

DAS INTERVIEW

„Das Publikum wird uns fliegen und lachen sehen“

Les Lendemains beim Welttheater

SCHWERTE. 16 Gruppen verändern die Altstadt am Freitag und Samstag, 30. und 31. August, in eine große Bühne. Vor dem Welttheater der Straße kommen die Künstler selbst zu Wort. Sie erzählen, mit welchem Programm sie auftreten und worauf sie sich freuen. Nicole Giese hat mit Mandie Thomas von Les Lendemains gesprochen. Die Gruppe tritt am Freitag und Samstag um 23.15 Uhr mit der Show Les Pépones – fliegendes Trapez im Landschaftspark der Rohrmeisterei auf.

das Festival.

Was wissen Sie über die Stadt?

Es sieht so aus, als wäre Schwerte ein schöner Platz, um dort zu leben.

Was erwarten Sie von dem Festival?

Wir wissen, dass die Zuschauer jedes Jahr viel erwarten, also hoffen wir, dass viele kommen werden und auch in diesem Jahr Begeisterung zeigen.



Künstler im Gespräch

Und was dürfen die Zuschauer von Ihnen erwarten?

Sie können uns fliegen und lachen sehen. Hoffentlich werden sie beeindruckt sein.

Heute schon einen Auftritt gehabt?

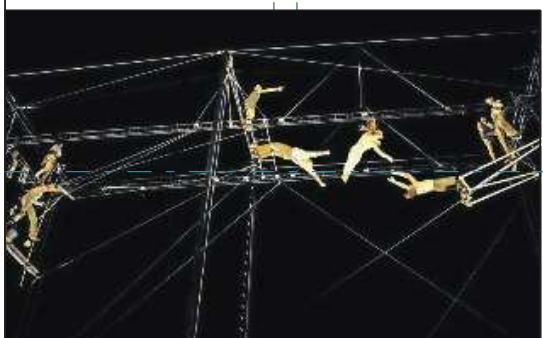
Wir werden heute um 22.15 Uhr anfangen, zu fliegen.

Warum machen Sie beim Welttheater mit?

Das Welttheater ist ein wunderbares Festival. Wir freuen uns sehr, eingeladen worden zu sein.

Waren Sie schon einmal hier?

Ja, einige von uns waren schon mit anderen Gruppen hier. Daher kennen wir auch



Sie kommen wie die tollpatschigen Helden einer anderen Zeit daher und versprechen atemberaubende Luftartistik – Les Lendemains. Foto Kulturbüro/Mestag

Der Muskelkater bleibt aus

Tag sieben des Fitnessstudio-Selbstversuchs

SCHWERTE. Montagabend wäre einer dieser Abende gewesen, den ich gerne von Anfang bis Ende fernsehend auf dem Sofa verbracht hätte. Den ganzen Tag über hatte ich schon ein leichtes Kratzen im Hals gehabt, war müde und wäre nach Feierabend gerne direkt nach Hause gefahren. Stattdessen bin ich zum Training gefahren: Tag sieben meines vierwöchigen Fitness-Selbstversuchs im Trainingszentrum Kämmerling stand an. Ganz ehrlich: Wenn mittels einer Chipkarte nicht nachzuvollziehen wäre, ob ich tatsächlich zweimal pro Woche trainieren gehe, hätte ich Tag sieben möglicherweise – trotz lautstark protestierendem schlechten Gewissen – heimlich, still und leise ausfallen lassen. Habe ich aber nicht. Und das ist auch gut so. Denn sobald ich die ersten Minuten auf dem



Crosstrainer hinter mich gebracht hatte, war die Müdigkeit halbwegs verflogen, und ich froh, den Schweinehund überwunden zu haben.

Die weiteren Erkenntnisse des vorletzten Tags meines Selbstversuchs:

Der Muskelkater bleibt zunehmend aus. Das Training scheint sich bemerkbar zu machen.

Ich bewundere diejenigen, die im Sommer wie im Winter mehrmals die Woche trainieren gehen.

