



Infolette

die Zeitung der
Essener Palette e.V.



Aus dem Inhalt



Pferde & Ponies -
Kosten



Die Milchverarbeitung



Die Mongolische
Rennmaus





Inhaltsverzeichnis

Pferde & Ponies - Kosten.....	3
Die Milchverarbeitung.....	4
Kohl im Wandel der Zeit.....	4
Programmieren mit C++ - Teil 4.....	6
Das Schlafhormon Melatonin.....	7
Pilskes und Korn.....	9
Die Mongolische Rennmaus.....	10
Was tun bei Schreibblockade.....	12
Gedichte.....	14
Funsite.....	15
Rezepte.....	16
Veranstaltungskalender.....	17
Impressum.....	18

Vorwort:

Das Vorwort

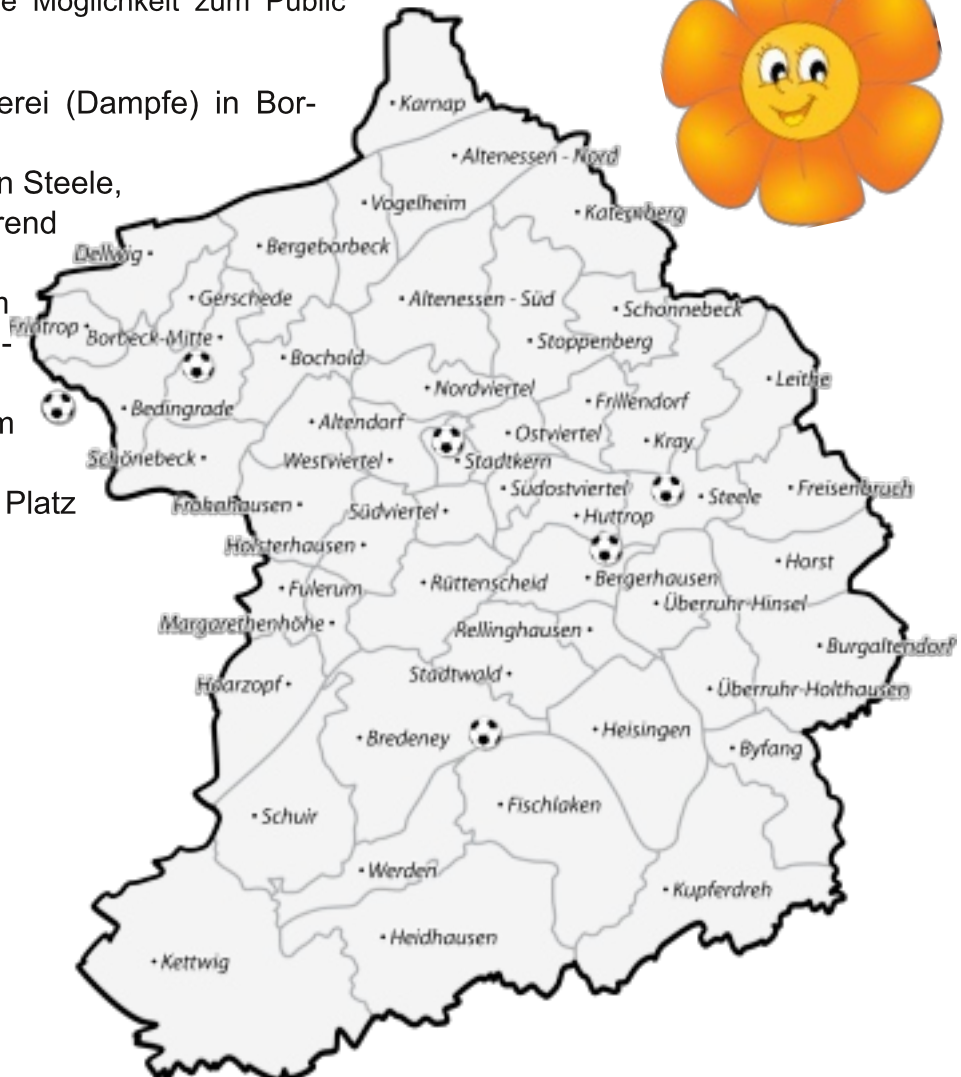
Jedesmal muss ich mir ein neues Vorwort einfallen lassen - zu jeder neuen Zeitung, jeden Monat. Das ist garnicht so einfach. Eigentlich ist das Vorwort ziemlich nutzlos, da man ja innerhalb der Zeitung durch die Artikel erfährt worum es geht. Auch der Grundgedanke warum ein Artikel entstanden ist, langweilt eher den Leser als ihn zu motivieren. Also werde ich heute für diese Zeitung kein Vorwort verfassen und in der nächsten Ausgabe wieder einen Reim loslassen.



Public Viewing in Essen

Hier gibt es unter anderem während der Fußball Europameisterschaft 2016 die Möglichkeit zum Public Viewing.

- In der Dampfbier Brauerei (Dampfe) in Borbeck,
- in der Finca Barcelona in Steele,
- im Kulturzentrum Grend ebenfalls in Steele,
- im Hangar auf dem Flughafen Essen Mülheim,
- im Seaside Beach am Baldeneysee,
- und auf dem Kennedy Platz in der City.





Pferde & Ponies - Kosten

Ein Pferd zu besitzen und sein Eigen zu nennen ist toll. Soweit so gut. Leider ist es nicht besonders günstig. Das Pferd käuflich zu erwerben ist ja nicht alles. Aber um die Aufstellung komplett zu machen nehmen wir es mal dabei. Ein Pony oder ein Pferd im besten Alter, also zwischen 6 und 12 Jahren, reitbar, also ausgebildet und gesund kostet zwischen 1.500 € und 3.000 €. Nach oben sind natürlich keine Grenzen gesetzt. Ein Mix ist natürlich lange nicht so teuer wie ein Rassepferd.



Man braucht einen Stall inklusive Stroh, Heu und Futter. Schön wäre es, wenn der Stall einen Reitplatz, besser noch dazu eine Reithalle zur Verfügung stellt.. Dieses verursacht natürlich mehr Kosten. 250 € ohne Halle bis 350 und mehr mit Halle. Gibt es auch noch eine Führanlage oder ein Solarium geht es auch noch teurer. Weiterhin braucht das Pferd einen Schmied. Alle 8 – 10 Wochen ist er fällig. Dabei richten sich die Kosten

danach, ob das Pferd „barfuß“ läuft oder Eisen benötigt. Der Preis liegt zwischen ausschneiden und bearbeiten des Hufes schon zwischen 30 € und 60 €. Braucht das Pferd einen Beschlag können es leicht 90 € bis 180 € sein. Hier gilt auch nach oben ist alles möglich. Dann braucht das Pferd regelmäßig eine Wurmkur, damit diese im Körper nicht überhand nehmen. Entwurmt wird in der Regel alle drei Monate. Eine Wurmkur kostet je nach Wirkstoff zwischen 12 € und 40 €. Weiterhin kommt noch eine Impfung dazu. Einmal im Jahr - nach der Grundimmunisierung. Je nach Impfung zwischen 50 € und 150 €. Wollen wir hoffen, dass das Pferd den Tierarzt nur dazu sieht, sonst kann das den Geldbeutel schon mal sprengen!

