



## DIE HAFERLGÜCKER

### Sauerbraten im Schnellkochtopf

VON KATHARINA HÖGERL  
AUS WEIDING

► **Zutaten für 4 Portionen:** Sauerbratenbeize: 1 kg Rindfleisch, 1 Scheibe geräucherter Speck, 2 mittelgroße Zwiebeln, 1,5 Tassen Wasser, 1 Tasse Weinessig (davon zur Hälfte Balsamicoessig), 1 Pack. Sauerbratengewürz, Salz. Weitere Zutaten: 40 g Schmalz, 1 Becher Sahne, 1 Soßenlebkuchen, 1 EL Mehl, etwas Wasser, Salz und Pfeffer, Rotwein zum Abschmecken

► **Zubereitung:** Aus Wasser, Essig, Sauerbratengewürz und etwas Salz, eine Beize kochen, abkühlen lassen. Die Beize über das mit Speck gespickte Rindfleisch gießen und mit den in Scheiben geschnittenen Zwiebeln belegen. Zudecken und 2 bis 3 Tage in den Kühlschrank stellen. Fleisch täglich wenden. Nach o.g. Zeit das Fleisch aus der Beize nehmen, abtrocknen und mit dem Schmalz rasch auf allen Seiten im Schnellkochtopf anbraten. Anschließend die Beize über das Fleisch gießen und die Hälfte des Soßenlebkuchens dazugeben. Ca. 25 bis 30 Minuten auf höchster Stufe schmoren lassen. Den fertigen Braten aus dem Topf nehmen und heiß stellen. Die Soße passieren und mit Mehl, das mit etwas klarem Wasser, dem Rahm und dem restlichen fein geriebenen Soßenlebkuchen angerührt wird, eindicken. Mit Salz, Pfeffer und etwas Rotwein abschmecken. Das Fleisch nochmals in die Soße geben, erhitzen und dann in Scheiben schneiden.

► Im Netz unter [www.mittelbayerische.de/leserrezepte](http://www.mittelbayerische.de/leserrezepte)

► Sie wollen den MZ-Lesern eines Ihrer Rezepte vorstellen? Dann schreiben Sie an: Mittelbayerische Zeitung, Redaktion Bayern, Stichwort: Rezept, Margaretenstraße 4, 93047 Regensburg oder schicken Sie eine E-Mail an [rezept@mittelbayerische.de](mailto:rezept@mittelbayerische.de).

► Sie möchten vor Fernsehpublikum kochen? Bitte vermerken Sie künftig auf Ihren Rezeptvorschlägen, ob wir Ihre Rezepte an die BR-Redaktion von „Wir in Bayern“ weiterleiten dürfen.

## KENNEN SIE OSTBAYERN?

### Auf dem Holzweg



Der Walderlebnispfad Holzweg bei Eschenbach weckt auf rund zwei Kilometern den Forschergeist: Ein begehbares Vogel- und Nisthaus ermöglicht zum Beispiel einen Blick in die „Kinderstube“ der Vögel. Die „Musikschule“ lädt zur Selbstkomposition von „Holzmusik“ ein.

licht zum Beispiel einen Blick in die „Kinderstube“ der Vögel. Die „Musikschule“ lädt zur Selbstkomposition von „Holzmusik“ ein.

## VOR 50 JAHREN

### Was passierte am 14. Oktober 1960 in Bayern und der Oberpfalz?

► In den vergangenen fünf Jahren sind in Bayern nach Erhebung des Statistischen Landesamtes 5057 Personen bei häuslichen Unfällen ums Leben gekommen. Am gefährdetsten sind Kinder unter fünf Jahren.

► 26 Mitglieder des deutschen Tanzensembles aus Leipzig dürfen nicht aus Deutschland nach Österreich ausreisen. Die österreichische Grenzpolizei erkennt die sowjetzonalen Pässe nicht an.



## Ende des Grauens: Sühnebegräbnis für die letzten verstorbenen KZ-Insassen

Wie jeden Donnerstag auf „Mitten in Bayern“ eine historische Aufnahme, die diesmal eine ergreifende Szene nach der Befreiung des Konzentrationslagers in Flossenbürg (Lkr. Neustadt a.d. Waldnaab) zeigt.

Am 3. Mai 1945 wurden die letzten verstorbenen Häftlinge bei einem sogenannten Sühnebegräbnis zur letzten Ruhe gebettet. Anwohner wurden von den Amerikanern zum Zuschauen gezwungen, ge-

trennt durch einen Zaun von den überlebenden KZ-Insassen, die sich von den Opfern verabschiedeten. In Flossenbürg besteht dieser Ehrenfriedhof mit 141 Toten noch heute. Foto: MZ-Archiv

# Pilgerreise mit Froschbraten und Schnecken zum Dessert

**ABENTEUER** Sein 3170 Kilometer langer Fußmarsch durch Europa stellte Wildnis-Fan Heiko Gärtner vor viele Herausforderungen – körperliche und kulinarische.

VON UDO METTERLEIN, MZ

**NEUMARKT.** Es ist ein uraltes Ritual. Am Ende seines Fußmarschs durch halb Europa sprang Heiko Gärtner in die eiskalten Fluten des Atlantik und verbrannte dann seinen Pilgerdress – genau wie tausende Pilger vor ihm. In diesem Moment fühlte er sich frisch und wie neu geboren. Dabei hatte er 3170 Kilometer und eine drei Monate lange Reise in den Beinen. Doch seine Wanderung über den Jakobsweg, die ihn Anfang Oktober ans Ziel – die Kathedrale von Santiago de Compostela – führte, war auch für den Neumarkter Wildnis-Pädagogen eine große Herausforderung.

