

Leute

DURCHHAUSEN (pm) - Die Gemeindeverwaltung Durchhausen hat kürzlich Bauhofmitarbeiter Vittorio De Bellis für 25 Jahre Tätigkeit im öffentlichen Dienst ausgezeichnet.

Aus diesem Anlass fand eine Feierstunde im Rathaus Durchhausen statt. Bürgermeister Axt beglückwünschte De Bellis zu diesem Jubiläum und sprach ihm Dank und Anerkennung für die geleistete Arbeit aus. Er sei zwar erst ein

gutes Jahr bei der Gemeinde tätig, seine ruhige und zuverlässige Art werde aber schon jetzt von den Kollegen und den Einwohnern besonders geschätzt. Mit seinem „grünen Daumen“ trage er zur Verschönerung des Ortes in bester Weise bei. Mit einer Urkunde und einem Präsent bekräftigten Bürgermeister Axt und der erste stellvertretende Bürgermeister Markus Merz ihre Wertschätzung für Vittorio De Bellis.



Simon Axt (von links) beglückwünscht Vittorio De Bellis gemeinsam mit seinem Stellvertreter Markus Merz. FOTO: GEMEINDE

Autorin Julia Heinecke liest aus ihrem Buch „Kalte Weide“

Lesung findet am Sonntag, 13. Oktober, im Freilichtmuseum Gutach statt

GUTACH (pm) - Das Schwarzwälder Freilichtmuseum Vogtsbauernhof in Gutach lädt seine Besucher für Sonntag, 13. Oktober, zu einer Lesung der regionalen Bestsellerautorin Julia Heinecke ein. Auf dem Programm stehen außerdem eine Familienmitmachaktion und Handwerksvorführungen.

Julia Heinecke liest im Rahmen der Heuboden-Akademie im Freilichtmuseum um 11 Uhr aus ihren Romanen „Kalte Weide“ und „Kalte Herzen“. Dabei thematisiert die Freiburgerin zwei bedeutende gesellschaftliche Aspekte der 1940er- und 1950er-Jahre. In Auszügen aus ihrem ersten Werk kommt sie auf das Leben der Schwarzwälder Hütekinder zu

sprechen. Ihr zweiter Roman behandelt die beschwerliche Arbeitssituation der Magd, deren Rechte sowie die Thematik einer unehelichen Schwangerschaft.

Die studierte Sprach- und Kulturwissenschaftlerin lebt und arbeitet als freiberufliche Übersetzerin und Texterin in Freiburg. Bereits 2010 erschien ihr Fachbuch „Zwischen Viehhütten und Hirtenschule – Schwarzwälder Hütekinder in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts“ beim Geschichts- und Heimatverein Furtwangen.

In der Offenen Werkstatt für Familien sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Von 11 bis 16 Uhr können die kleinen Museums Gäste mit der Unterstützung des museumspädagogischen Teams tonen.

Verschiedene Handwerksvorführungen runden das Tagesprogramm von 11 bis 17 Uhr ab. Der Schmied und der Schindelmacher lassen sich bei ihren traditionellen Arbeiten über die Schulter schauen.



Julia Heinecke. FOTO: MUSEUM

Das Schwarzwälder Freilichtmuseum Vogtsbauernhof ist noch bis 3. November täglich von 9 bis 18 Uhr, letzter Einlass 17 Uhr, geöffnet. Freie Führung für Einzelbesucher täglich um 14.30 Uhr.

ANZEIGE

DIE GESUNDHEITSWERKSTATT



Ich bin dann mal schlank 4.0

Dienstag, 22.10.2019

(Einlass: 18:30 Uhr | Vortrag: 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr)



PREISE
Einzelkarte 33,- € | 39,- €

* Vortellpreis für Abokarte-Inhaber und Begleitpersonen

VERANSTALTUNGSORT
Betriebsrestaurant Aesculap AG,
Am Aesculap-Platz,
78532 Tuttlingen

TICKETS
0751 29 555 550
(Mo bis Fr von 8 bis 18 Uhr,
Sa von 8 bis 12 Uhr)

Abendkasse geöffnet



GRÄNZBOTE
HEUBERGER BOTE
Trossinger Zeitung

Ein Kochbuch für alle Fälle

Andrea Lapzin-Thiem stellt ihr neues basisches Kochbuch vor

Von Sabine Felker

TROSSINGEN - Die Gunningerin Andrea Lapzin-Thiem hat ein neues Kochbuch auf den Markt gebracht. „Kokosnuss trifft Grillgemüse“ widmet sich dem basischen Kochen für alle Jahreszeiten.

