

Infolette

die Zeitung der
Essener Palette e.V.



Aus dem Inhalt



Eine kleine
Beerenkunde



Mieze an Bord



Brehminsel





Inhaltsverzeichnis

Eine kleine Beerenkunde.....	3
Melone.....	6
Miezen an Bord.....	7
Wespen.....	7
Steinobst.....	9
Fenchel und Zucchini.....	11
Altenhof Siedlung.....	12
Brehminsel Essen-Werden.....	13
Hirtsiefer-Siedlung.....	14
Angst- und Panikattacken.....	14
Stiftskirche St. Lambertus.....	15
StGB.....	16
Straf- und Verfahrensrecht.....	16
Gedichte.....	17
Rezepte.....	18
Veranstaltungskalender.....	19
Impressum.....	20



Vorwort:

Liebe Leser,

das letzte Vorwort aus meiner Feder widme ich der deutschen Sprache. Leider ist es so, dass die Sprache sehr „verenglischt“ wird,

Ich zitiere meinen Onkel, mit dem ich voll übereinstimme:

Man hat einen BURN OUT, wird im OFFICE ge-MOBBT, ist DOWN, weil man keinen DOPE mehr hat, der einen HIGH macht. Sie gehen zum HAIRSTYLING, lassen sich PIERCEN und LIFTEN,

TWITTERN, FACEBOOKEN, werden FOLLOWER und bleiben COOL bis der DOC kommt. Wenn Sie Hunger und Durst verspüren, brauchen sie einen HOT DOG, BIG MAC, COKE und COFFEE TO GO. Sie gehen auch zur FACEBOOK PARTY, wo die Orientierungslosigkeit ihren Höhepunkt erreicht. Sie finden es globalisiert, wenn sie ihre Heimatsprache aufgeben und vorwiegend „denglisch“ sprechen. Es gibt neben MERRY CHRISTMAS und HAPPY NEW YEAR weiterhin unendliche Beispiele und leider lassen sich diese aus unserem alltäglichen Sprachgebrauch auch nicht mehr verdrängen.

Ich wünsche euch allen eine wirklich gute Zeit und viel Kraft und Nerven durchzuhalten.

Eure Chefredakteurin

(in der Zeit vom 01.09.2015 bis 31.08.2016)





Eine kleine Beerenkunde

Nun sind sie wieder da, die kleinen Beeren mit dem großen Geschmack, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Erdbeeren.

Wonne in drei Variationen: Johannisbeeren

Die kleinen, prallen, glänzenden Beeren, die zu etwa zehn bis zwanzig Stück an filigranen Rispen wachsen, sind nach dem Tag benannt, mit dem üblicherweise ihre Erntesaison beginnt, dem Johannistag am 24. Juni. Besonders verbreitet sind die roten Vertreter von ihnen, aber es gibt sie auch in weiß und schwarz. Typisch ist für alle Johannisbeeren eine charakteristische Säure, zu der sich bei den Weißen eine milde Süße gesellt. Während die Dunkleren ein vollmundiges, herbes Aroma haben. Möchte man das Obst frisch naschen, kommen bei den meisten Menschen weiße und rote Johannisbeeren besser an. Die Schwarzen hingegen sind perfekt für Marmelade oder für Wildgerichte. Wer bei der Zubereitung nicht alle Beeren einzeln von der Rispe zupfen will, kann den kleinen Stiel über einer Schale durch eine Gabel streichen. Dann lösen sich die Beeren automatisch und fallen durch.

Wiederentdecktes Fruchtvergnügen: Stachelbeeren

Stachelbeeren sind in der Natur extrem verbreitet. Sie wachsen in Europa, Nordafrika, Kleinasien, im Kaukasus, am Himalaya und in China. Die Blütezeit liegt in Mitteleuropa etwa bei April bis Mai. Die hängenden Blüten sitzen einzeln bis zu dritt in den Blattachsen. In der Mitte der Blütenstiele sitzen zwei kleine Vorblätter. Die zwittrige Blüte ist fünfzählig. Der weiche behaarte Blütenbecher ist grünlich und zurückgekrümmt. Die hängende meist anfangs behaarte und zuletzt kahle Beere kann bei einem Durchmesser von 1–3 Zentimetern länglich bis kugelig sein. Die Fruchtfarbe ist je nach Sorte grün, gelb bis purpurrot. Die Reifezeit der Früchte liegt in Mitteleuropa bei Juli und August.

Seit dem 16. Jahrhundert schätzt man ihre di-

cken, weichen Früchte als Obst – doch sie gerieten in Vergessenheit und gelten derzeit als ein wiederentdeckter Geheimtipp. Gepflückt werden Stachelbeeren in der Regel, wenn sie grün und noch nicht ganz reif sind. Dann eignen sie sich am besten für selbst gekochte Marmelade, Kuchen und Kompott. Richtig grüne Stachelbeeren kann man bis zu 10 Tage lang im Kühlschrank lagern. Sie reifen nach und erreichen, je nach Sorte, eine gelbliche oder rote Färbung. Dann sind sie auch noch, sei es pur oder zum Beispiel im Obstsalat, eine wunderbare Erfrischung, deren Geschmack leicht an Kiwi und zugleich an Melone erinnert.

Aromatischer Spätsommergeschmack: Brombeeren

Aus gutem Grund nennt man Brombeeren auch Krotzbeeren oder Kratzbeeren. Sie sitzen auf extern dornigen, bis zu 2 Meter hohen Sträuchern. Das gilt zumindest für die alten und die wilden Brombeeren, neu gezüchtete Kultursorten haben meist keine Dornen mehr. Den Ausdruck

strenggenommen sind Brombeeren keine Beeren, sondern Sammelsteinfrüchte. Bei den kleinen blauschwarzen Beeren handelt es sich um viele kleinen Früchte, die zusammen auf einem Zapfen sitzen. Da sie das gleichmäßige Klima lieben, sind sie mit einer Erntesaison von August bis September ein typisches Sommerobst. Die Oberfläche der kleinen Früchte, die zusammen die Beeren ergeben, ist sehr weich. Daher sollten Brombeeren nach dem Einkauf auch im Kühlschrank nicht länger als 2 Tage gelagert und dann verzehrt werden. Ganz wichtig ist, auch nichts daraufzulegen und sie auch möglichst nur in einer Schicht zu lagern, damit sie nicht zerdrückt werden. Ihr süß-säuerlicher Geschmack passt gut zu Milchprodukten und Eierspeisen – etwa zu Baiser, Kefirsuppe und Quark. Auch auf dem Obstboden sind sie ein klassischer Belag.

Jetzt ein noch größeres Vergnügen: Heidelbeeren:



Die kleinen hocharomatischen Beeren, die auf Grund ihrer intensiven Farbe auch Blaubeeren genannt werden, sind heute beliebter denn je. Beim Essen stören weder Kerne noch Stängel. Sie sind vielseitig lecker und können gleich roh genascht werden. Sie machen auch heute keine blauen Zähne mehr. Das war bei den wild wachsenden Waldheidelbeeren, die man früher hier als einzige Vertreter ihrer Art kannte, anders. Sie haben nicht nur blaue Zähne verursacht, sondern sind auch im Fruchtfleisch so stark gefärbt, dass ihr Verzehr auf Lippen, Zunge und Zähnen seine Spuren hinterließ.

Sie gehören zum Besten, was der Obststand zu bieten hat: Heidelbeeren schmecken nicht nur lecker, sie stecken auch voller Inhaltsstoffe. Heidelbeeren (auch Blaubeere, Schwarzebeere oder Moosbeere) sind zum einen in den nördlichen Gebieten von Europa und Asien verbreitet, wo sie vorzugsweise in halbschattigen Wäldern wachsen. Viele verbinden ihre herbe Süße daher mit der Erinnerung an Sonntagsausflüge, bei denen fleißig ins Körbchen gesammelt wurde. Eine ganz eigene Sache sind aber Kulturheidelbeeren, die aus Nordamerika stammen und heute in vielen Regionen weltweit angebaut werden. Ihr Aroma entspricht den der hiesigen wild wachsenden Beeren, aber sie sind deutlich größer. Das macht sie sowohl fürs Naschen, als auch für die Verarbeitung in der Küche attraktiver. Ihre Hochsaison währt von Juni bis September. Und während dieser Zeit heißt es: zugreifen, denn Heidelbeeren sind gesund. Ganz nebenbei freut sich auch die Figur, wenn Heidelbeeren auf der Speisekarte stehen. 100 Gramm Heidelbeeren enthalten maximal 36 Kalorien. Gut zu wissen: Wilde Heidelbeeren sind besonders gesund, denn sie enthalten mehr von den wichtigen Nährstoffen als Zucht Heidelbeeren. Nach dem Einkauf halten sie sich im Kühlschrank einige Tage lang.

