

Lugner wird 85: Fast alles gut gelaufen

Richard Lugner ist gesundheitlich etwas angeschlagen. „Eine Verköhlung“, sagt er. Der Baumeister mit Spitznamen Mörkel sitzt in seinem Büro im dritten Stock seines Einkaufszentrums in Wien und

schnäuzt sich. Den Prostatakrebs habe er dank Bestrahlungen überstanden, doch sein Immunsystem habe gelitten. Also nicht gerade klug von ihm, in der schon recht kühlen Herbstluft mit dem

Cabrio zu fahren, bedauert er. Seinen heutigen 85. Geburtstag will Österreichs bekannter Gesellschaftslöwe aber von Zipperlein unbeeindruckt feiern. 100 Gäste sollen ins impo-

sante Barockpalais Liechtenstein in Wien pilgern. „Der Jürgen Drews ist auch eingeladen, aber ich weiß nicht, ob er kommt.“ Ein Fragezeichen steht auch hinter der Begleitung durch die 50-jährige An-

dreia. Die Beziehung zu seinem „Goldfisch“ steht vor dem Aus. Seit einigen Monaten sind die beiden zusammen, aber Andrea sei erst einmal bei ihm zu Hause gewesen, klagt Lugner. „Das ist für

eine Beziehung zu wenig.“ Das Problem: Sie sei ein Morgenmensch und er eine Nachteule. „Es funktioniert halt leider nicht.“ Aber neue Anwärterinnen stehen wohl auf der Warteliste.

MENSCHEN AUS ALLER WELT

Um das Weiße Haus ist ein Zickenkrieg entbrannt: Nachdem sich die erste Ehefrau von Präsident **Donald Trump** in einem Interview scherzhaft als „First Lady“ bezeichnete, hat die



Melania Trump

tatsächliche First Lady **Melania Trump** scharf zurückgeschossen und **Ivana Trump** „aufmerksamkeitsheischenden und eigenartigen Lärm“ vorgeworfen. In einem Interview mit ABC News zu ihrem neuen Buch „Raising Trump“ (etwa: Trump großziehen) hatte Ivana Trump lachend gesagt, sie habe die Telefonnummer des Präsidenten im Weißen Haus, wolle ihn dort aber nicht anrufen, um keine Eifersucht zu wecken; „denn im Grunde bin ich die erste Trump-Ehefrau, stimmt’s? Ich bin First Lady, nicht wahr?“ Melania Trump konnte darüber gar nicht lachen. Ihre Sprecherin **Stephanie**



Ivana Trump

Grisham veröffentlichte eine geharnischte Erklärung. Darin hieß es, die 47-jährige fühle sich sehr geehrt durch ihre Rolle als First Lady der Vereinigten Staaten. „Sie hat vor, ihren Titel und ihre Rolle zu nutzen, um Kindern zu helfen – und nicht um Bücher zu verkaufen“ hieß es darin in einem direkten Hieb gegen Ivana Trump. Diese „Äußerungen einer Ex“ entbehrten jeder Grundlage. Es handele sich bei Ivana Trumps Einlassung „leider nur um aufmerksamkeitsheischenden und eigenartigen Lärm“. Ivana Trump ist die Mutter der drei ältesten Trump-Kinder **Donald Jr.**, **Ivanka** und **Eric**. Mit seiner zweiten Frau **Marla Maples** hat Trump Tochter **Tiffany**, mit seiner aktuellen Gattin **Melania** Sohn **Barron**. Die gebürtige Tschechin Ivana, ein Ex-Model, und Trump hatten 1979 geheiratet.

„Nicht der Preis macht gutes Essen aus“

Eckart Witzigmann spricht über sein Engagement für arme Senioren und gibt Tipps, wie man beim Kochen sparen kann

Der Starkoch **Eckart Witzigmann** unterstützt seit vielen Jahren den Verein Lichtblick Seniorenhilfe, mit dem auch unsere Zeitung kooperiert (siehe Kasten unten). Der 76-Jährige veröffentlichte sogar zugunsten Lichtblick das Kochbuch „Kochen zum kleinen Preis“. Im Interview spricht er nun über Altersarmut und warum teure Gerichte nicht unbedingt gut schmecken müssen.



