

Mitgehen am Mittwoch: 3000 Schritte extra

Die Bürgerstiftung bietet in diesem Jahr wieder einen Stadtpaziergang für Senioren mit Begleitung durch einen Gästeführer an. Es handelt sich dabei nicht um eine herkömmliche Stadtführung – Bewegung und Gespräche stehen im Vordergrund. Der nächste Termin ist am morgigen Mittwoch, 24. August, um 10.30 Uhr. Anneke Schötz begleitet den Spaziergang. Treffpunkt ist vor der Tourist-Information und die Teilnahme ist kostenlos.

Aquarellkurs bei der KEB

Ein Aquarellkurs unter der Leitung von Hilde Kurz beginnt am Donnerstag, 22. September. Beim Kurs wird sowohl gegenständlich gemalt als auch auf kreative und moderne Weise. Beim sich Einlassen auf den glücklichen Zufall und auf das Experiment entstehen spontan überraschende Motive. Neben dem Malen werden neue Techniken eingeführt und praktisch erprobt. Vier Einheiten, jeweils von 9 bis 12 Uhr, sind geplant. Anmeldung ist unter Telefon 09421/3885 oder unter www.keb-straubing.de möglich.

Schnupperkurs „Line Dance“

„Line Dance“ ist eine choreografierte Tanzform aus Amerika, die für alle Altersgruppen geeignet ist und den Vorteil bietet, dass kein Tanzpartner benötigt wird. Am Montag, 29. August, und Mittwoch, 31. August, bietet Annemarie Stauber zwei Schnupperkurse „Line Dance“ an. Am Montag wird „Do anything for Love“ gelehrt und am Mittwoch „Stomping it out“. An beiden Tagen dauert der Kursabend von 18.30 bis 19.30 Uhr. Die Kurse können separat gebucht werden und finden in den Räumen von Tanz und Gesundheit, Hirschensteinweg 3, Ecke Schlesische Straße, statt. Anmeldungen und Informationen über die Kursgebühren gibt es unter Telefon 0151/24055343 und unter Telefon 09421/63865.

Führung „Straubing kompakt“

Das Amt für Tourismus bietet am eine Freitag, 26. August, eine Führung auf den Stadtturm und anschließendem Spaziergang durch die Innenstadt an. Neben dem wunderbaren Ausblick aus 56 Metern Höhe überblicken die Teilnehmer vom Turm aus viele Sehenswürdigkeiten. Der Weg führt über den Theorienplatz zur Dreifaltigkeitssäule und in die spätgotische Stadtpfarrkirche St. Jakob und St. Tiburtius. Treffpunkt zur Führung mit Ingrid Westenhuber ist um 14 Uhr bei der Tourist-Info. Die Führung kostet für Erwachsene vier, ermäßigt drei Euro, Familien zahlen neun, Kinder unter sechs Jahren sind frei. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt fünf Personen, die maximale Teilnehmerzahl 14 Personen. Deshalb ist vorherige Anmeldung im Amt für Tourismus erforderlich. Infos erteilen Mitarbeiter des Amtes für Tourismus, Telefon 944307.

Englisch für Anfänger am Vormittag

Ab Montag, 19. September, bietet die Vhs an 15 Vormittagen, 10 bis 11.30 Uhr, einen Englischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse an. Der Kurs wird von Sonja Späth geleitet und es wird mit dem Buch Network Now A1 Starter vom Langenscheidt Verlag gearbeitet. Weitere Informationen gibt es unter Telefon 09421/8457-30 oder im Internet unter www.vhs-straubing.de.

„Friedensprojekt Europa wird nicht scheitern“

Norman Blevins von der Hanns-Seidel-Stiftung beim Volksfestfrühschoppen des ASP

Das Friedensprojekt Europa werde nicht scheitern, war die klare Aussage von Norman Blevins. Am Sonntagvormittag trafen sich im Gäubodenhof Mitglieder und Freunde des Arbeitskreises Außen- und Sicherheitspolitik vom Bezirk Niederbayern in der CSU zum traditionellen Volksfest-Frühschoppen. „Das Friedensprojekt Europa“ war das Thema des Referats von Diplom-Wirtschaftsinformatiker Norman Blevins aus München, einem Mitarbeiter der Hanns-Seidel-Stiftung, der mit seiner Begleiterin Elcin (Elli) Dindar, einem echt türkischen Münchner Kindl, erstmals in Straubing war.