Ein heilender Genuss: Himbeeren.

Die Himbeere ist bereits im Altertum als Heilpflanze bekannt. Der Gehalt an Vitamin C, Kalium und Fruchtsäuren soll die Abwehrkräfte und die Wundheilung fördern. Im Mittelalter wurde sie vor allem in Klöstern kultiviert. Bereits im Jahre 1601 hat Clusius zwischen roten und gelben Arten unterschieden.

Grundsätzlich wird bei der Himbeere zwischen zwei Sorten unterschieden, die Sommerhimbeere und die Herbsthimbeere. Meist werden aus betriebstechnischen Gründen nach der Ernte alle Triebe abgeschnitten, was im Folgejahr zu Neutrieben und zu einer einmaligen Ernte im Herbst führt. Bei Sommerhimbeeren werden die Neutriebe belassen und so eine Ernte Ende Juni

– Anfang August herbeigeführt. Die Pflanze ist eine wegen ihrer Früchte beliebte Gartenpflanze. Die durch ihren hohen Vitamingehalt äußerst gesunden Früchte werden häufig roh verzehrt oder beispielsweise als Marmelade, Gelee, Kompott, Saft, Kuchenbelag, Kaltschale oder Fruchtgrütze vielfältig in der Küche verwendet. Die Beerenfrucht findet auch zum Aromatisieren von reinem Alkohol Verwendung. Die dabei entstehende Spirituose trägt die Bezeichnung „Himbeergeist“. Die Beeren reifen nach der Ernte nicht nach. Aufgrund ihres geringen Zuckergehaltes sind Himbeeren besonders kalorienarm.

In der Naturheilkunde finden sowohl Früchte, Blätter, Blüten als auch Wurzeln Anwendung. Es werden beispielsweise die Beeren gekocht oder roh eingenommen oder die verschiedenen Teile der Pflanze als Tee, Tinkturen oder Bäder angewandt. Die Wirkung der Pflanze reicht von entzündungshemmend, blutreinigend, beruhigend, fiebersenkend, bis harn- und schweißtreibend. Eingesetzt wird sie unter anderem bei geschwächtem Immunsystem, Rheuma, Halsentzündung, Mundgeschwüren oder Verdauungsproblemen.

Ein Sommermärchen in Rot: Erdbeeren





Die beliebteste Beere in unseren Gärten ist zweifellos die Erdbeere. Sie steht in unserer Gunst ganz oben und gehört für viele zu den schönsten Pflanzen, die der Sommer zu bieten hat. Wenn ihre leuchtend roten Früchte reifen, kann kaum jemand an ihnen vorbeigehen, ohne ein paar der leckeren, saftigen, süßen Beeren zu naschen. Dabei sind Erdbeeren nicht nur richtig lecker, sondern auch noch sehr gesund. Neben ihrem feinen Geschmack weisen die kalorienarmen Früchte eine Anzahl an Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen auf. Was gibt es Schöneres als sich ein paar Pflanzen für den eigenen Garten zu gönnen? Schon ein kleines Beet reicht aus, um sich den ganzen Sommer über mit frischen Erdbeeren zu versorgen. Und das Beste: Ihre Kultur ist denkbar einfach. Selbst auf Balkon und Terrasse lassen sie sich problemlos kultivieren. Denn alle Sorten wachsen in ausreichend großen Pflanzgefäßen so gut wie in einem Beet. Wie bei kaum einer anderen Beerenart werden ständig neue Erdbeersorten auf den Markt gebracht. Deshalb sollte man bei der Sortenwahl auf bestimmte Aspekte Wert legen, dazu zählen: die Qualität, die Größe und das Aroma der Früchte, aber auch die Gesundheit der Pflanzen, sowie ihre Ertragssicherheit. Neben altbewährten Erdbeeren, die man eventuell noch aus der Kindheit kannte, findet man auch noch andere Sorten und auch eigene Züchtungen, die unsere Beachtung finden.

Von Mai bis Juli gibt es deutsche Erdbeeren. Sie schmecken meist am besten, weil sie frisch gepflückt keine langen Transportwege zurücklegen müssen, auch sind sie weniger schadstoffbelastet. Von Februar bis Mai sind Früchte aus Spanien und Italien erhältlich. Um die Weihnachtszeit kann man Erdbeeren aus Marokko und Ägypten kaufen. Es lohnt sich aber, auf die heimische Saison im Frühsommer zu warten. Erdbeeren sind äußerst empfindlich. Bereits ein paar Stunden nach der Ernte beginnen sie ihr Aroma zu verlieren. Deshalb sollte man sie möglichst sofort verzehren. Nicht gewaschen und abgedeckt kann man die sensiblen Früchte bis zu zwei Tagen im Kühlschrank lassen. Ein flacher Behälter verhindert Druckstellen. Beschädigte Früchte sollte man entfernen sie schimmeln schnell. Erd-

beeren nicht unter fließendem Wasser säubern, sondern in stehendem Wasser. Stiel und Kelchblüten erst nach dem Waschen entfernen.

Die Erdbeeren sind eine Gattung der Unterfamilie der Rosideae innerhalb der Familie der Rosengewächse. Sie spielen schon seit der Steinzeit eine Rolle in der Ernährung, erst mit Einführung amerikanischer Arten im 18. Jahrhundert entwickelte sich jedoch die Gartenerdbeere. Entgegen ihrem Namen zählt die Erdbeere nicht zu den Beeren, sondern zu den Sammelnussfrüchten. Es gibt ungefähr zwanzig Arten, die meisten in den gemäßigten Zonen der Nordhalbkugel, sowie eine Art in Chile.

Erdbeeren sind mehrjährige krautige Pflanzen. Meist sind sie weich oder seidig behaart, mit dicken schwach holzigen, fadenförmiger Ausläufer, treibendem Wurzelstock. Erdbeeren tragen weiße, selten gelbliche Blüten die nach Ende der Kälteperiode erscheinen. Die Blütenbecher tragen fünf grüne Kelchblätter und fünf rundliche Kronblätter. Bei der Reife bildet so der Blütenboden eine fleischige Scheinbeere. Die Früchte im biologischen Sinn sind kleine gelbe Nüsschen an der Oberfläche der roten Scheinfrucht. Der fleischige Blütenboden wird als Obst genutzt. Kommerziell angebaut werden verschiedene Sorten der Gartenerdbeere. Erdbeeren zählen zu den nicht klimatischen Früchten. Wenn sie unreif gepflückt werden, reifen sie nicht nach. Die Früchte können als Rohkost verzehrt werden, auch als Obstsalat ggf. gezuckert und mit einer Portion Schlagsahne oder können als Tortenbelag dienen. Üblich sind auch die Herstellung von Erdbeerkonfitüre oder als Zugabe zu Eiscreme oder Fruchtojoghurt. Bekannt ist auch die Verwendung von Bowlen oder Rumtopf. Als Konserve oder Tiefkühlkost sind die Früchte wegen ihrer weichen Konsistenz eher nicht geeignet.

Auf diesem Weg möchte ich mich bei der Person bedanken, die das Herz am rechten Fleck hat, sagt was sie denkt und eine sympathische Person ist, die leider die Maßnahme beendet, unsere Chefredakteurin S.W.

