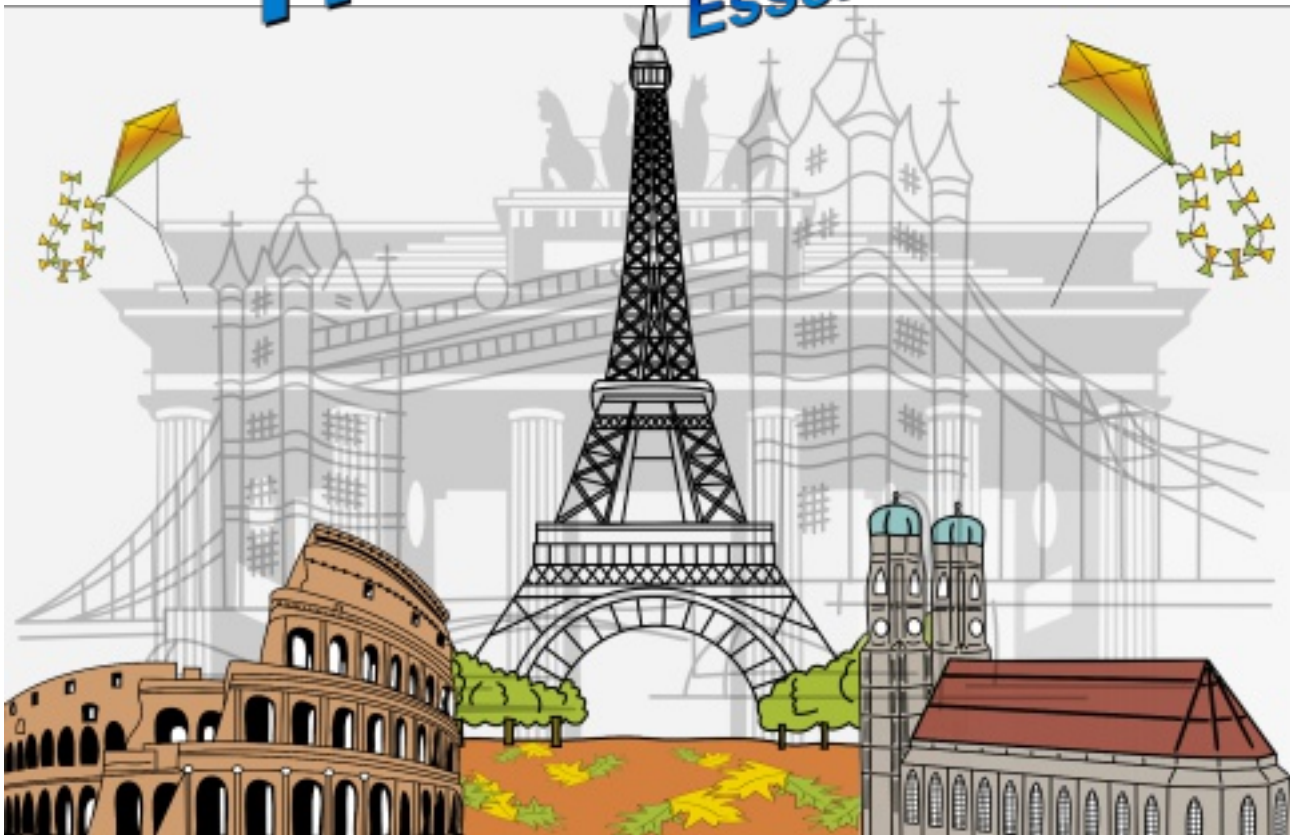




Infolette

die Zeitung der
Essener Palette e.V.



Aus dem Inhalt



Hespertalbahn
Kupferdreh



War das lecker im
Pott



Zechenfest Zollverein



Inhaltsverzeichnis

70 Jahre NRW.....	3
Der Grugapark.....	5
Gesund durch das Leben.....	7
Halde Haniel.....	10
Hespertalbahn Essen Kupferdreh.....	10
Selbsthilfegruppen.....	12
Laktoseintoleranz.....	12
Steeler Oldtimer ACV Classics.....	14
War das Lecker im Pott!.....	14
Wasserturm Essen-Steele.....	16
Zechenfest Zollverein.....	16
Rezepte.....	18
Veranstaltungskalender.....	19
Impressum.....	20

Vorwort:

Bundesliga-Tippspiel des Essener Palette e.V.

Mit Beginn des 2.Spieltages der Fußball-Bundesliga Saison 2016/2017 startete das neue Tipp-spiel des Essener Palette e.V.. Es werden pro Spieltag maximal drei von neun Begegnungen getippt. Es handelt sich um die Spiele der Mann-schaften von Bayern, Schalke und Dortmund. Sollten zwei dieser Teams gegeneinander spie-len, reduziert sich die Zahl der zu tippenden Spiele auf zwei. Ein richtiger Tipp wird mit einem Frei-Kaffee in der Caf  teria belohnt. Der Essener Palette e.V. hofft auf rege Teilnahme!■ fr

Liebe Leserinnen und Leser,

darf ich mich Ihnen/euch vorstellen?

