

Regionaler Genuss statt Hungerdiät

„20km-Fasten-Challenge“: Genussregion wirbt für regionale und saisonale Lebensmittel

Deggendorf. Zur diesjährigen Fastenzeit ruft die Genussregion Niederbayern nicht etwa zum Verzicht auf, sondern zum bewussten Konsum: Saisonale und regionale Produkte stehen im Fokus der „20km-Fasten-Challenge“. Die Macher hinter der Genussregion rufen dazu auf, sich für einen frei gewählten Zeitraum in der Fastenzeit überwiegend mit Produkten zu ernähren, die innerhalb eines 20-Kilometer-Radius um den jeweiligen Heimatort herum produziert wurden.

„Die heimische Landwirtschaft und Kulinarik sind im Winter vollkommen unterschätzt“, sagt Miriam Dick, Projektleiterin der Genussregion. „Wir möchten zeigen, dass es anders als der Begriff Fasten auf den ersten Blick suggeriert, kein Verzicht, sondern eine persönliche Bereicherung ist, sich im Winter saisonal und regional zu ernähren.“ Wie das gehen kann, wird die Genussregion anschaulich erklären, etwa mit kostenlosen Online-Vorträgen. Unterstützt wird sie dabei von von Slowfood Niederbayern und von Fastenbotschaftern wie Bernhard Senkmüller: „Wir wollen eine Entdeckungstour anstupsen und den ein oder anderen dazu bewegen, zum Beispiel mal eine Schwarzwurzel-suppe auszu probieren.“

Im Interview erklärt Miriam Dick, was die Fasten-Aktion bringen soll, wie sie sich auf den Geldbeutel auswirkt und was bei ihr selbst in den nächsten Wochen auf den Tisch kommt.

Ist es nicht mit viel Aufwand verbunden, sich saisonal und regional zu ernähren, statt einfach ins Supermarktregal zu greifen?

Miriam Dick: Eine saisonal-regionale Ernährung ist definitiv mit mehr Aufwand als mit einer Fahrt zu einem Supermarkt verknüpft. Denn Supermarktketten beziehen ihre Ware in der Regel von Großhändlern. Nur vereinzelt sind saisonal-regionale Produkte zu finden. Ganz deutlich wird dies bei einem



Zugreifen erlaubt: Gemeinsam mit Genussbotschafter Bernhard Senkmüller will Miriam Dick, Projektleiterin der Genussregion Niederbayern, Lust auf regionale und saisonale Küche machen. – F.: Eder

Blick in die Gemüse- und Obst- abteilungen: Diese suggerieren uns, dass alles immer Saison hat. Zum Beispiel findet man das ganze Jahr über Paprika, Zucchini, Weintrauben und Co. Doch diese wird man auf keinem niederbayerischen Acker im Februar finden. Die Wahrheit ist: Wir haben uns in den letzten Jahrzehnten immer mehr von unserer Landwirtschaft entfernt und kennen viele heimische, kulinarische Schätze gar nicht mehr. Daher ist es wichtig, auf Wochenmärkte zu gehen und direkt bei den Landwirten und Erzeugern nachzufragen, was gerade Saison hat.

Wie abwechslungsreich ist das Lebensmittelangebot, das für die Fasten-Aktion infrage kommt?

Miriam Dick: Grundnahrungsmittel wie Eier, Fisch, Getränke, Honig, Milch, Kartoffeln, Fleisch und Getreide sind in der Regel auch im Februar ausreichend vorhanden. Zudem gibt es noch einiges an Lagergemü-

se. Viele spannende Wintergemüsesorten wie Schwarzwurzel, Rosenkohl, Winterportulak oder Palmkohl bringen darüber hinaus Frische, Farbe und Geschmacksvielfalt auf die Teller. Besonders hervorheben möchte ich auch die Welt der Bitterstoffe. Ein Geschmacksfeld, um das wir gerne einen großen Bogen machen. Dabei erweisen sich Bitterstoffe gerade jetzt zur Fastenzeit als enorm wertvoll: Denn sie kurbeln unseren gesamten Organismus an, fördern die Entgiftung und vertreiben die Frühjahrsmüdigkeit. Neben zum Beispiel Chicorée und Radicchio möchte ich hier insbesondere den Wert der Wildkräuter betonen.

