

Wild und roh – aber auf die sanfte Art

Christine Volm hat ein Buch über Smoothies geschrieben, die man mit heimischen Wildpflanzen machen kann

Von Birgit Fechter

Haigerloch. Warum soll ich den Salat pürieren? Diese Frage stellte sich Christine Volm, als die Smoothie-Welle von Amerika nach Deutschland schwappte. Inzwischen denkt die Rohkost-Expertin anders.

Ihre Erfahrungen mit Mixen, Pürieren oder Zerkleinern teilt sie in dem Buch »Wild und roh – die besten Smoothies mit Wildpflanzen«. Für Smoothies eignet sich im Prinzip jede Form von Rohkost: Früchte, Beeren, Gemüse. Aber warum soll man die als gesunder Erwachsener, der fähig ist zu kauen und zu schlucken, werden?

Durch das Pürieren, weiß Christine Volm inzwischen, ergeben sich völlig neue Genuss-Erlebnisse. Es entstehen wunderbare Dinge mit unterschiedlicher Konsistenz in vielen Geschmacksvariationen: Dips, Suppen, Sößen, aber auch Brotartige und Desserts wie Pudding und sogar Eis.

Christine Volm hat jedoch kein Buch mit gängigen Smoothie-Rezepten geschrieben, sondern eines, das sich mit dem essenziellen Bestandteil ihrer eigenen Ernährung befasst: den Wildpflanzen. Denn was auf Volms eigenen Tisch kommt, ist, dem Buch-



Christine Volm hat ein Buch über Smoothies mit heimischen Wildkräutern geschrieben. Foto: Fechter

tel entsprechend, vorzugsweise wild und roh. Wildpflanzen sind Volms Spezialgebiet. Unermüdet sammelt sie diese in bestimmten Gebieten rund um ihre Wahlheimat Sindelfingen. Und sie nutzt

auch Gärereien und landwirtschaftliche Betriebe, die »Wildpflanzen« anbauen. Einfach in »freier Wildbahn« loszuziehen und einzusammeln, was das Auge anlockt, sei leider kaum noch möglich, be-

dauert die gebürtige Haigerlocherin. Denn häufig seien die Wildkräuter kontaminiert, durch Dünge- und Spritzmittel und auch durch Hundekot. Ihr Wissen über Wildpflanzen hat sie schon in zahl-

chen Seminaren und Vorträgen geteilt. Woher kommt diese Vorliebe? »Erst durch die Wildpflanzen«, erklärt Volm, »werden die Smoothies auch zur Heilnahrung.« Und durch das wechselnde Angebot an Pflanzen im Jahreskreis wird stets für Abwechslung auf dem Tisch gesorgt. So gibt es frühlingserische Power-Smoothies, leichte erfrischende Sommer-Smoothies, kräftigende Smoothies im Herbst, und selbst für den Winter gibt es wärmende und kräftigende Variationen.

Gerade diese Art von Verbindung mit der Natur über die Ernährung ist der Gartenbauingenieurin besonders wichtig. Für sie ist dabei erlaubt, was gefällt, vorausgesetzt, es ist »wild, vegan und roh«. Neben Gemüse und Obst dürfen auch Samen und Nüsse hinein.

Warum aber diese knackigen Dinge pürieren? Vor allem durch Abwechslung zu Liebe, und zum Entdecken neuer Geschmacksvariationen. Denn: Ein Karottenack schmeckt auch anders als Karottenepurée.

Allerdings: Salat püriert Christine Volm nach wie vor nicht, denn ist sie lieber knackig, am besten mit frischen Kräutern kombinieren.

WEITERE INFORMATIONEN:
»Das Buch »Wild und Roh« ist im Verlag ulmer erschienen, ISBN 978-3-8001-8441-5.

HAIGERLOCH

► **Rentner** und Ehemalige der Schlossbrau: Heute monatlicher Stammtisch im »Waldhorn« in Hart, ab 14.30 Uhr.
► **Haigerlocher Ferienspaß:** Heute für Grundschulkindern ab sechs Jahren; Treffpunkt Witthauschule; 7.30 bis 13 Uhr.