*Mein Name ist Marie H. und ich übernehme ab sofort
die Redaktionsleitung der Infolette.*

*In dieser Funktion möchte ich an dieser Stelle auf eine
Neuerung in der Infolette aufmerksam machen.*

*Ab nächsten Monat wird es eine Rubrik mit dem Namen
"Wussten Sie schon, dass..." geben.*

*Wir möchten damit interessante Statistiken veröffentlichen,
wobei es sicherlich auch mal Satire sein darf.*

*Des weiteren werden Sie/werdet ihr einen "Tip des Monats" finden,
der Ihnen/euch hilfreiche Ratschläge geben soll.*

In diesem Sinne - auf gute Zusammenarbeit mit den Kollegen/-innen.

Ihre und eure Marie H.



70 Jahre NRW - Ein Bundesland feiert



16 Bühnen, 500 Zeltstände und Aktionsflächen auf 56.000 Quadratmetern Gesamtfläche, 3000 Akteure mit einem Mix aus Show, Unterhaltung und Information – mit einem großen Fest feierten das Land Nordrhein-Westfalen und die Stadt Düsseldorf Ende August drei Tage lang den 70. Geburtstag unseres Bundeslandes.



Rund 600.000 Besucher nutzten die Gelegenheit, durch die fünf Quartiere zu flanieren und sich auf das Angebot der Akteure aus ganz NRW einzulassen. Am Rhein landeten Fallschirmspringer auf der Festwiese in Oberkassel. Blickfang war jedoch auch der Schiffskorso mit Wasserfontänen auf dem Rhein am Sonntag. Musikalische Top Acts waren die Auftritte der Band Culcha Candela und Jupiter Jones auf der Hauptbühne am Burgplatz.

Die große Vielfalt von Stadt und Land zeigte sich auf dem Festumzug durch die Düsseldorfer Altstadt am Samstag: Über 2.000 Teilnehmer, darunter nationale und internationale Musikkapellen, Tanzgruppen, Sportmannschaf-

ten und Brauchtumsvereine zogen gemeinsam von der Hofgartenrampe an der Oberkasseler Brücke bis zum Apollo-Platz unterhalb der Rheinkniebrücke. Der Zug wurde von der Hauptbühne aus moderiert.

Im „Landes-Quartier“ präsentierten sich auf der NRW-Meile u.a. Landtag, Staatskanzlei, Ministerien, Landesarchiv, Düsseldorfer Justizeinrichtungen, Stiftung Wohlfahrtspflege, IT Land NRW sowie die Landschaftsverbände LVR und LWL.



Besucher des „Entdecker-Quartiers“ konnten einiges über das Reiseland NRW erfahren. An zahlreichen Ständen gab es Informationsbroschüren und kompetente Ansprechpartner zu touristischen Reisezielen unseres Bundeslandes. Vertreten waren z.B. Bad Driburg Touristik, Teutoburger Wald Tourismus, Stadt Bielefeld, Bad Lippspringe, Verkehrsverein Paderborn, Sauerland Tourismus, die Städte Hamm und Xanten. Die Route der Industriekultur präsentierte unter anderem das Eisenbahnmuseum Bochum, Gasometer Oberhausen, Innenhafen Duisburg, die Kokerei Hansa und das Essener UNESCO-Welterbe Zollverein.

Auch von den Kirchen gab es zahlreiche Angebote und Programmpunkte: Wie die Unterschiede der Menschen im Land, so vielfältig auch die Religionen. Evangelische und Katholische Kirche und Jüdische Gemeinde waren ebenso vertreten wie muslimische Organisationen und eine Freikirche. Sie alle luden zum Diskutieren, Informieren, Philosophieren, Unterhalten und Mitmachen – über Glauben, Leben, Toleranz, Geschichte



und Gegenwart, ein.



Ausgebucht mit insgesamt 1300 Besuchern waren die Führungen durch das Stadttor, dem Sitz der Staatskanzlei. Hier konnte der Amtssitz der Ministerpräsidentin besichtigt werden. Wegen des starken Andrangs wurden die einzelnen Besuchergruppen von 20 auf 25 Teilnehmer erweitert.

Ein großes Interesse herrschte auch bei der von Ministerpräsidentin Hannelore Kraft eröffneten Wanderausstellung des Landesarchivs „schwarz-weiß wird bunt - 70 Jahre NRW“ im Stadttor. Im Fokus dieser Ausstellung steht die Geschichte unseres Bundeslandes: Wiederaufbau nach dem Krieg, Wirtschaftswunder, Strukturwandel, Bildungskrise, Integration sowie Kultur- und Sportevents. Bis zum 31. August war die Ausstellung im Foyer des Stadttors zu sehen, wanderte danach ins Düsseldorfer Rathaus. Künftig wird sie in allen fünf Regierungsbezirken des Landes an mindestens einem zentralen Ort zu sehen sein. Die Termine hierzu werden auf der Internetseite des Landesarchivs NRW veröf-

fentlicht und in den lokalen Medien genannt. Letzter Ausstellungsort ist Ende des Jahres die NRW-Landesvertretung in Berlin.

30.000 Besucherinnen und Besucher nutzen das Angebot des Landtags, sich in der Bürger- und Wandelhalle des Gebäudes an Infoständen über Geschichte und Aufgaben des Parlaments, über den Landeshaushalt, das Thema Europa und über den Petitionsausschuss, zu informieren. Für Unterhaltung war mit dem Rock-Pop-Musical-Chor „Frauenpower“ und der „Jungen Bläserphilharmonie NRW“ ebenfalls gesorgt.

