

Rat bespricht Stand des Haushalts

Kommunales Der Gunninger Rat lädt am Mittwoch, 6. September, um 19 Uhr zur öffentlichen Sitzung ein.

Gunningen. In der Sitzung des Gemeinderats Gunningen am Mittwoch, 6. September, geht es unter anderem um den Zwischenbericht zur Haushaltswirtschaft der Gemeinde für das Jahr 2017. Zudem sollen Haushaltsreste aus dem Jahr 2016 gebildet werden. Haushaltsreste sind Verpflichtungen, die die Gemeinde noch aus dem vorangegangenen Jahr hat.

Zur mobilen Anlage zur Geschwindigkeitsmessung, die seit mehreren Monaten in Gunningen steht, gibt es die Halbjahresstatistik. Die Messtafel hatten Gunningen und Durchhausen gemeinsam angeschafft. Die Leuchtziffern auf der Tafel sollen den hereinfahrenden Autofahrern ihre gefahrene Geschwindigkeit noch deutlicher machen. Beide Gemeinden erhoffen sich dadurch, dass der Verkehr gebremst wird.

Weitere Themen in der Sitzung sind die Umstellung der Straßenbeleuchtung auf LED-Technik, die Bildung des Wahlvorstands und die Bestimmung der Wahlhelfer für die Bundestagswahl, mehrere Bauangelegenheiten sowie die Sanierung des Radwegs in Richtung Schura mit Hilfe eines Förderprogramms. **nq**

Fest in der Gartenanlage

Aldingen. Die Gartenfreunde Aldingen laden am Sonntag, 3. September, die Bevölkerung, Freunde und Mitglieder ab 11 Uhr zum „Tag des Gartens“ in die Gartenanlage am Nettenberg ein.

Die Küchenmannschaft serviert unter anderem Putenfleisch, Schweinehals mit Kartoffelsalat und Rote Würste. Später warten auf die Gäste noch Kaffee und Kuchen. Dabei spielen das „Original Banater Echo“ sowie der Musikverein Aldingen.

Am „Tag des Gartens“ besteht für die Besucher die Möglichkeit, sich die Gartenanlage anzusehen, mit den Besitzern zu diskutieren und sich Anregungen zu holen. Vom Kran der Zimmerei von Samuel Haller aus können die Besucher die Gartenanlage und die ganze Umgebung aus der Vogelperspektive betrachten. **nq**

Helfer und Kuchen

Zur Vorbereitung des Gartenfests sind Helfer willkommen. Sie treffen sich am Samstag, 2. September, ab 9.30 Uhr in der Gartenanlage am Nettenberg. Die Gartenfreunde freuen sich auch über Kuchen Spenden. Die Kuchen können am Sonntag, 3. September, ab 10 Uhr in der Gartenanlage abgegeben werden. **nq**

Andrea Lapzin-Thiem kocht basisch

Gesundheit Als sie große gesundheitliche Probleme hatte, entdeckte die Gunningerin Andrea Lapzin-Thiem die basische Küche für sich. Vor einem Monat ist ihr Kochbuch erschienen. Es findet reißenden Absatz. *Von Eric Zerm*

Während des Gesprächs in der Küche von Andrea Lapzin-Thiem gibt es keine Milch in den Kaffee. Statt dessen bereitet sie im Mixer einen Milchersatz aus Mandeln und Wasser zu. Die Mandelmilch ist nur eine der vielen Entdeckungen, auf die die 55-jährige Gunningerin in den vergangenen Jahren gestoßen ist. Anfang August ist ihr Buch „Süßkartoffel & Kokosnuss – Mein Weg zur basischen Küche“ erschienen, in dem sie ihre persönlichen Erfahrungen und 175 Rezepte niedergeschrieben hat.

„Ich habe eine Auflage von 1000 Exemplaren drucken lassen, die Hälfte ist schon verkauft“, freut sich Lapzin-Thiem über den Erfolg ihres Buchs. Die meisten Exemplare gingen an Mitglieder ihrer Facebook-Gruppe „BASISCHE ERNÄHRUNG-KÖRPERENTSÄUERUNG UND ALLES WAS DAZU GEHÖRT“, die am 9. März 2015 ins Leben gerufen wurde. Zum Stand 1. September hatte die Gruppe schon 25126 Mitglieder. Die Bücher verkaufte die Autorin unter anderem nach Schweden, Dänemark, Frankreich, in die Schweiz, nach Italien, nach Österreich und sogar nach Australien.

