



## Namenstage

Edmund, Felix,  
Korbinian

## Historische Daten

### Heute vor ...

... zwei Jahren: 2006: Monika Piel wird in Köln zur ersten Intendantin des Westdeutschen Rundfunks (WDR) gewählt.

... fünf Jahren: 2003: Islamistische Terroristen richten im europäischen Teil von Istanbul mit Selbstmordanschlägen ein Blutbad an. 35 Menschen sterben, Hunderte werden verletzt.

... 13 Jahren: 1995: Paul McCartney, Ringo Starr und George Harrison bringen mit „Free as a Bird“ 25 Jahre nach Trennung der Beatles ein Lied heraus, für den John Lennon 1977 den Gesang aufgenommen hatte.

... 26 Jahren: 1982: Mit der Eröffnung des Grenzübergangs Gudow/Zarrentin wird das letzte Teilstück der neuen Transit-Autobahn zwischen Hamburg und Berlin für den Verkehr durch die DDR freigegeben.

... 52 Jahren: 1956: Fünf Zeitungsverleger und fünf Journalisten gründen in Bonn den Deutschen Presserat, das freiwillige Selbstkontrollorgan der Printmedien.

## Merkspruch

Wissen ist Macht.  
Francis Bacon,  
englischer Philosoph

## Kochrezept

### Kräuter-Sterne-Tarte



Aus 300g Weizenmehl, 150g weicher Butter, ½ TL Salz und 70ml Wasser einen Teig zubereiten, ca. 100g abteilen. Beide Teile zu Kugeln formen, ½ Stunde kühlen. 75g gehackte Kräuter, 1-2 durchgepresste Knoblauchzehen, 75g Doppelrahmfrischkäse, 50g fein geriebenen Gouda, 1 EL Rapsöl, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Zitronensaft verrühren und abschmecken. Große Teigkugel ausrollen, eine Tarteform damit auslegen und einen Rand formen. Kleine Teigkugel ausrollen. Je 8 große und kleine Sterne ausstechen. Kleine Sterne in die Mitte der großen legen, etwas festdrücken. Guss einfüllen, glatt streichen. Sterne gleichmäßig um den äußeren Rand der Tarte verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 15 min auf der mittleren Schiene, dann weitere 15 min auf der untersten Schiene backen. Etwas abkühlen lassen, mit Kirschtomaten und Kräutern garnieren. In Stücke schneiden, lauwarm servieren. (8 Stück) *GMF*

# Bäckerkappe statt Schlafmütze

**AKTION** Eine „Nacht des Backens“ erlebten 15 Besucher beim Bäcker Loskarn in der Erlichstraße in Bamberg. Das Motto der Nacht: Früh aufstehen und kräftig mit anpacken.

VON UNSERER MITARBEITERIN  
RENATE STEINHORST

**Bamberg** – Um zwei Uhr morgens klingelt der Wecker. Was hat mich bloß dazu bewogen, die Einladung zur „Nacht des Backens“ anzunehmen?

Es ist dunkel, die Straßen sind menschenleer. Lediglich in der Erlichstraße strömen ein paar Munttere aus Bamberg, Memmelsdorf, Geisfeld, Burgebrach und Lauter in die Bäckerei, wo der Chef sie schon erwartet.

Thomas Loskarn erläutert die Geschichte des Familienbetriebs, den sein Vater Nikolaus Loskarn vor 50 Jahren gegründet hat. Er erzählt, wie er sich vor wenigen Jahren verpflichtet hat, regionale Zutaten zu verarbeiten. Und er sagt, dass er zugunsten der Qualität bei manchen Arbeitsgängen auf Maschineneinsatz verzichte, auch wenn dies teurer sei.

„Jedes Stück ein Unikat.“

THOMAS LOSKARN

Mit Schürzen und Käppis versorgt, die Hände frisch gewaschen, dürfen wir uns nun in der verführerisch duftenden warmen Backstube und in der wesentlich kühleren Konditorei selbst ein Bild davon machen.

Meister, Gesellen und Azubis sind bereits eifrig am Werk, um fürs Wochenende Kaiserbrötchen, Krustenbrot, Laugenbretzen, Bamberger Hörnla, Faschingskrapfen und andere Leckereien herzustellen. Das eingespielte Team lässt sich beim Kneten, Formen, Backen und



Die geübte Konditorin dekoriert bei der „Nacht des Backens“ die Käsesahnetorte in Windeseile.

Foto: Renate Steinhorst

Dekorieren nicht stören von den neugierigen Besuchern. Die üben mehr oder weniger geschickt, eine Brezel zu formen. „Jedes Stück ein Unikat“, lacht der Meister und schiebt das Blech persönlich in den Backofen.

Später, beim Frühstück, dürfen wir's verspeisen, verspricht er. Doch zuvor beobachten wir fasziniert die beiden Kondito-

rinnen, die in kürzester Zeit 20 Torten kunstfertig verzieren – Schwarzwälder, Banane, Käsesahne, Bienenstich – wem würde da nicht das Wasser im Mund zusammenlaufen?

