

ISSN 2509-8330



KOSTENLOS
zum Mitnehmen

Juraland

N° 6 / Ausgabe Winter 2025 / 10. Jahrgang

Das Magazin aus dem ehemaligen Landkreis Parsberg



**Ausflugsziele im Winter • Geschenkkideen
Gewinnspiel • Heilpflanzen im Winter • Kulinarisches**

Liebe Leserinnen und Leser



© Foto: Dorothea Jacob | pixelio

Wenn nun die Temperaturen unter den Gefrierpunkt sinken, der Winter seine weiße Schneedecke auf die Oberpfälzer Juratäler wirft, Raureif die Zweige an den nebelverhangenen Flussufern überzuckert und all die Eiskristalle in der Sonne wie Diamanten funkeln, haben wir in unserer Region wieder ideale Bedingungen für romantische Winterwanderungen, sportliche Langlauf-, Schlittschuh- und Schlittentouren oder Fachsimpelei an der Eisstockbahn. Die Weihnachtsmärkte, zum Beispiel in Neumarkt mit großer Krippenausstellung oder in Kloster Plankstetten mit regionaler Handwerkskunst, bieten stimmungsvolle Treffpunkte bei Glühwein, Lebkuchen und Bratwurst. Daheim genießt man nun wohlige Wärme, freut sich auf Plätzchen und zerbricht sich den Kopf darüber, was man den Liebsten schenken könnte.

Unser neues Heft will Ihnen bei der Planung der nächsten Wochen einige Anregungen bieten. Wir berichten über Ausflüge in den Bayerischen Winterwald und in umliegende Wohlfühl-Oasen, aktuelle Veranstaltungsangebote und Geschenkideen, geben Tipps zum Kauf günstiger E-Autos und zum Auto- und Fahrradfahren bei Eiswetter. In unserem Suchspiel kann man diesmal Freikarten für das Traumfabrik-Theater gewinnen.

Friedvolle Advents- und Weihnachtstage wünschen Ihnen

Dr. Christine Riedl-Valder und das ganze Redaktionsteam

IMPRESSUM

CHEFREDAKTION & HERAUSGEBER
(V.i.S.d.P.):
Stefan Grötsch
Birkenstraße 4 | 93176 Beratzhausen
Telefon: 09493/959665
Telefax: 09493/959664
E-Mail: redaktion@juraland.bayern
www.juraland.bayern

REDAKTION / MITARBEIT:
Dr. Christine Riedl-Valder

FOTOS:
Juraland oder ©-Vermerk am Foto
Titelfoto: Martin Gebhardt | pixelio

DRUCK:
SCHMIDL & ROTAPLAN DRUCK GmbH
Regensburg

ART DIRECTION:
Stefan Grötsch

ERSCHEINUNGSWEISE:
kostenfrei 5x Jährlich

ALLGEMEIN:
Alle Rechte vorbehalten. Die von uns erstellten Texte, Fotos und Anzeigen unterliegen dem Urheberrecht. Sie dürfen ohne schriftliche Übertragung eines Nutzungsrechtes durch Juraland nicht verwendet werden.



- | | |
|----|--|
| 04 | FREIZEIT-TIPPS & AUSFLUGSZIELE
Regional & Überregional |
| 13 | LITERATUR-TIPPS
Neue Bücher |
| 15 | HEILPFLANZEN IM WINTER
Ingwer, Raute |
| 16 | REZEPTE
Für den Winter und Silvester |
| 19 | GEWINNSPIEL
Finden Sie die Fehler |
| 20 | GESCHENKIDEEN
Tipps zum Weihnachtsfest |
| 21 | RUND UM'S KFZ & UM'S RAD
Auto-News und Beleuchtung für Fahrräder |



im Abo

Wir versenden das Juraland - Magazin auch im Abo zum Preis von

22,- € / Jahr

Bestellen Sie einfach per Mail:
redaktion@juraland.bayern
(Sie erhalten 5x je 2 Exemplare zugesandt)

ADVENTS-MÄRKTE

29./30. November & 6./7. Dezember 2025

Romantischer Adventsmarkt
mit über 60 Ausstellern im

Kloster-Innenhof
und in **drei Sälen.**

Weihnachtliche Bio-Leckerein, Glühwein & Kinder-Punsch, Kinderbastel-Spaß, Nikolaus-Besuch, Führungen & Gottesdienste.

BENEDIKTINERABTEI Plankstetten/Berching
Weitere Infos: www.kloster-plankstetten.de
Instagram Facebook Twitter @Benediktinerabtei Plankstetten



GALERIE im Rathaus

Parsberg, Alte Seer Str.2
Treppenhaus 1. Stock



Gabriele Völler-Bleicher
digital art
Oktober 2025 - April 2026



Öffnungszeiten im Rathaus: Mo-So von 7:00-20:00 Uhr

Geheimnisse und Düfte der Weihnachtszeit

NEUMARKT: Wenn die Weihnachtszeit näher rückt, wird es heimelig in der alten Pfalzgrafenstadt Neumarkt. In den letzten Wochen des Jahres kann man bei stimmungsvollen Weihnachtsführungen in das „Herz“ der Stadt eintauchen. Gleich vier Mal (20. und 28. November, 4. und 12. Dezember) heißt es „Lebkuchenduft liegt in der Luft“.

In Neumarkt wurden – wie im nahen Nürnberg – köstliche Lebkuchen hergestellt, und natürlich dürfen die Teilnehmer die Weihnachtsleckereien probieren. Außergewöhnlich ist auch die Erlebnisführung „Neumarkter G'schichtswandler“ mit Schauspieleinlagen (7. Dezember).

Da werden bedeutende historische Ereignisse wieder lebendig – welche, ist eine Überraschung. Gut in die Vorweihnachtszeit passen auch die Nachtwächterführungen, die es für Erwachsene (5. und 12. Dezember) und sogar speziell für Kinder (13. und 21. Dezember) gibt. Die altertümlich gewandeten Nachtwächter zeigen so manches Eck, das erst in der Dunkelheit seine Geheimnisse lüftet.

Besonders die Kinderführungen (6 bis 10 Jahre mit Begleitperson) sind ein echtes Abenteuer. Die Kinder begleiten den Nachtwächter auf seinem Streifzug durch geheime Gassen und alte Gemäuer, und er beantwortet alle Fragen mit viel Herz, Witz und Wissen. Am letzten Tag des Jahres gibt es dann eine „Prickelnde“ Silvesterführung zu Neumarkts Brunnen, bei der zu guter Letzt mit „Prickelndem Wasser“ auf das neue Jahr angestoßen wird

Mehr Infos: www.tourismus-neumarkt.de/themenfuehrungen



© Foto: Carin Dennerlohr

Neumarkt verzaubert zur Weihnachtszeit

NEUMARKT: Jedes Jahr verwandelt sich die alte Pfalzgrafenstadt Neumarkt in der Oberpfalz im Advent ein bisschen mehr in ein Weihnachtsmärchen. Längst ist der Weihnachtsmarkt nicht mehr die einzige Attraktion, doch auch er zeigt sich immer wieder mit neuen Facetten, die Kindern und Erwachsenen ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Ab 27. November lädt er auf dem Rathaus- und vor dem Münsterplatz täglich bis zum 23. Dezember zum Bummel durch seine Budengassen ein. Besonderheiten des heimeligen Marktes sind seit jeher der große Weihnachtsbaum vor dem Rathaus, eine offene Feuerstelle, an der Feuerzangenbowle gebraut wird, und das urige Waldhütten-Flair der hölzernen Unterstände.

Letztes Jahr entzückte ein überlebensgroßes, rot leuchtendes Rentier mit integrierter Sitzbank vor allem die kleinen Besucher, dieses Jahr wird es einen überdimensionalen Schlitten geben. Eine eindrucksvolle farbige Illumination setzt das ehrwürdige Münster St. Johannes und das festlich geschmückte Rathaus ins rechte Licht, an den Ständen gibt es kunsthandwerklich hergestellte Waren ebenso wie heiße Getränke und köstliche Leckereien.

Eine romantische Ergänzung ist der kleine Weihnachtsmarkt im Brauereihof der Neumarkter Glossner Bräu, der bereits ab 14. November und bis zum Dreikönigstag (6. Januar) geöffnet ist. Eindrucksvolle Leuchtsilhouetten und Lichterketten geben ihm ein besonderes Gepräge. Kunsthandwerk vom

Feinsten gibt es am 2. Adventswochenende (6./7. Dezember) beim Adventsmarkt „Handgemacht“ im Neumarkter Stadtmuseum auf drei Etagen im Dialog mit den historischen Objekten.

Ein Höhepunkt im Advent ist auch die 43. Krippenausstellung im Foyer des Neumarkter Reitstadels vom 29. November bis 14. Dezember mit über hundert Krippen, darunter viele aus der Region oder auch mit ungewöhnlichen Szenarien.

Mehr Infos: www.tourismus-neumarkt.de/weihnachtsstadt



© Foto: Peter Wernig / neumarkt4you

Adventszauber mit Klosterfeeling



PLANKSTETTEN: Entdecken Sie den Zauber des Advents auf unserem Kloster-Adventsmarkt – ein Ort voller Besinnlichkeit und regionaler Handwerkskunst! Schlendern Sie durch den festlich geschmückten Klosterhof und lassen Sie sich von einer Vielzahl liebevoll hergestellter Produkte verzaubern: von kunstvollen Krippen, handgemachten Kerzen und bunter Keramik bis hin zu einzigartigen Holzartikeln, Deko, Kleidung aus Stoff und Wolle sowie wohltuenden Produkten für Gesundheit und Pflege.

