

AUS DEM INHALT



Nasgenstadt: Mord in der Waldschenke Seite 16

Gamerschwang: Ein Peruaner auf Zeit Seite 17

Emerkingen: Sägen und fräsen fürs Fest Seite 19

Schelklingen: Geologen im Steinbruch Seite 20

Reiten: Auftakt in Moosbeuren mit dem Springen Seite 26

Fußball-Landesliga: Ruhigere Zeiten für den Sieger Seite 27

Frühstück früher und heute

Manche mögen noch Schwarzmus, andere essen morgens gar nichts

Wer früher auf der Schwäbischen Alb den ganzen Tag richtig zupacken musste, schwor auf das Schwarzmus als Frühstück. Heute kennt es kaum noch jemand, viele lassen das Frühstück auch weg.

KARIN MITSCHANG
PHILIPP ENGST

Ehingen. „Als Kind konnte man mich damit jagen“, sagt der Mundinger Ortsvorsteher **Winfried Wohlleb** über das Schwarzmus – einen Brei aus Getreidemehl, der auf der Schwäbischen Alb nach Angaben der Slow Food Bewegung jahrhundertlang die Hauptnahrung war und schon seit dem späten Mittelalter belegt ist. Inzwischen schätzt Wohlleb das Schwarzmus mit eingemachtem Obst, Birnen oder Kirschen aus dem Garten. „Wir essen das ab und zu noch bei der Oma, auch einer meiner Söhne mag es.“

Eigentlich handle es sich beim Musmehl um Weizenschrot, hat Wohlleb auf Anfrage bei der Oma in Erfahrung bringen können. Kaufen kann man es bei den meisten Mühlen, wie zum Beispiel in der Dom-Mühle in Munderkingen. Wohlleb: „Es ist eigentlich eine gesunde Sache, bloß früher auf den Dörfern ist ordentlich Fett dazugekommen, damit es lange satt hält und Power gibt.“

Laut einem Artikel der Slow Food Bewegung besteht das Musmehl ursprünglich aus Dinkel, Weizen oder Hafer: „Die Körner wurden auf ein Backblech gelegt und man ließ sie so lange im Ofen, bis sie angebräunt waren. Der Bräunungsgrad fiel regional unterschiedlich aus.“ Das fertige braune „Muasmähl“ werde in kochendes, gesalzenes Wasser gestreut und unter ständiger Rühren mit Milch angereichert. Winfried Wohlleb zufolge kamen auf der Ehinger Alb Zwiebeln



Schwarzen Brei, früher ein Standardessen am Morgen, gibt es vereinzelt auch heute noch in Familien auf der Alb. Foto: Slow Food Deutschland

Ähnlich geht es auch vielen anderen, wie unsere Straßenfrage ergeben hat: **Erika Butz** frühstückt entweder Müsli mit Milch oder Vollkornbrot. Außerdem gibt es bei ihr auch eine Tomate und oft auch mal eine Kiwi. Dazu trinkt sie Kaffee, Tee oder einen Kakao. Früher aß die nun 78-Jährige meistens ein Marmeladebrot und trank dazu einen Malzkaffee. Den eigenen Kindern gab die Ehingerin entweder Müsli oder Vollkornbrot zum Frühstück. Dazu gab es Käse oder Wurst und zum Trinken eine Tasse Tee oder Kakao. Damals hat die Familie immer zusammen gefrühstückt, berichtet sie.

Anja Moosbrugger hingegen isst ihr Müsli gerne mit Joghurt. Dazu gibt es etwas Obst und eine Tasse Tee. In ihrer Kindheit aß die Verwal-



Lilli Kempf samt Nachwuchs: Gegessen wird zuhause. Fotos: Philipp Engst



Erika Butz: Früher wurde immer zusammen gefrühstückt.

tungsangestellte aus Münsingen meistens ein Marmeladebrot zusammen mit etwas Obst. In der Familie der 43-Jährigen frühstückten damals alle gemeinsam, weil man etwa zur gleichen Zeit aus dem Haus ging. Die einen gingen zur Schule und die andern zur Arbeit.

Dies ist bei **Lilli Kempf** anders. Ihr Mann geht schon früh zur Ar-



Elvira Schuster (links) und Monja Dalheimer haben morgens wenig Hunger.

beit. Darum frühstückt sie gemeinsam mit ihrem Kleinkind. Die beiden teilen sich ihr Essen. Es gibt meistens Brot mit etwas Käse oder Wurst, und für die Mutter Tee. Die 33-jährige Ehingerin aß das auch schon als Kind zum Frühstück. Auswärts frühstücken tut sie eigentlich nie. Die Krankenschwester genießt ihr Frühstück zu Hause mit ihrem Sohn.