Die Fraktionen von SPD, CDU, Grünen und Piraten waren mit eigenen Aktionen und Programmen vertreten. So servierten z.B. die Piraten Popcorn und Cocktails, die SPD bot den Besuchern eine Ausstellung und die FDP eine Foto-box an.

Die Gastgeber von Stadt und Land zeigten sich am Ende sehr zufrieden. Düsseldorfs OB Thomas Geisel: „Ein tolles Fest, bei dem man sich entspannte und eine anregende Zeit verbringen konnte. Düsseldorf hat sich als heitere, lebendige und gastfreundliche Landeshauptstadt präsentiert.“

Ähnlich zufrieden äußerte sich am Ende auch Ministerpräsidentin Hannelore Kraft: „Die vielen Aktionen sind sehr gut angenommen worden. Auch der Festumzug zeigte die ganze Vielfalt unseres Landes. Trotz der tropischen Temperaturen haben die Bürgerinnen und Bürger ein fröhliches und friedliches Geburtstagsfest gefeiert.“

Das Land Nordrhein-Westfalen wurde am 23. August 1946 gegründet. Die britische Militärregierung beschloss die Auflösung des ehemaligen Landes Preußen. Unter dem Begriff „Operation marriage“ wurde der nördliche Teil der preußischen Rheinprovinz mit den Regierungsbezirken Aachen, Düsseldorf und Köln sowie die Provinz Westfalen zusammengelegt.

Unser Land hatte seit der Gründung insgesamt neun Ministerpräsidenten: Erster Regierungschef, noch von der Militärregierung eingesetzt, war Rudolf Amelunxen (Amtszeit Juli 1946 bis



April 1947). Der Christdemokrat Karl Arnold wurde erster frei gewählter Ministerpräsident des noch jungen Bundeslandes. Er amtierte von Juni 1947 bis Februar 1956. Die weiteren im Überblick:

Fritz Steinhoff (SPD) Februar 1956 bis Juli 1958, Franz Meyers (CDU) Juli 1958 bis Dezember 1966, Heinz Kühn (SPD) Dezember 1966 bis September 1978, Johannes Rau (SPD) September 1978 bis Mai 1998, Wolfgang Clement (SPD) Mai 1998 bis Oktober 2002, Peer Steinbrück

(SPD) November 2002 bis Juni 2005, Jürgen Rüttgers (CDU) Juni 2005 bis Juli 2010. Seit Juli 2014 ist Hannelore Kraft (SPD) Ministerpräsidentin und zugleich die erste Frau in diesem Amt.

Stand: Dezember 2015 leben in NRW 17,9 Millionen Einwohner. Damit ist es das bevölkerungsreichste der 16 Bundesländer. Und ebenso mit rund 517 Einwohnern pro Quadratkilometer das bevölkerungsdichteste Flächenland in Deutschland.■ fr

Der Gruga Park



Die Gruga ist ein sehr schöner Park inmitten von Essen, die Anlage erstreckt sich auf rund 65 Hektar. Es finden dort Veranstaltungen wie Konzerte und Feste statt, aber auch zum Spazierengehen und Entspannen ist er bestens geeignet. Der Park ist etwas für alle Generationen, Naturinteressierte und Erholungssuchende.



1929 ging der Park aus der Großen Ruhrländischen Gartenbauausstellung hervor, 1938 Aus-

tragungsort der Reichsgartenschau. Im zweiten Weltkrieg wurde der Park schwer zerstört. 1951 folgte der Beschluss der Stadt Essen den Park wieder aufzubauen. Auf einer um 60 Hektar erweiterten Fläche fand vom 10. Mai bis 19. Oktober 1952 die zweite Gruga Ausstellung statt, rund 2,7 Millionen Menschen besuchten den Park. Die geradlinige Vorkriegsgartenarchitektur wich einer hügeligen Landschaft mit Rasenflächen und Ausblicken.

Nach enormen Bautätigkeiten, der Park war für zwei Jahre bis zur Eröffnung geschlossen, fand vom 29. April bis 17. Oktober 1965 die 8. Bundesgartenschau in Essen statt. Eröffnet wurde sie vom damaligen Bundespräsidenten Heinrich Lübke, 5,3 Millionen Besucher zog der Park an.

Auch heute hat der Gruga Park nichts von seiner Beliebtheit verloren, er besitzt seit der Bundesgartenschau im Großen seine heutige Struktur, wurde aber durch einige bauliche Veränderungen an die Ansprüche der heutigen Gesellschaft angepasst. Hier nur einige der Highlights des Parks:

Alpinum mit Wasserfall: Hochgebirgspflanzen und ein sprudelnder Gebirgsbach.

Der Botanische Garten besteht aus drei Tropenhäusern in Pyramidenform. Im ersten ist der tropische Regenwald, im zweiten das Sukkulenten Haus und im dritten der Bergnebel Wald: Nebelschleier im immergrünen Hochwald, und Orchideen die auf Ästen wachsen.

Dahlienarena: Ist angelegt wie ein antikes Am-



phitheater mit mehr als 70 Sorten und etwa 1.400 Einzelpflanzen.

Rhododendrontal: Rund 500 verschiedene Arten und Sorten gedeihen hier.

Rosengarten: 1927 angelegt zählt er zu den traditionsreichen Bereichen im Park.