Genießen Sie die gemütliche Atmosphäre bei Bio-Glühwein und saisonalen Köstlichkeiten, die Ihre Seele wärmen. Für die kleinen Besucher gibt es ein spezielles Handwerks-Erlebnisprogramm, Stockbrot, eine lebende Schaukrippe mit Tieren und den Besuch vom Nikolaus.

Der frisch renovierte Innenhof bietet eine wunderschöne Kulisse für Ihren Bummel, ergänzt durch ein abwechslungsreiches musikalisches Rahmenprogramm für die ganze Familie. Kommen Sie vorbei und erleben Sie ein unvergessliches Adventswochenende im Kloster Plankstetten – ein Fest der Gemeinschaft, Kreativität und festlicher Stimmung!

Adventsmarkt am 29./30.11.25 als auch am 6./7.12.25 jeweils von 11.00 bis 19.00 Uhr

Benediktinerabtei Plankstetten bei Berching

Link zum ganzen Programm:
www.kloster-plankstetten.de/events/18-adventsmarkt/



Adventliches Singen und Musizieren der Tanngrindler Musikanten



Das alljährliche adventliche Singen und Musizieren der Tanngrindler Musikanten am 4. Adventssonntag steht dieses Jahr ganz im Zeichen von 900 Jahre Stadtpfarrkirche Hemau.

Als hochkarätige Gäste konnten für diese Benefizveranstaltung der Salzweger Zwoargsang gewonnen werden. Gabi Schweizer und Kathi Gruber versprechen mit ihren feinen Stimmen einen seltenen Hörgenuss. Die Tanngrindler Musikanten werden heuer als festliche 10er Blechbesetzung,



als Blechbläserquartett, als Flügelhornduo und als eindrucksvolles Klarinettenensemble zu hören sein. Passende Textbeiträge wird Dr. Frieder Roßkopf sprechen.

Beginn ist am 21.12.25 um 15.00 Uhr in der Stadtpfarrkirche St. Johannes in Hemau. Der Eintritt für diese besondere Einstimmung auf Weihnachten ist frei, Spenden zugunsten der Stadtpfarrkirche St. Johannes werden erbeten.

Wer weiss denn, dass die Waldhaustanne nahe Zwieselerwaldhaus zu den 100 bedeutendsten Bäumen Deutschlands gehört?

ZWIESEL: Die uralte Waldhaustanne bei Zwieslerwaldhaus im Nationalpark Bayerischer Wald ist ein „Nationalerbe-Baum“ und zählt damit zu den 100 bedeutendsten Bäumen Deutschlands.

Mit geschätzten 605 Jahren ist sie nicht nur eine der

ältesten und dicksten ihrer Art in Deutschland, sondern bietet zugleich Lebensraum für rund 274 Tier- und Pflanzenarten. Für Besucher ist die Waldhaustanne ein eindrucksvolles Ziel: ein Zeugnis jahrhundertalter Naturgeschichte im Herzen des Nationalparks. Mehr Infos: www.nationalerbe-baeume.de



Sport, Spaß und Spa mitten in Neumarkt!

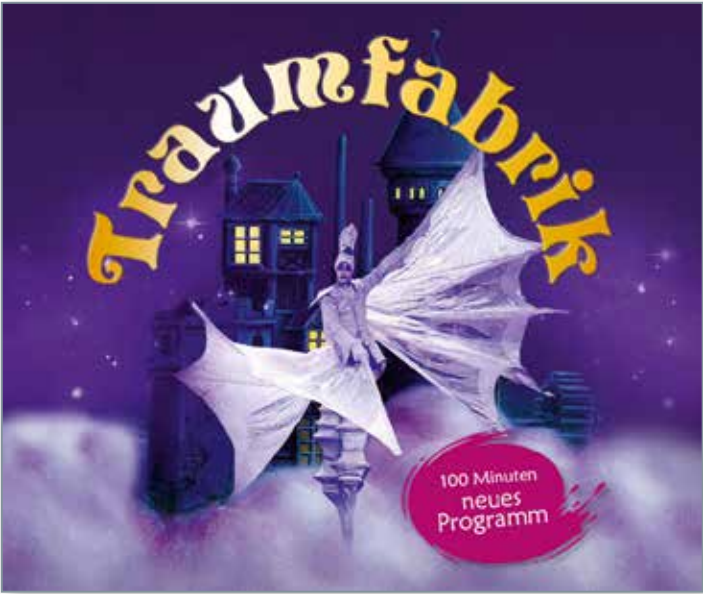
Ob pure Erholung oder spritziger Wasserspaß – im Schlossbad Neumarkt ist für alle etwas dabei. Die Saunawelt, gemütliche Ruhebereiche und das wohltuende Solebecken sorgen für absolute Entspannung. Wer Action liebt, zieht sportliche Bahnen im Sportbecken, lässt sich im Erlebnisbecken treiben oder saust die Reifenrutsche hinab. Für die Stärkung zwischendurch gibt es in der Gastronomie leckere Snacks und erfrischende Getränke. Gönn dir deine Auszeit – zu jeder Jahreszeit!

SCHLOSSBAD
Sport, Spaß und Spa mitten in Neumarkt

Für mehr Infos scanne den QR-Code oder besuche schlossbad-neumarkt.de

Traumfabrik – das Showtheater der Phantasie

39 Shows in ganz Bayern: 28. Dez. 2025 bis 8. Feb. 2026



Dieses Jahr wird so viel geprobt wie noch nie – so viele Städte besucht wie noch nie! Mit einem vergrößerten Ensemble aus Bayern und noch mehr internationalen Gast-Artisten aus aller Welt geht es dieses Jahr gleich durch 10 bayerische Städte mit 39 Shows.

Ganze 100 Minuten neue Darbietungen werden die Zuschauer mit gewohntem Traumfabrik-Zauber in neue Traumwelten entführen – doch keine Sorge – ein sanftes Eintauchen mit dem beliebten



Prolog durch die zauberhafte Violinistin Martina Spörl und den faszinierenden Mimenkünstler und Choreographen Georg Sosani darf natürlich nicht fehlen.

Was ist die Traumfabrik – ein 2-Stunden-Vergnügen auf der großen Bühne, das Stile aus Variété, Theater, dem Nouveau Cirque und kreativen Tanz zu einer Kunst-Inszenierung vereint – eine Symphonie aus Artistik, Poesie, Humor und Schönheit – mal laut, mal leise. Die Künstler entführen das Publikum ein paar Stunden aus dem Alltag mit kleinen Geschichten, die das Herz öffnen, die Sinne berühren und doch nicht alles erzählen. Mit geheimnisvollen Illusionen bleibt



dem Zuschauer Raum für seine eigenen Gedanken und Fantasie. Bereits über 1 Million Zuschauer haben die Traumfabrik national und international besucht.

Bezauberndes, ein bisschen Verrücktes und viel Schönes auf der kommenden Tournee 2025/2026 Träume sind bunt, manchmal wild und überraschend bis unglaublich – und den Gesetzen der bekannten Physik widersetzend. Denn wie kann es anders als ein Traum sein, wenn eine 1,55m große Frau einen 1,90m Hünen in die Luft stemmt, wenn nach einem 3-fachen Salto der Artist auf einem 10cm breiten Brett landet und aus Sand Landschaften und Geschichten entstehen. Bei der Traumfabrik finden natürlich nur die schönen Träume Platz, die einen magisch fesseln und die einem nach dem Erwachen noch lange magisch anhaften.

Mit viel charmantem Witz und Humor, mitreißender Musik und feinem State-of-the-Art Lichtdesign zaubert das Team um Regisseur Rainer Pawelke wieder ein Erlebnis, das alle Generationen begeistert und zusammenbringt. Sammel-Autogramm-Plakat nach der Show: Nach der Show fällt nicht der Vorhang, sondern die Gäste können alle Künstler noch an der Bühne hautnah treffen, Autogramme auf dem kostenlosen Sammelplakat erhaschen, mit den Artisten plaudern – und ein Erinnerungsfoto machen. Von Mensch zu Mensch. Was kann es für ein schöneres Weihnachtsgeschenk geben, als mit den Liebsten ein gemeinsames Ereignis zu feiern, das einem ein Lächeln auf die Lippen und Glück in die Herzen zaubert.

REGENSBURG Audimax | 8 Shows
28. Dez, So 20.00 Uhr * PREMIERE*
29. Dez, Mo 16.00 + 20.00 Uhr
30. Dez, Di 13.00 + 16.30 + 20.15 Uhr
31. Dez, Mi 14.00 + 18.00 Uhr

Winterfreude voraus – Neuer Winterkatalog

Bayerischer Wald voller Ideen für den Urlaub im Schnee



Arber am Morgen

© Foto: Daniel FrankITVO

REGENSBURG: Winterfreuden im entspannten Mittelgebirge: Wer Schnee, Stille und Berge ohne den großen Skirummel sucht, ist im Bayerischen Wald genau richtig. In Europas größtem Waldgebirge treffen glitzernde Schneeflocken und bestens gespurte Loipen auf traumhafte Wälder, weite Panoramen, bodenständige Küche und lebendiges bayerisches Brauchtum.

Hier gilt: Weniger ist mehr – weniger Trubel, mehr Natur, Ruhe und Genuss. In neun überschaubaren Skigebieten kommen Einsteiger, Familien und erfahrene Wintersportler gleichermaßen auf ihre Kosten. Auf den Pisten und Loipen lässt sich die Wintersonne ebenso genießen wie in den urigen Hütten, wo regionale Spezialitäten serviert werden.

