

Fit + gesund

Konkurrent zum Spargel

Von Yvonne Müller

Viele Menschen kennen Schwarzwurzeln nur säuerlich eingelegt in der Dose und gehen daher diesem winterharten Gemüse aus dem Weg. Dabei kann man wunderbare Gerichte aus frischen Schwarzwurzeln zubereiten. Unter der Schale verbirgt sich ein herrliches weißes Fruchtfleisch und wird deshalb oft Winterspargel genannt. Der Geschmack ist leicht nussig und herzhafter als Spargel. Schwarzwurzeln sind reich an Vitamin E, Folsäure, Eisen und Kalium. Nur die Zubereitung ist nicht ganz einfach. So tritt beim Schälen ein milchiger Saft aus, der braune Flecken an den Händen hinterlässt. Darum empfiehlt es sich Handschuhe zu tragen. Die Stangen müssen dann auch sofort nach dem Schälen in Zitronen- oder Essigwasser gelegt werden, damit sie nicht braun werden.



Yvonne Müller

an den Händen hinterlässt. Darum empfiehlt es sich Handschuhe zu tragen. Die Stangen müssen dann auch sofort nach dem Schälen in Zitronen- oder Essigwasser gelegt werden, damit sie nicht braun werden.

Kartoffel-Schwarzwurzel-Soufflé (für vier Personen)

600 Gramm Kartoffeln
zwei Esslöffel Olivenöl
10 schwarze Oliven
Salz, Pfeffer
750 Gramm Schwarzwurzeln
Zitronensaft
150 Milliliter Milch
2 Esslöffel Maismehl
Thymian, Oregano
50 Gramm geriebener Parmesan
4 Eier
6 getrocknete Tomaten

Kartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden. In eine Auflaufform legen, mit Öl beträufeln. Die Oliven der Länge nach vierteln und über die Kartoffeln verteilen. Salzen und Pfefferen. Schwarzwurzeln schälen, in drei Zentimeter lange Stücke schneiden und in Zi-



tronenwasser legen. Anschließend in wenig Salzwasser weich kochen und mit dem Wasser pürieren. Milch mit Mehl in einem Topf aufkochen, würzen und den Käse einrühren. Eier trennen, das Eigelb in die Milch rühren, das Eiweiß steif schlagen. Schwarzwurzelpüree mit der Milch-Ei-Masse verrühren. Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Den Eischnee unter die Schwarzwurzelmasse heben. Die kleingeschnittenen Tomaten unterheben. Masse über die Kartoffeln streichen und etwa 45 Min. backen.

Morgen: An den Hörer, fertig los! (Telefonaktion fit und gesund)

ANZEIGE

3. Mai 2014
Start und Ziel:
Albertsplatz, Coburg

Sparkassen-NightRun
Coburg

Jetzt online anmelden!
www.nightrun-coburg.de

Medienpartner
Neue Presse



Über das Jubiläum des Kinderschutzbundes Coburg freuen sich der stellvertretende Landesverbandsvorsitzende Wilfried Griebel, die stellvertretende Vorsitzende Iris Piper und der Vorsitzende Robert Wollborn (von links).
Foto: Stegner

Frühe Hilfe sehr wirkungsvoll

Der Kinderschutzbund Coburg besteht seit 50 Jahren. Auf einem Festakt fordern Experten mehr Mitarbeiter für die Kinder- und Jugendhilfe. Ferner soll die Beratung schon bei Schwangeren beginnen.

Von Cornelia Stegner

Coburg – 1964 ist das Jahr, in dem in Deutschland die meisten Kinder zur Welt kamen. Und genau in diesem Jahr wurde der Coburger Kinderschutzbund gegründet. Vorangegangen war ein Vortrag des Hamburger Kinderarztes Dr. Fritz Lejeune, Begründer des Kinderschutzbundes Deutschland (DKSB), mit dem Titel „Gefährdete Jugend in unserer Zeit“.

Große Veränderungen

Seitdem sind 50 Jahre vergangen, in der sich nicht nur die Gesellschaft, sondern mit ihr auch Kindheit und Jugend gravierend verändert haben. Die haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter des Coburger Kinderschutzbundes blickten am Wochenende mit einem Fest im Pfarrzentrum St. Augustin auf ein

halbes Jahrhundert Bemühen um das Wohl der Kinder zurück. „Präkären Situationen ohne Diskussion begegnen“ ist nach Ansicht von Bürgermeister Norbert Tessmer einer der wesentlichen Ansatzpunkte des Kinderschutzbundes.

Jedes siebte Kind in Deutschland lebt heute in einem Haushalt von Hartz-IV-Empfängern, berichtete Tessmer, der als zukünftiger Oberbürgermeister nach „kreativen und guten Lösungen“ zur Finanzierung



„Ziel muss sein, die Zahl der regelfinanzierten Mitarbeiter im Deutschen Kinderschutzbund zu erhöhen. Da kommt keine Kommune drum herum.“

Prof. Dr. Gisela Adam-Lauer, Psychologin

der frühkindlichen Förderung unter dem Projektnamen KiFaLo (Kinder- und Familienlobby) suchen möchte. Aktuell bereiten die finanzielle Ausstattung des Projekts dem Bürgermeister „Sorgenfalten“. Für vier Jahrzehnte ehrenamtlicher Arbeit im Kinderschutzbund dankt Norbert Tessmer im Namen der Stadt Ingrid Hinrichs mit einer Medaille. Als „Kistenfrau der ersten Stunde“ habe sie unter anderem im 1980 gegründeten

Second-Hand-Laden „Kiste“ viel Engagement gezeigt.

