

DER RUTZ

Die Kundenzeitung
der Bäckerei Rutz

aktuell
unterhaltsam
informativ

Ausgabe 1 | 2012

Grillwoche bei Rutz

Vom 10. bis 16. Mai können Sie bei Rutz attraktive Preise wie Grillschürzen oder einen Weber-Grill gewinnen und leckere Grillbrote verkosten.

Seite 3

Ein Kuss sagt mehr als tausend Worte

Im US-Bundesstaat Wisconsin sind Zungenküsse verboten. Fast alle Frauen schließen beim Küssen die Augen. Alles über die zärtlichste Geste der Welt.

Seite 5

Leben wie im Mittelalter

Sie zimmern Schiffe wie die Wikinger, stellen historische Schlachten nach oder üben sich im Schwertkampf. Immer mehr Kraichgauer beamen sich in ihrer Freizeit in die Vergangenheit zurück.

Seite 6



Werden Sie
unser Fan

Fan auf Facebook werden und gewinnen!
Noch kein Fan? Schnell noch auf
www.facebook.com/BaekereiRutz
klicken und gleich anmelden.

EDITORIAL

Von Kohle-Koklern und Profigrillern



Liebe Leserinnen und Leser, wir möchten, dass Sie sich unsere Backwaren gerne leisten und leisten können. Daher bemühen wir uns, Ihnen ein optimales Preis-Leistungs-Verhältnis anzubieten. Um das zu gewährleisten, arbeiten wir mit modernen wirtschaftlichen Standards. Aber mit den Dumpingpreisen mancher Wettbewerber können und wollen wir nicht konkurrieren. Warum nicht?

Wir bieten Ihnen Backwaren an, die aus den besten Rohstoffen bestehen. Und für diese Rohstoffe möchten wir unseren Lieferanten einen fairen Preis bezahlen, damit sie Qualität produzieren und einen vernünftigen Lebensunterhalt verdienen können. Ohne Zweifel, industriell angefertigte Teiglinge, häufig aus dem Osten Europas, die immer mehr Bäcker und Discounter einsetzen, sind billiger, aber sie bestehen dafür oft auch aus künstlichen Backmischungen und werden unter Arbeitsbedingungen produziert, die zum Teil bedenklich sind. Unsere Mitarbeiter sind hoch qualifiziert und engagiert. Sie setzen sich für ein gleichbleibend hohes Qualitäts- und Serviceniveau ein. Und dafür haben sie auch einen fairen Lohn und moderne Arbeitsbedingungen verdient.

Gute Qualität und Verantwortung gegenüber Menschen und Umwelt haben ihren Preis.

Ihr Eugen Rutz

Eugen Rutz

Grillen ist Männersache. Das ist unumstößliches Sommergesetz.

Klar gibt es auch immer wieder emanzipierte Alices, die ihre Würstchen selbst aufs Feuer legen wollen. Aber die meisten klugen Frauen machen lieber Kartoffelsalat, reichen ihrem Helden an der Holzkohle-Front in regelmäßigen Abständen ein kaltes Getränk und bestätigen ihm, dass niemand so schmackhaft grillt wie er.

Damit Sie bei der nächsten Einladung zum Grillabend bei Nachbarn nicht in ein Fettnäpfchen treten, indem Sie eine unpassende Bemerkung über Mangochutneys oder Kugelgrills machen, haben wir hier eine kleine „Griller-Typologie“ zusammengestellt.

Der Prosecco-Griller

... ist ein begnadeter Gastgeber. Er öffnet eine prickelnde Sektflasche nach der anderen, sodass es in den Gläsern seiner weiblichen Gäste immer perlt. Er macht gnadenlos leckere Saftcocktails für die Kinder und die Auto fahrenden Gäste, hat das Autan gegen die Blutsaugergriffe in der Dämmerung schon bereitgestellt und sein Angebot an Grillgut reicht von Bio-Ziegenkäse im Lavendelsäckchen über Straußenbratwurst bis zu Halloumi-Mango-Spießchen.

Einzig das Stehen neben dem heißen Gasgrill ist einfach nicht sein Ding. Während er noch einen Schampus entkorkt, übernimmt das Grillen dann meistens netterweise einer seiner kalten Pils bevorzugenden Gäste ...

Sein Lieblings-Grillbrot:
Italienisches Weißbrot und Olivenflute

Der Allzeit-bereit-do-it-yourself-Griller

... gehört zu den Kohle-Koklern. Er hat immer Holzkohle im Keller und eingelegtes Fleisch



im Kühlschrank. Im Kofferraum seines Autos findet man neben dem Ersatzrad auch einen tragbaren Einweggrill und eine fest installierte Kühlbox – denn, man weiß ja nie ...

Er grillt am liebsten auf die kernige alte Art mit Holzkohle. Und wenn seine Freundin nicht fände, dafür sei der Garten jetzt aber endgültig einen Tick zu klein neben dem gemauerten Pizzeriaofen und dem eigenen Windrad, dann hätte er auch einen eigenen Holzkohlemeiler. Er grillt natürlich nicht nur während der Sommermonate, in denen auch seine Nachbarn ihre Grills aus dem Keller holen, sondern bei jeder Temperatur und jedem Wetter.

Sein Lieblings-Grillbrot:
Holzofenbrot und Panino

Der Grill-Gourmet

... zaubert auf seinem Grill Gerichte, die seine Frau auch in einer Profiküche niemals hinkriegen würde (glaubt er zumindest und sie lässt ihn Sommer für Sommer in diesem Glauben!). Er hat eine chromblitzende fahrbare Grillstation unter der überdachten Veranda stehen, die er an den Tagen, an denen sie nicht im Einsatz ist, liebevoll mit Kokosnussöl poliert.

Der Gourmet-Griller ist Mitglied im örtlichen Grillverein und hat eine Auswahl von mindestens sieben Grillschürzen mit wirklich ganz originellen Sprüchen drauf gut gebügelt im Schrank hängen.

Sein Lieblings-Grillbrot: Bienenlaib und Pain Paillasse

Die Malle-Griller

... sind das heitere Fleckvieh unter den Grillern. Ihr Motto: Bloß kein Schnickschnack! Elektrogrills halten sie für eine Beleidigung, Gasgrills würdigen sie keines Blickes und Kugelgrills sind nur etwas für Weicheier – zu denen sie natürlich nicht gehören. Exotische Grillsoßen sind für sie eine Zumutung, und Vegetarier sollten ihrer Ansicht nach lieber Pizza essen gehen. Auf ihren Grill kommt kein Fisch, auf keinen Fall Käse, kein Gemüse, sondern nur gut abgehangenes Fleisch! Sie grillen am liebsten im Rudel, sind gesellig, lachen viel und sind echte Feuerbrutzler. Sie lassen ihre Holzkohle erst dann verglühen, wenn alle Gäste gegangen sind.

Ihr Lieblings-Grillbrot:
Baguette und Pepperino

Text: Sabine Rahn

Exotisch und einfach lecker

Rutz-Redakteure verraten ihre Lieblingsrezepte für den Grill

Halloumi-Mango-Spießchen auf Rucola

von Sabine Rahn



Ich koche gerne und ich esse gerne – mich nach meinem Lieblingsrezept zu fragen, ist fast grausam, weil ich so viele davon habe. Zum Grillen finde ich im Moment den quietschenden Halloumi-Käse sehr

lecker. Besonders gut schmeckt er, wenn er vor dem Grillen eingelegt wird.

Man braucht für 4 Personen: 500 g Halloumi-Käse / 1 Bund Rucola / 1 Mango / 4 Holzspieße (vor dem Grillen wässern!)

Für die Marinade: 1/4 Bund Thymian, 1/2 Bio-Zitrone, 2 rote Chilischoten, je 1 TL Koriander- und Fenchelsamen, 4 EL Olivenöl, 1 TL Honig.

Zubereitung

Die Thymianblättchen abstreifen, Zitrone heiß waschen und ein etwa 4 cm langes Stück Schale hauchfein (ohne das Weiße) abschneiden und in Streifen schneiden, dann die Zitrone auspressen. Chilischoten waschen und die Stiele entfernen. Die Schoten ohne die Kerne in feine Ringe schneiden, Koriander- und Fenchelsamen im Mörser leicht andrücken – alles mit dem Olivenöl und dem Honig verrühren. Salz braucht man keins, da

der Käse schon salzig ist. Den Halloumi in Würfel schneiden und gleichmäßig mit der Marinade begießen. Den Käse abgedeckt etwa 2 Stunden ziehen lassen.