„Ich habe viele Menschen kennengelernt, die in finanzieller Hinsicht arm waren, aber reich und schön an Herzenswärme“, sagt Starkoch Eckart Witzigmann. Er ist der Botschafter für den Verein Lichtblick Seniorenhilfe. FOTO: KLAUS HAAG

■ Sie haben den größten Teil Ihres Lebens für die Schönen und Reichen gekocht. Zugleich engagieren Sie sich für arme Senioren. Wie kommt das?

Nicht alle meine Gäste waren von strahlender Schönheit. Und schön ist ja kein Wert an sich. Ich habe viele Menschen kennengelernt, die in finanzieller Hinsicht arm waren, aber reich und schön an Herzenswärme und Ausstrahlung. Für mich gilt eine Formel: Wer mehr hat, trägt auch die Verantwortung, denen zu helfen, die weniger haben. Als Küchenchef war es mir ein Ansporn, Gäste, die auf ein Essen bei mir gespart hatten, besonders zu beglücken. Denen habe ich meistens ein Glas Champagner spendiert und ihnen einen Gugelhupf mit nach Hause gegeben.

■ Warum unterstützen Sie gerade den Verein Lichtblick Seniorenhilfe?

Altersarmut entwickelt sich zu einem der großen politischen Themen. Lichtblick hat das Thema schon lange auf der Agenda. Ich fand es von jeher wichtig. Leider wird darüber meist groß gesprochen und klein gedacht. Aber aktive Hilfe vor Ort ist am effektivsten.

■ Schlecht essen, weil das Geld fehlt, muss das sein?

Mit kleinem Geldbeutel ist es nicht immer leicht, sich gesund zu ernähren. Selber kochen ist auf jeden Fall besser, als Fertigprodukte zu konsumieren. Aber letztlich muss ich den Schwarzen Peter an die Politik weitergeben. Wer 45 Jahre gearbeitet hat, sollte auch in der Lage sein, im Alter vernünftig zu leben und dazu gehört auch, sich ver-

Schenken Sie ein bisschen Würde: mit unserer Patenschaftsaktion

Bei der Aktion des **Münchner Merkur** und der **Sparda-Bank München** gegen Altersarmut können Sie eine Patenschaft für **in Not geratene Senioren** übernehmen. Eine Patenschaft kostet **35 Euro** im Monat. Das Geld kann viertel-, halbjährlich oder für ein ganzes Jahr gespendet werden. Auch einmalige **Spenden** sind willkommen.

Der Verein **Lichtblick Seniorenhilfe** leitet stets die volle Summe an die Bedürftigen weiter. **Überweisungen** bitte auf das Spendenkonto des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe (Balanstraße 45, 81669 München) bei der **Sparda-Bank München, IBAN: DE 307 0090 50 0000 4901010, BIC: GENODEF1504**.

Weitere Infos gibt es unter www.lichtblick-sen.de oder unter Tel.: **089/67 97 10 10**. Die E-Mail-Adresse des Vereins lautet: **info@lichtblick-sen.de**. Lichtblick Seniorenhilfe ist ein gemeinnützig anerkannter Verein. Für Ihre Spenden erhalten Sie eine **Spendenquittung**. Bitte geben Sie Ihre Adresse an.

nünftig zu ernähren. **Carl Friedrich von Rumohr**, nach dem ich mein Kalbbries benannt habe, schrieb schon im frühen 19. Jahrhundert: „Der Mensch ist nichts anderes, als was er isst.“

■ Was macht für Sie gutes Essen aus?

Sicher nicht der Preis der Zutaten. Wer glaubt, nur teure Sachen schmecken, ist gewaltig auf dem Holzweg. Entscheidend sind Frische und Qualität der Produkte. Regionalität klingt gut, aber auch

hier zählt die Qualität. Essen muss gut gemacht sein. Dann schmeckt es auch an einer Würstelbude.

■ Mit welchen Tipps kann man beim Kochen sparen?

Gezielt einkaufen: Frisches, regionales Obst und Gemüse entsprechend der Saison ist nachhaltiger und zugleich billiger. Auch gut: Mit einfachen Zutaten kochen. Zum Beispiel lassen sich aus Grieß- oder Linsen wunderbare Gerichte machen. Auch ein Kartoffelgulasch schmeckt fan-

tastisch und kostet nicht viel. Es gibt viele Rezepte, wie man preisgünstig gut kochen kann. Es ist alles nur eine Frage der Fantasie, der Umsetzung und des Könnens. Auch sollte man die Reste verwenden: Ein übrig gebliebenes Brot ist die Grundzutat für viele gute Gerichte wie Arme Ritter oder Knödel. Tiroler Gröstel war bei uns zu Hause die Resteverwertung vom Sonntagsbraten.