Wie wird sich die Aktion auf den Geldbeutel auswirken?

Miriam Dick: Wer saisonal einkauft und selber kocht, ist prinzipiell immer am sparsamsten. Wichtig ist natürlich auch, genau zu planen und Lebensmittelverschwendung zu reduzieren. Ich beginne die Challenge zum Beispiel mit einer Be-

standsaufnahme meiner Vorräte. Ich koche im Sommer viel ein und habe mir vorgenommen, meine Vorräte im Rahmen der 20km-Fasten-Challenge auch aufzubauchen.

Online-Vorträge

► **Familie erzählt:** Anna und Patrick Hemminger ernährten sich und ihre drei Kinder ein Jahr lang regional. Wie das lief, hört man am 22. Februar von 19 bis 20.30 Uhr.

► **Wintergemüse:** Verena Hirsch denkt saisonales Gemüse neu und serviert Karotten-Hot-Dogs und Pastinaken-Pommes. Wie das klappt, erzählt sie am 28. Februar von 19 bis 20.30 Uhr.

► **Vielfalt ist wichtig:** Über die Wichtigkeit von Vielfalt auf dem Acker und auf dem Teller spricht Gartenbauingenieurin und Autorin Katrin Schumann am 7. März von 19 bis 20.30 Uhr.

► **Dinner regional:** Die Genussregion Niederbayern hat für Köche und kulinarische Veranstalter einen Leitfadens für ein

Was wird bei Ihnen persönlich in der Fastenzeit besonders oft auf den Tisch kommen?

Miriam Dick: Ich liebe Eintopf- und Suppengerichte. Die sind schnell und unkompliziert zubereitet. Dann werden sicher auch viele Kartoffelgerichte auf den Tisch kommen. Eine typisch niederbayerische Besonderheit ist ja der Kartoffelsteig. Aus diesem werden etwa Reinstriezel, Bauchstechal, Hosenknochen oder Sterz zubereitet. Alle Gerichte können entweder herzhaft mit Sauerkraut oder süß mit Apfelmus gegessen werden. Perfekt also, um runzlige Streuobstpfäpfel zu verwerten. Als ausgebildete Kräuterpädagogin werde ich meinen Speiseplan auch mit vielen Wildkräutern wie Brunnenkresse, Giersch und Bärlauch bereichern.

Und auf welche nicht-saisonale, nicht-regionale Leckerei werden Sie in der Fastenzeit verzichten?

Miriam Dick: Ich versuche, auf Zucker und Kaffee zu verzichten. Dabei habe ich nicht gleich die ganzen sechs Wochen im Fokus, sondern setze mir das erste Etappenziel von einer Woche. Mal sehen, ob diese List aufgeht.

Die Fragen stellte Sabine Kain.

„20km Dinner“ entwickelt. Erklärt wird das am 12. März von 15 bis 16 Uhr.

► **Karge Zeiten:** Wie sich Menschen im Bayerischen Wald früher in den Wintermonaten ernährt haben und was wir von ihnen lernen können, erklärt Rupert Berndl am 21. März von 19 bis 20 Uhr.

► **Grüne Power:** Kräuterpädagogin Stefanie Götz erklärt am 27. März von 19 bis 20.30 Uhr, wie man mit Kräutern den Körper in Schwung bringt – zum Beispiel mit der Gründonnerstagsuppe.

Anmeldeschluss ist jeweils einen Tag vor der Veranstaltung. Informationen unter genussregion-niederbayern.de/20km-fasten/

DZ-UMFRAGE

Pläne für die Semesterferien



Norman Barth studiert Medientechnik im siebten Semester: „Ich werde fast die ganzen Semesterferien damit verbringen, meine Bachelorarbeit zu schreiben. Zum Saint-Patrick's-Day fliege ich für sechs Tage nach Dublin, um einen Kumpel zu besuchen. Ich habe zwar keinen Bezug zu Irland, aber ich war schon lange nicht mehr außerhalb Deutschlands und möchte mal wieder etwas Neues sehen. Vor allem freue ich mich auf die irische Mentalität und auch auf die eine oder andere Bar.“