Inzwischen die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein trennen und würfeln. Mango- und Käsewürfel abwechselnd aufspießen und noch einmal mit der Marinade bepinseln. Die Spieße bei mittlerer Hitze zirka 10 - 12 Minuten grillen und dabei mehrmals wenden.

Für den Rucolasalat eine Vinaigrette aus Olivenöl, Balsamico, einem Klecks Himbeermarmelade, etwas Honig, Kräutersalz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer zusammenrühren und erst über den Salat geben, wenn auch die Halloumi-Mango-Spießchen fertig sind.

Dazu ein Olivenflutes oder ein Parisienne: Yummi, yummi!



Chicken Satay

von Christian Roskowetz



Als Asienfan gehört bei mir zum Grillen unbedingt auch eine exotische Spieß-Variante: Chicken Satay. **Was man braucht:** 750 Gramm gehäutete, entbeinte Hühnerbrust sowie eine Marinade aus 1 fein geriebenen

Knoblauchzehe, 2 EL Kecap Manis (süße würzige Sojasauce), 1 TL Koriander, 1 TL Cumin, 1/2 Stange Zitronengras oder 1 TL gehacktes Zitronengras aus dem Glas, 1 1/2 TL Chilipaste, 1 EL frisch geriebenen Ingwer, 1 TL Honig, 150 ml Kokosmilch. Hühnerfleisch in eineinhalb Finger breite Streifen schneiden (8 - 10 cm lang), die Streifen mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben und einen Tag lang im Kühlschrank marinieren lassen, ab und zu ein bisschen kneten, damit sich die Marinade neu verteilt. Dann das Fleisch längs auf Bambusspieße (diese vorher 30 Minuten in kaltes Wasser einweichen) stecken und von allen Seiten bei nicht zu starker Hitze grillen. Die Restmarinade kann man aufstreichen. Dazu passt eine fettarme Joghurt-Minze-Sauce aus 250 ml kaltem Naturjoghurt und 2 EL gehackter Minze. Verlockende Düfte, herrlicher Geschmack: Man fühlt sich wie an einer Garküche in den Straßen von Bangkok.

Gegrillte Pfirsiche mit Amarettini

von Rita Spatscheck



Ich mag am liebsten Rezepte, die einfach sind und dennoch lecker. Und das trifft auf gegrillte Pfirsiche mit Amarettini zu 100 Prozent zu.

Man braucht für 4 Personen: 100 g Amarettini

(das sind italienische Kekse mit Amaretto), 50 g Butter, 1 EL Öl und 4 halbe Pfirsiche.

Zubereitung

Geben Sie die Amarettini in einen Gefrierbeutel und rollen Sie mit einem Nudelholz darüber, bis kleine Brösel entstanden sind. Diese Brösel verkneten Sie mit der Butter rasch zu Streuseln.

Nun waschen Sie die Pfirsiche, halbieren sie, entfernen den Kern und legen sie jeweils auf ein Stück mit Öl bestrichenes Küchenpergamentpapier. Dann verteilen Sie die Amarettinistreusel auf die Pfirsiche und verschließen das Pergamentpapier jeweils zu einem kleinen Päckchen. Zum Schluss legen Sie die Pfirsichpäckchen mit den Streuseln nach oben auf den Grill.

Nach 10 Minuten sind die Pfirsiche gar und schmecken mit einer Kugel Vanilleeis einfach wunderbar.

Grillen ohne schlechtes Gewissen

Ohne Krebsrisiko und mit Fleisch aus artgerechter Tierhaltung

An lauen Sommerabenden den Grill anzünden, ein paar Würstchen auf den Rost schmeißen, ein Bierchen zischen und dem Gezirpe der Grillen lauschen. Welches Sommerhobby kann schöner und harmloser sein? Lauerte da nicht Gevatter Krebs im Hintergrund. Gerücht oder Fakt? „Wer ein paar einfache Verhaltensregeln befolgt, muss sich kei-

Rost. Nein, sie legen sie in eine Grillpfanne oder auf Backpapier, denn so wird verhindert, dass Fett, Fleischsaft oder Marinade in die Glut tropfen. Dadurch bilden sich nämlich polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, und auch diese bösen Teilchen können Krebs auslösen. Ganz verzichten sollte man auf das Grillen von gepökeltem Fleisch

schmeckt außerdem meist besser als konventionelles Fleisch, ist definitiv gesünder und so teuer, wie viele denken, ist es auch nicht.

Rinder, Schweine und Hühner, die artgerecht gehalten werden, leben im Herdenverband. Sie weiden im Sommer auf der Wiese, auch im Winter können sie sich im Stall frei bewegen und auf Stroh schlafen. Gefüttert wird mit Heu, Silage und Klee aus eigener Erzeugung. Artgerecht gehaltene Tiere leben gesünder und benötigen kaum Medikamente. Und das kommt auch den Konsumenten zugute: „Das Fleisch ist schmackhafter und enthält keine oder kaum Spuren von Antibiotika und Hormonen“, sagt Bauer Beck. Viele Biobauern schlachten auf dem Hof. Bauer Beck: „Wir lehnen lange Transporte ab und möchten, dass unsere Tiere so angstfrei und stressfrei wie möglich sterben.“

Aber wo kann ich Fleisch aus artgerechter Tierhaltung kaufen? Im Kraichgau zum Beispiel von „Neuland“ und von „Kraichgau-Fleisch“. Die Websites der beiden Verbände informieren, wie die Tiere gehalten werden und von welchen Bauern das Fleisch stammt. Das Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis hat zudem eine Broschüre herausgebracht, die über Direkterzeuger informiert, und diese züchten oft auch artgerecht. Manfred Beck: „Beim Direkterzeuger können sich Konsumenten zudem selbst ein Bild davon machen, wie die Tiere gehalten, gefüttert und geschlachtet werden.“

Zertifikate garantieren nachhaltigen Fischfang Auch gegrillten Fisch kann man ohne schlechtes Gewissen wegen Überfischung, großen Beifangs

oder der Zerstörung der Meeresböden durch große Fischernetze genießen. Fische mit Öko-Zertifikaten garantieren dies. Die angesehensten sind das Marine Stewardship Council oder Friend of the Sea. Das Siegel von Naturland kennzeichnet Fisch aus ökologischen Aquafarmen. Im Gegensatz zu herkömmlichen Aquafarmen verpflichten sich Neuland-Fischzüchter, keine Natur zu zerstören und den Fischen genügend Bewegungsfreiraum zu gewähren. Die Betreiber verzichten zudem auf Gentechnik, Antibiotika, Hormone und Wachstumsförderer. Wer ganz sicher gehen will, welchen Fisch er bedenkenlos grillen kann, informiert sich auf der Website von Greenpeace.

Artgerechte Tierhaltung, Fischsiegel: Ist Ihnen alles zu kompliziert? Auch ohne Fleisch und Fisch wird Grillen zu einem kulinarischen Ereignis. In Backpapier gewickelt, kann man zum Beispiel mit Zucchini, Tomaten, Kartoffeln, Schafskäse und Obst leckere Grillgerichte zaubern. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Text: Rita Spatscheck



ne Sorgen machen, aber der Genuss von falsch gegrilltem Fleisch oder Fisch kann das Krebsrisiko erhöhen“, sagt Sabine Rohrmann vom DKFZ (Deutsches Krebsforschungszentrum) in Heidelberg.

