

## Mediterran und regional

„Einfach lecker“ lautet das Fazit der Köchinnen

**Winklarn/Muschenried.** (bei) Was macht die mediterrane Küche aus? Dieser Frage sind die Mitglieder des Muschenrieder Frauenbundes nachgegangen, ehe sie „mediterran-regional-geniale“ Gerichte unter der Anleitung von Hauswirtschaftsmeisterin Brigitte Stautner zubereiteten. Das Interesse war groß und so freute sich auch Vorsitzende Evi Schwendner über ein gut besetztes Feuerwehrgerätehaus.

Die mediterrane Küche bezieht sich nicht auf die heutige Ernährung im Mittelmeerraum. Das stellte Stautner eingangs klar heraus. Gemeint sei damit das Essverhalten der 1950er und 60er Jahre in den Olivenanbaugebieten. Eine Studie, die einst in Kreta erstellt wurde, verweist auf eher einfache Ernährung mit vielen pflanzlichen Lebensmitteln, Hülsenfrüchten, Obst, Gemüse, Nüssen, Samen, Milchprodukten, Fisch, Geflügel, Meeresfrüchten und Rotwein.

Durch das Mehr an körperlicher Arbeit war auch die fettreiche Ernährung gerechtfertigt, außerdem gab es feste Ruhezeiten und Gesel-

ligkeit. Damit glich sich die Energiebilanz der Südländer wieder aus. Bewiesen sind die gesundheitlichen Vorzüge der mediterranen Ernährung: Vorbeugung von Arteriosklerose, eventuell Senkung von Diabetes, Tumovorbeugung, Schutz der Blutgefäße und dazu viele aufgenommene Vitamine.

Stautner erklärte, dass sich diese Ernährung auch mit den in Bayern vorkommenden, regionalen und saisonalen Produkten umsetzen lässt. Kombiniert mit einem aktiven Lebensstil, sei man so auf dem „richtigen Weg“.

In neun Gruppen wurden regional-mediterrane Gerichte zubereitet, um sie anschließend gemeinsam zu verkosten.

„Einfach lecker“, lautete das Fazit der Teilnehmerinnen, die sich als Vorspeise Feldsalat mit Birnen-Schinken-Carpaccio und dann verschiedene Rezepte, wie Feta-Hackbällchen-Spieß, lauwarmen Lauchsalat, mediterranen Nudelsalat, geschmorten Fenchel und zum Abschluss süße Polenta-Mohnockerl, schmecken ließen.



Wintersportler drehen ihre Runden um den Eibenstein.

## Loipen sind gespurt

Rund um Thanstein finden Langläufer jetzt ideale Bedingungen vor

**Thanstein.** Langläufer können sich in diesem Winter über traumhafte Loipen freuen. Seit einer Woche sind auch die Pisten im Langlaufzentrum in Thanstein gespurt. Nach ergiebigen Schneefällen können die Freizeitsportler ihre Schleifen um den verschneiten Eibenstein oder zur Ranze drehen.

Die etwa zwei Kilometer lange Spur Zur Ranze ist eine nicht anstrengende Strecke, hauptsächlich für Senioren und weniger geübte

Langläufer geeignet. Die große Tour ist etwa acht Kilometer lang, führt um den romantisch verschneiten Eibenstein und ist uneingeschränkt für Freizeitsportler nutzbar. Zusätzlich führt eine kurze Lernstrecke (zwei Kilometer) um ein Waldstück zurück nach Thanstein.

Läufer werden darauf hingewiesen, dass die Nutzung des Skizentrums auf eigene Gefahr und das Verlassen der Laufstrecken verboten ist. Sportler werden gebeten, auf

die Natur Rücksicht zu nehmen, damit sie das Wild nicht unnötig aufscheuchen. Für die Betreuung der Loipenstrecke sind ehrenamtliche Helfer mit Unterstützung der Gemeinde Thanstein bemüht, den Freizeitsportlern eine gespurte Loipe kostenlos zur Verfügung zu stellen. Spenden für den Erhalt der Loipen können an der Skihütte abgegeben oder auf das Konto der Verwaltungsgemeinschaft in Neunburg einbezahlt werden.



Mediterrane Leichtigkeit und Geschmack funktionieren auch mit regionalen Produkten. Das vermittelte Hauswirtschaftsmeisterin Brigitte Stautner (links) beim Kochabend des Frauenbundes in Muschenried, zu dem Vorsitzende Evi Schwendner (Zweite von rechts) viele Mitglieder begrüßen konnte.

