

ANGEMERKT

Das Essen auf Wiesen, eine Grad-Wanderung

Ich weiß gar nicht, wie ich in diesen unendlich unbeschwernten Sommerwochen darauf komme, aber vor Jahren haben wir mal ein hochtemperiertes Winter-Picknick gemacht. Es war früher Januar. Es gab Glühwein, natürlich. Und wenn man es nicht so dicke nahm, daran erinnere ich mich noch, passten vier heiße Würstchen in eine Thermoskanne. Der Senf war gefroren. Aber das ist eine ganz andere Geschichte. Beim Thema Picknick und Sommer ist die Temperatur das A und O. Und obschon Getränke in dieser Hinsicht als viel wichtiger als alles andere erscheinen, doch wenigstens dies zu den Speisen: Wer schadenfrei durchs Essen auf der Wiese kommen will, meide vor allem empfindliche Milchprodukte: Sahne fällt in sich zusammen oder säuert, wenn die Sonne knallt. Kunstvolles Backwerk mit Schoko-Anteil wird ebenfalls durch Hitze nur zu rasch in ein schmieriges Ärgernis verwandelt. Frischwurst – nie! Gebratenes und Geräucherter dagegen trotzen dem Wonneklima. Und man trinkt – was? Rosé, der Picknickwein: kann kaum kühl genug sein. Tipp: Wahre Wunder vollbringen moderne Kühlmanschetten (ab 6 €). Die waren vorher im Eisfach und schützen den Wein erstaunlich lange gegen jene Hitze, die ihm jeden Charme raubt. Picknick-Zeit, viel Erfolg bei der Grad-Wanderung. **LV6**

Gesundheit

Blasenschwäche

Von Petra Koruhn, Heilpraktikerin

Sie gehen gern ins Theater? Oder wollen einfach mal ein paar Stündchen in Ruhe shoppen gehen? Kein Problem, wäre da nicht die dumme Geschichte mit dem Hamdrang. Keine Angst – Sie sind nicht alleine: Fast Sieben Millionen Menschen sind es in Deutschland, die Probleme mit einer „schwachen Blase“ haben. „Schwache Blase“ kann a) bedeuten, dass man ständig das Gefühl hat, zur Toilette zu müssen und b), dass bemerkt oder unmerklich Harn abgeht. Ein Umstand, der mit viel Peinlichkeit verbunden ist. Und Scham. Dennoch sollte man sich a) nicht zuhause einschließen und b) nicht das Trinken reduzieren. Das hat üble Folgen für Herz und Nieren.

Was man tun kann:

Die meisten Menschen nehmen es praktisch – und greifen zu entsprechenden Einlagen. Es gibt jedoch auch Medikamente (Anti-Cholinergika). Allerdings klagen die Patienten häufig über Nebenwirkungen wie eine störende Mundtrockenheit. Die Zukunft könnte im Pflaster liegen. Auch wenn es dies zurzeit, so die Aussagen vom Apotheker-Verband, nur im Ausland gibt, möchte ich es Ihnen vorstellen. Auch, weil diese Präparate dann oft sehr schnell bei uns verfügbar sind. Tipp: Sprechen Sie mit Ihrem Apotheker über das Thema.

Das Pflaster als gut verträgliche Therapie

Eine Alternative ist ein **Arzneipflaster** mit dem Wirkstoff Oxybutynin. Das Pflaster, so haben Untersuchungen ergeben, reduziert die Häufigkeit der Inkontinenz-Anfälle. Zudem nimmt das Bedürfnis, die Toilette aufzusuchen, ab. Es gilt als gut verträglich. Mundtrockenheit etwa – als unerwünschte Wirkung bekannt bei Einnahme einer Tablette – ist mit der neuen Darreichungsform nicht häufiger als mit Placebo, so Studien.

Das Pflaster wird zweimal wöchentlich auf Hüfte, Gesäß oder Bauch geklebt. Es gibt das Anticholinergikum gleichmäßig über vier Tage ab. Eine Studie an 520 Patienten, die über zwölf Wochen zweimal wöchentlich ein Pflaster erhielten, das täglich 3,9 mg des Wirkstoffs abgab, wurde mit der Placebo-Gruppe verglichen. Die mit Wirkstoff behandelte Gruppe konnte den Hamdrang um 18 Prozent, die Placebo-Gruppe um neun Prozent reduzieren. Das Hamrvolumen um 15 Prozent, die Placebo um drei Prozent. Die Patienten berichteten von einer deutlich verbesserten Lebensqualität.