Über dem Feuer Fleisch zu rösten, bis es dunkel-schwarz ist, mag Cowboy-Romantik heraufbeschwören, gesund ist es nicht. „Werden Fleisch und Fisch bei zu hohen Temperaturen und zu lange gegrillt, entstehen heterozyklische aromatische Amine, und die können Darmkrebs verursachen“, weiß Ernährungsforscherin Rohrmann. Die richtige Temperatur ist dann erreicht, wenn sich auf der Glut ein weißer Aschebelag gebildet hat. Echte Griller hauen Steaks direkt auf den

wie Speck, Bockwürstchen oder Kasseler, es sei denn, man hegt Selbstmordgedanken und will vorher das Gesundheitssystem empfindlich schädigen. Sabine Rohrmann erklärt, weshalb: „Durch die hohe Hitze der Glut im Grill verbinden sich das Nitritpökelsalz und die Amine im Fleisch zu krebserregenden Nitrosaminen.“

Gesund und artgerecht

Wer richtig grillt, braucht den Krebs nicht zu fürchten. Aber welches Fleisch kann ich bedenkenlos verwenden? Ich grille jedenfalls mit einem ruhigeren Gewissen, wenn ich weiß, dass das Tier, das ich nun esse, ein gutes Leben hatte, bevor es starb. Fleisch aus artgerechter Tierhaltung

Info

Artgerechtes Fleisch aus der Region
www.kraichgau-fleisch.de www.neuland-fleisch.de
 Liste Direkterzeuger in der Region vom Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis
www.rhein-neckar-kreis.de, Klick auf Informationen
 Liste unbedenklicher Fische Greenpeace
www.greenpeace.de/themen/meere/fischerei
 Zertifikat Marine Stewardship Council
www.msc.org
 Zertifikat Friend of the Sea
www.friendofthesea.org/DE/
 Zertifikat Naturland
www.naturland.de/aquakultur.html

Wir eröffnen die Grillsaison

Grillwoche bei Rutz – Grillbrote probieren und attraktive Preise gewinnen

Die lauen Sommerabende stehen vor der Tür und viele von uns freuen sich schon auf gemütlich-fröhliche Grillabende. Können Sie auch schon den Duft eines saftigen Steaks riechen und es brutzeln hören? Und essen Sie auch so gerne frisches knuspriges Brot zu gegrillten Würstchen oder Fisch?

Focaccia, italienisches Weißbrot, Olivenflutes, Pain Paillasse, Flintstone oder Besenlaib: Die

bis sie in den Ofen geschoben werden. Bis zu 24 Stunden darf der Teig quellen. Dieses Verfahren nennt sich ‚lange Teigführung‘. Sie beschert Broten von Rutz den intensiven Geschmack, die saftige Krume und die knusprige Brotrinde.

Lange Teigführung, hinter diesem Begriff versteckt sich eine Backkunst, die aus der Not heraus entstand. Da nach dem Krieg Hefe knapp war, kamen die Bäcker auf die Idee, die Hefe zu ver-

Unsere Grillbrote



Weizenbrote von Rutz eignen sich hervorragend zum Grillen, weil sie besonders knusprig sind und einen intensiven Geschmack besitzen. Überzeugen Sie sich selbst.

Vom 10. bis 16. Mai ist bei Rutz Grillwoche. Dann können Sie Pomodoro, Olivenflute, Pain Paillasse oder Besenlaib verkosten und im Kombiangebot besonders günstig kaufen. Und Sie können attraktive Preise gewinnen, mit denen das Grillen noch mehr Spaß macht, darunter einen hochwertigen Weber-Grill, Grillbesteck und Grillschürzen. Mitmachen ist kinderleicht. Wer drei Grillbrote kauft und verkostet, nimmt automatisch an der Verlosung teil. Dafür müssen Sie lediglich Ihren Einkauf auf der daneben abgebildeten Karte abstempeln lassen, mit Ihrem Absender versehen und im Fachgeschäft einwerfen.

So schmackhaft durch lange Teigführung

Schnuppern Sie mal an unserem Besenlaib oder am Pain Paillasse. Sie werden feststellen, dass unsere Grillbrote nach Karamell duften. Dieser Duft entsteht, weil die Rutz-Bäcker den Teig der Grillbrote, aber auch vieler anderer Weizenbrote und Brötchen, besonders lange reifen lassen,

mehren, indem sie am Vorabend aus Mehl, Wasser und Hefe einen sogenannten Ansatz herstellten, den sie dann dem Hauptteig zufügten. Das Ergebnis war sensationell: Die Brote schmeckten nicht nur intensiver, sie hatten auch eine viel lockerere Krume und dufteten einfach köstlich. Die Bäcker gingen diesem Geheimnis auf die Spur und fanden heraus, dass die Hefe durch die lange Reifezeit mehr Aromavorstufen und Einfachzucker bildet. „Die Aromavorstufen erweitern und vertiefen die Geschmacksnuancen und die Einfachzucker karamellisieren durch die Backhitze“, erklärt Bäckermeister Eugen Rutz. „Während der langen Ruhezeit verquellen Mehl und Wasser zudem optimal miteinander, und das hält die Grillbrote lange frisch.“

Einfach den Teig lange stehen zu lassen, erzeugt jedoch noch lange kein gutes Brot. Eugen Rutz: „Die lange Teigführung ist eine hohe Backkunst, die auf einem bestimmten Verhältnis von Hefe, Reifezeit und Teigmenge besteht. Wird zum Beispiel zu viel Hefe beigegeben, bricht das Teiggerüst zusammen und aus ist es mit einer duftigen Krume, großen, urwüchsigen Poren und einer festen Kruste.“

Text: Rita Spatscheck



Stempelkarte für das Gewinnspiel

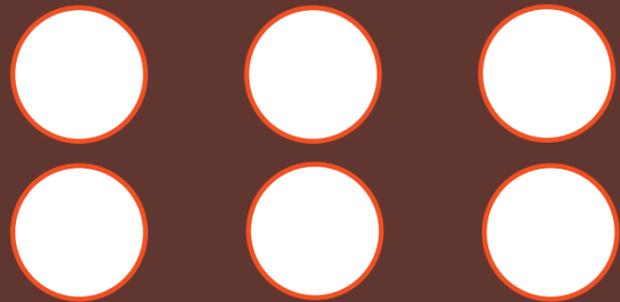
vom 10.-24. Mai 2012

WIR ERÖFFNEN DIE GRILL-SAISON.

Mit etwas Glück können Sie einen hochwertigen Weber-Grill, ein Grillbesteck oder eine Grillschürze gewinnen

Testen Sie unsere Grillbrote und sammeln Sie Stempel.

Absender ausfüllen. Karte in unseren Geschäften abgeben oder per Post schicken.



z. B. • Flintstone • Olivenflute • ital. Weißbrot • Focaccia • Besenlaib • Parisienne

Absender bitte ausfüllen

Name: _____

Wohnort: _____

Straße: _____

Telefon: _____

Senden an: Bäckerei Rutz GmbH, Altrottstraße 50, 69190 Walldorf

Ausschneiden und gewinnen!

Schließt die Poren und hält den Saft!

So lautete ein bekannter Werbeslogan. Natürlich wissen wir alle, dass der Wahrheits- und Informationsgehalt von Werbung nicht immer hoch ist. Dennoch gibt es Werbung, die sich so nachhaltig in das kollektive Gedächtnis eingepägt hat, dass sie jahrelang immer wieder als wahr zitiert wird: In diesem Fall hat die Behauptung, scharfes Anbraten von Fleisch mit Fett, das eine hohe Temperatur erreicht, würde die Poren des Bratgutes rasch schließen und verhindern, dass Fleischsaft austritt, Einzug in Hunderte seriöser Kochbücher, Ratgeber und Informationsschriften gefunden.

„Doch welche Poren eigentlich?“, fragt sich ein unvoreingenommener Küchenphysiker und betrachtet die Oberfläche seines Steaks zur Sicherheit noch einmal unter dem Mikroskop. Aber Fleisch hat nun mal keine Poren – auch nicht unter einem Mikroskop. Fleisch besteht aus Muskelfasern, die mit Kollagen ummantelt sind, und aus Proteinen.

Was genau passiert beim Braten?

Das Fleisch wird während des Bratvorgangs auf eine Kerntemperatur von zirka 75° C erhitzt. Das Bratfett überträgt dabei die Temperatur der Hitzequelle auf das Fleisch. Nun wird das Bratfett zirka 180° C heiß und die Proteine reagieren. Das

kann man sogar mit bloßem Auge beobachten: Das Fleisch bräunt. Der chemische Vorgang, der dahintersteckt, ist folgender: Beim Bratvorgang verändern die Proteine aufgrund der Hitze ihre Molekülstruktur. Die Proteine an der Oberfläche denaturieren, was bedeutet, dass sich die Muskelfasern verkürzen, lockern und sich verknäulen. Gleichzeitig schrumpft das Bindegewebe.