Westfälischer Bauergarten: Er besteht bereits seit 1927 und ist sehenswerte deutsche Gartenkulturgeschichte.

Mittelmeergarten (Mediterraneum): Mediterrane Atmosphäre unter einem beweglichen Glasdach, das die Pflanzen im Winter schützt. Von Mitte Mai bis Ende Oktober wird das Dach entfernt und versetzt die Besucher mit seinem angenehmen Duft nach Italien oder Spanien.

Gruga Turm: 29 Meter hoch, vom Architekten Paul Portten 1928 als Radioturm entworfen. Er steht seit 1986 unter Denkmalschutz und ist das einzige Baudenkmal aus der Gründerzeit des Parks.

Gruga Bahn: Die Strecke bemisst etwa 3,3 Kilometer in der Länge, die heutigen Züge fahren seit 1997 und tragen traditionsgemäß die alten Namen Zornige Ameise, Heimliche Liebe, Wach-sames Hähnchen, Schwarze Lene und Fleißiges Lieschen. Im Park gibt es drei Haltestellen: Orangerie, Mustergärten und Tummelwiese.

Skulpturen: Über 40 Skulpturen bekannter Künstler sind im Park verteilt, von der Klassischen Moderne bis zur Zeitgenössischen Kunst.

Das Hundertwasserhaus, ein fantasievolles Haus mit Zwiebelturm und runden Ecken wurde 2005 im Gruga Park eröffnet. Der Entwurf für dieses fast märchenhafte Haus war die letzte Arbeit des Österreichischen Malers, Grafikers und Zeichners Friedensreich Hundertwasser (1928-2000). Das Haus der McDonalds Kinderhilfe Stiftung ist für die Familien schwer kranker Kinder, die im Klinikum behandelt werden, ein Ort der Erholung vom belastenden Klinikalltag.



1982 wurden die Greifvogelvolieren eingerichtet. Aufgrund der inzwischen auffälligen Volieren und der verbesserungswürdigen Tierschutzaspekte, wurden die Tiere im April 2016 ins Wildgehege Hellenthal gebracht und die Volieren abgerissen.

Am 9. Juni 2014 richtete Sturm Ela schwere Schäden durch Starkregen und Orkanböen im Gruga Park an. 350 Bäume, teils über hundert Jahre alt, wurden entwurzelt oder mussten wegen der Sturmschäden gefällt werden. Der Park wurde aus Sicherheitsgründen geschlossen und der Stiftungsverein rief zu Spenden auf. Am 5. Juli wurde der Park wieder geöffnet. 175 Bäume wurden durch neue ersetzt, Gebäude und Wege wieder neu instand gesetzt. Das Nachpflanzkonzept des Grugaparks nach Orkan Ela 2014 ist nach Pressemeldungen komplett umgesetzt.

Der Gruga Park ist und bleibt ein wunderbarer Ort, der uns die Natur näher bringt und ist immer einen Besuch wert.■ dh



Gesund durch das Leben

Weniger Kohlenhydrate – schlank durchs Leben!

Was sind Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett? Was bewirken sie? Für was sind sie gut? Welche Aufgaben haben sie? Das Geheimnis liegt in der optimalen Auswahl der Lebensmittel, von allem mit richtigen Kohlenhydraten, hochwertigem Eiweiß und gesunden Fetten. Die Aufmerksamkeit ist explizit auf die Kohlenhydrate gerichtet, auf Low Carb, wie es im Englischen heißt, darunter versteht die Wissenschaft wenige bzw. richtige Kohlenhydrate. Kohlenhydrate kombiniert mit zu wenig Eiweiß und zu viel Fett machen dick.

Was sind Kohlenhydrate?

Kohlenhydrate zählen zu den Grundnährstoffen, die vor allem in Pflanzen stecken. Es gibt sie als Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker) und Galactose. Sie sind sogenannte Einfachzucker, die aus einem Zuckermolekül bestehen. Zu den Zweifachzuckern gehören unter anderen Saccharose, unser Haushaltszucker, der sich aus Glukose und Fruktose zusammensetzt, oder Milchzucker (Laktose) der eine Verbindung mit Glukose und Galactose eingeht. Mehrfachzucker, die sogenannten Polysaccharide oder kompletten Kohlenhydrate, wie zum Beispiel Stärke und Ballaststoffe, ausgenommen Ballaststoffe, sind unser wichtigster Energielieferant für Muskeln und Gehirn. Zucker und Stärke werden im Körper in ihre Einzelbausteine zerlegt – das beginnt schon im Mund, hauptsächlich verarbeitet aber der Darm. Die Glukose wird über das Blut in die Zellen transportiert und in Energie umgesetzt. Ein Zuviel an Glukose speichert unser Körper in den Muskeln und in der Leber als Glykogen. Sind auch diese Speicher voll, wird der Einfachzucker in Fett umgewandelt und landet in den Fettzellen. Das Ergebnis ist unübersehbar: Die Zellen schwellen an – wir nehmen zu und werden immer dicker!

Wenn Kohlenhydrate, dann welche?

Wenn wir Kohlenhydrate essen, dann sollten die so natürlich und so komplex wie möglich sein.

