

## Gaudiwurm ist der Wunsch

**TREFFEN** Am Runden Tisch wurde der Faschingsdienstag 2016 favorisiert.

**KELHEIM.** „Es war der breite Wunsch, wieder einen Faschingszug zu veranstalten“, berichtete Bürgermeister Horst Hartmann vom Runden Tisch zum Thema „Faschingszug 2016“, zu dem die Stadt Kelheim kürzlich ins Rathaus geladen hatte. Die Entscheidung, ob sich im kommenden Jahr nach der Pause 2015 wieder ein Gaudiwurm durch die Kelheimer Innenstadt schlängeln wird, haben die Mitglieder im Ausschuss für Wirtschaft, Tourismus, Kultur (WTK) zu treffen. Am 22. April ist zunächst aber nochmals eine Zusammenkunft am Runden Tisch.

Beim ersten Treffen im März waren nach Auskunft des Stadtoberhauptes Vertreter von Kanuclub, Feuerwehr, LTT, Paradonia, Dance Academy sowie von Stadtratsfraktionen anwesend. Weitere Vereine seien eingeladen gewesen, aber deren Vertreter hätten an dem Termin wohl keine Zeit gehabt. Die Stadt habe die Zusammenkunft einberufen, wie dies im Dezember im WTK-Ausschuss versprochen worden sei, so der Bürgermeister. Anlässlich der damaligen Ausschusssitzung war beschlossen worden, 2015 keinen Gaudiwurm abzuhalten. Am Faschingsdienstag hatte es eine Protestaktion gegeben.

Am Runden Tisch ging es nun um die Fragen, ob im kommenden Jahr wieder ein Gaudiwurm stattfinden soll oder nicht und wenn ja, welcher Veranstaltungstag dafür gewählt werden soll. Die mehrheitliche Meinung sei gewesen, dass der Faschingsdienstag weiterhin der Veranstaltungstag bleiben soll, weil „der Termin eingeführt ist“, so Horst Hartmann. Wie er sagte, müsste gesehen werden, ein Organisationsteam bilden zu können, um auch eine Verbindung zu den Vereinen zu haben. Am 22. April ginge es auch um die Frage, inwieweit sich Vereine, die im März am Runden Tisch zu gegen gewesen seien, engagieren könnten. Dann werde weitergesehen – und es könnten weitere Entscheidungen getroffen werden. (eb)

## Kinder backen Pizza

**AKTION** Kai-Ferienbetreuung zu Gast in der Sportinsel

**KELHEIM.** Die Kelheimer Kinder waren am Montag mit der Ferienbetreuung von Kai e.V. in der Pizzeria auf der Sportinsel in Kelheim. Der Chef der Pizzeria Riviera und sein Bruder erklärten den Kindern wie eine Pizza gemacht wird und welche Zutaten hierfür benötigt werden.

Anschließend wurde kräftig Hand angelegt und die Kinder konnten ihren Teig nach dem Kneten und formen nach Herzenslust belegen. Im Holzofen wurde die Pizza dann gebacken und anschließend gemeinsam gegessen.



Die Kinder hatten Spaß. Foto: Kai e.V.



Aufmerksam lauschen Christine, Karla und Alois den Ausführungen von Bernhard Bühler (v.r.)

Foto: Schmidl

## Basisch essen gegens „Sauerwerden“

**KOCHKURS** Der Koch und Heilpraktiker Bernhard Bühler zeigte in der MZ-Akademie wie einfach Basisches Kochen sein kann.

VON EVI SCHMIDL

**KELHEIM.** In der Kochschule des Möbelhauses Brandl an der Regensburger Straße 76 in Kelheim gastierte die MZ-Akademie. Für basisches Kochen mit Bernhard Bühler interessierten sich Christine, Karla und Alois. Erst mal einen Vitaminsmoothie aus Apfel, Ingwer und frischen Wildkräutern und dann das sich Kennenlernen.

**Ein Profi als Dozent**

Bühler ist gelernter Koch mit der Zusatzbildung zur Diätiküchle. Essen und Ernährung kennt er nicht nur aus beruflicher, sondern auch aus hausmännischer Sicht, erzählte er. Alles müsse möglichst einfach, variabel und dem eigenen Geschmack anpassbar sein. Verschiedensten Kostformen wie vegan oder Vegetarier stünde er kritisch

### DREI EINFACHE REZEPTE

- ▶ **Wildkräutersmoothie:** Ein mittelgroßer Apfel, ein walnussgroßes Ingwerstück, ein halbe Tasse Wildkräuter mit etwa einer Tasse Wasser mixen. Genussfertig.
- ▶ **Frühlingskräutersalat mit Sonnenblumenkernen:** 100 g Wildkräuter, Ein EL geröstete Sonnenblumenkerne, Oli-

venöl, milder Obstessig oder Zitronensaft, Tamari (Sojasauce)

- ▶ **Kokos-Bananen-Sorbet mit Blütenblättern:** 500 g Bananen pürieren, 20 bis 50 g essbare Blüten zufügen, 150 ml Kokosmilch, Zitronensaft, etwa 100 g Honig, gemahlene Vanille nach Geschmack. Frosten. (xes)

gegenüber, „weil sie meist keine gesundheitlich fundierte Grundlage haben, sondern eher eine Lebenseinstellung wieder geben“. Schon seit seiner Kindheit habe er sich viel mit Wildkräutern und gesunder Ernährung beschäftigt. Daraus entwickelte sich sein neuer Beruf als Heilpraktiker. Anfang der 90er Jahre habe er sich ausbilden lassen und betriebe seit 1996 eine eigene Praxis.