Beim Anbraten werden die Oberflächenproteine der äußeren Zellen durch die sogenannte Maillard-Reaktion karamellisiert, sodass eine wohlschmeckende Kruste entsteht, die jedoch keinesfalls wasserdicht ist. Sobald das gebratene Fleisch auf dem Teller liegt, bildet sich schnell eine rötliche Pfütze aus Fleischsaft.

Das liegt daran, dass im Fleisch eingelagertes Wasser keinen Platz mehr findet. Das Netzwerk aus denaturierten Proteinen kann die Flüssigkeit nicht mehr binden und festhalten. Mit irgendwelchen Poren, die sich schließen oder nicht, hat dieser Vorgang nichts zu tun.

Das ist schlichte Proteinphysik und passiert immer – egal, mit welchem Fett und bei welcher Temperatur angebraten wird.

Text: Sabine Rahn

Rutz-Fachgeschäft in der neuen Stadt-Galerie eröffnet

Direkt neben dem Haupteingang der neuen Stadt-Galerie in Wiesloch, zwischen REWE und Herzog-Apotheke, befindet sich das neue Rutz-Fachgeschäft: ideal für eine Kaffeepause und um sich mit lecker-frischen Backwaren von Rutz zu versorgen. Das behagliche und dennoch schicke Café ist ein idealer Ort, um mit Freunden zu plaudern, sich in aller Ruhe bei einer Tasse Cappuccino zu entspannen oder mit einem leckeren Snack den kleinen Hunger zu stillen. Der dunkle Holzboden, massive Holztische und bequeme Stühle im Retrolook sowie eine flippige beige Deckenlampe, die an einen schwimmenden Delfin erinnert,

schaffen ein gemütliches und zugleich modernes Ambiente.

An der Verkaufstheke lachen Sie unsere Fachverkäuferinnen Anna Tropmann, Tanja Bauer, Beate Oestinger und Carolin Trombatore, sowie die Verkaufsleiterin Helga Lepp freundlich an. Sie halten für Sie ein vielseitiges Sortiment bereit: zahlreiche Brotsorten, Knax, Seelen, Knusperle mit Frikadellen und Krautsalat, Erdbeer-Minz-Trifle, Holzofenbrot, leckere Torten, Kaffeespezialitäten, mit verwirbeltem Quellwasser gebraut, und vieles mehr. Kommen Sie doch vorbei!



Rutz lässt Sie am Tag der offenen Tür hinter die Kulissen blicken

Am Sonntag, dem 23. September, lädt die Bäckerei Rutz zum Tag der offenen Tür ein. Wollten Sie schon immer einmal zusehen, wie Ihr Lieblingsbrot gebacken oder Ihre Lieblingstorte dekoriert wird? Am 23. September können Sie unseren Bäckern und Konditoren auf die Finger sehen und viel Spaß haben. „Dabei haben unsere Besucher Gelegenheit, sich zu überzeugen, dass wir alles selbst backen, nichts dazukaufen, fast alle Backwaren von Hand herstellen und hohe Hygienestandards einhalten“, sagt Unternehmer Eugen Rutz. „Wir haben zudem ein buntes turbulentes Programm für Sie vorbereitet, das Kindern und Erwachsenen Spaß macht.“

Lassen Sie sich überraschen. Schauen Sie vorbei, am 23. September, in Walldorf, Altrottstraße 50. Wir freuen uns auf Sie.

Es geht auch ohne

Mitarbeiter Klaus Ruth unterstützt alkoholranke Menschen, von ihrer Sucht loszukommen, und zeigt Jugendlichen, wie sie sich vor einer Abhängigkeit schützen können



Wenn Ofenbereichsleiter Klaus Ruth nachts um 24 Uhr bei Rutz die Backöfen einschaltet und den Holzofen vorheizt, ist es noch ganz still in der Backstube. Er genießt diese zwei ruhigen Stunden, besonders heute, denn letzte Nacht bekam er noch weniger Schlaf als gewöhnlich: Wie jeden Dienstagabend, leiteten er und seine Frau in Sinsheim eine Selbsthilfegruppe für suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen. Klaus Ruth weiß, wie es den Menschen in seiner Gruppe geht. Er kennt den mit Scham und Selbsthass besetzten Kreislauf, heimlich zu trinken, heimlich Flaschen zu entsorgen, Vorsätze zu fassen und dann wieder einzuknicken, denn er ist selbst seit fast neun Jahren ‚trockener Alkoholiker‘. Und seine Frau weiß, wie schwer es für Angehörige ist, mit einem alkoholkranken Menschen zu leben und wie Co-Abhängigkeit entsteht.

Der Weg in die Normalität dauert lange

„Ich schaffte den Absprung erst, als meine Frau sich aus ihrer Co-Abhängigkeit löste und mir mit Trennung drohte“, berichtet Klaus Ruth. In der Therapie lernte er, ohne Alkohol zu leben, ohne Alkohol Konflikte zu lösen. „Aber ohne Selbsthil-

Rückschlägen wieder aufrappelt. In der Gruppe werden aber auch pragmatische Lösungen für alltägliche Herausforderungen diskutiert: Wie kann ich ohne Angst, schwach zu werden, einkaufen? Wie überstehe ich Feste, in denen Bier und Wein ausgeschenkt werden? Klaus Ruth: „Am besten ist es, sich möglichst viele alkoholfreie Schutzzonen zu schaffen, und das kann auch heißen, dass man die Arbeitsstelle und die Freunde wechselt.“

Jugendlichen die Sucht vor Augen zu führen

Klaus Ruth unterstützt nicht nur Menschen, die bereits abhängig sind, er will Jugendliche durch sein Beispiel vor dem Alkoholismus schützen. Der Bäckermeister geht regelmäßig in Schulen und schildert den Kindern und Jugendlichen, wie er bereits mit 12 Jahren in seine Alkoholkrankheit schlitterte und wie diese fast sein Leben zerbrach. Er schildert ihnen, wie er seine Probleme in Alkohol ertränkte, weil er nicht über sie sprechen konnte, wie er in eine Clique geriet, in der der Vollrausch eine ‚normale‘ Freizeitaktivität war. In seinen Vorträgen schont sich Klaus Ruth nicht, er erzählt offen und ehrlich auch über sehr persönliche Dinge. Die Kinder schätzen das und hö-



fegruppe hätte ich es nicht geschafft.“ Der Kampf gegen den Alkohol muss jeden Tag aufs Neue ausgefochten werden, denn der Körper hat ein virulentes Suchtgedächtnis. „Auch für die Familie dauert der Weg in die Normalität lange, vor allem für die Kinder, die oft die Schuld auf sich nehmen“, berichtet Klaus Ruth. „Meine Tochter hat noch lange Zeit geglaubt, wenn sie keine Einsere schreibe, fange der Papa wieder an zu trinken.“ Was Klaus Ruth und seine Frau damals in ihrer Selbsthilfegruppe an Geborgenheit und Unterstützung erhielten, schenken sie seit acht Jahren durch ihr ehrenamtliches Engagement in der Suchtprävention zurück. Sie haben Weiterbildungen in der Leitung von Selbsthilfegruppen und im helfenden Gespräch absolviert und moderieren nun u. a. einmal in der Woche die Selbsthilfegruppe in Sinsheim. Im Schutz der Gruppe kann über alles geredet werden: Die Probleme, die hinter dem Alkoholismus liegen. Wie man sich nach

ren ihm gebannt zu. Nach dem Vortrag suchen ein paar Kinder das Gespräch mit ihm, vertrauen ihm an, dass der Opa, Papa, die Oma oder Mama trinkt. Wenn die Kinder es möchten, hilft Klaus Ruth ihnen, vermittelt sie zum Beispiel an die Suchtberatung. Nach seiner Familie ist sein Engagement in der Suchtprävention zum zentralen Bestandteil seines Lebens geworden. „Durch mein Engagement bekommt die schwere Zeit, die hinter uns liegt, einen Sinn. Ich kann zeigen, dass man Sucht besiegen kann und dass danach ein Leben wartet, das bunt und voller Träume ist.“

Text: Rita Spatscheck

Kontakt:

Emma und Klaus Ruth
Blau-Kreuz-Gruppe, Diakonie Sinsheim,
Kirchplatz 4, 74889 Sinsheim
dienstags von 19-21 Uhr Tel.: 07261 949734

Die Freizeit gehört der Musik

Rutz-Konditor Andy Siefert ist ein Rockfan. Sein Lieblingsplatz bei Konzerten ist jedoch nicht vor, sondern auf der Bühne. Er spielt bei der Rockband Syntax Rhythmusgitarre. Am Schlagzeug ist Michael Braun, am Bass Michel Steltz, Bernd Niederer spielt Sologitarre, Lars Grünzig Keyboard und Dieter Reusch verleiht der Band eine eigenwillige und eindrucksvolle Stimme.