Warum? Die Art der Kohlenhydrate bestimmt die Ausschüttung von Insulin. Dieses Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse hergestellt wird, reguliert unseren Blutzuckerspiegel. Insulin ermöglicht es der Glukose erst, in die Zellen zu gelangen, sozusagen als Türöffner. Essen wir Süßigkeiten, Zucker und Brötchen aus weißem Mehl, gelangt die Glukose durchaus schnell in unser Blut. Der Blutzuckerspiegel steigt rasch an, und Insulin wird vermehrt ausgeschüttet. Was dann nicht an Glukose für die Energiegewinnung in den Zellen genutzt wird, wandelt das Insulin in Fett um und das landet auf unseren Hüften. So schnell der Blutzuckerspiegel ansteigt, so schnell fällt er auch wieder. Die Folge: Der Körper reagiert mit Heißhungerattacken und die befriedigen wir dann durch noch mehr Essen.

Ein weiterer Effekt kann sein: Wer häufig, und das über Jahre hinweg, zu viele schnelle Kohlenhydrate isst, überstrapaziert seine Bauchspeicheldrüse. Es kann Diabetes entstehen.

Ein weiterer Nachteil: Zucker bremst unseren Fettstoffwechsel aus. Das Fett kann nicht abgebaut werden, sondern landet ebenfalls in den Zellen als Fettdepot. Die Lösung: Kohlenhydrate in Form von Mehrfachzucker genießen, zum Beispiel in Form von Gemüse. Der Körper baut diese komplexen Kohlenhydrate viel langsamer ab und sorgt damit für einen konstanten Blutzuckerspiegel und eine optimale Ausschüttung von Insulin.

Was heißt eigentlich „GLYX“?

In Zusammenhang mit Low Carb hört man oft von GLYX. Das ist die Abkürzung für glykämischer Index. Dieser Wert sagt aus, wie kohlenhydratreiche Lebensmittel den Blutzucker ansteigen lassen. Je niedriger er ist, desto konstanter bleibt der Blutzuckerspiegel: So haben zum Beispiel Gemüse und Vollkorn einen niedrigen GLYX, während der von Zucker, Limonade oder auch Kartoffelpüree hoch ist. Für den GLYX gibt es spezielle Tabellen.



Eiweiß: Der Stoff, aus dem die Zellen sind.

Eiweiß ist lebenswichtig. Aus ihm sind unsere Zellen gemacht. Es bestimmt ihren Aufbau, ihre Funktion, ihren Stoffwechsel und vieles mehr. So werden aus Eiweiß zum Beispiel Enzyme und Hormone wie Insulin sowie Antikörper zur Immunabwehr gebildet. Wissenschaftler nennen Eiweiß auch Protein. Das Wort stammt von griechischen „Proton“ ab und bedeutet das Erste oder das Wichtigste. Eiweiß besteht aus Aminosäuren, von denen es insgesamt 20 verschiedene gibt. Neun von ihnen sind unentbehrlich bzw. essenziell. Unser Körper kann sie mit der Nahrung aufnehmen. Von den drei halb entbehrlichen muss man eine Menge Nahrung zu sich nehmen um den Körper damit zu versorgen. Die restlichen acht Aminosäuren stellt unser Körper praktischerweise selber her. Eiweiß steckt in nahezu allen Lebensmitteln. Am meisten in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch oder Milch, aber auch in pflanzlichen wie Vollkorn, Hülsenfrüchten und Nüssen. Allerdings haben tierische Eiweiße eine höhere biologische Wertigkeit, das heißt aus ihnen bauen wir besser körpereigenes Eiweiß auf, zum Beispiel Muskeln. Die Proteine aus Fleisch, Fisch und Milch sind uns in der Zusammensetzung eben ähnlicher, als es die aus Getreide oder Nüssen sein können. Durch kluge Kombination von verschiedenen pflanzlichen Lebensmitteln – etwa Hülsenfrüchte mit Nüssen – lässt sich das auch erreichen. Eiweiß hat große Vorteile: Es macht lange satt, dabei liefert es auch nur ca. 4 Kilokalorien pro Gramm. Es kurbelt den Stoffwechsel an und somit die Fettverbrennung. Eiweiß ist ein wesentlicher Bestandteil einer kohlenhydratreduzierten Ernährung. Fisch ist eine ideale Eiweißquelle, da er nicht nur leicht verdauliches, hochwertiges Eiweiß liefert, sondern auch fettarm ist.

Fett: das richtige zählt.

Ein beliebtes Zitat von Genießern: „Fett ist ein Geschmacksträger.“ Das stimmt, hat jedoch zwei Seiten: es kann fett machen und ungesund sein, aber es kann auch gesund sein. Ohne Fett läuft unser Körper nicht rund. Es ist lebenswichtig,

Fett erfüllt viele Aufgaben: So liefert es reichlich Energie (9,3 Kilokalorien pro Gramm) und damit mehr als doppelt so viel wie Kohlenhydrate und Eiweiß. Es macht die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K erst möglich und wird zum Aufbau von Zellwänden und Hormonen benötigt. Fett besteht meist aus einem Glycerinmolekül, an das drei Fettsäuren gebunden sind. Diese sind je nach Fettart gesättigt oder einfach oder mehrfach ungesättigt. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren stecken in pflanzlichen Fetten, zum Beispiel in Pflanzenölen, Nüssen und Samen. Gesättigte Fettsäuren kommen hauptsächlich in tierischen Fetten (zum Beispiel in fettem Fleisch und fetter Wurst) vor. Diese Lebensmittel sollen maximal knapp ein Drittel unser Fettzufuhr ausmachen. Ein Zuviel kann den Cholesterinspiegel erhöhen. Senken können ihn hingegen die wertvollen ungesättigten Fettsäuren. Es gibt aber auch eine positive Ausnahme bei tierischen Lebensmitteln: fettreiche Meeresfrüchte wie Makrele, Hering und Lachs. Trotz ihres Reichtums an Fett senken sie den Cholesterinspiegel. Das liegt oft an den speziellen Eigenschaften der sogenannten Omega-3-Fettsäuren.