## Kunstjahr mit vielen Glanzlichtern

Kunstverein Unverdorben startet mit Jahresprogramm 2017 voll durch

**Neunburg vorm Wald.** Nach dem dreiteiligen Internationalen Kulturprojekt „Töne und Farben ohne Grenzen 2016“ und einem Kunstherbst mit zahlreichen Glanzlichtern startet der Kunstverein Unverdorben 2017 durch. Erste öffentliche Veranstaltung ist die Wiederholung des Blauen Montags mit dem satirischen Programm „Himmlisches und Höllisches“ am Dienstag, 31. Januar, um 19.30 Uhr in der Alten Seilerei.

### „Best of Blauer Montag“

Die „Vier Unverdorbenen“ legen im Stadtjubiläumjahr mit zwei weiteren Blauen Montagen nach. Zum Abschluss der Neunburger Festwoche bitten sie in den bewirtschafteten Weinhof des Kunstquartiers. Das Motto des unterhaltsamen Sommerabends am Montag, 31. Juli, lautet „Best of Blauer Montag“.

Rezitator Karl Stumpf und die Musiker Jürgen Zach, Klaus Götz und Franz Schöberl arrangieren ein Spezialprogramm aus Höhepunkten der Kunstherbst-Beiträge 2013 bis 2016. Dazu kommt am Montag, 27. November, im Gasthaus Zur Goldenen Gans ein Blauer Montag, der ganz aufs Stadtjubiläum zugeschnitten sein wird. Arbeitstitel: „Satirisches Neunburg“.

### „Ahoj 17“

Einen festen Platz im Jahresprogramm des Kunstvereins nimmt die Werkschau ein. Sie bietet allen KVV-Mitgliedern die Möglichkeit, ihr künstlerisches Schaffen, voraussichtlich letztmals in den Räumen „Im Berg Nr. 7“, zu zeigen. Die von Vorstandsmitglied Renate Ullmann kuratierte Ausstellung beginnt am Sonntag, 30. Juli, und endet am Sonntag, 27. August.

Unmittelbar danach beginnen die Vorbereitungen für die bayerisch-tschechische Herbstausstellung „Ahoj 17“ zum Auftakt des fünften Neunburger Kunstherbsts. Die Vernissage am Samstag, 16. September, um 17 Uhr im Hallenfoyer mit anschließender Besichtigung externer Kunststationen mündet in eine Per-

formance in der Schwarzachtalhalle, die dem Gedenkjahr „500 Jahre Reformation“ Rechnung trägt.

### „Jahrtausendkonzert“

Sein bis dato größtes und anspruchsvollstes Kulturprojekt hat der Kunstverein Unverdorben rechtzeitig zum Millenniums-Jubiläum der Stadt Neunburg vorm Wald auf den Weg gebracht: Das „Jahrtausendkonzert 2017“, kombiniert mit einem Jugend-Orchesterworkshop, in Kooperation mit der in der Landeshauptstadt München residierenden Bayerischen Philharmonie. Bei ihrem ersten Konzertauftritt in der Oberpfalz gastieren wird die Bayerische Philharmonie am Vorabend des Nationalfeiertags in großer Besetzung und Gipfelwerke der Wiener Klassik und Spätromantik aufführen.

Die 90 Profimusiker aus 30 Nationen kommen aber nicht allein des Festkonzerts wegen nach Neunburg. Sie verweilen drei Tage in der Pfalzgrafenstadt, um im Vorfeld des „Jahrtausendkonzerts“ ein interessantes kulturelles Bildungsvorhaben zu realisieren.

### Orchester-Workshop

Der Jugend-Orchesterworkshop richtet sich an Nachwuchs-Instrumentalisten der Realschule und Musikschule Neunburg vorm Wald sowie der fünf Landkreis-Gymnasien. Die Anmeldefrist endet schon am Dienstag, 31. Januar. Am Workshop-Tag 30. September ab 15 Uhr proben und spielen die Jugendlichen gemeinsam mit den Profimusikern der Bayerischen Philharmonie auch Teile des „Jahrtausendkonzert“-Programms.

Einmalig daran: Mark Mast wird dieses „Riesenorchester“ (circa 130 bis 140 Mitwirkende) im Parkett der Schwarzachtalhalle „bändigen“ – Dirigent in der Mitte, Musiker in konzentrischen Kreisen angeordnet, die Zuhörer nehmen auf der Bühne Platz.