Mit über 2.000 Loipenkilometern zählt der Bayerische Wald zudem zu den größten Langlaufregionen Deutschlands. Das weit verzweigte Netz bietet ideale Bedingungen – von gemütlichen Familienrouten bis zu sportlich anspruchsvollen Skating-Strecken. Doch auch abseits der Skipisten hat der Winter im Bayerischen Wald seinen Reiz: präparierte Rodelbahnen, Kutschfahrten, Erlebnisbäder, geführte Winter- und Schneeschuhwanderungen sowie entspannte Stunden in wohltuenden Wellness-Oasen sorgen für abwechslungsreiche Urlaubstage. Gastgeber aller Kategorien heißen Wintersportler, Ruhesuchende und Familien herzlich willkommen und bieten komfortable Unterkünfte.

Wer das gewisse Etwas sucht, wird bei den Premiumpartnern des Bayerischen Waldes fündig: 27 Spitzenhotels und zwölf außergewöhnliche Erlebniswelten garantieren Urlaub auf höchstem Niveau.

Zahlreiche Informationen, Inspirationen und Angebote rund um den Winterurlaub im Bayerischen Wald bietet das neue Wintermagazin, kostenlos erhältlich unter www.ostbayern-tourismus.de





Alpakawanderung im Oberpfälzer Wald

BURKHARDSRIETH: Wandern und Wellness für die Seele, das erleben Besucher bei einer geführten Alpaka-Wanderung im Oberpfälzer Wald. Sechs sanftmütige Alpakahengste leben auf dem Grießlhof in Pleystein-Burkhardsrieth.

Wenn sie gerade nicht durch ihr weitläufiges Gehege spazieren und die Gesellschaft von Enten, Gänsen und Hühnern genießen, begleiten sie Gäste auf entspannte Touren durch die idyllische Landschaft der

Oberpfalz. Alpakas sind ruhige, feinfühligere Tiere, die Hektik und Lärm meiden. Entsprechend still, entschleunigt und erholsam verlaufen die Wanderungen an ihrer Seite, ein echtes „Wellnessprogramm für die Seele“. Bevor es losgeht, steht zunächst ein Kennenlernen im Stall auf dem Programm.

Damit die Kommunikation zwischen Tier und Mensch harmonisch gelingt, begleitet stets ein Mitglied der Familie Balk vom Grießlhof jede Tour. Je nach Tagesform und Stimmung der Tiere kann die Dauer der Wanderung leicht variieren; in der Regel beträgt sie rund eineinhalb Stunden inklusive Pausen.

Da Alpakas sich nur in der Herde wohlfühlen, können die Wanderungen ab vier Personen gebucht werden. Der Preis für ein bis sechs Personen beträgt 25 Euro pro Person; jede weitere Person zahlt 15 Euro. Wer länger auf dem Grießlhof verweilen möchte, kann hier auch wunderschöne Urlaubstage verbringen: Drei gemütliche Ferienwohnungen im bäuerlichen Stil, ausgestattet mit Vollholzmöbeln, Küche und Bad, bieten den idealen Rahmen für einen erlebnisreichen Bauernhofurlaub.

Weitere Informationen, Gutscheine und Buchungsmöglichkeiten unter www.griesslhof.de

Wildtiere hautnah erleben

Das Wildgehege Hufeisen - ein Paradies inmitten der Natur

Der Ausflug in das unberührte Stück Natur bietet einen ganz eigenen Charme.

Im Wildgehege Hufeisen, im Veldensteiner Forst, können kleine und große Naturliebhaber sich entspannt informieren, den Wald und den Lebensraum der Tiere kennen lernen: Frischlinge, Schafe und sogar Widder aus nächster Nähe beobachten und anschließend gemütlich in einer der Gaststätten in der näheren Umgebung einkehren oder am großen Abenteuerspielplatz ein ausgedehntes Picknick machen. Das Wildgehege Hufeisen bietet in jeder Jahreszeit ein interessantes Ausflugsziel.

Wildgehege Hufeisen
Bayerische Staatsforsten AöR
Forstbetrieb I – Hubertusweg 4
91257 Pegnitz
Telefon 09241-80 96 – 0
kontakt@wildgehege-hufeisen.de
www.wildgehege-hufeisen.de



Anzeige

Lässig cruisen oder sportlich Vollgas geben am großen Arber - Das familienfreundliche Skigebiet für jeden



© Foto: Marco Felgenhauer, woldlife-photography

SKI ALPIN am Großen Arber im Bayerischen Wald, Spaß mit dem ArBär und Ausblick Richtung Bayerisch Eisenstein

BAYERISCH EISENSTEIN: Ob magische Winterkulissen, familienfreundliche Abfahrten oder anspruchsvolle Pisten für Adrenalinjunkies, das mehrfach ausgezeichnete Skigebiet am Großen Arber, dem König des Bayerischen Waldes, bietet für jeden etwas.

Im ArBär-Kinderland werden aus Ski-Anfängern spielerisch echte Skistars. Zauberteppiche, Übungshänge und ein Familien-Cross-Park mit Spaßwellen und kleinen Sprüngen bieten sichere und abwechslungsreiche Übungsmöglichkeiten für erste Schritte auf den Brettern.

Junge Gipfelstürmer stellen ihr Können im Kinder-Weltcup-Parallel-Riesenslalom mit Doppelzeitmessung unter Beweis. Daneben warten lässige Carvingpisten und anspruchsvolle Abfahrten wie die bekannte schwarze FIS Weltcupstrecke auf Skibegeisterte und sportliche Fahrer. Nach dem Spaß im Schnee darf eine zünftige Brotzeit in den Berghäusern oder im Arber Stadl nicht fehlen. Dieser steht direkt an der Sonnenhangbahn. Es gibt es herzhaftes Suppen, Deftiges und



© Foto: Marco Felgenhauer, woldlife-photography

Mehlspeisen bei herrlichem Blick auf die Winterlandschaft.

Schneeschuhwandern, 1.200 Meter Rodelspaß, Waldkugelbahn. Doch auch abseits der gut präparierten Pisten gibt es viel zu erleben und zu entdecken. Von der Bergstation der Gondelbahn führt ein traumhafter Wanderpfad hinauf zum Gipfel. Von dort geht es weiter über das Gipfelplateau zum Großen Seeriegel und Richard-Wagner-Kopf, den beiden sehenswerten Nebengipfeln des Großen Arbers.

Eine Alternative zum Skifahren und Snowboarden ist auch das Schneeschuhwandern. Die dreieinhalb Kilometer lange, mittelschwere Tour vom Großen Arbersee zum Gipfel des Großen Arbers etwa führt durch verschneite Wälder, vorbei an bizarren Arbermandln und der jahrhundertealten Brennesfichte zur Bergstation der Arber-Bergbahn. Rund 1.200 Meter langen Kufenspaß für Kinder und Erwachsene bietet die Rodelbahn von der Mittelstation zum Thurnhofstüberl. Einmal unten angekommen, geht es mit dem kostenlosen Rodelbus wieder zur Sonnenhang-Sesselbahn. Ein weiteres Highlight für Kinder ist die aufregende Waldkugelbahn am Großen Arbersee. Diese hat auch im Winter geöffnet.

Informationen, Schneeberichte und Tickets unter www.arber.de



© Foto: Arber Bergbahn

Wo Dampf, Duft und Wärme den Ton angeben – Heisse Auszeit für kalte Tage in Ostbayerns Wohlfühloasen



AquaFit Waldmünchen bei Nacht der Lichter

REGENSBURG: Wenn draußen Schnee und Kälte den Ton angeben, laden Ostbayerns Wohlfühloasen zum Aufwärmen ein. Vier Tipps für kleine Auszeiten an frostigen Wintertagen.

AquaFit in Waldmünchen

Das Erlebnisbad AquaFit in Waldmünchen ist der perfekte Ort für alle, die Freizeit und Wellness stilvoll verbinden möchten. Ein Kombibecken mit Massagedüsen, eine entspannende Salzgrotte und eine 60-Meter-Riesenrutsche garantieren Wasserspaß und wohlige Entspannung an klirrendkalten Wintertagen. Die vielfältige Saunalandschaft mit Finnischer Sauna, Biosauna und Dampfbad lädt zum Relaxen ein. Im Bistro AquaStern wartet kulinarische Verwöhnung. Informationen und Preise unter www.erlebnisbad-aquafit.de

Bulmare, das Wohlfühlbad in Burglengenfeld

Wer den Alltag für ein paar Stunden hinter sich lassen möchte, wird im Bulmare direkt am Ufer der Naab fündig: Das Wohlfühlbad überzeugt mit großzügigen Schwimm- und Saunalandschaften, entspannter Atmosphäre und abwechslungsreicher Gastronomie, in der man auch ein gutes Abendessen genießen kann.