Zu den Festrednern gehört auch Wilfried Griebel, stellvertretender Vorsitzender des Bayerischen Landesverbandes des DKSB. Sein Beitrag ist ein sympathisches Plädoyer dafür, bei all der Arbeit den Humor nicht zu kurz kommen zu lassen und sich vom Lachen und Witz der Kinder öfters einmal anstecken zu lassen. Ernst, aber leidenschaftlich und engagiert hält anschließend die Lüneburger Psychologin Prof. Dr. Gisela Adam-Lauer den Festvortrag, der mit den wichtigsten Eckpunkten in der Entwicklung des Coburger Kinderschutzbun-

des immer auch ganz konkrete Forderungen zum Schutz der Kinder als schwächste Glieder der Gesellschaft stellt. Mit ihrem Plädoyer für eine Verankerung von Kinderrechten im Grundgesetz richtet sie sich an die Adresse von Politik und Gesetzgebung. Gleichzeitig wünscht sie sich aber auch auf kommunaler Ebene mehr Geld für gut ausgebildete hauptamtliche Mitarbeiter. „Erst aus einer ausreichenden Regelförderung

können Projekte entwickelt werden“, so Gisela Adam-Lauer. Ein großer Teil freiwilliger Leistungen müssten eigentlich in den Bereich der Regelförderung fallen, dies solle kontinuierlich und gemeinsam geprüft werden, meinte sie.

Glück für die Coburger

„Den Coburgern geht es zum Glück nicht schlecht“, betont Gisela Adam-Lauer, die in diesem Zusammenhang ebenfalls auf die Notwendigkeit der frühkindliche Förderung hinweist. Aufgrund gesellschaftlicher Veränderungen sei mit einer weiteren Expansion des Verbandes zu rechnen. „Ziel muss sein, die Zahl der regelfinanzierten Mitarbeiter im DKSB zu erhöhen“, so die Psychologin, „da kommt keine Kommune drum herum“. Bereits ab der Schwangerschaft müsse Erziehungs- und Beziehungskompetenz gefördert werden. „Pränatale Unerwünschtheit hat verheerende Auswirkungen“, weiß Gisela Adam-Lauer, „wir müssen viel Geld in frühe Hilfen stecken.“ Um die Kosten in der Jugendhilfe zu senken, brauche es qualifizierte Fachkräfte. Die Folgekosten wären dreizehn Mal höher als die der Prävention. Der begeisterte Beifall der Zuhörer bewies, dass Gisela Adam-Lauer damit in Coburg genau den richtigen Ton getroffen hat.

50 Jahre Kinderschutzbund in Coburg

1964: Gründungsversammlung

Kindern freizugeben.

60er Jahre: Vorträge für die Öffentlichkeit und praktische Hilfen für bedürftige Familien

1980: Eröffnung des Second-Hand-Ladens für Kinder- und Jugendkleidung, die „Kiste“

1968-1974: Spielstube in der alten Kaserne an der Neustädter Straße

1990-2002: „Peter-Pelikan-Briefe“ an Eltern von Erstgeborenen
1991 Sprechstunde des Kinderschutzbundes in der Steingasse

1971: Erhebung zur Lage der Kinder in Coburg. Gegen heftigen Widerstand wird erwirkt, im Hofgarten eine Rasenfläche für Mütter mit kleinen

1992: eine Kinderbetreuung in Notfällen wird initiiert

1996-2003: Geschäftsstelle in der Alexandrinenstraße, Spielgruppen für Kleinkinder, Mittagsbetreuung an Grundschulen

seit 2003: Elternkurse „Starke Eltern – Starke Kinder“

Herbst 2003: Einzug ins Familienzentrum

2004: Scheidungskindergruppe

2005: Familienhilfe und Babysittervermittlung

seit 2008: Kinder- und Familien-Lobby (KiFaLo)

2011: Umbau und Co-Trägerschaft des Eltern-Kind-Cafés „Babbell“

2013: Netzwerk Familienpaten

www.kinderschutzbund-coburg.de

Über Heldentaten und Missbrauch

Coburg – Stefan Schomann wird in Coburg über ein besonderes Stück Zeitgeschichte sprechen. Der freie Journalist, der in Berlin und Peking lebt, hat anlässlich des 150-jährigen Bestehens des Deutschen Roten Kreuzes das Buch „Im Zeichen der Menschlichkeit“ verfasst. Entstanden ist ein beeindruckendes Werk, das von selbstlosen Heldentaten, politischem Missbrauch, medizinischem Fortschritt und den Herausforderungen des 21. Jahrhunderts erzählt. Die Autorenlesung wird begleitet mit einer Ausstellung im Schaufenster der Buchhandlung Riemann. Am Veranstaltungstag sind zudem zwei Rettungsfahrzeuge aus dem Rot-Kreuz-Museum Nürnberg zu bestaunen. Karten sind erhältlich bei Riemann für 7 Euro im Vorverkauf, an der Abendkasse kosten sie 10 Euro.