Michael Schnitzler (Foto)

Bei uns im Internet: Serie Alle Folgen
www.RuhrNachrichten.de/schwerte

Teilnahme an Studie

Der Selbstversuch läuft im Rahmen der Studie „2 mal 30 Minuten“ des Instituts für Sportökonomie und Sportmanagement der Sporthochschule Köln, an der bundesweit Menschen teilnehmen. Die Forscher untersuchen, wo man Zeit im Tagesablauf „abzwickelt“, um Sport zu treiben. www.2x30minuten.de

BLICKPUNKT GESCHMACKSERLEBNIS Der Reiz der extrem scharfen Küche



Chili-Experte Thorsten Hainke hat ein Händchen für seine Lieblingspflanzen. Die Samen für diese Jalapenos hat der Ergster erst im Februar in die Erde gesetzt – fünf Monate später kann es nun mit der Ernte losgehen. RN-Foto Paulitschke

Chilis zum Frühstück

Thorsten Hainke baut die scharfen Schoten im heimischen Garten in Ergste an

ERGSTE. Je schärfer, desto besser – das findet zumindest Thorsten Hainke. Bei ihm darf selbst beim Frühstück das feurige Aroma von Chilis nicht fehlen. Der Ergster ist ein großer Fan der kleinen Schote und zieht verschiedene Chili-Pflanzen im eigenen Garten. Auf seiner Homepage „mad-chili.de“ gibt er Tipps, wie das am besten funktioniert.



Die Ernte vom vergangenen Jahr fiel gut aus: Thorsten Hainke hat die übrig gebliebenen Habaneros und Chilis mit Hilfe eines Dörrofens getrocknet. Jetzt warten sie in luftdichten Gläsern in seiner Küche auf Verwendung. RN-Foto Paulitschke

Als Brotaufstrich, als Paste in der Nudel-Soße oder sogar in der Bratwurst – Thorsten Hainke isst für sein Leben gerne Chilis. Dass der 44-Jährige ohne Jalapenos, Habaneros und Co. nicht mehr auskommt, das hat er wohl einem Spanier zu verdanken. Der drückte dem Ergster vor 20 Jahren im Urlaub eine Chili in die Hand. Ohne zu ahnen, welche Kraft in dieser Schote steckte, biss Thorsten Hainke beherzt hinein und erlebte sein wahres Wunder. „Ich dachte, ich fall' um“, erinnert er sich. Dieses Geschmackserlebnis habe ihn zum Fan gemacht.

Nun kennt sich der gebürtige Dortmunder bestens mit der „Wahnsinnfrucht“ aus.

Was Schärfe anbelangt, kann ihn nichts mehr schocken. Erst kürzlich nahm er an einem Wettbewerb in Westhofen teil, bei dem er extrem feurige Currywürste essen musste. Thorsten Hainke ergatterte mit brennendem Mund den zweiten Platz.

Längst hat das Chili-Fieber auch Thorsten Hainkes Frau Silke gepackt – ebenso die Familie, den Bekanntenkreis

und die Kollegen. Sie erzählt, dass ihr Mann ohne seine selbst gemachten Soßen und Pasten nicht mehr zu Grill-Partys kommen dürfe. Bei so vielen Chili-Fans spielte Thorsten Hainke vor einigen Jahren sogar mit der Idee, einen kleinen Nebenerwerb mit seinen Soßen zu starten. „Einfacher gesagt, als getan“, meint Thorsten Hainke. Die Auflagen für eine Produktion

seien für ihn, der hauptberuflich als Diplom-Informatiker arbeitet, einfach nicht zu erfüllen gewesen. „Eine extra Küche wollte ich dafür nicht bauen“, erklärt er. Deshalb gebe es seine Soßen jetzt eben einfach zwischendurch als kleines Geschenk für Freunde und Bekannte.

Ulrike.Kusak @ruhrnachrichten.de → Kinderseite

DAS REZEPT

Zander im Wok mit Chili und Kokosmilch

Eine feurige Rezept-Idee

ERGSTE. Ein Lieblingsrezept von Thorsten Hainke ist der „Zander-Wok“. Dazu braucht



Thorsten Hainke mag es scharf – unerfahrenere Gauen sollten die Chilis allerdings besser vorsichtig portionieren. RN-Foto Paulitschke

man ein Zanderfilet, natürlich Chilis, Koriander, Knoblauch, Kreuzkümmel, Ingwer, Zwiebeln, Kokosmilch, Sojasprossen, Möhren, Bambus-Sprossen und Reismücheln. Die Zubereitung ist einfach: Koriander, Knoblauch, Kreuzkümmel, Ingwer und Chili anrösten. Den Zander in Würfel schneiden, einmehlen und hinzugeben. Scharf anbraten. Bei kleiner Hitze Sojasprossen, Möhren, Bambus-Sprossen und klein geschnittene Zwiebeln und ein wenig Wasser hinzugeben. Jetzt köcheln lassen. Nachdem die Zutaten gar sind, Kokosmilch hinzugeben – das nimmt die Schärfe und verleiht einen thailändischen Touch. Das Ganze mit Reis oder Reismücheln servieren.

