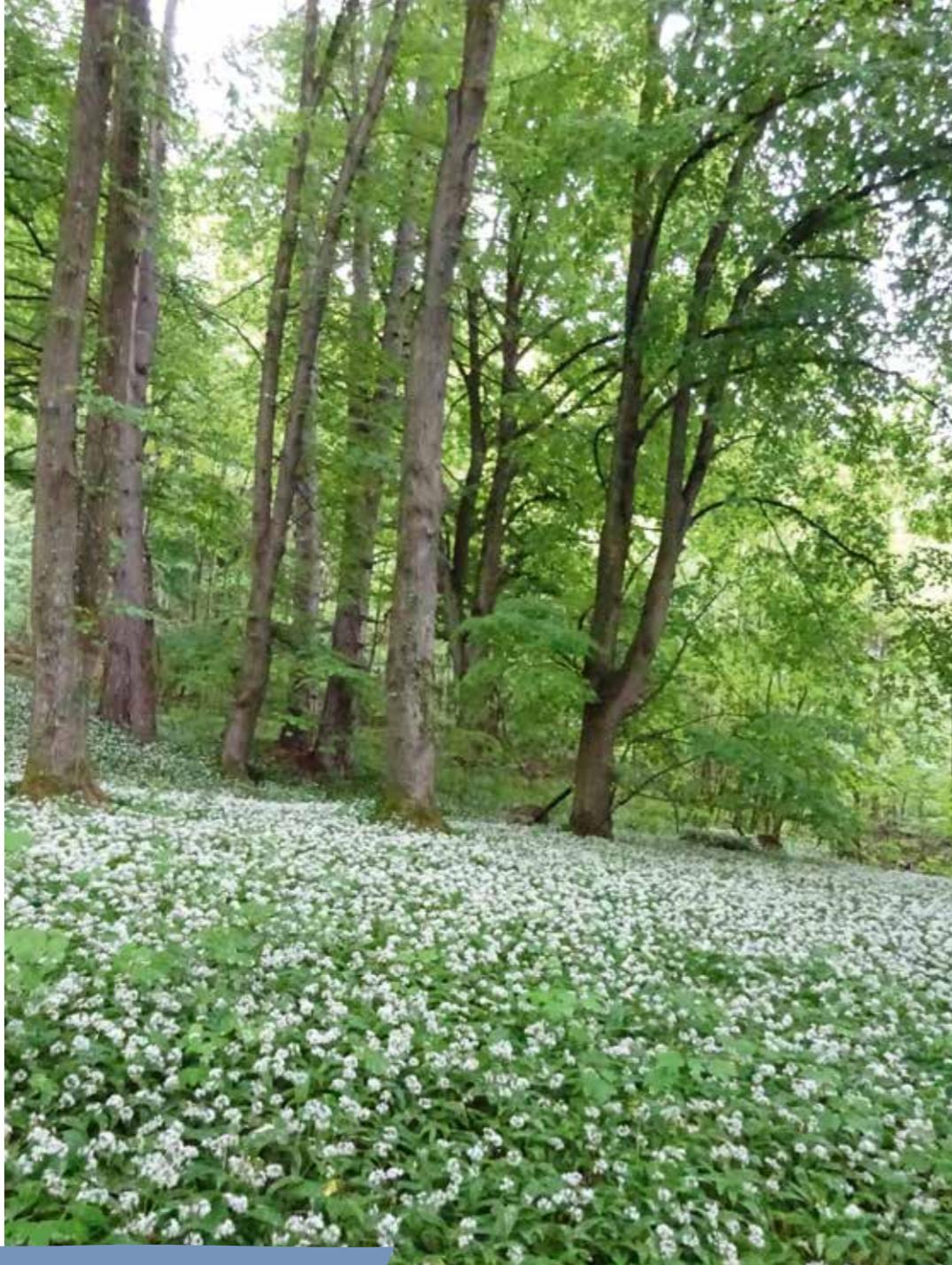
1 Knoblauchzehe

Petersilie, Thymian, Majoran

(Es kann je nach Verfügbarkeit und Vorlieben auch anderes Gemüse verwendet werden.)

Die Kartoffeln in kochendem Wasser etwa 30 Minuten garen, anschließend schälen und in Scheiben schneiden. Kohlrabi, Aubergine und Zucchini ebenfalls in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter dünsten. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, kleinschneiden und in einer Pfanne leicht braten bis sie glasig sind. Die Eier trennen. Eigelb mit Quark, Milch,

Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kräutern kräftig würzen. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Eine Auflaufform mit Butter fetten und die Kartoffeln als unterste Schicht hineinfüllen. Einen Teil der Quarkmasse darüber geben. Dann das Gemüse in mehreren Schichten abwechselnd mit der Quarkmasse in die Form geben. Zum Schluss alles mit dem Reibekäse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze oder 180°C Umluft ca. 30-40 Minuten backen.



Warum in die Ferne schweifen...

Ausflüge in der Natur sind für viele Menschen ein guter Ausgleich zum Alltagsleben in der Stadt, mit vielen Menschen, Verkehrslärm und der allgemeinen Hektik. Für mich ist es eine Möglichkeit, Kraft zu tanken und meine Akkus aufzuladen. Schön ist es, gemeinsam mit der Familie Wanderungen und Urlaube an Orten zu unternehmen, die viel Natur bieten. Diese dann entdecken und erleben ist unser Motto. Aber ganz entspannt mit leckerem Proviant und „Wander-Apotheke“.

Proviant können z.B. Käsewürfel und Trauben, Cocktailtomaten und kleine Würstchen sein. Aber auch mal getrocknete Früchte und Fruchtgummibärchen. Natürlich genügend Wasser! In meiner „Wander-Apotheke“ ist folgendes immer dabei: Magnesium Direkt-Sticks, Tabletten und Salbe gegen stumpfe Verletzungen, Wunddesinfektionsspray, Wundheilgel und Pflaster, Pinzette und Zeckenkarte, homöopathische Globuli und Gel gegen Stiche, Verbrennung und Hautreizung, ein Antiallergikum.

Warum in die Ferne schweifen....

Eine tolle, abwechslungsreiche Wanderung befindet sich ganz in unserer Nähe auf der Schwäbischen Alb. Start der Tour „Hochgekeltert“ ist am Wanderparkplatz Schelmenwasen in Neuffen und



Es empfiehlt sich im Monbachtal mit festem Schuhwerk und Wanderstöcken zu gehen, da sich einige Bachüberquerungen ergeben.



geht rund um die Burg Hohenneuffen, zu der man einen Abstecher machen kann. Auf 7,2 km Strecke, mit vorwiegend Naturpfaden, gibt es viel zu entdecken. Festes Schuhwerk unbedingt notwendig.

Wer gerne im Schwarzwald wandert, kommt bei Bad Liebenzell auf seine Kosten. Durch das wildromantische Monbachtal führt ein Weg am Bach entlang. Es gibt dort unterschiedlich lange Stecken zu Wandern. Parken am Besten in Bad Liebenzell am Bahnhof und dann der Rot/schwarzen Raute und der gelben Raute auf weißem Grund folgen. Bald fühlt man sich in eine Märchenwelt versetzt und hat den Eindruck einen „Urwald“ zu erleben.



Die Schwäbische Alb



Zu den schönsten Gegenden Baden-Württembergs gehört für mich definitiv die Schwäbische Alb. Das Mittelgebirge zeichnet sich durch seine einmalige Landschaft, geprägt von Wäldern, Wiesen und den typischen Wachholderheiden aus, die einen Lebensraum für zahlreiche Pflanzen- und Tierarten bietet.



Entstanden sind die Wachholderheiden durch die Schafzucht und werden auch heute noch dadurch erhalten. Die meisten Gräser und Triebe werden von den Schafen gefressen, wohingegen die Wachholderbüsche nicht auf ihrer Speisekarte stehen und somit ungehindert wachsen können. Auf diese Tradition geht auch der jährliche Schäferlauf in Bad Urach zurück.

Im Nordwesten ist die Schwäbische Alb durch den steilen Albtrauf begrenzt. Die hohen Felsabbrüche

sind ein beliebtes Ziel für Wanderer und bieten an vielen Stellen einen weiten Blick über das Albvorland. Es gibt noch zahlreiche weitere Wander- und auch Radwege, auf denen man die Alb erkunden kann, z.B. entlang von Flüssen oder in der Nähe von noch erhaltenen Schlössern. Auch Abenteuerlustige kommen auf der Schwäbischen Alb auf ihre Kosten.

So warten jeden Menge Höhlen darauf erforscht zu werden. Unter anderem die Wimsener Höhle, die nur mit einem Boot befahrbar ist oder die Tiefenhöhle in Laichingen mit ihren Tropfsteinen. Auch Naturhöhlen, wie die Falkensteiner Höhle oder die Gustav-Jakob-Höhle sind (am besten nur mit erfahrenen Begleitern) begehbar.

Felsen in verschiedenen Klettergebieten können von Kletterern erklommen werden und die Donau und manche ihrer Nebenflüsse sind mit dem Kanu befahrbar.

Im Winter lädt die Schwäbische Alb mit Liften, Loipen, Skisprungschanzen und Schlittenbergen zum Wintersport ein.

Auch wenn es durch die Höhenlage auf der Schwäbischen Alb sprichwörtlich „einen Kittel kälter“ ist, bin ich froh diese Gegend meine Heimat nennen zu dürfen und mit den beschriebenen Besonderheiten und Freizeitaktionen aufgewachsen zu sein.

Was ich auch sehr schätze, sind die Schwäbischen Spezialitäten. Eines meiner Lieblingsgerichte sind die Knöpfle mit Linsen meiner Oma.



Knöpfle mit Linsen für 4 Personen

500 g Mehl
1 Päckchen Trockenhefe
70 g Margarine
300 ml Milch
eine Prise weißer Pfeffer
ein halber Teelöffel Salz
400 g Linsen (z.B. Alblinsen)
1 Zwiebel
75 g Speckwürfel
etwas Mehl
1-2 Esslöffel Essig
2 Lorbeerblätter
5 Nelken
Salz nach belieben
pro Person ein Paar Saitenwürstchen
oder Debrecziner



Für die Knöpfle das Mehl in eine Schüssel abwägen und mit der Hefe vermengen. Die Butter zerlassen und zusammen mit der Milch leicht erwärmen. Milch und Butter langsam zu dem Mehl geben und solange verkneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht, der sich leicht von den Händen löst. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt in einer Schüssel an einem warmen Ort ca. eine halbe Stunde gehen lassen.

Nach der Ruhezeit den Teig in kleinere Kugeln formen und ca. 20-30 min in kochendem Wasser kochen. Alternativ kann der ganze Teig auch zugedeckt über kochendem Wasser im Dampf gegart werden. Dies benötigt dann ca. 45 min. Dabei den Deckel nicht öffnen. Je nach Art, die Linsen am Vortag mit ausreichend Flüssigkeit einweichen.

Zwiebel schneiden und zusammen mit dem Speck in einem Topf glasig andünsten. Die Linsen, Lorbeerblätter und Nelken zugeben, evtl. noch mit Wasser auffüllen. Den Essig mit etwas Mehl aufschütteln und ebenfalls zugeben, um das Ganze anzudicken und dann ca. eine halbe Stunde köcheln lassen bis die Linsen weich sind. Danach mit Salz und Essig abschmecken.

Zum Schluss noch die Saitenwürste oder Debrecziner in den Topf geben, damit diese warm werden. Vor dem Verzehr die Lorbeerblätter und Nelken wieder rausholen. Die Knöpfle in Scheiben schneiden und zusammen mit den Linsen und den Würstchen auf den Teller geben.



Meine Heimat ist das Schöne Frankenland



Mainschleife

Meine Heimat ist das schöne Frankenland, genauer gesagt Unterfranken. Die fränkische Weinlandschaft lädt ein, diese zu Fuß oder mit dem Rad zu erkunden, was schon 1859 den Schriftsteller Joseph Victor von Scheffel auf seiner dortigen Wanderung zum Text des Frankenliedes inspiriert hat.

Den Main entlang kommt man in kleine Winzerorte, wie z. B. an der Mainschleife nach Sommerach, Nordheim und Volkach oder auch in Städte wie Würzburg mit ihrem Weltkulturerbe der Residenz. Dort laden die Winzer in Ihren Heckenwirtschaften und die urigen Lokale ein, zum Verweilen um die

fränkische Küche zu kosten: Dätscher, Gerupfter, Biberlesskäs, Knäudele, Schwartemagen, Gelegter, Silvanersüppchen, Metzelsuppe, Meefischli, blaue Zipfel, Bratwürste in allen Variationen, Knöchli mit Kraut, Schnickerli, Schäufele mit Glöß und Soß, gebackener Karpfen, Bagger, Matthebloutz, Muskazinen, Schneeballen und viele Leckereien stehen auf der Speisekarte.

Begleitet von einem feinen Frankenwein, aus dem Bocksbeutel, wie Silvaner, Müller-Thurgau, Bacchus, Scheurebe, weißer Burgunder, Spätburgunder, Domina... aus dem eigenen Weinkeller - einfach ein Gedicht.

BLAUE ZIPFEL

(Rezept für 10 Personen - für weniger Personen nur die Menge der Bratwürste anpassen - die Menge für den Sud bleibt gleich)

Zutaten

- 10 Paar echte fränkische Bratwürste
- 1 ½ Liter Wasser
- ½ Liter Essig
- 8 große Zwiebeln in Ringe geschnitten
- ¾ Liter Frankenwein (Silvaner)
- 4 ganze Nelken
- 4 Lorbeerblätter
- 20 g schwarze Pfefferkörner
- 20 g Wacholderbeeren
- 20 g Senfkörner
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 2 Karotten
- 1 Sellerie
- 1 Petersilienwurzel
- 100 g Champignons



Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel und Champignons in kleine Stücke schneiden. Wasser, Essig und Zwiebelringe gut kochen lassen, bis die Zwiebelringe weich sind, dann alle Zutaten und auch den Wein dazugeben und langsam, etwa 20 Minuten, leicht köcheln (nicht kochen!). Den Kochtopf von der Kochplatte nehmen und die Bratwürste 10 Minuten darin ziehen lassen. Die Blauen Zipfel in einer Terrine im Sud anrichten, mit gehackter Petersilie garnieren und fränkisches Bauernbrot und einen Silvaner dazureichen. Ein guter fränkischer Zwetschgenschnaps krönt diese würzig, pikante Mahlzeit!





Der Ammersee

EUGEN
STEINBECK



Ich bin in Augsburg aufgewachsen, zur Schule gegangen. Zum Ende meiner Schulzeit hat einer unserer Lehrer ein paar Jungs, darunter mich, zu einer Wanderung von Augsburg nach Andechs, das über dem Ostufer des Ammersees liegt, eingeladen. Übernachtet haben wir in Klöstern, ich war ja auch 9 Jahre auf einer Klosterschule. So dann auch am Ziel unserer Reise, dem Kloster Andechs. Zurück sind wir gefahren, zuerst mit dem Schiff vom Ostufer des Ammersees nach Utting gegenüber am Westufer und von da mit dem Bähnle wieder nach Augsburg.

Ich liebe den Ammersee, er ist eine Tagesreise oder auch mehr wert, von Stuttgart nach Augsburg und dann weiter an das Westufer des Sees, das „Augsburger Ufer“. Die bayerischen Seen tragen

viel zum Charme des Alpenvorlandes bei. Dabei hat der Ammersee, besonders aber sein westliches Ufer, noch viel von seiner ländlichen Ursprünglichkeit beibehalten und sich der Besetzung durch die Münchner Stadtmenschen entzogen, deren beliebtes Ziel eher der Starnberger See ist.

