

Gute Taten

Kornal-Münchingen hat einen Fotowettbewerb gestartet. Die Klimaschutzmanagerin Miriam Kubens ruft zu guten Taten auf.

Seite II



Strohgäu Extra



Hehre Ziele

Martin Fix, der Rektor der Pädagogischen Hochschule Ludwigsburg, will dort die Idee des europäischen Islam voranbringen.

Seite II

Dienstag, 18. August 2015

Ein Leben ohne Milch und Honig

Kornal-Münchingen Gabriele Lendle veröffentlicht vegane Kochbücher. Ursprünglich waren es gesundheitliche Gründe, die die gebürtige Stuttgarterin zu einer rein pflanzlichen Ernährung bewogen haben. Von Franziska Meißner

Das Vorurteil, Veganer erkenne man an ihrer fahl-blässen Gesichtsfarbe, hielt sich noch vor einigen Jahren hartnäckig. Wer auf Eier, Milch oder Butter verzichtete, hieß es gerne, setze seine Gesundheit aufs Spiel. Mittlerweile liegt es im Trend, nicht nur aus ethischen Gründen auf tierische Produkte zu verzichten, sondern gerade, weil einem die eigene Gesundheit wichtig ist. Auch bei Gabriele Lendle stand das im Vordergrund, als sie vor 15 Jahren anfang, sich vegetarisch zu ernähren. Seit fünf Jahren lebt die Korntalerin vegan. Heute ist sie davon überzeugt – und hat sich einen Namen als Autorin von veganen Kochbüchern gemacht.

Als sie im Jahr 2000 an Rheuma erkrankte, begann bei Gabriele Lendle ein Umdenken. „Kortison wolle ich nicht nehmen“, sagt die zierliche Frau mit den kurzen, blonden Haaren. Eine Ärztin riet ihr, auf Fleisch zu verzichten. „Mir ging es viel besser“, sagt Lendle. Vor fünf Jahren war es ein Gichtanfall, der Lendle ihre Ernährung

abermals überdenken ließ. „Von da an habe ich mich vegan ernährt, von heute auf morgen.“

Den Tipp, es einen Monat lang ohne tierische Produkte zu versuchen, bekam sie von Rüdiger Dahlke. Den Arzt und Autoren, der durch esoterische Herangehensweisen etwa bei Krebsbehandlungen nicht unumstritten ist, hatte sie bei einem Seminar kennengelernt. „Ich habe schon immer sehr gerne gekocht, aber am Anfang fiel es mir schwer, vor allem beim Käse“, sagt Lendle über die Umstellung. Weil sie sich aber „super wohl“ fühlte, ist sie dabei geblieben – und heute von ihren gesundheitlichen Beschwerden befreit.

Dass es heißt, Veganismus sei eine Mangelernährung, nervt Lendle. „Wer viel Fleisch, Fisch und Weisfisch isst, der ist ungesund. Wenn so jemand dann einfach nur vegan wird, ist das ungesund, klar.“ Lendle ist ein Mensch, dem eine gesunde Ernährung sehr wichtig ist. Sie mahlt ihr Mehl selbst – wegen der Nährstoffe –, achtet darauf, nicht allzu viel Fett zu sich zu nehmen und hat Zucker aus ihrem Leben weitgehend verbannt. Sie kocht saisonal und oft regional – viele Zutaten, die bei Gabriele Lendle in der Pfanne landen, wachsen in ihrem Garten hinter dem Haus in Kornal, in dem sie mit ihrem Mann lebt. Rote Bete, Radieschen, Salat und Johannis-

beeren gedeihen dort, Tomatenstauden und ein Kirschbaum. „Ursprünglich vegan wurde ich aus gesundheitlichen Gründen“, sagt Lendle. „Heute ist das mindestens ebenso stark ethisch motiviert.“

Vieles, was sie über die Haltung von Tieren wisse, sei ihr lange nicht bewusst gewesen, „auch als Vegetarier nicht“. Fakt sei, „man muss keine tierischen Produkte essen, man braucht sie nicht, um sich gesund zu ernähren“. Inzwischen ist sie resolut in ihren Moralvorstellungen: „Tiere kann man nicht essen. Fertig.“

Obwohl es mit den Kochbüchern gut läuft, arbeitet die gelernte Speditions- und Versicherungskauffrau in Teilzeit bei einer Versicherung. Dieses Arrangement war ursprünglich durch eine andere Leidenschaft



Gabriele Lendle freut sich an ihrem Garten in Kornal. Viele Zutaten ihrer Speisen gedeihen hier.