OWINGEN

► **Sportheim:** Heute Informationsabend über das neue VDSL-Netz, 19 bis 21 Uhr.
► **Lauf- und Walkingtreff:** Heute bei der Eychalthalle, 17.30 Uhr.
► **Bücherei:** Heute geöffnet, 17 bis 20 Uhr.

STETTEN

► **Musikverein:** Heute Probe in der alten Grundschule, ab 20 Uhr.

Heute Stammtisch der AMSEL-Gruppe

Haigerloch. Die AMSEL-Kontaktgruppe Zollernalb trifft sich am heutigen Mittwoch, 27. August, zum monatlichen Stammtisch. Er ist ab 18 Uhr im »Querbau« in Stetten.

Dekantswallfahrt führt nach Überlingen

Haigerloch. Das Seniorennetz des Dekanates Zollern lädt am Mittwoch, 9. September, zur alljährlichen Dekantswallfahrt. Daran können sich auch wieder Senioren aus der Seelsorgeeinheit Eychalthaus – Haigerloch St. Anna beteiligen. Das Ziel der Wallfahrt ist die Kirche St. Nikolaus in Überlingen. Dort wird am 14.30 Uhr einen Wallfahrts-gottesdienst gefeiert. Näheres zur Wallfahrt und den Abfahrtszeiten wird nach der Sommerpause bekannt geben. Anmeldungen für alle Pfarreien der Seelsorgeeinheit nimmt das Pfarrbüro Trillingen, Telefon 07474/328, entgegen. Anmeldeschluss ist der Mittwoch, 2. September.

Morgen Anbetung in der Michaelskirche

Haigerloch-Stetten. Das Pfarrbüro in Trillingen weist darauf hin, dass am morgigen Donnerstag, 27. August, in der Michaelskirche ab 18.30 Uhr Anbetung ist.

Bauernkapelle probt erst am 3. September

Haigerloch-Trillingen. Die Bauernkapelle verschiebt ihren auf den morgigen Donnerstag, 27. August, angesetzten Probenabend, weil das Vereinsheim anderweitig belegt ist. Die nächste Probe findet am Donnerstag, 3. September, ab 20 Uhr.

WIR GRATULIEREN

► **HAIGERLOCH.** Gisela Sobier Annabild 13, 31 Jahre.
► **TRILLINGEN.** Pietro Cappuzzello, Oberdorfstraße 10, 70 Jahre.

IM NOTFALL

NOTRUFNUMMERN

Feuerwehr: 112
Polizei: 110
Rettungsdienst: 112

APOTHEKEN

Eichenberg-Apotheke Hirtlingen
Fas: 07474/91160
Bahnhof-Apotheke Balingen
Bahnhofstraße 21, Telefon 07473/21418 (beide bis Donnerstag, 27. August, 8.30 Uhr).

REDAKTION

Lokalredaktion
Telefon: 07474/91162
Fax: 07474/91160
E-Mail: redaktion@haigerloch.de
schwarzwaelder-hot.de

Gedanken, die auf Papier fließen

Spanischer Maler Pedro Oliva stellt in der Owinger Bücherei aus

Haigerloch-Owinger. Seit längerem, bietet die Owinger Bücherei lokalen Künstlern die Möglichkeit, ihre Werke den Besuchern zu präsentieren. So werden die Stöbern in den Bücherregalen noch interessanter, denn immer wieder entdeckt man dabei wundervolle Kunstwerke.

Zur Zeit sind Werke von Pedro Oliva, 1947 in Madrid ge-

ren, lebt und arbeitet seit einigen Jahren als freischaffender Künstler in Stetten. Die Betrachter der Kunstwerke erwarten ein wahres Farbgewitter. Seine Bilder sind abstrakt und gegenständlich abstrahiert. Oliva malt frei nach dem Motto des berühmten Picasso: »Ich male die Dinge wie ich sie denke, nicht wie ich sie sehe.« Das Besondere: Von jedem verkauften Bild spendet

Pedro Oliva 30 Prozent des Erlöses der Owinger Bücherei für die Anschaffung neuer Medien.