Sie finden am Ammersee in einer wunderschönen Umgebung viele Gelegenheiten zum Baden, Bootfahren, Radeln oder Spazieren zu gehen. In den Sommermonaten können Sie auch einen Ausflugsdampfer besteigen, der verschiedene Haltepunkte am See ansteuert. Das gastronomische Angebot mit seiner typisch bayerischen Küche ist nicht zu verachten. Das beiliegende Rezept soll Ihnen Appetit auf einen Ausflug an den Ammersee machen.

Siehe auch www.bayregio-ammersee.de



Steckerlfisch

*Fisch nach Wahl je Person
Zitronensaft, Salz, Pfeffer
Mehl zum Bestäuben*

Ganzen Fisch schuppen, aufschneiden, ausnehmen und säubern, dieses gerne beim Fischhändler, Kopf, Schwanz und Flossen bleiben am Fisch.

Fische von innen mit Zitronensaft beträufeln, innen und außen gut salzen und pfeffern. Fische ca.15 min ruhen lassen. Dann auf angespitzten Stecken aufspießen und mit etwas Mehl bestäuben.

Fisch am Stecken über Feuergrut oder Grill mehrfach wenden. Fertig ist der Steckerlfisch, wenn er auf allen Seiten schön kross ist.

Dazu passt Kartoffelsalat und ein kühles Weißbier und der Blick auf den abendlichen Ammersee.

Steinbocktour in den Allgäuer Alpen



Die „Steinbocktour“ führt über sechs eindrucksvolle Etappen durch die Allgäuer Berge. Sie startet und endet in Oberstdorf. Sie gilt als die „schönste“ und „echte“ unter den Allgäuer Alpenüberquerungen. Karge Landschaft, schroffe Felsen und saftig grüne Almwiesen wechseln sich auf der Steinbocktour ab. Mit dem Schwarzmilzferner überquert man den letzten verbliebenen Minigletscher der Region. Mit etwas Glück begegnet man auf der Tour Steinböcken, denn die Allgäuer Alpen sind besonders bekannt für die größte Steinbock-

population Deutschlands. Für die Wandertour benötigt man zwar keine Kletterkenntnisse, jedoch sind Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und eine gute Kondition Grundvoraussetzungen, um auf dem Weg zu bestehen. Etwa auf dem Heilbronner Weg, einem Klassiker unter den Alpinen Höhenwegen. Für Unterkunft und Verpflegung sorgen urige Berghütten. Unvergesslich bleibt dort das Essen mit regionalen Produkten und einem eindrucksvollen Alpenpanorama im Morgen- und Abendrot.



Allgäuer Käsespätzle

Zutaten für 4 Personen

500 g Mehl
5 Eier
250 g Bergkäse
250 g Emmentaler-Käse
1 Bund Schnittlauch
4 Zwiebeln
2 Esslöffel Butterschmalz
Paprikapulver (edelsüß)
Pfeffer, Salz

Mehl in einer Schüssel mit 1 Teelöffel Salz mischen. Eier und ca. 200 ml Wasser zufügen und alles zu einem glatten Teig schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Der Teig soll schön dickfließend sein, eventuell noch etwas Wasser unterschlagen.

Käse grob reiben, Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin langsam braun braten. Zuletzt Paprikapulver hinzugeben und kurz weiterbraten. Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Teig portionsweise in eine Spätzlepresse geben. In das Wasser drücken. 2-3 Minuten garen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf einem Sieb abtropfen lassen.

Die Hälfte des Käses in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Die heißen Spätzle mit etwas Kochwasser hinzufügen. Restlichen Käse darüberstreuen und alles vorsichtig vermengen. Mit Pfeffer würzen, Zwiebeln und Schnittlauch darauf verteilen.

Zugspitze, der höchste Berg Deutschlands



2962m hoch ist die Zugspitze im deutschen Wettersteingebirge. Für begeisterte Bergsteiger und Wanderer ist der höchste Berg Deutschlands ein Muss.

Es gibt verschiedene Routen, den Gipfel zu erklimmen. Einige beinhalten einen Klettersteig, der entsprechende Ausrüstung sowie Erfahrung und Können voraussetzt. Dank der Seilbahn ist es auch ohne körperliche Anstrengung möglich, den Gipfel zu erreichen.

Für die Besteigung ist eine gute Kondition, Trittsicherheit und alpine Erfahrung notwendig. Auf den

verschiedenen Routen ist es möglich, in Berghütten zu übernachten. Diese Übernachtung ist schon selbst ein Erlebnis und absolut empfehlenswert. Hier kann man in rustikalem Ambiente typische Speisen genießen, wie z.B. Kaiserschmarrn, Germknödel mit Vanillesoße, Kaspressknödel oder Gulaschsuppe. Außerdem trifft man viele interessante Leute, mit denen man sich über seine Erfahrungen auf der Route austauschen kann. Oben auf dem Gipfel angekommen, kann man bei klaren Tagen eine grandiose Aussicht genießen und sich anschließend im Restaurant stärken.



Kaiserschmarrn Zutaten für 4 Portionen

30 g Rosinen
2 EL Rum
4 Eier, getrennt
30 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
375 ml Milch
125 g Mehl
40 g Butter
Puderzucker
Salz

bis die Masse hellgelb und cremig wird. Milch und Mehl nach und nach unterrühren, dann die Rosinen zugeben. Eiweiß sehr steif schlagen, vorsichtig unter den Teig heben.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Teig einfüllen und bei kleiner Hitze braten, bis die Unterseite leicht gebräunt ist und immer wieder wenden, bis alles leicht angebraten ist. Dabei gleich zerreißen. Auf Tellern anrichten und mit Puderzucker bestreuen. Als Beilage Zwetschgenkompott oder Apfelmus.



Rosinen 30 Minuten mit Rum in einer Schüssel einweichen.

Eigelb, Zucker, Salz und Vanillinzucker in einer Schüssel mit dem Schneebesen schaumig rühren,





Glantal, die Heimat meiner Oma

Geschichten aus früheren Zeiten aus Bedesbach und Ulmet begleiteten meine Kindheit.

Zu Geburtstagen kamen die Tanten und Onkels aus dem Glantal angereist. Für mich war das Glantal daher immer ganz weit weg.

Vor einigen Jahren suchten mein Mann und ich ein Ziel für eine Fahrradtour in einem Flußtal. Spontan sagte ich „Glantal“. Mein Mann war sofort einverstanden.

Eine goldrichtige Entscheidung: abgelegen vom Touristenstrom, romantisch idyllische Winkel am

Flußufer und in den kleinen Orten, unsere zweitägige Fahrradtour wurde zu einem unvergesslichen Erlebnis. Schade, dass der Glan nicht länger war... Natürlich durfte eine Fahrt mit der Draisine, eine Besonderheit der Region, nicht fehlen und machte großen Spaß.

Dieses Mal freuten sich Onkel und Tante, dass die „Städter“ den Weg zu ihnen aufs Land gefunden hatten und wir wurden vorzüglich bewirtet.

Das Beste war das frisch gebackene Brot von Tante Dorle.



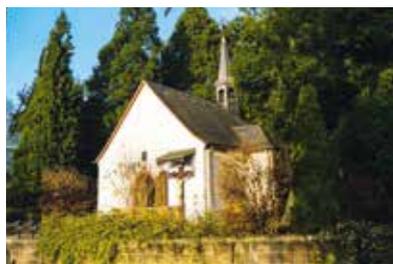
Brot von Tante Dorle für 2 Kastenformen

- 1 kg Weizenmehl*
- 1,5 Würfel Hefe*
- 900 ml Wasser*
- 3 Teelöffel Jodsalz*
- 4 Esslöffel Obstessig*
- 1 Tasse Sonnenblumenkerne*
- ½ Tasse Leinsamen*
- ½ Tasse Sesam*

*Alle Zutaten 7 Minuten in
Küchenmaschine kneten.
½ Stunde gehen lassen.
Bei 190° 1 Stunde backen
(Kalt in Ofen stellen!)
Gut erkalten lassen!*

Mein Weg vom Saarland nach Baden-Württemberg

In Püttlingen, das liegt zwischen Saarbrücken und Völklingen, wurde ich geboren. Die Stadt Püttlingen, besonders der Ortsteil Ritterstraße, waren meine Heimat. Umgeben von Wald und Höhen stand mein Elternhaus, in dem ich das Licht der Welt erblickte und bis zu meinem achtzehnten Lebensjahr aufwuchs. Ich ging in den Kindergarten, zur Schule, fand dort meine beste Freundin, mit der ich bis heute noch eng verbunden bin. Später machte ich eine Lehre und schloss diese als geprüfte Hauswirtschaftsgehilfin ab.



Püttlinger Kapelle

Ich sah keine großen Chancen im Saarland, beruflich weiterzukommen und entschloss mich, erst einmal nach Frankfurt am Main zu gehen und dort zu arbeiten. Mein Drang, das Saarland zu verlassen, wurde größer und größer. So kam es, dass ich mich verliebte

und ein Jahr später heiratete. Damit bot sich mir die Chance, gemeinsam mit meinen damaligen Mann nach Baden-Württemberg zu gehen. Kornwestheim wurde unsere neue Heimat. Eine Saarländerin mit eigenem Dialekt, Lebensgewohnheiten und Lebensphilosophie musste plötzlich schriftdeutsch sprechen und sich den hiesigen Gewohnheiten anpassen. Das war alles andere als leicht! Beharrlich ging ich meinen Weg.

Nach ca. 34 Jahren traf ich durch Zufall auf Frau Dr. Steinbeck. Damals hatte ich immer noch mit manchen Worten oder speziellen Ausdrücken des Schwabenlandes wie z. B. Geschmäckle, Gutsle, Gsälz, Mauldasch oder dreiviertel, viertel meine Schwierigkeiten. Dagegen verstand ich besser, was A, D, E, K- Vitamine oder eine BIA-Messung für eine wichtige Bedeutung in unserem menschlichen Körper haben. Mit diesem Wissen schaffte ich es in das Team der Alten Apotheke und wurde dort als Nicht-Schwabe herzlich aufgenommen und akzeptiert.

Auch nach 50 Jahren Leben im Schwabenland bin ich eine Saarländerin geblieben und koche und backe gern „saarlännisch und esse gern gudd!“



Mein Lieblingskuchen: Saarländischer Wickelkranz!

Zutaten: 500 g Mehl, 40 g Hefe, 1/8 l Milch, 1 TL Salz, 2 Eier, 75 g Butter, 80 g Zucker, abgeriebene Schale von einer Zitrone.

Füllung: 400 g Marzipanrohmasse, 2 EL Zucker, 3 EL Nutella oder gewürfelte Schokolade, 2-3 EL Rum, 300 g gemahlene Mandeln, 100 g eingelegte Rosinen, bei Bedarf etwas Milch. Alle Zutaten zusammenrühren, sodass sich die Masse gut streichen lässt.

Guss: 150 g Puderzucker, Saft einer Zitrone oder 2-3 EL Rum, eine dickflüssige Glasur herstellen.

Aus den Zutaten einen nicht zu weichen Hefeteig fertigen und gehen lassen. Nachdem der Teig

doppelt so groß geworden ist, den Teig zu einem Rechteck auswellen, mit flüssiger Butter bestreichen und die Füllung darauf verteilen. Dann von unten nach oben aufwickeln, die lange Seite bis zur Mitte aufschneiden. Beide Stränge von der Mitte aus übereinanderschlagen (ähnlich wie beim Flechten). Dann die andere Seite ab der Mitte aufschneiden und genau so verfahren. Die Rolle zu einem Kranz formen in eine Springform legen und nochmals gehen lassen. Danach backen. (Heißluft 175°C ca. 35 Minuten) Wenn der Kuchen noch lauwarm ist, die Glasur mit einem Pinsel dick auftragen.

Wie sagt der Saarländer? „Mir wisse, was gudd iss“
Gudde Abbedid!



Stare vor meinem Berliner Balkon



Alle reden sie über die Kraniche; Reisegruppen fahren ihnen sogar hinterher.

Aber direkt vor meiner Nase präsentieren sich die koboldigen Stare.

Ich habe sie lange nicht mehr gesehen, schon gar nicht mitten in der Stadt. Und nun haben sie sich, herbstzeitgemäß, vor meinem Fenster auf den riesigen Baukran gesetzt und sind so frei, mich eine halbe Stunde zu unterhalten. Und das können sie wesentlich besser als der blasierte Langstrecken-Jetset der Kraniche!

Und so geht's: plötzlich wird der Himmel dunkel – zumindest ein Stückchen davon – und ein beträchtlicher Schwarm der kleinen, gegen den Himmel schwarzen Kerlchen besetzt ein paar Seile und dünne Stangen. Das geht so schnell wie eine Hausbesetzung in einer Berliner Straße. Und schon sind wir mittendrin. Star Alois kommt ein wenig verspätet an und drängelt sich zwischen zwei bereits Sitzende. Er zwischert offensichtlich „rück' mal 'rüber“, und wohl oder übel muss die Starin, sagen wir: Birthe, rutschen, um Ab- und Anstand zu wahren. Da aber alle auf dem Seil eine goldene Abstandsregel eingehalten haben, wird es jetzt ihrer Nachbarin zu ungemütlich und sie schafft Abstand zu Birthe. Und so geht das dann immer rückend weiter, bis zu einer größeren Lücke.

Inzwischen hat sich Birthe bei Alois beschwert, mit vokalen Äußerungen und zur Verdeutlichung auch mit einer angedeuteten Pick-Attacke.

Während sich so die beiden kabbeln, wird ein Star, der abwesend gegähnt und gelangweilt in die Gegend geguckt hatte, vom gleichen Schicksal aus seinen Träumereien gerissen und muss reflexartig einem Aufdringling weichen. Rutschen, nachrutschen, weiter rutschen und immer so weiter. Verblüffend dabei ist, dass sie immer nur nach links ausweichen. StVO für Stare, vielleicht.

Das Vogelreich hat aber noch mehr zu bieten, in diesem Fall eine halbstarke Krähe. Die kann zwar mit Staren nix anfangen (fressen oder so), aber einen Jux kann man sich doch wohl mal erlauben! Sie lässt sich mitten in die Versammlung der Stare fallen – und mäßig erschreckt fliegen die direkt Betroffenen auf und lassen sich einen Meter weiter wieder nieder (mit o.g. Folgeerscheinungen). Offensichtlich kennen sie das Spiel: Die Krähe fliegt mal hierhin, mal dorthin und wirbelt ein wenig Staub auf. Oder sie fliegt eine kleine Strecke ab, sodass die Stare eine Art LaOla aufführen müssen. Lange macht das keinem Beteiligten Spaß und dann ist halt wieder Ruh', abgesehen von den kleinen, interaktiven Unterhaltungsszenen. Wer dann das Zeichen gibt ist nicht ersichtlich, aber plötzlich sind alle in der Luft und die Wolke ist weg.