Ich wünsche Dir alles Gute.■

rs



Obst oder Gemüse (Melone)

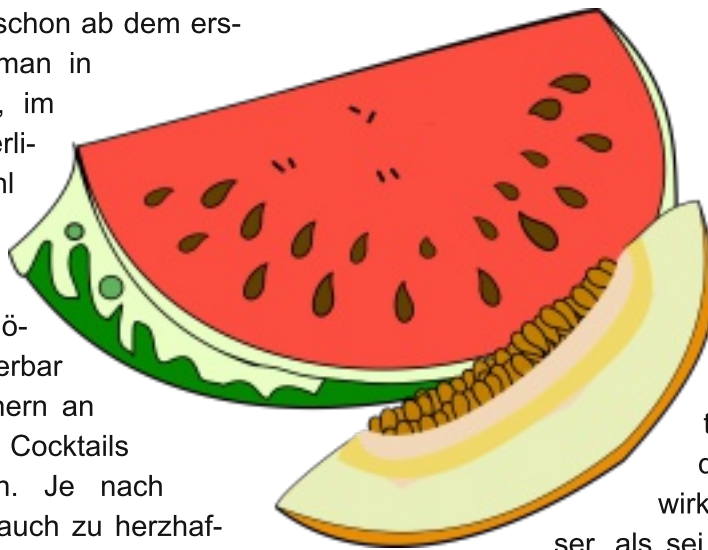
Kugelig oder oval, gelb, grün oder eher beige-braun, glatt oder mit knorriger Schale: jetzt ist Melonenzeit: Die Meinung wie Melonen einzuordnen sind, gehen auseinander. „So süße, saftige Früchte – so muss es Obst sein – argumentieren die einen, „Melonen sind ein Kürbisgewächs, mit Gurken verwandt und daher ganz klar ein Gemüse, finden die anderen. Auch Gärtner sind sich da nicht immer einig. Umso besser, dass die Zubereitung so viele Möglichkeiten lässt. Die kann man sich mal als Gemüse, mal als Obst aufischen. Es gibt eine Frucht, die wie keine andere schon ab dem ersten Bissen, den man in den Mund nimmt, im Kopf ein sommerliches Urlaubsgefühl entfacht: Melonen.

Die süßen Durstlöcher sind wunderbar vielfältig und erinnern an Ferien, Strand, Cocktails und gutes Leben. Je nach Sorte passen sie auch zu herzhaften Gerichten, denen sie eine feine, unbewehrte Note verleihen. Ein Glück, dass sie seit Jahren fest im Sortiment der Speisen für die warmen Monate gehören! Zu Hause sind Melonen in tropischen und subtropischen Gebieten. Auch hier zu Lande können sie an einem warmen, sonnigen Standort gedeihen. Für alle, die nicht als Hobbygärtner aktiv sein wollen, werden sie aus dem Süden importiert. zum Beispiel aus Frankreich, Italien, Griechenland oder Spanien.

Bunte Sortenvielfalt:

Im Ansehen und Geschmack unterscheiden sich die verschiedenen Sorten zum Teil deutlich. Da gibt es die zuckersüße Honigmelone, die mit ihrer kräftig gelben Schale farblich dieses Jahr voll im Trend liegt. Ihr intensiver Geschmack und die verlockend weiche Konsistenz ihres Fruchtfleisches ersetzt am Nachmittag mühelos Kuchen und Eis oder rundet als abendliches Dessert ein

Menü ab. „Kalorien sparen - Süßes genießen“ ist hier also das Motto. Wenig edel anzusehen, aber trotzdem genauso lecker sind Zuckermelonen. Eine von ihnen ist etwa die Cantaloupe Melone, deren schroffe grünlich-weiße bis beige-braune Schale, fast ein bisschen verschorft oder warzig wirkt. Umso mehr besticht das satte Orange ihres Fruchtfleisches. Oder die Piel de Sapo, deren weißes Fleisch unter einer dunkelgrünen unregelmäßigen Schale verborgen ist. Ihr Name bedeutet so viel wie Krötenhaut. Das klingt wenig schmeichelhaft, wird von Kennern aber mit einem Schmunzeln registriert – denn Zuckermelone sind echte Multitalente. Sie eignen sich für raffinierte Sorbets, oder geben auch in herzhaften Salaten einen pffiffigen Akzent. Eine weitere Variante ist die Netzmelone, deren typische Vertreter die Galia ist. Optisch ähnelt sie ein wenig der Cantaloupe-Melone, wirkt aber im Gegensatz zu dieser, als sei ihre Schale von einem feinen Netz überzogen. Dank ihrer festen aber dennoch geschmeidigen Konsistenz kann sie auch mal gut mit Käse, cremiger Avocado oder sogar mit Fisch, beispielsweise Matjes, kombiniert werden. Der extravaganten Variantenvielfalt sind keine Grenzen gesetzt. Reife Wassermelonen klingen beim Klopfen hohl und Honigmelonen dumpf, während unreife Melonen kaum ein Geräusch von sich geben. Auch wenn Melonen zu Hause noch nachreifen, haben die bereits auf dem Feld ausgereifte Melonen das intensive Aroma. Der süßliche Geruch der Frucht ist ein weiteres Merkmal der Reife. Im Vergleich zu gleich großen unreifen, sind reife Melonen schwerer. Die Reife der Cantaloupe-Melone erkennt man an der Anzahl der von grünen Streifen unterteilten Abschnitte. Es müssen mindestens neun sein und darüber gilt, je mehr Unterteilungen, desto reifer ist die Frucht. Wenn die Frucht unreif ist, kann sie abführend sein.■ rs



■ rs



Mieze an Bord

Katzen als Haustiere sind nichts Ungewöhnliches, doch auch auf Schiffen finden die Tiere einen festen Platz. Viele Schiffe haben ihre eigene Katze oder sogar mehrere, welche als Haustier dienen und auch dazu beitragen, Schädlinge an Bord zu bekämpfen. Es wird davon ausgegangen, dass sich auf diese Art auch viele Katzenarten verbreiten konnten, wenn die Schiffe nun den Zielhafen erreichten und die Katzen an Land konnten.

Auch in Gesetzen wurden Schiffskatzen erwähnt. Im 13. Jahrhundert gab es ein Gesetz, nachdem sich ein gestrandetes Schiff noch immer im Besitz des Eigentümers befand, solange sich darauf noch ein lebender Matrose, ein lebender Bordhund oder eine lebende Bordkatze befand. Der französische Staatsmann Jean-Baptiste Colbert im 17. Jahrhundert bestand sogar darauf, dass in Handelsverträgen erwähnt werden sollte, dass sich zwei Schiffskatzen an Bord befanden, da das Schiff sonst nicht reisetauglich wäre.

Die Schiffskatze war auch mit dem Aberglauben verbunden, dass sie Glück bringen würde. Verließ eine Katze das Schiff freiwillig, so glaubte man, dass das Schiff bald dem Untergang geweiht war. Die Frauen von

Matrosen hielten ebenfalls Katzen im Haus im Glauben, dass dies helfen würde, ihre Männer sicher und gesund wiederkehren zu lassen. Da Katzen sehr empfindlich auf Wetterwechsel reagieren und sich dies an ihrem Verhalten zeigt, war der Glaube, dass sie - zum Beispiel Stürme spüren konnten - nicht unbegründet.

Auch zur Unterhaltung dienten diese Haustiere während langer Fahrten. Zum Beispiel die Katze Peebles der HMS Western Isles, welcher von der Mannschaft einige Tricks beigebracht wurden. Zum Beispiel der Sprung durch den Reifen, wobei in diesem Beispiel eher die zu einem Reifen zusammengehaltenen Arme eines Matrosen genutzt wurden.



Es gibt viele Berichte über Schiffskatzen, welche berühmt wurden. Ein Beispiel dabei ist Blacky von der Prince of Wales. Ein Foto von ihm ging 1941 durch die Weltpresse, wo Winston

Churchill ihn während eines Besuchs auf dem Schiff streichelte. Winston Churchill war nämlich ein Katzenliebhaber. Nach diesem Besuch wurde der Kater selbst in Churchill umgetauft.

Heutzutage sind Schiffskatzen hauptsächlich auf privaten Schiffen zuhause. Bei der Royal Navy sind sie allerdings aus hygienischen Gründen seit 1975 verboten. ■ st

Wespen

Es ist wieder soweit, der Sommer ist da und somit auch die kleinen, niedlichen, gelb gestreiften Quälgeister: die Wespen.

Echte Wespen ähneln in ihren Körperbau den übrigen Faltenwespen, sind aber im Durchschnitt größer. Wichtiges Unterscheidungsmerkmal zu den Feldwespen und Solitären Faltenwespen ist der Bau des Hinterleibs, das bei den „Echten Wespen“ direkt hinter der Einschnürung eine

breite Basis, fast so breit wie die Maximalbreite des Hinterteils, besitzt. Alle Arten zeigen die typische schwarz-gelbe Warnfärbung, bei einigen Arten wie bei der Hornisse kommen rot oder rotbraune Tönungen hinzu. Echte Wespen bilden Staaten oder leben sozial parasitisch als sogenannte Kuckuckswespen.