Einzigartig ist der Bierkeller, eine nach dem Vorbild der historischen Burgenfelder Bierkeller gestaltete klassische Sauna. Für die wichtige Abkühlung zwischen den Saunagängen sorgen eine Schneekabine sowie ein Crash-Ice-Brunnen. Weitere Informationen, Aktionen und Preise unter www.bulmare.de



© Foto: Schlossbad Neumarkt

Saunameister Werner Ehlert im Schlossbad Neumarkt

Schlossbad Neumarkt Schlossbad: Sport, Spaß und Spa mitten in Neumarkt

Ideal für alle, die beim Städtetrip nach Neumarkt in der Oberpfalz im Wasser entspannen und ausgezeichnet saunieren möchten, ist das Schlossbad im Herzen der alten Pfalzgrafenstadt. Zu den Attraktionen zählen eine große Wasserwelt mit Kletterwand, ein 31 Grad warmes Erlebnisbecken mit Strömungskanal, Schaukelbucht und Wasserfall, ein wohlige-warmes Solebecken und exklusive Saunawelten wie die Schloss-

weihersauna mit Panoramablick. Weitere Informationen und Preise unter www.schlossbad-neumarkt.de

Neu: Sofy Saunaoase in Freyung

Perfekt, um sich nach einem Skitag oder einer Winterwanderung aufzuwärmen: die neu eröffnete Sofy Saunaoase in Freyung am Nationalpark Bayerischer Wald. Auf mehr als 700 Quadratmetern wartet hier gepflegtes Saunavergnügen mit Erlebnisduschen, Eisbrunnen und Bistro.

Das Besondere: Die Saunaoase ist an das örtliche Nahwärmenetz angeschlossen, wird über eine Photovoltaikanlage mit Strom versorgt und energieeffizient belüftet. Weitere Informationen und Preise unter www.saunaoase-freyung.de

Grüße aus dem Wilden Osten

Am Anfang stand eine spektakuläre Entdeckung: Dr. Richard Loibl, Direktor am Haus der Bayerischen Geschichte Augsburg-Regensburg, stieß zufällig auf eine riesige Sammlung alter Ansichtskarten mit Motiven aus dem Bayerischen Wald.

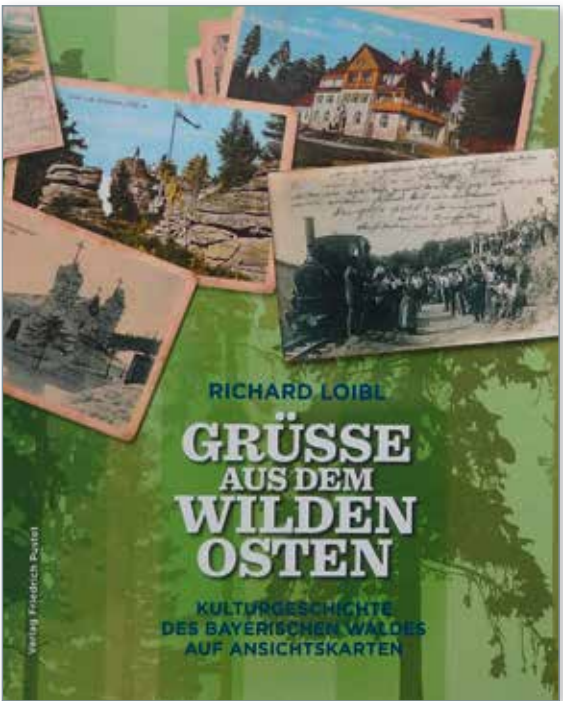
Er fand heraus, dass die Spur zum Archiv des niederbayerischen Heimatdichters und -forschers Max Peinkopfer (1891 – 1963) führt und entdeckte weitere passende Informationen und Objekte dazu im Nachlass seines Vaters.

So sichtete er mit seiner Familie, mit Arbeitskollegen und Freunden diesen Schatz an Bildern und beschloss letztlich, daraus ein Buch zu machen. Es handelt sich dabei um rund 400 historische Ansichten aus allen Teilen des Bayerischen Waldes.

Die älteste Postkarte stammte aus dem Jahr 1888, der Großteil aber aus den ersten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts. Dargestellt sind nicht nur Landschaften, Berge, Flüsse, Städte und Dörfer, sondern auch alte Geschäfte, Wirts- und Bauernhäuser, kirchliche Feiern, Umzüge und Feste, Familien und Vereine, Trachten, Männer und Frauen bei der Arbeit und im Wirtshaus.

Die Sammlung bietet somit ein Kulturbild des Bayerischen Waldes aus alten Zeiten. Es ist eine Reise in die Vergangenheit, als es noch Steinhauer und Leinenweber gab, man die ersten Eisenbahnstrecken verlegte, Bahnhöfe einweihte und die Auswanderwilligen von Amerika träumten.

In die erklärenden Texte flossen viele Erinnerungen des Autor mit ein, da er seine Kindheit in Hengersberg verbracht hat und mit der Familie viele Ausflüge in den Bayerischen Wald unternahm. Das Buch bieten allen, die sich für das Leben im Bayerischen Wald vor hundert Jahren interessieren, reiches Anschauungsmaterial.



**Grüße aus dem ...**

von Richard Loibl
Hardcover: 320 Seiten, m. Lesebändchen
Verlag Friedrich Pustet
ISBN: 978-3-7917-3594-
Einführungspreis bis 28.02.2026: 39.-€
Danach: 49.-€



**Regensburg ...**

von Bernhard Lübbers
Hardcover: 624 Seiten, 170 Abb.
Verlag Friedrich Pustet
ISBN: 978-3-7917-3595-5
Preis: 49.- €

Regensburg: Biografie einer Stadt

Wer in den verwinkelten Gassen der Regensburger Altstadt unterwegs ist, bemerkt überall den Charme uralter Bürgerhäuser, Kirchen und Plätze und sieht, wie harmonisch sich das moderne Stadtleben in das historische Ambiente einfügt. Diese Stadt hat ihren besonderen Reiz. Es ist das Ergebnis einer Entwicklung über viele Jahrhunderte, die letztlich 2006 mit der Verleihung des UNESCO-Welterbetitels ihre Würdigung fand. Aber wo liegen die Anfänge und wie entwickelte sich diese Stadt im Laufe der Zeit?

Für alle, die sich für das Schicksal Regensburgs seit Anbeginn interessieren, gibt es nun druckfrisch ein neues, gewichtiges Standardwerk. Es umfasst die "Biografie" der Stadt seit den ersten Spuren, die Menschen hier hinterließen, über die mittel- und nachmittelalterlichen Epochen der Herzogs-, Kaiser-, Königs- und Bürgerstadt bis hin zum Missbrauchsskandal bei den Regensburger Domschatzen und dem 2015 eröffneten Jahnstadion. Dabei handelt es sich um den immensen Zeitraum von fast 2000 Jahren, der in diesem Buch vor den Leserinnen und Lesern ausgebreitet wird.

Da Regensburg im Laufe seiner Entwicklung oftmals zentraler Schauplatz wichtiger historischer Ereignisse war, geht es dabei nicht um die Stadt allein, sondern es spielt zu allen Zeiten auch die bayerische, deutsche und europäische Geschichte eine große Rolle. Einen Eindruck über die Vielfalt der Themen vermittelt die folgende Auswahl an Kapitelüberschriften: „Mittelalterliche Metropole“, „Heiligsprechung und Reliquiendiebstahl“, „Quereleien und ein Tunnel unter der Stadtmauer“, „Ketzer in Regensburg“, „Das Zeremonell auf dem Reichstag“, „Zufluchtsort der Illuminaten“, „Die Terrornacht im November 1938“, „Regensburger Polizeieinheiten im Osten“, „Regensburger Wirtshaus- und Kneipenkultur“, „Affäre um den Oberbürgermeister“.

Verfasser dieses Mammutwerks ist Dr. Bernhard Lübbers, Direktor der Staatlichen Bibliothek Regensburg. Er versteht es, auch schwierigere Zusammenhänge gut verständlich, unterhaltsam und locker zu vermitteln. Auf diese Weise wird Stadtgeschichte zur abenteuerlichen Reise durch die Jahrtausende.

Von Nebelfrauen & Schneegespenstern



Von Nebelfrauen ...

von **Alfons Schweiggert**
Hardcover: 160 Seiten, 13,5 x 20,5 cm
Bayerland Verlag
ISBN: 978-3-89251-553-1
Preis: 19.90 €

Der bekannte Autor Alfons Schweiggert erweckt in diesem Buch, das im Battenberg Bayerland Verlag erschienen ist, sagenhafte Gestalten und alte Bräuche der winterlichen Zeit zum Leben und dies in schaurig-gruseligen Geschichten.

Dabei monierte er vorab, dass die Advents- und Weihnachtszeit in unserem Jahrhundert großenteils zu einem Abschnitt des Jahres verkommen ist, in dem ungehemmter Konsum den Vorrang zu haben scheint.

Fast völlig vergessen sind Erinnerungen an alte Zeiten, als die Angst vor Dämonen und der Glaube an Hexenzauber die Menschen gerade in den letzten Wochen des Jahres intensiv beschäftigte, was bis Anfang des 20. Jahrhunderts nachweislich anders war. In 28 Kurzgeschichten, die Titel wie „Der Hargeist“, „Der schiache Luz geht um“ oder „Poltender Steffl und Johanneswein“ tragen, läßt er diese Erinnerungen wieder aufleben, die mit Einführung des elektrischen Lichts den

Leseprobe
im QR-Code

Glauben an die Unholde verloren, da die Nächte nicht mehr dunkel genug waren. Schaurige Geschichten für die Zeit von Allerheiligen bis zum Heiligedreikönigstag.

Weihnachtsbäckerei im Bayerischen Wald
Kreative Ideen für Plätzerl & andere weihnachtliche Schmankerl

Bettina Haller, die leidenschaftliche Bäckerin aus dem Bayerischen Wald hat im SüdOst Verlag wieder ein neues Buch mit 33 Rezepten für die Weihnachtszeit veröffentlicht. Jedes Rezept hat ein Beispielfoto, das zeigt, wie das Ergebnis aussieht.