Am 7. Juli startete der 31-Jährige seinen Fußmarsch im Oberpfälzer Markt Postbauer-Heng. Seine anfänglichen Reisebegleiter haben nicht so lange durchgehalten wie er. Esel Alfredo, den Gärtner eigentlich als Lastenträger vorgesehen hatte, machte schon am zweiten „Wandertag“ wegen einer Magen-Kolik schlapp. Mitwanderer Josef Bogner musste auf den Rat seines Arztes hin aus der Tour aussteigen.

Vielleicht lag ihr Rückzug aber auch ein kleines bisschen an den „Gaumenfreuden“, von denen sich Gärtner auf seiner Reise ernährte. Der Neumarkter aß – spärlich ausgerüstet wie ein Steinzeitmensch – nur das, was er am Wegesrand aufstöberte. Sein Speiseplan: Aus Wurzeln und Kräutern bereitete er sich „Salate“ zu, würgte Heuschrecken und andere mehr oder weniger schmackhafte Insekten hinunter, briet sich Mäuse, Frösche, Schnecken oder tote Vögel, die er auf der Strecke fand, über dem offenen Feuer. Oft musste er auch hungern. Auf langen Abschnitten der Route durch Deutschland, die Schweiz, Frankreich und Spanien war nur wenig Nahrhaftes für ihn zu finden.



Endlich am Ziel: Heiko Gärtner vor der Kathedrale von Santiago Foto: privat

Luxus gönnte sich Gärtner nur einen einzigen: Drei Paar Wanderstiefel hat er auf der Reise verschlissen. Sie haben ihn durch viele Täler, über Hügel und Gebirgskämme und durch Sturm und Regen ebenso begleitet wie durch brütende Hitze. Vor der Witterung schützte er sich durch ein Tarp – ein primitiv imprägniertes Leinentuch. Weil es bald Schimmel ansetzte, musste Gärtner improvisieren, suchte in Höhlen, unter Felsvorsprüngen oder in Mulden Schutz und froh doch in seinem dünnen Notschlafsack.

Der Inhaber einer Wildnis-Schule trat seinen Trip nicht aus religiösen Gründen an. Er wollte damit erreichen, dass das Fach „wildes Wissen“ in den Lehrplan an Schulen integriert wird. Körperliche Leiden ignorierte

einfach. Bei Blasen und offenen Wunden an den Füßen biss er ebenso die Zähne zusammen wie bei einer Achillessehnen-Entzündung. Trotz Schmerzen an der Hüfte und Problemen mit den Rückenwirbeln schaffte er pro Tag nicht selten mehr als 50 Kilometer.

So oft wie möglich wanderte Gärtner abseits des Jakobsweges und damit auch weitab der Zivilisation. Meistens war er mutterseelenallein. Doch zwischenzeitlich bekam er wieder Gesellschaft. Seine zierliche Freundin Raphaela war es, die auf dem Weg quer durch die Schweiz und auf den letzten 200 Kilometern bis Santiago de Compostela tapfer und ausdauernd an seiner Seite mitstiefelte. Heiko Gärtner nennt sie deshalb liebevoll „die härteste Freundin der Welt“.

## Das Wetter an Weihnachten

**BAUERNREGELN** Schnee im Oktober lässt auf einen milden Winter hoffen.

VON JUDITH KUMPFMÜLLER, MZ

Wir alle hoffen auf einen sprichwörtlich „Goldenen Oktober“ – das bunt gefärbte Laub an den Bäumen und die letzten warmen Sonnenstrahlen laden zu Spaziergängen ein. Doch so schön der Oktober auch sein kann, manchmal klopft bereits der Winter an die Tür. Schneeschauer und erste Fröste sind keine Seltenheit in diesem Monat. Das bedeutet aber nicht, dass sich die Kälte dann den ganzen Winter hält, denn eine alte Bauernregel sagt: „Schneit es im Oktober gleich, dann wird der Winter weich“, und „Bringt der Oktober schon Schnee und Eis, ist's schwerlich im Januar kalt und weiß“. Was unsere Vorfahren durch aufmerksame Beobachtung der Natur herausgefunden haben, wird auch von der modernen Meteorologie bestätigt. Langjährige Wetteraufzeichnungen zeigen, dass nach frühem Schneefall mit hoher Wahrscheinlichkeit im Januar unterdurchschnittlich wenig Schnee fällt.

Wer ganz genau wissen möchte, wie der kommende Winter wird, der sollte das Wetter um die Mitte des Monats genau beobachten. Denn wenn es um den 18. Oktober herum eher trocken und warm ist, muss man mit einem kalten Januar rechnen. „Ist der Oktober warm und fein, kommt ein strenger Winter drein“, oder „Warmer Oktober bringt fürwahr einen kalten Februar“, sagt die Bauernregel. Die Bauern früher waren über Frost im Oktober erfreut, denn sie wussten: „Nichts kann mehr vor Raupen schützen, als im Oktober Eis auf Pfützen“.

Zum ersten Mal haben wir in diesem Monat auch die Möglichkeit, einen Blick auf das Wetter an Weihnachten zu werfen. „Hält der Oktober das Laub, wirbelt an Weihnachten Staub“, sagt die Bauernregel und macht damit wenig Hoffnung auf weiße Weihnachten. Fällt dagegen „im Wald das Laub sehr schnell, ist der Winter früh zur Stell“. Auch einen Blick auf das nächste Frühjahr gibt der Monat frei, denn „Ist der Oktober freundlich und mild, ist der März dafür rau und wild“.