

Sommer in der Region



Maritimes Abc

Die Buhne



Eine Buhne, auch Stak genannt, ist ein Bauwerk zum Schutz des Ufers. Eingebaut wird sie von den Wasserbauern des Wasser- und Schifffahrtsamtes, einer Bundesbehörde. Durch die Buhne wird der Fluss, zum Beispiel die Elbe, eingengt. Das Wasser fließt schneller und schleppt den Sand weiter in tiefere Gewässerabschnitte. Die Buhne wird rechtwinklig vom Ufer aus errichtet – meist als eine Art Damm. Sie wird quer vom Ufer her bis zur Streichlinie gebaut. Die Streichlinie ist die Verbindungslinie der Bühnenköpfe.

Im Unterebbebereich wird in der Regel die so genannte Schüttsteinbuhne angelegt. Sie besteht aus einem Unterbau aus walzenförmigen Reisig- beziehungsweise Rutenbündeln, einem Kieskern und einer Deckschicht aus Wasserbausteinen. cr



Einrad-Nummer von Ubuntu beim Auftritt in Itzehoe: Kinder und Jugendliche aus ganz Schleswig-Holstein machen mit.

PETERS

Zirkus-Träume werden wahr

Mitmach-Zirkus Ubuntu in den Sommerferien auf Tournee / Freitag Auftritt in Horst

ITZEHOE/HORST Dieses Jahr ist beim Circus Ubuntu alles ein bisschen anders: Die Gruppe ist ohne Zelt und Wagen unterwegs und zeigt ein Bühnenprogramm an sieben verschiedenen Standorten in Norddeutschland. Auch in der Freien Waldorfschule Itzehoe trat Ubuntu in den Sommerferien auf. Dabei gab es am Nachmittag einen Mitmach-Zirkus für alle Kinder ab fünf Jahren und abends die reguläre Vorstellung.

„Unsere Zugmaschinen und Wagen müssen überholt werden“, sagt Anna Winter, Theaterpädagogin und verantwortlich für die Regie. Normalerweise sei Ubuntu mit rund 70 Leuten auf Tournee, in diesem Jahr nur mit 40. Vier Wochen lang zeigen die Artisten im Alter zwischen 12 und 18 Jahren ihr Können.

Erzählt wird in vielen einzelnen Nummern die Geschichte „Kimberly, Blechbiss und Streuselkuchen“, in der es um die innige Beziehung zwischen einer Enkelin und ihrem Großvater geht. Seit Januar proben die Artisten jeden Sonnabend von 10 bis 17 Uhr auf dem Trainings-

gelände in Horst. „Die Kinder, die sich für Ubuntu entscheiden, tun das mit Haut und Haaren“, so Winter. Denn in den Sommerferien läuft die Tournee über vier Wochen – wer dabei sein will, opfert seine Urlaubszeit.

Das Zirkusprojekt entstand 1995 und verbindet handwerkliche Lernbereiche mit Bewegungsfreude, Kreativität und Disziplin. „Unser Gedanke ist: Der Zirkus ist die Welt im Kleinen“, erklärt die Regisseurin. Miteinander und aneinander zu lernen,

das sei das Ziel. Der Zirkus lebt von Spenden und vielen ehrenamtlichen Mitarbeitern. „Die Kinder sind wirklich mit Leib und Seele dabei“, sagt sie. „Es ist fantastisch. Sie lassen sich so toll darauf ein, wir wissen ja nie, wie die Bühne aussieht.“

Julie Peters (16) aus Itzehoe trainiert seit 2015 bei Ubuntu. Im Holstein-Center sah sie den Straßenzirkus und war sofort begeistert. „Ich wollte schon immer Zirkus machen“, sagt die Schülerin. Ihre Mutter besorgte

Karten für Ubuntu. „Dann haben wir die Vorstellung gesehen, und ich wollte unbedingt mitmachen“, erzählt sie. „Also habe ich mich beworben.“ Neben Seiltanz macht sie auch Luftakrobatik, Bodenturnen und Einradfahren.

Linus Riedel (19) aus Flensburg ist auch seit dem vergangenen Jahr dabei. „Ich habe früher eine Vorstellung gesehen, habe dann aber jahrelang nichts mehr von Ubuntu gehört.“ Erst ein Praktikum der Schule brachte ihn in die Werkstatt des Zirkus. „So habe ich die ganzen Artisten miterlebt und kennengelernt.“ Früher habe er bereits Geräteturnen gemacht und sich schließlich bei Ubuntu beworben. Jedes Wochenende reiste er dafür von Flensburg nach Horst – rund 150 Kilometer. Bei Ubuntu zeigt der Flensburger sein Können in der Akrobatik, am Trapez oder bei der Jonglage.

Janika Tietjens-Ertzinger
> Alle Infos, die Tourneetermine und die Nummer des Kartentelefon unter: www.ubuntu.de. Im Kreis Steinburg ist der Zirkus das nächste Mal am Freitag, 5. August, um 15 Uhr in Horst zu sehen.