Für den schlechten Ruf, in dem Wespen stehen, sind ausschließlich die deutsche und die gemei-



ne Wespe verantwortlich. Diese beiden Arten bilden die größten Völker (bis zu 10.000 Arbeiterinnen) und sind die Einzigen, die Menschen gegenüber zudringlich werden und sich auch über die menschliche Nahrung hermachen (Zwetschkuchen-Wespen). Dies ist besonders dann der Fall, wenn sich die Nester im Spätsommer auflösen und die noch lebenden Arbeiterinnen auf Nahrungssuche, einzeln und in Gruppen, streuen. Menschliche Nahrungsmittel, von denen sich die Wespe bedient hat, können weiterhin bedenkenlos verspeist werden, da die Wespe nur entfernt und nichts eigenes wie zum Beispiel Speichel hinterlässt.

Bei einem Stich werden Alarmpheromone freigesetzt, die weitere Tiere anlocken und zum Stechen animieren. Das Gift führt bei einigen Menschen zu einer allergischen Reaktion.

Das Stechgift von Bienen und Wespen verursacht Schmerzen und im späteren Verlauf Juckreiz sowie eine Schwellung, die erst nach einigen Tagen nachlässt. Diese kann bis zu fünf oder sechs Tage andauern, am zweiten oder dritten Tag kann die Reaktion am stärksten sein. Die Wirkung ist jedoch abhängig von der Einstichstelle und der Menge des Giftes, so dass die Reaktion sehr unterschiedlich ausfallen kann. Bei einem Wespenstich lässt der Schmerz beispielsweise schon nach einigen Minuten stark nach. Das Gift der Bienen und Wespen, aber auch von Hornissen oder Hummeln ist erst bei mehreren hundert Stichen lebensgefährlich. Dadurch kann es durch eine Rhabdomyolyse, Hämolyse, Gerinnungsstörung und Blutplättchenmangel sowie aktuelles Leber- und Nierenversagen zu lebensbedrohlichen Reaktionen führen. Bei Allergikern dagegen kann bereits ein einziger Stich zu lebensbedrohlichen Reaktionen führen. Zu einer erheblichen allergischen Allgemeinreaktion, die potenziell lebensbedrohlich sein kann, kann es abgeschätzt bei etwa 0,4 bis 0,8 % der Kinder und etwa 3 % der Erwachsenen kommen.



Echte Wespen sind stets staatenbildend, wobei einzelne Arten auch zu einer sozialparasitischen Lebensweise übergegangen sind. Sie bilden einjährige Nester. Die junge Königin, die einen solchen Staat gründet, legt im Frühling jeweils ein Ei in die ersten Zellen des von ihr gebauten neuen

Nestes. Die alte Königin stirbt im Herbst und ihr Wespennest löst sich anschließend auf. Bei Kälteeinbruch sterben auch die letzten heimatlos gewordenen Arbeiterinnen des alten Staates. Allein die begatteten Jungköniginnen zeigen eine abweichende Verhaltensweise und suchen sich ein gegen die

Kälte geschütztes Versteck. Im geeigneten Mikroklima, wie morsches Holz, in Hohlräumen unter Rinden oder Moos überstehen sie dann den Winter schlafend in einer Winterstarre, die Diapause genannt wird. Im nächsten Frühjahr gründet die Jungkönigin dann einen neuen Staat, in dem sie mit dem Nestbau an geeigneter Stelle beginnt. Alte Nester werden dabei nicht wieder besiedelt.

Unter den einheimischen Arten gibt es auch Sozialparasiten, die Kuckuckswespe. Die Weibchen dieser Arten dringen in die Nester einer verwandten Art ein, töten die Stammutter und nehmen diese Stelle ein. Gesteuert durch Pheromone werden die Arbeiterinnen veranlasst, die Nachkommen der Kuckuckswespen aufzuziehen. Am Ende des Sommers besteht das Volk dann nur noch aus Weibchen und Männchen der Kuckuckswespen. Die Kaste der Arbeiterinnen gibt es dabei nicht. Die Kuckuckswespenarten sind sehr gut angepasst und können optisch nur sehr schwer von ihrem Wirten unterschieden werden, da es nur geringe Abweichungen der Stirnbildzeichnungen gibt.

Zur Überwältigung und Lähmung einer möglichen Insektenbeute oder zur Abwehr eines Störenfriedes oder Angreifers benutzen die Wespen ihren Stachel, der ähnlich wie bei den Bienen über einen Widerhaken verfügt. Im Gegensatz zu den Bienen können die Wespen aufgrund anatomischer Unterschiede des Stachelapparates be-



liebig oft zustechen und dabei Gift einspritzen.

Der Stechreflex ist selbst bei zerlegten oder gerade verendeten Tieren noch vorhanden. Der natürliche Feind der echten Wespe ist in Europa der Wespenbussard. Er gräbt die Nester mit den Füßen auf, bricht die Waben heraus und verfüttert die Larven und Puppen dann an seine Jungen. Vor Stichen schützt sich der Bussard vor allem mit dem sehr dichten und steifen Gefieder. Aber auch andere insektenfressende Vogelsorten fressen Wespen, etwa der Neuntöter. Weitere natürliche Feinde der echten Wespen sind unter anderen Gartenkreuzspinne, Hornisse, Libellen oder die Schlupfwespe, die ihre Eier in den Larvenkammern der Wespen ablegt und deren Larven dann als

Parasitoide die Wespenlarven töten. Bewohnte Nester können durch eine sachkundige Person von Beginn der Nestbauphase im April bis Mitte August umgesiedelt werden. Danach sind die Nester zu groß und die Umstellung ist nicht mehr sinnvoll, in diesem Fall kann das Nest im Herbst entfernt werden, nach dem das Wespenvolk untergegangen ist. Kleine Nester werden abgeschnitten und in einen Papiersack gesteckt, dieser wiederum in die Bienenkiste. So wird das Nest zum neuen Standort in mindestens drei Kilometer Entfernung transportiert und kann dort mit dem Papiersack an einem geeigneten Ort befestigt werden. Größere Nester können transportiert werden, indem man zuerst das Wespenest absaugt und dann das Nest entfernt.

Steinobst

Verlockung in den Farben des Sonnenuntergangs

Zu jenen heißbegehrten Obstsorten, die nicht sehr lange lagerfähig und daher nur vorübergehend zu haben sind, gehört das Steinobst.

Schon das samtige Gefühl in den Händen ist wunderbar und dann erst der Duft: Unter der flaumigen weichen Schale von Pfirsich und Aprikosen verbirgt sich ein üppiges süßes Fruchtfleisch, in dessen Mitte wiederum ein kleiner fester Kern steckt. Er ist hart „wie ein Stein“ und daher haben Obstsorten dieser Art ihren Namen. Zu den ersten von ihnen gehören im Mai die Aprikosen.

Klein, süß-sauer, leicht vom Kern zu lösen und nicht allzu saftig, sind sie ideale Snacks für zwischendurch, denn man kann sie nach kurzem Abspülen einfach aus der Hand essen. Weil die charakteristische süße Säure der Aprikose beim Erhitzen umso mehr hervortritt, sind Kuchen, in denen die kleinen orangefarbenen Helden der Obsttheke eingebacken werden, und selbst gekochte Aprikosenmarmelade ein Hit. Ein ganz besonders blumiges Bouquet besitzt der Pfirsich, der im Juli Hochsaison hat. Sein Fruchtfleisch kennt von weiß über gelb bis kurz zu einem kräftigen Rot alle Varianten. Absolut im Trend liegen

derzeit die Plattpfirsiche, die geschmacklich ein wenig intensiver, außerdem nur flacher und etwas kleiner sind als die üblichen Pfirsiche.

Das Praktische: Aufgrund der flachen Form kann man appetitlich hineinbeißen, ohne dass Pfirsichsaft über Kinn oder Wange tropft. Früher galten sie als seltene, teure Delikatesse. Dank des gezielten Anbaus sind heute aber auch Plattpfirsiche erschwinglich. Eine weitere Spielart des Steinobstes ist die Nektarine: Hier hat der Pfirsich seinen plüschigen Mantel abgelegt, ansonsten ist aber fast alles gleich geblieben. Das ist nicht zuletzt für Allergiker interessant, denn mancher, der die zarten Härchen von Pfirsich oder Aprikose nicht verträgt, kann Nektarinen umso besser genießen und sich eigentlich über den gleichen Geschmack freuen. Manche Nektarinen können noch ein wenig süßer sein als Pfirsiche.