Schon ihr erstes Buch war ein voller Erfolg. Auf ihrem Instagram Account bettis.leckerer.landleben folgen ihr mittlerweile über 25.000 Menschen. In ihrem neuen Buch stellt sie Rezepte für bewährte Klassiker wie Vanillekipferl, Bärntatzn und Spitzboum vor. Aber auch innovative und neu interpretierte Rezepte wie Gloane Schneeboin, Weihnachts-Würfel und Walnuss Busserl. Die Rezepte sind durch Schritt für Schritt-Anleitungen und wertvolle Tipps sehr gut nachvollziehbar.

So erklärt sie zu Beginn des Buches die Grundlagen beim Plätzchenbacken, nämlich Mübteig, Spritzteig, Glasur und die richtige Aufbewahrung (z.B.: nie mehrere Plätzchensorten in einer Dose aufbewahren und keine Plastikdosen verwenden).

Das Buch hat 144 Seiten und enthält 60 Rezepte,

die in drei Kapitel unterteilt sind: Ausstechplätzchen, Spritzgebäck und weitere Klassiker. Viele Rezepte haben praktische Tipps, wie „Sollte der Teig beim Ausrollen sehr kleben, etwas Klarsichtfolie auf den Teig legen, dann klebt der Teig nicht am Nudelholz fest“. Oder „Kuvertüre immer schneiden, wenn sie noch nicht ganz fest ist. Ansonsten bricht die Schokolade zu sehr.“

Zu jedem Rezept wird die Dauer der Zubereitungszeit, der Abkühlzeit, der Backzeit, sowie die ungefähre Stückzahl dargelegt. Zutaten, Füllung und Deko gehören auch zu jedem Rezept.

Die Rezeptbezeichnungen sind im Dialekt gehalten, werden aber erklärt, wie „Kissinger Lai-bal“ (Kissinger Brötchen), „Sauerne Tascherl“ (Zitronenplätzchen) oder „Woinuss-Glockal“ (Walnussbissen).

Fazit: Für die anstehende Weihnachtszeit ein rundum empfehlenswertes Buch, das auch durch seine anspruchsvollen Fotos sehr gefällt.

Leseprobe
im QR-Code

KunstLiteraTour
Kulturredaktion für Ostbayern

- Redaktion/Lektorat
- Ausstellungsservice
- Firmen- und Familien-geschichte
- Journalistische Beiträge
- Wissenschaftliche Texte

Unsere Kulturredaktion verfasst Texte aller Art, bietet professionelle Unterstützung bei Buchprojekten und einen umfangreichen Service rund um Kulturveranstaltungen.

Wir entwickeln neue Projekte und helfen gerne bei der Realisierung Ihrer eigenen Ideen!

Dr. Christine Riedl-Valder
Kulturredaktion für Ostbayern
Kugelbergweg 8 | 93176 Beratzhausen
Telefon: 094 93 – 95 13 31 | www.kunstliteratour.com



Weihnachtsbäckerei

von **Bettina Haller**
Hardcover: 144 Seiten, 17 x 24 cm
SüdOst-Verlag
ISBN: 978-3-95587-836-8
Preis: 24.90 €



Zitronen-Ingwer-Sirup © Foto: fotoART by Thommy & Sabine Weiss | pixelio

Raute

Allgemeines
Benediktiner brachten die Raute (andere Namen: Augenraute, Edelraute, Gartenraute, Weinkraut, Weinraute) aus dem Mittelmeergebiet, das als Heimat vermutet wird, über die Alpen zu uns. Wir finden sie heute in Anbaukulturen und Gärten, meist Bauerngärten.

Inhaltsstoffe und Wirkung
Ausschließlich die Blätter dieser stark duftenden, graugrün gefärbten verästelten Staude finden arzneiliche Anwendung in Tees, der Rest der Pflanze ist giftig! Raute ist besonders reich an ätherischem Öl. Dieses ist für seine in der Naturheilkunde bekannte beruhigende und Schlaf fördernde Wirkung verantwortlich. Zudem soll die Raute krampflösend und wassertreibend wirken.

Verwendungsformen und Darreichung
Verwendung findet die Raute nur als Tee. In der Volksmedizin ist die Liste der Beschwerden, gegen die Raute als Tee innerlich und äußerlich angewendet wird, wahrlich ellenlang. Die Heilpflanze wird eingesetzt bei Appetitlosigkeit, Schwindel, Herzklopfen, Blutandrang im Kopf, Menstruationsbeschwerden, Nervenleiden, Atemnot, Magenschmerzen, Verrenkungen, Verstauchungen, Schwellungen, Harndrang, Wassersucht, Rheuma, Gicht und Hautausschlag. Im Altertum wurde die Raute auch als appetitanregendes Gewürz verwendet.

Sonstiges
Dennoch, auch für die Verwendung der Rauteblätter gilt höchste Vorsicht. Bei zu hoher Dosierung können folgende Nebenwirkungen auftreten: Lichtempfindlichkeit, Anschwellen der Zunge und heftiger Speichelfluss. Empfindliche Menschen können Hautjucken oder Hautentzündungen erleiden. Schwangeren wird vom Gebrauch der Raute strengstens abgeraten!

Ingwer

Allgemeines
Ingwer wächst vor allem in den Tropen und Subtropen und wird in Ländern wie Sri Lanka, Indien, Indonesien, Vietnam, China, Japan, Australien, Südamerika und Nigeria angebaut. Die Pflanze selbst wird über einen Meter hoch, hat schilfartig lange Blätter und bildet einen Blütenstand aus gelb-roten Blüten. Verwendet wird jedoch der Wurzelstock, der eigentlich der unterirdische Hauptspross (Rhizom) der Pflanze ist und somit zu Unrecht als „Wurzel“ bezeichnet wird.

Inhaltsstoffe und Wirkung
Ingwer riecht angenehm aromatisch, die Farbe der „Wurzel“ ist beige bis hellbraun. Der Geschmack ist leicht süßlich, aber brennend scharf und würzig. Dies liegt an Scharfstoffen, wie Gingerole und Shogaole, sowie den ätherischen Ölen. Zusammen mit den in ihm enthaltenen Mineralstoffen wirkt Ingwer dabei verdauungsfördernd und wird meist bei Appetitlosigkeit und Magen-Darmbeschwerden eingesetzt.

Verwendungsformen und Darreichung
In der Küche steht Ingwer hoch im Kurs. Dabei ist er gemahlen, kandiert oder in Sirup eingelegt, erhältlich. Am intensivsten und aromatischsten schmeckt er jedoch frisch. Dazu wird er gerieben, gewürfelt oder zerdrückt, bevor man ihn den Speisen zugibt. Ältere „Wurzeln“ sollte man in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Er ist nicht nur in der asiatischen Küche unverzichtbar, auch zu Fisch und Meeresfrüchten, zu Lamm und Geflügel passt er wunderbar, Suppen und Gemüsegerichten verleiht er eine pikante Note. Ingwer wird darüber hinaus gerne zum Würzen von Kuchen und Weihnachtsgebäck verwendet und gibt – dezent verwendet – vielen Süßspeisen den besonderen Pfiff. Aus frischem Ingwer lässt sich auch Tee und das beliebte „Ingwer-Wasser“ zubereiten. Ingwer wird auch in Form von Saft, Tropfen, Kapseln und Dragees angeboten.

Sonstiges
Bereits vor 3000 Jahren wurde in Indien Ingwer angebaut, bei uns ist die Pflanze seit über tausend Jahren bekannt. Bevor die Chilischote aus Amerika zu uns kam, war Ingwer neben Pfeffer das einzige verfügbare scharfe Gewürz.



© Foto: Wirths PR



Rotkrautsalat mit Nüssen

Zutaten für 4 Personen:

1 kleiner Kopf Rotkohl	1 Prise Muskat
1 TL Salz	1 Prise Zimt
1 EL Honig	1 Apfel
2-3 EL Essig	50 g Walnüsse
1 Msp. gemahlener Kümmel	

» Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen, den Strunk keilförmig heraus schneiden. Den Kohl ganz fein schneiden, mit Salz bestreuen und mit den Händen kräftig durchkneten. Honig, Weinessig und die Gewürze zugeben und pikant abschmecken. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und

in ganz dünne Stifte schneiden. Die Nüsse grob hacken. Mit den Nüssen unter den Rotkrautsalat heben.



Nährwerte pro Person

Energie: 462 kcal / 1.931 kJ
Eiweiß: 13,6 g
Fett: 35,4 g
Kohlehydrate: 21,9 g

Sauerbraten in würziger Marinade

Zutaten für 4 Personen:

1 kg mageres Rindfleisch	2 Eier	750 ml Wasser
60 g Butter	Salz	1 EL Salz
1 Zwiebel	Muskat	1 EL Zucker
1 Möhre	1 kleiner Blumenkohl	1 Stange Zimt
1 Stück Sellerie	300 g Brokkoli	1/2 TL weißer Pfeffer
2 Scheiben Pumpernickel	20 g Butter zum Schwenken	5 Pfefferkörner
1-2 EL Rübensirup	1 EL Stärke	1 Lorbeerblatt
5 altbackene Brötchen	Pfeffer	1 Möhre
2 Scheiben Pumpernickel oder Lebkuchen	Zimt	1 Stück Sellerie
150 ml Milch		1 Zwiebel
1 Zwiebel	für die Marinade:	4 Tassen „Jägertee“ von Goldmännchen
Petersilie	125 ml Weinessig	
	250 ml Rotwein	

» Die Zutaten für die Marinade aufkochen und abkühlen lassen. Das Fleisch 3-4 Tage in die Marinade einlegen, dabei mehrmals wenden.

