

«Bitte gib mer doch e Krimer»

Im Chupferturm frönten zwei Berner Bühnenkünstler anregend dem Thema Mord und Krimi.



Ruth Auf der Maur

«Bitte gib mer, gib mer doch e Krimer», tönte es zu Beginn des Bühnenprogramms, «damit ich chli cha Chnöcheli brächele, abstächele, zämerächele und dezu gäng lächele!»

Die bitterbösen, kreativen Sprachschöpfungen stammen aus der Feder des Burgdorfers Remo Zumstein. Schwarzer Humor mit Hang zum Morbiden, voll von Zweideutigkeiten: Der Poetry-Slammer (Poetry-Slam-Schweizer-Meister 2016) war in seinem Element, begleitet von seinem Bühnenkollegen Michael Kuster. Dieser ergänzte mit Anmerkungen, Fragen, Seitenhieben und mit tollen musikalischen Begeitklängen an der Akustikgitarre.

Bei der Abdankung des toten Franzosen Robert befanden sich die beiden Detektive plötzlich im Mittelpunkt des Geschehens, in der Heilig-Geist-Kirche in Bern. Nach der ausführlichen, verstörend-witzigen Begrüssung des Pfarrers (alle Anwesenden, Abwesenden, Verwesenden...) folgte später ein abgewandeltes Vaterunser, auch das voller Doppelbödigkeiten und Sprachwitz.

Sprache ist Protagonistin, Zeugin, Angeklagte, Täterin und Opfer

Zurück im Detektivbüro, versuchten Zumstein und Kuster, mehr über den Mord von Robert und mittlerweile auch über den zweiten Toten, Collin, herauszufinden. Ihr Top-Detektivbüro ZK (Zumstein und Kuster) wurde auch Brennpunkt

von verstörend-selbstverliebter Eigenwerbung und fanatischem Lesen der Tagespresse, ihrer Alltagsbeschäftigung. Wer aufmerksam beobachtete, sah die sorgfältig platzierten Wörterbücher auf dem Tisch des Detektivbüros: «Le Petit Robert», den «Französisch-Dix» sowie das Englischwörterbuch von «Collins». Es handelte sich hier also effektiv um einen Sprachenmord.

Wer sich das Ende aber diskret und sauber – wie man es von einem Büchermord erwartet – vorstellte, lag falsch. Die beiden Berner häckselten am Ende das mörderische Buch in blutigen Schürzen und genossen die Rache in vollen Zügen. Wenigstens der letzte Satz des Abends wirkte aufbauend und positiv: «Häbed Sorg zur Sprach!»

Das ausgiebige Lesen der Tagespresse im Detektivbüro verleitete Remo Zumstein zu neuen Sprachschöpfungen und Doppeldeutigkeiten rund um das Thema Mord. Während sein Bühnenpartner Michael Kuster ihn mit seiner Begleitung angepöbelte, spielte die Akustikgitarre begleitete. Bild: Ruth Auf der Maur

Ein Stück Peru in Morschach



Am Samstag wurde im Mattli Antoniushaus die Ausstellung «El Mundo de Urpi» der Künstlerin Rosa María Schuler-Bermúdez eröffnet. Die gebürtige Peruanerin wohnt und arbeitet seit bald 20 Jahren in Steinen. Ihre Arbeiten, welche bis am 28. April bewundert werden können, basieren auf ihrer Kindheit in Peru.

Bild: Alexandra Donner

Neue Ausstellung in den Kunstkabinen

Brunnen Am Samstagabend wurde im Kunstraum Kunstkabinen in Brunnen die Ausstellung der Luzerner Künstlerin Lotta Gadola mit einer gut besuchten Vernissage eröffnet. In ihrer künstlerischen Arbeit beschäftigt sich Lotta Gadola mit dem menschlichen Körper und seinen Verhaltens- und Bewegungsmustern. In der Installation «Mobile - New Balance», die neu für die Ausstellung in den Kunstkabinen entstand, performt der Körper als bewegtes Objekt in Form eines Mobiles, das die tänzelnde Suche nach dem eigenen Gleichgewicht zeigt. Die Ausstellung läuft noch bis am 23. März. (pd)



Caroline Brühlmann, Initiatorin und Kuratorin der Kunstkabinen (links), mit Künstlerin Lotta Gadola. Bild: PD

Ratgeber

Behält meine gelagerte Konfitüre ihre Vitamine?