Während Bühler aus Wildkräutern mit Hanföl einen schmackhaften Salat zubereitete, erzählten die Kursteilnehmer von ihren Motivationen in Sachen gesundes Essen dazuzulernen. Alois machte zum ersten Mal einen Kochkurs. „Mi hod mei Frau her

g'schickt“, sagte er lächelnd. Natürlich habe er Interesse, „sonst wär ich ja nicht da“. Zuhause würde jeder in der Familie „irgendwie nach eigenem Gusto kochen“.

Christine hat die Anzeige gelesen und weil „mich Essen grundsätzlich und gesundes Essen insbesondere interessiert habe ich mich angemeldet. Sie nähme vermutlich zu viel Eiweiß zu sich und suche durch das Basische einen Ausgleich. „Und außerdem gefällt es mir, in Sachen Ernährung etwas zu lernen“, sagte sie.

Karla hat eigenen Angaben zu Folge Probleme mit den Knochen. „Ich habe gehört, die Übersäuerung des Körpers trägt zu diesem Krankheitsbild bei“,

sagte sie. Grundsätzlich wisse sie nicht viel darüber und hoffe, „heute etwas zu lernen“.

Bühler fuhr recht unterhaltsam und interessant mit seinen Lehren fort. Ernährung hänge auch immer mit dem Alter und der Arbeitssituation eines Menschen zusammen, sagte er. Also global zu sagen dieses „Ja“ und jenes „Nein“ ginge nicht. „Ein Bauerbeiter braucht einfach was anders als ein Schreibtischtäter“.

**Viel Input für Zuhause**

Ein Brotteig aus Buchweizen ist relativ einfach, lernt die Gruppe. Buchweizen, Hefe, Wasser und gut mit dem Schneebesen durchrühren, dies sei der Grundteig. Mit leichten Variationen könnten Brot, Pizza und vieles mehr daraus gebacken werden. Buchweizen ist glutenfrei und trage zur gesunden Ernährung bei. Der Fladen ist schnell gebacken und wird nebst Wildkräutersalat mit Genuss verzehrt. Schneidetechniken zeigte Bühler auch, „weil richtig Schneiden neben gesunden Lebensmitteln beim Kochen wichtig ist“. Mit viel Spaß wurde bis zum Nachmittag gelernt, gekocht und gegessen.

## „Leinen los!“ für die kulinarische Schiffsreise

**AHOI** Die Premiere an Altmühl und Donau war ein voller Erfolg.

**KELHEIM.** Tom Daxl vom Gasthof Höhenhof „Zum Schützenwirt“, Obertraubling, und Michael Hofer vom „Gasthaus Zirngibl“ in Bad Abbach sorgten am vergangenen Samstag für einen kulinarischen Höhepunkt in der Kreisstadt Kelheim. Und zwar auf dem Wasser.

Punkt 18.30 Uhr wurden eine Vielzahl von Kerzen und Teelichtern auf dem Panoramaschiff „Altmühlperle“ entzündet. Die Gäste der „Kulinarischen Schiffsreise an Altmühl und Donau“ fanden sich an der Anlegestelle Kelheim-Altmtühtal ein und wurden dort mit einem „Bayerisch Sprizz“ begrüßt.

Kurz vor 19 Uhr ging es dann an Bord. Ariane Braun und Kapitän Michael Sattler von der Altmühtal Personenschiffahrt GmbH begrüßten zu-



Die Gäste ließen sich beim Vier-Gänge-Menü verwöhnen.

Foto: Braun

sammen mit den Köchen Tom Daxl und Michael Hofer die Gäste und Geschäftspartner an Bord. Die Tische waren stilvoll eingedeckt und zahlreichen Kerzen und Teelichter sorgten

für die zauberhafte Stimmung an Bord der „Altmühlperle“.

Pünktlich zum ersten Gang legte das Schiff in Richtung Kapfelberg ab. Bei Kerzenschein und stimmungsvol-

ler Musik von der Band „Hautnah“ genossen die rund 140 Gäste auf dem ausverkauften Panoramaschiff „Altmühlperle“ ein eigens für das Schiff kreiertes Candlelight-Dinner in vier Gängen unter anderem mit einem Duet von Kalbsfilet und Backe mit Rahmpolenta und Austernpilzen im Hauptgang.

„Leidenschaft – Kreativität – Genuss“, das war das Motto der beiden Köche an diesem Abend und das konnte man auch zum Dessert sehen. Hier zierte ein mit der Aufschrift „Altmühlperle“ gebackenes Schiff das Topfenparfait.

Insgesamt sieben Köche, zahlreiche Servicekräfte und das Schiffspersonal bescherten den Gästen an Bord angenehme Stunden.

Die Premiere war laut Altmühtal Personenschiffahrt GmbH ein voller Erfolg. Da waren sich auch die Gäste, das Team sowie die Mitarbeiter der Gasthöfe Zirngibl und Höhenhof schnell einig.