Wann: Dienstag, 1. April, 20 Uhr Wo: Buchhandlung Riemann

Theater, Zirkus und mehr

Coburg – Am Freitag, 4. April, stellt das Coburger Kinder- und Jugendtheater sein aktuelles Projekt „Ich mach mit – Integration durch kreative Aktion“ in der Coje vor. Dazu wird ab 19.30 Uhr ein bunter Abend mit Zirkus und Theater präsentiert. Am Samstag, 5. April, ab 10 Uhr bieten Mitarbeiter und Ehrenamtliche verschiedene Workshops in der Coje an. So wird es einen Schwarzlichttheater-, Improvisations- und Pantomime- sowie einen Zirkusworkshop geben. Eingeladen sind Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren. Die Teilnahmegebühr beträgt 5 Euro. Am Sonntag, 6. April, lädt das Kinder- und Jugendtheater ab 9 Uhr zum Brunch in die Coje ein. Der Veranstalter bittet darum, für Essen und Trinken finanziell etwas beizusteuern.

Infos: www.coburger-kinder-und-jugendtheater.de

Kulturabteilung befragt Bürger in Coburg

Coburg – Was gefällt den Menschen am Kulturleben in Coburg? Was fehlt ihnen? Was wünschen sie sich? Antworten auf diese Fragen sucht momentan die Kulturabteilung der Stadt Coburg.

Wie es in einer Mitteilung der Stadt Coburg heißt, sind deshalb in den nächsten Wochen an verschiedenen Orten in der Stadt Coburg Umfrage-Boxen aufgestellt, die darauf warten, mit möglichst vielen Antworten auf Fragen rund um das Coburger Kulturleben gefüllt zu werden.

Die Boxen sind unter anderem bis Ende Mai an folgenden Orten zu finden: Landestheater Coburg, Touriseum Coburg, Hochschule Coburg, Bürgerbüro, Stadtbücherei, Landesbibliothek, Naturkundemuseum, Coburger Puppenmuseum und Buchhandlung Riemann. Interessierte finden den Fragebogen auch online zum Herunterladen.

Informationen unter www.coburg.de/kultur

Bereitschaft

Ärztlicher Notdienst

Bundesweiter Bereitschaftsdienst:
Telefon 116 117 (kostenfrei).

Notarztdienst: Telefon 112.

Apotheken

(Der Bereitschaftsdienst dauert von heute, 8 Uhr, bis morgen, 8 Uhr, soweit nichts anderes angegeben)

Coburg-Stadt: Mohren-Apotheke, Mohrenstraße 15, Telefon 09561/92444.

Coburg-Land: Apotheke Am Moos, Neustadt, Telefon 09568/6556; Itzgrund-Apotheke, Itzgrund, Telefon 09533/8458.

Hildburghausen: Linden-Apotheke, Bratendorf, Telefon 036878/20083; Markt-Apotheke, Themar, Telefon 036873/69990.

Sonneberg: City-Apotheke, Köppelsdorfer Straße 26, Telefon 03675/804826.

Kinderärzte

Dr. med. Klaus Schnell, Praxis: Telefon 09561/94620. Der Bereitschaftsdienst dauert von heute, 18 Uhr, bis morgen, 8 Uhr.

Notruf (Polizei): 110
Notruf (Feuerwehr): 112
Notruf (Frauenhaus): 09561/861796

Änderungen: notdienste@np-coburg.de

Heute im Kino

Utopolis:
12 Years a Slave (FSK 12) 19.50 Uhr.
300: Rise Of An Empire 3D (FSK 18) 20.10 Uhr.
Bibi & Tina - Der Film (FSK 0) 17 Uhr.
Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand (FSK 12) 17, 20 Uhr.
Die Abenteuer von Mr. Peabody & Sherman 3D (FSK 0) 17.10 Uhr.
Endless Love (FSK 6) 17, 20.10 Uhr.
Grand Budapest Hotel (FSK 12) 19.50 Uhr.
Need for Speed 3D (FSK 12) 17, 19.50 Uhr.
Non-Stop (FSK 12) 17.10, 20 Uhr.
Pettersson und Findus - Kleiner Quälgeist, große Freundschaft (FSK 0) 17 Uhr.
Sneak Preview (FSK k.a.) 20.15 Uhr.
The Return of the First Avenger 3D (FSK 12) 17, 19.45 Uhr.
Vaterfreuden (FSK 6) 17 Uhr.

Sozialamt schließt am Montag früher

Coburg – Das Sozialamt hat am kommenden Montag, 31. März, wegen einer amtsinternen Fortbildung bereits ab 10.30 Uhr geschlossen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind zu diesem Zeitraum auch telefonisch nicht erreichbar. Ab Dienstag, 1. April, gelten für die Bürgerinnen und Bürger wieder die gewohnten Öffnungszeiten.