Aparte Kombination: Das süße Aroma der leckeren Obstsorten tritt noch besser hervor, wenn Sie Speisen, Getränke oder Desserts mit einem raffiniert abgestimmten Gewürz verfeinern. Zum Pfirsich, sei es gegrillt oder als Einlage mit einem leichten Roséwein passen sehr gut einige Zweige Rosmarin. Aprikosenmarmelade schmeckt mit einer feinen Menge von echtem Lavendel erst richtig nach Südfrankreich. Probieren Sie es



auch!

Mit diesen Früchten ist gut Kirschen essen. Kirschen wecken Kindheitserinnerungen und regen die Phantasie an. Außerdem stecken sie voller Vitamine und Mineralstoffe. Gut, dass sie jetzt Saison haben. Einfach herrlich: Irgendwo im Grünen eine Pause machen, in der Hand eine Tüte süßer, saftiger Kirschen, die man nach und nach in den Mund steckt, gemütlich vom Kern knabbert und lutscht, um dann den Kern in hohem Bogen in die Wiese zu spucken. Dann: Die Freude, wenn man sich Zwillingsskirschen aus der Tüte fischt, denn die kann man sich über die Ohren hängen oder anderen Quatsch damit machen. Kirschen schmecken nach Idylle, nach Indie-Bäume-Klettern, nach langen Sommerferien bei Oma und Opa. Auch wenn sie ganz anders schmecken, sind sie mit Pflaumen und Pfirsich verwandt. Sie gehören zum Steinobst. Ihr

Name verrät bis heute, woher die Europäer sie kennen: Aus Kerasos, dem heutigen Giresun in der Türkei, brachte der römische Feldherr Lukullus sie mit. Der verstand was von leckeren Gerichten, wie heute noch der Ausdruck „ein lukullisches Vergnügen“ andeutet.

Die Früchte aus Kerasos wurde von den Römern als Cerasum bezeichnet, woraus sich später die Worte „Kirsche“ oder auch „cersie“ (französisch) und Cherry (englisch) ableiten. Noch immer kommt ein Großteil der Kirschen, die uns so süß und saftig den Sommer schmackhaft machen, aus der Türkei. Da die Römer die Verbreitung der leckeren Früchte eingeleitet haben, gibt es aber auch andere Anbaugebiete, die heute bis hoch in den Norden Europas reichen. Viel gerühmt ist im Frühjahr die Zeit der Kirschblüte. Dann legt sich ein zauberhafter Flaum aus Weiß und Rosa über die Baumkronen. Dieser Anblick ist nur noch durch eine Schale erntefrischer Kirschen zu überbieten.

Ein weiteres Steinobst sind Zwetschgen oder

Pflaumen oder beides? Was ist der Unterschied?

Ob beim Obsthändler um die Ecke oder im Supermarkt: Sommerzeit ist Zwetschgen- oder Pflaumenzeit? Viele Kunden fragen sich, was genau ist eigentlich der Unterschied zwischen beiden beliebten Steinfrüchten, bei denen auch der botanische Laie ohne Probleme eine nahe Verwandtschaft vermutet. Eine kleine Erklärung, wie sie Zwetschgen und Pflaumen tatsächlich unterscheiden können. Unterschied auf den ersten Blick:

Während Pflaumen größer sind und eine gleichmäßige runde Form haben, sind Zwetschgen, die eine Unterart der Pflaumen bilden, eher kleiner und länglich oval. Pflaumen und Zwetschgen haben aber noch andere Merkmale: Die Pflaume ist kugel- bis eiförmig und verfügt über eine ausgeprägte Furche. Das Fruchtfleisch schmeckt süß,

saftig und hat eine weiche lockere

Konsistenz – es lässt sich aller-

dings meist nur schwer von

Stein lösen. Die Farbe der

Pflaumen variiert von blau,

rot, lila bis schwarz. Auch

rote und gelbe Sorten sind

im Handel erhältlich. Auf

Grund des weichen Fruchtflei-

ches eignen sich Pflaumen gut

zur Herstellung von Pflaumenmarmela-

de oder einem knusprigen Pflaumen-Crumble.

Zwetschgen sind in der Regel etwas dunkler,

bläulich-violett gefärbt und von der Form kleiner,

eher länglich und zu den Ecken spitz zulaufend.

Das gelbe Fruchtfleisch ist fester, trockener und

hat einen süß-sauren Geschmack. Es lässt sich

leicht vom Kern lösen. Die Furche ist weitaus

weniger ausgeprägt und bei einigen Früchten

kaum zu erkennen. Da Zwetschgen weniger

Wasser als Pflaumen enthalten, eignen sie sich

besser zum Backen, zum Beispiel von leckerem

Zwetschkuchen mit Streusel vom Blech.

Zwetschgen sind eine Unterart der Pflaume. Bei-

de Pflanzen Pflaumen und Zwetschgen sind na-

he Verwandte.■

rs





Fenchel und Zucchini

Abwechslungsreiches Sommergemüse Fenchel und Zucchini

1. Fenchel, ein Gemüse, ein Gewürz, eine Heilpflanze?

2. Zucchini, ein mediterranes Gemüse

Derzeit haben Fenchel und Zucchini Saison: für Beide sind schwere Böden wie zum Beispiel die Soester Börde wie geschaffen. Zucchini sind ein mediterranes Gemüse, auch daher sehr empfindlich gegenüber Kälte und Nässe. Wenn die Jungpflanzen etwa in der zweiten Aprilhälfte gesetzt werden, ist es wichtig, dass sie genau das richtige Maß an Wasser bekommen. Deswegen sind die Felder mit einer Tröpfchen Bewässerungsanlage ausgestattet, welche die Pflanzen regelmäßig versorgt. Bei gutem Verlauf können sechs bis acht Wochen später, die ersten Zucchini geerntet werden.

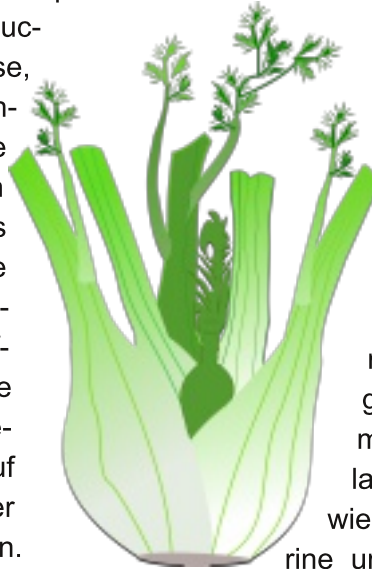
Wieso viele leckere Früchte stammt das Kürbisgemüse aus Mittelamerika und wurde von dort etwa im 17. Jahrhundert erst nach Europa gebracht. Dort etablierten sich Zucchini zunächst in Südeuropa, aber seit die Deutschen ihre Italien-Liebe entdeckt haben, ist auch hierzulande die Zucchini von der Verkaufstheke nicht mehr weg zu denken. Wenn die Früchte eine Länge von etwa 16 bis 22 cm erreicht haben, sind sie genau richtig, um geerntet zu werden. Um dafür den richtigen Zeitpunkt genau abzuspassen, müssen die Ernteleute auf Zack sein: Innerhalb von 24 Stunden kann die Zucchini nämlich stolze 11 Zentimeter wachsen. Zucchini können roh, gekocht und gebraten gegessen werden. Auch die große Blüte ist für den Verzehr geeignet und gilt als spezielle Delikatesse. Bei Verwendung nur der männlichen wird der Ertrag nicht geschmälert. Zucchini enthalten wie andere Kürbisarten viel Wasser, sind kalorienarm, vitaminreich und leicht verdaulich.

Ein Gemüse nur für besondere Gelegenheiten?