Statt Skandinavien mit dem Wohnmobil mehre Wochen im Norden Deutschlands



Fehmarn

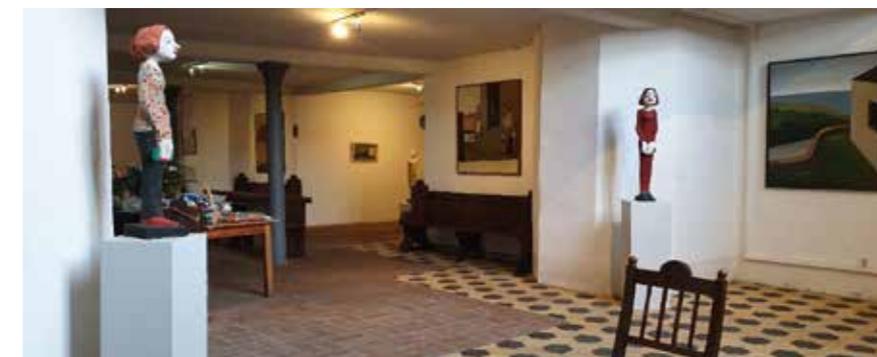
Es war der schönste Urlaub, den wir in den letzten Jahren gemacht haben, abseits der bekannten Orte wie Usedom, Rügen, Kühlungsborn. In Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern gibt es wunderschöne Plätze an Seen, auch die Ostseeküste und der Norden von Fehmarn waren traumhaft. Wandern, Fahrradfahren, Städte erkunden nicht nur die

großen wie Schwerin, Wismar, Greifswald, sondern auch die kleine Orte wie Angermünde, Lassan, Güstrow, Vadderdorf auf Fehmarn. Besonders war es der kleine Ort Lassan am Peenestrom, ca. 1,5 km von Usedom entfernt, der uns begeistert hat. Lassan hat einen kleinen Hafen, ein Mühlenmuseum, alte, zum Teil bereits renovierte

Häuser ähnlich wie Angermünde. Überrascht waren wir auch von der Kunstaussstellung in der Kirche. Überhaupt habe ich noch nie so viele Backsteinkirchen gesehen wie in diesen Wochen. Überwältigend war auch die Landschaft, die Felder waren immer wieder am Rande mit Wildblumen versehen, die Steilküste bei Heiligenhafen und auf Fehmarn, der Blick über die Ostsee nach Dänemark. Auch die Fahrten mit dem Wohnmobil unterwegs auf der „Deutschen Alleenstraße“, die von der Ostsee bis in die Rhön führt, waren traumhaft schön.



Steilküste Heiligenhafen



Kunstaussstellung in
der Kirche Lassan



DER NIEDERRHEIN - UNSERE HEIMAT

Die westlichste Region in Nordrhein-Westfalen an der Grenze zu den Niederlanden ist der Niederrhein. Der Niederrhein ist ein beliebtes Urlaubsziel – sogar im Winter. Wanderungen, Radwanderungen und Ausritte im flachen Gelände durch die Flussauen sind beliebt. Auch nur zum Spazieren gehen. Die vielen Parks, Schlösser und Burgen, sowie Herrenhäuser sind begehrte Ziele der Großstädter. Das Naturschutzgebiet ist eingebettet in 12 umliegenden Seen im Naturpark Maas-Schwalm-Nette.



145 km Premiumwanderwege und Reitwege sind ausgewiesen – teilweise grenzüberschreitend. Bauernhöfe mit Streichelzoos, Hofläden und gemütliche Bauerncafés laden zum Verweilen ein. Kulturell bietet die Stadt Xanten einen großen archäologischen Park. Xanten wurde als römische Stadt nördlich der Alpen gegründet. Die Stadt

Nettetal – Lobberich wurde bekannt und wohlhabend durch ihre Samtwebereien. Deshalb neigten die Einwohner zur Wichtigkeit und zur Überheblichkeit. Sie wurden in rheinischer Mundart „Wenk-büll“ in den umliegenden Ortschaften genannt.



Was soviel heißt wie Windbeutel. Die Mundart am Niederrhein ist sehr stark durchmischt mit dem Niederländischen, bedingt durch die Grenz Nähe. So heißt das sehr beliebte Fortbewegungsmittel „Fiets“ – auf Hochdeutsch Fahrrad. Am Niederrhein gibt es unterschiedliche Landschaftstypen. Das grenzüberschreitende Naturerlebnisgebiet Groote Heide – Venloer Heide ist eine Heidelandschaft mit seltenen Tieren und Pflanzen. Spuren von früheren Römersiedlungen sind in der Heide zu finden. Torfgebiete und Sumpfgebiete gibt es in der Nähe der vielen Naturseen. Durch die trockenen Böden ist der

Niederrhein ein beliebtes Anbaugebiet für Spargel. Ansonsten dominieren Acker und Weideflächen, große Obstbaumhaine und Gemüseplantagen. Ein typisch rheinisches Gewächs ist der Flachs. Am Tag der Flachsernte im Juli kommt dann der Scheunengeist als Tradition. Dies ist eine Art Wacholderschnaps als Höhepunkt nach getaner Arbeit. Abwechslung findet man in der nur 30 Minuten entfernten Landeshauptstadt Düsseldorf mit der weltbekanntesten größten Theke: Die Düsseldorfer Altstadt.



Ein Genuss von den traditionellen Miesmuscheln Rheinische Art mit Butter – Schwarzbrot darf nicht fehlen. Im Sommer 2021 werden wir nach einem langen und schönen Arbeitsleben in unsere Heimat zurückkehren und in unserem neuen Heim direkt an einem der Seen eine schöne Zeit genießen.



Rezept Miesmuscheln Rheinische Art 4 Personen

2 kg Miesmuscheln
50 g Butter
60 g Zwiebelwürfel
150 g Karotte
150 g Lauch
150 g Knollensellerie
100 ml Weißwein, trocken
10 g Petersilie, gehackt

Muscheln kalt waschen. Butter in einem Topf zerlassen. Die Zwiebelwürfel und das feingeschnittene Gemüse mit dem Knoblauch dünsten. Weißwein angießen. Muscheln 4 Minuten mit Deckel dämpfen.



St. Peter-Ording



Wir gehen seit Jahren ausschließlich in den Norden, seien es die Inseln Föhr, Pellworm oder das Festland in St. Peter Ording. Letzteres ist nun seit längerer Zeit unser Favorit. Dies liegt nicht zuletzt an den einzigartigen Landschaften.

Mit 12 km langen und bis zu 2 km breiten Stränden bietet St. Peter Ording ein großartiges Angebot zum Drachensteigen, für Strand- und Wattwanderungen und Entspannung. Selbst zur Hauptsaison findet sich immer eine ruhige Stelle.



Besonders charakteristisch sind die bis zu 7m hohen, hölzernen Pfahlbauten. Unter anderem sind hier auch kulinarischen Angebote zu finden. Ein Klassiker im Norden bei steifer Brise sind Milchreis und Rote Grütze.



Rote Grütze

Man benötigt:

- 200 ml Kirschsafte
- 200 ml Schwarzer Johannisbeersafte
- 500 g Beeren nach Wahl und Saison, es eignen sich z.B. Sauerkirschen, Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren
- 3 EL Speisestärke
- 3 EL Wasser
- 3 EL Zucker
- Vanillin oder 1/2 frische Vanilleschote
- Etwas Zitronenmelisse zum Garnieren

Die Früchte waschen, ggf. größere Früchte zerkleinern. Wird eine frische Vanilleschote verwendet, muss diese halbiert werden und das Mark mit einer Messerspitze herausgestrichen werden.

Kirschsafte, Johannisbeersafte und Zucker in einen Topf geben, dazu die Vanilleschote oder das Vanillin. Die Stärke langsam mit den 3 EL Wasser verrühren und anschließend zum Saft in den Topf geben.

Etwa 3-4 Minuten kochen lassen, um die Stärke binden zu lassen. Jetzt die Früchte hinzugeben und nochmal 2 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und optional je nach Geschmack nachsüßen. Vanilleschote entfernen. Die Grütze abkühlen lassen und mit Zitronenmelisse garnieren. Dazu passt Vanilleeis und Sahne.



ANGELIKA
CORNELIUS



Wer noch nie auf Sylt war und Deutschlands nördlichste Insel nicht kennt, kennt zumindest diverse Argumente, warum er nicht hinfährt: viel zu teuer, zu viele Porsches und Bentleys, zu viele Männer mit ihren aufgedonnerten Frauen. Im Sommer überlaufen, im Winter nichts los, also total überschätzt. Vermutlich haben die Leute recht. Wen das alles ärgert, sollte vielleicht auf Fehmarn seinen Urlaub verbringen. Mein erster Besuch der Insel vor mehr als 25 Jahren war eher zufällig. Die Tante einer Freundin ist Insulanerin und lebt in Archsum, dem kleinsten Ort an der Ostseite der Insel. Von dort aus begann meine Entdeckung der Insel bei Spaziergängen mit freiem Blick auf das weite Wattenmeer und die Schafe, die mit ihren Lämmern auf den Salzwiesen weiden. Damals noch mit einem Kind im Kinderwagen. Die Ostseite ist der landschaftlich abwechslungsreichste Abschnitt der Insel mit einer erstaunlichen Anzahl verschiedenster Tiere und Pflanzen.

Warum immer wieder SYLT?

Inzwischen bin ich schon oft auf Sylt gewesen und es gibt immer wieder Gründe hinzufahren. Was muss ich in die Südsee fahren, wenn im Osten der Insel ein Sonnenuntergang die Landschaft des Morsumer Kliffs in ein rotes Farbenmeer verwandelt? Im Westen, in Wenningstedt, auf der Promenade ein Eis zum Sunset und die Welt ist in Ordnung. Abends um 22:00 Uhr mit Weißwein und Baguette im Strandkorb sitzen und zusehen, wie die Sonne im Meer versinkt, und die französische Atlantikküste ist vergessen. Natürlich gibt es im Norden nicht ständig Karibik-Wetter und ein Meer mit Badewasser-Temperatur. Es gibt auch die wilden Tage mit stürmischem Wind, peitschendem Regen. Dann wird Radfahren unmöglich und der Spaziergang am Strand zu einem Abenteuer. Der Sturm zerrt an der Kleidung, man kann kaum auf den Beinen bleiben. Die Brandung donnert auf den Strand und man spürt das Vibrieren des Sandes. Regen mischt sich mit Gischt, und mit jedem Atemzug hat man das

Gefühl, der Großstadtstaub löst sich und die Lunge wird frei.

Zum Thema Fahrrad: Die letzten Jahre bin ich mit dem Zug angereist, mit meinem Auto kann ich nicht angeben, und man braucht es auch nicht wirklich. Es gibt rund 300 Kilometer gut ausgebaute und gut beschilderte Radwege, die Entfernungen sind fahrbar und starke Steigungen eher selten.



Verhungert bin ich auf Sylt auch noch nicht. Es gibt ca. 300 gastronomische Betriebe, vom Strandbistro bis zum Restaurant mit Michelin-Stern, viele mit fantastischem Ausblick. Auf der Karte stehen viele Gerichte mit Fisch und Krustentieren, nicht alle kommen aber aus der Region. Garantiert von der Insel sind dagegen die Austern „Sylter Royal“, aber auch Miesmuscheln, Krabben und Schollen



kommen oft aus der Gegend um die Insel. Auf so ziemlich allen Speisekarten steht die Friesische Krabbensuppe, schnell gekocht und auch schnell gegessen.

Krabbensuppe

1 Zwiebel
0,8 Bund frisches Suppengrün
3 EL Butter
2 EL Mehl
200 ml Sahne
1,5 Liter Fischfond
20 ml Weißwein, trocken
400 g Nordseekrabben
2 cl Korn
Pfeffer, Salz, edelsüßen Paprika

Zuerst die Butter in einem Topf erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln darin andünsten. Anschließend das Suppengrün würfeln und ebenfalls dazugeben. Das Ganze mit dem Mehl bestäuben und mit Weißwein ablöschen. Nun den Fischfond hinzugeben und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Danach die Krabben und die Sahne dazugeben und kurz heiß werden lassen. Den Korn ebenfalls unterrühren und die Suppe kräftig mit Pfeffer, Salz und Paprika abschmecken.



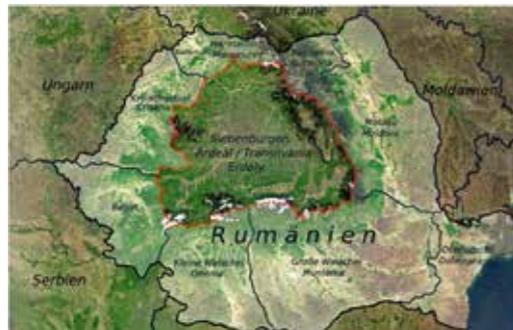
Siebenbürgen ist immer eine Reise wert!



Transalpina Hochstraße



Wie viele Siebenbürger Sachsen, habe auch ich in Deutschland ein neues Zuhause gefunden. Die Heimat ist aber Siebenbürgen geblieben. Bei unseren regelmäßigen Heimattreffen schwelgen wir gerne in unseren Erinnerungen an eine unbeschwernte Kindheit und schöne Jugendzeit.



Es lohnt sich, das Land, umgeben von den Karpaten und dem siebenbürgischen Erzgebirge (etwa 61000 km²), wegen seiner Naturschönheiten und der unberührten Wildnis, seinen Denkmälern, aber auch wegen seiner Vergangenheit, zu besuchen. Siebenbürgen, auch Transsilvanien genannt, die heutige Zentralprovinz Rumäniens, gehörte bis nach dem Ersten Weltkrieg zum Königreich Österreich - Ungarn.



Kirche Hermannstadt



Roter Berg Mühlbach

Dort siedelten, in dem von den Karpaten umschlungenen Hochland, vor ca. 850 Jahren die Siebenbürger Sachsen.

Zu Namensherkunft von Siebenbürgen gibt es unterschiedliche Theorien. Eine davon ist, dass es einst nach den Sieben Burgen benannt wurde, welche auch auf dem Wappen zu sehen sind.

Man mag diesen oder jenen Teil Europas gesehen haben, aber Siebenbürgen ist immer eine Reise wert.



Schloss Graf Dracula



APULIEN ein Ort der Traditionen



Alberobello im Trulli-Tal

Alberobello (auf Deutsch: schöner Baum) erscheint dem Besucher wie ein Dorf aus einer Märchen-erzählung. Beim Anblick der putzigen, weiß getünchten Trulli mit ihren zipfelmützenartigen Kegeldächern könnte man fast das harte Leben der damaligen Bewohner vergessen. Wer aber einen Blick in einen Trullo hinein wagt, erkennt schnell, dass es sich hier um „Arme-Leute-Häuser“ handelt.



UNESCO-Weltkulturerbe

Die malerische Ortschaft mit ihren insgesamt 1.400 Trulli wurde im Jahr 1996 zum UNESCO Weltkulturerbe erklärt.

Die Trulli-Behausungen in Alberobello stammen aus dem 17. und 18. Jahrhundert. Die Trocken-mauer-Bauweise rührt daher, dass die Häuser bei angekündigten Kontrollen schnell wieder abgebaut werden konnten, um der vom König erhobenen Grundsteuer auf Wohnhäuser zu entgehen.



Praktisch an den Trulli war außerdem, dass der Stein im heißen apulischen Sommer vor der Hitze schützte und es innen angenehm kühl blieb. Im Winter dagegen speicherte das Mauerwerk die Wärme.

Geografische Lage

Die Region erstreckt sich entlang des Adria-tischen und des Ionischen Meers. Mit der Punta Palascia erreicht die Küste bei Otranto den östlichsten Punkt Italiens, der nur noch 80 km von der albanischen Küste entfernt ist.

Das Apulische Nationalgericht

Orecchiette bedeutet „kleine Öhrchen“ und ist eine Pastasorte aus der süditalienischen Stadt Bari. Die Orecchiette alle cime di rapa werden allerdings in ganz Apulien gegessen und gelten als apulisches Nationalgericht.

Die typischste apulische Zubereitung der Orecchiette sind die mit Cima di rapa, natürlich gibt es auch viele andere leckere Sugos, die wunderbar dazu passen.

Zutaten für 2 Personen:

250 g frische Orecchiette
400 g Cima di rapa
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
einige Chiliflocken
4 EL Olivenöl
4 getrocknete Tomaten in Öl eingelegt
75 g frischer Pecorino
Salz, Pfeffer

Zubereitung der Orecchiette alle cime di rapa:

3 l Wasser zum kochen bringen.