**Mit Wärme und Herz bei der Arbeit**

Zum Glück werden gerade appetitlich duftende Bamberger Hörnla und Krapfen frisch aus dem Ofen in die Runde gereicht.

Wir spüren, dass hier nicht nur die Backöfen Wärme ausstrahlen – hier sind Menschen am Werk, die Spaß an der Arbeit haben. „Wenn man sieht, wie viel Mühe das alles macht, betrachtet man Backwaren künftig mit anderen Augen“, meint eine Besucherin, und die anderen nicken zustimmend.

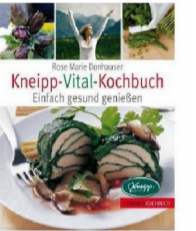
**1000 Eier und eine Tonne Mehl**

Wir lernen viel in dieser Nacht. Den einen oder anderen Kniff wollen wir zuhause ausprobieren. Aber ob wir ausgezogene Krapfen wohl so hinkriegen werden wie die beiden flinken Expertinnen an der Krapfenpfanne, die übrigens die Mutter und die Tante des Chefs sind? Um 6 Uhr – die Zeitung liegt bereits auf dem Pausentisch für das Personal – lädt der Bäcker uns Nachtteulen ins Café Niko ein. Beim Frühstück – die ulkigen Brezeln sind natürlich das Beste – bricht er eine Lanze für das Bäckerhandwerk und beantwortet Fragen. Jan und Vanessa, die beiden Jüngsten, staunen, als sie erfahren, dass täglich unter anderem etwa 1000 Eier und eine Tonne Mehl verarbeitet werden. Weil die Kunden heutzutage vieles am liebsten ofenfrisch haben möchten, werde immer mehr direkt in den Verkaufsläden fertig gebacken, berichtet der Bäcker- und Konditormeister.

Trotzdem müssen weiterhin viele mitten in der Nacht antreten, damit wir täglich frische Brötchen haben. Was macht es da schon aus, denke ich beschämt, wenn einmal im Jahr morgens um zwei Uhr der Wecker klingelt.

## Mit Kneipp ausgewogen essen

Kneipp – das ist doch der mit den Wassergüssen. Richtig. Aber Sebastian Kneipp war auch davon überzeugt, dass eine ausgewogene Ernährung mit frischen Zutaten hilft, gesund zu leben. Das klingt modern – wie das



Kneipp-Vital-Kochbuch von Rose Marie Donhauer. Die Rezepte sind abwechslungsreich und reichen von Pastinaken-Tomaten-Suppe mit Mandarinen bis hin zu Gebratener Banane mit Mangosauce. Sie enthalten einen Hinweis darauf, in welche Jahreszeit sie passen, wie lange die Zubereitung dauert und wie die Zutaten auf unsere Gesundheit wirken. Abgerundet wird das Buch durch Informationen über die Kneipp-Lehre – und Werbung für Kneipp-Produkte und -Hotels. Wer sich daran ebenso wenig stört wie daran, dass nicht jedes Rezept mit einem Foto illustriert ist, wird hier neue Gerichte finden. *pb*

Kneipp-Vital-Kochbuch, Verlag Seehamer, 19,90 Euro

## Zimt hellt das Gemüt auf

**Stuttgart** – Vollkornprodukte, Kartoffeln und Reis können gegen gedrückte Stimmung im Winter helfen, teilt die baden-württembergische Landwirtschaftsverwaltung mit. Denn diese Kohlenhydrate würden langsam verdaut, so hielten sie den Blut-Zucker-Spiegel und die Insulinausschüttung länger konstant. Insulin ist den Angaben zufolge wichtig, da es die Bildung von Serotonin fördert. Dieser Botenstoff entstehe im Gehirn und reguliere unter anderem den Gemütszustand. Direkten Einfluss auf die Serotonin-Produktion habe auch der Eiweißbaustein Tryptophan. Cashewkerne, Paranüsse, Dinkel, Quark, Käse und Sojabohnen enthielten es in größeren Mengen. Auch Gewürze wie Zimt, Nelken, Koriander, Ingwer, Curry, Basilikum, Thymian und Rosmarin könnten die Stimmung aufhellen. *dpa*

## Buntes Gemüse zum schlürfen

**Hamburg** – Als Garnitur ist Gemüse bei Cocktailtrinkern schon beliebt. Mutige rühren jetzt ganze Drinks aus Gemüse: „Das ist ein neuer Trend“, sagt André Dominé, Cocktailbuch-Autor aus Hamburg. Der „Green Cucumber“ etwa besteht aus je einem Stück Gurke und Chilischote, die im Shaker-Glas mit einem Stößel zerkleinert werden. Dann kommen 3 Zentiliter Gin sowie je 1,5 Zentiliter Melonenlikör, Limettensaft und Zuckerrohrsaft dazu. Kräftig schütteln, in eine Cocktail-Schale geben, mit einer frischen Gurke und Chili dekorieren, fertig! *dpa*

LERNEN | EXPERTENTIPP

# „Schmauer“ genießen besser

**ESSEN** Dass gesunde Ernährung auf den Geist geht, ist wissenschaftlich erwiesen. Die Mischung aus Schmecken und Kauen (schmauen) führt zu mehr Genuss und hilft beim Abnehmen.