Foto: factum/Weise

von Gabriele Lendle bedingt: der Kunst. Sie malt seit 1998, nachdem sie ein Schleudertrauma ein halbes Jahr außer Gefecht gesetzt hatte. Dass sie nicht in Vollzeit arbeitet, lässt Lendle auch den nötigen Raum, um ihre Bücher zu schreiben.

„Ich wollte schon immer ein Kochbuch schreiben“, sagt Lendle, „aber ich habe mich gefragt, wen das interessiert.“ Als sie vegan wurde, wollten viele wissen, was sie denn noch esse. „Aus Spaß habe ich gesagt, dass ich denen ein Kochbuch schreibe“, sagt Lendle und lacht. Das Ergebnis war ein Buch voller Rezepte und Fotos, das sie zum Verlag geschickt hat.

Mittlerweile sind neben ihrem ersten Buch „Ab jetzt vegan“, das 2012 erschienen ist, auch zwei andere Werke auf dem Markt,

„McVeg“ und „Vegan international“. Dass sie noch immer in Teilzeit arbeitet, liegt auch daran, dass Lendle unabhängig bleiben will. „Ich will keine Sachen machen müssen wegen des Geldes, die ich eigentlich nicht machen will. Ich will in keinen Talkshows sitzen.“ Und, auch das spielt eine Rolle: Lendle will sich nicht vorschreiben lassen, was in ihre Bücher kommt. „Einmal wollte man, dass ich einen Fertigpizzateig im Rezept verwende. So etwas mache ich nicht.“

Im September fängt Gabriele Lendle mit dem nächsten Kochbuch an. Worum es geht, will sie noch nicht verraten, außer, dass es gesund sein werde – und alltags-tauglich. Die ersten zwei Rezepte dafür sind schon geschrieben.

„McVeg“ und „Vegan international“. Dass sie noch immer in Teilzeit arbeitet, liegt auch daran, dass Lendle unabhängig bleiben will. „Ich will keine Sachen machen müssen wegen des Geldes, die ich eigentlich nicht machen will. Ich will in keinen Talkshows sitzen.“ Und, auch das spielt eine Rolle: Lendle will sich nicht vorschreiben lassen, was in ihre Bücher kommt. „Einmal wollte man, dass ich einen Fertigpizzateig im Rezept verwende. So etwas mache ich nicht.“

Im September fängt Gabriele Lendle mit dem nächsten Kochbuch an. Worum es geht, will sie noch nicht verraten, außer, dass es gesund sein werde – und alltags-tauglich. Die ersten zwei Rezepte dafür sind schon geschrieben.

Schlange stehen für preiswerte Lebensmittel

Ditzingen Im Strohgäuladen beginnt nach der Sommerpause wieder der Verkauf. Zahlreiche Spendenaktionen laufen. Von Klaus Wagner

Der erste Tag nach den Ferien ist immer mit viel Stress verbunden. Im Strohgäuladen in Ditzingen ist am Montag der Betrieb wieder los gegangen – und weil man die Menschen nicht auf die offizielle Öffnungszeit um 15 Uhr warten lassen wollte, hat Regina Fuchs ein bisschen früher geöffnet.