Die Jungs sind in die Jahre gekommen, aber wenn sie losrocken, wird man sofort in die 70er und 80er zurückkatapultiert. Sie covern Bands wie Toto, AC/DC, Deep Purple oder Survivor, haben aber auch mit eigenen Liedern Erfolg. Andy Siefert: „Unser Song ‚Stand and Deliver‘ ist zum Beispiel Stadionsong des neuen Fußball-Zweitligisten SV Sandhausen.“

Für Andy Siefert ist Musikmachen ein idealer Ausgleich zu seiner Arbeit als Konditor. Er schätze die Sorgfalt und ruhige Konzentration, die das Backen von Kuchen erfordert, aber es richtig krachen zu lassen, sei auch nicht schlecht. „Und auf der Bühne zu stehen, zu hören, wie die Menschen mitsingen und applaudieren, zuzuschauen, wie sie mit dem Feuerzeug in der Hand tanzen, ist ein wunderbares Gefühl.“

Syntax sind in der Rhein-Neckar-Region keine Unbekannten: So spielen sie zum Beispiel am 14.7.2012 auf dem renommierten Winestock-

Festival in Neustadt. „Wir sind eine von 15 Bands, die unter 200 Bewerbern ausgewählt wurden“, berichtet Andy Siefert stolz. Den größten Erfolg feierte die Band 1989, als sie den Nachwuchswettbewerb von RPR gewann. Andy Sieferts persönliches Highlight ist jedoch ihr Auftritt anlässlich einer Autogrammstunde des ehemaligen Toto-Sängers Bobby Kimball und von Jimi Jamison, der ehemaligen Leadstimme von Survivor, die 2011 in Wiesloch stattfand. „Die Jungs haben ein paar Nummern mit uns gespielt, und das war einfach toll“, schwärmt Andy Siefert.

Gegründet wurde die Band 1986. Weil einige Bandmitglieder keine Zeit mehr hatten, löste sie sich fünf Jahre später auf. 2006 kam dann das Comeback. Jetzt stehen sie fast jedes Wochenende auf der Bühne und sorgen für gute Stimmung. Einmal die Woche probt die Band und entwickelt dabei neue Songs. Die musikalischen Ideen stammen meist von Andy Siefert, Schlagzeuger Michael Braun liefert die Texte. „Mit Menschen, die man mag, Musik zu machen, ist einfach das Beste, was es gibt“, sagt Siefert. Für ihn kann das Leben so bleiben, wie es ist. Einen Traum hat er jedoch noch: einmal vor 30.000 Zuschauern zu spielen, als Vorgruppe eines Weltstars wie zum Beispiel Bon Jovi. Text: Rita Spatscheck

Kontakt: www.syntax-music.de

Ein Kuss sagt mehr als tausend Worte

Über die wahrscheinlich zärtlichste Geste der Welt



Küssen macht schön, gesund, glücklich und hält jung! Na, diese Erkenntnisse müssten eigentlich auch den letzten Kuss-Muffel überzeugen. Vielleicht wird allerdings auch genau aus diesen Gründen auf fast der ganzen Welt geküsst. Etwa 90 Prozent aller Menschen tun es, schätzen Experten, die sich mit der Philematologie, der Wissenschaft des Küssens, beschäftigen. Doch Kuss ist nicht gleich Kuss. Freunde busseln sich auf die Wange, Politiker teilen ihn brüderlich, Sportler lieblosen ihre Medaillen, der Papst segnet den Boden, der erotische Kuss bringt lustvolle Erfüllung. Und selbst Tiere tun es. Vögel reiben ihre Schnäbel aneinander, Füchse lecken sich gegenseitig das Gesicht, Elefanten stecken sich die Rüssel ins Maul.

Wie und warum Vielküsser von der positiven Wirkung des Küssens profitieren, ist erwiesen. Schon die Vorfreude sorgt für vermehrte Speichelbildung, dabei werden antimikrobielle Enzyme gebildet, die wiederum helfen, Karies vorzubeugen. Beim Kuss erhöht sich der Pulsschlag, der Adrenalinspiegel steigt, Milliarden Nervenzellen werden angeregt. Die zunehmende Durchblutung und die Ausschüttung von Endorphinen machen den Teint rosig und straff, bringen die Augen zum Leuchten und setzen Glücksgefühle frei. Da beim Küssen Bakterien übertragen werden, produziert der Körper mehr Abwehrkräfte, das Immunsystem wird gestärkt. Wem das immer noch kein Lächeln ins Gesicht zaubert, dem sei noch gesagt: Küssen ist eine sportliche Angelegenheit. Damit die Nasen beim innigen Kuss-Spiel nicht miteinander kollidieren, müssen Hals- und Rückenmuskeln sowie (je nach Intensität) zwischen 29 und 38 Muskeln im Gesicht aktiviert werden. Das strengt an und verbrennt bis zu 20 Kalorien pro Minute. Theoretisch müsste man also, um ein Stück Erdbeersahnetorte kalorienmäßig abzubauen, einfach nur 15 Minuten leidenschaftlich knutschen.

Trotzdem bleiben viele Rätsel rund ums Küssen ungelöst. Denn warum wir einander küssen, ist nicht eindeutig klar. So manche Erklärung mutet recht animalisch an. Einige Volkskundler bevorzugen die Theorie, dass sich die Vorfahren der Menschen bei Begegnungen gegenseitig am Hinterteil beschnüffelt und beleckt haben. Als aus den Vierbeinern aufrecht gehende Zweibeiner wurden, wanderte der Kuss gewissermaßen mit nach oben. Verhaltensforscher beschreiben den Kuss dagegen als ritualisierte Fütterung. Früher zerkleinerten die Mütter die Nahrung in ihrem Mund und gaben sie auch über den Mund an den Nachwuchs weiter. Bei den Himbas in Namibia findet man diese Art der Fütterung auch heute noch. Beim Rest der Welt ist einfach der Zweck

verloren gegangen, während die Anlage noch vorhanden ist.

Und dann ist der Kuss auch noch so eine Art Partnertest. Der Geschmack des Speichels gibt Auskunft darüber, ob die beiden Immunsysteme miteinander harmonieren. Ähnlich wie beim Sex, nur in geringerer Dosis, wird beim Küssen das Hormon Oxytocin freigesetzt, das großen Einfluss auf die Paarbindung nimmt. Wenn zwei Menschen sich küssen, tauschen sie dabei unbewusst über den Speichel Informationen aus, ob und wie sie zusammenpassen.

Text: Christian Roskowetz

Übrigens: Am 6. Juli ist Welt-Kuss-Tag!



Facebook News

Unsere Facebook-Seite hat sich zu einer lebhaften Kommunikationsplattform entwickelt.

Die Kunden loben und kommentieren unsere Backwaren und Aktionen. Unsere Mitarbeiter plaudern mit Kolleginnen und Kollegen und informieren über Neuigkeiten.

Hier ein kleiner Auszug aus den vielen ausgefallenen Posts unserer Kunden:

„Prost un en Guude. Zwaa Scheiwe Brot vom Bäcker Rutz, dazwische Worscht von'ere Wutz, e Schobbeglas randvoll mit Woi! Was kann im Leewe schäjner soi?“

Hans-Joachim Ruth

“The world's best bakery is here in Walldorf/Germany. Everybody is most welcomed to taste the cakes and especially the best bread on the world, even though you have to queue on Saturday mornings for 15 minutes.“

Birgit Hohenadel-Hess

„Lobgesang eines Kunden

Es gibt Bäcker, deren Brot verschmäht man selbst bei Hungersnot.



