

Grün und gut fürs ganze Jahr

Probier's mal vegetarisch: Wer diesem Rat folgen möchte, wird durch das neue Kochbuch von Ursula Gaisa gut bedient. Es stellt 50 „vegetarische Schmankerl für fünf Jahreszeiten“ vor, so der Titel. Es geht um raffinierte, saisonale Rezepte.

Von Thomas Dobler

Schwandorf. Ursula Gaisa wurde 1968 in Schwandorf geboren. Das Kochen hat sie sich selbst beigebracht und heute ist sie eine leidenschaftliche Esserin und Foodbloggerin. 2016 hat sie mit Erfolg an der ZDF-Show „Die Küchenschlacht“ teilgenommen. Seit über zwei Jahren sind Gaisa und ihr Mann aus Tierwohl- und Umweltschutzgründen Vegetarier.

In ihrem Kochbuch beweist sie nun mit innovativen Gerichten, dass die fleischlose Küche alles andere als langweilig ist. Und außerdem: „Schon ein fleischfreier Tag

pro Woche wäre gut für die Umwelt und das Klima.“

„Meine Gerichte sollen möglichst viele Sinne ansprechen und erfreuen“, versichert die Autorin. Wichtig sind ihr kräftige Farben, verschiedene Konsistenzen, das ausgewogene Süße-Säure-Spiel, aber auch immer wieder Neues und Überraschendes zu kreieren oder Althergebrachtes neu zu interpretieren: „Das macht mir großen Spaß.“

Jahreszeit „Frühsommer“

Dabei spielen natürlich Kräuter, Nüsse und Gewürze eine große Rolle, Fertig- und Fleischersatzprodukte dagegen keine. Etwas Knuspriges aus dem Backofen braucht eine frische Beilage und etwas Cremiges zur Seite. „Ich verwende meist Bio-Gemüse und/oder Produkte aus der Region, und im Winter kommt eben keine Paprika aus Spanien auf den Tisch.“

In ihrem Fünf-Jahreszeiten-Schmankerl-Buch meint die Autorin mit der fünften Jahreszeit nicht den Fasching. Vielmehr hat sie den Sommer unterteilt in Frühsommer und Sommer. Die 50 Rezepte hat sie



In ihrer Küche hat Ursula Gaisa die zahlreichen Rezepte ihres neuen Kochbuchs zubereitet und probiert. 50 Vor-, Haupt- und Nachspeisen sind am Ende Teil des Buches geworden.

Bild: exb/Dietmar Grün

gleichmäßig auf die fünf Jahreszeiten verteilt. Konsequenterweise verwendet sie für saisonales Gemüse und Kräuter aus der Region. Gerichte, die leicht nachzumachen und trotzdem raffiniert sind, das ist die Basis für das Kochbuch. Gezaubert werden Vorspeisen, Hauptgerichte sowie Nachspeisen und Kuchen.

„Im Herbst koche ich viel mit Kürbis, den ich sehr mag. Ein Gericht soll spannend und nicht eindimensional sein. Toll und sehr verknant ist auch der Blumenkohl, den ich Buch im Ganzen im Ofen röste. Ein tolles Rezept für den Winter,“ so die Autorin.

Warenkunde und Interviews

Zudem findet sich in diesem Buch eine Warenkunde zu Gewürzen, Kräutern, Pilzen und Produkten wie Hafercuisine oder Räuchertofu. Interviews mit Gemüsehändlern und -produzenten aus der Region runden das Werk ab; die „Gemüse-Amazonen“ Martina und Sabine Hauner aus Winzer, Martina Kögl von der Ökokiste Kößnach, Spargelbäuerin Veronika Röhl aus Sandharlanden und ein Expertengespräch mit dem prominenten Autor und



„Om und unt“ heißt dieses Gericht, eine Abwandlung der typisch rheinischen Spezialität „Himmel und Ääd“ – Äpfel aus dem Himmel und Kartoffel aus dem Boden. Für Farbe sorgen Rote-Beete-Chips.

Bild: exb/Ursula Gaisa

Schwammerlsammler Toni Lauerer vervollständigen die bayerisch-vegetarische Rezeptesammlung.