Kjell Prendt studiert im ersten Semester Medientechnik und hat bereits fünf von sechs schriftlichen Prüfungen hinter sich: „Ich werde in den Semesterferien viel arbeiten, weil ich Geld brauche. Ich habe drei Jobs, einen bei einem Veranstaltungstechniker, einen bei einem Escape Room und dann arbeite ich noch als TdO-Referent auf Honorarbasis in der kirchlichen Jugendarbeit. Ich werde aber auf jeden Fall noch ein Wochenende alleine irgendwo in die Berge fahren, um nach der ersten Prüfungsphase die Psyche wieder auf Trab zu bringen. Das wird für mich das erste Mal alleine in den Bergen sein, aber ich denke nicht das letzte Mal.“



Angelina Mazur-Sotkaya aus Kasachstan studiert im dritten Semester Wirtschaftsingenieurwesen: „In den Semesterferien werde ich mein Auslandssemester in Budapest beginnen. Nächsten Montag fahre ich mit dem FlixBus nach Ungarn, am selben Tag, an dem ich meine letzte Klausur schreibe. Ich bin schon ein bisschen aufgeregter, habe meine Sachen gepackt und alles vorbereitet. In Budapest werde ich mit anderen Leuten in einer Wohngemeinschaft leben. Am meisten freue ich mich darauf, neue Leute kennenzulernen und die Landschaft zu sehen. Im Juli komme ich dann wieder nach Deggendorf zurück.“



Antje Rabe ist Professorin für Medienrecht und Journalismus. Die ehemalige Kölnerin lebt nach dem Motto: Man muss seine Arbeit ernst nehmen, aber man muss auch über sich selbst lachen können. Entsprechend ist sie im Karnevalskostüm unterwegs: „Ich werde die Semesterferien nutzen, um meine Vorlesungen zu aktualisieren. Ich möchte sehen, was sich in der Rechtsprechung getan hat, auch im Bereich der künstlichen Intelligenz. Dann werde ich meine Vorlesungen entsprechend aktualisieren und auch die Klausuren, die ich stelle. Ansonsten habe ich keine Auszeit, sondern werde einfach weiter als Anwältin arbeiten.“



Niricha Kumar studiert im zweiten Semester Elektrotechnik und Informationstechnik: „Ich bin jetzt seit einem Jahr ausschließlich in Deutschland. Deshalb plane ich, in meinen Semesterferien für einen Monat in meine Heimat nach Südinien in den Bundesstaat Kerala zu fliegen. Abflug ist der 18. Februar. Am meisten freue ich mich darauf, meine Freunde und Familie wiederzusehen, aber auch auf die heimische Küche. Die vermisse ich sehr.“



Johanna Ilg studiert Medientechnik im siebten Semester: „In den Semesterferien werde ich meine Bachelorarbeit schreiben. Geplant ist ein Hörspiel mit Geschichten, die mein verstorbener Opa meinen Eltern und mir immer zum Einschlafen erzählt hat. Basierend auf Abschriften, die wir von den Geschichten haben, werde ich versuchen, seine Stimme mit Hilfe von KI zu rekonstruieren. Ziel ist es, dass meine Enkelkinder eines Tages das Gefühl haben, dass mein Großvater ihnen die Geschichten erzählt. Ich hoffe, dass ich das in einem Monat schaffe, damit ich dann direkt mit dem Master weitermachen kann. Ich habe aber auch vor, die Semesterferien zu nutzen, um nach Prag zu fahren. Dort möchte ich ein wenig entspannen und vielleicht auch ein bisschen feiern gehen.“ – jl

Neues im Straßenverkehr

Deggendorf. Welche Neuerungen hat das Jahr 2024 im Straßenverkehr gebracht – oder bringt es noch? Darum geht es beim Clubabend des Auto Club Europa (ACE) im Kreis Donau-Wald am Donnerstag, 22. Februar, ab 19 Uhr im Gasthaus Altschaching.