Hingegen schmeckt bei Rutz, dem Bäcker, jedes Backwerk frisch und lecker.“

Hans-Joachim Ruth

Besuchen Sie uns auf Facebook. Wir freuen uns auf viele weitere konstruktive Posts und danken allen unseren Fans für ihre tollen Beiträge. Sie kennen unsere Facebook-Seite noch nicht?

Dann klicken Sie sich einfach mal rein unter: www.facebook.com/BaekereiRutz

Ihr Oliver Rutz

Küssen kurios

Im US-Bundesstaat Wisconsin sind Zungenküsse verboten, in Michigan darf man seine Frau sonntags nicht küssen und in Iowa gibt es Zeitlimits fürs Küssen in der Öffentlichkeit. In Frankreich sind Bahnübergänge kussfreie Zonen, damit Passagiere beim Umsteigen nicht behindert werden.

Zwei Drittel aller Menschen drehen beim Küssen den Kopf nach rechts.

Fast 90 Prozent der Frauen, aber nur 30 Prozent der Männer schließen beim Küssen ihre Augen.

In einem 70-jährigen Leben küsst man durchschnittlich 110.000 Mal.

Ein durchschnittlicher Kuss dauert heutzutage mit 12 Sekunden doppelt so lange wie noch vor 20 Jahren.

Nur 30 Prozent der Deutschen halten sich für gute Küsser.

Am Valentinstag 2011 küsst sich Akekachai Tiranarat und seine Frau Raksana 46 Stunden, 24 Minuten und 9 Sekunden lang.

Der Weltrekord im Simultan-Küssen großer Menschenmassen wurde am Valentinstag 2009 in Mexico City aufgestellt. Dort knutschten sich gleich 39.897 Menschen.

Mit „Brötchentanz“ die Seele heilen

Die zauberhafte Geschichte des Heidelberger Doktorclowns

Parastu Hossein Samadzadeh, in Teheran geboren, lebt und arbeitet in Heidelberg. Doch sein Beruf ist für ihn mehr eine Berufung. Denn als Magier Parastu bringt er Menschen zum Lachen und zum Staunen. „Vom Zaubern fasziniert bin ich, seit ich neun Jahre alt war“, erzählt Samadzadeh. Und erinnert sich. „Es war im Jahr 1970, als der Geburtstag des Schahs von Persien, Mohammad Reza Pahlavi, drei Tage lang gefeiert wurde.“ Hossein, damals neun Jahre alt, konnte sich nicht sattsehen an den vorwitzigen Gauklern, an den spaßigen Clowns, an den Kunststücken der Zauberer. Und nicht satt hören an den spannenden Abenteuern der Geschichtenerzähler. Fast drei Tage und Nächte kam er nicht nach Hause. Was wiederum mit drei Tagen Hausarrest bestraft wurde. Zeit, die Hossein mit dem Üben kleinerer Münztricks verbrachte, die er den Magiern abgesehen hatte. Kaum war er wieder unter seinen Freunden, ließ er sich von ihnen Münzen geben, die zwischen seinen Fingern einfach weggerieben wurden – und (dummerweise) nie wieder auftauchten. Man mag diese zauberhafte Geschichte glauben oder nicht.

Tricks, die man einfach nicht bemerkt

Die Kunst dieser fantastischen Unterhaltung ließ Hossein nicht mehr los. Nicht während seiner Ausbildung zum Buchbinder, nicht während seines Studiums der Philosophie, Pädagogik und Politik. An seinen ersten großen Auftritt kann er sich noch gut erinnern: „Das war 1987 und mein erster Trick, den ich zeigte, waren die 'un glaublichen Ringe',



die sich miteinander verketteten ließen.“ Ob er verrät, wie dieser Trick funktioniert? „Nein, Zauberer, die wie ich Mitglied im Magischen Zirkel, dem Verband aller Zauberkünstler, sind, dürfen Trickgeheimnisse nicht verraten. Nicht einmal den Rutz-Leserinnen und -Lesern“, lacht er. Schade! Seither verfeinerte er all die Fähigkeiten, die er zum Beispiel für Straßentheater, Festivalauftritte, Firmenevents, Kinderfeste, Galashows oder Workshops braucht. Eisenbahnwaggons oder die Freiheitsstatue lässt Hossein nicht verschwinden. Dafür bräuchte man aufwendige Apparaturen. Ein paar davon besitzt Hossein zwar auch. Aber eigentlich liebt er die kleinen, die feinen Tricks. Tricks, die der gebannte Zuschauer auch dann

nicht erkennt, wenn er direkt daneben steht. Mit Tauben, die er auf wundersame Weise erscheinen und verschwinden lässt. Mit Karten, die er aus Ärmeln und Jackentaschen der Zuschauer zieht. Oder eben mit den magischen, komplett verschweißten Ringen, die er auf mysteriöse Weise ineinander verkettet – und wieder auseinanderlöst.

Charly-Chaplin-Double

Aber es gibt noch etwas, was Hossein schon von klein auf verehrt: die Kunst des Komikers Charlie Chaplin. „Er bringt die Menschen mit einfachsten Mitteln zum Lachen. Und ein Tag ohne Lachen ist wirklich ein verlorener Tag.“ Hossein, der alle Chaplin-Filme kennt, liest dessen Biografien, klebt sich einen Schnurrbart an, setzt sich eine Melone auf, kleidet sich mit einer viel zu engen Jacke, einer viel zu großen Hose, schlüpft in Schuhe, die ihm nicht passen, schaut sich Mimik und Bewegungen des großen Filmkomikers ab, übt berühmte Szenen wie den ‚Brötchentanz‘ aus ‚Goldrausch‘. Bis zur Perfektion. 2002 gewinnt er den deutschen Fachmedienpreis ‚The best Charlie-Chaplin-Double‘. Hätte es auch eine andere Persönlichkeit als Double für ihn geben können? „Nein“, sagt Hossein energisch, „wenn man vor dem Spiegel steht, dann weiß man einfach, wer man ist.“ Ob als Clown, als Magier oder als Charlie Chaplin: In all seinen Rollen, in denen man Hossein buchen kann, bewirkt er Unterhaltendes – und noch mehr. Heißt es doch nicht nur für ihn so schön: Lachen ist gesund. Und Gesundheit

brauchen besonders diejenigen Kinder am dringendsten, die Hossein als Dr. Clown besucht. Mit einfühlsamem Humor bringt er bei seinen Visiten Schwung und Farbe in so manchen Krankenhausalltag, lässt Kinder mit Luftballons, die er zu allen möglichen Tieren (vom Hündchen bis zum Tiger) modelliert, mit Jonglierkunststücken und Zaubertricks zumindest für Augenblicke die Sorgen vergessen. „Dabei geht es gar nicht unbedingt darum, auf Biegen und Brechen lustig zu sein. Man muss auf die Kinder eingehen können.“ Wer noch mehr über den Charlie Chaplin spielenden magischen Doktorclown wissen möchte, wird sicher fündig unter www.magic-parastu.com.
Text: Christian Roskowetz



Leben wie im Mittelalter

Immer mehr Kraichgauer beamen sich in ihrer Freizeit in die Vergangenheit zurück



Sie zimmern Schiffe wie die Wikinger, stellen historische Schlachten nach, spielen die Leier oder üben sich im Schwertkampf oder Bogenschießen. Viele Menschen drehen in der Freizeit ihre Uhr auf Mittelalter zurück. Höhepunkt ist das Mittelalterspektakel im Schlosspark Eichersheim in Angelbachtal. Dort wird am 11. und 12. August wie vor 1000 Jahren gefeilscht, geschmiedet, gezecht, gespielt, getanzt, gekämpft, gelagert. Rutz-Mitarbeiterin Melanie Kaufmann, die im Fachgeschäft Kirrlach arbeitet, freut sich schon jetzt darauf, den Spielern zuzuhören, den Turnierkämpfern zuzusehen und durch die vielen Stände des Mittelaltermarktes zu schlendern. „Es gefällt mir, in eine historische Welt einzutauchen, zuzusehen, wie Filz entsteht oder Kleider von Hand genäht werden.“ Am Mittelalter faszinieren sie vor allem das Handwerk und die Gemächlichkeit. „Dort saßen die Menschen viel öfters als heute zusammen und redeten miteinander.“ Gut möglich, dass sie



auf dem Mittelalterspektakel auf Harald Klingel und die Modedesignerin Astrid Grewe trifft. Klingel bietet alte Bogen an, Grewe historische Gewänder. Beide sind überzeugte Mittelalteraktivisten und genießen es, wie im Mittelalter zu lagern: Klingel schätzt es, abends am Feuer zu sitzen und über Waffen im Mittelalter zu fachsimpeln. Astrid Grewe findet es faszinierend, für ein paar Tage die