Ein Grund, sich mit basischer Ernährung auseinander zu setzen, waren für Andrea Lapzin-Thiem schwere gesundheitliche Probleme. „Ich war vor drei Jahren sehr krank. Ich konnte nicht mal mehr laufen.“ „Nie zuvor in meinem Leben ging es mir so schlecht“, schreibt sie auf ihrer Internetseite www.andreakochtbasisch.de. „Meine berufliche und unsere private Existenz stand auf dem Spiel, mein Mann hatte große Ängste um mich und unsere Zukunft.“

Die Ärzte wollten Wirbelsäule und Knie operieren. Weil sie mit einer vergleichbaren Operation schlechte Erfahrungen gemacht hatte, suchte Lapzin-Thiem aber nach einer anderen Lösung. „Auf Empfehlung eines Bekannten kam ich zu einer tollen Osteopathin, die mir zur basischen Ernährung riet.“

Daraufhin stellte sie komplett ihre Ernährung um und unterzog sich – begleitet von einer Heilpraktikerin – einer zehnwöchigen Entsäuerungs-Kur. „Mein Körper war vollkommen übersäuert“, weiß Lapzin-Thiem heute. Ihre neuen Mahlzeiten postete sie dann ab März 2015 auf Facebook. Die Erfolge: Es ging ihr gesundheitlich bald besser und sie nahm ab. „Ich machte bis dahin mein Leben lang Diäten, und nahm doch immer weiter zu. Dass ich jetzt durch die neue Ernährung abnehmen konnte, war ein toller Nebeneffekt.“

Die basische Küche

Das Besondere an der basischen Küche sei ein ausgewogenes Verhältnis zwischen 80 Prozent basischen Zutaten – wie alle naturbelassenen Lebensmittel in Bioqualität, also Kartoffeln, Gemüse, Salat, Kräuter, Obst und



Bild oben: Andrea Lapzin-Thiem aus Gunningen präsentiert in ihrer Küche stolz ihr Buch (dessen Cover-Bild in genau dieser Küche entstanden ist). Bild unten links: Die Schüssel enthält Dinkel. Im Vordergrund ist das fertige Brot zu sehen. Bild unten rechts: Zur basischen Ernährung gehören viele Nüsse und Samen. *Fotos: Eric Zerm*

diverse Nüsse – und 20 Prozent „guten Säurebildnern“ wie Hülsenfrüchte, Vollkornmehle (außer Weizen), Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth, Buchweizen und Hirse. „Tierische Produkte aus biologischer Landwirtschaft sind in Maßen und gelegentlich erlaubt, wie Biofleisch, Geflügel, Rohkostkäse, Eier, Butter, Sahne und Fisch aus Aquakulturen. Den größten Anteil haben aber vegetarische und vegane Gerichte“, erklärt Andrea Lapzin-Thiem.

Zu den Grundlagen, welche Produkte für eine basische Ernährung geeignet sind, gehört die Säure-Base-Tabelle, die Ragnar Berg 1913 veröffentlicht hat. Weitere Erkenntnisse bezog die Gunningerin zum Beispiel von Sabine Wacker, „der Erfinderin des Basen-Fastens“.

Bei der Zubereitung und beim Ausprobieren der Gerichte ließ Andrea Lapzin-Thiem ihrer Küchen-Kreativität freien Lauf.

„Viele Gerichte habe ich aus dem Stehgreif kreiert, oder ich habe schon vorhandene Gerichte in basische Gerichte umgewandelt.“ – „Ich war immer der Test-Esser“, erzählt Ehemann Karl-Heinz Thiem schmunzelnd. Auf Basis der guten Erfahrungen seiner Frau hat auch er seine Ernährung Schritt für Schritt umgestellt.

Schließlich sei Andrea Lapzin-Thiem immer wieder von Mitgliedern ihrer Facebook-Gruppe angesprochen worden, die ihr nahelegten, ihre Gerichte zu einem Kochbuch zusammenzustellen. „Zunächst hatte ich das nicht vor, aber schließlich machte ich mich dann doch an die Arbeit.“

Die Arbeit an dem Buch „Süßkartoffel & Kokosnuss – Mein Weg zur basischen Küche“ nahm neun Monate in Anspruch. Karl-Heinz Thiem hielt seiner Frau während dieser Zeit den Rücken frei und betrieb die gemeinsame

Tierpension „Hund-Katzen-Maus“ im wesentlichen allein.