Den Cima di rapa putzen und waschen. Holzige Stängel wegwerfen. Die Blätter von den Stängeln zupfen. Die Stängel und die Knospen im kochendem Salz-



wasser 4 Minuten blanchieren, dann die Blätter zugeben und eine weitere Minute kochen lassen.

Das Gemüse mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser holen und in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken. Dann gut abtropfen lassen.

In das kochende Wasser nun die Orecchiette geben und al dente garen.

Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.

Den abgetropften Cima di rapa grob hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Dann den Cima di rapa zufügen. Unter Rühren kurz dünsten, dann die getrockneten Tomaten zugeben und 1-2 Minuten weiter dünsten lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Wenn die Nudeln al dente sind, mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser holen und zum Gemüse geben. Nach Bedarf, noch ein paar Löffel Nudelwasser mit zu den Cima di rapa geben.

Eine Minute durchziehen lassen und die Nudeln auf Tellern anrichten. Den geriebenen Pecorino dazu reichen.





Die Fragen des Sommers

Eine entspannte und ruhige Zeit mit Freunden verbringen? Innerhalb des Landes verreisen und neue Orte und Städte und Menschen kennenlernen?

Ins Ausland reisen und neue Erfahrungen sammeln und etwas erleben?

Pünktlich zur heißen Jahreszeit stellen sich diese Fragen viele Menschen. Auch ich habe mir 2019 diese Frage gestellt und möchte Sie nun auf eine Reise nach Rhodos mitnehmen.

Es warten sonnige Strände, sehr gutes Essen, beeindruckende Ruinen und touristenfreundliche Menschen auf Sie. Egal, ob Sie morgens gerne

am Strand von „Prassonissi“ (die grüne Insel) liegen, mittags gerne im Tal der Schmetterlinge „Petaloudes“ wandern oder sich am Abend auf ein leckeres Abendessen in „Lindos“ freuen. Die viertgrößte Insel Griechenlands bietet Ihnen viele Wege, um jeden Tag einzigartig zu machen! Nun möchte ich die Gelegenheit nutzen und beim Thema „leckeres Essen“ bleiben. Die Griechen (und natürlich auch ich) lieben gutes Essen und leckere Desserts.

Ein solches Dessert, ist zum Beispiel der **Griechische Joghurt mit Honig und (Wal)-nüssen.**

Rezept für ungefähr 4 Personen:

800 g griechischer Joghurt (10% Fett)

4 EL Honig

10 g (Wal)-nusskerne

Je nach Geschmack: etwas Zimt

Als Dekoration: verschiedene Beeren

(ist aber nicht erforderlich)

Zubereitung: (sehr leicht)

In ein Gefäß der Wahl (meist ein gläsernes, hohes Gefäß) wird der griech. Joghurt gegeben.

Tauchen Sie den Löffel nun in den Honig und verteilen Sie ihn auf dem Joghurt, indem Sie ihn leicht ankippen und den Honig wie einen „Faden“ auf den Joghurt laufen lassen.

Die Nusskerne Ihrer Wahl, können Sie nun ganz nach Belieben dekorieren.

Farblich und geschmacklich können Sie dem Dessert mit einigen Beeren noch den letzten Schliff verleihen.



Alexandroupolis



Alexandroupolis, ursprünglich ein Fischerdorf, ist eine griechische Hafenstadt in der Nähe zur Türkei gelegen. An jeder Ecke spürt man die Geschichte, die von unterschiedlichen Kulturen beeinflusst wurde, Bulgarien, Türkei, Russland...



Der Leuchtturm ist das Wahrzeichen der Stadt, er wurde von einem französischen Unternehmen fast zeitgleich mit dem naheliegenden Hafen und Hauptbahnhof gebaut, besteht aus großformatigen Steinen und hat eine steinerne innenliegende Wendeltreppe. Er ging am 01.06.1880 in Betrieb. Er hat eine Höhe von 27 m und bei klarer Nacht kann man ihn bis zu einer Entfernung von 23 Seemeilen vom Meer her sehen.

Der Hafen von Alexandroupolis, der die Stadt lebendig macht, besitzt eine idyllische Schönheit. Die Besucher, darunter viele Griechen, die das ganze Jahr hierher kommen, genießen das breite Angebot der Stadt, das Meer, den Sport, die Jagdmöglichkeiten in den Bergen, das Fischen, das gute Essen sowie das lebhaftes Nachtleben.



Da die große Küstenstraße in den Sommermonaten nachmittags für den Autoverkehr gesperrt wird, kann man sich dann hier mit Freunden treffen um in den Bars, Cafés, Tavernen, Restaurants einen geselligen Abend zu verbringen.

Zutaten:

- 250 g Butter
- 200 g Puderzucker
- 50 g Kakaopulver
- 1 Prise Salz
- Orangenschale von 1 Orange
- 100 g Walnüsse
- 250 g Butter Kekse
- 50 g Brandy



Kormos (Griechische Schokosalami)

1. In eine Schüssel die Butter, den Puderzucker, das Kakaopulver hinzufügen und verquirlen, bis eine Paste entsteht.
2. Fügen Sie das Salz, die Orangenschale, die Walnüsse hinzu und mischen Sie.
3. In einer anderen Schüssel die Kekse und den Brandy hinzufügen und durch leichtes Drücken mit den Händen mischen, um die Kekse zu zerdrücken. Die Kekse mit der Paste mischen.
4. Die Mischung auf einem Stück Pergamentpapier verteilen und in eine Rolle einwickeln. Mit Plastikfolie umwickeln und die Enden wie eine Süßigkeit (Bonbon) drehen. Auf diese Weise formen Sie Ihre Salami gleichmäßig.
5. 3-4 Stunden im Kühlschrank lagern und servieren.





Den Haag

Einer meiner Lieblingsurlaubsorte ist "Den Haag" in den Niederlanden. Das Besondere an diesem Ort für mich ist das Zusammenspiel zwischen Kultur und Erholung. Meiner Meinung nach eine einzigartige Stadt an der Nordseeküste. Während man in Scheveningen das Strandleben genießen und Wassersport, wie zum Beispiel Surfen, Windsurfen und Kitesurfen betreiben kann, ist Den Haag voller Tradition und Kultur

Den Haag ist die drittgrößte Stadt der Niederlande. Sie ist zwar nicht die Hauptstadt aber sie ist der Parlaments- und Regierungssitz und der Sitz der Königlichen Familie. Ebenso hat der Internationale Gerichtshof seinen Sitz im Friedenspalast im niederländischen Den Haag. Von mir zu empfehlen ist die "Tourist Tram", eine Straßenbahn aus den 1950er-Jahren, mit der man eine Sightseeing-Tour von Den Haag nach Scheveningen unternehmen kann. Eine tolle Sehenswürdigkeit ist unter anderen der

Binnenhof. Er liegt mitten in der Stadt und stammt aus dem 13. Jahrhundert und war ursprünglich das Jagdschloss des Grafen von Holland. Neben dem Binnenhof liegt das Museum Mauritshuis. Es gibt in Den Haag wie auch sonst in den Niederlanden viele tolle Museen.

Das "Panorama Mesdag" ist das größte Gemälde Hollands, ebenso gehört es zu den größten Bildern der Welt. Und es ist das älteste Panorama, das sich noch an seinem ursprünglichen Ausstellungs-ort befindet. Es kann im eigens dafür gefertigten Kuppelraum in Den Haag besichtigt werden.

Den Haag ist eine schöne grüne Stadt, die von Parks regelrecht durchzogen wird. Mein Lieblingsort ist der Strand und das berühmte Pier in Scheveningen. Neben den Restaurants und Läden wurde dort ein über vierzig Meter hohes Riesenrad auf dem Pier gebaut. Vom Riesenrad aus hat man einen Panoramablick auf das Meer, den Strand und die Skyline von Den Haag.



"Stamppot" - Das Nationalgericht der Niederlande

Bei dem Gericht handelt es sich um ein traditionelles, niederländisches Eintopfgericht.

Beliebte Bestandteile sind unter anderem Endivien, Grünkohl, Karotten, Sauerkraut, Speck oder auch Räucherwurst

Ich stelle Ihnen ein klassisches Rezept mit Grünkohl, Kartoffeln und Karotten für 4 Personen vor.

Zutaten:

- 900 g Grünkohl
- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 500 g Möhren
- 3 EL Öl
- Salz
- 250 ml Wasser
- 2 EL Butter
- 400 ml Milch
- 1 EL Essig
- Pfeffer
- 0,5 Bund Petersilie
- 4 Pfefferbeißer

Zubereitung:

1. Bei allen Varianten werden die Kartoffeln und das Gemüse geputzt, gewaschen, geschält und

in grobe Stücke geschnitten. Der Grünkohl wiederum schmeckt besser, wenn er in feine Streifen zerkleinert wird.

2. In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und die Karotten, Kartoffeln und den Grünkohl darin kurz andünsten und salzen. Mit Wasser aufgießen und das Ganze bei geringer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

3. Danach wird das gekochte Gemüse zerstampft und Milch und Butter untergerührt.

4. Das Gericht wird mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Essig abgeschmeckt. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

5. Den Stamppot mit Petersilie bestreuen und optional mit einer deftigen Wurstsorte servieren. Auch kann der "Stamppot" direkt mit Räucherwurst zubereitet werden.



Der Kosovo in Südosteuropa



Der Kosovo (historisch Dardania, offiziell die Republik Kosovo) ist ein unabhängiger Staat in Südosteuropa. Er liegt im Zentrum des Balkans und grenzt im Norden und Osten an Serbien, im Südosten an Mazedonien, im Südwesten an Albanien und im Westen an Montenegro.

Der Kosovo hat eine Fläche von 10.880 km² und eine Bevölkerung von 1,8 Millionen Einwohnern. Die überwiegende Mehrheit der Bevölkerung sind Albaner neben Serben, Türken, Bosniaken, Roma, Aschkali, Ägypter und Gorani. Nach vielen Jahrhunderten der Besetzung wurde der Kosovo am 17. Februar 2008 zum unabhängigen Staat erklärt. Die Hauptstadt ist Pristina.



Der Kosovo ist geografisch in zwei Hauptebenen unterteilt, die des Kosovo im Osten und die des Dukagjini im Westen. Die Höhe über dem Meeresspiegel variiert zwischen 400 und 700 Metern, während sich der niedrigste Punkt von 297 Metern in Vermica an der Grenze zu Albanien befindet.



Beide Ebenen sind getrennt und von steilen Gebirgszügen in Höhen von 2.000 bis 2.500 Metern umgeben. Der höchste Punkt, Gjeravica, erreicht 2.656 Meter. Die durchschnittliche Höhe über dem Meeresspiegel beträgt 811 Meter. Der Kosovo ist bekannt für seine Vorkommen an wichtigen Mineralien wie Braunkohle, Nickel, Blei, Zink, Magnesium, Kaolin, Chrom, Aluminium, Gold, Silber, Kupfer usw.



Der Kosovo als kleines Land hat viele Naturschönheiten, die eine Touristenattraktion darstellen, darunter: Mirusha-Wasserfall (Klina), 65 km von der Hauptstadt entfernt, Drini i Bardhë, (Peja). Gadime-Höhle, 1500 m (Lipjan), Sharr-Berg (Prizren), verfluchte Berge (Peja). Bifurkation von Nerodime (Ferizaj) und vielen anderen Schönheiten.



Die kosovarische Küche ähnelt der Küche der umliegenden Länder (Albanien, Montenegro, Südserbien, Republik Mazedonien) und wurde maßgeblich von der türkischen und albanischen Küche, insbesondere der Balkanküche, beeinflusst.

Zu den traditionellen kosovarischen Lebensmitteln gehören Kuchen, Flia, Pogaçe, Kebab, Wurst, gefüllte Paprika, Lamm, Bohnen, Sarma und Getränke. Die Küche variiert jedoch geringfügig zwischen den verschiedenen Regionen. Auch ist der Kosovo, hauptsächlich die Region Rahovec, bekannt für Traubenwein.





See mit Insel und Blick auf die Alpengipfel: Bled Nationalpark Triglav

SLOWENIEN, das kleine grüne Land

Slowenien liegt zwischen den Alpen, dem Adriatischen Meer und dem Pannonischen Becken. Im Norden grenzt Slowenien an Österreich, im Westen an Italien, im Osten an Ungarn und im Süden an Kroatien.

Das kleine grüne Land erstreckt sich auf einer Gesamtfläche von 20.273 km². Slowenien gehört zu den Ländern mit außergewöhnlich vielen

Spitzensportlern und reichhaltiger Kultur. Slowenien ist außerdem in zwölf Bundesländer aufgeteilt.

Einwohnerzahl: 2.1 Millionen

Hauptstadt: Ljubljana, 300.000 Einwohner
Weitere größere Städte: Maribor, Kranj, Celje, Koper, Novo mesto, Velenje, Murska Sobota.



Traditionelles Essen aus Slowenien:

Wurst und Fleisch: Krainer Wurst (Kranjska Klobasa); Kübelfleischspezialität (Prleška tunka), Prekmurischer Schinken (Prekmurska šunka)

Süße Speisen: Schichtkuchen (Prekmurska gibanica), Rollkuchen (Potica) Teigrolle mit Quark (Štruklji)

Salzige Speisen: Teigtaschen mit Kartoffelfüllung (Idrijski žlikrofi), Fladenbrot mit Kümmel (Belokranjska pogača)

Sehenswürdigkeiten:

Schauhöhle: Postojnska Jama
Pferdehof der Lipizzaner in Sežana

Slowenische Flagge:

Die Flagge Sloweniens wurde am 27. Juni 1991 angenommen. Die heutige Form wurde erst am 20. Oktober 1994 eingesetzt. Dazu führt Slowenien sein Wappen im oberen Bereich, das aus einem blauen Schild besteht und an den beiden unteren Seiten rot umrandet ist. Das Schild zeigt 2 Wellen, welche das Adriatische Meer symbolisieren, den dreispitzigen Gipfel des Triglav (Sloweniens höchster Berg) und die drei goldfarbenen Sterne aus dem Wappen der Grafen von Celje.



Slowenien ist das erste Land, das nach den Kriterien der Non-Profit Organisation „Green Destinations“ zum „grünen“ Reiseziel erklärt wurde und gilt somit offiziell als eine der nachhaltigsten Destinationen der Welt.

<https://www.touristiknews.de/natur-und-nachhaltigkeit-in-der-ersten-green-destination-weltweit-23056.html>



Postojnska Jama



**FAHIDA
SKENDERI
MAKSUTI**

Budva in Montenegro

Budva ist eine Stadt an der Adria in Montenegro. Sie gehört zur Budva Riviera und ist für ihre Sandstrände und ihr Nachtleben bekannt. Von den Venezianern erbaute Steinmauern umgeben die engen Straßen der mittelalterlichen Altstadt.

Der kleine Balkanstaat Montenegro ist ein Geheimtipp für Urlauber aus Deutschland.



Es ist ein Reiseziel mit kurzer Flugzeit, das im Notfall sogar per Auto erreicht werden kann.

Budva wurde bereits vor über 2.500 Jahren gegründet. Im Laufe der Zeit gehörte Budva zum Serbischen Reich, zu Venedig, Österreich und ab 1918 ganze 85 Jahre lang zu Jugoslawien.

Ein traditionelles Gericht aus dem Norden Montenegros ist "Jagnjetina u mlijeku"

(dt. Lammfleisch in Milch).