In einer weiteren Untersuchung wurde geprüft, wie besonders ältere Menschen vom Pflaster profitieren können, da sich die Haut im Alter verändert. Das Unterhautfettgewebe wird dicker, so dass das Pflaster möglicherweise nicht optimal wirkt. Doch bei Älteren scheint es, so die Studien, sogar noch ein wenig besser – Sie nutzen seit Jahrzehnten die alten



Draußen nur Körbchen

Das Glück dieser Erde kann auf einem Stückchen Rasen liegen. Was man fürs perfekte Picknick braucht, was man vermeiden sollte und wie Ihnen mit ein paar einfachen Tricks ein kulinarisches Erlebnis gelingt.



Platz ist auf der kleinsten Wiese: Ein Picknick kann sehr romantisch sein, es kann lustig werden – in jedem Fall ist es eine herrliche Möglichkeit, im Sommer Entspannung unter freiem Himmel zu finden.

Fotos (3): Ilja Höpping

Von Lars L. von der Gönnä

Sie kennen Picknick nur von Manet oder aus dem Kino? Schade! Raus mit Sekt und Selters, ran an Wiese, Wald und Feld. Freunde freuen sich, Paare turteln, Familien erleben mehr als im Phantasieland. Ihnen entgeht was, wenn sie diesen Sommer Ihr Esszimmer nicht einmal draußen suchen. Tipps für Anfänger:

Laken nicht, weil denen der Gummizug fehlt? Ab damit in die Waschmaschine mit sattem Strohhalme. Putzen Sie sich nach Süßem den Mund ab. Fuchteln Sie nicht herum. Eine Zitronenscheibe im Picknickkorb hilft gegen das schlimmste Jucken beim Müchtipfen, wenn eine klitzekleine Florfliege ihr Haar umtanzelt, die schnell frieren und es den Rest der Gesellschaft unentwegt wissen lassen, die finden, dass der Chardonnay zwei Grad zu kühl ist, die finden, dass die Sonne heute sehr blendet, die nichts mitbringen außer ihrer mäßigen Laune oder der nicht eingeladenen Single-Freundin.

Tiere & andere Feinde
Die Natur – das ist der Wille der Schöpfung – ist nicht nur fürs Picknick da. Je nach Ort, teilen sie ihn sich. Mit Mücken (romantischer Weiber), Zecken (hohes Gras), Ameisen

(lauschige Lichtung), Wespen (weite Rasenfläche). Ruhig bleiben. Trinken Sie nur mit Strohhalme. Putzen Sie sich nach Süßem den Mund ab. Fuchteln Sie nicht herum. Eine Zitronenscheibe im Picknickkorb hilft gegen das schlimmste Jucken beim Müchtipfen, wenn eine klitzekleine Florfliege ihr Haar umtanzelt, die schnell frieren und es den Rest der Gesellschaft unentwegt wissen lassen, die finden, dass der Chardonnay zwei Grad zu kühl ist, die finden, dass die Sonne heute sehr blendet, die nichts mitbringen außer ihrer mäßigen Laune oder der nicht eingeladenen Single-Freundin.

Die Truppe & der Rest
Es gibt Menschen, mit denen man ganz wundervoll picknicken kann. Und den Rest. Wir raten von folgenden Teilnehmern ab: Die „Rücken“ haben, die im Restaurant immer sagen, „Das hätte ich auch nehmen sollen“, die „Kreislauf“ haben, die schreiend (ohne Rücksicht auf die Krautsalatschüssel neben ihnen) herumhüpfen, wenn eine klitzekleine Florfliege ihr Haar umtanzelt, die schnell frieren und es den Rest der Gesellschaft unentwegt wissen lassen, die finden, dass der Chardonnay zwei Grad zu kühl ist, die finden, dass die Sonne heute sehr blendet, die nichts mitbringen außer ihrer mäßigen Laune oder der nicht eingeladenen Single-Freundin.