Abgesehen vom Layout und vom Druck bei Laupp & Göbel in Gomaringen entstand das ganze Buch in Eigenleistung. Auch die Fotografien der Gerichte entstanden bei Familie Lapzin-Thiem in der Küche. „Ich stand manchmal mit einem Bauscheinwerfer im Kücheneingang, damit wir das richtige Licht bekommen“, blickt Karl-Heinz Thiem auf das Abenteuer Buch zurück.

Beim Blick in das Buch zeigt sich, dass die Autorin für viele Geschmäcker basische Gerichte zusammengestellt hat. Die Rezept-Vorschläge reichen von Hausmannskost wie Rosenkohl, „mal anders“ mit Schupfnudeln, Schwäbischem Kartoffelsalat und handgeschabten Dinkel-Vollkorn-Spätzle über Rohkost-Frischkäse aus Nüssen, Gemüse und Salat bis zu Buchweizenpfannkuchen und Bananen-Himbeer-Törtchen. Einfach und

locker werden die Grundlagen des Säure-Basen-Haushalts vermittelt, die Autorin gibt Einblicke in die Kunst des Fermentierens, in die Herstellung von Joghurt und Käse aus Nüssen und erklärt auch, wie man basische Zahncreme herstellt.

Das Buch

Das Buch „Süßkartoffel & Kokosnuss – Mein Weg zur basischen Küche“ von Andrea Lapzin-Thiem hat 192 Seiten und enthält 243 Fotografien sowie 175 Rezepte. Das Buch kostet 26,80 Euro zuzüglich Versandkosten und kann direkt über die Autorin bezogen werden (die das Buch auch gerne signiert). Zu erreichen ist sie unter der Mail-Adresse andrea.lapzin@gmx.de. Darüber hinaus ist die Bestellung auch über die Internetseite www.andreakochtbasisch.de möglich unter dem Reiter „Buch Bestellung“. Der Versand erfolgt nach Zahlungseingang per Büchersendung, heißt es auf der Seite. **nq**



Das B-Jugend-Zeltlager mit Fußballturnier der Sportvereinigung Durchhausen begann in den 1970er-Jahren. Wir zeigen hier eine Collage aus der Festschrift von 2006. *Foto: SV Durchhausen*

Aufbruchstimmung in den 1970ern

Durchhausen. Mit einem Blick ins Jahr 1977 setzen wir unsere kleine Serie zu Durchhauser Vereinsgeschichten und zur Ortsgeschichte fort.

In der Sportvereinigung Durchhausen herrschte in den 1970er-Jahren Aufbruchstimmung. Mit viel Eigeninitiative entstand ab 1975 am Lupfenhang ein großzügiges Sportgelände. Mit einer großen Festwoche vom 11. bis zum 20. Juni 1976 wurde das Gelände eingeweiht. Im Herbst 1977 wurde als Versammlungsraum eine gebrauchte Baracke am neuen Sportplatz aufgestellt.

Ein Jahr später erwarb die SVD die Flutlichtanlage des Schwenninger Eisstadions und stellte sie auf dem Nebenplatz auf.

Ebenfalls auf die 1970er-Jahre geht die heute wichtigste sportliche und gesellschaftliche Veranstaltung der SVD zurück: Das B-Jugend-Fußballturnier mit Zeltlager. Das erste Fußball-Zeltlager fand im Juni 1974 am Lupfenhang statt. 1976 fand es erstmals auf dem neuen Sportgelände statt.

In der Gemeinde begann ab 1977 die Planung für eine Mehrzweckhalle. **ez**

Kirche Schutzengel fest in Durchhausen

Durchhausen. Um 9.30 Uhr beginnt in der Kirche von Durchhausen der Gottesdienst zum Schutzengel fest. Er wird vom Gesangverein und dem Chöre „Son(n) der Ba(a)r“ unter Leitung von Charlotte Schäfer mitgestaltet. Im Anschluss erhält das restaurierte Wegekreuz an der Dorfstraße, besser bekannt als das „Rosales Kreuz“, den kirchlichen Segen durch Pfarrer Thomas Schmollinger. **nq**

Pferde Hofturnier bei Talheim

Talheim. Am Sonntag, 3. September, lädt das Pferdeparadies Haug bei Talheim zu seinem dritten Hofturnier ein. Die Wettbewerbe beginnen um 9 Uhr mit der Fühzügelklasse und gipfeln am Nachmittag in mehreren Disziplinen im Springreiten. Zudem sieht das Publikum Dressuren.

Das Team des großen Hofes und seine Helfer kümmern sich während des ganzen Tags um Speisen und Getränke. **nq**