Zutaten:

1,5 kg Lammfleisch

1,5 l Milch

1 kg Kartoffeln

Möhren

Lorbeer

Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Das Fleisch abwaschen und in einen Topf geben. Milch darüber gießen. Die Möhren, Lorbeer, Pfeffer und Salz dazugeben. Köcheln lassen. Nach 2 Stunden das Fleisch in Stücke schneiden. In ein tiefes Gefäß legen und gekochte Kartoffeln und Möhren beifügen. Nun mit der vorher gekochten Milch übergießen. Wie so viele Gerichte des Landes ist dieser Eintopf recht deftig und schmeckt besonders nach einer langen Wanderung durch das Gebirge von Montenegro.



Empuriabrava



Teilort der Castello d`Empuries in der Provinz Girona an der Costa Brava ist eine der schönsten Städte im Nordosten Spaniens, auch das „Miami Spaniens“ genannt. Empuriabrava hat die größte Marina Europas. Die gittermäßig angelegten Kanäle haben eine Länge von ca. 30 Kilometern und etwa 5.000 Bootsanlegeplätze.

Die Stadt wurde 1967 gegründet und ist mit knapp 7.800 Einwohnern nicht überlaufen. Außer der Einkaufsmeile mit vielen Bodegas, deutschen und chinesischen Lokalen gibt es auch eine Strandpromenade. Auf dieser findet jeden Samstag ein Markt statt. Über einen Kilometer kann von Herzen geschlemmt und nach Herzenslust geschopt werden. Der Markt zieht sich von der Muga bis

zur Hafeneinfahrt hin und ist beliebter Treffpunkt für Alt und Jung. Von Keramik über Badesachen, Gemüse, Fisch und lokalen Anbauprodukten ist alles vertreten.

Am Abend laden die Speiserestaurants am Strand zum Entspannen ein. Für jeden ist etwas dabei.

Auch das Umfeld ist eine Reise wert. Zum Beispiel das Museum von Salvador Dali in Cadaques. Einem kleinen, ehemaligen Fischerdorf, in einer kleinen Bucht gelegen mit malerischem Blick. Neugierig geworden? Dann nichts wie hin!!!

Hier noch eine kleine katalonische Spezialität: Botifarra mit weißen Bohnen...einfach lecker...

BOTIFARRA AMB SEQUES *(Bratwurst mit weißen Bohnen)*

Zutaten:

- 2 Packungen mit botifarra (3 uts)
- 3 Flaschen Bohnen
- 1 Allioli jar (Knoblauchmayonnaise)

Botifarra mit weißen Bohnen, die als Mongetes oder Seques bezeichnet werden, ist ein klassisches Traditionsgericht der katalanischen Küche und nicht nur sehr einfach, sondern auch sehr



charakteristisch. Die Kombination aus weißen Bohnen und Bratwurst finden wir auch in der katalanischen Küche verwandten okzitanischen Küche bei einem ihrer beliebtesten Gerichte, dem berühmten Caçolet, allerdings wird dieser ganz anders zubereitet.



Donaudelta



Etwa 2850 Kilometer fließt das Wasser der Donau von ihrer Quelle im Schwarzwald bis zum Schwarzen Meer. Im rumänisch-ukrainischen Grenzgebiet weitet sich die Mündung zu einem riesigen Flussdelta. Die Fläche des Donaudeltas vergrößert sich durch den Schlamm der Zuflüsse und bildet so ein Netzwerk aus Wasserstraßen, Seen, Schilfinseln, Wäldern, Wiesen und Sanddünen. Das Donaudelta ist besonders schützenswert und gehört zum Weltnaturerbe.



Die Region umfasst eine große Artenvielfalt von Tieren und Pflanzen, die auf den unterschiedlichen geografischen Gegebenheiten basiert. So ist das Donaudelta eine bedeutendes Vogelschutzgebiet.

Heimat des Pelikans

Der Pelikan ist das Symbol des Deltas. Hier ist Europas bedeutendste Kolonie beheimatet: 7000 Exemplare des größten Wasser- und schwersten Flugvogels der Erde leben im Donaudelta.



Kulinarische Erlebnisreise durch das Donaudelta

In der Abgeschlossenheit des Deltas hat sich aus rumänischen, ukrainischen und russischen Einflüssen eine einmalige Küche entwickelt, die sich in einigen Bereichen stark von der traditionell rumänischen Küche unterscheidet. Wer das Donaudelta bei seiner Reise mit dem Gaumen erkunden möchte, darf sich unter anderem auf fangfrischen Stör, das würzige Barschragout, Hechtklößchen, die traditionelle Fischeskuska, Backfisch mit frischen Pilzen aus dem Donaudelta und gegrillte Krebse freuen. Aber ein absolutes Muss ist die traditionelle Fischsuppe (bor pesc resc). Hier ist das klassische Rezept.

In der traditionellen Fischsuppe werden nur wenige Gemüsesorten verwendet: Kartoffeln, Zwiebeln, Paprika, Chili und Tomaten. Im Herbst und Winter werden nur Zwiebeln und Kartoffeln verwendet. Die Gemüse sollten etwa ein Drittel des Wasservolumens einnehmen.

Außerdem werden Liebstöckel, Salz, Öl und Essig benötigt. Das Geheimnis der Fischsuppe besteht darin, so viele Fischarten wie möglich zu verwenden. Die Fischer verwendeten mindestens fünf Arten von mageren und fetten Fischen (auch Kopf und Schwanz). Der Fisch muss ein Drittel des Wasservolumens einnehmen.



Im kleinen Herzen Europas



Wo ist Europa zuhause? Überall auf diesem Kontinent? Oder in den 27 Ländern der europäischen Union? Wenn du am Bahnhof Brussel-Noord aussteigst, weißt du jedenfalls, dass du mitten in Europa gelandet bist. Nicht nur in diesem Viertel der Europa-Hauptstadt flackert die Seele unseres Kontinents. Unzählige Menschen tummeln sich in den engen Gassen, über die sich hohe Jugendstilbauten neigen. Die Bewohner färben mit ihrer kulturellen Vielfalt alles bunt – damit meine ich nicht nur die Farben, auch die Gerüche und Geräusche komponieren einen lebendigen Fluss. In den Hinterhöfen treffen sich Künstler und Musiker aus Italien, Frankreich, Deutschland oder woher auch sonst. Die Küche und die Sprache der Menschen suggerieren die Bequemlichkeit eines interkontinentalen Wohnzimmers.

Während ich das Leben auf den Brüssler Straßen einatme, frage ich mich: Wird Europa stärker zusammenwachsen? Oder wird es auseinanderfallen, wenn Rechtspopulisten die Angst der Menschen vor wachsenden Flüchtlingsströmen für ihre Machtübernahme instrumentalisieren?

Wenige Kilometer weiter ragt eine 150 Jahre alte Statue von König Leopold II. imposant zwischen seinen Prunkbauten empor. In Antwerpen wurde eine Statue, die demselben Monarchen huldigte,

im Juni 2020 entfernt, da dieser Mann maßgeblich für die brutale Ausbeutung des Kongo verantwortlich war, bei der mehr als 10 Millionen Menschen starben. Sein Gesicht ist nur eines von vielen, was beweist, auf wie vielen Gräueltaten der kulturelle und materielle Reichtum unseres Kontinents immer schon fußte und immer noch profitiert.

Trotz allem liebe ich Europa. Ich liebe es, über Grenzen zu fahren, ohne die Grenze überhaupt zu bemerken. Ich liebe es, wenige hundert Kilometer voranzukommen und plötzlich gänzlich neue Architekturen und Sprachen wahrzunehmen, die dich allesamt warm empfangen. Ich hoffe, dass wir uns in Zukunft nicht zu sehr von unseren Ängsten leiten lassen werden und den geschichtlichen Horizont erkennen, warum Menschen anderer Kontinente ihr Glück und ihre Sicherheit nun in unseren Reihen suchen und unserer Kultur, die niemals steif war, helfen, sich weiterzuentwickeln.

Belgien ist ein kleines Land mit wunderschönen Städten, die mal kleiner und mal größer die landwirtschaftlich genutzte Idylle bevölkern. Auf seinem Drahtesel gelangt der Radreisende zwischen Kartoffelackern und traumhaften Weiden auf perfekt ausgebauten Radwegen von einem Kleinod ins nächste. Und möchte er sich stärken, bevor er den Reichtum in und an den Bauten



und in den Köpfen der Städte Gent, Antwerpen oder Brügge kennenlernt, kann er die traditionell internationale Küche Belgiens in einem der vielen schönen Restaurants kennenlernen. Oder er macht es wie ich und schnappt sich seinen Gaskocher und seinen Topf und wirft die Zutaten hinein, die vor Ort gewachsen sind. Hierzu ein spartanischer Rezeptvorschlag:

Belgischer Vagabunden-Eintopf

Wichtig: Zullererst (am besten schon zum Kochen) ein belgisches Bier. Ich empfehle „Grimbergen“, eine aktuelle Sorte des „Brussels Beer Project“ oder „Delirium Tremens“. Doch Belgien hat noch weitere 1000 überragende Brauereierzeugnisse auf Lager.

Zutaten:

5 Kartoffeln
2 Hände voll Rosenkohl
1 Paprika, 2 Tomaten
1 Große Zwiebel
2 Frühlingzwiebeln
1 regionale Belgische Wurst
(an der Wursttheke beraten lassen)
ein großes Stück Butter
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln in etwa gleichgroße, doppeldaumendicke Stücke schneiden und etwas weniger als 15 Minuten vorkochen.

Fünf Minuten vorher den Rosenkohl (halbiert) mit in das kochende, gesalzene Wasser geben. Das Vorgekochte zur Seite legen. Die große Zwiebel mit einem großen Stück Butter glasig anbraten, dann die Frühlingzwiebeln, den vorgekochten Rosenkohl und die kleingeschnittene Frühlingzwiebel dazugeben.

Mit einem Schuss Bier ablöschen. Die zuvor in Würfel geschnittene Paprika und Tomaten und die Wurst hinzufügen. Ein paar Minuten brutzeln lassen (gut umrühren!), dann kräftig salzen und pfeffern.

Der wachsamer Radfahrer hat am Wegesrand, klug wie er ist, den überall wuchernden Rucola gewittert, von dem er nun ein paar Blätter zur Garnitur über sein Mahl legt. Lecker!

Zum Dessert: eine „Vlaamse Rijsstaart“, frisch vom Bäcker an der Ecke bezogen.



DUBAI / ABU DHABI



Mein außergewöhnlichstes Urlaubserlebnis war meine Zeit in Dubai und Abu Dhabi. Dort bekommt man für vergleichsweise wenig Geld sehr luxuriösen Urlaub. Die Zeit dort war gut zum Entspannen. Man konnte es sich auch kulinarisch richtig gut gehen lassen.



Natürlich gibt es auch viel Interessantes im Land zu entdecken. An der Landschaft hat mich fasziniert, dass das Land eigentlich Wüste ist. Vieles wird allerdings bewässert und dann sieht die Landschaft ähnlich grün aus wie bei uns. Durch große Entsalzungsanlagen wird aus dem Meer Trinkwasser gewonnen.

Ich habe dort einen traditionellen Nachtisch gegessen, der auf keinem Nachtischbuffet fehlen darf.



Umm Ali

Zutaten:

- 6 Buttercroissants
- 500 ml Milch
- 4 Essl. Zucker
- 4 Essl. gehackte Pistazien
- 4 Essl. gehackte Mandeln
- 4 Essl. Rosinen
- 4 Essl. Kokosraspel
- 4 Teel. Zimt
- 125 g geschlagene Sahne

Zubereitung:

Die Croissants zerrupfen und ein Drittel davon in eine ofenfeste Auflaufform geben. Ein Drittel der Pistazien, Mandeln, Rosinen, Kokosraspel und Zimt darüber streuen. Nun kommt eine zweite Lage zerrupfte Croissants und ebenso Pistazien, Mandeln, Rosinen, Kokosraspel und Zimt darauf.

Die letzte Lage Croissants und nun wieder Pistazien, Mandeln, Kokosraspel und Zimt (keine Rosinen mehr, da diese sonst verbrennen) darüber geben. Den Zucker in der heißen Milch auflösen und alles damit übergießen. Die Sahne steif schlagen und darüber geben. Bei 200° ca 15 - 20 Minuten backen.



Jaipur

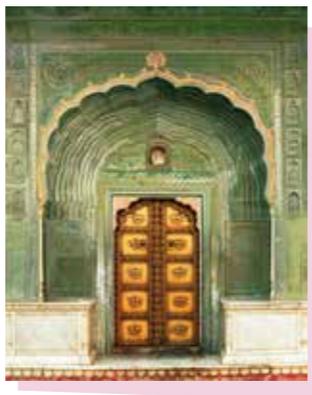


Jaipur wurde 1727 als Hauptstadt des gleichnamigen Fürstentums gegründet. Im Jahre 1876 wurde die gesamte Stadt zu Ehren des Besuchs des englischen Königs King Edward VII pink angemalt. Als Zeichen der Gastfreundschaft. Aufgrund der rosafarbenen Anstriche der Gebäude in der Altstadt wird es auch "Pink City" genannt.



Jaipur ist die Hauptstadt des indischen Bundesstaates Rajasthan, deren Stadtkern innerhalb der Stadtmauern 2019 in die Welterbeliste der UNESCO aufgenommen wurde. Im Herzen der Stadt liegt das Wahrzeichen von Jaipur: der Hawa Mahal, der rosarote Palast der Winde, der 1799 errichtet und mit zarten Blumenmustern dekoriert wurde. Früher diente der Bau den Haremsdamen dazu, das bunte Leben auf den Straßen von Jaipur zu beobachten, ohne selbst gesehen zu werden. Die weiteren Sehenswürdig-

keiten in Jaipur sind z.B. Amber Fort, das Freilichtobservatorium, das Albert Hall Museum und der Palast von Jaipur.



Neben der Besichtigung dieser architektonisch beeindruckenden Gebäude ist ein Einblick in die Kulturlandschaft von Jaipur genauso reizvoll wie ein Ausflug in die belebten Straßen der Stadt. Die Spezialitäten, die Jaipur weltbekannt gemacht haben, sind: Edelsteine, Halbedelsteine, Textilien mit winzigen Spiegeln besetzte Kleidungsstücke, Wandbehänge und Kissenbezüge. Empfehlenswert ist auch ein Spaziergang durch die bunten Bazare Jaipurs, auf denen ebenfalls die gesamte Vielfalt an Kunst und Handwerk und noch vieles mehr angeboten wird.



Samosas (frittierte Teigtaschen mit einer pikanten Füllung)
Samosa ist ein typisch indisches Streetfood

Zutaten:

Für den Teig:

- 250 g Weizenmehl
- 1 TL Salz
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 120 ml Wasser
- ½ TL Ajwain (Königskümmel)

Für die Füllung:

- 3 - 4 große Kartoffel
- 5 EL Erbsen (frisch oder TK)
- 1 grüne Chili (gehackt)
- 2 cm frischen Ingwer (gehackt)
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 3 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)
- 2 TL gemahlener Koriander
- 1,5 TL Salz
- 2 EL Cashewkerne
- 1 EL Koriander (gehackt)



Schritt 1: Teig zubereiten

Gib alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel und knete ihn kräftig. Forme den Teig zu einer Kugel und decke die Schüssel mit einem feuchten Küchentuch ab. Lasse den Teig dann für eine halbe Stunde bei Zimmertemperatur ruhen.

Schritt 2: Füllung zubereiten

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden, mit Erbsen in kochendem Salzwasser circa 5 Minuten garen und auskühlen lassen, zerdrücke sie dann grob mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer. Erhitze zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne und füge den Ingwer und die Chili hinzu. Brate das Ganze kurz an und füge dann die zerstampften Kartoffeln und Gewürze hinzu. Verrühre alles gut miteinander.