Bezirksvorsitzender Dr. Christian Hirtreiter, Bürgermeister in Straßkirchen, freute sich bei seiner Begrüßung über Gäste wie den Ehrenvorsitzenden des ASP Niederbayern, Franz Xaver Scherl, Stadtrat Michael Hien und aus dem ASP-Landesvorstand Dieter Schnabel. Kreisvorsitzender Markus Stöckl und die stellvertretende Kreisvorsitzende Christine Sporrer-Dorner ergänzten mit weiteren Gästen die Runde.

Norman Blevins ist der stellvertretende Landesvorsitzende des Außen- und Sicherheitspolitischen Arbeitskreises der CSU in Bayern. Mit 195 Zentimetern Körpergröße und Schuhgröße 47 stellt der Referent auch körperlich etwas dar. Das Thema Außen- und Sicherheitspolitik habe in den vergangenen Jahren an Bedeutung gewonnen. Auch Europapolitik sei in manchen Teilen Außenpolitik, die derzeit starken Prüfungen unterliegt, sagte Blevins. Das Friedensprojekt Europa sei aber mit Abstand das erfolgreichste, das es je auf unserem Planeten



Zu einem Volksfestfrühschoppen trafen sich im Gäubodenhof Mitglieder und Gäste des Arbeitskreises Außen- und Sicherheitspolitik (ASP) in der CSU. Mit dabei neben den anderen Gästen auch Christine Sporrer-Dorner (rechts), Dr. Christian Hirtreiter (5.v.r.), Referent Norman Blevins (6.v.r.), Stadtrat Michael Hien (Mitte) und „Elli“ Dindar (2.v.l.).

gegeben habe. Norman Blevins blickte zurück in die Geschichte und konnte für Europa eine positive Bilanz ziehen. Natürlich wurde auch manches kleinstaatliche Handeln in der Flüchtlingspolitik nicht ausgeklammert. Der Verlust an Vertrauen durch politische Entscheidungen sieht vielleicht Europa als Verlierer, denn Europa sei auch ein Kontinent mit vielen Widersprüchen.

Die europäischen Mitgliedsstaaten seien gehalten, Aufgaben zu übernehmen, ohne die Integrität der einzelnen Länder zu hinterfragen. Europäische Identität werde die na-

tionale Identität nicht ersetzen, sondern nur ergänzen. Ist Europa noch glaubwürdig? Kleine Baustellen über Jahre hinweg hinterlassen in der Bevölkerung den Eindruck eines wenig glaubhaften Europas.

Viele Ausblicke und so manchen Einblick auf das Friedensprojekt Europa gab Norman Blevins mit seinen Ausführungen. Was ist zu tun, dass Europa wieder an Glaubwürdigkeit gewinnt? Norman Blevins sieht hier in der direkten Legitimation durch die Bevölkerung mit Direktwahlkreisen zur Europawahl durchaus Möglichkeiten, um das Vertrauen in die Politik wieder her-

zustellen. Politik werde allerdings immer auf die eigenen Interessen runtergebrochen. Einige wenige zahlten, die Mehrheit kassiere – diese Lastenverteilung mindere auch das Vertrauen in Europa, so der Referent. Großbritannien und sein Brexit bildeten einen weiteren Themenschwerpunkt, ebenso wie der geplante Beitritt der Türkei nach Europa, der nach Aussage von Blevins in den nächsten 50 Jahren nicht möglich sein wird. Eine rege Diskussion zu diesen Themen und zum großen Thema Europa schloss sich den Ausführungen von Norman Blevins an. –wil-

Ein Fleischfresser

Der Speisepilz Schopftintling ist der Pilz des Monats August

Der diesjährige Sommer war für Sonnenanbeter leider nicht sehr ergiebig – mehr Freude bescherte er den Pilzsammlern. Nach Regenfällen lohnt es sich, im Sommer und Herbst die Augen offen zu halten nach dem Schopftintling (*Coprinus comatus*). Viele werden seine typischen, walzenförmigen Fruchtkörper schon an Wegrändern und in Parkanlagen gesehen haben.

Nur wenige wissen aber, welch ein guter Speisepilz der Schopftintling ist. So lange er reinweiß im Hut und Lamellenfleisch ist, sollte er schnell verarbeitet werden. Denn der Namensteil „Tintling“ deutet schon darauf hin, dass der Pilz bald von den Lamellenenden her in einer schwarzen „Tinte“ zerläuft. Und das kann je nach Witterungsbedingung innerhalb weniger Stunden passieren. Mit dieser schwarzen Tinte kann man übrigens wirklich schreiben, frühe Mykologen sollen sich damit Briefe geschrieben haben. Für den Pilzsammler und -genießer bedeutet aber die schwarze Verfärbung, dass der Pilz dann nicht mehr zubereitet und gegessen werden kann. Daher schnell nach Hause bringen und am besten sofort zubereiten, so lange er reinweiß ist! Man kann ihn braten, panieren oder auch mal den Pilzhut mit einer leckeren Füllung zubereiten. Die Möglichkeit, ihn auch wie Spargel zuzubereiten, brachte ihm den Beinamen Spargelpilz ein. Wie immer ist bei Pilzzubereitungen auf eine ausreichende Erhitzung zu achten.

