



DIE HAFERLGÜCKER

Pflaumen-Quark-Auflauf

INGESANDT VON
MARIANNE WALTER PER E-MAIL

► **Zutaten für 4 Personen:** 4 Eier, 135 g Zucker, 1 EL Vanillezucker, 80 g Mehl, 1 Prise Salz, 1 Msp. Backpulver, 100 g Speisequark (20%), 75 ml Milch, 500 g Pflaumen

► **Zubereitung:** Eier, 125 g Zucker sowie Vanillezucker in eine Rührschüssel geben und mit dem Schneebesen eines Handrührgeräts schaumig schlagen. Dann Mehl, Salz, Backpulver, Quark und Milch zur Eiermasse geben, alles gut verquirlen. Teig ca. 30 min. im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Pflaumen waschen, längs aufschneiden und entsteinen. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160) vorheizen. Eine feuerfeste runde Auflaufform (ca. 24 cm Durchmesser) mit etwas Butter oder Margarine fetten. Teig in die vorbereitete Auflaufform füllen und Pflaumen mit der Schnittfläche nach unten hineindrücken. Im Ofen 30-40 Min. backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit den restlichen 10 g Zucker bestreut servieren. Tipp: Einige Tropfen Bittermandelöl-Aroma in den Teig rühren. Oder: 15 Min. vor Ende der Garzeit mit Mandelblättchen und den übrigen 10 g Zucker bestreuen.

► Im Netz unter www.mittelbayerische.de/leserrezepte

► Sie wollen den MZ-Lesern eines Ihrer Rezepte vorstellen? Dann schreiben Sie an: Mittelbayerische Zeitung, Redaktion Bayern, Stichwort: Rezept, Kumpfmühler Str. 15, 93047 Regensburg oder schicken Sie eine E-Mail an rezept@mittelbayerische.de

HEILIGE DES TAGES

Mariä Namen

Zehntausende Ostbayern wissen genau, was sie heute vor 7 Jahren gemacht haben: Sie waren bei der großen Papstmesse auf dem Islinger Feld im Süden Regensburgs. Benedikt XVI. gratulierte dabei ausdrücklich allen Marias zum Namenstag. Vier Tage nach dem „Kleinen Frauentag“ Mariä Geburt feiert man Mariä Namen. Maria/Mirjam setzt sich zusammen aus dem ägyptischen „myr“ (Geliebte) und dem hebräischen „jam“ (Jahwe), also „Geliebte Gottes“. Maria gibt es in der Bibel nur zweimal: als Mirjam, Schwester des Mose, und als Maria, die Mutter Jesu. Der Ursprung des Kirchenfestes ist wesentlich jünger: 1513 erhielt die Diözese Cuenca in Spanien die Erlaubnis zur Feier eines Festes zu Ehren des heiligen Namens Mariens. Am 12. September 1683 kam es zur entscheidenden Schlacht vor den Mauern Wiens, in der ein türkisches Heer von vereinten christlichen Streitkräften vernichtend geschlagen wurde. Daher ordnete Papst Innozenz XI. die Feier von Mariä Namen am Sonntag nach Mariä Geburt für die ganze katholische Kirche an. Pius X. verlegte das Fest genau auf den 12. September. Bauernregel: An Mariä Namen sagt der Sommer Amen. (mwe)

VOR 50 JAHREN

Was passierte am 12. September 1963 in Bayern und der Oberpfalz?

► In allen bayerischen Großstädten soll ein Flugplatz entstehen – zumindest teilte das der Staatsminister für Wirtschaft und Verkehr, Dr. Otto Schedl, mit – auch in Augsburg, Regensburg und Würzburg

Überleben in der Natur ist sein Beruf

SERIE Unterwegs mit Survival-Trainer Tobias Krüger: Tote Mäuse und Baumrinde zum Abendessen sind für ihn kein Problem. Im Wald fühlt er sich heimisch.