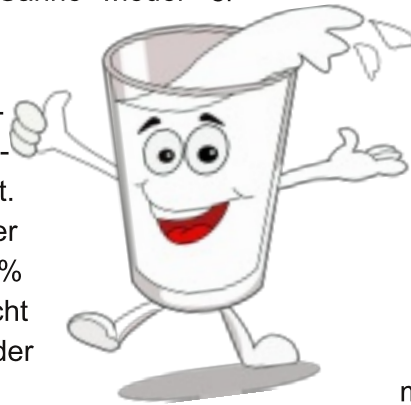
Damit sind wir noch nicht am Ende der Geldschlange. Unser liebes Tier braucht ja noch Zaumzeug, Sattel, eine dazugehörige Satteldecke, eine Satteldecke zum wechseln sollte in jedem Fall auch dabei sein. Einen Satteltgurt, eine Abschwitzdecke, eine Regendecke und und und. Man könnte die Geldschlange beliebig erhöhen. Aber nur beim Nötigsten kommt schon eine ganze Stange Geld zusammen, die man aufbringen muss. Die beläuft sich von gebrauchten Sachen von 300 € bis zum hochwertigem Equipment von tausenden €. Auch hier gilt, nach oben ist alles offen. Damit es alles ein wenig übersichtlicher ist, hierzu eine monatliche Tabelle, mit durchschnittlich errechneten Werten.

Kostenfaktor	Zeitraum	Pro Monat Ø
Stall, inkl. Stroh, Heu u. Futter, Reitplatz und Platz	monatlich	400€
Wurmkur	alle vier Monate	5€
Impfung	jährlich	5 - 10€
Schmied	alle 8 - 10 Wochen	15 - 80€
Nebenkosten, Möhren etc.	monatlich	10€
		435€ - 505€



Die Milchverarbeitung

Die Milch kommt, von der Kuh zum Verbraucher, nicht um eine Behandlung herum. Wenn sie in der Molkerei als Rohmilch ankommt, ihre Kontrolle an Qualität bestanden hat, durchläuft sie ein Standardprogramm. Darin wird sie durch eine Zentrifuge getrennt in Magermilch und Sahne. Danach wird unterschiedlich die Sahne wieder zugeführt und somit der Fettgehalt bestimmt. Es gibt Vollmilch mit 3,5 % Fett, teilentrahmte Milch zwischen 1,5 – 1,8 % Fett und die Magermilch mit höchstens 0,5 % Fett. Seit 2008 darf auch Milch mit einer anderen Fettgehaltsstufe 3,8 %, 2 % oder 2,5 % auf den Markt gebracht werden, die Hauptsache es ist auf der Verpackung kenntlich gemacht.



Nach dem Standardprogramm kann die Milch homogenisiert werden, um die Trennung von Milch und der Sahne zu verhindern. Die Milch wird durch sehr kleine Düsen gepresst, dadurch werden die Fettmoleküle so zerkleinert, dass sie sich gleichmäßig – homogen - mit der Milch verbinden und eine einzige Flüssigkeit bilden. Diese homogenisierte Milch schmeckt vollmundiger und ist zudem auch für unseren Darm leichter zu verdauen.

Rohmilch ist von Natur aus mit vielen Umweltkeimen belagert und wird daher auch noch bearbei-

tet, um diese für manche Menschen gefährlichen Keime, abzutöten. Zu den Behandlungen zählt die Wärmebehandlung wie Pasteurisieren, das Sterilisieren und die Ultrahocherhitzung. Bei der klassischen Art der Pasteurisierung wird die Milch kurze Zeit (15 – 30 Sekunden) auf 72 – 75 Grad

erhitzt. Diese traditionell hergestellte Milch ist ca. 10 – 12 Tage haltbar. Wenn man zu dieser Behandlung zusätzlich die Milch noch durch Mikrofilter siebt, wird sie länger haltbar gemacht und ist gekühlt ca. 24 Tage haltbar. Wenn man aber die Milch für 1 – 4 Sekunden auf 85 – 127 Grad erhitzt erhält man den selben Effekt. Diese hoch

erhitzte Milch (ESL) ist ebenfalls 24 Tage gekühlt haltbar. Die Ultrahocherhitzung von Milch von 1 Sekunde auf 135 – 150 Grad ergibt die bekannte H – Milch, die ungekühlt bis zu 6 Monaten haltbar ist. Nun kann nur noch die Erhitzung der Milch von 10 – 30 Minuten auf 110 – 120 Grad die Wärmebehandlung toppen. Diesen Vorgang nennt man Sterilisation und das Ergebnis ist Sterilmilch, die bis zu 1 Jahr ungekühlt haltbar ist. Die Haltbarkeit bezieht sich auf ungeöffnete Packungen und kann abweichen. Bei geöffneten Verpackungen ist die Milch, unabhängig von Wärmebehandlungen, gekühlt meist 2 -4 Tage haltbar.

Kohl im Wandel der Zeit

Ein kleines Vorwort

Die ersten kalten Spätherbsttage wecken den Wunsch nach gemütlichen Beisammensein in uns und die Lust auf herzhaftes kulinarische Köstlichkeit, die uns Energien schenkt, unsere Abende stärken und unsere Seele wärmen. Da darf man sich auf das rationelle Gemüse (Kohl) freuen. Er hat in der kalten Jahreszeit Saison und ist ein wahres Nährstoffwunder.

Es gibt ihn in rot, grün und in weiß. Er ist spitz oder rund, groß oder klein.

Kohl der Tausendsassa

Kohl ist lecker und ein wahres Nährstoffwunder, denn er ist reich an Vitaminen, Mineralstoffe und den gesunden sekundären Pflanzenstoffen. Dazu ist Kohl vielseitig und steht für viele edle Geschmackserlebnisse.

Ich möchte gerne mit diesem kleinen Artikel mit einigen Vorurteilen aufräumen.

Früher war das Gemüse (Kohl) von Feinschmeckern verhöhnt, in der heutigen Zeit verwenden



sogar die Sterneköche das Gemüse.

Als unsere Großeltern und unsere Eltern noch lebten, waren die Verhältnisse noch ganz anders.

Wenn man die älteren Leute fragt, wie das früher war, bekam man einige interessante Dinge von Ihnen zu hören.

Als die Männer noch auf Zeche oder auf dem Bau zur Arbeit gingen, gab es sehr viel Gemüse zu essen, weil die Palette nicht sehr groß war. Fleisch kam selten auf den Tisch, wenn überhaupt dann am Sonntag. Meistens gab es ein Eintopf aus Wirsing oder ein anderem Gemüse. Dann wurde immer erzählt, wenn „Vata vonne“ Schicht kam, roch es in der ganzen Straße nach Kohl. Das Gemüse wurde sogar im eigenen Garten angebaut.



Kohl ist ein Allrounder, in dem verborgene Talente für die gesunde Küche stecken. Die Liste der Kohlsorten, die in den heimischen Gärten wachsen, ist lang. Um so erstaunlicher ist es, dass die vielen verschiedenen Sorten, die in Geschmack und Gestalt variieren, auf eine Wildsorte zurück gehen.

Heute findet man den Urahnen, den Wildkohl in Deutschland nur noch an einer Stelle. Er wächst weit draußen vor der Küste von Helgoland auf dem Felsen.

Klippenkohl heißt der Kohl mit den blaugrünen und kräftigen Blättern.

ER trägt die unterschiedlichsten Namen:

Federkohl, Blätterkohl, Krauskohl, Winterkohl,

in Ostwestfalen heißt der Kohl Lippische Palme

In Ostfriesland heißt der Kohl Ostfriesische Palme

Man sagte auch das Kohlgemüse wäre ein arme Leute Essen, dazu war er eine lange Zeit verschrien. Heute sind die Kohlsorten wieder im Kommen. Es gibt Gemüsesorten, die hauptsächlich im Sommer zu bekommen sind, andere Sorten im Winter. Die meisten Gemüsesorten gibt es aber das ganze Jahr über.

Im Winter: z.B. Grünkohl, Wirsing, Stielmus, Rosenkohl oder Steckrüben

Im Sommer: z.B. Weißkohl, Rotkohl, Blumenkohl, Spitzkohl oder Chinakohl.