Bei **Elvira Schuster** läuft das ganz anders. Sie isst morgens um sechs Uhr eine Scheibe Vollkornbrot und trinkt eine Tasse Kaffee. Sie hat morgens noch keinen großen Hunger. So geht es auch **Monja Dalheimer**, ihrer Tochter. Die 35-Jährige isst morgens überhaupt

Ein Brot mit Marmelade und eine Tasse Kaba

nichts, da reicht ihr der Kaffee. Die beiden schließen um acht Uhr ihren gemeinsamen Friseursalon auf. Obwohl sie nicht viel oder gar nicht frühstücken, haben sie vor der Mittagszeit keinen Hunger.

Lediglich am Sonntag gibt es bei ihnen ein ausgedehntes Frühstück, zu dem zum Beispiel Omelette serviert wird. Hier lassen sich die Altsteuflingerinnen Zeit. Die Kinder decken für ihre Eltern den Tisch. Während ihrer Kindheit gab es am Sonntag nicht so ein großes Frühstück, da um zwölf Uhr bereits das Mittagessen verspeist wird. Wochentags aß man damals ein Marmeladebrot und trank dazu eine Tasse Kaba. Die heute 60-Jährige wurde in ihrer Kindheit nicht nüchtern aus dem Haus gelassen. Das Frühstück gehörte einfach dazu.

So sieht das auch heute noch **Franz Schnell**. Der 75-Jährige aus Schemmerhofen startet mit zwei Scheiben Brot mit Butter Marmelade und Käse in den Tag. Dazu trinkt er ein paar Tassen Kaffee. Das Frühstück darf bei ihm nicht zu klein ausfallen, da er sonst vor der

Sonntags decken die Kinder für ihre Eltern den Tisch

Mittagszeit wieder Hunger bekommt. Als er ein Kind aß er etwas Schwarzbrot mit Marmelade. „Damals hatten wir noch keine Butter.“ Heute deckt er immer den Tisch für sich und seine Frau, auswärts essen sie nie.

Auch **Jürgen Stark** vertritt diese Einstellung. Er isst seit Jahren Müsli mit Milch und trinkt dazu seinen Kaffee. Brot hält ihn bis zur Mittagszeit nicht so gut satt wie Müsli. Seine Kinder essen dasselbe. Früher aß der Bankangestellte ein Marmeladebrot und trank dazu eine Tasse Tee. Lediglich Samstags gibt es ein ausgedehntes Frühstück mit Frischem vom Bäcker.

Sein Kollege **Erwin Ege** hat dieselben Gewohnheiten wie der 52-Jährige aus Langenau. Lediglich beim Frühstück wochentags variiert er ab und zu und isst auch mal ein Nutellabrot. Der 55-Jährige aus Schemmerhofen genießt das gemütliche Frühstück an den Samstagen, wenn er nicht zur Arbeit muss.

Mal auswärts frühstücken

Eine kleine Auswahl ohne Anspruch auf Vollständigkeit (Reservierung empfohlen):

In Ehingen: Im Amadeus (Bahnhofstraße) gibt es jeden Sonntag um 9 Uhr ein großes Frühstücks-Brunch-Buffett für 10,50 Euro (inklusive Getränke). Im Tiffany (Hauptstraße) beginnt das Frühstücks-Buffett um 10 Uhr und kostet ohne Getränke 9,90 Euro. In der Ehinger Rose kostet das Ganze 10 Euro mit Getränken. Der Stern in Ehingen bietet jeden ersten Samstag im Monat von 10 Uhr an ein klassisches, englisches Frühstück an (6,80 Euro). Täglich von 6 bis 10 Uhr gibt es im Gasthaus Ochsen ein Frühstücksbuffett für 10 Euro inklusive Getränke.

Raum Munderkingen: Sonntags gibt es im Café Knebel in Munderkingen ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, das inklusive Getränke 12 Euro kostet. Etwa alle vier Wochen bietet Teufels Dorfwirtschaft in Rottenacker ein großes Brunchbuffett an für 17 Euro, inbegriffen sind Frühstück, Mittagessen und Desserts (der nächste Termin ist am 5. Juni).