Linus Riedel und Julie Peters machen bei dem Zirkus mit.

JAT

So schmeckt der Sommer: Landfrauen verraten ihre Lieblingsrezepte für die heiße Jahreszeit

Leichtes und schnelles Gericht: Quiche mit Eisbergsalat

ITZEHOE Marion Hintz gehört seit 25 Jahren dem Landfrauenverein Itzehoe und Umgebung an, seit 1992 arbeitet sie aktiv im Vorstand mit und hatte bis zu diesem Jahr den Vorsitz inne. Auch wenn ihr Abschied



Gern in der Küche aktiv: Marion Hintz.

KOLZ

aus dem Vorstand lange bekannt war, konnte bisher keine Nachfolgerin gefunden werden. „Aber ich habe noch Hoffnung, dass ich jemanden einarbeiten kann“, sagt Hintz optimistisch.

Sie steht hinter dem Verein, dessen Aktivitäten – und besonders dem Kochen. „Im Bekanntenkreis und in meiner Familie mögen wir gerne leichtes Essen, gerade jetzt im Sommer“, sagt Marion Hintz. Und wenn das Rezept dann noch leicht und schnell zu kochen ist – umso besser.

Die Quiche wird in der Springform gebacken und ist gut vorzubereiten. „Eigentlich kann man für die Füllung alles verwenden, was im Kühlschrank ist, und wenn es schnell gehen muss, nimmt man Fertig-Mürbeteig“, gibt die Landfrau noch Tipps für besonders Eilige.

DAS REZEPT

Zutaten:

Für den Teig: 200g Mehl, 100g Fett, ein halber TL Salz und 10 EL Wasser.

Daraus einen Mürbeteig herstellen und in Alufolie zwei Stunden in den Kühlschrank. Den Teig dann vier Millimeter dick ausrollen (am besten zwischen zwei Gefrierunterlagen) und in eine Tortenform legen, einen Rand hochziehen und zehn Minuten vorbacken.

Für die Füllung: Je nach Geschmack zum Beispiel 200 g gekochten Schinken in Streifen und 200 g frische Pilze geschnitten auf den Teig legen.

Für die Soße: 4 Eigelb, 250ml Sahne, Salz und Pfeffer, 125 g Käse und feingehackte Kräuter mischen.

Die vier Eiweiß steif schlagen, die anderen Zutaten unter die Eimasse heben und in der Form verteilen. Im Backofen

bei 175 Grad/Umluft 35 Minuten oder bei 200 Grad/Ober-Unterhitze 30 Minuten backen. Fünf Minuten ruhen lassen und mit Tomaten nachbelagert servieren.

PASSEND DAZU: EISBERGSALAT

Zutaten: 1 Eisbergsalat, 1 Dose Mandarinen und 1 kleine Dose Ananas (abgetropft),

3 Tomaten in mundgerechten Stücken und 1 kleine Zwiebel gewürfelt, sowie 2 kleine Bananen in Scheiben. Alles in einer großen Schüssel schichten. Aus einem Becher saurer Sahne, 100 g Majonäse, 2 EL Tomatenketchup, 2 TL Zucker, Salz, Pfeffer und feingehackte Kräuter eine Soße rühren und kurz vor dem Servieren auf dem Salat verteilen. sko



Kulturhistorischer Wanderweg

Die Entstehungs- und Entwicklungsgeschichte der Marschen können Wanderer auf dem kulturhistorischen Wanderweg Neuendeich in der Seestermüher Marsch entdecken. Die Wanderung führt wahlweise über eine kurze (45 Minuten für Wanderer) oder einer langen Strecke (90 Minuten für Radfahrer). Infotafeln an markanten Punkten erläutern landschaftliche, naturkundliche und historische Besonderheiten. Ausgangs- und Endpunkt ist das Dörpshus, Schadendorf 8, in Neuendeich. Parkmöglichkeit sind vorhanden. Weitere Infos: www.wanderweg-neuendeich.de

Spardosen basteln

Passend zur aktuellen Sonderausstellung „Spardosen“ gibt es im Kreismuseum Prinzeshof in Itzehoe (Kirchenstraße 20) eine Ferienaktion: Am 13. und 27. August können Kinder zwischen sechs und elf Jahren jeweils von 10 bis 13 Uhr Spardosen basteln und sich dabei kreativ richtig austoben.

Eine Anmeldung bis drei Tage vor den Terminen ist unter prinzeshof@steinburg.de oder 04821/64068 möglich. Pro Tag wird ein Kostenbeitrag von 11,50 Euro erhoben.

Das rollende Kinderhaus ist zurzeit im Itzehoer Stadtteil Sude-West unterwegs. Noch bis zum 22. Juli ist das Spielmobil von Montag bis Donnerstag nachmittags von 14.30 Uhr bis 17.30 Uhr auf dem Spielplatz an der Dietrich-Bonhoeffer-Straße zu finden. Die Nutzung ist kostenlos.