Noch ein kurzes Wort über den Chinakohl

In Asien ist der längliche Kohl, der ganz mild schmeckt, ein Bestseller. In Korea gilt eingelegter Kohl (Kimchi) sogar als Nationalgericht. Seit den 1970er Jahren wird er auch hierzulande angebaut. Eine echte Bereicherung, denn Chinakohl bleibt roh als Salat sogar im Dressing stundenlang knackig. Passt gebraten oder gedünstet zu Wokgerichten und macht als Suppeneinlage eine gute Figur. Ein feiner Ko(h)llege.

Es gibt auch außer dem Kohlgemüse auch noch andere schmackhafte und fast vergessene Gemüsesorten. Z.B. ist Mangold vergleichbar mit Spinat.

Auf verschiedene Weise angerichtet, mal alleine, mal durcheinander oder mit verschiedenen Beilagen, ist der Kohl im allgemeinen ein vorzügliches Gericht.

Wenn man z.B. einen Steckrübeneintopf mit Süßkartoffeln zubereitet, ist dieses zu gleich in der Zubereitung ein schmackhaftes und billiges Gericht, das beinahe in Vergessenheit geraten wäre. Außerdem hat das Gemüse im Allgemeinen sehr viele Vitamine.

Alle Kohlsorten entfalten Antioxidantien, die unsere Körperzellen vor verschiedenen Einflüssen schützen.

Bereits die antiken Hochkulturen in Griechenland



und Rom wussten um die Heilkraft des Kohls. Der Kohl ist reich an Vitamin C, alleine in

100g Grünkohl steckt doppelt so viel Vitamin C wie in der gleichen Menge Orangen oder Zitronen.

Der römische Staatsmann Cato hielt den Kohl sogar für ein gutes Mittel gegen die Pest.

Denn neben dem Geschmack sind es vor allem die Nährstoffe, die dem knackigen Kohlgemüse zum erstaunlichen Karrierehoch verhelfen. Kohl punktet mit reichlich Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen. Lange Zeit als arme Leute Essen

abgestempelt, erwacht er jetzt endgültig aus dem Winterschlaf.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten das Gemüse zuzubereiten.

Seitdem die gutbürgerliche Küche und sogar die Sterneküche diese Gemüsesorten wieder in ihrer Küche verarbeiteten, verbesserte sich merklich der Ruf des Gemüses.

Man kann verschiedene preiswerte und auch in der Herstellung schnelle Gerichte aus dem Gemüse Kohl herstellen.

Programmieren mit C++ - Teil 4

Nun haben wir schon viel über Programmieren gelernt und wissen genug, um schon einige, einfache Programme zu schreiben. Hier will ich noch etwas ansprechen, dass auf lange Sicht nützlich wird. Zeiger und Referenzen.

Erstmal zum Zeiger. Ein Zeiger ist eine Variable, die eine Adresse im Speicher enthält. Jeder bisherige Variablentyp, hat auch seine eigene Zeigervariable, da die verschiedenen Typen verschieden viel Speicher in Anspruch nehmen. Jetzt erstmal dazu wie so eine Adresse aussieht und wofür sie gut ist. Diese Adressen dienen dazu, dass der Computer weiß, wo er welche Dateien abgelegt hat und wo er sie wiederfindet. Wird der Wert einer Variable für späteren Gebrauch gespeichert, wird er im Arbeitsspeicher abgelegt und mit einer Adresse versehen. Wenn man will, kann man sich diese Adresse sogar ausgeben lassen.

Dazu braucht man den sogenannten Adressoperator. Dieser Operator ist das & Zeichen. Nun ein Beispiel, wo eine Variable erstellt und einem die Adresse gezeigt wird:

```
int Zahl = 10;  
cout << &Zahl << endl;
```

Das ist in dem Falle auch schon alles. Einfach das & Zeichen vor den Variablennamen setzen und wenn man das Programm ausführt, wird einem die Adresse der Variable anstatt der

eingetragenen 10 gezeigt. Die Adresse kann ungefähr so aussehen: 0012FF8A. Allerdings wird bei jedem Rechner der Speicher anders verteilt, weswegen es auch ganz anders aussehen kann.

Wie so eine Adresse aussieht ist allerdings nicht so wichtig zu wissen. Wichtiger ist es, zu wissen wie man diese Adressen in einem Zeiger speichern kann. Dazu muss man eine Zeigervariable erstellen. Diese muss den gleichen Typ haben wie die Variable die gespeichert werden soll. Außerdem muss sie mit einem Sternchen am Anfang gekennzeichnet werden. Dann, so wie man auch Werte zuteilt, muss die Adresse der zu speichernden Variable angegeben werden, allerdings mit dem Adressoperator. Das sieht dann so aus:

```
int *ZeigerZahl = &Zahl;
```

Natürlich muss in diesem Fall die Variable Zahl auch existieren. Wenn der Zeiger nun erstellt ist, kann man die Werte der Variable auch mit dem Zeiger manipulieren. Sagen wir mal Zahl hat nun den Wert 12 und wir wollen ihn veränderbar machen. Nun kann man auch die Möglichkeit im Programm bieten, dies über den Zeiger zu machen.

```
Cin >> *ZeigerZahl;
```

An diesem Punkt werden die Leser sich wohl



eines fragen. "Was soll das ganze? Wieso soll das jetzt über diese Ecke gemacht werden wann man einfach bei der Variable bleiben kann?" Im großen und ganzen hat es mit dem Speicher zu tun. Beim Programmieren ist der Speicher in 5 Ebenen aufgeteilt:

- Stack
- Codebereich
- Register
- Heap
- Globaler Speicher

Auf Codebereich hat man wenig Einfluss, da dieser Bereich vom Betriebssystem verwaltet wird. Der globale Speicher ist zuständig für globale Variablen, die vom ganzen Programm verwendet werden können. Lokale Variablen werden vom Stack aufgenommen, der schon unter der Programmlaufzeit freigegeben werden kann z.B. wenn eine Unterfunktion verlassen wird, die lokale Variablen benutzte, wonach diese nicht mehr zugänglich sind. Das Register dient als Ablage für das Programm. Interne Abläufe und die Steuerung des Programms werden hier geregelt. Der restliche Speicher geht an den Heap. Das ist der restliche, freie Speicher der dem Programmierer nun zur Verfügung steht.

Beim letzten Punkt, dem Heap, kommen nun auch die Zeiger ins Spiel. Man kann ihn sich als großes Lager vorstellen, wo die verschiedenen Bereiche als Nummern eingeteilt sind. Man kann diesen Bereichen auch keine neuen Namen geben, sondern man kann nur die Adresse mit einem Zeiger ansprechen.

Wer Speicher im Heap reservieren will, benötigt das Schlüsselwort `new`. Nachdem man `new` eingegeben hat, muss man auch einen Typen eingeben, damit der Rechner weiß, wie viel Platz reserviert werden muss. Als Rückgabewert erhält man eine Speicheradresse, die in einem Zeiger

abgelegt werden sollte. Beispiel:

```
int *Zeiger;  
Zeiger = new int;  
In einer Zeile:  
int *Zeiger = new int;
```

Dies reserviert nun 2 Byte im Heap, die für einen int Wert verwendet werden, der über Zeiger angesprochen wird. Man kann nun jederzeit noch einen Wert hinzufügen, indem man den Zeiger anspricht und den Wert zuteilt.

```
*Zeiger = 124;
```

Bei diesem Beispiel zeigt Zeiger nun auf eine Adresse im Speicher, die den Wert 124 enthält. Zeiger ist nun auch die einzige Möglichkeit, auf diesen Wert zuzugreifen. Will man nun Speicher freigeben und einen Zeiger löschen, muss man das Schlüsselwort `delete` verwenden. Mit `delete`, gefolgt vom Namen des freizugebenden Zeigers, wird der Speicher des Zeigers wieder freigegeben. Der Zeiger selbst wird dabei nicht gelöscht. Es heißt nur, dass man ihm nun eine andere Speicheradresse zuweisen kann.