VON PHILIPP SEITZ, MZ

SINDLBACH. Tobias Krüger lächelt zufrieden, als er flink einen kleinen Wurm mit Daumen und Zeigefinger von einem Baumrindenstück zupft. „Abendessen“, sagt er und hält das sich noch windende Kriechtier vor seinen Mund. „Schmeckt ein wenig cremig“, berichtet er kaudend und dabei schelmisch grinsend. Krüger ernährt sich von Würmern und Käfern, toten Mäusen und verzichtet auf sämtliche Annehmlichkeiten der modernen Zivilisation. Der 28-jährige Kulturpädagoge sitzt entspannt auf den mit trockenem Laub und kleinen Ästen bedeckten Waldboden. Seine löchrige graue, leicht mit einer braunen Erdreste-Spur bedeckte Jeans zeigt, dass es beim Überlebenskampf im Wald keinen Schönheitswettbewerb zu gewinnen gibt. Sieben Tage lang zählt für Tobias Krüger und seine sechsköpfige Seminargruppe, deren Leiter er ist, nur eines: überleben.

In den Wäldern unweit von Neumarkt möchten sie erfahren, wie es ist, in der Natur ganz auf sich alleine gestellt zu sein. „Das ist schon ein Extremkurs“, erzählt Krüger, der es sich zum Beruf gemacht hat, im Kampf gegen die Naturgewalten zu bestehen. „Es geht mir darum, die Teilnehmer dafür zu sensibilisieren, wie wir früher gelebt haben und wie sich unser Leben gewandelt hat.“

Den Teilnehmern Ängste nehmen

Die Spielregeln für das Survival-Camp sind klar gesteckt: Kein Strom, kein Feuerzeug, keine technischen Hilfsmittel, kein Hotel zum Übernachten – und auch kein Toilettenpapier. „Die meisten glauben mir das nicht, aber Moos ist sogar noch besser und weicher als Klopapier“, versichert der Seminarleiter und lacht. Nicht einmal Regenjacken dürfen die Teilnehmer zum Survival-Camp mitnehmen: „Ich möchte, dass meine Gruppe ununterbrochen den Wettereinflüssen ausgesetzt ist. Regen, Wind, Kälte – das sind alles Faktoren, von denen die Teilnehmer wahnsinnig viel über sich selbst erfahren“, betont Krüger. „Diese extreme Naturerfahrung soll der Gruppe auch Ängste nehmen.“ Ein weiteres Ziel: feinfühler für die Zeichen der Natur zu werden.

Während Krüger von seinen Seminarzielen berichtet, ist Riccardo Süßer schon dabei, seine nächtliche Bleibe vorzubereiten. Mit einem breiten Ast in der rechten Hand häuft der Geschäftsführer eines Leipziger Wellness- und Hotelservices einen großen Laubhaufen an. Für ihn ist es schon eine echte Lebenserfahrung, seine heimische Komfortzone zu verlassen, gibt Süßer mit breitem Lächeln zu. „Andere machen Urlaub in der Karibik und wir hier im Wald. Ich freue mich schon richtig auf ein schönes heißes Bad, wenn ich wieder zu Hause bin. Aber so ein Survival-Camp muss man einfach mal mitgemacht haben“, erklärt er. Nach dem Camp will er in Leipzig abgespeckte Survival-Camps leiten, berichtet Süßer, während er weiterhin eifrig an seinem Laubhaufen arbeitet. „Da wird noch einiges an Laub gebraucht“, meint Seminarleiter Krüger zwinkernd. Knapp zehn Minuten später ist der Laubberg auf eineinhalb Meter Höhe und zwei Meter Breite angewachsen – die ideale Größe für ein gemütliches Laubbett. „Die Luftkammern des Haufens halten auch im Winter schön warm“, weiß Krüger, der auch schon im Dezember bei deutlichen Minusgraden im Wald übernachtete.



Überlebenskünstler Tobias Krüger ernährt sich im Survival-Camp von Allem, was er in der Natur finden oder fangen kann. Zu seinen Mahlzeiten zählen Früchte, Beeren, Käfer, tote Mäuse – oder auch Würmer. Fotos: Seitz



Geschäftsführer Riccardo verbringt die Nacht in seinem Laubbett.



Wenn es kein Durchkommen mehr gibt, bahnt sich Christoph selbst den Weg.



Line zeigt das aus Baumrinden und Wurzeln selbst gefertigte Geschirr.