Bereits drei Kochbücher hat Lapzin-Thiem verfasst und damit besonders ihre Internetfängergemeinde glücklich gemacht. Denn ihre Leidenschaft für das basische Kochen treibt sie seit einigen Jahren an. Zuerst war es der Versuch gewesen, sich selbst zu heilen. Vor etwa vier Jahren litt sie unter hochgradiger Arthrose und „konnte von einem auf den anderen Tag nicht mehr laufen. Eine Osteopathin hat mir dann die basische Ernährung empfohlen“, erklärte die Autorin in einem Gespräch

In groben Zügen

Die basische Ernährung ist eine alternativmedizinische, komplexe Ernährungslehre, die ihren Ursprung im frühen 20. Jahrhundert hat. Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst gelten als basenbildend und sollen bevorzugt gegessen werden. Gemieden werden sollen Milchprodukte, Fleisch und Getreide, weil sie als säurebildend klassifiziert werden.

zu einem ihrer früheren Bücher. Die basische Ernährung habe bei ihr so erfolgreich angeschlagen, dass sie nicht nur wieder laufen konnte, sondern auch deutlich an Gewicht verlor.

Ihre Begeisterung für die basische Ernährung gab sie zunächst in einer Facebook-Gruppe weiter, die große Resonanz dort ermutigte sie schließlich, ein erstes Kochbuch zu schreiben: „Süßkartoffel und Kokosnuss - Mein Weg zu basischen Ernährung“. „Kokosnuss und Lemongras - Mein basischer Weg zur Gesundheit“ und „Hexenkessel und Räuberteller - Basische Familiengerichte für Groß und Klein“ folgten.

Nun also hat sich Lapzin-Thiem mit Gerichten fürs ganze Jahr beschäftigt. Auf über 200 Seiten erfährt der Leser einiges über die basische Ernährung an sich und bekommt Tipps an die Hand, wie er im Urlaub oder bei Einladungen seinen neuen Ernährungsfahrplan beibehalten kann. Und im Zweifel, da rät die Hobbyköchin zur Gelassenheit: „Egal, wie Sie sich letztendlich im Urlaub ernähren, essen Sie mit Freude und ohne schlechtes Gewissen, denn Unmut macht auch sauer.“

Das Rezeptangebot des Buches ist breit gefächert. So gibt es den rustikalen Kartoffelsalat, den mediterranen Grillteller, die Gemüsepizza oder deftige Mübteigtaschen. Wie auch schon in ihrem Familienkochbuch ist es Lapzin-Thiem gelungen,



Andrea Lapzin-Thiem gibt den Lesern Einblick in ihr Privatleben. So zeigen viel der Bilder sie selbst. FOTO: FELKER

die basischen Rezepte so zu gestalten, dass sie dem Leser leicht von der Hand gehen und vertraut wirken. Wer sich basisch ernähren will, muss sich nicht von allen lieb gewonnenen Speisen verabschieden. Wer etwas flexibel ist, der kann sogar Gerichte wie Gyros-like, Tapas oder den Tofuburger nachkochen.

Die Bücher von Andrea Lapzin-Thiem können direkt bei der Autorin - auch mit Widmung - unter andreakochbasisch@gmx.de bestellt werden. Weitere Infos gibt es unter www.andreakochbasisch.de

Frauenchor singt im Hohner-Heim

Volklieder, aber auch klassische Stücke, erfreuen Senioren und ihre Gäste - Nächstes Konzert am 3. November

TROSSINGEN (eb) - Sichtbare Freude und gute Laune hatten die Heimbewohner und Gäste am vergangenen Sonntag bei der Musik zur Kaffeestunde des Fördervereins im Dr.-Karl-Hohner-Heim.