Armbanduhr abzulegen und „wie im Mittelalter zu leben.“ Ich nähe, andere spinnen Garn, brauen Met, wetteifern im Bogenschießen. Mein Mann stellt mit anderen zusammen Schlachten der Wikinger nach.“

Am Wochenende mittelalterliche Handwerkskünste erlernen

In Angelbachtal kann man sich nur für ein Wochenende ins Mittelalter zurückbeamen, in Osterburken den ganzen Sommer lang. Im Freilichtmuseum Adventon bauen die dortigen Siedler eine mittelalterliche Stadt nach zeitgenössischen Methoden auf und füllen sie mit Leben. Bereits jetzt kann man zum Beispiel eine historische Schmiede, ein Templerhaus, eine Werkstatt für Instrumentenbauer und ein Stadthaus besichtigen. Und in und vor diesen Gebäuden herrscht das pralle Leben: In der Schmiede wird wie im 12. Jahrhundert Stahl gehämmert, im Handwerkshaus werden Töpfe aus Lehm gebrannt. Und noch besser, Besucher können selbst Hand anlegen: wie früher Schafe scheren, Fachwerk verputzen, ein Feld mit Feuer roden und mittelalterliche Künste erlernen. Bei Ingo Litschka zum Beispiel üben sich große und kleine Fans der drei Musketiere im Schwertkampf, mit Schwertern, geschmiedet wie im 15. Jahrhundert, 1,5 kg schwer und 1,2m lang. „Schon nach sechs Seminartagen kann man gut mit dem Schwert umgehen“, verspricht Ingo Litschka. „Vor allem Frauen sind sehr talentiert.“ Harald Klingel zeigt, wie man Bogen aus Eichenholz baut, so wie es die Menschen im 12. Jahrhundert taten. „Es ist wunderbar, mit dem eigenen Bogen zu schießen“,

Informationen:

Kursangebote für Handwerk und Künste des Mittelalters findet man unter

www.mittelalterpark.de/kurse/kurs.php?id=1
Hier finden sie u.a. Kurse für Schwertkampf von Ingo Litschka, Bogenbaukurs von Harald Klingel und den historischen Nähkurs von Astrid Grewe

Museumspark Adventon und seine Siedler
[www.adventon u.](http://www.adventon.u.) www.siedler-von-adventon.de

Mittelalterspektakel in Angelbachtal
11. und 12. August in Angelbachtal, Schlosspark Eichersheim
www.mittelalterpark.de/termine/angelbachtal.html

sagt der begeisterte Sportschütze. In Adventon können sich Frauen und Männer mithilfe von Astrid Grewe auch ein mittelalterliches Gewand schneidern: Rustikales für ‚Bauern‘ und ‚Handwerker‘, Edles für ‚Schlossfräuleins‘. Ohne authentische Kleidung eine Leier zu bauen oder Falken aufsteigen zu lassen, ist für Mittelalter-Fans undenkbar. Selbst Besucherin Melanie Kaufmann geht nur in mittelalterlichem Kleid auf Märkte: „Authentisch gekleidet, taucht man viel besser in die andere Welt ein.“ Für Modedesignerin Grewe ist das Mittelalter schon längst Beruf und Berufung. „Als Mittelalter mein Hobby wurde, wollte ich vor allem meine romantischen Klischees vom Mittelalter ausleben. Heute fasziniert es mich, das Mittelalter so nachzustellen, wie es wirklich war. Und das ist noch spannender.“

Text: Rita Spatscheck

Tausche Leistung gegen Leistung

Sich auch ohne Geld kleine Wünsche erfüllen oder für andere verwirklichen? Im Tauschring Heidelberg ist das möglich

Das Prinzip des Tauschrings Heidelberg ist eine tolle Sache. Die Mitglieder tauschen eine Leistung gegen eine andere. Ich putze deine Fenster, dafür mäht du oder ein anderes Mitglied meinen Rasen. Ohne Geld. Abgerechnet wird nach Zeit und nebenbei findet man auch noch Freunde. Doch auch beim Tauschen kommt der Erfolg nicht von alleine. Und es gilt, Fallstricke wie Schwarzarbeit oder Handwerksgesetze zu beachten.

Wer kann tauschen?

Wer tauschen will, muss Mitglied in einem Tauschring sein. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 18 Euro im Jahr. Der wird für Verwaltungsarbeit und für die Veröffentlichung der Angebote verwendet.

Wer passt zu einem Tauschring?

Vor dem Eintritt sollten sich Interessenten nicht nur überlegen, was sie suchen, sondern auch, was sie anbieten können.

Welche Leistungen kann ich tauschen?

Da sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt: von der Einführung in Excel, selbst gemachter Marmelade bis zu Fahrdiensten. Auf der Website des Tauschrings Heidelberg kann man sich Ideen holen. Aber Achtung bei handwerklichen Leistungen. Man sollte keine Leistungen bringen oder entgegennehmen, für die man eine entsprechende Ausbildung benötigt. Vorsicht ist auch bei Leistungen geboten, bei denen Haftungsprobleme entstehen können.

Wie tausche ich erfolgreich?

Jedes Mitglied kann beim Tauschring Heidelberg seine Leistungen online in ein „Angebotsformular“, eintragen oder eintragen lassen. Zudem erhält jedes Mitglied alle drei Monate das Marktblatt, in dem alle Angebote und Suchwünsche nach Stichworten aufgeschlüsselt sind. Wer seine Leis-

tungen an den Mann oder die Frau bringen will, muss jedoch aktiv werden und zum Beispiel die Menschen anrufen, die eine Dienstleistung wie die eigene suchen.

Wie funktioniert der Tausch?

Jede Leistung wird mit Zeiteinheiten, den sogenannten Talenten, verrechnet. Eine Stunde kostet 4 Talente. Ich tausche also nicht Leistung gegen Leistung, sondern Leistung gegen Talente. Jedes Mitglied besitzt ein Verrechnungskonto. Wenn ich eine Leistung in Anspruch nehme, überweise ich die dafür ausgehandelten Talente direkt auf das Konto des Leistungserbringers oder lasse sie vom Büro des Tauschrings verbuchen.

Wie verhindert man Missbrauch?

Jeder darf sein Konto nur um 16 Talente überziehen. Wer das Konto nicht ausgleicht, wird so lange gesperrt, bis er wieder im Plus ist.

Und wenn ich mit einer Leistung nicht zufrieden bin?

Ganz wichtig ist es, im Vorfeld abzuklären, was ich genau will und was ich dafür bezahle. Konflikte werden beim Tauschring Heidelberg mit einem Mediatoren und den betroffenen Mitgliedern besprochen.

Kann ein Tausch unter Schwarzarbeit fallen?

Das ist gesetzlich nicht ganz geklärt. Wer in der Woche nicht mehr als 15 Stunden Dienstleistung erbringt, ist auf der sicheren Seite. Tauschring Einkünfte müssen beim Finanzamt angegeben werden. Wer unsicher ist, sollte sich vom Tauschring Heidelberg beraten lassen und mit den zuständigen Beamten reden. Das gilt vor allem für Sozialhilfeempfänger. Text: Rita Spatscheck

Kontakt zum Tauschring Heidelberg

Telefon: 06221 586277
www.tauschring-heidelberg.de

Gewinnen Sie eine Lobtorte

„Net geschimpft is a globt“, sagen die Österreicher (Nicht geschimpft ist auch gelobt). „Auf gar keinen Fall!“, sagen wir von der Bäckerei Rutz, „gut gelobt wird nie genug!“ - Und darum verlosen wir 10 Lobtorten.