Die besten Lebensmittel: Wie sollte unsere Lebensmittelauswahl aussehen?

Für Kohlenhydrate gilt: Viel frisches Gemüse und Obst. In Maßen Vollkornprodukte und möglichst wenig süßes, helles Brot, geschälter Reis, helle Pasta und Fertigprodukte wie Tiefkühlpizza und Co. Vorsicht ist auch bei Müsli mit zugesetztem Zucker geboten. Das gleiche gilt auch für viele Fertigprodukte. So stecken zum Beispiel in Tomatenketchup über 20% und in Salatdressing bis zu 15% Zucker.

Gut sind eiweißreiche Lebensmittel wie Eier, Fisch, fettarmes Fleisch, Milchprodukte und Hülsenfrüchte in Maßen. Vorsicht bei Molke-Drinks und Fruchtojoghurt, sie sind zuckerreich. Günstig auf einem Speiseplan machen sich hochwertige Fette aus Pflanzenölen, Nüssen, Samen und fettreichem Seefisch. Dagegen sollten fettes Fleisch, Wurst, Speck, Schmalz und Butterschmalz wegen ihrer gesättigten Fettsäuren nur in geringen Mengen gegessen werden. Wer sich



an diese Empfehlung hält, tut sich Gutes und nimmt reichlich von den empfehlenswerten Nähr- und Vitalstoffen auf. Außerdem sollte man täglich mindestens 1,5 Liter Mineralwasser oder Kräuter- und Früchtetees trinken.

Gesund kochen: So schonen Sie Nährstoffe

Bei Low Carb bilden Gemüse und Früchte das Fundament. Damit wir auch von ihren wertvollen und teils empfindlichen Vitalstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen profitieren, gibt es einiges zu beachten: Beim Kauf auf Frische achten, Gemüse und Obst so rasch wie möglich verbrauchen und nur kurzfristig lagern, besonders Blattgemüse, Salate und Beeren. Durch längeres Aufbewahren gehen wertvolle Inhaltsstoffe verloren. Ebenso beim Waschen: Obst und Gemüse möglichst unzerkleinert in kaltem Wasser waschen, warmes Wasser und zu langes Waschen laugt ebenfalls Nährstoffe aus. Kartoffeln, Möhren, Äpfel und Co. so dünn wie möglich schälen, nicht lange an der Luft liegen lassen und möglichst rasch essen, denn auch Luftsauerstoff zerstört Vitamine. Oft reicht nur gründliches Waschen, zum Beispiel bei Äpfeln und Möhren. In und direkt unter der Schale stecken die meisten Vital- und Ballaststoffe. Pellkartoffeln sind gesünder als Salzkartoffeln. Gemüse immer in wenig Flüssigkeit dünsten, damit das Wasser die Nährstoffe nicht ausschwemmt. Dämpfen ist Trend: Hier gart das Gemüse optimal in Wasserdampf über kochendem Wasser. Das gilt auch für das Pfannenrühren im Wok: Gemüse ist in wenigen Minuten gar und bleibt wunderbar knackig. Wenn es schnell gehen muss, ist die Mikrowelle ideal.

Das Beste für den Vorrat!

Täglich einkaufen kostet Zeit. Da lohnt sich ein Vorrat. Doch was gehört dort für Low Carb hinein?

Zur Grundausstattung zählen Öle: ein kaltgepresstes für Salatdressing und eines zum Kochen, wie Olivenöl oder Rapsöl. An Konserven

sollten Tomaten, Bohnenkerne, Sauerkraut und sauer Eingelegtes nicht fehlen. Als Trockenprodukte gehören Hülsenfrüchte, Vollkornreis und Nudeln sowie Vollkornmehl in den Schrank. Ideal ist Tiefkühlkost wie Spinat, Brokkoli, Bohnen und Mischgemüse – und als Würze tiefgekühlte Kräuter. Fischfilets wie Lachs, Seelachs und Kabeljau, Meeresfrüchte oder Beeren und ein paar Sorten mageres Fleisch machen den eiskalten Vorrat komplett. Im Kühlschrank halten sich Milchprodukte wie Naturjoghurt, Buttermilch, Quark, saure Sahne, Milch, fettarmer Käse, Parmesan sowie Butter frisch. Paprikaschoten, Gurken, Möhren, Staudensellerie und Kohl bleiben im Gemüsefach des Kühlschranks einige Tage knackig.

Tomaten und Äpfel lagern besser außerhalb des Kühlschranks. Und als Würze empfehlen sich Zwiebel und Knoblauch. Wegen ihrer gesunden Fette gehören auch Nüsse und Kerne, wie Mandeln, Haselnüsse und Sonnenblumenkerne in den Vorrat. Manche werden rasch ranzig und sollten zügig verbraucht werden.