Die Leiterin der diakonischen Einrichtung ging den Tag mit großer Freude an: Neben den „normalen“ Lebensmittelspenden habe man von einer Gärtnerei unverhofft „viele schöne Sachen“ bekommen: Tomaten, Gurken, Paprika zum Beispiel. Die Fahrer waren am Montagfrüh wieder unterwegs gewesen, um Lebensmittel bei den Spendern abzuholen. Das Ergebnis: „Wir haben gerade viele Milchprodukte und auch eine große Auswahl an Backwaren.“ Die Regale waren zum Start also voll. Große Freude bereitete dabei auch eine Spende der neupapstlichen Gemeinde, vor allem von Kosmetika.

Das breite Angebot fand gleich zahlreiche Interessenten. Die Kunden ließen sich nicht lange bitten – und waren auch bereit anzustehen. Ihre Zahl sei in den vergangenen Monaten weiter angestiegen, nicht zuletzt wegen der Flüchtlinge.

Um den Laden regelmäßig mit Warenspenden zu unterstützen, gibt es in allen Kirchengemeinden in und um Ditzingen

seit einiger Zeit einen Daueraufruf: Privatleute sollen haltbare gute Lebensmittel spenden, die dann im Laden an Bedürftige verkauft werden. Sammelstellen sind sowohl Kirchen als auch der Laden direkt. Dekan Friedrich Zimmermann: „Die Leute kommen in den Laden, fragen, was nötig ist, kaufen ein und bringen anschließend oder ein paar Tage später, was sie tragen können.“ Die Sammelaktion laufe außerhalb der Kernstadt in den Kirchen sehr gut, etwa in Heimerdingen oder auch in Hemmingen. In der Stadt seien hingegen die Kontakte zum Laden und dessen Mitarbeiterinnen häufiger. Für Zimmermann ist das logisch: „Warum soll ich die Dinge in die Kirche tragen, wenn ich sie gleich im Laden abgeben kann?“

Unter dem Titel „Tafeln für die Tafel“ lädt Zimmermann übrigens zusammen mit dem Schuldekan Andreas Hinz („ein Semiprofi beim Kochen“, so Zimmermann) und dem Oberbürgermeister Michael Makurath für den 16. Oktober, den Welternährungstag, zu einem besonderen Abend ein – und zwar alle Kirchengemeinderäte, Ortschafts- und Stadträte, zusammen knapp 200 Personen. Zuerst wird ein Film in der Konstanzer Kirche gezeigt, dann geht's zum Essen ins Gemeindehaus. In der Küche: die drei genannten Herren. Zimmermann verrät nur soviel: Obst, Linsen und Fisch spielen eine

Rolle. Und die Gerlinger Wengertterfamilie Schopf bietet zudem eine Weinprobe. Kostenpunkt? 30 Euro seien Pflicht, die „deutliche Bitte um Aufstockung“ (Zimmermann) steht im Raum. Die Aktion soll das Bewusstsein schärfen und Geld in die Kasse bringen.

Unterdessen ist im Strohgäuladen die Lagerhaltung verbessert worden: In einer großen Tiefkühltruhe, mit Hilfe der Zeitungsaktion „Hilfe für den Nachbarn“ angeschafft, können Lebensmittel länger aufbewahrt werden. Dies trägt dazu bei, dass weniger Nahrungsmittel kaputt gehen und weggeworfen werden müssen.



Regina Fuchs und Claudia Reichel (rechts) freuen sich über die neue Truhe. Foto: factum/Weise

WELTERNÄHRUNGSTAG

Datum Der Welternährungstag wurde 1979 von der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen eingeführt und auf den 16. Oktober festgelegt. Er soll die Öffentlichkeit auf die Probleme der Welternährung hinweisen und den Kampf gegen Hunger und Armut unterstützen.