Saftige Kräuter-Quiche als Picknick-Begleiter

Peter Henzek, Chef der Kochschule Ruhrgebiet, mit seinem Sommer-Rezept

Die Quiche ist für den Transport in der Backform für ein Picknick wie geschaffen. Mit Gemüse und Käse schmeckt sie kalt hervorragend.
Zutaten für 6 Personen Teig:
- 200g Weizenmehl
- 200g Quark
- 200g Butter
- 10g Salz
- 5g Zucker
Belag:
- 250g Gemüse (z.B. Lauch, Zucchini, Zwiebeln, Pfifferl)
- 250g geriebener Hart-Käse
- 5 Eier
- 125g Crème fraîche
- 30g Knoblauchzehen (klein geschnitten)
- 4 EL gehackte Kräuter



Peter Henzek, Kochschule Ruhrgebiet. Foto: A. Köhring

Min. ruhen lassen. Teig in gefettete Backform mit Rand auslegen.
Belag: Gemüse putzen und klein schneiden. Alle Gemüse in Butter kurz anbraten. Auf einem Blech abkühlen lassen. Abgekühltes Gemüse und Käse vermischen, auf den Teigboden geben und glätten. (Liegt Eier mit Crème fraîche und Kräutern, Knoblauch, Salz, Muskatnuss verquirlen und auf die Gemüse-Käse Mischung in die Backform geben. Bei ca. 170 Grad ca. 30 Minuten backen, bis die Quiche braun ist.
Kann einen Tag vorher gebacken werden und bleibt saftig.

Teuer & gar nicht
Wenn Sie den Euro nicht umdrehen müssen, ist alles sowieso ganz leicht. Es gibt Partyservice-Agenturen, die liefern bis an die Wiese – und zwar alles. Kostet aber entsprechend. Wenn Sie handeln, kann das mit 20 Euro pro Nase gut gehen. Alternative: In einem dieser Marktstände mit orientalischen Delikatessen einmal durchs Programm gehen: gefüllte Weinblätter, Couscous-Salat, marinierte Auberginen, Paprika etc. – und immer schön ins Grüne, um die Zeit, die dieser Sommer uns zwischen den Gewittern gewährt, zu nutzen. Aber Picknick kann man auch wie ein Profi angehen. Längst hat sich eine ganze Industrie der Frage gewidmet, wie man möglichst platzsparend alle die oben genannten Utensilien verstauen kann. Und dabei möglichst nichts vergisst.
Dafür sorgen schon die vielen Halterungen, mit denen Teller, Messer, Gabel, Gläser und Flaschen schepferfrei an den Korb gefesselt werden.

Spiel & Spaß
Packen Sie Zeitvertreib ein. Aber bedenken Sie: Picknick heißt, Wind und Wetter ausgeliefert zu sein. Kartenspiele sind Blödsinn (fliegen weg), Frisbee ist unsozial (liegt Nachbarn an den Kopf), Extrem empfehlenswert: Boule oder Boccia. Ebenso charmant: Crockit! Die Tore schön weit über die Hasenfläche verteilen – und so konzentriert (am schönsten in Mannschaften) eine ruhige Kugel schießen. Wer verliert, trägt den schwersten aller Körbe heim.

Die Profis fürs Freiluftmahl: von Bordeaux bis Barbecue

Raffinierte Picknickkörbe bieten Stauraum und einen Hauch von mobilem Luxus, egal ob man mit Rattan oder Vollweide auf die Wiese zieht

Picknick kann doch jeder Amateur. Man raffe nur eiligst Korb, Decke, Besteck, Geschirr und in paar Happen zusammen – und nichts wie ab ins Grüne, um die Zeit, die dieser Sommer uns zwischen den Gewittern gewährt, zu nutzen. Aber Picknick kann man auch wie ein Profi angehen. Längst hat sich eine ganze Industrie der Frage gewidmet, wie man möglichst platzsparend alle die oben genannten Utensilien verstauen kann. Und dabei möglichst nichts vergisst.
Dafür sorgen schon die vielen Halterungen, mit denen Teller, Messer, Gabel, Gläser und Flaschen schepferfrei an den Korb gefesselt werden.