Daheim Ich koche Konfitüre immer selber. Dabei verwende ich auch weniger bekannte Früchte. Jetzt frage ich mich, was bei Sanddorn oder Schlehdorn in der Konfitüre noch an Vitaminen bleibt? Und falls etwas bleibt, gehen diese Vitamine dann bei der Lagerung verloren?

Vitamine sind empfindliche Stoffe. Die Vitamine B1, B2, B6, B12 und C sind wasserlöslich. Zudem können sie teilweise durch Hitze, Luft und UV-Strahlen reduziert oder zerstört werden. Die fettlöslichen Vitamine A, D, E, K sind besonders anfällig auf Licht.

Die von Ihnen erwähnten Sanddornbeeren sind bekannt für ihren hohen Gehalt an Vitamin C. Pro 100 Gramm enthalten sie vier bis fünf Mal mehr Vitamin C als eine Zitrone oder Orange. Doch das gilt nur im frischen Rohzustand. Bereits das Gewinnen des Fruchtfleisches und -saftes aus ihren harten Nüssen braucht Hitze und Zeit, die den Gehalt stark senken. Danach folgt das Einkochen zu Konfitüre oder Gelee. Noch einmal eine Reduktion der hitzeempfindlichen Vitamine, allen voran vom Vitamin C. Dazu kommt ein hoher Anteil

an Zucker, weil Sanddorn säuerlich-bitter schmeckt.

Mehr Zucker als Vitamine

Daraus lässt sich ableiten, dass in Ihren erwähnten Konfitüren kaum mehr Vitamin C ist; die «Mimose» unter den Vitaminen. Wie viel von den restlichen Vitaminen und Mineralstoffen in der Konfitüre verbleiben, ist nicht ausgewiesen. In

Kurzantwort

Sanddornbeeren enthalten viel Vitamin C, allerdings nur im Rohzustand. Auch bei anderen Früchten gehen bei der Verarbeitung zu Konfitüre Vitamine verloren. Generell gilt, dass Konfitüre mehr Zucker als Vitamine enthält. Konfitüre im Dunkeln und gut verschlossen lagern, damit Vitamine erhalten bleiben. (sh)

der Schweizer Nährwerttabelle wird Konfitüre nicht nach den jeweils enthaltenen Früchten aufgelistet, sondern allgemein unter «Konfitüre und süsse Brotaufstriche». Neben dem hohen Energie- und Zuckergehalt sind die Vitamine und die anderen Inhaltsstoffe höchstens in Spuren vorhanden.

Damit die lichtempfindlichen Vitamine, die bei der Fruchtsaft-/Fruchtfleischgewinnung überlebt haben, nicht bei der Lagerung zerstört werden, ist es wichtig, dass die Konfitüregläser im Dunkeln und gut verschlossen aufbewahrt werden. Das schützt auch die herrlich orangene Farbe vom Sanddorn.

Auch wenn in Bezug auf den Vitamingehalt also die Antwort negativ ausfällt, noch eine grundsätzliche Bemerkung: Konfitüren werden in der Schweizer Lebensmittelpyrami-

de zuoberst bei «Süßes, Salziges und Alkoholisches» eingeteilt. Sie haben durch die Verarbeitung einen viel höheren Zuckergehalt als frische Früchte. Für diese Gruppe empfiehlt die Lebensmittelpyramide, sie im «Masse» zu geniessen. Und das ist bei so auserwählten Konfitüren, wie Sie sie haben, sicher der Fall. Bei diesen kleinen Verzehrsmengen spielt dann auch der Vitamingehalt bei diesen Brotaufstrichen keine Rolle. Dafür isst man besser zwei bis drei Portionen frische Früchte (eine Portion entspricht der Menge, die in der Hand Platz hat).

Um möglichst viel von den lebenswichtigen Vitaminen bis zum Essen erhalten zu können, sollten sie nur kurz, dunkel und kühl gelagert werden. (Zitrusfrüchte nicht im Kühlschrank). Wenn nötig nur ungeschält waschen und möglichst ohne

Schälen weiterverarbeiten. Falls sie so nicht sofort gegessen werden, zudecken und für kurze Zeit kühlstellen. Kochzeit möglichst kurzhalten, Warmhalten vermeiden.



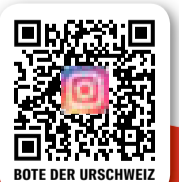
Monika Neidhart, Goldau
WAH-/Hauswirtschaftslehrerin und Fachjournalistin MAZ/FH.
www.textwerke.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.

Bote

Der Bote auf Instagram
@botederurschweiz



Folge dem «Boten».