Zubereitung:

» Das Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und in 40 g heißer Butter kräftig anbraten. Zwiebel, Möhre und Sellerie grob zerkleinern und mitdünsten. Mit der Hälfte der Marinade aufgießen. 2 Scheiben Pumpernickel und 1-2 EL Rübensirup zugeben und im Rohr oder auf dem Herd 75-90 Minuten zugedeckt garen.

» Inzwischen den Pumpernickelkloß zubereiten. Dazu die Brötchen in Scheiben schneiden und das Pumpernickel oder den Lebkuchen grob zerkrümeln. Mit lauwarmen Milch übergießen und gut durchziehen lassen. Zwiebel und Petersilie fein hacken und in 20 g Butter andünsten. Mit den Eiern zu den Brötchen und dem Pumpernickel geben und zu einem mittelfesten Teig verarbeiten. Mit Salz und Mus-

kat würzen. Den Teig zu einem länglichen Kloß ausformen, in ein Tuch oder eine Stoffserviette einrollen und in kochendem Salzwasser 20 Minuten ziehen lassen. Den Pumpernickelkloß abtropfen lassen, aus dem Tuch wickeln und in Scheiben schneiden.

» Inzwischen Blumenkohl und Brokkoli putzen und in Salzwasser wässern. 8-12 Minuten garen, abtropfen lassen und in etwas heißer Butter schwenken. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen, die Sauce durch ein Sieb passieren, eventuell noch mit etwas Stärke binden und mit Pfeffer, Zucker und einer Prise Zimt nachwürzen.

» Sauerbraten in Scheiben schneiden, mit Birne und Preiselbeeren garniert servieren. Dazu Kohlgemüse und den Pumpernickelkloß reichen.

» Zu kräftigen Gerichten wie Sauerbraten schmeckt ein aromatischer Jägertee mit Holunderbeeren.



Nährwerte pro Person

Energie: 909 kcal / 3.803 kJ
Eiweiß: 69,4 g
Fett: 38,0 g
Kohlehydrate: 71,8 g

Weihnachtsmenü: Köstlich gefüllte Weihnachtsgans

Zutaten für 8 Personen:

Weihnachtsgans	150 g Schmand
1 Gans (ca. 3,5 kg, frisch oder TK)	3 Eier
Salz	1 Tasse Erbsen (TK)
Pfeffer	2 EL gehackte Petersilie
2 EL Majoran	1 TL Salz
Für die Füllung	1 TL Pfeffer
Gänseleber	Muskat
3 altbackene Brötchen	1 Glas Armagnac (oder Cognac)
2 Zwiebeln	1 Glas Bier
1 großer Apfel	Weizenstärke

» Möglichst eine frische Gans nehmen. Eine tiefgefrorene Gans muss vorher aufgetaut werden. Gans ausnehmen, innen und außen gut waschen, trocken tupfen. Den Bürzel wegschneiden. Die Gans außen nur mit Salz, innen gut mit Salz, Pfeffer und Majoran einreiben. Leber und die eingeweichten Brötchen durch den Wolf drehen. Zwiebeln schälen, Apfel vom Kerngehäuse befreien, würfeln.

» Mit der Fleischmasse, dem Schmand und den Eiern gut verkneten. Die Erbsen unterheben und mit Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat und Armagnac pikant abschmecken.

» Die Gans mit der Masse füllen und zunähen. Die Gans im Backofen im geschlossenen Bräter in etwas Wasser 30 Minuten andünsten. Danach ohne Deckel bei 200° C ca. 3 Stunden braten, dabei mehrmals wenden und immer wieder mit etwas Bratflüssigkeit bestreichen.

» Nach Abschluss der Bratzeit die Gans aus dem Bräter nehmen, warm stellen. Den Bratenfond mit Wasser und Bier lösen, mit etwas Stärke binden, aufkochen und würzen.

» Dazu schmecken Apfelrotkohl und Klöße.



Nährwerte pro 100 g

Energie: 166 kcal / 696 kJ
Eiweiß: 19,0 g
Fett: 10,0 g
Kohlenhydrate: 0 g

Gratinierte Camembert-Birnen

Zutaten für 8 Personen:

4 Birnen	2 cl Williams Christ
Butter	40 g Mandelstifte
150 g Camembert	Preiselbeeren (aus dem Glas)
75 g Roquefort	

» Birnen halbieren, Kerngehäuse entfernen, fächerförmig einschneiden und in eine gebutterte Form geben. Den Camembert entrinden und in kleine Würfel schneiden. Roquefort zerbröckeln. Mit Birnenschnaps beträufeln. Den Käse über die Birnen geben, mit Mandelstiften bestreuen und überbacken. Mit Preiselbeeren servieren.

Die besten Füllungen für Gänsebraten

In vielen Familien gibt es zur Weihnachtszeit traditionell köstlich gefüllte Gänsebraten. Für eine pfiffige Füllung sind der Phantasie kaum Grenzen gesetzt, doch diese vier Varianten – von klassisch bis extravagan – sind besonders beliebt.



Mecklenburger Art

500 g Apfelstücke, 50 g Rum-Rosinen, 200 g geviertelte Maronen (Esskastanien), gehackte Gänseleber, 100 g Semmelbrösel, etwas Weißwein, Majoran, Beifuß, Salz und Pfeffer miteinander vermengen und die Gans damit füllen.

Extra-Tipp: 1 – 2 EL Orangen-Balsam verleiht der Füllung eine winterlich-fruchtige Note.

Hamburger Art

400 g Apfelstücke, 300 g zerkleinerte Backpflaumen, 100 g geriebenes Schwarzbrot, 2 gewürfelte Schalotten, Butter, Majoran, Salz und Pfeffer miteinander vermengen und die Gans damit füllen.

Extra-Tipp: Verfeinern Sie die Füllung mit einem Schuss Madeira.

Russische Art

500 g Kartoffelstücke, 200 g fetten Speck, gehackte Gänseleber, viel frische Petersilie, Salz und Pfeffer miteinander vermengen und die Gans damit füllen.

Extra-Tipp: 1 Glas Vodka nach dem Essen macht den herzhaften Gänsebraten gut verträglich. Wer keinen Alkohol trinken möchte, nimmt Fenchel-Anis-Kümmel-Tee (von H&S).

Apfel-Rotkohl-Füllung

1 kg Rotkohl, 200 g Apfelstücke, etwas geriebenen frischen Ingwer, ¼ l Rotwein, 50 g Butter, 4 gewürfelte Schalotten, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer miteinander vermengen und die Gans damit füllen. Damit die Füllung homogen wird, braten Sie die Schalotten in der Butter in einem gesonderten Topf an. Zusammen mit den anderen Zutaten ca. 45 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit weitgehend reduziert ist. Danach kommt die köstliche Füllung mit dem Rotkohl direkt in die Gans.



Birnenhälften mit gebackenem Camembert

Zutaten für 4 Personen:

2 mittelgroße Williams-Christ-Birnen	Semmelbrösel zum Panieren
1 Zitrone	1 Ei (Gew.-Kl. M)
2 EL Zucker	1 Päckchen Camembert (à 125 g, 45 % Fett i. Tr.)
Zimt	2 EL Avocadoöl zum Ausbacken
1 Msp. gemahlene Gewürznelke	einige Blättchen Melisse zum Dekorieren
1 EL gemahlene Walnüsse	

» Die Zitrone auspressen, mit 125 ml Wasser, dem Zucker, Zimt und den Gewürznelken in einen Topf geben und bei starker Wärmezufuhr aufkochen. Die Birnen waschen, putzen und längs in jeweils 7-8 Scheiben schneiden.

» Ca. 5 Minuten in dem Sud dünsten, herausnehmen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit Walnüsse mit den Semmelbröseln vermischen, das Ei verquirlen, die zwei Camembert-Hälften längs halbieren.

» Die entstehenden vier Stücke zweimal panieren und in heißem Avocadoöl knusprig backen. Die Birnenscheiben mit dem gebackenen Camembert anrichten, mit Melisse garnieren.



Nährwerte pro Person

Energie: 239 kcal / 1.001 kJ
Eiweiß: 9,6 g
Fett: 15,2 g
Kohlenhydrate: 15,7 g

Rosenkohl-Cremesuppe

Zutaten für 4 Personen:

300 g Rosenkohl (frisch oder TK)	75 g Schmand
1 kleine Zwiebel	1 EL Stärke
1 EL Butter	Salz
800 ml klare Fleischbrühe	Pfeffer
	Thymian

» Rosenkohl auftauen. Bei frischer Ware die äußeren Blätter der Rosenkohlköpfchen entfernen, am oberen Ende kreuzweise einschneiden, unter fließendem Wasser waschen.

» Die Zwiebel fein würfeln und in Butter goldgelb andünsten. Brühe aufgießen und zum Kochen bringen. Den Rosenkohl hineingeben und ca. 10 Minuten kochen. 2-3 Rosenkohlköpfchen herausnehmen, zerpflücken und an die Seite stellen. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren.

» Stärke in etwas Wasser auflösen, einrühren und kurz aufkochen. Die Suppe vom Feuer nehmen, den Schmand einrühren und mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Zum Servieren auf vorgewärmten, tiefen Tellern anrichten und mit den restlichen Rosenkohlblättchen garnieren.