Ursula Gaisa arbeitet seit langem als Journalistin und Redakteurin in einem Musikverlag in Regensburg, tritt immer wieder als Sängerin und Kabarettistin auf und betreibt den Blog „immerschick.de“. Nebenberuflich schreibt sie seit Jahren für verschiedene Stadtmagazine.



„Vegetarische Schmankerl für 5 Jahreszeiten. Raffinierte und saisonale Rezepte“: So lautet der Titel des Buches von Ursula Gaisa.

Bild: Dobler

DIALEKTWORTSCHATZ IN DER TIERWELT

Der „Rozkolm“ hat kein hochdeutsches Pendant

Schwandorf. (ihl) Ein Gebiet, das einen sehr ausgeprägten Dialektwortschatz aufweist, ist jenes der Fauna. Heute zum Großteil nicht mehr in Gebrauch ist. Als Beispiele sollen drei Bezeichnungen für Wassertiere dienen, die den Kindern in der Mitte des letzten Jahrhunderts noch sehr



geläufig waren. Sie hielten sich zum Spielen und Toben meist in der freien Natur auf und kamen somit mit der dort heimischen Tierwelt in unmittelbarem Kontakt. Bei diesen Beispielen handelt es sich um „Doggeschlegl“, „Grumpmätzl“ und „Rozkolm (bzw. Rozschobbl)“.

So „exotisch“ diese Namen klin-

gen, so sehr waren sie jenen vertraut, denen die damit titulierten Lebewesen ein Begriff waren. Wenn darüber gesprochen wurde, wurden fast ausschließlich die Dialektausdrücke verwendet. Bis auf die „Doggeschlechter“, so der Plural von „Doggeschlegl“, waren die standardsprachlichen Pendanten den Betreffenden nämlich nicht bekannt.

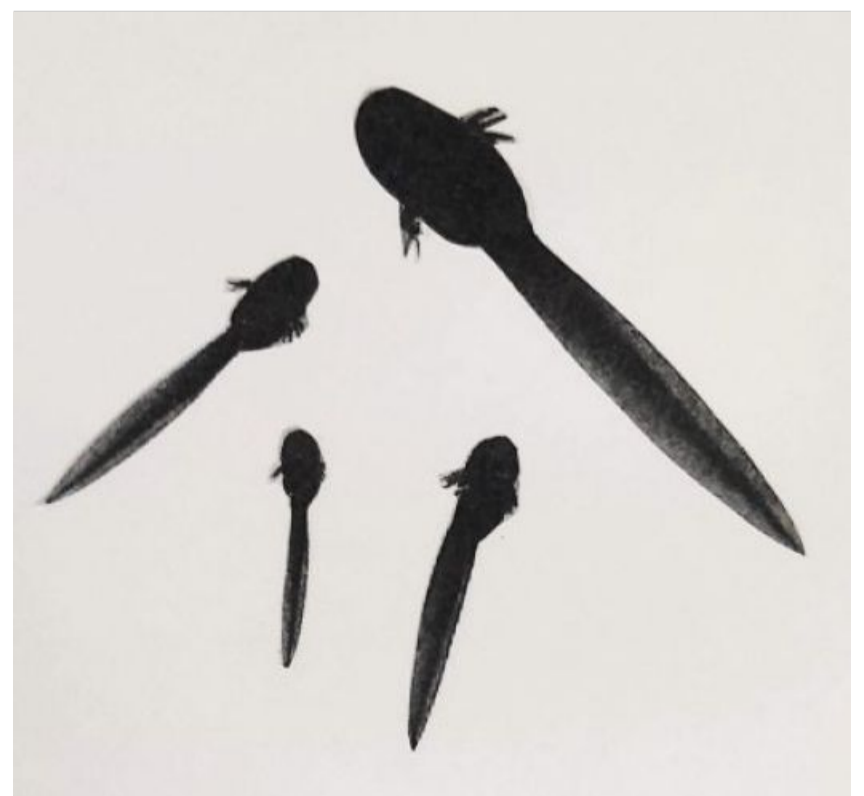
„Doggeschlegl“ stellte deswegen eine Ausnahme dar, weil diese „im Wasser lebende, schwarze, kugelige Larve des Frosches, die einen Schwanz hat, der sich bei der Entwicklung zum Frosch zurückbildet“ (so die Duden-Definition) ein Unterrichtsthema war. Naturgemäß wurde dort der Gegenstand der Betrachtung nicht mit einem Wortgebilde aus der Mundart bedacht; vielmehr war diesbezüglich „Kaulquappe“ im Wortschatz der gelehrigen Schüler eingebürgert.