Kohlenhydrate sparen.

Am Abend zu Hause oder beim auswärtigen Essen greifen Sie zu den richtigen Kohlenhydraten. Hier eine kleine Übersichtstabelle für Sie:

Ungeeignete:

Mettbrötchen, Croissants, fertiger Fruchtjoghurt, Lasagne, Frikadellen, Currywurst mit Pommes, Wiener Schnitzel, Sahneeis, Kartoffelchips

Geeignete:

Vollkornbrot mit Gemüsesülze, Vollkornbrötchen, Naturjoghurt mit frischen Früchten,

Vollkornpasta mit Gemüsesauce, Mineralwasser mit Zitrone, gebratenes Schnitzel, Gemüsesticks,

Hähnchenbrust mit Gemüse, Rote Grütze, Schnitzel Natur.■

rs



Freizeit-Tipp: Halde Haniel Bottrop



Die Bottroper Halde Haniel liegt an der Grenze zum Oberhausener Stadtteil Sterkrade. Das beliebte Ausflugsziel im Bottroper Norden bietet zahlreiche Freizeitmöglichkeiten, wie z.B. Spazieren, Wandern, Joggen und Drachensteigen. Sie ist mit 159 Metern Höhe eine der höchsten Halden im Ruhrgebiet und grenzt im Norden an die Halde Schöttelheide. Aufgetürmt wurde sie durch den Abraum des Bergwerks Prosper-Haniel.

An der südlichen Seite wurde 1992 das Gipfelkreuz aufgestellt, welches an den Besuch von Papst Johannes Paul II. 1987 erinnert. Es wurde seinerzeit von den Auszubildenden des Bergwerks angefertigt. Am Karfreitag 1987 fand die Segnung durch Bischof Franz Hengsbach statt. Der Kreuzweg auf der Halde hat insgesamt 15 Stationen. Er wurde 1995 durch Bischof Hubert Luthe eingeweiht. Immer am Karfreitag finden hier die alljährlichen Prozessionen statt.

Auf der Haldenkuppe befindet sich die Bergare-

na, ein Amphitheater mit ca. 800 Plätzen. Hier finden in regelmäßigen Abständen Kultur- und Theaterveranstaltungen statt. Im Jahr 2002 wurden vom baskischen Maler und Bildhauer Agustín Ibarrola aus über 100 ehemaligen Eisenbahnschwellen die sogenannten „Totems“ installiert. Laut Aussage des Künstlers verbindet die Arbeit die scheinbaren Gegensätze von Natur und Industrieraum.

Die Bottroper Halde Haniel ist natürlich Bestandteil der Route der Industriekultur und bietet Aussicht über das nordwestliche Ruhrgebiet.



ÖPNV:

Von Bottrop HBF mit Bus 262 bis „Zeche Franz Haniel“, von Oberhausen HBF/Sterkrade BF mit Bus 962 bis „Kleekamp“.

Auto:

Halde Haniel Fernewaldstr. (Parkplatz Bergwerk Prosper-Haniel) 46242 Bottrop ■ fr

Hespertalbahn und Alter Bahnhof Kupferdreh



Der Bahnsteig der ehemaligen Eisenbahnstrecke nach Werden am Alten Bahnhof Kupferdreh ist der Ausgangspunkt für Fahrten mit der Hespertalbahn. Im Sommer befährt der Museumszug die landschaftlich sehr reizvolle und bei Hobbyfotografen- und filmern beliebte Strecke am Ufer des Baldeneysees. Über die Zwischenstation „Zementfabrik“ erreicht er mit einer Höchstge-



schwindigkeit von 15 km/h in ca. 20 Minuten die Endhaltestelle „Haus Scheppen“. Die Fahrt führt auch an der Abraumhalde der 1973 stillgelegten Zeche Pörtingsiepen vorbei.



Hinter dem Prellbock an der Endstation verlief die Strecke früher jedoch weiter, über eine Brücke erreichte sie die Zeche Pörtingsiepen. Vom Zechengelände selbst ist heute nichts mehr zu sehen, als einziges Denkmal ist die Seilscheibe des Förderturms erhalten geblieben. Die Trasse des nicht mehr vorhandenen Streckenabschnittes ist heute ein beliebter Wanderweg.



Die Geschichte der Strecke geht auf eine Schmalspurbahn mit Betrieb von Pferden zurück, die ab Mitte des 19. Jahrhunderts den Erzgruben der näheren Umgebung als Transportmittel diente. Nach dem 1877 erfolgten Anschluss der Zeche Pörtingsiepen wurde sie von Kupferdreh bis zum Bahn-

hof Hesperbrück an der Hammer Str. auf Normalspur aus- und umgebaut. Der Rest der alten Schmalspurstrecke wurde 1918 stillgelegt. Ab 1927 wurde bis Schließung der Zeche für die Belegschaft des Bergwerkes Personenverkehr durchgeführt.

Um die Strecke vor dem Total-Abriß zu bewahren, wurde nach Stilllegung 1973 der „Verein zur Erhaltung der Hespertalbahn“ gegründet.