Fenchel: ist eine heute weltweit verbreitete „Gemüse, Gewürz und Heilpflanze“. Fenchel ist eine alte, ursprünglich mediterrane Kulturpflanze die in Mitteleuropa gelegentlich verwildert. Sie benötigt einen wärmebedingten Standort, nicht mäßig trockenen Nährstoff und basenreichen Lehm oder Lössboden. Die Fenchelknolle sieht nicht nur hübsch aus und duftet aromatisch, nein, als

Gemüse ist sie wegen ihres prägnanten, kräftigen, Anis ähnlichen Aromas in der Gourmetküche sehr beliebt und auch sehr vielseitig in ihrer Zubereitung! Fenchel kann sowohl roh, als auch gekocht und auch gebraten zubereitet werden und passt prima zu Nudel und Reisgerichten. Er verleiht allen Gerichten eine ganz besonders ausgefallene Note. Die würzige Frische macht sich besonders gut roh in Salaten, kombiniert mit frischen Obst wie Äpfel, Nektarine, Ananas, Mandarine und Orange. Aber auch als Suppe

raffiniert zubereitet z. B. Mit Kokosraspel und Curry nicht zu verachten! Am besten ist frischer Fenchel. Diesen erkennen sie an einer festen, weiß bis hellgrüner Knolle, deren Blatt grün frisch und ohne welke Blätter ist. Hat die Knolle braune Außenblätter, dann ist sie schon älter. Auch eingetrocknete Schnittstellen am Stiel sind ein Zeichen dafür. Kühl gelagert im Gemüsefach des Kühlschranks fühlt der Fenchel sich am wohlsten. Jedoch vorsicht, Fenchel sieht zwar robust aus, ist aber druckempfindlich und sollte daher locker und nicht zu lange gelagert werden. Achten Sie bei der Verarbeitung darauf, die Knolle sehr gründlich zu waschen, denn die Zwischenräume der Blätter enthalten oft Sand. Da Fenchel sehr intensiv aromatisch schmeckt, wird er für die Zubereitung in Scheiben oder in feine Steifen geschnitten. Auch das Blattgrün kann fein gehackt mit verwendet werden. „Die einen mögen ihn, die anderen eher nicht.“ Aus einer ganz anderen Richtung kam der Fenchel zu uns, aber auch sein Weg verlief durch die mediterranen Gemüsegärten. Ursprünglich stammen die





Pflanzen aus Vorderasien.



Schon früh war die Knolle und Kraut wegen ihrer heilsamen Eigenschaften beliebt: Fenchel gilt als verdauungsfördernd und wird sowohl bei Erwachsenen als auch bei kleinen Kindern, gerne bei Magen-, Darmbeschwerden oder Blä-

hungen eingesetzt. Ebenfalls sollen sie bei Katarrhen der oberen Luftwege helfen. Grund dafür sind seine ätherischen Öle, durch die auch der charakteristische Anisgeschmack zustande kommt. Die weiß grünen Knollen werden geerntet, wenn sie jeweils etwa 250 bis 400 Gramm wiegen. Von Ende Juni bis Oktober währt ihre Saison.

Beide Sommergemüse sind ausgesprochen vielseitig zu verarbeiten und zu kombinieren. Persönlich schmecken sie mir am besten gekocht. Zucchini mit Hackfleisch ist so ein Lieblingsgericht. Auch für Rohkostsalat mit Fenchel bin ich jeder Zeit zu haben. ■ rs

Altenhof Siedlung

Die Altenhofsiedlung in ihrer ursprünglichen Form wurde in zwei Bauabschnitten errichtet:



Siedlung Altenhof 1 in Rüttenscheid von 1893 bis 1907, die zum Stadtwald gehörende Siedlung Altenhof 2 in den Jahren 1907-1914.



Die Friedrich Krupp AG benötigte für ihre Angestellten und Arbeiter dringend Wohnraum. Ältere, Invaliden, Alleinstehende wohnten dort mietfrei.

Dies galt zu der damaligen Zeit als revolutionäres soziales Engagement.

Von der Siedlung Altenhof 1 fielen bis auf 5 Häuser am Hundsackerweg weite Teile dem Neubau des Alfred-Krupp-Krankenhauses in den 80er Jahren zum Opfer.



Die heute noch erhaltene Siedlung Altenhof 2 war die Fortführung des Grundgedankens von Friedrich Alfred Krupp. Sie besteht aus schön angelegten und sehr vielseitig gestalteten Steinhäusern. Architektonisch federführend griff das Kruppsche Baubüro die englische Gartenstadtbewegung in schlichterer Form als Vorbild auf. Ende der 20er Jahre kamen einige zweigeschossige Mehrfamilienhäuser dazu. Der letzte Bauabschnitt von Altenhof 2 kam 1937. Abwechslungsreich gleicht in einem nicht gegliederten Straßenraum kaum ein Haus dem anderen.



Die komplette Siedlung, getragen von einer Kruppschen Immobiliengesellschaft, steht heute unter Denkmalschutz und ist Teil der Route der Industriekultur. Bestandteil dieses Denkmalschutzes sind die bauliche Substanz, das Erscheinungsbild der Häuser sowie Teilstücke der

Freiflächen und Straßen. In der Nähe der Siedlung befindet sich das Uhlenkrug-Stadion, in dem der ETB Schwarz-Weiß Essen seine Heimspiele austrägt. Nicht weit entfernt ist zudem das Girardet-Haus in Rüttenscheid.■

fr

Brehminsel Essen-Werden

Die Insel im Flusslauf der Ruhr ist vor allem im Sommer Zielpunkt für zahlreiche Besucher, nicht nur aus dem Stadtteil Werden. Der „kleine Stadtpark“ mit teils altem Baumbestand bietet Naherholung pur, im Sommer lädt die große Wiese z.B. zum Federball spielen, Grillen und Picknicken mit Decken oder Klappstühlen ein. Außerdem findet man dort einen Kinderspielplatz mit Seilbahn und einen Fußballplatz. Ein Tretbootverleih befindet sich an der Brücke zum östlichen Flussufer, von dem man in die Altstadt von Werden gehen kann. Am nördlichen Ende der Brehminsel gelangt man zur Schleuse Neukirchen.



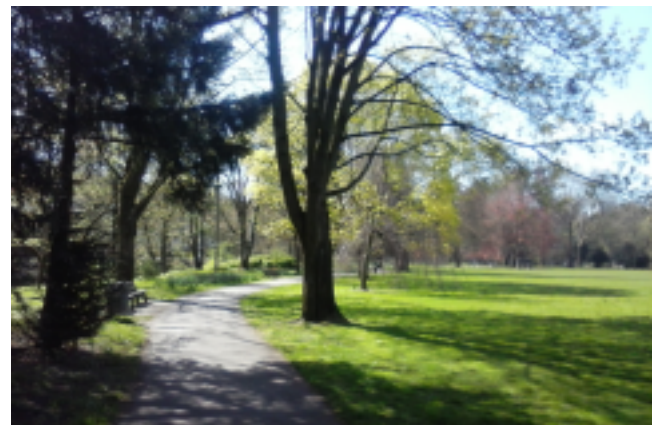
Geschichte

Lt. einer Erwähnung aus dem Jahre 1572 wurde die Insel als Viehweide der selbstständigen Abtei Werden genutzt. Nachdem verschiedene Tuchweberfabrikanten Villen am Ruhrufer errichteten, mietete Ende des 19. Jahrhunderts der Fabrikant Huffmann die Insel. Er ließ dann wenig später den heute weitestgehend noch bestehenden Baumbestand anlegen.

Schon zu der damaligen Zeit war die Insel grundsätzlich der Öffentlichkeit zugänglich.



Die nicht mehr in Betrieb befindliche Schleuse Neukirchen wurde in den Jahren 1777-1778 erbaut und ist ca. 43 Meter lang und 5,65 Meter breit. Im Jahre 1984 wurde diese unter Denkmalschutz gestellt und danach mehrfach restau-



riert und überbaut. Heute befinden sich darin Räumlichkeiten der Folkwang-Musikhochschule.

ÖPNV Anfahrt

Bahn: S 6 ab Essen HBF Richtung Düsseldorf/Köln bis Essen-Werden

Bus: SB 19 ab Essen HBF BSTG 4 bis Werden Markt.■

fr



Hirtsiefer-Siedlung Essen Altendorf

Die unter Denkmalschutz stehende Eigenheim-Siedlung befindet sich im südlichen Teil des Stadtteils Altendorf in der Nähe der EVAG-Haltestelle Bockmühle. Die großzügig gestaltete und vom Architekten Theodor Suhnel erbaute Reformsiedlung von 1921 galt in der Zeit zwischen 1919 und 1930 als wichtiges Beispiel für den gemeinnützigen Wohnungsbau. Aufgewertet wurde diese durch Parks und Grünflächen. Der Geist der damaligen Zeit wird beim Durchwandern spürbar.