Die Zeiger und der Heap funktionieren dabei nicht nur bei Variablen. Sogar Klasseninstanzen können im Heap erzeugt werden. Da solche Klassenobjekte sonst viel Speicher benötigen, ist diese Methode besonders zu empfehlen. Um ein Klassenobjekt im Heap zu erzeugen, muss die Klasse gewählt, der Zeiger erzeugt und eine neue Klasse erstellt werden. Das sieht dann so aus:

```
Mensch *Paul = new Mensch;
```

In diesem Beispiel ist die Klasse `Mensch` und `Paul` ist die Instanz, die erzeugt wird. Wie auch bei anderen Zeigern, wird nun `Paul` verwendet um auf die Funktionen der Klasse zuzugreifen. Auch wenn man diese Instanz löschen will, wird das über den Zeiger erledigt. `st`

Das Schlafhormon Melatonin

Laut einer aktuellen Studie des Robert Koch-Instituts leiden 25 Prozent der Deutschen an Schlafstörungen und 11 Prozent beklagen wiederum, dass sie nicht erholsam genug schlafen.

Die Ursachen für Schlafstörungen sind sehr vielfältig. Neben psychischen Problemen können Stress am Arbeitsplatz, privater Stress und körperliche Beschwerden die Auslöser sein. Doch in



den meisten Fällen können schon kleine Veränderungen in den Schlafgewohnheiten und das Einbinden von neuen Ritualen wahre Wunder bewirken.

Wie wirkt Melatonin?

Um effektiv und langanhaltend seinen Schlafproblemen entgegenzuwirken, sollte man sich zunächst damit beschäftigen, welche körperlichen Prozesse im Körper für einen gesunden Schlaf verantwortlich sind und welche äußeren Einflüsse diesen stören können.

Verantwortlich für unseren Schlaf ist das Schlafhormon „Melatonin“. Es wird in der Zirbeldrüse im Zwischenhirn gebildet. Es soll das Tumorstwachstum hemmen, das Immunsystem stärken und die zellschädigenden Sauerstoffradikale unschädlich machen. Der Melatonin-Ausstoß wird durch den Hypothalamus gesteuert. Dabei handelt es sich um einen Bereich im Zwischenhirn. Er ist sozusagen unsere „Innere Uhr“ und wird über die Umgebungshelligkeit gesteuert. Gemessen wird die Helligkeit dabei über die Lichtrezeptoren in der Netzhaut. Diese leiten die Informationen dann wiederum weiter. Durch die zunehmende Dunkelheit am Abend wird das Schlafhormon Melatonin nach und nach ausgeschüttet. Die Folge: Wir werden müde! Das macht wiederum deutlich, wie wichtig das Licht für unseren Schlafrhythmus sein kann.

Warum macht uns Melatonin müde?

Wenn am Abend der Melatonin-Spiegel steigt, dann führt das dazu, dass sich unsere peripheren Blutgefäße erweitern. Sie wirken sozusagen als Einschlafsignal. Zusätzlich dazu besitzt das Hormon die Fähigkeit in alle Körperzellen einzudringen, um diesen dann die Information „Nacht“ bzw. „Dunkelheit“ zu übermitteln. Die Forschung vermutet, dass das Hormon hier ähnlich wie ein Dirigent bei einem Orchester funktioniert, welches das Wachsein und den Schlaf koordiniert. Auch zahlreiche Organsysteme und Organe werden darüber synchronisiert. Die Hauptaufgabe vom Melatonin besteht somit darin, unseren Organismus zu kontrollieren, damit er nicht aus dem Takt gerät.

Wundermittel Melatonin?

In den Medien taucht Melatonin häufig als Wundermittel auf. Es wird auch als Jungbrunnen gehandelt, da es alle möglichen Alterserscheinungen und Erkrankungen heilen soll. In Deutschland gibt es das Mittel allerdings nicht zu kaufen. Viele kaufen es sich daher überwiegend im Internet mit der Hoffnung aktiv, fit, jung und attraktiv zu bleiben. Doch was steckt hinter dieser Hoffnung? Die Wirkungen sind nach wie vor noch nicht ausreichend erforscht. Belegt ist bislang nur die Steuerung unserer inneren



Uhr. Was die Melatonin-Einnahme wirklich bewirkt, kann somit nicht wirklich belegt werden. Die meisten Forscher sind sich allerdings darüber einig, dass das Hormon einen gestörten Schlaf verbessern kann. Aber warum und wie das genau funktioniert, darüber tappen die Forscher noch im Dunkeln. Klar ist jedoch, dass es die REM-Phasen normalisieren kann, da diese bei einem gestörten Schlafrhythmus im Ungleichgewicht sind. Zudem ist das Hormon ein sogenanntes Chronobiotikum. Das bedeutet, dass es einen unregelmäßigen Schlaf-Rhythmus wieder normalisieren kann. Trotz dieser Wirkungsweise raten viele Mediziner von der Einnahme ab, da die Erfahrungen im Bereich Indikation und Dosierung bislang noch sehr unsicher sind und wenig erforscht. Grundsätzlich ist es daher viel zu leichtsinnig Melatonin im Internet zu bestellen und einfach einzunehmen. Wenn dann sollte es nur unter strenger Kontrolle eines Arztes eingenommen werden. Al-



leine schon aus dem Grund, da der Einnahme-Zeitpunkt auch eine sehr wichtige Rolle spielt. Beim sogenannten Schichtarbeitersyndrom liegt der optimale Einnahme-Zeitpunkt beispielsweise zwischen 21 und 23 Uhr. Wenn die gewünschte Wirkung eingesetzt hat, dann kann das Medikament auch problemlos wieder abgesetzt werden, ohne dass der eingetretene Effekt nachlässt. Lei-

der achten viele Menschen bei der Einnahme nicht darauf, es immer zum gleichen Zeitpunkt einzunehmen. Sie nehmen es einfach eine halbe Stunde vor dem zu Bett gehen ein. Doch das ist genau der Fehler, denn damit erzielt man genau den gegenteiligen Effekt und fördert einen gestörten Schlaf.

Pilskes und Korn

Das Traditionsgetränk des Ruhrgebietes ist das Pilske und gibt traditionell Anlässe, zu denen Bier getrunken wurde und wird. So in jeder Verbindung mit Fußball, der den Menschen seit je her Ablenkung von der harten Arbeit bot, die Heimat oder die Familie ersetzte und fast zur Religion werden konnte, gleichgültig ob man Fan von S04, BvB, RWE; Westfalia Herne war, ob man ins Georg Molches Stadion Essen, Thyssen Stadion in Duisburg, Glückaufkampfbahn in Gelsenkirchen oder das Stadion Rote Erde ging

Mit den früheren Idolen wie Ernst Kuzorra, Fritz Szepan oder Helmut Rahn hatten Väter oder Großväter Tür an Tür gewohnt oder waren gar Kollegen auf der Zeche gewesen, bevor sie Fußballstars wurden. Keine Situation in der Fußball nicht zum Thema werden konnte, auf dem Platz, im Stadion sowieso aber auch auf dem Heimweg von der Arbeit, bei der Gartenpflege oder beim Autowaschen. Und immer passte ein Bier dazu. Bier galt unter Männern als Alltagsgetränk und war allgegenwärtig, sogar eine Biersuppe wurde gekocht. Das erfrischende Nass wurde lange nicht wie heute im Kasten verkauft, sondern an der Bude oder lose in der Kneipe an der Ecke. Man fand nichts dabei, mit mehreren an der Bude die staubtrockenen Kehlen zu spülen oder im Unterhemd entspannt im gestreiften Gartenstuhl im Schrebergarten den Bügelverschluss ploppen zu lassen. Auf beinahe jedem Foto von Familienfeierlichkeiten in Gaststätten gehörten vernünftig gezapfte Biere dazu – Wer trank schon Wein und Sekt. Opas Staublunge erfuhr durch die Tatsache das zum Bier eine nahtlose Anrei-

cherung von Glimmstengel gehörte, allerdings auch keine Besserung.

