

**FRISCH VOM MARKT**

**FRÜHJAHRSKÜCHE**

**Gnocchi mit Bärlauch und Parmesan**

In Deutschland war Bärlauch bis zur Jahrtausendwende als Speisepflanze weitgehend in Vergessenheit geraten, erlebt aber zunehmend eine Renaissance. Heute ist Bärlauch während der Saison (im Frühjahr) wieder in jedem gut geführten Supermarkt erhältlich. Die Pflanze ist zwar komplett essbar, genutzt werden aber vorwiegend die Blätter: frisch als Gewürz oder Gemüse. Unser Vorschlag für die leichte fleischlose Frühjahrsküche sind Bärlauch-Gnocchi.

**Zutaten für vier Personen:**

100 Gramm Bärlauch, 400 Gramm Ricotta, drei Eigelb, 50 Gramm Parmesan (gerieben), 30 Gramm Parmesan (am Stück), 120 Gramm Mehl, 50 Gramm Butter sowie Salz und Pfeffer.

**Zubereitung:**

Bärlauch waschen, trockenschüteln, fein hacken. Mit Ricotta, Eigelben, geriebenem Parmesan und Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig kräftig salzen und pfeffern.

Anschließend den Gnocchi-Teig in vier Stücke teilen. Die Stücke jeweils direkt auf der bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen formen und in circa zwei Zentimeter lange Stücke schneiden.

Die Gnocchi in leicht kochendes Salzwasser geben und etwa fünf Minuten garen lassen. Dann herausheben, etwas abtropfen lassen und in zerlassener Butter in der Pfanne kurz anbraten. Mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen und sofort servieren. Dazu passt ein gemischter Salat. (ct)



Vom Bärlauch werden vorwiegend die frischen Blätter genutzt. BILD: DDP

**SAGENHAFT**

**Eine Wurzel, die Türen öffnete**

Mit einer Springwurzel lassen sich laut Volksglauben Türen wie von Zauberhand öffnen. Von der Olper Gegend erzählt eine Sage, wie Diebe in den Besitz einer solchen, für Menschen schwer zu erlangenden Zauberwurzel kamen. In dem Buch „Bergische Sagen“ von 1897 berichtet Otto Schell: Da der Grünspecht besonderes Geschick im Auffinden von Springwurzeln hatte, überlisteten Diebe einen solchen Vogel. Sie verstopften den Zugang zur Nisthöhle des Spechtes mit einem Keil. Während der ausgesperrte Vogel eine Springwurzel zum Öffnen seiner Behausung suchte, legten die Diebe ein rotes Tuch unter das Schlupfloch zur Höhle. Nachdem der Vogel mit der Zauberwurzel den Keil aus dem Loch entfernt hatte, ließ er sie auf das rote Tuch fallen. Er glaubte, es sei Feuer, in dem die Springwurzel verbrenne, so dass kein anderer sie bekäme.

Vor den trickreichen Dieben waren Einwohner von da an weder durch Schlösser noch durch Riegel geschützt. (jos)

# Laufend neue Überraschungen

**FREIZEITSPORT** Hermann-Josef Häger startete jüngst beim „Hiddenrun“ am Comer See, nun bereitet er sich auf den „Strongmanrun“ am Nürburgring vor: 18 Kilometer mit Schikanen wie Wasserrutsche, Gruben und Morast

VON KARIN GRUNEWALD

**Overath/Lohmar.** „27. März 2011, Treffpunkt fünf Uhr morgens, Flughafen Köln/Bonn Terminal 1, Mütze und Handschuhe werden nicht gebraucht, Ankunft in Köln 22 Uhr.“ Was sich wie eine geheime Botschaft liest, ist auch eine. Nur eines wussten die Leser der Nachricht noch: Sie würden 15 bis 20 Kilometer laufen müssen. Die Empfänger der ominösen E-Mail waren Teilnehmer am „Hiddenrun“, dem versteckten Lauf. Wo sie laufen würden, erfuhren sie erst am Tag selbst, um fünf Uhr morgens, Flughafen Köln/Bonn.