„Yuko Koyama hatte ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, welches bei den Konzertbesuchern sehr gut ankam. Der deut-

sche Frauenchor Sakura eröffnete das Konzert mit bekannten Herbst- und Wanderliedern“, so die Mitteilung des Fördervereins des Heims.

Am Klavier begleitet von der temperamentvollen Chorleiterin Yuko Koyama, sangen die Sängerinnen mit ihren gut geschulten, klaren Stimmen mit Freude und Leidenschaft „Bunt sind schon die Wälder“,

„Wohlauf in Gottes schöne Welt“, „Geh aus mein Herz und suche Freud“ und weitere gern gehörte Volkslieder. Die Senioren ließen sich von dieser frohen Stimmung anstecken und sangen voller Freude mit, viele bewegten sich auf ihrem Stuhl im Rhythmus mit.

Danach durften Klavierschüler von Yuko Koyama ihr Können zeigen. Mit großem Eifer und erstaunlich gewandt trugen Sefora Krumbacher, Aska Kondou und Levi Krumbacher weithin bekannte und beliebte Kompositionen von Mozart, Vivaldi, Beethoven, Bach und Tschairowsky vor, zumeist auswendig, wofür sie von den aufmerksamen Senioren freudigen Beifall erhielten.

Einen weiteren Höhepunkt bildete dann der Solovortrag der Sopranistin Aya Koyama, am Klavier sehr einfühlsam begleitet von ihrer Mutter Yuko Koyama. Mit herrlicher, klarer Stimme, ausdrucksstark, dyna-

misch und mitreißend trug die begabte Sängerin von Henry Mancini „Moon River“, „Do-Re-Mi“ von Richard George Rogers und „O sole mio“ von Eduardo Di Capua vor, wofür sie stürmischen Beifall der begeistertesten Zuhörer erhielt.

Das Konzert beendete der Frauenchor mit weiteren bekannten und beliebten Volksliedern und Liebesliedern. Strahlende Gesichter und großer Beifall der hoch erfreuten Zuhörer zeigten den kleinen und großen Künstlern die Dankbarkeit für dieses großartige, sehr zu Gemüt gehende musikalische Erlebnis. Nicht verwunderlich war es, dass unbedingt noch eine Zugabe gefordert wurde.

Die nächste Musik zur Kaffeestunde im Dr.-Karl-Hohner-Heim findet am Sonntag, 3. November, statt. Dort werden Studierende der Musikhochschule auftreten.



Das Programm des Nachmittags war breit gefächert: So sang unter anderem der Frauenchor Sakura und Klavierschüler spielten klassische Stücke. FOTO: VEREIN

In den Herbstferien regiert der Blues die Stadt

Bei den Harmonica Masters und der langen Bluesnacht wird Trossingen zum Magneten für Musikfans

TROSSINGEN (pm) - Nicht nur die Blues-Fans haben die Termine längst in ihrem Kalender: In den Herbstferien und am Samstag zuvor wird die Musikstadt zur Blues-Stadt. Der Kartenvorverkauf läuft.

Während das Hohner-Konservatorium mit Unterstützung der Hohner Musikinstrumente vom 30. Oktober bis 3. November die Harmonica Masters Workshops in der Kulturfabrik Kesselhaus veranstalten, präsentiert die Stadt Trossingen am Samstag, 26. Oktober, ab 20 Uhr die

Lange Trossinger Bluesnacht.

Auch dieses Jahr sind es wieder sechs Lokale, in denen der Blues gefeiert wird: Ab 20 Uhr spielen Perry, Gail & Koch im „Linden“-Saal, Achauerstraße. Ab zirka 20.30 Uhr sind im Deutschen Harmonikamuseum Tom Jack & The Bigharmonica mit klassischem Blues zu hören, das Duo ist erstmals in der Langen Trossinger Bluesnacht dabei.