Picknickkörbe werden in der Regel für zwei oder vier Personen angeboten. „Für ein solides Modell sollte man schon etwa 50 Euro anlegen“, sagt René van Weert, von Leisure Trends, einem der größten Hersteller für Picknickkörbe in Europa. Dafür erhält man in der Regel ein Modell aus Rattangewebe, von innen mit Stoff verkleidet inklusive Frischhalteboxen, so etwa beim Modell Hunter (70 €).
Natürlich kann man auch nach nach Edlerem greifen, das obere Preissegment endet bei den meisten Anbietern bei über 300 € in Vollweide inklusive Regenschirm. Jeder Geschmack wird bedient, etwa

mit dem den Barbecue-Korb mit Würstchenzange, Pfannenschieber und zusammenklappbarem Holzkohलगrill (ca. 120 €). Oder ein Modell, das eher für den Transport feuchter Köstlichkeiten gedacht ist: Zwei Weinkörbe ziehen die Flanke, drinnen hängen Gläser, ein Korkenzieher und ein Schneidebrett. Zum Bordeaux fehlen also nur Käse und Brot.
Wanderer können die süße Last des Picknickkorbs auch ein wenig verlagern – längst gibt es die Ausstattung auch in Rucksäcken. Das ist nicht ganz so romantisch, aber eine enorme Erleichterung für den geschundenen Rücken. **how**



Drei Körbe, drei Klassen (v.l.): Sei es das solide Modell „Hunter“ (70 €), der ausgefuchste „BBQ-Korb“ (120 €) oder der elegante Korb „Deluxe“ (299 €). Fotos: www.present-innovations.de

Kulinarischer Ausflug: Mit dem Flusskrebs zwischen Halmen

Frank Meurer, Chef des Restaurants „Himmlich“, hat uns einen raffinierten Picknickkorb gepackt



Flusskrebs auf Abwegen, mit Melonensuppe ein Genuss.

Die meisten Picknickkörbe sehen bei jedem Ausflug ähnlich aus, denn ständige Begleiter wie trockenen Kuchen, belegte Brötchen und frisches Obst hat jeder schon einmal zum Ausflug mitgenommen. Höchste (Sommer-)Zeit also für eine paar außergewöhnliche Ideen. Wir fragten den Picknick-Experten **Frank Meurer**, Chef des Mülheimer Restaurants „Himmlich“, wie man eine Fahrt ins blaue auch kulinarisch adeln kann. Hier seine Empfehlungen:

Klassischer Bauernsalat
Gewürfelte, entkernte Tomaten, gewürfelte, entkernte Salatgurken, bunte, gewürfelte Paprika, grob gewürfelte Zwiebeln, gewürfelter Schafskäse, Salz, Pfeffer, Zitrone & Olivenöl

Lammfrikadellen mit Mango-Chutney
Hausgemachte Frikadellen mit einem Drittel Anteil Lammhack, dazu Mango-Chutney mit Ingwer und Kreuzkümmelsamen

Kalte Melonensuppe mit Flusskrebschwänzen
Gekochte Flusskrebschwänze in mit kalter Brühe angericherter, pirierter Melonensuppe, mit Salz & Pfeffer abschmecken

Das Restaurant „Himmlich“ in Mülheim bietet an den Sommerwochenenden fertig gepackte Picknickkörbe für Ausflüge in den Raffenbergpark an (0208/4446262).

Kartoffel-Pesto-Salat
Heiße Brühe mit Essig und Schalotten ansetzen gepöppele, in Scheiben geschnittene, noch warme Kartoffeln hinzugeben mit Salz und Pfeffer abschmecken, eine Stunde marinieren und anschließend mit hausgemachtem Basilikum-Pesto verfeinern



Geteilte Last ist halbe Last, das gilt auch fürs Picknick.