Der Hut wird drei bis sechs Zentimeter breit und bis zu 20 Zentimeter hoch, ist zylindrisch bis walzenförmig mit groben, abstehenden Schuppen, die sich im Alter dunkel verfärben. Die Lamellen sind weiß und zerlaufen bald schwarz. Der Stiel ist hohl, weiß, glatt und trägt einen vergänglichen Ring. Oft tritt

er in größeren Trupps auf. An den dann oft unterschiedlich alten Fruchtkörpern lässt sich der zeitliche Zerfall des Pilzes beobachten. Durch sein charakteristisches Aussehen kann der Schopftintling gut erkannt werden, eine Absicherung durch einen Pilzberater ist natürlich immer empfehlenswert.

Der Schopftintling enthält viele wichtige Mineralstoffe, Spurenelemente und beachtenswerte Mengen an Vitaminen. So lässt sich mit 100 Gramm Frischpilzen schon der Tagesbedarf an den Vitaminen B, B2 und B3 decken. Auch Vitamin C ist in größeren Mengen enthalten. Er enthält zudem medizinisch wirksame Polysaccharide sowie Ergothionein, ein Stoff der als Radikalfänger kreislaufstärkend wirkt, das Herzkreislaufsystem stärkt und wichtig für ein gut funktionierendes Im-

munsystem ist. Interessant ist auch seine blutzuckersenkende Wirkung (ohne Nebenwirkungen). Schon sehr lange wird der Schopftintling in großen Mengen in China für gesundheitliche Zwecke eingesetzt. Und noch etwas interessantes über diesen besonderen Pilz: Es handelt sich nämlich um einen Fleischfresser! Aber keine Angst, er wird den Pilzesuchenden beim Sammeln nicht in die Hand beißen. Spezielle Zellen des Schopftintlings fangen und vertilgen im Boden mikroskopisch kleine Nematoden (winzige Fadenwürmer). Damit versorgt sich der Pilz zusätzlich mit wichtigen Nährstoffen.

Wer sich nicht sicher ist, ob er einen Schopftintling vor sich hat oder nicht, fragt lieber bei Pilzberater Dr. Klaus Breese nach, Telefon 0174/3039708.



Der Schopftintling: Er ist leicht erkennbar an seinem walzenförmigen, beschuppten Hut und ein sehr guter Speisepilz.

Orientalischer Tanz für Frauen ab 50 Jahren

Am Donnerstag, 22. September, startet an der Vhs ein neuer Kurs im orientalischen Tanz für die Generation 50plus unter der Leitung von Marion Lindemann. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und findet jeweils donnerstags in der Zeit von 15.15 bis 16.15 Uhr statt.

Beim Tanzen werden unbemerkt Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Gleichzeitig ist es durch die sanfte Mobilisierung der Gelenke und Wirbelsäule eine sehr gute Prävention von Arthrose und Osteoporose. Eine Sturzprophylaxe ist ebenfalls enthalten. Nicht zu vergessen: Es ist eine Gemeinschaft mit viel Spaß und Lebensfreude.

Angebote für junge Eltern/Familien

Das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten bietet Veranstaltungen für junge Eltern, beziehungsweise Betreuer von Kindern bis zu drei Jahren an. Die Angebote sollen helfen, gesundes Essen und körperliche Aktivitäten in den Alltag mit Kindern einzubauen. In allen Kursen geben die Referenten Tipps und Anregungen für den Familienalltag.

Die Veranstaltungen, die im Rahmen des Netzwerks „Junge Eltern/Familien“ stattfinden, sind kostenfrei, nur bei manchen Angeboten kann ein Unkostenbeitrag von rund drei Euro für Lebensmittel anfallen. Aktuelle Angebote sind: Ab nach draußen – mit der ganzen Familie, Kinderernährung von A bis Z, Zwischenmahlzeiten – lecker und gesund, Einführung der Beikost – Zeit für Babys Brei, Kreativer Naturspaziergang, Bewegungstreff für aktive Kids und viele andere. Weitere Informationen und Anmeldung gibt es unter www.aelf-sr.bayern.de/ernaehrung/familie erforderlich.