Hermann-Josef Häger (57) aus Lohmar ist einer der 80 Teilnehmer, die im Internet einen der begehrten Plätze für den Lauf erhalten hatten, der von Köln Marathon bereits zum zehnten Mal veran-

staltet wurde. „Um halb vier bin ich aufgestanden“, erzählt er von jenem Dienstag, für den er sich Urlaub von seinem Job als Stadtamtsrat in Overath genommen hatte. Am Flughafen erhielt er Brötchen, Bananen, ein Lauf-T-Shirt und ein Ziel: „Mailand“. Endstation war die italienische Metropole jedoch nicht. Vom Flughafen ging es im Bus weiter bis Carate Urrio am Comer See.

Hier trabten die 16 Frauen und 64 Männer los, entlang des Sees, vorbei an Fischerbooten, prächtigen Villen und historischen Gebäuden bis in Comos Altstadt. „Kölle?“, rief plötzlich einer aus der Gruppe. „Alaaf!“, antworteten ihm die anderen 79 ordnungsgemäß und ernteten verdutzte Blicke der Einheimischen. „Das schallt in den engen Gässchen ganz schön“, sagt Hermann-Josef Häger. „Viva

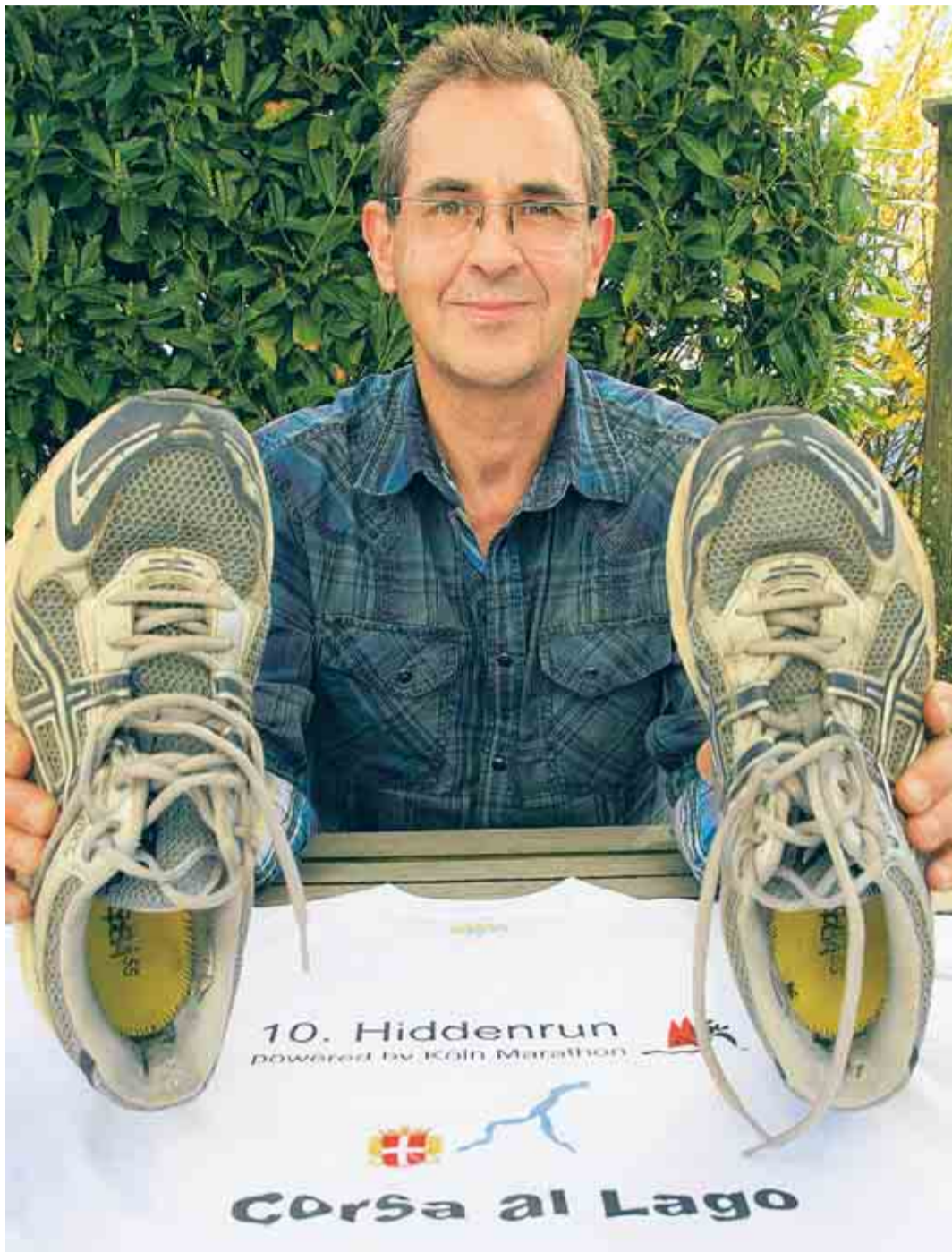
„Drei- bis viermal die Woche trainiert Hermann-Josef Häger, jeweils eine bis zweieinhalb Stunden quer durchs Bergische und Bergige. Zwei bis drei