Benannt wurde die Siedlung nach dem deutschen Sozialpolitiker und ehemaligem Mitglied der Zentrumspartei und preußischem Ministerpräsidenten Heinrich Hirtsiefer (geb. am 28. April 1876 in Essen).

Hirtsiefer war von Januar 1907 bis Mai 1924

Stadtverordneter in Essen. Zwischen 1919 und 1921 nahm er zudem an der preußischen Landesversammlung teil. Dem preußischen Landtag gehörte Heinrich Hirtsiefer zwischen 1921 und 1933 an, bis zum 25. März 1933 amtierte er auch als Minister für Volkswohlfahrt. In der Wahlperiode April 1925 bis April 1932 war er Stellvertreter des Ministerpräsidenten.



Im September 1933 erfolgte die Verhaftung durch die SA und SS in Essen, später erfolgte eine Unterbringung in den Konzentrationslagern Wuppertal-Beyenberg und Börgermoor im Emsland. Seine Entlassung am 12. Oktober 1933 war mit der Auflage verbunden, nicht mehr nach Essen zurückzukehren. Hirtsiefer ging danach nach Berlin, wo er am 15. Mai 1941 an den Folgen seiner KZ-Haft starb. ■ fr

Angst- und Panikattacken

Angst und Panikattacken, was kann man tun? Angst und Panik Attacken kriegt man nicht ohne Grund. Das Unterbewusstsein arbeitet weiter, ob man es mitkriegt oder nicht. Eine Panikattacke kriegt man häufig durch einen Adrenalinschub, häufig tritt es auf, wenn man entspannt. Welche Frage man sich selbst oder wenn möglich einen Arzt stellen sollte ist, ob man tatsächlich eine Panikattacke hat oder ob man Hyperventiliert.

Beides haben ähnliche Symptome.

- Kreislaufprobleme
- Zittern der Gliedmaßen

- Schwitzen
- Herzrasen (als ob jemand auf der Brust liegt)

Das sind nur ein paar Symptome aber allein diese Symptome können jemanden komplett aus der Bahn werfen.

Was kann man gegen Panikattacken machen?

Es gibt eine Menge Möglichkeiten dagegen vorzugehen diese Punkte werde ich nun hier auflisten.

- Sich bewusster ernähren. Dafür bietet sich die WeightWatchers Diät an, weil sie die jeweiligen



Vitamine und Proteine enthalten. Man sollte darauf achten nicht minderwertiges Essen zu sich zu nehmen. Also kein Müllmampf.

- Die nächste Möglichkeit ist natürlich Sport zu treiben. (Damit das Adrenalin verbraucht wird.)

- Es wird ebenfalls empfohlen, die Atmung zu trainieren, tiefes und langsames Durchatmen oder auch mit einer Papiertüte zu atmen. Absolut abzuraten ist von einer Plastiktüte.

- Was auch helfen kann und was mir persönlich am besten gefällt, sind Massagen. Am besten noch von einem Partner... Zu beachten ist nur

das es sanfte Berührungen sein müssen, da es nur stimulierend wirken soll.

- Und zu guter Letzt, können Sie es auch mit Aromatherapien versuchen.

Wenn Sie unter Panikattacken oder an Hyperventilation leiden, wissen Sie genau wie es mit den Symptomen aussieht. Ich rate Ihnen auf jeden Fall Rücksprache mit dem Arzt zu halten und ihn zu informieren, wie sie die Behandlung angehen. Leider ist es so, dass manche nur mit Medikamenten die Panikattacken in den Griff zu bekommen.■

Stiftskirche St. Lambertus Essen-Rellinghausen

Das unter anderem aus Stiftskirche, Kirchhof und Pastoratshaus bestehende Zentrum der Gemeinde St. Lambertus befindet sich zwischen der Frankenstr. und der Rellinghauser Str. Im ehemaligen Konventgebäude aus dem 16. Jahrhundert befindet sich heute die Gaststätte „Altes Stiftshaus“, das Brauhaus aus dem 17. Jahrhundert beheimatet das Pfarrheim. Weitere Fachwerkhäuser sieht man rund um den Stiftsplatz, z.B. die ehemalige Schule aus dem Jahre 1836, welche heute die Gaststätte „Alte Dorfschänke“ beherbergt.



Die Stiftskirche St. Lambertus wurde um 990 von der Äbtissin Mathilde gegründet. Aufgrund enger Beziehungen zwischen dem Stift Essen und dem Stift Rellinghausen hatte das Gotteshaus Bedeutung für die Geschichte der Stadt Essen.

Zwischen dem 11. und 12. Jahrhundert entstand eine dreischiffige Basilika. Um 1300 wurde diese

erweitert, musste jedoch im Jahre 1822 wegen Einsturzgefahr abgebrochen werden. Die heutige Kirche wurde in den Jahren 1826-1829 als Neubau errichtet. In der Gemeinde St. Lambertus wird immer im Juli die Tradition des Annenfestes gepflegt. Der Brauch erinnert an den Hostienraub aus dem Jahre 1516. Hierbei zieht eine Prozession von der Annenkapelle bis zur Stiftskirche.





Das Stift Rellinghausen wurde 1803 aufgelöst und der Bürgermeisterei Steele zugeordnet. Von 1876 bis 1910 bildete Rellinghausen eine eigene Bürgermeisterei, bevor diese zur Stadt Essen eingemeindet wurde. Sie bestand aus der Gemeinde Rellinghausen, den Bauernschaften Heide und Bergerhausen, der Landgemeinde Heisingen und dem südlichen Teil der Gemeinde

Huttrop.

Sehenswert ist in Rellinghausen auch das ehemalige Rathaus an der Frankenstr. 102. Das unter Denkmalschutz stehende Gebäude wurde im Jahre 1877 erstmalig bezogen. Einziger Bürgermeister von Rellinghausen war in der Zeit von 1876-1910 Joseph Satorius. ■ fr

StGB

§1 – Keine Strafe ohne Gesetz

- Betraft werden kann man nur für etwas, was strafbar war, bevor die Tat begangen wurde.
- Rückführungsverbot: Bedeutet, dass man nicht für Taten bestraft werden kann, die zum Zeitpunkt der Handlung straffrei waren.

Garantiefunktion

- Einmalige Bestrafung für eine Tat – Schutz vor staatlicher Willkür.

Bestimmungsgrundsatz

- Der Bürger muss erkennen, was strafbar ist und die Art der Bestrafung.

Geltungsbereich des Strafrechts

- Auf dem Gebiet der Bundesrepublik Deutschland für alle Personen unabhängig von der Staatsbürgerschaft

- Botschaft der BRD

- Flugzeuge und Schiffe unter deutscher Flagge

§8 Zeit der Tat

- Ist der Zeitpunkt, wann der Täter gehandelt hat oder im Fall der Unterlassens hätte handeln müssen. Wann der Erfolg eintritt, ist nicht maßgebend.

Jugend- und Erwachsenenstrafrecht

- Unter 14 => Straffrei
- 14-18 Jahren => Zeitpunkt der Tat – Jugendstrafrecht
- 18-21 Jahren => Jugend- oder Erwachsenenstrafrecht
- Ab 21 Jahren => Nur Erwachsenenstrafrecht

Straf- und Verfahrensrecht

Straf- und Verfahrensrecht teilen sich in 2 Bereiche auf.

Öffentliches Recht

- StGB, Verfassung, Grundgesetz, Gewerbe-recht, Bundesdatenschutzgesetz.
- Über-/Unterordnungsverhältnis.

Privat-/Zivilrecht

- BGB,
- Gleichstellungsverhältnis,
- Arbeitsrecht, Mietrecht, Familienrecht, Schuldenrecht, Sozialrecht.

Das Strafgesetzbuch teilt sich ebenfalls in 2 Bereiche auf.

1. Der Allgemeine Teil: §1-79

- Regelt die Voraussetzung der Strafbarkeit.
- Gilt auch für das Waffengesetz, BtMG und BDSG

2. Der besondere Teil regelt die Straftaten und die Art der Bestrafung

- Das StGB regelt nicht alle Straftaten

Beim Strafrecht geht es um die Durchsetzung der Interessen des Staates (der Allgemeinheit)

Andererseits schützt der Staat die Allgemeinheit gegen Verstöße der Rechtsnormen.