Jedes Kind erkannte Biermarke, Flaschenform, die Architektur des Brauhauses, Embleme oder die Werbung der Biersorten, ob es nun das große U aus Dortmund, die drei aufeinander stoßenden Küferhämmer aus Bochum oder der schlanke Flaschenhals aus Essen war, jeder Vater hatte seine Stammmarke. Die großen Brauereien aus Bochum, Dortmund, Duisburg oder aus Essen waren in der Regel alteingesessene Familienunternehmen aus dem 19. Jahrhundert, die phasenweise reißenden Absatz verzeichneten und in alle Welt exportierten.



Eine große Dortmunder Brauerei verdankt ihrem Erfolgsrezept einem Fehlsud der an einem Kunden ausgeliefert worden war und überraschend auf große Gegenliebe stieß. Das Dortmunder Export war geboren.

Auch ich brauche eine kleine Pause vom Schreiben um eine Portion Kartoffelsalat und eine Frikadelle von Oma Hilde zu essen.

Viele Traditionsunternehmen gibt es heute nicht mehr oder nur noch im Besitz internationale Getränkekonzerne!!! Großmütter oder Urgroßmütter erinnern sich in diesem Zusammenhang an ein vertrautes Bild: Frauen standen am Zechentor und holten ihre Männer ab. Nicht etwa weil sie sich vor Sehnsucht verzehrten, sondern um am Monatsende die Lohntüten abzufangen, da der Inhalt sonst unverzüglich an die Tresen der Kneipe kam, die in unmittelbarer Nähe der Zechen



und in Werksnähe, wie etwa den Bochumer Verein oder Krupp lagen. Die Luft unter Tage war staubig, der Stahl war heiß und die Kehle trocken. Es blieb auch nicht beim Bier allein, Männer tranken ein Gedeck aus Bier und einem Korn. Auch bei den Spirituosen blieb man heimischen Produkten gern treu. Ein Kräuterschnaps - Spezialität aus dem Ruhrgebiet zierte ein Schweinchen, klare Varianten kamen aus dem Westfälischen. Den Eckkneipen im Revier kam eine besondere Funktion zu. Waren deren Namen auch nicht sonderlich fantasievoll, sie knüpften den Namen an die Biermarke, die nebenan produziert wurde: Union Eck, Tor2 oder Stammhaus.

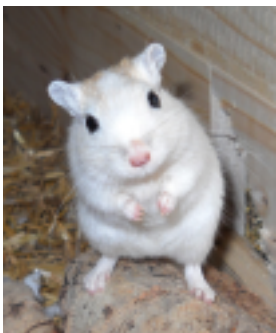
Treffpunkt und Informationsbörse sowie Austragungsort großer Feiern waren sie sowieso, hier

gab es auch früh schon ein Telefon für die Notfälle der ganzen Nachbarschaft. Zudem waren sie Zufluchtsort für die Männer, denn die Wohnung waren so klein, wie die Familien groß waren. Manch einem wurde die Kneipe zur zweiten Heimat. Und alle kamen, um im Halbdunkel, auf einem winzigen kleinen schwarzweiß Fernseher in der Ecke, Fußballweltergebnisse bei zu wohnen, denn einen eigenen Fernseher hatte zunächst niemand.

Herzhaft und handfest: So sind die Menschen im Ruhrgebiet und genauso schnörkellos und bodenständig lieben sie auch ihre Küche. Zu Abschluss meiner kleinen Ausführung ein kleines Rezept aus dem Pott. Wie gefällt euch Reibekuchen.RS

Die Mongolische Rennmaus

Hallo. Mein Name ist Pearl. Ich bin eine Mongolische Rennmaus.



Vielleicht kennt ihr meine Artgenossen unter einem andern Namen. Wir werden häufig auch Wüstenrennmaus oder Gerbil genannt. Und natürlich gibt es noch viele andere Arten von

Rennmäusen: Perser, Bleiche, Fettschwänze, Sundevalls, Shaws... Und sie alle haben eigene Vorlieben und Bedürfnisse. Ich aber bin ein Mongole und möchte euch jetzt ein bisschen was über mich und meinesgleichen erzählen.

Ich lebe mit meinem Partner in einem schönen Gehege, 120cm lang, 50cm breit, mit einem schönen Buddelbereich und einem tollen großen Sandbad. Die empfohlenen Mindestmaße sind 100 auf 50 cm Grundfläche, da haben wir also ein ordentliches Heim bekommen. Unser Frauchen passt immer auf, dass der Chinchillasand schön frisch ist und unser Buddelbereich tief genug, damit wir unsere tollen Röhrensysteme buddeln können. Damit fangen wir bei zu niedriger Einstreu (unter 20cm) nämlich gar nicht erst an!

Denn auch wenn wir „Rennmäuse“ genannt werden, leben wir doch zum großen Teil unterirdisch und haben einen genau so großen Buddeltrieb wie Bewegungsdrang.



Deshalb gehört das Laufrad zur Einrichtung unseres Geheges einfach dazu. Ein gutes Laufrad muss übrigens eine geschlossene Lauffläche haben, damit wir uns unsere kleinen Pfötchen nicht zwischen den Gitterstäben verstauchen, und es darf kein Schereneffekt auftauchen, wo wir uns den Schwanz regelrecht abtrennen könnten.... allein beim Gedanken daran wird mir richtig schlecht. Ach ja! Das Rad muss einen Innendurchmesser von mindestens 27 cm haben, weil wir uns sonst Rückenschmerzen einhandeln. In



zu kleinen Rädern laufen wir nämlich mit den Vorderpfoten bergauf und mit den Hinterpfoten bergab, dadurch verkrümmt sich die Wirbelsäule und auf Dauer ist das schädlich... drin laufen würden wir aber trotzdem, weil wir einfach so gerne rennen.



Und selbstverständlich brauchen wir Wasser! Auch wenn viele Leute sagen, dass wir doch aus der Wüste kommen, brauchen wir Wasser! Dafür könnt ihr euch aber Mineralsteine, Salzlecksteine, Vitaminropfen und all dieses Zeug sparen. Das schadet uns mehr als dass es nutzt. Mein Frauchen hat da in der letzten Zeit echt dazugelernt!

Als ich ganz klein war hat sie uns noch dieses Fertigfutter aus dem Laden gekauft.... für Hamster! Aber das ist so, als wenn ihr Menschen euch nur von Fast Food ernähren würdet. Jetzt kriegen wir ein Futter, das nach „Sistermann“ gemischt ist, dazu frische Kräuter und Gemüse, manchmal einen Ast zum knabbern. Knabbern ist übrigens unser liebstes Hobby, neben „süß aussehen“ und „Menschen beobachten“. Na schön, in meinem Alter liege ich auch viel auf dem Heizstein.... aber das würdet ihr an meiner Stelle bestimmt auch tun. Falls es euch interessiert: ich bin jetzt 3,5 Jahre alt. Das ist genau das Durchschnittsalter einer Mongolischen Rennmaus. Frauchen erzählt manchmal, dass wir uns an unserem Vorgänger ein Beispiel nehmen und auch sechs Jahre alt werden sollen. Aber natürlich können wir auch schon früher sterben. Meine frühere Partnerin ist mit nur 2,5 Jahren gegangen. Da war Frauchen richtig traurig... aber sie hat mir ganz schnell einen neuen Kuschkumpel besorgt. Die Vergesellschaftung mit der Trenngitter-

methode war für uns alle aufregend, aber zum Glück haben der Matti und ich uns gleich gut verstanden.