Nährwerte pro Person

Energie: 113 kcal / 474 kJ
Eiweiß: 4,1 g
Fett: 8,2 g
Kohlehydrate: 5,3 g

Tranchen vom Reh-Filet mit Cumberlandsaucen und Schupfnudeln

Zutaten für 4 Personen:

1 Rehrücken (ausgelöst ca. 900 g)	200 g Zucchini
Salz und Pfeffer	200 g Karotten
4 EL Avocadoöl	400 g Schupfnudeln (Fertigware)
100 g Camembert (45 % Fett i. Tr.)	4 TL Cumberlandsaucen
	Abgeriebene Orangenschale

» Den Rehrücken auslösen und enthäuten. Die beiden Filets mit Salz und Pfeffer einreiben und in jeweils vier gleichgroße Stücke teilen, 2 EL Avocadoöl (ideal für hohe Temperaturen) in einer Pfanne heiß werden lassen und die Filetstücke darin von jeder Seite ca. 3 Minuten braten.

» Den Camembert in Scheiben schneiden, diese noch mal diagonal teilen, auf die heißen Medaillons verteilen und kurz überbacken, anschließend warm stellen. Zucchini und Karotten schälen, in Scheiben schneiden.

» Das Gemüse in 1 EL Avocadoöl andünsten und anschließend in wenig Wasser einige Minuten garen. Besonders dekorativ sieht es aus, wenn man aus den Gemüsescheiben mit kleinen Plätzchenförmchen Sterne und Monde aussticht. Inzwischen die Schupfnudeln in 1 EL Öl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch zusammen mit dem Gemüse auf einer Platte anrichten.

» Je ein Teelöffel Cumberlandsaucen darüber geben und mit etwas abgeriebener Orangenschale garnieren. Die Schupfnudeln dazu servieren.



Nährwerte pro Person

Energie: 640 kcal / 2.679 kJ
Eiweiß: 62,9 g
Fett: 26,4 g
Kohlehydrate: 37,1 g



© Foto: Alexander Reichert | pixelio.de

Freudenstädter Marktplatz mit Rathaus

Finden Sie den Unterschied?

Suchen Sie die 10 kleinen Abweichungen, die wir in das untere Foto eingebaut haben. Kreisen Sie diese ein, fotografieren Sie das Foto dann mit Ihrem Handy und senden Sie es bis zum 20.12.2024 per E-Mail (**Postanschrift bitte nicht vergessen!**) an:

gewinnspiel@juraland.bayern (---> QR-Code)



Alternativ können Sie natürlich die ganze Seite aus dem Heft trennen und per Post an uns übermitteln:

Juraland Magazin - Gewinnspiel
Birkenstraße 4, 93176 Beratzhausen

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unter Ausschluss des Rechtsweges 5x je zwei Freikarten der Traumfabrik in Regensburg im Audimax für die Vorstellung am 30. Dezember um 20 Uhr.



KONZIPIEREN.
ENTWERFEN.
GESTALTEN.

Anzeigen
Logos
Magazine
Kataloge
Mailings
Fotos

IDEEN MIT BISS

GRÖTSCHDESIGN
Inh. Stefan Grötsch
Birkenstraße 4
93176 Beratzhausen
Tel. 09493 - 95 96 63
www.groetschdesign.de

Wir gratulieren!

Je zwei Eintrittskarten für die
Consumenta in Nürnberg
im Gewinnspiel in der Herbstausgabe
haben gewonnen:

Eva-Maria B., Dietfurt
Alexandra W., Deining
Eva P., Parsberg



Geschenkideen Blättern statt Scrollen

Auch im sogenannten digitalen Zeitalter haben Bücher nicht ihren Stellenwert verloren, denn Haptik, Geräusch und Geruch kann kein Reader ersetzen.

Als Anregung für Ihre Bücherauswahl empfehlen wir Ihnen auch unsere Literatur-Tipps auf den Seiten 12 bis 13.

Wir lieben Bücher.

**Buchhandlung
im Alten Rathaus**

Inh. Gudrun Freudenstein-Zweifel
Stadtplatz 4 • 93155 Hemau • Tel. 09491/953433
buchhandlung-im-alten-rathaus@t-online.de

BUCH FINK

92331 Parsberg
Dr.-Boeckle-Str. 12
Tel.: 09492/9075-17

Bayerns Buchhandlung 2015
Ausgewählt vom Bayerischen Staatsministerium für
Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst

www.buchfink-parsberg.de
laden@buchfink-parsberg.de

Reisegutscheine unterm Weihnachtsbaum

Sie suchen noch ein passendes Weihnachtsgeschenk?

Dann beschenken Sie doch Ihre Lieben mit einem Reisegutschein des Reisebüros Dickbauer im Parsberger Bahnhof. Das ideale Geschenk für alle, die gerne verreisen. Ob Pauschalreise, Abenteuerurlaub oder Wellnessurlaub: Ermöglichen Sie Ihren Lieben einen Urlaub nach Wunsch.

Für Ihr Vertrauen, dass Sie uns in 2025 entgegen gebracht haben, bedanken wir uns ganz herzlich bei unseren Kunden und wünschen Ihnen für das kommende Jahr alles Gute und natürlich wunderschöne, erholsame Urlaubstage.

Reisebüro Dickbauer

Reisen werden Erinnerungen

REISEBÜRO DICKBAUER
Bahnhofstraße 7
92331 Parsberg
Tel.: 09492 905152
E-Mail: info@reisebuero-dickbauer.de
facebook.com/ReisebueroDickbauer

ÖFFNUNGSZEITEN:
Montag - Freitag
8:30 - 18:00 Uhr
Samstag
9:30 - 12:00 Uhr

Elektrischer Einstieg zum kleinen Preis

Großer ADAC Vergleichstest mit den sechs günstigsten E-Autos auf dem Markt
Immer mehr Fahrzeuge unter 25.000 Euro verfügbar



Elektroautos gelten gemeinhin als teuer in der Anschaffung. In den vergangenen Jahren hat sich auf dem Markt jedoch einiges getan und der Preisabstand zwischen Elektroauto und Verbrenner ist immer geringer geworden. Das belegen auch die Zahlen aus dem ADAC Autokatalog: Während es vor zwei Jahren gerade einmal drei E-Autos unter 30.000 Euro gab, sind es heute schon sieben Modelle unter 25.000 Euro. Das günstigste – der Dacia Spring – startet inzwischen sogar bei unter 17.000 Euro.

Der ADAC hat im bislang größten Vergleichstest sechs elektrische Klein- und Kleinstwagen gegeneinander antreten lassen: Der Citroën e-C3 You, der Fiat Grande Panda Electric Red, der Hyundai iONIQ Select, der BYD Dolphin Surf Boost (das einzige Auto im Vergleich, das teurer als 25.000 Euro ist), der Leapmotor T03 sowie der Dacia Spring Electric 65 Expression. Deutsche Hersteller findet man in der Preiskategorie rund um 25.000 Euro übrigens vergeblich – kleine E-Autos wie der VW e-Up! wurden ohne direkten Nachfolger ein-

*Frohe Weihnachten und
ein gesundes neues Jahr*

Das Juraland-Team wünscht seinen Lesern und Kunden ein schönes und besinnliches Weihnachtsfest, sowie einen guten Start in das Jahr 2026!

Wir bedanken uns für das geschenkte Vertrauen und wünschen Ihnen Gelassenheit und Ruhe!

Juraland

gestellt. Der Markt wird also weiterhin von Importeuren dominiert, unter denen besonders die chinesischen Hersteller wie BYD und Leapmotor stark auf den Markt drängen.

Das beste Ergebnis im Vergleichstest fährt der Hyundai Inster (ADAC Gesamtnote 2,3) ein, der neben der höchsten Reichweite von rund 290 Kilometern mit einer umfangreichen Ausstattung und guten Fahreigenschaften punktet. Zudem bietet das Auto, obwohl es nicht einmal vier Meter lang ist, überraschend viel Platz und gute Sicherheitseigenschaften.

Auch der Fiat Grande Panda Electric (Note 2,5) zeigt eine solide Leistung und fällt mit seinen guten Fahreigenschaften sowie seiner intuitiven Bedienung positiv auf. Er ist allerdings etwas schlechter ausgestattet als der Spitzenreiter und erscheint daran gemessen vergleichsweise teuer. Sein „Bruder“ Citroën e-C3 – der Franzose nutzt die gleiche Plattform wie der Fiat – landet mit einer Gesamtnote von 2,6 auf dem dritten Platz, genauso wie der BYD Dolphin Surf. Während der Citroën mit einer kargen Ausstattung überrascht und beispielsweise anstelle eines Bildschirms nur eine Smartphonehalterung aufweist, hat der BYD auffällige Schwächen bei der Ladedauer und die Lenkung ist schlecht abgestimmt.