TAGESTIPP

Ehingen. Heute Abend heißt es zwar „Let's go Berg“, doch die Bierparty in der Verladehalle der Brauerei (20 Uhr) steht eindeutig im Schatten der königlichen Hochzeit in London. Wer es „very british“ mag, geht zum „English Day“ in den „Stern“ (12 Uhr), kollektiv weinen können Ehinger Royalisten aber auch im „Bistro 84“. – Die Zeiten für die Gottesdienste finden Sie heute auf Seite 19, die weiteren Termine stehen auf Seite 21.

Ehinger SPD berät Koalitionsvertrag

Ehingen. Der grün-rote Koalitionsvertrag der künftigen Landesregierung kommt auch in Ehingen auf den Prüfstand: Bei ihrem Dienstagstreffen am 3. Mai um 20 Uhr im „Schwert“ bewertet die Ehinger SPD das Ergebnis der Koalitionsverhandlungen. Mitglieder im Ortsverein können nach Angaben der Vorsitzenden Klara Dörner an diesem Abend im Rahmen der vom Landesverband angesetzten Mitgliederbefragung auch an der Wahlurne abstimmen; anschließend wird ausgezählt und das Ergebnis der Regionalgeschäftsstelle gemeldet. Alle SPD-Mitglieder haben aber auch Unterlagen für die Briefwahl bekommen, teilt Dörner mit. Die Wahlbriefe müssten bis Dienstag, 3. Mai in der Geschäftsstelle in Stuttgart sein.

Beim Dienstagstreffen, einer öffentlichen Veranstaltung der SPD, soll der Koalitionsvertrag auch diskutiert werden. Dörner freut sich auf interessierte Gäste.

Anzeige

Klima-Erwärmung im Wohnzimmer
durch bessere Wärmedämmung mit modernen Fenstern – das steigert die Behaglichkeit und senkt Ihre Heizkosten! *
* rät Bob, unser Bau-Experte
Gugelfuss GmbH Fenster + Haustüren
89275 Ehingen 2 • Tel. 07308/815-0

SERVICE

Lokalredaktion Ehingen
Telefon (07391) 582-33
Telefax (07391) 582-39
E-Mail: et@swp.de

Lokale Sportredaktion Ehingen
Telefon (07391) 582-46

Geschäftsstelle und Kartenservice (07391) 582-23
Postanschrift: SÜDWEST PRESSE, Marktplatz 6, 89584 Ehingen

NACHGEFRAGT

Vollkorn und ein bisschen Eiweiß am Morgen

Ernährungsexpertin Nicole Knoll rät zum Frühstück, um leistungsfähiger zu bleiben

Vollkorn und Eiweiß am Morgen halten lange satt. Das sagt Diät- und Diabetesassistentin Nicole Knoll vom Ehinger Kreis-Krankenhaus.

KARIN MITSCHANG

Frau Knoll, viele Menschen lassen morgens das Frühstück einfach weg. Was halten Sie als Ernährungsexpertin davon?

NICOLE KNOLL: Es wäre schon besser, zu frühstücken, um leistungsfähiger zu sein und sich besser zu konzentrieren. Außerdem verfällt man ohne ein Frühstück später in Heißhunger und kann sich daher weniger gegen auftretende Gelüste auf Süßigkeiten wehren.

Was empfehlen Sie als Frühstück?
KNOLL: Ich empfehle ein Getreideprodukt als Grundlage, am besten



Nicole Knoll: Ein bisschen was Süßes darf beim Frühstück dabei sein.

Vollkornbrot oder ein Müsli mit Haferflocken, am besten ungesüßt. Das hält über den Vormittag länger satt. Ein bisschen Eiweiß, zum Beispiel Frischkäse, Quark oder Schinken und ein bisschen was Süßes darf dabei sein, Marmelade oder Honig zum Beispiel. Gegen Kaffee spricht nichts, am besten wäre es, zusätzlich ein Glas Wasser oder Saft-schorle zu trinken. Denn man kommt leichter auf seine tägliche Trinkmenge, wenn man morgens

schon anfängt. Von Eiern zu jedem Frühstück rate ich ab, das Eigelb enthält zu viel Fett.

Ist es nicht noch gesünder, morgens nur Früchte zu essen?

KNOLL: Früchte eignen sich nicht so gut als Frühstück. Die Energie einer Banane zum Beispiel ist innerhalb von wenigen Minuten im Blut und entspricht acht Würfelzuckerstücken. Danach kommt der Hunger schneller wieder.

Was halten Sie von „frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Nachtmahl wie ein Bettler“?
KNOLL: Das ist nur zeitgemäß, wenn ich abends auch wirklich wie ein Bettler esse, also nur noch einen Apfel oder ähnliches. In der Regel wird abends die größte Portion gegessen, da komme ich mit dem kaiserlichen Frühstück schnell über die nötigen Kalorien hinaus.