DER ZIVILISATION DEN RÜCKEN KEHREN

► **Survival-Trainer** Tobias Krüger ist Kulturpädagoge und ein wahrer Naturbursche, der es sich zum Beruf gemacht, in der Wildnis zu überleben. Mit seinem Freund Heiko Gärtner bietet der 28-Jährige in ganz Deutschland Naturerlebnis-Seminare an.

► **Sieben Tage** lang kehrte Krüger bei seinem jüngsten Überlebenstraining in den Wäldern rund um Neumarkt in der Oberpfalz der Zivilisation den Rücken. Die Teilnehmer stammen dabei aus den verschiedensten Berufsgruppen.

► **Das Seminar** ist auch für den Überlebens-Spezialisten Krüger sehr kräftezehrend: „Zu oft kann man das im Jahr nicht machen“, betont er. Der Körper müsse während des Camps mit einer auf rund 30 Prozent reduzierten Nahrungszuführung auskommen – eine anstrengende Erfahrung.

► **Eine Weltreise** ist das nächste Ziel von Krüger. Mit Heiko Gärtner, und ohne einen einzigen Cent in der Tasche, will er den Erdball bereisen und dabei verschiedene Naturvölker kennenlernen. (ph)

tete. Seine aktuelle Gruppe habe sich die Jahreszeit für ihr Natur-Erlebnis genau richtig ausgesucht: „Die Temperaturen sind sehr angenehm und es gibt genügend Trauben, Beeren und Kräuter, von denen man sich ernähren kann.“

Mäuse und Käfer zum Abendessen

Zum „Wildnissalat“, wie Krüger dieses Gericht nennt, sucht sich ein echter Überlebenskämpfer eine Fleisch-Beilage. An den Verzehr von Käfern und Würmern habe er sich schnell gewöhnt, berichtet Sandro Iffert. „Eigentlich wollte ich nie Käfer essen“, räumt der 37-jährige Finanzberater ein. Aber jetzt fängt er unter einem morschen Baumstamm ein kleines Krabbeltier. Iffert betrachtet den

knapp 15 Millimeter großen Käfer kurz, schiebt sich das Insekt in den Mund, kaut und verzieht das Gesicht: „Am Anfang war der Käfer sehr geschmacksneutral, dann bekam er aber eine ekelhafte Note und brannte richtig auf der Zunge.“

Line Kacprzak schaut zweifelnd zu ihrem Camp-Mitstreiter hinüber. Bisher hat sie sich nur von Kräutern und Früchten ernährt, einen Käfer hat sie noch nicht verspeist. „Aber vielleicht ändert sich das ja noch“, schiebt sie schnell hinterher. Zusammen mit der 41-jährigen Pädagogin Tine Ensewig, der ältesten Teilnehmerin der Gruppe, baut sie mit einem schweren Stein, Ästen und einem kleinen Apfelstück als Köder eine Mausefalle. „Wenn uns eine Maus in die Falle läuft, wird sie

auch von uns gegessen. Die schmeckt nicht viel anders als Reh“, betont Survival-Trainer Krüger. Käfer hätten dagegen meist einen eher nussigen Geschmack mit einer holzigen Note, verriet er.

Der Seminarleiter stellt es den Teilnehmern frei, Mäuse, Würmer oder Käfer zu essen: „Jeder darf selbst entscheiden, wie weit er gehen möchte.“ Aufgrund der wenigen Alternativen, abgesehen von Früchten und Beeren, entscheiden sich die meisten Seminarteilnehmer aber schnell dafür, Holzwürmer, Schnecken und Heuschrecken zu verspeisen. Eine Maus läuft der Gruppe aber in dieser Nacht nicht mehr in die Falle. Line Kacprzak hat Glück: Ihr bleibt der Mausebraten somit erst einmal erspart.

MZ-SERIE „UNTERWEGS MIT...“

LESEN SIE NÄCHSTE WOCHE

Die letzten Hopfazupfa

1936 ist der Hopfenanbau in der Oberpfalz ausgestorben. Heute gibt es keine gewerblichen Pflanzler mehr. Aber der Gartenbauverein in Illschwang hält die Tradition hoch. Die Region war einst neben dem Raum Sulzbach und Schmidmühlen ein Hopfenbauzentrum.

► **Alle Serienteile finden Sie unter** www.mittelbayerische.de/unterwegs