

Liebe Gäste und Freunde des Landgasthof Paulus & Der Laden,



wir „twittern“ ähm „zwitschern“ wieder! Nach einer langen Winterpause geht es weiter mit [SINGEN MACHT GLÜCKLICH](#) am **Donnerstag, den 11. April 2019**. 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. Zur **WARNUNG** sei 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 unbedeutend. Genannt wird völliges seelisches und geistiges Abheben vor allem bei Singen mit nüchternem Magen. Wir haben als Gastronomen keinen Einfluss auf die Wirkungen. Als Maßnahme zur Bekämpfung der Nebenwirkungen empfehlen wir vor dem Singen noch etwas Leckeres zur Erdung bei uns zu essen.

Kalendarisch hat der Frühling in diesem Jahr am 20. März begonnen und die Natur galoppiert schon mal voraus! Schneeglöckchen und Krokusse sind fast schon verblüht, 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 seit einer Woche die erste Bärlauchsuppe anbieten können. Bei uns aufgetischt mit einem verlorenen Ei – vom Osterhasen? - dazu ein gebuttertes Roggen-Dinkel-Sauerteigbrot belegt mit den ersten knackig zarten Radieschen.

Es gibt also kein 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 an Ostern](#).

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 Hufplattich, dem Bärenklau und anderen mehr ... Was wir Ihnen am Karfreitag, dem 19. April und Karsamstag, dem 20. April noch offerieren werden, finden Sie [hier](#). Wer an diesen beiden „Jammer-Tagen“ nicht vegetarisch essen möchte, der kann natürlich auch aus unserer "Jubiläum-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

## PS1: MERKWÜRDIGE VERANSTALTUNG

„Ein Blumenstrauß als Abendessen - ein kulinarischer Ausflug in die wilde Speisekammer des wundervollen Hochwaldes“

Am **Samstag, den 27. April - Beginn 14.00 Uhr** werden wir einen rund 2-stündigen Spaziergang durch Wiesen, Wälder und Gärten rund um Sitzerath machen. Dabei lernen Sie Wildkräuter rechts und links des Wegesrands in ihrem natürlichen Habitat kennen. Anschließend gibt es ein 3-Gang Menü gekocht daraus. Kundig werden Sie auf Ihrem Spazierweg und durch das Menü vom langjährigen Slow Food Mitglied und Wildkräuterexpertin und BIO-Spitzenköchin Sigrune Essenpreis EH begleitet. Sie stellt Ihnen die Wiesen-, Wald- und traditionellen Bauerngartenpflanzen, die Ihnen auf Schritt und Tritt begegnet sind und im Menü verwendet werden, vor. Während des Essens erfahren Sie informativ und genussvoll Interessantes, Wissenswertes, Geschichtliches und Anekdotisches zu all den kulinarischen Schätzen, mit denen uns die Natur aus ihrem reich gefüllten Frühlingsfüllhorn beschenkt.

Leistungen & Preis: begleiteter Spaziergang, 3-Gang Menü inklusive Amuse Bouche allen Getränken und Moderation 65 Euro / Person. Weitere Informationen und Anmeldung zu dieser Veranstaltung finden Sie [hier](#).

## PS 2:

Wer freut sich nicht schon auf den ersten Spargel! Doch noch ist Tribspitzenverzicht angesagt! Herr Böll, unser Spargelbauer, der als einer der wenigen noch die alte Sorte „Schwetzinger Meisterschuß“ anbaut, sagte mir diese Woche: „ Vor Anfang Mai ist nicht mit den leckeren Stangen zu rechnen!!!“ Denn ganz natürlich und Saison gemäß ist dies ohne Folienabdeckung und künstlicher Erwärmung des Bodens – beides Umweltfrevler hoch zehn – einfach nicht machbar. Also sollten wir in Vorfreude im Moment nur mit der Zunge schnalzen, bis der wirkliche tolle Spargel dann im so richtig flutscht!