Das Gespräch führte **Susanne Wittlich**.

Rezept 1: Topfen-Grieß-Schmarrn

Zutaten für 2 bis 4 Personen: 25 g Milch, 10 g Grieß, 400 g Speisquark, 50 g Puderzucker, 3 Eigelb, 3 Eiweiß, 30 g (grobkörniger) Kristallzucker, etwas Vanillemark, etwas geriebene Zitronenschale.

Die Zubereitung: Milch mit Grieß aufkochen, bis die Masse fest ist. Etwas auskühlen lassen. Quark, Puderzucker, Eigelbe, Vanillemark und Zitronenschale verrühren. Dann den abgekühlten Grieß beimengen. Eiweiß mit dem Kristallzucker nicht zu steif schlagen, unterheben. Alles in eine ausgebutterte, viereckige Backform geben und bei 180° C ca. 20 Minuten luftig backen. Mit einem großen Löffel Nocken ausstechen und auf lauwarme Teller verteilen.



Der Topfen-Grieß-Schmarrn.

Ein Tipp: Das Eiweiß sollte eiskalt sein. Nur so lange schlagen, bis der Eischnee noch cremig ist. Dann enthält er relativ viel Luft und erzielt beim Backen den erwünschten Soufflé-Effekt. Den Schmarrn mit etwas Kirschkompott garnieren und mit Puderzucker bestreuen.

Rezept 2: Kartoffelgulasch

Zutaten für 4 Personen: 800 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Majoran, 1 TL Kümmel, 3 EL Schweineschmalz, 3 EL Paprikapulver (edelsüß), 1 l Wasser, Salz, 1 kg Kartoffeln, 3 EL saure Sahne, frische Petersilie.

Die Zubereitung: Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen, mit Majoran und Kümmel auf einem Brett fein hacken. In einem Topf Zwiebelwürfel in heißem Schmalz goldgelb rösten, Gewürze dazugeben, kurz mitrösten. Topf von der Herdplatte ziehen, Paprikapulver sorgfältig einrühren. Wasser zugießen, salzen, erhitzen und alles 20 Minuten kräftig durchkochen (ohne Deckel). Inzwischen Kartoffeln schälen, würfeln und auf 1 kg abwägen. Zufügen und weich kochen. Dann endgültig abschmecken, saure Sahne unterziehen und mit 2 EL gehackter Petersilie bestreuen.



Das Gulasch. FOTOS: MÜNCHEN VERLAG

Ein Tipp: Wichtig für den Geschmack ist das Schweineschmalz. Mit keinem anderen Bratfett erzielt man den original k.u.k. Geschmack. Sauerlich, appetitanregend wird das Kartoffelgulasch, wenn man das angeschwitzte Paprikapulver mit einem Löffel Essig ablöscht. Paprikapulver nicht heiß mitrösten – es wird sonst bitter!

Beide Rezepte stammen aus dem im München Verlag erschienenen Buch „Kochen zum kleinen Preis“ von Eckart Witzigmann und Freunden. Ein Teil des Verkaufspreises (12,80 Euro) geht an den Verein Lichtblick Seniorenhilfe.

Der Lehrermedientag der bayerischen Zeitungen

Fortbildungsveranstaltung für Lehrkräfte aller Schularten in Bayern – Vorträge, Workshops, Diskussionen und Erfahrungsaustausch

22. November 2017, 9.30 bis 15 Uhr
München, Gymnasium Fürstenried

Informationen und Anmeldung unter: www.lehrermedientag.de

- Themen**
- Wie soll Medienbildung in Schulen aussehen?
 - Welche Bedeutung haben Medien für die Demokratie?
 - Wieviel Freiheit vertragen wir im Internet?
 - Wie gehe ich mit Fake News und Hate Speech um?
 - Wie stelle ich mich den Herausforderungen der sozialen Netzwerke?
 - Welcher Nachricht kann ich trauen?
 - Digitale Medientrends – was kommt nach Snapchat?

LEHRER MEDIENTAG
DER BAYERISCHEN ZEITUNGEN

www.lehrermedientag.de