Verstöße gegen die Rechtsnormen = Straftaten (Strafdelikte)

Was macht eine Tat zu einer Straftat?

1. Tatbestandsmäßige Handlungen

- Alle Handlungen stimmen mit dem vom Gesetz vorgegebenen Tatbestandsmerkmalen (Tatbestände) überein.

- Z.B. körperliche Misshandlung und gesundheitliche Schädigung

Tatbestandsmerkmale => Das Verbotene tun (Begehungsdelikt)

=> Das Gebotene nicht tun (Unterlassungsdelikt)

2. Rechtswidrige Handlungen

- Verstoß gegen die Rechtsordnung und kein Rechtfertigungsgrund vorliegt/besteht.

3. Schuldhaftige Handlung

- Schuld ist die Einsichtsfähigkeit schuldhaft gehandelt zu haben. (Die Vorwerfbarkeit der mit Strafe bedrohten Handlung).

- Nicht schuldhaft kann nur handeln, wer schuldunfähig ist oder ohne Schuld handelt.

Schuldunfähig sind:

- Kinder bis zum vollendeten 14. Lebensjahr

- Personen mit seelischer und geistiger Störung

- Verminderte Schuldfähigkeit = Wenn der Täter zum Zeitpunkt der Tat nicht erkennen konnte oder nach dieser Einsicht zu handeln.

Gedichte

Autor: Michael Marr

Wanderer

Rastloser Wanderer
Zwischen den Welten
Was treibt dich voran

Nur deine Regel
Lässt du gelten
Schlägst mich in deinen Bann

Flüsterst leise mit dein Leid
Sag mir was am Ende bleibt
Warum liebst du die Gezeiten

Auf deinen Bahnen wil ich schweben
Deinem Sein mich ganz ergeben
Gib mir einen Lebenssinn

Für mich durch die Ewigkeit
Zeig mir deine Macht
Lass mich hier nicht länger leiden
Entlass mich in die Nacht

Soldat

Einst trat ich an mich selbst heran
Eine Uniform zog ich mir an
Um das Kämpfen zu lernen
So schwor ich für mein Land zu sterben

Wollte endlich nützlich sein
Wollte raus aus meiner Welt
So reite ich in grün mich ein
Und ich bekam was ich bestellte

Mein Wille wurde hart geschult
Der Körper wurde zum Instrument
Gegen Wind gerannt im Dreck gesult
Hab ich manchem Loch gepennt

Ich lernte zu leiden ohne zu klagen
Allen Bedürfnissen zu entsagen
Stunden in Reih und Glied zu stehen
Um wege bis zum Schluss zu gehen

So wurde ich für mich selbst Soldat
Und immer wenn mich etwas plagt
Schütteln mich selbst schlimmste Krämpfe
So klag ich nicht ich kämpfe

Rezepte

Gemüseauflauf

Zubereitung:

Kohlrabi und Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Den Lauch putzen und abbrausen, den oberen Teil in Streifen, den unteren Teil in Ringe schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in möglichst gleichgroße Röschen zerteilen. Das Gemüse in kochendem Salzwasser 5-7 Minuten blanchieren. Zwiebel schälen und fein hacken. Eine feuerfeste Form buttern, das abgetropfte Gemüse hinein geben und mit Zwiebelwürfel bestreuen. Sahne mit den Eiern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und die Masse über das Gemüse gießen. Bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen. Inzwischen den Camembert entrinden und in Scheiben schneiden. Den Auflauf aus dem Ofen holen, mit Camembert belegen und nochmals 5 Minuten überbacken, bis der Käse schön zerläuft. Mit der Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Kohlrabis
- 2 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 250g Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 1EL Butter
- 2 Eier
- 1 Camembert 250g
- 1 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer, Muskat nach Belieben

Nudelaufbau mit Fleischwurst

Zubereitung:

Die Nudeln al dente kochen. Inzwischen die Fleischwurst in Scheiben schneiden. Die Eier aufschlagen, verquirlen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Mozzarella zur Hälfte würfeln, bzw. in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform buttern. Die Nudeln abtropfen lassen, mit den Käsewürfeln und den Wurstscheiben in die Form geben. Mit der Eiermasse begießen und mit den Käsescheiben belegen. Bei 200 Grad 20 Minuten backen. Basilikum in Streifen schneiden und den Auflauf damit bestreuen.

Guten Appetit!

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Beutel Röhrchennudeln
- 500g Fleischwurst
- 1 Beutel Mozzarella
- 4 Eier
- 2 EL Butter
- einige Blättchen Basilikum
- Salz, Pfeffer, Muskat nach Belieben



Veranstaltungskalender -September 2016

Kulturzentrum Grend Essen- Steele

„Kneipe live: Behind Blue Eyes“

Donnerstag 8.September 2016
20.00 Uhr

Konzert - Eintritt frei!

Drei Musiker, zwei Gitarren, eine
Leidenschaft: Musik

Das Akustik-Trio „Behind blue
eyes“ interpretiert Klassiker und
aktuelle Songs auf eine
eigenständige Weise, hebt die
musikalische

Qualität der Stücke hervor und
befreit sie vom Ballast

hochtechnischer

Aufrüstung. Zwei Akustikgitarren
und feiner, mehrstimmiger

Gesang nehmen

die Zuhörer mit auf eine Reise
durch die Musikgeschichte. Von
den

Beatles, The Who, U2, David

Bowie und Metallica bis zu

aktuellen Songs

von Snow Patrol und The

Calling reicht das Repertoire des
Trios.

Kennedyplatz Essen

„Hits 4 Kids – Kinderfest“

Samstag 10.September /
Sonntag 11.September 2016

Seien Sie dabei auf den
HITS4KIDS Kinderfesten. Ein
tolles Programm, Super Kinder
Spiele und Überraschungen

erwarten die Besucher =
Abenteuer pur. Viele Verbände,
Vereine, Organisationen und
Unternehmen sorgen mit Ihren
Ständen und Aktionen für eine
attraktive und besucherstarke
Veranstaltung.

Alle HITS4KIDS Feste sind
eintrittsfrei, der
Veranstaltungszeitraum ist
jeweils von 11 bis 18 Uhr.

Theater Freudenhaus im Kulturzentrum Grend Essen Steele

„Zwei Witwen sehen rot“

Freitag 23.September / Samstag

24.September 2016 20.00 Uhr

Was tun, wenn die Ehemänner
nicht mehr unter den Lebenden
weilen und die Witwenrente zu
knapp ist? Nach dem 3.

Konjunktur kommt den beiden
Damen im besten Alter die
rettende Idee: Erotische Dienste
am Telefon. Nur logisch, dass
dabei einiges in die Hose geht...

Eintritt: 15 €

Zeche Zollverein Essen Großes Zechenfest seit 27 Jahren

Samstag 24.September /
Sonntag 25.September 2016

Jedes Jahr am letzten
Septemberwochenende feiern
die Nachbarn des Welterbes
Zollverein "ihr" Fest. Seit 27

Jahren ist das Zechenfest, das
von den Werbegemeinschaften
des Stadtbezirks VI – Zollverein
in Kooperation mit der Stiftung
Zollverein veranstaltet wird, ein
fester Bestandteil im Kalender
des Essener Nordens. Viele
Katernberger, Stoppenberger
und Schonnebecker gestalten
jetzt schon seit 1990 das
nachbarschaftliche Fest, das mit
jedem Jahr gewachsen ist.

Öffnungszeiten:

Sa 16 - 22 Uhr

So 11 - 19 Uhr

Seaside Beach Baldeney Home & Garden Essen

Donnerstag 22.September -

Sonntag 25.September 2016

Abwechslungsreiches

Programm, Vorträge,

Schaugärten, Workshops.

Der Traumstrand hat eine Länge
von 250 Metern. 3 Südseebars
laden zum Verweilen in
karibischer Atmosphäre in
landschaftlich einzigartiger
Lage ein

Eintritt 10 € (ermäßigt 8 €)

Kinder und Jugendliche bis 17

Jahre Eintritt frei!



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:

mh

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 22. August 2016. Druck erfolgt voraussichtlich am 01. September 2016.

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