Schritt 3: Füllen und Frittieren

Forme sechs bis sieben kleine Kugeln aus dem Teig und rolle diese zu Kreisen aus. Die Kreise sollten ungefähr einen Durchmesser von 12 bis 15 Zentimetern haben. Halbiere den ersten Teigfladen und falte ihn zu einem Trichter. Ränder mit Wasser bestreichen, falte dazu den Halbkreis an der geraden Seite in der Mitte zusammen und lasse oben eine Öffnung frei. Gib etwa einen Esslöffel der Kartoffel-Erbsen-Masse in die Öffnung und verschließe die Teigtasche, indem du den Teig mit den Fingern zusammendrückst. So verfährt du auch mit den restlichen Teigfladen. Erhitze eine ausreichende Menge Öl in einem großen Topf und frittire die Samosas nach und nach darin.

Wichtig: Die Herdplatte sollte nicht auf höchster, sondern mittlerer Hitze stehen. Frittire die Samosas etwa zwei Minuten von jeder Seite und lasse sie dann abtropfen.

Sibirien



Der Baikalsee ist ein uralter, riesiger See in Sibirien. Er gilt als der tiefste See der Welt.

Ich komme aus Sibirien. Sibirien ist eine Großlandschaft im nördlichen Asien. Es umfasst den größten Teil des asiatischen Territoriums von Russland sowie den Norden von Kasachstan. Es liegt zwischen dem Ural im Westen und dem Pazifik im Osten, zwischen dem Nordpolarmeer im Norden und der Kasachischen Schwelle sowie der Gebirgsumrahmung an den Grenzen zur Mongolei und zu China im Süden. Sibirien ist rund 16 Mio. km² groß und damit größer als Europa. Es hat jedoch nur etwa 33 Mio. Einwohner. Seine Nord-Süderstreckung beträgt rund 3500 km, die Ausdehnung von West nach Ost etwa 7000 km. Das Relief Sibiriens gliedert sich in die Groseinheiten Westsibirisches Tiefland, Mittelsibirisches



Die Tundra ist flach. Dort wachsen vor allem kleine Sträucher, Gräser, Polster- und Moospflanzen und Flechten. Die Taiga ist weitgehend flach.

Bergland, Nordsibirisches Tiefland sowie Nordsibirisches Gebirgsland. Das Klima ist kontinental mit extrem kalten Wintern und geringen Niederschlägen. Die Vegetationszonen verlaufen annähernd parallel zu den Breitengraden. Von Norden nach Süden folgen polare Wüste, Tundra, Taiga, Waldsteppe und Steppe aufeinander. Die Bevölkerungsverteilung ist äußerst ungleichmäßig. Die Besiedlung beschränkt sich hauptsächlich auf einen Gürtel beiderseits der Transsibirischen Eisenbahn. Zwei Drittel der Bevölkerung leben in Städten. Nur der Süden Sibiriens bietet der Landwirtschaft günstige Voraussetzungen für Ackerbau. Sibirien ist reich an Erzvorkommen. Die Förderung und Nutzung fossiler Brennstoffe bilden die Grundlage für Eisen-, Bunt- und Leichtmetallindustrie sowie für Maschinenbau. Wichtigste Verkehrswege sind die Transsibirische Eisenbahn, sowie die Baikal-Amur-Magistrale (BAM). Erdöl und Erdgas werden in Pipelines zu Verarbeitungs- und Verbrauchszentren in Russland, Kasachstan und Europa transportiert.



Honigtorte

Zutaten:

1 EL Honig,
100 g Butter/Margarine,
1 Ei
100 g Zucker
2,5 Gläser Mehl (400-500g)
1 TL Backpulver

Für die Füllung

200 g Schmand
200 g Schlagsahne (mind. 30% Fett)
100-150 g Zucker
1 Pck. Sahnesteif

Zubereitung:

Die Butter bzw. Margarine schmelzen, den Honig einrühren und danach etwa auf Zimmertemperatur

abkühlen lassen. Das Ei und den Zucker in die Fettmasse unterrühren, Mehl und Backpulver mit Hilfe eines Küchensiebs untermischen.

Die Sahne mit dem Sahnesteif steif schlagen und den Schmand und Zucker unterrühren.

Den Teig in vier Portionen teilen und auf einem bemehlten Backpapier zu sehr dünnen, kreisförmigen Böden ausrollen.

Die Böden nacheinander 2-3 Minuten im heißen Backofen bei 180°C backen.

Die Böden werden, nachdem sie gebacken wurden, mit der Creme bestrichen. Danach die Böden aufeinander setzen.

Zum Verzieren bunte Streusel oder Schokoladenblätter verwenden - je nach Wunsch.



Thailand

ist ein wunderschönes Land mit atemberaubender Landschaft, interessanten Bräuchen und kulinarischen Köstlichkeiten.



Geisterhäuschen

Bevor ein Grundstück bebaut wird (fürs Krankenhaus, Geschäft, Wohnhaus oder ein anderes Gebäude), muss ein Geisterhäuschen errichtet werden für die Geister, die das Grundstück zuvor bewohnt haben. Um den richtigen Standort zu finden, wird ein Geistiger (Schamane) eingeladen,

dabei sind einige Kriterien zu beachten, z.B. dass der Schatten vom Gebäude nicht auf das Geisterhäuschen fällt. Zum Schluß bestimmt der Astrologe das Datum, an dem das Häuschen errichtet und eingeweiht wird.

Damit die Geister sich wohl fühlen und zufrieden sind, gibt es regelmäßige Opfergaben in Form von Lebensmitteln (Reis, Obst, Gemüse, verschiedene Leckereien) und Getränken.

Je zufriedener die Geister sind, um so sicherer kann die ganze Familie im Haus wohnen und vom Bösen beschützt werden.

Weißer Haut

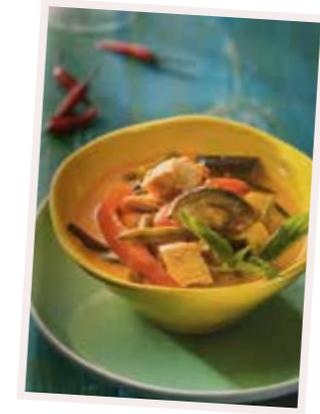
In Thailand gilt die weiße Haut als Schönheitsideal und als Zeichen von Reichtum. Die helle Haut bedeutet, dass man entweder einen gut bezahlten Job am Schreibtisch hat oder es sich leisten kann, im Salon statt auf dem Feld zu stehen. Deshalb haben fast alle Pflegeprodukte „Whitening Effect“. Thailänder nutzen gern den Regenschirm als Schattenschirm oder tragen sogar eine Skimaske.



Kulinarische Köstlichkeiten:

Als Snack essen die Thailänder gern verschiedene Insektenarten (Grashüpfer, Grillen, Wasserkäfer, Bambuswürmer, uvm.) meist gebraten oder frittiert.

Oder auch besonders interessante Früchte wie Durian (Stinkfrucht), sehr streng duftend aber angenehm schmeckend (cremig, buttrig). Mit dieser Frucht darf man in die meisten Gebäude nicht rein, auch nicht in öffentliche Verkehrsmittel.



Rotes Thai-Curry mit Geflügel

Zutaten

- 150 g Auberginen, gewürfelt
- 1 ½ TL Salz
- 50 -70 g rote Currypaste nach Geschmack
- 400 g Kokosmilch
- 100 g Wasser
- 150 g Grüne Bohnen, in Stücken (ca. 3 cm)
- 80 g rote Paprika, in Streifen
- 500 g Putenbrust oder Hähnchenbrust, gewürfelt (ca. 3 x 3 cm)
- 30 g Fischsauce oder Austernsauce
- 40 g Zucker
- 30 g Limettensaft oder Zitronensaft

Auberginen in ein Sieb einwiegen und auf den tiefen Teller stellen. Mit 1 TL Salz bestreuen, vermischen und 15 min. ziehen lassen, danach abspülen und abtropfen lassen.

Currypaste, Kokosmilch, Wasser, 1/2 TL Salz und Bohnen in einen Topf geben und 12 min bei ca. 95°C kochen lassen, regelmäßig umrühren. Paprikastreifen, Putenbrust, Fischsauce, Zucker, abgetropfte Auberginen und Limettensaft zugeben und weitere 11 min. bei ca. 95°C garen, regelmäßig umrühren.

Sauce scharf abschmecken, Garprobe bei Fleisch und Bohnen machen.

Heiß servieren und Basmati- oder Jasminreis dazu reichen.



Phuket



Der Big Buddha von Phuket ist eine 45 Meter hohe, weiße Marmorstatue, die von überall im südlichen Teil von Phuket aus sichtbar ist.

Der wahre buddhistische Name für den 45 Meter hohen Big Buddha ist als „Pra Puttamingmongkol Akenakkiri“ bekannt. Unter der Marmorstruktur sind viele kurze Botschaften verziert, die in Erinnerung an verstorbene Angehörige auf Metallblättern geschrieben sind und Respekt und Hingabe symbolisieren. Vor der Buddhastatue stehend, bietet sich ein Blick auf die Phi Phi Inseln (Strand Maja Bay)



Maja Bay ist bekannt aus dem Film "The Beach", Der schneeweiße, feinpudrige Strand geht in eine türkis schimmernde Lagune, welche von den beeindruckenden Felsen Koh Phi Phis umrahmt wird, über. Die beeindruckenden Wikinger-Höhlen liegen im Nordosten der Insel Phi Phi Ley.



Drachenfrucht Chia Pudding

Ein tolles Frühstück mit vielen Proteinen, Omega-3- und -6-Fettsäuren und Vitaminen.

Die Drachenfrucht, auch Pitaya genannt, wächst in Hülle und Fülle in Asien. Die Pitahaya ist reich an den Vitaminen C, B1, B2 und B3, sowie an Mineralien wie Eisen, Kalzium und Phosphor. Die Vitamine und Mineralien unterstützen das Immunsystem und stimulieren die Aktivitäten weiterer Antioxidantien. Außerdem reguliert die Frucht den Blutzuckerspiegel, senkt das schlechte Cholesterin im Körper und regt die Sauerstoffbewegung im Blut aufgrund des Eisengehalts an.

- 2 EL Chia Samen*
- 1 TL Honig*
- 200 ml Milch*
- 180 g Naturjoghurt*
- 1 Schale gefrorene Beeren*
- 1 Banane*
- ½ kleine Drachenfrucht*

Die Chia-Samen in Milch und Honig für einige Minuten (150 ml) einweichen.

Nun einige dünne Scheiben von der Drachenfrucht abschneiden (für die kleinen Herzen). Den Rest der Drachenfrucht mit den Beeren und der Banane und dem Rest der Milch zu einer glatten Masse mixen. Den Chiapudding mit der Drachenfrucht, Beeren und Bananenmischung vermischen und auf Gläser verteilen.



Nun die Drachenfrucht-Herzen am Glasrand verteilen und mit dem Drachenfrucht Chia Pudding auffüllen.



Tschetschenien als Urlaubsregion



Viele denken hier vielleicht an Schafsherden, die über die Straßen laufen. Stattdessen erlebt man aber vor Ort eine westlich anmutende Metropole mit Hochhäusern und vielen Geschäften. Man ist so etwas vielleicht aus Dubai gewohnt, aber man erwartet es nicht in Tschetschenien.



Nach dem Krieg war Grozny platt, da gab es keinen Stein mehr auf dem anderen. Jetzt trifft Moderne auf Altertum. Da Tschetschenien ein muslimisch geprägter Teil von Russland ist, gibt es keinen Alkohol und keine Spielcasinos, dafür aber viele Sporthallen und ein neues Stadion. Es wird viel für die jungen Leute getan.



Ich selbst bin wegen des Krieges mit meine Familie nach Deutschland gekommen. Grozny, die Hauptstadt Tschetscheniens, ist inzwischen wiederaufgebaut und aus meiner Sicht so sicher wie nie zuvor. Sicherheitskräfte sind immer vor Ort, das ist ein Relikt aus den 90er-Jahren, aber man nimmt sie nicht wahr, denn sie sind sehr zurückhaltend.

Die Hotelszene hat sich enorm entwickelt. Es gibt sehr teure Hotels, aber auch günstige. In den Bergen kann man in Tourismusstützpunkten unterkommen, vom Standard her wie 4-Sterne-Hotels, mit Doppel- und Einzelzimmern. Man kann aber auch eine Holzhütte mieten, wenn man es naturverbunden mag.



Das tschetschenische Nationalgericht, das Sie unbedingt ausprobieren müssen.

Zhizhig Galnasch

1-2 kg Fleisch, Rind oder Hähnchen

Für den Teig

200-300 g Mehl

1 Ei

150-200 ml Wasser

Für die Soße

1 Knolle Knoblauch;

Salz, Thymian und schwarzer Pfeffer.



Das Fleisch wird in einen Topf mit Wasser gelegt, langsam erhitzt und gekocht. Nach dem Kochen wird der Schaum entfernt und die Brühe abgessen.

Das Mehl wird in eine Schüssel gegeben, eine Vertiefung für Ei, Salz, Wasser gemacht und ein Teig geknetet. Dieser wird mit einem Nudelholz 1 cm stark ausgerollt und mit einem Messer in dünne Streifen von je 2 cm geteilt, die jeweils in 1 cm große Stücke geschnitten werden und dann etwas gerollt werden. Die Teigstücke werden in kochendem Salzwasser ca. 5 min gekocht.

Für die Soße gibt man den gepressten Knoblauch in die Fleischbrühe und schmeckt diese mit Thymian, Salz und Pfeffer ab.

Auf einer Platte die zerkleinerten Fleischstücke in der Mitte mit den Teigstücken außen herum servieren. Das Fleisch wird dann nach Bedarf in die Sauce getaucht, die in kleinen Schälchen dazu gestellt wird.

Ayvalik - Harmonie pur



Ayvalik ist eine Hafenstadt im gleichnamigen Landkreis der türkischen Provinz Balıkesir. Sie liegt an der Ägäisküste gegenüber der griechischen Insel Lesbos und ist einer der beliebtesten Touristenorte der Türkei. Bis nach Canakkale sind es 170 Kilometer, der Flughafen von Izmir ist 160 Kilometer entfernt. Das Fischerstädtchen mit 64.000 Einwohnern befindet sich in einer lieblichen Küstenlandschaft mit vielen Buchten, Halbinseln und Inseln.



Sonne und Meer - pur, erleben Sie hier unvergessliche Momente!

Die Stadt hat eine hohe Lebensqualität und besteht aus wundervollen Steinhäusern mit engen Gassen, aus Olivenhainen und Tannenwäldern.

Bemerkenswert ist das saubere Wasser, einer der schönsten Strände der Türkei, Sarımsaklı, befindet sich hier. Ayvalik hat sich sein altes Stadtbild bewahrt und zieht nicht die breiten Massen an. Viele Einheimische sind hier anzutreffen und man lässt sich am besten von Ihnen viel erklären.

Die besten hausgemachten Gerichte, insbesondere frische Fischgerichte, findet man hier in kleinen Lokalen. Für diese Köstlichkeiten reisen viele Stammgäste aus entfernten Städten der Türkei nach Ayvalik. Eine der schönsten Inseln vor Ayvalik ist die "Cunda". Die von Ayvalik aus durch einen Damm mit dem Festland verbundene Insel Alibey gehört zu den attraktivsten Badegebieten der Ägäis. Nicht zu vergessen die Halbinsel Sarımsaklı, wo Sie kilometerlang entlang der wunderschönen Sandstrände laufen können.