Wundert euch bitte nicht, dass ich zuerst ein Mädel und dann einen Bub als Gefährten bekommen habe... ich bin in jungen Jahren kastriert worden. Damals hatte Frauchen uns nämlich von einem Vermehrer geholt. Kurze Zeit später stellte sich aber heraus, dass Red gar kein Junge war.... und Frauchen hat sich nicht anders zu helfen gewusst, als mich zu kastrieren, damit wir keinen Nachwuchs produzieren. Heute würde sie das aber nicht mehr machen. Das ist nämlich ein total unnötiges Operationsrisiko. Schließlich hätte sie uns auch trennen und einen jeweils neuen Partner besorgen können. Dann auch wirklich mit dem jeweils gleichen Geschlecht.

Ein Gutes hatte die Sache aber: Durch diese Probleme ist Frauchen auf das Rennmaus-Forum aufmerksam geworden! Heute geht sie praktisch täglich auf www.rennmaus.de und lernt ständig dazu.

Wie isset? Habt ihr schon genug? Oder kann ich noch ein bisschen erzählen? Dann kriegt ihr jetzt noch ein paar Eckdaten um die Ohren gepfeffert! *grins*

Durch jahrzehntelange Zucht gibt es uns mittlerweile in etlichen Farbschlägen, von Natur (Agouti) über Schwarz und Weiß zu verschiedenen Fuchstönen, in Gold und Brauntönen, als Schacken und Schimmel. Unser Gewicht variiert auch ziemlich, von 60 Gramm bei zierlichen Damen zu 130 Gramm bei stattlichen Herren. Aber Hauptsache ist doch eh immer, dass man gesund und glücklich ist, oder?

Und unser Wesen wurde durch die Zucht nicht verändert. Deshalb sollte man uns niiaiiie alleine halten. Aber bitte keine Großgruppen! Eine Großgruppe ist alles ab drei Tieren! In der freien Natur würden wir zwar in großen Familienverbänden leben, aber da gäbe es immer nur ein Paar, das über das Revier herrscht. Alle anderen sind die Kinder, die sich den Eltern unterordnen müssen. Wenn jemand aufmuckt oder sich fortpflanzen will, wird er vertrieben. Da ein solches System bei



euch in einem kleinen Gehege nicht möglich ist, ist die beste Annäherung ein gleichgeschlechtliches Paar. Ob zwei Männchen oder zwei Weibchen, das spielt keine Rolle. Aber wenn man einen festen Partner hat und die Rangfolge geklärt ist, dann kann man wunderbar kuscheln.



Seid aber gewarnt! Wir kuscheln meistens nur mit unseresgleichen. Frauchen nennt uns deshalb ihr „Mäusekino“, weil sie sich abends immer vor unser Gehege setzt und uns beim rumwuseln beobachtet. Dabei hat sie immer Herzchen in den Augen... komisch, oder? Aber wir sind einfach Beobachtungstiere, keine Kuscheltiere. Je nach Charakter kommen einige freiwillig zum Kuscheln raus, andere lassen sich nie gerne in die Hand nehmen. Also bitte: respektiert das. Wir sind ja auch so ganz toll, nicht wahr?!

1. Informiert euch im Voraus!

www.rennmaus.de ist eine ausführliche und aktuelle Quelle. Leider sind Bücher i.d.R. veraltet und Mitarbeiter in Zoofachgeschäften tragen Ansichten aus den 80ern unreflektiert weiter

2. Besorgt euch direkt ein ordentliches Gehege, Einrichtung, Futter etc.

Meist wird Anfängern geraten, ein Aquarium mit

Aufsatz zu nehmen. Das Becken (mindestens 100*50*50cm) kann komplett als Buddelbecken genommen werden. Man kann uns hier super beobachten, ohne dass wir große Mengen der Einstreu im Zimmer verteilen können. Geeignetes Laufrad, möglichst großes Sandbad und ein Napf für Frischfutter (vlt sogar ein Heizstein?!) können im Aufsatz untergebracht werden. Richtig gutes Futter gibt es bei einigen Online-Quellen.

3. Sucht euch einen Tierarzt, der bereits Erfahrung mit Rennern hat

Wenn ihr bereits wisst, wo eure Fellnasen in guten Händen sein werden, könnt ihr im Notfall schnell handeln. Leider verbergen wir unsere Schwächen nämlich so lange wie es irgend geht. Wenn es uns dann mal offensichtlich schlecht geht, muss sofort gehandelt werden, sonst kann es schnell zu spät sein. Scheut euch deshalb bitte auch nicht, nachts oder am Wochenende zur Tierklinik zu fahren.

4. Holt eure neuen Mitbewohner nicht vom Geschäft/privaten Vermehrern, sondern aus dem Tierschutz oder von privaten Abgaben

Heutzutage kommen leider die meisten Renner, die man im Zoofachhandel bekommen kann, aus schrecklichen Großproduktionen. Viele Jungtiere sind krank und schlecht sozialisiert, es werden von den ungeschulten Mitarbeitern zu junge Renner abgegeben, bei denen man das Geschlecht noch gar nicht bestimmen kann oder die Kleinen werden alle zusammen gehalten und dann bereits geschwängert abgegeben... die Liste an Tierleid ist endlos. Also bitte: Holt eure Renner von einer Quelle, bei der ihr euch niemals schämen müsst sie anzugeben.

Ein kleiner Tipp: Falls man euch mehr als zwei oder Tiere unter 10 Wochen geben will... dreht bitte sofort um und nehmt kein Tier mit!

Was tun bei Schreibblockade?

Da gibt es sicher viele tolle Ratschläge sogenannter "Experten", ich persönlich öffne einfach ein neues Dokument im simpelsten Texteditor (meist der in Windows mit eingebaute "Editor") und schreibe einfach alles auf, was mir

gerade durch den Kopf geht. So hatte ich gestern zum Beispiel die Idee, einen "Leitfaden für Welteroberer" zu erstellen, nur fehlt mir leider das notwendige Know-How und eine Internetrecherche diesbezüglich würde ich unter



Berücksichtigung von dem, was wir heute so über NSA und BND wissen, lieber vermeiden. Die raffen vielleicht nicht, dass die Suchanfragen in der Richtung "wie unterjochte ich die Welt mit minimalen Opfern" (man braucht ja für eine weltweite Herrschaft auch weltweit Untergebene, wenn man die aber z. B. in einem Atomkrieg um die Macht fast alle auslöscht, ist die ganze Weltherrschaft recht witzlos. Höchstens kann man noch sagen, die Zukunft wird "strahlend" für einen Spaßartikel sein sollen. Außerdem könnte es sein, dass ich die Idee sowieso aus dem Internet habe, da gibt es ja so viele lustige, meist englische, Artikel, die ich im Lauf der Jahre gelesen habe. Da könnte mir einfach was im Langzeitgedächtnis hängen geblieben sein. Und das Gedächtnis übersetzt es mir ja dann auch gleich ins Deutsche, so, dass ich nicht mal erkennen würde, ob es von einem alten englischen Artikel abgekupfert ist.

Letztendlich habe ich die Idee also verworfen. Aber so konnte ich jetzt einen Absatz füllen, das ist doch was.