Anders verhält es sich mit den beiden erwähnten Fischarten. Selbst in der 10- bis 15-köpfigen Arbeitsgruppe des Heimatkundlichen Arbeitskreises Oberviechtach, die sich 20 Jahre lang intensiv mit fast 5000 Dialektwörtern befasste, kannte

niemand die standardsprachlichen Entsprechungen für „Grumpmätzl“ und „Rozkolm/Rozschobbl“. Die jeweilige Spezies dagegen war den Mitgliedern sehr wohl ein Begriff. Die Definitionen, die dafür vorgeschlagen wurden, lauten: „kleiner Fisch in Bächen unter Steinen“ und „breitköpfiger, etwa fünf Zentimeter langer Fisch (kleiner als 'Grumpmätzl)'“.

Aus diesem Grund ergibt sich im Rahmen der Kolumne „So sogn mir“ zum ersten Mal der Fall, dass für Mundartausdrücke die standardsprachlichen Entsprechungen fehlen. Der geneigte Leser, der diesbezügliche Kenntnisse besitzt, wird gebeten, diese mitzuteilen. Denkbare Fischarten sind: Bitterling, Moderlieschen und Groppe.

Übrigens hat „Doggeschlegl“ auch noch eine zweite Bedeutung. Diese hat mit der „Doggen“ (standardsprachlich „Docke“) zu tun, einer Vorrichtung an einem Teich, durch die das Wasser abgelassen werden kann. Der dazugehörige Verschluss, ein „Stöpsel“ aus Holz, wird im Dialekt als „Doggeschlegl“ bezeichnet.



Neben dem „Grumpmätzl“ und dem „Rozkolm“ diente die im Dialekt als „Doggeschlegl“ bekannte Kaulquappe Kindern früher als „Besatz“ für selbstgebaute kleine Teiche.

Bild: slt

TIPPS UND TERMINE

Klassik am 6. Dezember in der Spitalkirche

Schwandorf. Große Meister der Klassik prägen mit ihrer Musik das Programm zweier Musiker mit russischen Wurzeln, die seit vielen Jahren in Amberg leben und deren Namen in der Region durch zahlreiche Auftritte einen guten Klang haben. Ludmilla Portnova (Klavier) und Vadim Vasilkov (Schlagzeug) treten am Freitag, 6. Dezember, in der Spitalkirche auf. Beginn des Konzerts ist um 19 Uhr. Der Eintritt kostet zehn Euro, ermäßigt acht Euro.

Ludmila Portnova schloss ihre Ausbildung als Konzertpianistin und Konzertmeisterin im Fach Klavier 1966 am Moskauer Tschaikowsky-Konservatorium ab. Sie war Leiterin der Konzertmeistergruppe in der Akademie der Musik in Moskau, nahm an vielen Wettbewerben der Opernsänger teil, unter anderem in Moskau, Peking, Bilbao, Prag und München. Seit Mai 1998 lebt sie in Amberg.

Ihr Mann Vadim Vasilkov beendete sein Studium am Moskauer Tschaikowsky-Konservatorium 1964 im Fach Schlagzeug als Musiker für Orchester und als Lehrer und Dirigent. Von 1963 bis 1998 war er Mitglied des großen Sinfonieorchesters von Radio Moskau.

Chöre feiern gemeinsam Geburtstag

Schwandorf. Die Chöre der evangelischen Kirchengemeinde feiern Geburtstag. Heavenbound wurde 25 Jahre alt und der Kirchenchor kann auf eine bereits 90-jährige Geschichte zurückblicken. Nach einigen Heavenbound-Aktionen in diesem Jahr soll nun gemeinsam gefeiert werden: sozusagen der Opa mit dem Enkel.

So gibt es ein gemeinsames Adventskonzert am heutigen Samstag, 30. November, in der Erlöserkirche. Der Nachmittag startet um 15 Uhr bei Kaffee und Kuchen. Zeitgleich wird der Adventsmarkt des Handarbeitskreises eröffnet. Um 17 Uhr laden die beiden Chöre zum Zuhören und Singen ein. Nach dem Konzert klingt der Abend bei Glühwein, Bratwurst und mehr aus.