Die Bücherei ist immer montags von 18 bis 20 Uhr, mittwochs von 17 bis 20 Uhr, sowie freitags von 15 bis 17 Uhr geöffnet. Infos zu den Künstlern gibt es auch unter: owibhd.de/kunst-in-der-buecherei.html. Infos zur Bücherei unter: start.owibhd.de



Abstrahierte Objekte von Pedro Oliva aus Stetten sind derzeit in der Owinger Bücherei ausgestellt. Foto: Olwibhd

Schöner Nachmittag in Tübingen

Herzport des SV Haigerloch lässt sich die Universitätsstadt zeigen

Von Konstantin Staus

Haigerloch. Die Herzportgruppe des SV Haigerloch war vor wenigen Tagen auf Einladung von Hermann Zöhralt zu Besuch in der Universitätsstadt Tübingen.

In Tübingen angekommen, wurden die Gruppe von Hermann Zöhralt begrüßt und es ging auch gleich weiter zum Informationsbüro der Stadt. Stadtführerin Beate Martin machte mit den Gästen

auch Haigerloch dann eine etwa zweistündige Stadtführung und verstand es dabei treffend, den Herzportern die Geschichte von Tübingen der »Alten Universität« und der Stiftskirche zu übermitteln.

Die Gruppe bekam sehr viel zu sehen und erfuhr Dinge, die man bei einem normalen Stadtbummel so nicht mitbekommt. Konstantin Staus bedankte sich danach bei der Stadtführerin und natürlich

auch bei Hermann Zöhralt, der dies alles ermöglicht hatte. Bevor man gegen abends mit dem Zug wieder zurückfuhr, stärkte sich die Gruppe noch bei Kaffee und Kuchen in der Gasthaus-Brauerei Neckarmüller.

Im Gasthaus Rösle in Randegingen ließ der Herzport des SV Haigerloch den Tag dann gemütlich ausklingen. Man war sich einig, an diesem Nachmittag viel gesehen und erlebt zu haben.



Die Herzportgruppe des SV Haigerloch erlebte einen schönen Nachmittag in der historischen Altstadt von Tübingen. Hermann Zöhralt hatte sie dorthin eingeladen. Foto: Staus

Mehr Verkehr rollt durch Empfangen

Zufahrt ins Gewerbegebiet wird gesperrt

Von Daniel Begemann

Empfangen. Mit erheblichem Verkehr müssen die Anwohner in der Dettenseer- und der Wiesenstetter Straße in Empfangen ab Montag, 31. August, rechnen. Grund ist die Sperrung der Kreuzungsbereich an der Zufahrt zum Empfinger Gewerbegebiet.

Die Einmündung der Robert-Bosch-Straße in die L 410 ist nämlich wegen Belagsarbeiten bis Samstag, 12. September, komplett gesperrt.

Vor allem die zahlreichen Lkw, die von der A81 zur Shell-Tankstelle fahren, dürfen für die Empfinger zur Belastung werden. Denn wer an der Shell-Tankstelle tanken oder den Lidl und Netto be-

suchen möchte, muss das Gewerbegebiet von hinten her über die Wiesenstetter Straße ansteuern und somit fast durch ganz Empfangen fahren.

Der Straßenbelag soll im Zuge der Bauarbeiten auf einer Strecke von rund 100 Metern komplett entfernt und der Unterbau je nach Bedarf erneuert werden. Eine Umleitung über die L 410 bis zur Volksbank und dann über die Dettenseer Straße Richtung Wiesenstetter Straße wird ausgeschildert.

Die Bauarbeiten bei der Gemeinderat Empfangen an die Straßenaufirma Stümpff aus Balingen vergeben. Die Baumaßnahme soll rund 88.000 Euro kosten.



Die Einmündung der Robert-Bosch-Straße in die L 410 ist ab 31. August gesperrt. Foto: Begemann