Noch mehr Rezepte gibt es unter www.mad-chili.de

ZUR SACHE

Chili-Pflanzen mögen es warm und hell

Tipps für einen erfolgreichen Anbau

ERGSTE. Ein allzu grünen Daumen ist für den Anbau von Chilis gar nicht nötig, sagt Thorsten Hainke. Allein



Statt Obst liegen bei Thorsten Hainke Habaneros und Chilisoten griffbereit in der Küche. RN-Foto Paulitschke

bei der Aufzucht sei ein wenig Fingerspitzengefühl gefragt.

Eine genaue Anleitung, wie Chilis am besten gedeihen, liefert er auf seiner Internetseite: Dort empfiehlt er, die Aussaat in einer Schale oder einem Einweggewächshaus vorzunehmen – am besten mit Aufzucht- oder Tomatenerde. Bei langsam keimenden Samen bietet es sich an, sie vor der Aussaat in Wasser zu legen, um die Quellzeit zu verkürzen.

Je nach Sorte dauert es ein bis vier Wochen, bis die Samen keimen. Dabei sollte die Erde immer feucht gehalten werden. Außerdem brauchen die kleinen Pflänzchen einen warmen, hellen Ort wie beispielsweise die Fensterbank über einer Heizung. Weitere Tipps gibt es unter www.mad-chili.de

DIE SERIE

Schwerterinnen, die Geschichte schrieben – ihnen hat der Arbeitskreis Schwerter Frauengeschichte(n) die Ausstellung „Starke Frauen. Schlaue Köpfe“ gewidmet, die bis zum 1. September im Ruhrtalmuseum zu sehen ist. Wir stellen in einer Serie die 22 Schwerter Persönlichkeiten, vom Mittelalter bis zur Gegenwart, vor. Dieses ist der letzte Teil unserer Serie.

Ein Leben in Schwerte: Sobelat

SCHWERTE. Ursula Sobelat hat ihr ganzes Leben in Schwerte verbracht. Dort ist sie groß geworden und dort ist sie zur Schule gegangen. Sie hat dort ihren Beruf erlernt und hat sich in Schwerte sowohl politisch als auch sozial engagiert. Außerdem war sie die erste Bürgermeisterin von Schwerte.

Geboren wurde sie am 30. Oktober 1937 in Villigst. Zeit ihres Lebens blieb sie dort, zog den noch einige Male um. Sie wurde schon mit acht Jahren mit den aktuellen politischen Gegebenheiten konfrontiert, denn 1945 wurde ihr Vater von der britischen Militärregierung zum Bürgermeister von Villigst ernannt. Er bekleidete sein Amt bis zu seinem Tod im Jahr 1969.

Im Alter von 14 Jahren begann Ursula Sobelat ihre Lehre im Stahlwerk Ergste. Die Ausbildung beendete sie nach zweieinhalb Jahren mit der Note „sehr gut“. Dann arbeitete sie in dem Betrieb 42 Jahre lang im Rechnungs- und Finanzwesen.

1962 heiratete sie und 1968 trat sie in die SPD ein.

Von 1976 bis 1992 leitete Ursula Sobelat den SPD-Ortsverein Villigst und wurde im Jahre 2000 zur Ehrenvorsitzenden ernannt. Vorher jedoch, im Jahre 1992, wurde sie die erste Bürgermeisterin von Schwerte. In ihrem Amt genoss sie ein hohes Ansehen und galt bei der Bürgerschaft als einfühlsam und offen. Zum Ende ihrer Amtszeit wurde ihr in Anerkennung ihrer politischen Leistungen und ihres Engagements als höchste Auszeichnung der Ehrenring der Stadt Schwerte verliehen. Ursula Sobelat starb am 8. Juni 2011.

Das Buch zur Ausstellung „Starke Frauen. Schlaue Köpfe“ mit Infos und Bildern zu den 22 Schwerter Frauen, die Geschichte schrieben, kann für 10 Euro im Ruhrtalmuseum und in den Schwerter Buchhandlungen gekauft werden.



Ursula Sobelat Foto AK Frauengeschichte(n)