Auf den letzten beiden Plätzen landen die zwei Kleinstwagen im Vergleich: Der Leapmotor T03 (Note 2,9) hat bei den Fahreigenschaften und Assistenzsystemen größeren Nachbesserungsbedarf. Zudem kurios: Sitzen vier Erwachsene mit je 75 Kilogramm im Auto, dann ist es bereits überladen – die maximale Zuladung von nur 289 Kilogramm ist doch ziemlich dürrig. Auf dem letzten Platz im Vergleich landet der Dacia Spring, der trotz eines groß angekündigten Updates noch immer mit einer überschaubaren Qualität aufwartet:

Wintereinzug in Bayern: ADAC Südbayern warnt vor gefährlicher Glätte



Velburger Str. 10 · 92331 Parsberg · Tel 09492/902083 · info@auto-walter-parsberg.de

Sechs günstigste E-Kleinwagen im ADAC Vergleichstest				
	Reichweite im Test in km	Preis in Euro	Fahreigenschaften	Gesamtnote
Hyundai Inster Select	290	23.900	2,7	2,3
Fiat Grande Panda Electric RED	250	24.990	2,6	2,5
Citroën e-C3 You	255	23.300	2,6	2,6
BYD Dolphin Surf Boost	260	26.990	3,5	2,6
Leapmotor T03	210	18.900	3,3	2,9
Dacia Spring Electric 65 Expression	185	18.900	3,6	3,0

Notes: (0,0-1,5) sehr gut (1,6-2,5) gut (2,6-3,5) befriedigend (3,6-4,5) ausreichend (4,6-5,5) mangelhaft

Quelle: ADAC eV © ADAC 11.2025

Reichweite, Ladeperformance und die Fahreigenschaften sind vergleichsweise schwach. Zwar ist das Crashtest-Ergebnis von Euro NCAP von 2021 offiziell nicht mehr gültig – allerdings hat der Hersteller an der Karosserie nahezu keine Änderungen vorgenommen, weshalb man weiterhin von einem ungenügenden Sicherheitsniveau des Kleinstwagens ausgehen muss.

Elektrische Kleinwagen haben sich in den vergangenen Jahren enorm verbessert und werden immer alltagstauglicher. Dies zeigt sich auch am Preisniveau, das tendenziell gleichbleibend oder bei vielen Modellen zuletzt sogar rückläufig ist. Die günstigsten Vertreter im Test sind zwei Kleinstwagen, die allerdings nur bedingt zu empfehlen sind. Der niedrigere Preis der Fahrzeuge geht nach den ADAC Testergebnissen mit deutlichen Abstrichen in der Alltagstauglichkeit einher.

MÜNCHEN: In Teilen Bayerns hat der Winter inzwischen Einzug gehalten. Der ADAC Südbayern warnt Autofahrer daher eindringlich vor der Gefahr durch rutschige Fahrbahnen.

Allein in der Nacht des 15. Januar 2025 ereigneten sich auf spiegelglatter Fahrbahn in Bayern laut polizeilichen Meldungen weit über 200 Unfälle. „Besonders gefährlich wird es an Tagen mit schwankenden Temperaturen rund um den Gefrierpunkt, weil sich dann die Fahrbahnoberfläche ständig verändert. Wer sicher ans Ziel kommen will, sollte sein Fahrverhalten unbedingt den Witterungsverhältnissen anpassen“, rät ADAC Fahrsicherheitstrainer David Dodaro vom ADAC Südbayern.

Auf verschneiten, vereisten oder nassen Straßen sollten Autofahrer den Abstand vergrößern, die Geschwindigkeit reduzieren und vorausschauend fahren. „Der sonst empfohlene ‚halbe Tacho‘ reicht bei Glätte nicht aus – der Bremsweg verlängert sich um ein Vielfaches“, so David Dodaro.

Bei Tempo 130 beträgt er auf Eis bis zu 400 Meter, im Vergleich zu nur 65 bis 90 Metern auf trockener Fahrbahn. Wer ein Gefühl für die Straßenverhältnisse bekommen möchte, kann eine kurze Bremsprobe durchführen – allerdings nur, wenn der Verkehr es zulässt.

Gute Sicht muss nicht teuer sein Fahrradleuchten im Test: ADAC untersucht elf Frontscheinwerfer und zehn Lichtsets / Preiswerte Produkte schneiden oft zufriedenstellend ab / Blendung ist ein Problem



Wie viel Licht gibt es für welchen Preis? In einem umfangreichen Test von Fahrradleuchten hat der ADAC insgesamt elf Frontscheinwerfer und zehn Beleuchtungssets genauer unter die Lupe genommen. Im Labor wurden die Leuchteigenschaften, Akkulaufzeiten sowie die Regendichtigkeit untersucht. Zudem gab es Probandenversuche, bei denen das Handling, die Ausleuchtung, aber auch die Blendung der Fahrradbeleuchtungen beurteilt wurde.

Frontscheinwerfer
Bei den Frontscheinwerfern lag der Fokus des Tests auf Produkten mit etwa 100 Lux Beleuchtungsstärke und einer StVZO-Freigabe. Im Ergebnis schneiden vier Fahrradscheinwerfer gut ab – und zwar die Produkte von Trelock (Testsieger mit einem ADAC Urteil von 2,2), Fischer (2,3), Sigma (2,3) und Acid (2,5). Dass eine gute Leuchte nicht teuer sein muss, zeigt das Produkt von Fischer mit einem Anschaffungspreis von knapp 33 Euro. Vier weitere Frontleuchten erreichen befriedigende Ergebnisse.

Die Frontleuchten von Lunivo, Busch & Müller sowie Lupine erreichen dagegen nur ausreichende Bewertungen. Das Produkt von Busch und Müller hielt der Regendichtheitsprüfung nicht stand, und der Scheinwerfer von Lunivo erreichte nicht die nach DIN vorgeschriebene Mindestleuchtdauer von fünf Stunden im geringsten Beleuchtungsstärkemodus. Die Leuchte von Lupine hat zwar die beste Ausleuchtung im Test, regelt aber nach kurzer Zeit hitzebedingt auf 66 Lux herunter. Neben der fehlenden seitlichen Sichtbarkeit und einer starken Blendung sahen die Probanden Schwierigkeiten bei der Bedienung und störten sich daran, dass bei einem Anschaffungspreis von fast 200 Euro keine Halterung im Lieferumfang enthalten war.

Lichtsets
Der ADAC hat zudem zehn Lichtsets mit Front- und Rückleuchte bis maximal 50 Euro getestet: Zwei davon (Fischer und Sigma) werden mit dem ADAC Urteil „gut“ versehen, sieben sind „befriedigend“. Nur das Set von Decathlon (ADAC Urteil 4,2) leistet sich Schwächen, da es die vorgeschriebene Mindestleuchtdauer nicht erreicht und das Rücklicht vergleichsweise schlecht wahrzunehmen ist.

Die Sets aus Front- und Rückleuchte empfehlen sich besonders in urbanen Gebieten. Hier ist meist auch nachts die Straßenbeleuchtung eingeschaltet, weshalb keine besonders hellen Frontscheinwerfer nötig sind.

Dennoch zeigt der Probandentest, dass trotz geringerer Beleuchtungsstärke einige Scheinwerfer blenden können – laut ISO-Norm dürfen sie das sogar stärker als Autoscheinwerfer. Daher ist es aus ADAC Sicht umso wichtiger, dass Fahrradscheinwerfer korrekt eingestellt werden und in Richtung Boden leuchten.

ADAC Test: Fahrrad-Lichtsets 2025						
Marke, Modell	Preis (UVP) in Euro	ADAC-Urteil Gesamtnote	Lieferumfang und Handhabung	Leuchteigenschaften	Strom	Halbbarkeit
Gewichtung			20%	30%	40%	10%
Fischer, Akku-USB-LED Beleuchtungsset 30 Lux inkl. Bremslicht Stabbeleuchte	39,99	2,3	2,6	2,0	2,5	1,6
Sigma, Aura 35 USB / Nugget II	44,95	2,5	2,5	2,4	2,5	2,4
Mi Velo, Fahrradlicht-Set Cube Pro	39,90	2,6	2,6	3,2	2,3	1,9
Axa, Dwn 30	40,95	2,7	2,7	2,7	2,8	1,9
Woom, CYCLOPE Fahrradlichter	39,90	2,7	2,6	3,4	2,5	2,0
Acid, Pro 30	39,95	2,8	2,5	3,5	2,6	2,3
Lunivo, LYNX F30 Alu & LYNX R Brake A	49,95	2,8	2,7	3,5	2,6	1,6
CFP, Akkulanpenset Light Velocity	41,99	2,9	2,7	3,2	3,1	1,5
Chirp, LS 30 Set	34,99	2,9	2,7	3,5	2,7	2,2
Decathlon, Fahrrad-Beleuchtung Set vorne / hinten ST510 25 LUX USB	29,99	4,2 ¹	2,9	4,2 ¹	2,6	2,0

Notenlegende: (0,0-1,5) sehr gut (1,6-2,5) gut (2,6-3,5) befriedigend (3,6-4,5) ausreichend (4,6-5,5) mangelhaft

¹ Abweichungen: 1. Sind die „technischen Eigenschaften“ ausreichend oder schlechter, kann das Gesamtergebnis nicht besser sein. 2. Sind die Beleuchtungsstärke nicht den Vorgaben aus der DIN 15150, wird das Kriterium „Leuchteigenschaften“ um eine Note abgesenkt.

Quelle: ADAC © ADAC 10.2025



Barth
Pflegeheim-Alternative
Parsberg / Willenhofen

Senioren-Pflege-Wohngemeinschaft **– für alle Pflegegrade –**

- *Selbstbestimmtes Leben in angenehmer, familiärer Wohlfühlatmosphäre*
- *Eine kostengünstige Alternative zum Alten-/Pflegeheim*
- *Für hilfs- und pflegebedürftige Menschen aller Pflegegrade*
- *Sehr gut geeignet für an Demenz erkrankte Menschen*
- *Maximal 12 Bewohner je Wohngemeinschaft*
- *Geringer monatlicher Eigenanteil von ca. 2.000 €*
- *Abrechnung mit Pflegekassen, Krankenkassen und Sozialhilfeträgern*



Pflegealltag GmbH Familie Barth

Raiffeisenweg 1 • 92331 Parsberg-Willenhofen

Tel. 094 92 / 60 00 72 • Mo. – Fr. von 8 – 12 Uhr

Mail: info@pflegealltag-barth.de

Web: www.pflegealltag-barth.de