In Alibey ist neben den tollen Restaurants und schönen Ausblicken noch die Geschichte zu spüren. Die Insel ist für die Taksıyarhis-Kirche, die St. Nikolauskirche berühmt. Eine der bekanntesten Sehenswürdigkeiten ist "Seytan Sofrası", der Teufelstisch, dieser liegt auf halber Strecke zwischen Sarımsaklı und Ayvalik. Von hier aus haben Sie eine wundervolle Aussicht über die



Bucht von Ayvalik und die vielen kleinen Inseln. Den Sonnenuntergang hier zu erleben wird zu einem unvergesslichen Moment.

Ayvalik Tostu (Kinder lieben ihn)

Typisch für Ayvalik ist sein "Toast". Hierbei handelt es sich nicht um einen klassischen Toast, sondern einen Toastz mit vielen Extras. Hier verzichten wir mal ausnahmsweise auf die "Kalorien".

Zutaten:

4 Scheiben Brot zum Toasten - je nach Anzahl fertigen Toast kaufen oder selbst toasten)
am besten Ciabatta oder türkisches Brot
8 Scheiben Gouda-Käse
6 Rind- oder Hähnchenwürstchen (je nach Geschmack)
8 kleine runde Scheiben Sucuk türkische Knoblauchwurst)
1 frische große Tomate
2-4 große Cornichons
2 EL Olivenöl
Ketchup / Mayo

Zubereitung:

Würstchen und die Knoblauchwurst in feinen Scheiben (Würstchen der Länge nach halbieren) aufteilen etwas mit Olivenöl in der Pfanne anbraten (da die Knoblauchwurst viel Fett enthält, kann man hier auch das Olivenöl weglassen), die Cornichons entlang der Länge halbieren in feinen Scheiben und auch die Tomaten in feinen Scheiben aufteilen.



Das Brot (vor-)toasten, dann erst die Käse, die Wurst/Würstchen und Tomaten mit den Cornichons auf die Scheibe verteilen, nochmals schön toasten, bis das Brot eine goldbraune Farbe annimmt. Zu guter Letzt je nach Geschmack mit Mayo / Ketchup servieren. Am besten mit einer eiskalten Cola oder einem eiskalten Ice-Tea servieren.





Kalkan an der Lykischen Küste

Kalkan ist ein kleiner Badeort an der Lykischen Küste in der Türkei. Die Altstadt befindet sich direkt am Hafen. Die alten, osmanischen Häuser bilden auch den romantischen Ortskern.

Das Klima ist durchgehend, von Frühjahr bis zum Herbst, warm. Das ist einer der Gründe, warum diese Region ein beliebtes Reiseziel darstellt.

Die kleinen Hafenrestaurants mit frisch gefangenen Fischen und Meeresfrüchten sind hervorragend. Das Obst und Gemüse kommt direkt aus den umliegenden Dörfern.

Wenige Autominuten von Kalkan befindet sich der kleine und etwas versteckte Naturstrand Kaputas. Dieser gehört zu den 20 schönsten Stränden der Türkei.

Ein beliebtes Ausflugsziel ist Xanthos und der dazugehörige Tempelbezirk Letoon. Dort befinden sich unter anderem Denkmäler, Gräber und

Sakrophagen aus der lykischen Periode. Auch ein Ausflug zum Saklikent (türk. für „verborgene Stadt“), mit seinen engen Schluchten im Gebirge, ist sehr empfehlenswert und stellt eine abkühlende Abwechslung dar.

Abschließend kann man sagen, dass Kalkan einen Geheimtipp darstellt, wo der Massentourismus noch nicht angekommen ist.



Rezept: Menemen

Menemen ist eine Eierspeise, die gerne zum Frühstück gegessen wird.

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 grüne Spitzpaprika
- 3 reife Tomaten
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer, etwas Chilipulver, Butter, gehackte Petersilie

Zubereitung:

Die Zwiebel und Paprika klein hacken und in einer Pfanne mit Butter glasieren.

Die gehäuteten und in Stückchen geschnittenen Tomaten hinzufügen und ca. 10 min. bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Flüssigkeit der Tomaten verdampft ist.

Anschließend wird es mit den Gewürzen abgeschmeckt und zuletzt werden die Eier dazugegeben. Das Eigelb und das Eiweiß in der Pfanne miteinander vermischen und stocken lassen.

Mit etwas gehackter Petersilie servieren.

Fertig. Guten Appetit. **Afiyet olsun.**



Tal der Liebe im Sommer, Göreme, Kappadokien - Türkei



Kappadokien ist eine der faszinierendsten Gegenden der Welt und hat nicht nur durch seine Landschaft, sondern auch durch die besonderen historischen Stätten verschiedenster großer Kulturen einiges zu bieten.

Das Gebiet um Göreme mit seinen einzigartigen Felsformationen, die unter dem Namen Feenkamine bekannt geworden sind, und seinen etlichen Höhlenkirchen. Göreme zieht seither Besucher aus aller Welt in seinen Bann. Das Städtchen bietet eine ganz ursprüngliche Atmosphäre, in der man ein Stück vom unwiderstehlichen Charme der wahren Türkei kennenlernt.

Die Hauptstädte der vier Provinzen Nevsehir, Nigde, Kayseri und Aksaray lassen sich am besten auf gemütlichen Stadtrundfahrten erkunden. Ein weiteres Highlight ist das Städtchen Ürgüp in der Provinz.

Zwischen Avanos und Göreme liegt Zelve, eine der ältesten Siedlungen Kappadokiens. Hier lassen sich in 3 unterschiedlichen Felstälern außergewöhnlich schöne Höhlen, Kirchen und Klöster mit einzigartigen Wandmalereien bestaunen.



Köfte mit Gemüse

Ein sehr beliebtes und leckeres Sommergericht aus der Türkei. Im Sommer riecht es aus allen Küchen nach diesem Gericht.

Die Auberginen und Kartoffeln halb schälen (abwechselnd, gestreift eben) und dann in Scheiben schneiden, nicht zu dicke Scheiben (1-2 cm). Die Paprikaschoten putzen und in zwei bis 3 Stücke teilen. Die Kartoffeln schälen und je nach Geschmack schneiden. Typisch sind auch hier Scheiben, nicht zu dick - aber nicht so dünn wie Chips. Nun das ganze Gemüse waschen und in ein Handtuch bzw. Küchentuch zum Abtropfen legen. Das Gemüse sollte auf jeden Fall gründlich abgetropft sein.

In einer Pfanne nun reichlich Öl erhitzen und das Gemüse nach und nach anbraten. Mit welchem Gemüse man anfängt, ist relativ egal. Auch hier ist es Geschmacksache, wie lange das Gemüse in der Pfanne bleibt.

Für die Frikadellen (Köfte)

- 500 g Hackfleisch
- 2-3 Zwiebeln, gerieben oder sehr fein gewürfelt
- 1 Ei
- 2 - 3 Scheiben trockenes Weißbrot, gerieben oder in der Küchenmaschine zerkleinert
- 1 TL Olivenöl
- 7-10 Stängel glatte Petersilie, fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1/2 TL Chiliflocken pul biber
- 1-1 1/2 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL Kekik (getrocknete Thymian-Oregano-Kräutermischung)
- 3-4 EL Olivenöl zum Anbraten

Für die Köfte das Hackfleisch in eine große Schale geben. Zwiebeln, Ei, Weißbrot, Olivenöl, Petersilie, Knoblauch und alle Gewürze in die Schüssel hinzufügen und mit den Händen durchkneten. Abschmecken und nach Belieben nachwürzen. Dann die Frikadellen formen und in Öl anbraten.

Nun das fertige Gemüse und die Frikadellen auf einer Platte oder in einer tieferen Form anrichten. Man kann auch Joghurt und Tomatensauce extra dazu reichen.



Samarkand - ein Märchen aus 1001 Nacht



Samarkand liegt im Tal des Flusses Serafschan und ist die zweitgrößte Stadt von Usbekistan. Die Oasenstadt ist eine der ältesten Städte der Erde, sie stammt aus der gleichen Zeit wie Babylon oder Rom und kann damit auf eine über 2.500 Jahre alte Geschichte zurückblicken.



Während dieser Zeit wurde die Stadt unter anderem von Alexander dem Großen erobert, von Dschingis Khan zerstört und von Tamerlan zur Hauptstadt gemacht. Durch diese Eroberungen entwickelte sich die Mischung mit der iranischen, indischen, mongolischen und ein wenig westlichen und östlichen Kultur.

Die Stadt übte durch ihre Schönheit schon immer eine magische Anziehungskraft aus. Dichter und Historiker nannten sie „das Rom des Ostens, die Perle der östlichen islamischen Welt“...

Die Seidenstraße verläuft durch Samarkand mit

ihren bedeutenden Bauwerken. Dazu gehören das Gur-Emir-Mausoleum, Ulugbek Observatorium, Grab des Heiligen Daniel, Schah-i Sinda und Registan-Hauptplatz (UNESCO Weltkulturerbe).



Typische Gerichte für usbekische Küche sind die Suppen Schurpa und Naryn, der Salat Bachor, das Hauptgericht Plow, Manti und Laghman.

Das Nationalgericht ist Plow (Pilaw-Reis), ein Gericht aus Reis und Hammel- oder Rindfleisch. Plow wird von Region zu Region und je nach Jahreszeit unterschiedlich zubereitet, es soll bis zu 200 verschiedene Variationen geben.

Grundrezept Plow:

1,5 kg frisches Hammelfleisch oder Rindfleisch
1 kg Reis "Devzira"
1 kg Karotten
2 Köpfchen Knoblauch
600 g Zwiebeln
1 bis 2 scharfe Chilischoten, nach Geschmack
100 ml Pflanzenöl
Gewürze: Pfeffer, Salz, Kurkuma, Zira, Paprika, Berberitze



Das Fleisch in große Stücke schneiden und im stark erhitzten Öl im Bräter oder Kessel anbraten, bis es braun wird. Die in halbe Ringe geschnittenen Zwiebeln hinzufügen und mit dem Fleisch braten, bis diese weich und goldbraun sind. Die geschälten Karotten in dünne Streifen schneiden und auf das Fleisch verteilen.



Sobald alle Gemüsesorten weich sind, kochendes Wasser in den Bräter gießen, sodass es 1 cm bedeckt ist und ca. 30 Minuten lang dünsten.

Nach der vorgesehenen Zeit sollte das Wasser fast vollständig verdunstet sein. Nach Geschmack die Gewürze hinzufügen, salzen und eine Chilischote auf das Gemüse legen.

Das ganze ca. 5 Minuten braten.

Den Reis auf das Gemüse verteilen und mit kochendem Wasser übergießen, sodass ca. 2 cm Wasser über dem Reis zu sehen sind. Den Knoblauch nicht schälen, nur gründlich waschen und in eine Vertiefung in die Mitte des Reises legen.

Den Deckel schließen und warten bis das Wasser vollständig verdampft ist, ca. 25-30 min. Erst nach dem Öffnen des Deckels wird der Plow kräftig umgerührt und ist dann servierbereit.



Marokko



Das Königreich Marokko ist ein Staat im Nordwesten Afrikas. Er ist durch die Straße von Gibraltar vom europäischen Kontinent getrennt. In Marokko gibt es ungefähr 35 Millionen Einwohner. Etwa 90 % der Marokkaner sprechen das marokkanische Arabisch, genannt Darija. Französisch wird im gesamten Land als Handels-, Bildungs- und inoffizielle Arbeitssprache benutzt. Rund 98 % der Bevölkerung sind Muslime. Einige der Einwohner bekennen sich zum Christentum (meist Katholiken). Die Währung in Marokko ist der marokkanische Dirham.

Es gibt sehr viele Sehenswürdigkeiten in Marokko, hier sind die Top 10

1. Majorelle Garten
2. Hassan II Moschee
3. Agadir-Beach



4. Medina von Fès
5. Crocopark
6. Hercules Grotte
7. Anti Atlas Mountains
8. Medina von Tangier
9. Medina von Essaouira
10. Souk El Had d'Agadir



Noch ein paar Tipps, was man in Marokko nicht machen sollte

In Marokko ist es unüblich, dass sich Mann und Frau in der Öffentlichkeit küssen, sich umarmen oder Hand in Hand spazieren. Die Kleidung von Mann und Frau sollte zurückhaltend sein, ärmellose T-Shirts und Shorts gelten als Unterwäsche! Knappe Kleidung gehört an den Strand oder den Hotelpool. Ansonsten sollten Achseln und Knie bedeckt sein. Konservative Frauen finden sich im allgemeinen auch tagsüber nicht



in Gaststätten oder Teestuben, es wird allerdings nicht kritisiert. Frauen, die alleine ins Nachtleben und die Bars gehen, werden von den Einheimischen oft für Prostituierte gehalten, die Kunden suchen.



Baghrir-Rezept

- 250 g Mehl
- 250 g Grieß (Hartweizen), fein
- 1 Ei
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Pck. Hefe (Trockenhefe)
- 1 Prise Salz
- lauwarmes Wasser



Mehl und Grieß mischen. In eine andere Schüssel Hefe, Backpulver, Ei, Salz und 1 Glas lauwarmes Wasser geben und umrühren. Nach und nach die Mehl-Grieß-Mischung mit dem Schneebesen einarbeiten. Immer wieder Wasser hinzugeben, bis ein nicht zu flüssiger Crêpe-Teig entsteht.

Eine Stunde ruhen lassen.

Mit einer Schöpfkelle den Baghrir-Teig in eine ungefettete aber beschichtete Pfanne geben und von einer Seite backen, bis er fest und trocken ist und wie eine Bienenwabe aussieht.

Baghrir werden zum Frühstück oder als Süßspeise gegessen und vor dem Verzehr in warmer, geschmolzener Butter mit Honig gewendet.



Kolumbien



Bandeja Paisa ist eine typische Mahlzeit in der kolumbianischen Küche.

Zutaten (für 6 Personen):

- 3 Tassen rote Bohnen
- 1 kg Hackfleisch
- 1 Tasse Hogao (eine würzige kolumbianische Tomatensalsa)
- 1 kg Speck
- 6 Scheiben frischer Schweinebauch
- 6 Eier
- 2 Kochbananen
- Reis
- Avocado
- Salz
- Öl
- Patacones

Zubereitung der Bandeja Paisa:

Die Bohnen mit etwas Öl anbraten.

Das Hackfleisch in Öl bei mittlerer Hitze anbraten und danach die Hälfte des Hogao dazugeben.

Alles verrühren.

Den Speck in Würfel schneiden und die Schweinebauchscheiben kräftig anbraten. Alles miteinander vermischen und 10 Minuten lang in der Pfanne durchbraten.

Die andere Hälfte des Hogao zu den weichgekochten Bohnen geben und 10 Minuten kochen lassen.

Aus den Eiern Spiegeleier zubereiten.

Patacones:

Die Kochbananen schälen und in Scheiben schneiden. Leicht platt drücken.

In einer Pfanne knusprig anbraten.

Das gebratene Fleisch, die Bohnen, Eier und Patacones mit Reis, Avocado, Salat und Würstchen anrichten.

Chicago - The Windy City



Die im Bundesstaat Illinois gelegene Stadt Chicago ist mit über 2,7 Millionen Menschen die drittgrößte Stadt in den USA.

Sie ist weltberühmt für Jazz, ihrer Architektur, Geschichte und Kultur, ihrem Essen und den unglaublichen Sehenswürdigkeiten und Attraktionen. Durch ihre Vielseitigkeit gehört sie zu den aufregendsten Städten der USA.



1871 wurde ein Drittel der Stadt beim großen Feuer von Chicago zerstört. Sie gehört sie zu den wichtigsten Handels- und Finanzzentren des Mittleren Westens.