NETZHAUT



Poetrons Liebesgeflüster

Von Juliette Guttman

Wenn wir uns einmal vorstellen würden, es wäre nicht nur kalendrisch Sommer (keine leichte Übung, ich schreibe diese Zeilen an Sie um die Mittagsstunde und kann die Hand vor Augen kaum noch sehen). Es schiene also hin und wieder die Sonne, man trüge weiße Leinenanzüge und flatternde Kleider, Strohhüte und Sonnenschirme. Gemeinsam mit der Liebsten lustwandelte man durch schattige Parks und ruderte stundenlang über die mit blühenden Seerosen gesäumten Gewässer. Nach Abarbeitung des üblichen Liebesgeflüsters würde man atemlos und vom Rudern geschwächt selbstverfasste Gedichte rezitieren.
Doch nicht jeder von uns ist von Hause aus Poet, der die Vorzüge der Liebsten zu besingen weiß. Gut, dass auch hier das Internet als Helfer zur Seite steht. Unter poetron-zone.de finden Hilfesuchende „Güters genialen Gedichte Generator“, der das Fertigen einer lyrischen Ode auf die Angebetete nahezu zuverlässig übernimmt.
Von Ihnen sind Person, Substantiv, Verb und Adjektiv in ein Eingabeformular einzutragen, schon erhalten sie ein Werk von herzerweichender Poesie. Wenn nicht, lassen Sie Poetron ein weiteres Mal für sich arbeiten. Vor dem Vortrag sollten Sie nicht unerwähnt lassen, dass es vor allem Anderen wie so oft die Geste ist, die zählt. Und solange niemand für mich dichten lässt, sorge ich selbst für eine lyrische Würdigung:

*Ode für Liebste
Liebste, / Früchtchen du! / Herz, mein intelligenter Kuchen. / Im Bett für immer! / Ich schenke! / Ich blicke! / Welch beschauliches Glück! / Liebste du, / Hässlich in Raum und in Zeit. / Liebste zwischen Kleben und Blicken. / Liebste meist ach so heimlich.
Poetron 4.1*

Juliette Guttman ist Kulturredakteurin beim Internetportal WESTEINS.

Mahlzeit

Der wahre Spanier

Von Lars L. von der Gönnä

Zuletzt war an dieser Stelle von einem Traditionshaus die Rede, das sich neuerdings eine schicke Tapas-Filiale hat. Ein paar Tage später stieß ich in Essen auf das Gegenstück – nicht edel, sondern echt, der wahre Jakob unter den Spaniern sozusagen. Ein Leser hatte mich auf ihn aufmerksam gemacht. Dass der Chef hier alles frisch kochen schrieb der Mann und dass es überhaupt richtig spanisch sei. Nun zählt die **Altenessener Straße** nicht gerade zu den oft besungenen klassischen Schlemmermeilen der werdenden Kulturhauptstadt und das alte Fachwerkhäuschen macht sich tatsächlich als Anachronismus in einer nicht eben schmucken Ecke aus. Drin waltet munsterer Stilmix, ein Stier stiert uns die Musik ist landestypisch, die Möbel und Lampen aber scheinen altdieses Gastro-Erbe zu sein. Egal – entscheidend is' auf'm Tisch. Und das mochten wir. Aber Achtung: die spanische Küche ist rustikal und ganz und gar nicht auf Raffinesse aus, was man auch an der schmucklosen Tellerdeko sieht. Außerdem sollte man kein Seelenchen sein: Es gibt viel Öl, viel Fett frittiert und fettarm ist es nie und nimmer. Aber vor diesem Hintergrund fanden wir es richtig lecker. Die Tapas (kalt wie warm in schöner Auswahl) sind so üppig portioniert, dass die **Casa Espana** weit entfernt vom ärgerlichen Trend (kleine Kreative, viel teuer, wenig satt) liegt. Das begann bei einer hemmungslos aromascharfen und extrem köstlichen Aioli (3 €), führte über die Fischsuppe des Hauses (5 €) sehr kräftiger Fond, frische Einlage in Filetqualität, zu einer Sepia vom Grill (6,50 €) – ein statliches Tier, vorbildlich in der Fleischqualität (jeder kennt ja die andeuten, die Radiergummijarter). Also: Keine Etepete-Adresse, sondern hermsädelnde Einkehr für Hispano-Puristen mit Appetit. Wir fanden das sympathisch – und den bodenständigen Chef auch.

Casa Espana, Altenessener Straße 194, Essen, Telefon 0201-27 981 20. Kein Ruhetag, 18 - 23 Uhr