haben.“ Zügig müssen alle sein, die sich beim Hiddenrun anmelden. „Als Voraussetzung gilt, 20 Kilometer unter zwei Stunden laufen zu können“, sagt Hermann-Josef Häger. 20 Kilometer sind für ihn kein Problem. Zwölf Marathons ist er in den vergangenen sieben Jahren gelaufen, in Köln, in Hamburg, in New York.

Drei- bis viermal die Woche trainiert er. Jeweils eine bis zweieinhalb Stunden quer durchs Bergische und Bergige. Zwei bis drei

Colonias“ hätten sie auch noch gesungen – beklatscht von einer nicht laufenden Touristengruppe. Für Häger war es bereits der siebte Hiddenrun. Den ersten auf dem Flughafengelände und die im Ruhrgebiet und in Wien hat er verpasst. In Belgien, auf der Teststrecke durch die Stadt und am Bodensee galt es, zwischendurch 700 Höhenmeter auf 3,6 Kilometern zu überwinden. „Höhenwertung“, sagt er scherzend, erinnert sich aber, dass der Berg nicht ganz so lustig war.

Während der Läufer-Trupp an den meisten Orten erstaunte Blicke erntet, hat sich Luxemburg bereits auf solche Lauf-Events eingestellt. „Dort hatten wir Stadt-Guides“, erzählt Häger, „die uns im zügigen Laufschrift die Sehenswürdigkeiten der Stadt erklärt



Hermann-Josef Häger ist einer von 80 Läufern, die am jüngsten „Hiddenrun“ teilnahmen. Dass die Laufstrecke am Comer See lag, erfuhren sie erst kurz vor dem Abflug. BILD: ROLAND U. NEUMANN

haben.“ Zügig müssen alle sein, die sich beim Hiddenrun anmelden. „Als Voraussetzung gilt, 20 Kilometer unter zwei Stunden laufen zu können“, sagt Hermann-Josef Häger. 20 Kilometer sind für ihn kein Problem. Zwölf Marathons ist er in den vergangenen sieben Jahren gelaufen, in Köln, in Hamburg, in New York.

Drei- bis viermal die Woche trainiert er. Jeweils eine bis zweieinhalb Stunden quer durchs Bergische und Bergige. Zwei bis drei

Paar Laufschuhen rennt er dabei jedes Jahr das Profil ab. „Am Anfang habe ich sogar Buch geführt. In einem Jahr waren es 2800 Laufkilometer“, erzählt der Diplom-Verwaltungswirt, der die Marathonstrecke knapp über vier Stunden läuft. „Früher hatte ich den Ehrgeiz, schneller zu werden“, sagt er, „heute ist auch Ankommen ganz schön.“

Noch früher war Hermann-Josef Häger Leistungsschwimmer und spielte Wasserball. Dann baute er

ein Haus und der Sport stand hinten an, bis ihm vor acht Jahren der Arzt attestierte: „Zu hohe Cholesterinwerte.“

