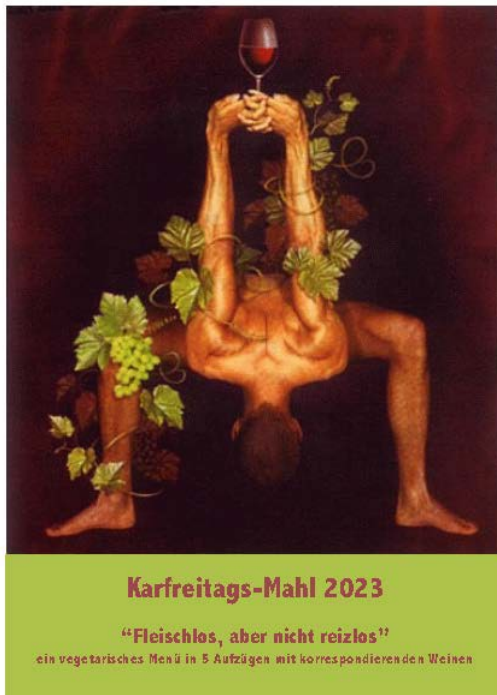


Liebe Gäste und Freunde des Landgasthof Paulus & Der Laden,

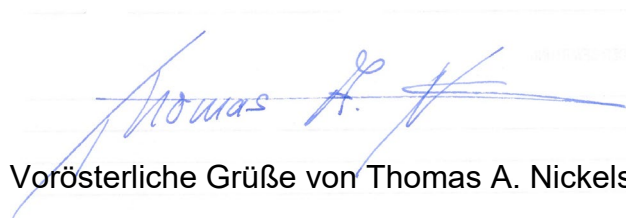
die Narzissen öffnen gerade ihre gelben, nickenden Glocken und der Bärlauch treibt es auf seine lanzettliche Blattspitze! Seine Blätter sind schon so vital grün und fein Knoblauch aromatisch, dass wir ab Ende März die erste Bärlauchsuppe anbieten können. Bei uns aufgetischt mit einem verlorenen Ei – vom Osterhasen? - dazu ein gebuttertes Sauerteigbrot belegt mit den ersten knackig zarten Radieschen.

Ja! Es gibt keinen Halten mehr und schon in drei Wochen erscheint die germanische Frühlingsgöttin: Ostera - wir nennen ihren Auftritt: **OSTERN**. Ihr zu Ehren tischen wir an Ostersonntag und Ostermontag Klassiker aus unserer traditionsverbundenen ländlichen Naturküche auf. Hier geht's schon mal zum Osternest mit der [Speisekarte](#).



Zuvor können Sie an **Karfreitag und Karsamstag** - ohne zu jammern und zu klagen („die Quelle für „Kar“ ist wahrscheinlich die indogermanische Schallwurzel *gar- „schreien, jammern, wehklagen“) unser traditionelles Karwoche-Menü "[Fleischlos, aber nicht reizlos](#)" genießen. Gekocht wird mit den ersten Wildkräutern des Jahres, wie dem Scharbockskraut, dem Bärlauch, dem Gänseblümchen, der Schlüsselblume, dem Baldrian, dem Mädesüß, dem Giersch, der Gundelrebe, dem Huflattich, dem Bärenklau und anderen mehr ... Was wir Ihnen am Karfreitag, dem 7. April und Karsamstag, dem 8. April noch offerieren werden, finden Sie [hier](#). Wer an diesen beiden „Jammer-Tagen“ nicht vegetarisch essen möchte, der kann natürlich auch aus unserer "Jubel-Karte = normalen Speisekarte" nach Herzenslust auswählen.

Haben wir Sie schon etwas angesteckt mit unserem regen Frühlingstreiben? Dann flugs zu uns nach Sitzerath, es wäre ja schade, etwas zu verpassen ...



Vorösterliche Grüße von Thomas A. Nickels

PS:

Nach einer zu langen „zwangsvorordneten“ Pause geht es wieder weiter mit SINGEN MACHT GLÜCKLICH am **Donnerstag, den 20. April 2023**. Wir beginnen um 19.30 Uhr mit dem gemeinsamen Singen. Voraussichtliches Ende ist 22.30 Uhr. Anmeldung über den Link oder telefonisch unter 06873-91011.



Unser langjähriger „Chorleiter“ Berthold Hemmen ist zwar in Ruhestand gegangen. Sein Nachfolger Dr. Richard Bauer aus Saarburg, ein

musikalischer Tausend-Sassa steht ihm aber in nichts nach. Der Mediziner im Ruhestand hat nun noch mehr Zeit für sein Hobby Musik. Richard hat für den saarländischen „Chansonier de platt“ – Hans-Walter Lorang alle Lieder komponiert und für deren Auftritte und CDs alle Instrumente selbst eingespielt! Seit einigen Jahren interpretiert er mit seiner Bauers Brass Band die Lieder von Udo Jürgens.

Abschließend sei zur Veranstaltung als **WARNUNG** noch gesagt: „Teilnehmer der Veranstaltung „Singen macht glücklich“ sind Sucht gefährdet!“ Die betroffenen Teilnehmer klagen über folgende Wirkungen: Ausschüttung der Glückshormone Dopamin und Serotonin, sowie die körpereigener Opiate ähnlich der Reaktionen des Körpers auf Sex, Konsum von Drogen oder Schokolade durch gemeinsames Singen; darüber hinaus komme es zur Steigerung der Kreativität, Intelligenz und Lebensfreude. Die Nebenwirkungen seien auch nicht unbeträchtlich. Genannt wird völliges seelisches und geistiges Abheben vor allem bei Singen mit nüchternem Magen. Wir haben als Gastronomen bedingt Einfluss auf die Wirkungen. Als Maßnahme zur Eindämmung der Nebenwirkungen empfehlen wir vor dem Singen noch etwas Leckeres zur Erdung bei uns zu essen.

... weitere **MERK**würdige Termine:

- Kulinarische Plauderei – Weine & Speisen mit allen Sinnen erleben am Samstag, den 6. Mai 2023
- GartenVERführung am Samstag, den 13. Mai 2023