Nun also weiter, was fällt mir denn so ein...? Das Interessanteste an der Methode ist, dass ich wenn ich das Geschriebene ein paar Tage später lese, meistens gar nicht mehr genau weiß, was ich da geschrieben habe, der literarische Erguss kam ja eher aus dem Unterbewusstsein. Das ist dann eine eigene kleine Überraschung. Wobei diese natürlich von "wie genial ist das denn" bis zu "was ist das denn für ein Mist" schwanken kann. Aber gegen die Schreibblockade ist halt Schreiben immer besser als Nichtschreiben. Und irgendwann kommt dann auch mal der Geistesblitz, der zu einem besseren Artikel führt als zu diesem hier.

Also schreibe ich zur Not über mein Problem, nichts Gutes schreiben zu können und mache das zu einem Artikel. Der Leser weiß ja nicht, was davon der erste Fließtext war und was noch später hinzugekommen ist, zum Beispiel zur Veranschaulichung, oder um einen Gedanken doch noch etwas besser zu erklären. Sobald es einem Artikel ähnlich genug wird, muss ich ja auf den Leser eingehen, der nicht unbedingt meine

Gedankengänge kennt. Wenn ich es nicht erwähnen würde, wüsste der Leser ja auch nicht, dass dieser Absatz zuerst unter dem folgenden Absatz lag.

Die Methode des "einfach mal alles schreiben" empfiehlt sich allerdings in ruhiger Umgebung, denn wie ich selbst gerade merke, kann ein Gespräch von Personen in der Nähe dazu führen, dass man auch beim ungefilterten Schreiben den Faden verliert und mit Pech die Blockade noch verstärkt. Denn wenn man selbst einen recht sinnfreien Gedankenzug nicht halten kann, tut man sich eine Zeit lang besonders schwer, einen sinnvollen zu finden. Zum Glück ging es aber diesmal gut aus.

Und wie man sieht, habe ich auf diese Weise nun schon fast eine Seite (vielleicht sogar mehr, wenn der Layouter damit fertig ist) geschrieben und es sieht doch ziemlich gut nach einem Artikel aus. Was meint ihr Leser, um wie viel besser könntet ihr wohl schreiben, wenn ihr sogar eine richtige Idee dahinter habt? Ein Hobby vielleicht, oder ein Bericht über eine Veranstaltung, auf der ihr vor Kurzem wart? Für mich, der sich die letzten ca. 25 Jahre am liebsten in seinen "4 Wänden" aufgehalten hat, ist das nicht so einfach, da fehlt halt das Interesse an bzw. die Erfahrung mit "der echten Welt da draußen", aber selbst ich bekomme so was hier zustande. Ohne vorher ein Ziel dafür gehabt zu haben.

Na los, schreibt einfach mal was und schaut selbst, was dabei herauskommt.





Gedichte

Autor: Michael Marr

Getraut

Vor Jahren haben zwei begonnen
Sich einander ein Heim zu geben
Das Band der Liebe hat gesponnen
Was heute hier erhält den Segen

Zusammen habt ihr euch getraut
Das Versprechen euch zu geben
Habt so ein Fundament erbaut
Für das Haus genannt das Leben

Es soll euch schützen vor dem Regen
In bester Lage soll's gelegen
Euch stets ein Ort der Freude sein
Im grünen und bei Sonnenschein

Spiel

Bedächtig geht die Sonne unter
Im Heil der Nacht der kühlen schönen
Instinkt erwacht Gefühl wird munter
Wir werden heut dem Leben frönen

Wir schreiten erhoben durch den Raum
Die Spanner Augen starren gierig
Wie schemen betreten Wundertraum
Als Gier verbrennt und nichts bleibt übrig

Durch das Fieber der Besessenheit
Wie Phantasten im Delirium
So drängen wir vor zu Lust und Leid
Und die ganze Welt um uns herum

Ist nur Statist in unserem Spiel

Normal

Normal sein kann	etwas wagt
nur wer die Angst	
verschweigt	Der nur dem
Der die Mitte sucht	allgemeinen Geist
und dort verbleibt	entspricht
Der immer tut was	Der nie mit
man ihm sagt	Konventionen bricht
Der nie im Leben	Der nie sagt wie er
	wirklich ist

Praxis

Sitz ne Hexe im Idiotentest
Für den Besenführerschein
Verflucht verwunschen Pech und Pest
Murmelt sie in sich hinein

Denkt an die Walpurgisnacht
An den Spaß den sie gehabt
Wie gut hat man das Gebräu geschmeckt

Die Festlichkeit war voll in Gange
Alle tanzten wild umher
Durch die nächtliche Feuerflamme
Flogen sie durchs Flammenmeer

Jäh kam die Hexenpolizei
Löste die Versammlung auf
"Hamm sie BTM dabei"
So nahm das Elend seinen Lauf.

Und die Moral von der Geschicht
Nach Kröten lecken fliegt man nicht



Funseite

01. Wobei helfen zerkleinerte Kastanien?

- A Smartphone aufladen
- B Herausfinden, wo Norden ist
- C Waschen dreckiger Hemden

02. Eine versalzene Suppe rettet man am besten mit ...

- A ... einer überreifen Mango.
- B ... einer rohen Kartoffel.
- C ... geraspelten Radieschen.

03. Womit beschäftigt sich § 911 des BGB unter dem Stichwort "Überfall"?

- A Bälle, die von Spielplätzen in Fenster treffen.
- B Dachlawinen, die auf den Gehsteig schlagen.
- C Früchte, die auf das Nachbargrundstück gefallen sind.

04. Wissenschaftlern zufolge haben männliche Raucher im Gegensatz zu Nichtraucher ...?

- A ... häufiger Gänsehaut
- B ... einen niedrigeren IQ
- C ... größere Füße

05. Gähnen ist ja bekanntlich ansteckend – laut einer Studie gilt das allerdings nicht für ...?

- A ... Kinder unter 5 Jahren
- B ... Senioren mit dritten Zähnen
- C ... Menschen mit zu viel Botox im Gesicht

06. Mit welchen Haushaltsmitteln lässt sich im Notfall eine Kerze basteln?

- A Leberwurst und Streichholz
- B Honig und Paketband
- C Butter und Toilettenpapier

07. Was passiert mit einem Ei, wenn es für 24 Stunden in Essig eingelegt wird?

- A Es wird steinhart und färbt sich violett.
- B Es wird so flach wie eine Oblate.
- C Es verwandelt sich in einen durchsichtigen Flummi.

08. Worauf geht das Wort "dämlich" seinem Wortstamm nach zurück?

- A Dämonen
- B Dämmerung
- C Dummheit von Damen

Antworten

- Antwort 01: C. Trockene Kastanien zerkleinern und dieses statt Waschmittel verwenden. Fertig ist das Ökwaschmittel.
- Antwort 02: B. Kartoffeln saugen beim Kochen das Salz auf. Diese kann man dann nach dem Kochen wieder aus der Suppe (mit dem überschüssigen Salz) entfernen.
- Antwort 03: C. Im Gesetz werden die Besitzrechte von Früchten usw. geregelt, die z.B. bei einem Baum mit überstehenden Ästen herunter fallen.
- Antwort 04: B. Israelische Wissenschaftler haben festgestellt, dass Menschen mit niedrigem IQ eher zum rauschen neigen, als Menschen mit höherem IQ.
- Antwort 05: A. Wissenschaftler vermuten, dass Kinder unter 5 Jahren dieses "Nachahmen" nicht können, weil ihnen bis zu diesem Zeitpunkt die Empathie dazu fehlt.
- Antwort 06: C. Einfach Klebpapier zu einem Docht drehen, in die Butter tief reinstecken und anzünden. Beim schmelzen setzt die Butter Öl frei, welches dann brennt.
- Antwort 07: C. Es ist allerdings zweifelhaft, dass das Ei dann noch schmeckt.
- Antwort 08: B. Es gibt verschiedene Ansätze der Erklärung. Zum einen soll das Wort "damelen" oder "temulentus" aus dem 16. Jahrhundert entstanden sein. Dieses soll wiederum als Ursprung "Dämmerung" haben.