Sie wird auch "The Windy City" genannt, obwohl sie gar nicht zu den windigsten Städten in den USA gehört. Jedoch ist Chicago bekannt für ihre Hochhausarchitektur und wenn der Winterwind, auch



„The Hawk“ genannt, Chicago erreicht, wird es in den Straßenschluchten, die durch die Hochhäuser entstehen, ziemlich stürmisch. Daher wird Chicago der Spitzname "The Windy City" gegeben.

Zu den berühmtesten Anziehungspunkten gehört der Millennium Park. Eine große Parklandschaft mit viel Kunst und Kultur wie zum Beispiel der interaktiven Skulptur "Crown Fountain". Eine ca. 15 m hohe Wand auf der mithilfe von Leuchtdioden Videos von Gesichtern projiziert werden. Dort befindet sich auch das berühmte Werk des britischen Künstlers Anish Kapoor, die „Cloud Gate“ die wegen seiner Form auch „The Bean“ genannt wird.

Eine weitere Sehenswürdigkeit ist der „Navy Pier“ der sehr nah am Ohio Street Beach liegt. Man findet dort für jeden etwas, ob es der Crystal Gardens, ein Museum oder die wunderschönen Attraktionen wie Karussell und Riesenrad sind. Chicago kann aber nicht nur in Sachen Touristenattraktionen punkten, sondern auch beim Essen. Berühmt ist die Chicago-Style Deep-Dish-Pizza, eine tiefe Teigschicht bildet dabei eine Schüssel in einer hochseitigen Pfanne. Diese wird dann mit Käse und anderen Belägen gefüllt und mit einer zweiten Teigschicht als Kruste verschlossen.



Chicago-Style Deep-Dish-Pizza

Zutaten: für 1 Pizza (3-4 Personen)

Teig:

400g Mehl (Typ 550)

80 g Maisgrieß

1 TL Salz

1 EL Zucker

1 Päckchen Trockenhefe

250 ml lauwarmes Wasser

30 ml Olivenöl

Soße:

1 Dose gehackte Tomaten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 TL Oregano

Salz und Pfeffer

Etwas Olivenöl zum Anbraten

Belag:

Geriebener Mozzarella

Pizzabelag nach Wunsch

Geriebener Parmesan

Zubereitung:

1. Für den Pizzateig nimmt man die Hefe und etwas Zucker und löst sie in einem Teil des lauwarmen Wassers auf.

2. Das Mehl mit dem Maisgrieß, dem Salz, dem restlichen Zucker, dem restlichen Wasser und der aufgelösten Hefe grob verkneten.
3. Sobald sich die Zutaten grob miteinander verbunden haben, noch das Olivenöl hinzufügen und den Teig so lange kneten, bis er sich von der Schüssel löst.
4. Den Teig dann abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
5. Für die Tomatensauce gibt man etwas Olivenöl in einen Topf und brät den Knoblauch und die Zwiebelstückchen darin an, bis sie glasig werden.
6. Dann die Tomaten hinzufügen und die Sauce mit Salz, Pfeffer sowie Oregano würzen. Dann ist die Pizzasauce fertig.
7. Nach der Gehzeit, soll man den Pizzateig in 2 Stücke teilen und zu Kugeln formen.
8. Eine der Kugeln gleichmäßig ausrollen.
9. Den Teig in einer 26 cm eingefetteten Springform verteilen und ihn am Rand bis ganz oben ziehen.
10. Für die Füllung braucht man eine Portion Mozzarella, dann kommen die Wunschzutaten drauf.
11. Nach dem Belag folgt eine weitere Schicht Mozzarella.
12. Dann rollt man die zweite Kugel Teig aus und bedeckt alles und versiegelt die Ränder der Teigschichten miteinander.
13. Dann verteilt man die Tomatensauce auf der Pizza und backt sie bei 160° Ober-/Unterhitze 30-40 Minuten.
14. Danach wird noch geriebener Parmesan darüber gestreut und die Pizza wird nochmal für 5 Minuten in den Ofen getan, damit der Käse schmelzen kann.
15. Vorsichtig aus dem Ofen rausholen und guten Appetit!



Ein Tag in der High Sierra

Hallo! Ich will Sie gerne ein Stück mitnehmen auf unserer aufregenden Wandertour in der High Sierra! Dies ist ein Gebirgszug in Kalifornien in Nord-Südrichtung parallel zur berühmten „Westcoast“. Sie benötigen Ausdauer, Mut und Trittsicherheit. Unsere Reiseroute verläuft zumeist über der Baumgrenze in einer Höhe von circa 10.000 feet, ca. 3000 m. Hier erwartet uns eine beeindruckende Landschaft: steinig, mit vielen eiskalten Seen bedecktes Gebirge.

Ab und an ein paar White bark Pines, zu deutsch weißstämmige Kiefern. Auf unserem Weg begleiten uns zahlreiche, flinke Streifenhörnchen, die sich geschickt in der felsigen Steinöde bewegen. Dabei werden wir tagelang keiner Menschenseele begegnen. Kein Piepsen der Handys, keine blinkenden

Lichter, nichts wird uns an die Zivilisation erinnern. Lassen Sie sich also ein auf ein kleines Abenteuer in der wilden High Sierra.

Eine Woche sind wir bereits unterwegs. Wir folgen keinem Wanderweg, sondern laufen querfeldein. Die Richtung folgt den Spuren der Pionieren. Einige gefährliche Passagen über Schneefelder und steile Pässe sind überwunden. Nun starten wir diesen Tag in der weiten Ebene des „Humphrey Basins“. Unter starken Windböen lösen wir unser Nachtlager auf. Alles was nicht niet- und nagelfest ist, wird davongebblasen. An Frühstück ist nicht zu denken, deshalb steigen wir mit knurrendem Magen auf zum ersten Pass des Tages, dem „Puppet Pass“. Es sind nur einige Höhenmeter bis zur Kuppe. Hinter dem Bergrücken tasten wir uns langsam

über einige Schneefelder. Vorsicht! Passen Sie auf, dass Sie nicht auf unterhöhlte Bereiche treten! Hier könnte die Schneedecke einbrechen. Also, Füße weg vom Randbereich und Acht geben bei großen Felsbrocken, die aus dem Schneefeld ragen. Puh, endlich geschafft... nun haben wir uns das Frühstück verdient! Wie jeden Morgen gibt es warmen Frühstücksbrei mit getrockneten Feigen, angerührt mit Milchpulver und frisch gefiltertem Bergseewasser.



Wir blicken uns um und schauen auf die Karte. Sind wir wirklich dort, wo wir vermuten zu sein? Um dies zu bestätigen, bestimmen wir die markantesten Geländepunkte unserer Umgebung auf der Karte. Mit dem Kompass peilen wir auf einen Gipfel und bestimmen die Abweichung zur Nordrichtung in Grad. Dann zeichnen wir auf der Karte eine Linie ein: Wir setzen beim Gipfelkreuz an und ziehen



eine Gerade in dem bestimmten Gradwinkel. Diesen Vorgang wiederholen wir mit einem weiteren Geländepunkt. Der Schnittpunkt der Geraden ist unser Standort.

Wir kommen in ein bewaldetes Tal an einen Bachlauf, den "Pine Creek". Es tut gut, mal wieder grünes Land zu sehen, nachdem wir tagelang nur das Grau der Steine und das Blau des Himmels um uns hatten. Wir folgen dem Bachlauf durch ein dichtes Wäldchen. Nun gewinnen wir wieder an Höhe und kommen schließlich auf eine Lichtung. Der Boden ist bedeckt mit roten Blättern von niederen Blaubeersträuchern. Sie tragen ganz kleine, aromatische Früchtchen, wahre Vitaminbomben! Das gibt neue Kraft. Da! Haben Sie gut aufgepasst? Ein Hirschbock ist eben dort zwischen den Bäumen hindurchgesprungen! Die Landschaft wird wieder felsiger und wir erreichen in der brennenden Mittagssonne den Bergsee "Merriam Lake". Hier machen wir Rast, es gibt rote Linsen mit getrockneten Mango- und Tomatenstückchen verfeinert. Die eiweißhaltige Kost soll uns ausreichend Kraft geben, um am Nachmittag den "Feather Peak Pass" zu erklimmen, den wir nun mit seinem ausgefransten, wie Federn wirkenden Rücken, vor uns emporragen sehen.



Mit dem Motorrad durch die USA



Zum Traum eines jeden eingefleischten Bikers zählt die Fahrt über Amerikas berühmteste Straße, die legendäre Route 66.

2005, nach einem Jahr akribischer Planung unserer Bikerfreunde, wurde auch für uns dieser Traum endlich wahr. Mit den eigenen Motorrädern, wir haben sie schon 2 Wochen vor unserer Ankunft nach New York verfrachten lassen, ging es in 35 Tagen von New York aus quer durch die USA bis nach Los Angeles. Dabei legten wir 9866 km zurück, durchquerten 11 Bundesstaaten, u.a. Texas, New Mexico, Utah und Nevada.

Als Tourenschnittpunkt galt Kalifornien, wo wir im Death Valley die Erfahrung machten, wie sich plus 48 Grad Celcius in Motorradkleidung anfühlen. Die Weite des Landes und seine Landschaften waren beeindruckend und unbeschreiblich. Dabei haben neben dem Besuch diverser Nationalparks die Niagarafälle und der Grand Canyon den größten Eindruck bei uns hinterlassen.

Auf Grund unserer deutschen Nummernschilder wurden wir häufig angesprochen. Wir trafen niemanden, der jemals so eine Tour durch sein Land gemacht hat. Viele Amerikaner lauschten unseren Reiseberichten gespannt zu, bestaunten uns und nannten uns „Helden“.

Am Ende dieser Reise, überglücklich dass wir es geschafft hatten, und vollgepackt mit neuen Eindrücken und Erlebtem, kamen wir uns tatsächlich selbst ein bisschen wie kleine Helden vor.



COLESLAW

(original amerikanischer Krautsalat)

- 1 Weißkohl
- 1-2 gelbe Rüben
- 1 Zwiebel
- 1 Glas Mayonnaise
- ca. 100 g süße Sahne
- etwas Zitronensaft
- 3-4 EL Zucker
- Salz, Pfeffer, etwas Senf, Selieriesalz

Weißkohl in kleine Streifen schneiden, mit geraspelten gelben Rüben und gewürfelten Zwiebeln mischen. Restliche Zutaten zur Sauce mischen und zum Gemüse geben. Gut durchrühren. Über Nacht, mindestens 12 Std., ziehen lassen.



Australien



Australien ist ein Land, in dem die Freiheit und die Gastfreundlichkeit der Einheimischen an erster Stelle stehen. Hier hat man das Gefühl, dass die Sonne niemals verschwindet und die Weite der Landschaft unendlich ist.

Kaum ein anderes Land bietet eine so vielseitige Natur wie Australien.

Im tropischen Norden befindet sich der Regenwald. Das feuchte Klima, die uralten Bäume, die seltenen Tiere und farbig leuchtenden Blumen sind bemerkenswert.

Nicht weit entfernt erstreckt sich das "Great Barrier Reef", das größte Korallenriff der Welt.

Es handelt sich hier nicht umsonst um ein Weltnaturerbe. Die Unterwasserwelt mit den unzähligen Fischen und Korallen in allen möglichen kräftig leuchtenden Farben ist eine unvorstellbar schöne Seite der Natur.

Reist man an der Ostküste entlang, erwarten einen wunderschöne Strände. Die Wellen sind sehr hoch und somit ideal zum Surfen. Schon früh morgens sieht man viele Surfer, die weit draußen auf dem Meer, auf die perfekte Welle warten. Natürlich lädt das kühle Wasser zum Baden ein, vorausgesetzt die Angst, einem Hai oder einer giftigen Qualle zu begegnen ist nicht zu groß.

Außerdem liegen an der Ostküste ein paar Groß-

städte, wie Brisbane und Sydney. Die Städte sind sehr lebhaft. Die Menschen picknicken in schön angelegten Parks, genießen ihre Zeit mit Freunden in einer der vielen Cafés und gehen Shoppen. Man kann natürlich viele bekannte Sehenswürdigkeiten, wie zum Beispiel das berühmte Opera House in Sydney, besichtigen.

Im Süden von Australien herrscht gemäßigtes Klima, dort befindet sich unter anderem die „Great Ocean Road“. Das ist eine der schönsten Küstenstraßen der Welt. Man fährt an Steilküsten, wunderschönen Stränden und Höhlen vorbei.

In der Mitte des Kontinents befindet sich die Wüste, auch "The Red Centre" genannt. Hier kann man die Abgeschiedenheit des Outbacks sehr deutlich spüren. Man kann stundenlang fahren, ohne einer Menschenseele zu begegnen. Die rote Landschaft mit vereinzelt Eukalyptusbäumen, die Hitze und die unendliche Weite machen eine Reise durch die Wüste zu etwas ganz Besonderem. Es befindet sich auch der bekannte Berg "Uluru" in dieser Region, ein Heiligtum der Aborigines, den Ureinwohnern Australiens. Besonders beim Sonnenauf- und -untergang strahlt der Berg in einem ganz besonderen Licht. Am beeindruckendsten ist jedoch der Sternenhimmel bei Nacht. Man

sieht, egal wo man hinschaut, ein Meer an hell leuchtenden Sternen. Die Milchstraße ist sehr gut zu erkennen und wenn man Glück hat, sieht man sogar vereinzelt Sternschnuppen.

In Australien gibt es auch unzählige, unberührte Inseln und Nationalparks. Hier kann man die Schönheit der Natur auf Wanderungen richtig genießen. Man entdeckt seltene und auch giftige Tiere, besondere Pflanzen und hat oft eine beeindruckende Aussicht über die Landschaft. Die Tierwelt in Australien ist ebenfalls sehr vielseitig. In weiter Ferne schaut dich ein Känguru interessiert an, hoch oben in den Eukalyptusbäumen machen süße Koalas ihren Mittagschlaf, ein bunter Papagei zwitschert dir ein Lied, Delfine spielen im Wasser, eine Schlange überquert plötzlich deinen Weg, ein kleiner Wombat sitzt im Gras und ein Dingo begegnet dir am Strand. Der rote Kontinent, auf der anderen Seite der Welt, ist auf jeden Fall immer eine Reise wert!

Ein sehr beliebtes Nationalgericht der Australier ist die Torte Pavlova.

Australische Pavlova

4 Eiweiß

280 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

1 TL Essig

1 TL Speisestärke

2 Becher Schlagsahne

Früchte der Saison

Zubereitung

Den Backofen auf 180° C vorheizen. Die Eiweiße in einer fettfreien Schüssel schlagen bis sie beginnen dick zu werden. Weiter schlagen und den Zucker langsam einrieseln lassen. Den Eischnee schlagen, bis er steif ist. Essig und Speisestärke vorsichtig unterheben und noch mal kurz schlagen. Die Baisermasse sollte gut fest sein, aber noch glänzen. Die Baisermasse auf ein gefettetes Backblech geben und zu einem ca. 3 cm hohen Kreis formen. Die Oberfläche glattstreichen.

Das Pavlova in den Ofen schieben und die Temperatur auf 100° C zurückschalten. Eine Stunde backen, anschließend die Ofentür öffnen und das Pavlova bei geöffneter Tür kühl werden lassen. Wichtig ist, dass die Baisermasse außen knusprig wird aber hell bleibt und innen der Kern weich ist. Wenn der Boden beim Abkühlen in der Mitte leicht absinkt, ist das nicht schlimm und kann als „Krater“ für die Schlagsahne dienen.

Kurz vor dem Servieren Schlagsahne steif schlagen, auf die erkaltete Baisermasse geben und mit mundgerecht zugerichteten frischen Früchten garnieren. In der kalten Jahreszeit kann man anstelle von frischen Früchten auch tropische Früchte aus dem Tiefkühlfach verwenden.