Von einem ehrlichen Lob hat jeder etwas:

Die Mitarbeiter, weil sie sehen, dass ihre Arbeit Anerkennung findet und sie sich wertgeschätzt fühlen – das stärkt das Selbstwertgefühl und motiviert.

geist, die Hilfsbereitschaft, die Aufmerksamkeit, die Loyalität Ihrer Mitarbeiter ... alles, was Sie als Chef/Chefin schon längst mal lobend erwähnen wollten, sollten Sie jetzt nicht „nur in süße Worte“ fassen – jetzt können Sie Ihren Worten auch noch süßen Nachdruck und zusätzliches Gewicht verleihen.

Gewinnen Sie eine Rutz-Lobtorte!

Chefs, die finden, „Meine Mitarbeiter kriegen schließlich Geld für ihre Arbeit, was soll ich da

*Ihr seid super!
Danke für Deinen Einsatz!
Spitzenmäßig!
Was wäre ich ohne Euch?*



Der Chef/die Chefin, weil selbstbewusste und motivierte Mitarbeiter mit viel mehr Freude, Spaß und Begeisterung an ihre Arbeit gehen – das verbessert das Arbeitsklima.

Die Firma, weil Mitarbeiter in einem guten Arbeitsklima lieber und mit größerem Engagement arbeiten – das steigert die Kreativität und die Produktivität.

Lob spornt an,

die eigenen Fähigkeiten, Stärken und Talente zu entfalten und auch mal etwas Neues auszuprobieren.

Lob ermutigt,

sich an die eigenen Grenzen heranzutasten und vielleicht auch einmal über sich selbst hinauszuwachsen.

Lob lockt Ideen ans Licht:

Die effektivsten Verbesserungsvorschläge für ein Unternehmen – egal in welcher Branche – kommen nachgewiesenermaßen häufig von den eigenen Mitarbeitern.

Die Zuverlässigkeit, das Engagement, den Team-

noch loben?“ – die müssen hier gar nicht weiterlesen. Alle anderen sollten sich bewerben.

Schreiben Sie uns

- Warum ausgerechnet Ihre Mitarbeiter unbedingt eine Lobtorte verdient haben ...
- Wieso Sie so gerne mit ihnen zusammenarbeiten ...
- Was die Mitarbeiter Ihrer Abteilung/Filiale/Firma auszeichnet ...

Bewerben Sie sich bis zum 19. Mai 2012

- ... per Mail an: Kitima.Rutz@baeckerei-rutz.de
- ... per Brief an: Bäckerei Rutz GmbH, Alttrottstraße 50, 69190 Walldorf
- ... mit einer Nachricht auf Facebook unter: www.facebook.com/BaekereiRutz

Unter allen eingegangenen Bewerbungen verlosen wir 10 Lobtorten. (Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.)

Wir sind schon sehr gespannt und freuen uns auf Ihr geballtes Lob für Ihre Mitarbeiter!
Text: Sabine Rahn



Impressum

Herausgeber:
Bäckerei Rutz GmbH
Alttrottstraße 50, 69190 Walldorf
Telefon: 06227 38490-0, www.rutz.de
Redaktion: Rita Spatscheck
Sabine Rahn (Kinderseite)

Autoren: Sabine Rahn (Kinderseite)
Rita Spatscheck, Christian Roskowetz
Illustrationen Kinderseite: Katharina Wieker
Layout: Pit Elsasser
Fotos: Pit Elsasser, fotolia, Christian Roskowetz
Druck: PVA, Landau



Rützchen



Zwei Feuer-Fragen

Rützchen und sein Freund, der Bäcker, sitzen am Lagerfeuer und rösten Stockbrot. „Weißt du eigentlich, wo das Feuer aufhört und der Rauch anfängt?“, fragt Rützchen den Bäcker. Der denkt nach, überlegt und grübelt - aber er kommt nicht drauf. „Sag schon, wo?“, fragt er schließlich.

Rützchen grinst. „Na gut, ich gebe dir einen Tipp“, sagt er, „für die richtige Antwort musst du ein bisschen um die Ecke denken!“ „Ob mir das hilft?“, brummt der Bäcker und runzelt die Stirn. Dann sagt er: „Damit du dir ebenfalls ein bisschen den Kopf zerbrechen kannst, stelle ich dir jetzt

auch eine Frage: „Wo brennt ein Feuer höher: auf dem Mond oder auf der Erde?“ Rützchen zuckt die Schultern. „Woher soll ich das wissen? Ich war noch nie auf dem Mond ...“, sagt er.

Vielleicht kannst Du den beiden helfen?

Bitte schicke deine Antwort auf beide Fragen (mit Angabe von Deinem Namen + Adresse + Alter!) bis zum 19.5.2012 an:

Bäckerei Rütz GmbH
Altrottstraße 50
69190 Walldorf

Unter den richtigen Einsendungen werden Eintrittskarten für den Luisenpark in Mannheim verlost. (Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.)



Schlangenbrot, Knüppelkuchen, Stockbrot, Wurzelbrot

Viele Namen für eine Lagerfeuerköstlichkeit!

Zubereitung:

Aus den Zutaten einen Hefeteig machen und gut durchkneten.

An einem kühlen Ort 5 bis 6 Stunden gehen lassen. Dann noch einmal kneten.

Wer möchte, kann auch noch Speck, Kräuter, Pizzagewürz oder gebratene Zwiebeln in den Teig geben.

Von einem langen, leicht biegsamen, aber stabilen Weiden- oder Haselnusszweig an einem Ende die Rinde mit einem scharfen Messer spiralförmig und nicht zu dick drum herumwickeln und ungefähr 15 Minuten backen - am besten über der heißen Glut. Dabei den Stock immer wieder drehen.

Zutaten für ungefähr 15 Portionen:
1 kg Mehl
½ l warmes Wasser,
1 TL Salz
2 Würfel Hefe
Ein Schuss Olivenöl



Nicht nur Cowboys + Indianer lieben es:

Lagerfeuer

Wenn im Dunkeln orangefarbene Flammen über rot glühendes schwarz gekokeltes Holz tanzen, wenn es knackt und Funken wie Glühwürmchen in den Nachthimmel stieben, wenn es nach Rauch und Abenteuer riecht ... Lagerfeuer! Gibt es etwas Schöneres? Wenig ...

Wenn man an einem Feuer sitzt, braucht man nichts anderes - außer vielleicht einen Stock, um damit die gegarten Kartoffeln aus der Glut zu stochern, um daran Würstchen zu braten, Marshmallows zu rösten oder Stockbrot zu backen.

Feuer-Kartoffeln

Kartoffeln garen am besten in der Glut, das heißt, das Feuer muss schon ein Weilchen brennen, ehe es genügend Glut gibt, um darin Kartoffeln zu garen. Je kleiner die Kartoffeln sind, desto schneller sind sie gar. Etwa handtellergroße Kartoffeln brauchen ungefähr 40 Minuten, um gar zu werden - egal, ob man sie mit Alufolie umwickelt oder einfach so ins Feuer legt.



So brennt es gut

In einem Feuerkorb kann man ein Lagerfeuer abbrennen lassen, ohne dass man vorher eine Feuerstelle vorbereiten muss. Das Feuerholz sollte trocken sein. Kleinholz, Reisig und kleine Zweige werden zu einem „Feuerherz“ in der Mitte aufgehäuft. Drum herum kommen dann längere und dickere Zweige. Besonders wichtig: das Holz nicht zu dicht schichten, damit das Feuerherz atmen kann, denn Feuer braucht zum Brennen nicht nur Holz, sondern auch Sauerstoff!

Lagerfeuer löschen

Ein Feuer darf man nie unbeobachtet lassen - auch dann nicht, wenn es nicht mehr flackert. Ehe man eine Feuerstelle verlässt, schüttet man am besten Wasser über die Glut. Noch sicherer ist es, wenn man auch noch etwas Erde über dem verkohlten Holz verteilt. Warnung: Feuer machen ist toll + macht Spaß, aber es ist auch gefährlich. Macht Feuer nur dort, wo es gestattet + erlaubt ist. Und am besten in Begleitung eines Erwachsenen.



Rützchen
Abendkonzert
mit
Glühwürmchen

© Illustration: Katharina Wieker