Rezepte

Rezeptvorschlag für Grünkohl

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Schmorzeit: ca. 90 Minuten

ca. 600 kcal pro Person

Grünkohlblätter jeweils von der großen Mittelrippe zupfen. Bei stärkeren Blättern am besten mit einem Messer herausschneiden. Wundern Sie sich nicht, es ist eine Riesenmenge, aber der Grünkohl fällt beim Blanchieren und Schmoren zusammen. Blätter gründlich waschen, da in den krausen Rändern oft noch Sand haftet.

In einem großen Topf 2 - 3 l Wasser zum Kochen bringen. Grünkohlblätter portionsweise in den Topf geben, ca. 30 Sek. ziehen lassen (blanchieren, dadurch schmeckt der Kohl nicht mehr so bitter). Mit der Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und in ein Sieb oder eine große Schüssel geben. Den Kohl grob hacken. Zwiebel schälen und würfeln.

2 EL Schmalz in einem Bräter oder Schmortopf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Kohl hinzufügen und kurz dünsten. Ca. 500 ml Wasser dazu gießen. Alles aufkochen. Inzwischen das Kasseler waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und auf den Grünkohl legen. Alles zudecken und bei mittlerer Hitze ca. 1,5 Std. schmoren. Inzwischen die Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser garen. Kleines Püschchen.

Dann Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken und mit einem kleinen Küchenmesser pellen. Ca. 30 min. vor Ende der Schmorzeit Kohlwürste und Pinkel auf den Grünkohl legen. Zugedeckt weiter schmoren lassen.

1 EL Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Kartoffel bei mittlerer Hitze goldgelb unter Wenden braten lassen. Mit Salz würzen, dann mit Zucker (wer auf Säure steht) 1 Min. karamellisieren.

Endspurt: Kassler und Würste herausnehmen. Haferflocken unter den Grünkohl rühren und ca. 5 Minuten weiter köcheln lassen. Dadurch wird der Grünkohl angedickt. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Grünkohl mit Kasseler, Würstchen und süßen Kartoffeln servieren.

Zutaten:

- 4 EL Butterschmalz
- 500 g ausgelöstes Kasseler Kotelett
- 500 g kleine festkochende Kartoffeln
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 4 Würste
- 3 EL zarte Haferflocken
- 1-2 EL mittelscharfer Senf
- 1 Zwiebel, mittelgroß





Veranstaltungskalender -Juni 2016

02.06.2016 Klavier-Festival Ruhr 2016 Weltweit wichtigste Plattform der internationalen Pianisten-Elite Philharmonie, Huyssenallee 53, 45128 Essen Eintritt: Kategorie 1: 77€ Kategorie 2: 67€ Kategorie 3: 57€ Kategorie 4: 47€ Kategorie 5: 26€ Öffnungszeiten: 20:00 Uhr	Rollstuhlfahrer + Begleitung: 26,30€ Öffnungszeiten: 20:00 Uhr 15.06.2016 Tschick Casa / Box, Theaterplatz 7, 45127 Essen Eintritt: Normalpreis: 17,20€ Schüler/Studierende: 12,30€ Schwerbehinderte ab GdB 70: 12,30€ Öffnungszeiten: 19:00 Uhr 18.06.2016 Baukulturführung Grillo-Theater, Theaterplatz 10, 45128 Essen Eintritt: 6€ Öffnungszeiten: 14:30 Uhr 22.06.2016 Il barbiere di Siviglia Aalto-Theater, Opernplatz 10, 45128 Essen Eintritt: Kategorie 1: Normalpreis 50,95€, Schüler/Studierende 36,30€, Schwerbehinderte ab GdB 70 36,30€ Kategorie 2: Normalpreis 44,90€, Schüler/Studierende 32€, Schwerbehinderte ab GdB 70 32€ Kategorie 3: Normalpreis 35,55€, Schüler/Studierende 24,50€, Schwerbehinderte ab GdB 70 24,50€ Kategorie 4: Normalpreis 30,05€, Schüler/Studierende 20,60€, Schwerbehinderte ab GdB 70 20,60€ Kategorie 5: Normalpreis 22,45€, Schüler/Studierende 16€, Schwerbehinderte ab GdB 70 16€	Öffnungszeiten: 19:30 Uhr 25.06.2016 Männer, Macken & Mallorca Theater Courage, Goethestraße 67, 45130 Essen Eintritt: Normalpreis: 18,60€ Studenten/Arbeitslose: 15,30€ Schüler bis 18 J. / Hartz IV: 12€ Rollstuhlfahrer + Begleitung: 26,30€ Öffnungszeiten: 20:00 Uhr 29.06.2016 Die Odyssee Aalto-Theater, Opernplatz 10, 45128 Essen Eintritt: Kategorie 1: Normalpreis 50,95€, Schüler/Studierende 36,30€, Schwerbehinderte ab GdB 70 36,30€ Kategorie 2: Normalpreis 44,90€, Schüler/Studierende 32€, Schwerbehinderte ab GdB 70 32€ Kategorie 3: Normalpreis 35,55€, Schüler/Studierende 24,50€, Schwerbehinderte ab GdB 70 24,50€ Kategorie 4: Normalpreis 30,05€, Schüler/Studierende 20,60€, Schwerbehinderte ab GdB 70 20,60€ Kategorie 5: Normalpreis 22,45€, Schüler/Studierende 16€, Schwerbehinderte ab GdB 70 16€ Öffnungszeiten: 19:30 Uhr
04.06.2016 Machine De Cirque – Die Welt steht Kopf GOP Varieté-Theater Essen, Rottstraße 30, 45127 Essen Eintritt: Normalpreis: 42,45€ Kinder bis 14 J.: 17,45€ Schüler/Studierende: 17,45€ Show inkl. 3-Gang-Menü: 65,95€ Show inkl. 2-Gang-Menü: 49,45€ Öffnungszeiten: 18:00 Uhr 08.06.2016 Super Victor – ran an den Ball! Aalto-Theater, Opernplatz 10, 45128 Essen Eintritt: 7,60€ Öffnungszeiten: 11:15 Uhr 11.06.2016 Ein Herz und eine Seele Zwei Episoden der Kultserie „Ein Herz und eine Seele“ aus den 70er Jahren Theater Courage, Goethestraße 67, 45130 Essen Eintritt: Normalpreis: 18,60€ Studenten/Arbeitslose: 15,30€ Schüler bis 18 J. / Hartz IV: 12€		



Impressum

Herausgeber:

Zentrum für Joborientierung
Sabinastr. 27
45136 Essen
Tel.: 0201 220 86 73

Redaktion:

Chefredaktion: sw
Layout: js
Stellv. Chefredaktion & Stellv. Layout: ki

Titelbild:

Ostern, wg
und weitere
Die Zeitschrift „Infolette“ erscheint einmal im Monat in einer kleinen Auflage von etwa 4 Exemplaren und ist kostenlos.

Die aktuellen Ausgaben sind auch online verfügbar unter:

www.essener-palette.de/ZFJO/neues.html

Copyright-Hinweis:



Einige Bilder und Textabschnitte können von Internetseiten, wie z.B. Wikipedia.de, stammen.

Nicht selbst erstellte Texte werden als solche gekennzeichnet. Das Copyright liegt beim jeweiligen Inhaber. Wir distanzieren uns ausdrücklich von weiteren Inhalten fremder Webseiten, deren Material wir für unsere Zeitung verwendet haben.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist der 24. Juni 2016. Druck erfolgt voraussichtlich am 30. Juni 2016.

Beiträge, Ideen und Vorschläge werden gerne von der EDV-Abteilung entgegen genommen und bearbeitet.