**Frage: Was man essen soll, um mental gut drauf zu sein, ist mittlerweile bekannt. Kommt es auch auf das „Wie“ an?**

Speisen zu genießen, allein oder in Gesellschaft, scheint dem modernen Leben fremd zu sein. Dies trägt zur geistigen Talfahrt der Bevölkerungen in Industriestaaten wie Deutschland bei, die vor etwa zehn Jahren begonnen hat. Experten schätzen den Anteil des modernen Essens an allen Ursachen der Intelligenzabnahme auf rund 30 Prozent ein.

Seit wenigen Jahren häufen sich Studien darüber, was man essen muss, um geistig fit zu sein und zu bleiben. Die wesentlichen Erkenntnisse: Wenigstens einmal pro Woche Kaltwasserfisch, Raps-, Walnuss- oder Leinöl, viel grünes Gemüse und insgesamt möglichst vielseitig.

Wie man zu essen hat, um mental gut drauf zu sein, ist weniger bekannt. Dabei gibt es schon richtungweisende Ansätze. Sie haben in dem Begriff „schmauen“, das heißt „schmecken“ und „kauen“, ihren Ausdruck gefunden. Er stammt von

Jürgen Schilling, Schauspieler und Autor des Buchs „Kau dich gesund!“. Schilling beobachtete, dass viele Menschen schnell eine Portion Essen in den Mund aufnehmen, nur drei bis sechs Mal darauf kauen, es dann herunter schlucken und schon den nächsten Bissen in den Mund nehmen. Das könne doch nicht gesund sein, sagte er sich und machte mit sich und anderen Versuche.

Sie zeigten, dass dieses ungepflegte Essen wenig Genuss bereitet, weil die Konzentration auf die Nahrungsstoffe fehlt und weil die Bissen vor dem Schlucken zu wenig zerkleinert werden, um die feineren Nahrungsteile aufzuschließen und zu schmecken. Außerdem werden die Bissen nicht richtig eingespeichelt und nehmen deshalb dem Magen-Darm-Trakt wenig an Tätigkeiten ab.

Den Genuss beim Schmauen erlebt man durch Befolgung dieser Regeln:

- Den Mund zwischen zwei Bissen kurz leer lassen.
- Die Speisen im Mund bewegen, ohne zu schlucken.
- Erst schlucken, wenn die Nahrung restlos zerkleinert und ein-

gespeichelt ist. Dadurch enttarne man, so Schilling, auch die oberflächlichen Anreger der Geschmackssinne wie Zucker, Salze und sonstigen Geschmacksverstärker in vielen Broten, Semmeln, Tütensuppen, Fertiggerichten und Fast Food, die, wenn man sie länger im Mund behält, fad schmecken.

Der Münchner Forscher Wilfried Bieger fand bei Menschen, die schmauten, nach einer Mahlzeit einen geringeren Blutzucker- und Insulinanstieg als bei Vergleichspersonen und schließt, dass Schmauen das Diabetesrisiko senkt und der Bildung von Bauchfett entgegenwirkt.

Ich prüfte mit Mitarbeitern in zwei Studien die Wirkung des Schmauens und stellte fest, dass sich die Teilnehmer nach wenigen Wochen körperlich und geistig fitter als vorher fühlten. Obendrein nahmen Übergewichtige ab und Untergewichtige zu.

Schmauer haben nicht nur mehr Genuss als Gourmands, sondern essen in den 20 Minuten, bis die Appetitbremse kommt, weniger.

Genießen in Gesellschaft pflegt außerdem die soziale Seite. Sie kommt bei Singles und Familien, in denen sich jeder, der Hunger hat, mit Hilfe von Kühlschranks und Mikrowelle selbst versorgt, oft zu kurz und schafft viele psychische Probleme.

Letztlich bleibt Essen mit Genuss in guter Erinnerung. Und wenn man sich gerne an das letzte Mahl erinnert, so eine Studie von Suzanne Higgs (Universität Birmingham), isst man hinterher weniger.

Eine gute Voraussetzung für das Abnehmen. Wenn wir modernen Menschen wieder lernen, unsere Speisen zu genießen, wird es uns also in vielen Dingen besser gehen.

**Stellen Sie Ihre neue Frage:**  
ratgeber@fraenkischer-tag.de

Unser Lernexperte

**Dr. Siegfried Lehr** ist Vorsitzender der Gesellschaft für Gehirntraining.

