

# Omas beste Tipps und Tricks

## Ingrid Schick stellt in Galerie Lo Studio ihr neues Buch vor

**Büdingen (co).** Es ist ein gelungener und vergnüglicher »Jubiläumsabend« anlässlich des zehnjährigen Bestehens der Galerie Lo Studio in der Schlossgasse 22 gewesen, die mit ihrer ersten Ausstellung Ende November 2012 ihre Pforten geöffnet hatte. Sabine Uhdris hat in diesen zehn Jahren in mehr als vier Ausstellungen pro Jahr ihrem Publikum eine breite Palette regionaler, nationaler und internationaler Künstler präsentiert, die Kulturlandschaft der Stadt und der Region damit bereichert und für vielerlei fantastische Begegnungen gesorgt.

Zum runden Geburtstag der Galerie hatte sie Ingrid Schick eingeladen, eine profunde Hessenkennerin und Autorin mehrerer Bücher über regionale Spezialitäten, Besonderheiten und Sehenswürdigkeiten.

Der auf sehr unterhaltsame Weise lehrreiche Abend war eine weitere bunte Facette im vielfältigen Spektrum der Galerie. Der Fokus lag auf Schicks neuestem Buch »Das Oma-Prinzip – Altbewährtes neu entdeckt! Tipps, Tricks und Lifehacks für Küche, Haus und Garten«.

### Jahrzehntelang unentdeckt

Im Rahmen eines kurzweiligen Interviews von Sabine Uhdris mit der Journalistin, die auch 20 Jahre in der Chefredaktion des Journals »Frankfurt & Rhein-Main geht aus!« arbeitete und der hessischen Gastronomie sehr verbunden ist, erfuhren die zahlreichen Gäste viele Tipps zum Kochen und Backen, für Haushalt, Gesundheit und Garten.

Aus Schicks Feder stammen auch die Bücher »Grüne Soße – die sie gesammelt hat, und »Hessen Tapas«. Als Kostprobe hatte sie fürs Jubiläum grüne Soße und Handkäs in Apfelmusik mitgebracht.

In Abwandlung des berühmten Buches »Ich bin dann mal weg« von Hape Kerkeling hat



Zum runden Geburtstag »Zehn Jahre Lo Studio« hat Galeristin Sabine Uhdris die Journalistin und Autorin Ingrid Schick eingeladen, die den zahlreichen Gästen ihr neues Buch »Das Oma-Prinzip« sehr kurzweilig vorstellt.

FOTO: EICHENAUER

Schick die hessische Variante »Isch bin dann mal ford« geschrieben, ein reich mit eigenen Fotos bebildertes Taschenbuch mit Stationen ihrer über tausend Kilometer langen Pilgerwanderung quer durch Hessen im ersten Pandemie-Sommer.

Fürs »Oma-Buch« hat Ingrid Schick die Rezepte und Kniffs aus wiedergefundenen Koch- und Haushaltsbüchern ihrer Oma entnommen. Die halb zerfledderten Bücher, von deren regem Gebrauch auch ein paar Fettflecken zeugen, ruh-

ten jahrzehntelang in einer Kiste. Entdeckt hat die Autorin sie vor zweieinhalb Jahren beim Umzug: »Oh, das ist ja von Oma.« Wie sie erzählte, war »die Übersetzung« der ersten 50 Seiten in Sütterlinschrift eine Herausforderung.

Das »Oma-Prinzip« ist brandaktuell, denn Nachhaltigkeit, Umweltfreundlichkeit und Sparsamkeit werden hier groß geschrieben. Damals wanderten so gut wie keine Nahrungsmittel in den Müll oder den Komposteimer. Die Strünke vom Gemüse wurden mit-

gekocht oder daraus eine Brühe für die Suppe hergestellt, selbst die gebratenen, abgenagten Kotelettknochen wurden noch mal gekocht. »Die Oma hat alles verwertet, viel gewusst und alles, alles selbst gemacht: Speisen, Haushaltsmittel für die Reinigung, Medizin, Cremes und Salben aus gesammelten Heilkräutern oder Ringelblumen.«

Oma Charlotte hatte einen Bauerngarten: fürs Essen, für die Gesundheit und fürs Schöne die Blumen, sammelte viele Heilkräuter in der Natur, von

Gänseblümchenknospen bis zu Tannenspitzen und hat Arnikatinktur selbst gemacht. Ingrid Schick kann prima erzählen, schildert lebhaft, was ihre Oma alles wusste und Eingang ins Buch gefunden hat. Frische Beeren in Essigwasser schwenken zur längeren Haltbarkeit? Schmecken die dann noch? »Ja! Volles Aroma! Und sie halten tatsächlich länger«, weiß Schick mittlerweile selbst.

### Walnusskerne als Pflegemittel

Im Kapitel »Waschen und Putzen« geht's um die vielseitige und umweltfreundliche Verwendung von Essig und Soda anstatt einem halben Schränkchen voll Putzmitteln aus der Drogerie. Für den klaren Durchblick hat sie folgenden Tipp parat: »Nichts putzt besser die Fenster als die Zeitung von gestern«.

Walnusskerne kommen als Pflegemittel für Holz zum Einsatz: »Wenn's einen Kratzer im Tisch gab, hat die Oma einen Walnusskern rausgeholt und den Kratzer damit eingestrichen«. Schick hat es ausprobiert, es funktioniert, selbst bei hellem Holz.

Von Omas Wissen zur Gesundheit sei nur das wohltuende Beifuß-Fußbad genannt, das die Journalistin ihren müden und geschundenen Füßen nach einem langen Pilgertag gegönnt hat: »Die sind hinterher wieder topp«.

### INFO

#### Pilgertour

Auch von ihrer Pilgertour berichtet die Journalistin und Autorin Ingrid Schick in der Galerie Lo Studio: mit wie viel Gepäck im Rucksack sie in der ersten Woche loszog, wie sie danach aussortiert und gelernt hat, »mit wie wenig man auskommt und trotzdem glücklich ist«. Eine große Bereicherung waren zudem »die wunderbaren Begegnungen mit allen möglichen Leuten«. co