Nach einer Pause beginnt der öffentliche Teil, die „Jahrtausendprobe“, um circa 18 Uhr, Ende circa

19.30 Uhr. Der Kunstverein vergibt Platzkarten bevorzugt an Angehörige der Workshop-Teilnehmer.

### ■ Neunburger Kunstjahr 2017

- **Geplant für Juli:** „Freiluftmalelei“ mit tschechischen Künstlern und heimischen Schülern.
- **Sonntag, 30. Juli, 11 Uhr:** Vernissage der Mitglieder-Werkschau im Kunstquartier, dauert bis Sonntag, 27. August.
- **Montag, 31. Juli, 20 Uhr:** „Best of Blauer Montag“ mit den „Vier Unverdorbenen“ im Weinhof des Kunstquartiers.
- **Samstag, 16. September,** Eröffnung des 5. Neunburger Kunstherbsts: um 17 Uhr Vernissage der Internationalen Herbstausstellung „Ahoj 17 – Spiritualität“ im Foyer der Schwarzachtalhalle, anschließend Besichtigung der Kunststationen; um 20 Uhr „Play Luther“, musikalisches Theater über das Leben des Reformators, in der Schwarzachtalhalle.
- **Donnerstag, 21. September, 19 Uhr:** Interaktiver Impulsvortrag „Die symphonische Klangwelt“ von Mark Mast, Intendant und Chefdirigent der Bayerischen Philharmonie, in der Schwarzachtalhalle. Musikalische Umrahmung durch das Bläserensemble „Die Lippentriller“.
- **Samstag, 30. September, 17 Uhr:** öffentliche „Jahrtausendprobe“ zum Abschluss des Jugend-Orchesterworkshops mit der Bayerischen Philharmonie unter der Leitung von Mark Mast in der Schwarzachtalhalle.
- **Montag, 2. Oktober, 20 Uhr:** „Jahrtausendkonzert“ mit dem großen Sinfonieorchester der Bayerischen Philharmonie (circa 90 Musiker) und örtlichen Blasmusikanten/Paukern, Werke von Strauss, Mozart und Bruckner unter der Leitung von Chefdirigent Mark Mast in der Schwarzachtalhalle.
- **Samstag, 14. Oktober:** Erster Jugend-Theatertag des Ovigo-Ensembles in der Schwarzachtalhalle.
- **Montag, 27. November, 19 Uhr:** Blauer Montag zum Kunstherbst-Ausklang mit den „Vier Unverdorbenen“ im Gasthaus Zur Goldenen Gans in Neunburg.



Die Bergmannskapelle Wackersdorf begeisterte beim ersten Neujahrskonzert in der Hammerseehalle Bodenwöhr.

## Mit Musik ins neue Jahr

Bergmannskapelle begeistert großes Publikum

**Bodenwöhr.** (sir) Der Ring der Eisenzeit macht seit Jahren die Geschichte der Hüttenwerksgemeinde im wahrsten Sinne des Wortes anschaulich. Nun kam eine weitere Komponente dazu: mit einem Neujahrskonzert, das in mehrfacher Hinsicht auf die Wurzeln der Entstehung und Entwicklung von Bodenwöhr hindeutete.

Das erste Neujahrskonzert, veranstaltet vom Verein Ring der Eisenzeit, wurde ein Erfolg. Nicht von ungefähr war dafür die Bergmannskapelle aus Wackersdorf verpflichtet worden, die mit ihrem breitgefächerten Repertoire an Blasmusiken den Geschmack des großen Publikums voll traf.

Traditionsbewusst sind die Wackersdorfer ebenso wie die Bodenwöhler. Immer mehr Gäste strömten in die Hammerseehalle. Bereits im

Foyer wurden sie von Mitgliedern des Rings der Eisenzeit erwartet, die Brezen und Getränke anboten. An den geschmückten Stehtischen kamen sie schnell ins Gespräch.

In der Halle zeigte sich der Vorsitzende des Vereins, Bürgermeister Richard Stabl, erfreut über den guten Zuspruch. Auch Besucher aus den Nachbarlandkreisen Amberg-Weilheim, Cham und Neustadt genossen vor herrlicher Kulisse einen bayerisch-böhmischen Volksmusikabend. Als Moderator fungierte Andreas Königsberger, der die musikalische Leitung innehatte.

Ein nicht enden wollender Applaus brandete zum Ende des offiziellen Teils auf, Zugaberufe wurden laut. Gerne setzte die Bergmannskapelle noch eins drauf. Den Abschluss bildete das gemeinsam gesungene Steigerlied.