Im April 118 Arbeitslose weniger

Weniger Arbeitslose, mehr offene Stellen – der positive Trend auf dem Arbeitsmarkt setzt sich fort. Leiharbeiter werden stark nachgefragt.

Ehingen. Die positive Entwicklung am Arbeitsmarkt hat sich auch im April fortgesetzt: Im Bereich der Arbeitsagentur Ehingen waren 1013 Frauen und Männer arbeitslos gemeldet. Damit sank die Zahl der Arbeitslosen gegenüber März um 118 Menschen. Wie die Arbeitsagentur mitteilt, verzeichnet die Geschäftsstelle Ehingen im Vergleich zum April des Vorjahres 402 Arbeitslose weniger, das ist ein Minus von 28,4 Prozent. Die Arbeitslosenquote sank um 0,4 Punkte auf nun 3,2 Prozent. Die Zahl der Stellenzugänge ist weiter überdurchschnittlich hoch: Im Bezirk Ehingen gab es im April 478 offene Stellen, davon 256 im Bereich der Fertigungsberufe.

Im gesamten Bezirk Ulm wurden im April erstmals seit Dezember 2008 wieder weniger als 6000 Arbeitslose registriert; die Zahl der Arbeitslosen sank um 457 auf 5892. Im Vergleich zum Vormonat ging die Arbeitslosigkeit um 7,2 Prozent zurück. Gegenüber dem April des Vorjahres sank sie um 22,1 Prozent.

Die Arbeitslosenquote sank um 0,2 Punkte auf nun 3,6 Prozent. Im April 2010 betrug sie noch 4,6 Prozent. Mit der aktuellen Quote liegt der Bezirk landesweit auf Rang vier. In Baden-Württemberg betrug die Arbeitslosenquote im April 4,2 Prozent. „Der Aufschwung hilft vorrangig den jungen Menschen in unserer Region, aber auch bei den Älteren tut sich was und das wertere ich als gutes Signal für die Zukunft“, teilt Christine Landskron, operative Geschäftsführerin der Agentur für Arbeit in Ulm. Die Zahl der arbeitslosen Jugendlichen ist binnen Jahresfrist um 35,8 Prozent gesunken. Ihr Anteil an allen Arbeitslosen lag im April bei 9,4 Prozent.

Insgesamt wurden im Bezirk im April 1123 neue Stellen gemeldet; 24,4 Prozent mehr als im April des Vorjahres. 172 waren als befristet und 124 als Teilzeistellen ausgeschrieben. 660 der neuen Angebote kamen von Personaldienstleistern. Sie suchen Fachkräfte in den Bereichen Metall und Elektro sowie Speditionskaufleute und Buchhaltungsfachkräfte. Das Gewerbe sucht vor allem Fachkräfte im Garten- und Landschaftsbau, im Service und im Metall- und Elektrobereich sowie Maler und Stuckateure. Im kaufmännischen Bereich werden verstärkt Stellen für naturwissenschaftliche Akademiker, Friseurinnen und Mitarbeiter im Außendienst gemeldet. Der Bestand an offenen Stellen stieg in einem Jahr um 63,5 Prozent.

Kanzlei öffnet am Montag im Blankenhornhaus

Ehingen. Im Blankenhornhaus am Marktplatz (früher Drogerie Müller) eröffnet Ingolf Panis am kommenden Montag, 2. Mai, eine Anwaltskanzlei. „Wir haben lange in Ehingen gesucht und sind nun sehr glücklich“, sagt Panis. Die Kanzlei bezieht Räume im zweiten Stock; es soll noch ein Aufzug eingebaut werden. Ingolf Panis, Fachanwalt für Familienrecht, hat Rechtsanwalt Wolfgang Stühle (Fachanwalt für Arbeitsrecht) sowie seine Tochter Sybille Panis, ebenfalls Rechtsanwältin, zur Seite. Allerdings beschränke sich



Rechtsanwalt Ingolf Panis zieht an den Marktplatz.

das Angebot der Kanzlei nicht nur auf Familien- und Arbeitsrecht, sagt Panis. In Laupheim – ebenfalls am Marktplatz – betreibt Panis seit knapp 30 Jahren eine Kanzlei. „Wir werden pendeln“, sagt er. Eine Verbindung nach Ehingen besteht schon seit langem: Horst Botten-schein (Reisen) ist Ingold Panis' Cousin – und der orientierte sich bereits 1996 nach Laupheim, indem er den einstigen großväterlichen Betrieb König-Panis kaufte. jb