Der Therapievorschlag kam vom Kinderarzt seiner Tochter, der jeden Sonntag durch den Königsforst lief. „Anfangen habe ich mit vier, fünf Kilometern“, sagt Häger, „im Oktober 2004 bin ich meinen ersten Köln-Marathon gelaufen – da war ich 50.“ Seither hat er keinen ausgelassen. Der Hiddenrun jedoch übt eine besondere



Der „Hiddenrun“ führte am Comer See vorbei an Villen und historischen Gebäuden. Dieser Streckenschnitt, die Passeggiata di Villa Olmo, liegt zwischen der Villa Olmo und dem Hafen von Como. BILD: HIDDENRUN

Faszination auf ihn aus. 189 Euro war das Startgeld für Como – Flug, Verpflegung, Organisation, Bootsfahrt auf dem See, T-Shirt. „Viel Geld für einen Tag“, sagt Hermann-Josef Häger, aber inzwischen kennt er viele der anderen Läufer, es mache „einfach Spaß“ und das Geheimnis um das Ziel gebe den gewissen Kick. Dafür spart Häger das Taxigeld nach abendlichen Feiern in Overath und läuft stattdessen. „Viereinhalb Kilometer – ‚da lach‘ ich drüber“, sagt er.

„Time to say Goodnight“ war das Motto des Hiddenruns im November 2010. Treffpunkt 20 Uhr am Sportpark in Köln-Müngersdorf. Vollmond. Häger, der gerade von Lohmar in den Westen Kölns gefahren war, fuhr geradewegs mit dem Bus zurück ins Bergische. Diesmal waren Schal und Mütze angesagt. Statt T-Shirt gab es Warnweste und Stirnlampe. „In der Nähe von Schloss Homburg wurden wir in kleinen Gruppen ausgesetzt“, erzählt er.

Der Orientierungslauf durch die Dunkelheit endete um Mitternacht. „In Nümbrecht gab’s noch

„In Como endete der Lauf am Fußballstadion des Drittligisten Calcio Como, der weltoffen seine Duschkabinen öffnete

Lasagne und um halb vier war ich zu Hause“, sagt Häger.

Ein Geheimnis jedes Hiddenruns ist es auch, ob es eine Gelegenheit geben wird, vor der Rückreise zu duschen. In Como endete der Lauf am Fußballstadion des Drittligisten Calcio Como, der weltoffen seine Duschkabinen öffnete. Manchmal klappt es nicht. „Dann ziehen wir trockene Klamotten an und im Bus riechen ja dann alle gleich“, sagt Häger schmunzelnd.

Inzwischen gibt es schon so etwas wie eine Hiddenrun-Fangemeinde. Man kennt sich, man hält Kontakt über Facebook, man verabredet sich. Mit 57 Jahren ist Hermann-Josef Häger längst nicht der älteste Läufer. Der älteste in Como war 70 Jahre alt.

Hiddenrun-Kollegen waren es auch, die Hermann-Josef Häger zu einer Anmeldung für den 17. April bewegten. „Überredet“ hätten sie ihn. Es ist der „Strongmanrun“ am Nürburgring. Hier absolviert der Läufer nicht „nur“ 18 Kilometer,

„Mit 57 Jahren ist Hermann-Josef Häger längst nicht der älteste Läufer. Der älteste in Como war 70 Jahre alt

sondern erhält zum zusätzlichen Amüsement kleine Zugaben wie Wasserrutsche, metertiefe Gruben, Strohhallenwände und schlickigen Morast. Ein paar Schuhe hat Hermann-Josef Häger bereits aufgehoben. „Es wird ihr letzter Einsatz sein“, sagt er.

Bis dahin trainiert der Beamte weiter. Manchmal auch mit Pferd. Zwar hat er auch selbst begonnen, Stunden im Westernreiten zu nehmen, aber beim Lauftraining läuft er neben einer Freundin her, die im Sattel sitzt. „Im Trab passt das gut“, sagt er, lacht und ergänzt: „Galopp am Berg muss ich noch was üben.“

[www.hiddenrun.de](http://www.hiddenrun.de)  
[www.strongmanrun.de](http://www.strongmanrun.de)