Ab etwa 21 Uhr spielen wieder Blue Mama's Blue Kitchen in der kultigen Kulturfabrik Kesselhaus, und

ab zirka 21.30 Uhr beginnt erstmals die Band roccaine in der Tapas & Vino-Location „Galerie“. „Wegen seines großen Erfolgs ist im 'Bischdro Goschehobel' ab 22 Uhr wieder „the real deal“ Matt Woosey zu hören, und zum Abschluss spielen etwa ab etwa 22.30 Uhr im 'Canape' die seit einigen Jahren bereits ihre Fans absolut begeisternden Musiker von Blossbluez“, so die Ankündigung der Stadt Trossingen.

Tickets und Armbänder für zwölf Euro sind an allen Veranstaltungsort-

ten erhältlich, darin enthalten ist ein Getränkegutschein. Schüler, Azubis und Studierende erhalten das Ticket für zehn Euro ebenfalls mit Getränkegutschein an der Abendkasse vor Ort.

Infos zu den Harmonica Masters Workshops mit den Dozenten Steve Baker, Joe Filisko, Indira Sfair, Greg Zlap, Marco Jovanovic und Eric Noden sind erhältlich unter www.harmonica-masters.de

Fritz Morgsupp

Wüstungen

Es ist ja so: Der Trossinger an sich ist Cineast. Er hat im Leben so viele Filme gesehen dass er, wie seinerzeit zwei Musikstudenten, sich mit Filmtiteln unterhalten kann. Zum Beispiel nach durchzechter Nacht: „Vom Winde verweht?“ Antwort: „Es war eine rauschende Ballnacht.“ Als die zahnlose Bäuerin eines alten, längst verschwundenen Hofes an der Hauptstraße mehrere Tage nicht zu sehen war, sich dann aber doch am Gartenzaun blicken ließ, sagte der eine zum andern im Vorübergehen: „Die Wüste lebt.“ Übrigens wurden als „Wüstungs-

Gläubige“ in protestantischen schwäbischen Orten früher die Katholiken bezeichnet. „Wüstungen“ hat Trossingen bis heute. So ist gelegentlich zu lesen: „Außerdem liegen in Trossingen die Wüstungen Hangendenhausen, Schindlingen und Talhausen, Burg Trossingen.“ Das sind per Definition „aufgegebenen Siedlungen oder Wirtschaftsf lächen, an die nur noch Urkunden, Flurnamen, Ruinen oder mündliche Überlieferungen erinnern“. Zeiten, in denen viele Siedlungen durch Bevölkerungsrückgang aufgegeben werden, nennt man „Wüstungs-

perioden“. Davon ist Trossingen derzeit meilenweit entfernt, wenn man den Zählungen glauben darf, marschiert die Stadt stramm auf 18 000 Einwohner zu. Wüstungen tun sich dennoch auf: In der Hangenstraße, wo der Hagelschaden samt Zeiteinwirkung ein ganzes Haus verschwinden ließ. Oder in Trossingens Mitte: Eine Wirtschaftsf läche, auf der einst viele Häuser standen, wo nur am Donnerstag etwas Leben herrscht, zu Pfingsten oder am Kilbe. So gesehen ist nämlich der Maschke-Platz Trossingens größte Wüstung ...

Stadtnachricht

Restkarten für Comedy-Festival

TROSSINGEN (pm) - Am Sonntag, 13. Oktober, präsentiert die Stadt Trossingen zusammen mit SWRI das Comedy-Festival im Dr.-Ernst-Hohner-Konzertsaal um 19 Uhr: SWRI lacht - Baden-Württemberg macht Spaß. Die TV-Comedians Florian Schröder, Andreas Rebers und das Ensemble Dui do ond de Sell haben bereits rund 700 Besucher angezogen, das Kartenkontingent ist fast ausverkauft. Lediglich 69 Restkarten sind noch an der Abendkasse erhältlich. Einlass ist um 18 Uhr, so die Mitteilung des Veranstalters.