World Food Programme Das WFP ist eine Einrichtung der UN. Es unterstützte vergangenes Jahr rund 80 Millionen Menschen in 82 Ländern. Vor allem werden Nahrungsmittel zu den Menschen gebracht, die Hunger leiden. *kwa*

Aufgelesen



Der Gockel und das Wetter

Lapsus Regen oder nicht Regen, Feuerwehr oder nicht Feuerwehr – das ist die Frage. Nicht nur in mancher Zeitungsmeldung. Von Klaus Wagner

Kährt der Gockel auf dem Mist, ändert sich das Wetter – oder es bleibt, wie es ist. Diese alte Volksweisheit ging uns durch den Kopf, als unser Weg während einer Recherche an einem Garten in Gerlingen vorbeiführte. Ein stattlicher Gockel samt seines Lehrlings scheuchte da mehr als zwanzig – teils auch stattliche – Hennen durch den Garten. Glückliche Hühner; zumal, wenn sie nicht durch einen Regenguss nass werden. Wir wollen jetzt aber nicht über das Glück in der Tierhaltung philosophieren und auch die Frage, ob Eier zur Ernährung gehören, wird in anderen Geschichten erörtert. Siehe die vegan kochende Köchin nebenan.

Apromps Wetter und Regen: am Wochenende hat endlich die wochenlange Hitze ein Ende gefunden und sich am Freitagabend mit Blitz, Donner und Gewittergüssen verabschiedet. Deutliche Signale wurden da vom Himmel ausgesandt – heimgehen, Fenster zumachen! Weil zuviel Wasser kam, mussten die Feuerwehren hie und da tätig werden. Auf dieser Seite wurde darüber berichtet. Und in einer Petitesse stand zudem, dass in Hemmingen die Feuerwehr nicht gerufen wurde. Das war richtig. Dann hat sich aber noch ein Satz ins Blatt geschlichen, der falsch war: in Hemmingen habe es nicht geregnet.

Zugegeben: man hätte beim Gesprächspartner nochmals nachfragen können, ob das auch richtig verstanden wurde. Doch wieder erweist sich als richtig, was man schon 1975 in der Vorlesung über Kommunikationstheorie gelernt hat: Die abgesandte Botschaft muss nicht mit der übereinstimmen, die der Empfänger meint empfangen zu haben – „gehört ist nicht immer gleich verstanden“ heißt das in Kurzfassung. Und was kann man in Sachen Wetter heute schon noch für richtig halten? Entweder es ist warm oder kalt – fast so wie die Sache mit dem Gockel auf dem Mist.

Kornal-Münchingen

Letzte Radtouren

Schon jetzt weist der ADFC im Strohgäu auf die letzten geführten Radtouren in diesem Jahr hin. Am Donnerstag, 3. September, beginnen zwei Feierabendrunden um 18.30 Uhr am Weilmordorfer Bahnhof – eine für sportliche und eine für Genießer-Fahrer. Am Montag, 7. September, beginnt um 10 Uhr eine Route von Kornal zur Grabkappelle Rotenberg in Stuttgart. Diese ist für E-Bike-Fahrer gedacht; es gibt auch Leihräder mit Akku. Dafür sollte man sich anmelden unter Telefon 01 76/560 511 21. *kwa*

Kurz berichtet

Gerlingen

Kollision beim Abbiegen

Auf der Straße von Gerlingen nach Ditzingen sind am Sonntagnachmittag nach Angaben der Polizei zwei Fahrzeuge zusammengestoßen. Ein 60-Jähriger wollte gegen 13.45 Uhr nach links in einen Feldweg abbiegen, er hatte aber vermutlich nicht geblinkt. Ein von hinten nahender 35-jähriger Mercedes-Fahrer habe die Situation wohl falsch eingeschätzt und zum Überholen angesetzt. Dabei kollidierten die Fahrzeuge. Die Beifahrerin des 60-Jährigen wurde leicht verletzt, es entstand ein Sachschaden in Höhe von rund 14 000 Euro. *kwa*

Ditzingen

Auto brennt auf der A 81

Auf der Autobahn 81 ist am Montagnachmittag in Fahrtrichtung Leonberg kurz nach der Einfahrt Zuffenhausen ein Fahrzeug in Brand geraten. Laut der Feuerwehr war wohl ein technischer Defekt die Ursache. Die Familie im Fahrzeug rettete sich auf den angrenzenden Acker. In beiden Fahrtrichtungen kam es, auch durch den Feuerwehreinsatz, zu Staus von einem bis zwei Kilometern Länge. *kwa*