Ursula Hildebrand, Regionalbeauftragte des Clubs für Südbayern, wird darüber informieren, welche Neuerungen und rechtlichen Vorgaben es gab und gibt. Zum Beispiel gilt ab Juli für E-Ladesäulen, die das erste Mal in Betrieb genommen werden, dass dort mindestens eine kontaktlose Zahlung mit Debit- oder Kreditkarte möglich sein muss. Ursula Hildebrand informiert außerdem zur Führerschein-Umtauschpflicht, denn die Fristen werden alle Schein-Inhaber noch einige Jahre begleiten. Zudem beantwortet die Regionalbeauftragte alle Fragen rund um die Neuerungen und zum ACE im Allgemeinen. Der Kreisvorstand Donau-Wald lädt alle Interessierten, auch Nicht-Mitglieder, zu dem Clubabend ein. Weitere Infos gibt's auch bei Ursula Hildebrand, ursula.hildebrand@ace.de. – dz

Wirtschaftsschule: Das ist geboten

Info-Veranstaltung am 22. Februar – Ausbildung ebenso möglich wie FOS

Deggendorf. Vielfältige Einstiegsmöglichkeiten bietet die Staatliche Wirtschaftsschule in Deggendorf. Ab jetzt ist dort die Einschreibung fürs Schuljahr 2024/2025 möglich, schreibt die Wirtschaftsschule in einer Pressemitteilung. Ihren Bildungsauftrag sieht sie in einer soliden Allgemeinbildung, vereint mit einer kaufmännischen Grundbildung.

Zusätzlich gibt es das Angebot Berufsschule plus: Dadurch ist es sogar möglich, an der Wirtschaftsschule oder der Kaufmännischen Berufsschule Deggendorf im Anschluss an den mittleren Schulabschluss in Kombination mit einer beruflichen Ausbildung das Fachabitur abzulegen. Damit sowohl der Einstieg in eine Ausbildung als auch eine Fortsetzung der schulischen Laufbahn bestmöglich gelingen kann, hat die Staatliche Wirtschaftsschule Kooperationen mit der gewerblichen Berufsschule, der EDV-Schule in Plattling sowie auch mit der Beruflichen Oberschule geschlossen.

Nach der Neukonzeption können zukünftig ab der 9. Jahrgangsstufe – je nach Neigung

und Interesse – Module gewählt werden. Zum Beispiel kann man in einem Modul, das zusammen mit der gewerblichen Berufsschule angeboten wird, testen, welcher gewerbliche Beruf am besten zu einem passt. Ein anderes bereitet für den Übertritt auf die Fachoberschule vor. Das gleiche gilt für EDV-Berufe in Kooperation mit der EDV-Schule Plattling. Ein weiteres Angebot für den sozialen Bereich ist geplant.

Die Berufsorientierung an der Wirtschaftsschule beginnt im kaufmännischen Bereich bereits frühzeitig im Fach „Betriebssimulation“ (bisher Übungsunternehmen). In einem Ring von über 200 Übungsunternehmen erleben und erfahren die Schülerinnen und Schüler reale Abläufe in einem Großhandelsbetrieb.

Aber auch die Nutzung eines Finanzbuchhaltungsprogramms, verpflichtende und freiwillige Betriebspraktika im Rahmen von zukünftig mindestens vier Wochen, ein Berufsorientierungstag, eine eigene Berufsberatung durch die Bundesagentur für Arbeit an der Schule sowie verschiedene wei-

tere Aktionen haben dazu geführt, dass die Wirtschaftsschule im vergangenen Schuljahr erneut mit dem Berufswahlsiegel ausgezeichnet worden ist.

Übertritt von jeder Schulart möglich

Eine Vielzahl an Wahlfächern wie zum Beispiel Schülerzeitung, Schulsanitätsdienst, SAP, Robotik, Theater und sportliche Aktivitäten sowie die Kooperation mit dem Deggendorfer SC runden das Angebot der Staatlichen Wirtschaftsschule Deggendorf ab.

Schon beim Übertritt bietet die Staatliche Wirtschaftsschule Deggendorf vielfältige Möglichkeiten. So kann der Übertritt bereits nach der 5. Klasse einer Mittelschule, Realschule oder eines Gymnasiums erfolgen. Durch eine hohe Stundenzahl in den Kernfächern Deutsch, Englisch und Mathematik werden die Sechstklässler behutsam auf die Anforderungen der Wirtschaftsschule und damit auf einen mittleren Bildungsabschluss vorbereitet.