Das 1897 entworfene Empfangsgebäude des Alten Bahnhofes Kupferdreh diente als Ersatz für einen früheren Bahnhof und wurde um die Wende zum 20. Jahrhundert gebaut. Aufgrund des hohen Repräsentationsbedürfnisses wurden die Langseiten des aus zwei Etagen bestehenden roten Backsteinbaus sehr dekorativ gestaltet, welches schon durch die unterschiedlichen Fenstergruppierungen und Fenstergrößen zum Ausdruck kommt. Der Vorhalleneingang mit Rundbogen besteht aus ockerfarbigen Sandsteinen. Im Innenbereich ist der Dekor der alten Wartesäle erhalten geblieben, im Gebäude selbst befindet sich heute mit dem Restaurant „Lukas“ eine renommierte Erlebnisgastronomie. ■fr

Das 1897 entworfene Empfangsgebäude des Alten Bahnhofes Kupferdreh diente als Ersatz für einen früheren Bahnhof und wurde um die Wende zum 20. Jahrhundert gebaut. Aufgrund des hohen Repräsentationsbedürfnisses wurden die Langseiten des aus zwei Etagen bestehenden roten Backsteinbaus sehr dekorativ gestaltet, welches schon durch die unterschiedlichen Fenstergruppierungen und Fenstergrößen zum Ausdruck kommt. Der Vorhalleneingang mit Rundbogen besteht aus ockerfarbigen Sandsteinen. Im Innenbereich ist der Dekor der alten Wartesäle erhalten geblieben, im Gebäude selbst befindet sich heute mit dem Restaurant „Lukas“ eine renommierte Erlebnisgastronomie. ■fr



Laktoseintoleranz

Viele Leute leiden unter Laktoseintoleranz. Dabei handelt es sich allerdings nicht um eine Milchallergie, sondern um eine Milchzuckerunverträglichkeit. Normalerweise wird der Milchzucker im Magen von einem Enzym namens Laktase verarbeitet, welches bei Leuten mit Laktoseintoleranz fehlt. Diese Unverträglichkeit betrifft rund 15% der Bevölkerung Deutschlands. Doch im asiatischen Bereich ist die Laktoseintoleranz besonders weit verbreitet. 80 – 98% der asiatischen Bevölkerung sind davon betroffen.

Säugetiere, wie auch der Mensch, produzieren von Natur aus Laktase im Kindesalter, um die Muttermilch zu verdauen. Da allerdings die Menschen auf die Idee kamen von Molkereiwirtschaft zu leben, haben wir uns quasi selbst dazu gebracht, auch im Erwachsenenalter Laktase zu produzieren um Milch verdauen zu können. Die Symptome von Laktoseintoleranz sind dann generell Magenprobleme. In einigen Fällen können sogar eine Reihe weiterer Probleme auftreten wie Schwindelgefühle, Müdigkeit oder sogar Depressionen.

Wer regelmäßig unter Verdauungsproblemen leidet, sollte also die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass vielleicht eine Laktoseintoleranz

schuld ist. Zum Selbsttest kann man einige Tage konsequent auf Milchprodukte verzichten und sehen, ob es einem danach besser geht. Wer lieber ganz sicher gehen will, sollte zum Arzt gehen. Eine Blutuntersuchung kann ebenfalls Klarheit verschaffen, ob man unter der Unverträglichkeit leidet oder nicht.

Wenn dann die Gewissheit besteht, dass man unter Laktoseintoleranz leidet, muss man aber nicht unbedingt paranoid werden, was man isst. Es gibt viele Nahrungsmittel die mit Laktosefreier Milch gemacht werden und man problemlos essen kann. Am besten man fragt in den Supermärkten nach. Auch auf den Packungen steht dann oft, dass es sich zum Beispiel bei diesem Käse um laktosefreien Käse handelt.

Eine weitere Alternative ist es, Laktasetabletten zu sich zu nehmen. Diese liefern die fehlenden Enzyme und erlauben es einem, weiterhin ohne Bedenken Milch zu trinken und Milchprodukte zu essen. Auch muss man nicht bei jedem Keks oder jeder Scheibe Brot extra eine solche Tablette nehmen. Auch bei Laktoseintoleranz, kann der Magen mit geringen Mengen doch noch fertig werden. ■ st

Selbsthilfegruppen

Liebe Leserinnen und Leser,

jeder von uns weiß, wie schwierig es ist, einen für sich passenden Psychotherapieplatz zu finden. Die Wartezeiten sind enorm lang und selbst wenn man irgendwann in der Liste auf der ersten Stelle steht, ist immer noch ungewiss, ob es „passt“.

Es gibt eine gute Alternative, um die Wartezeit zu überbrücken oder auch zusätzlich zu Therapiestunden. Schließen Sie sich einer Selbsthilfegruppe an. Dabei gehen vielen Menschen verschiedene Fragen durch den Kopf: „Wie mach ich das“, „an wen wende ich mich“, „gibt es eine Gruppe in meiner Nähe“, „bin ich da an-

onym“ und „woher weiß ich überhaupt, ob es eine Gruppe mit der passenden Thematik für mich gibt“?

In unserer Stadt gibt es eine Organisation namens Wiese e.V. Dort erhalten Sie auf alle Ihre Fragen sehr professionell und sehr hilfsbereit Ihre Antworten. Die Wiese e.V. hat selbstverständlich eine eigene Website. Sie können also per E-Mail beispielsweise anonym Kontakt aufnehmen und Ihre Fragen stellen, wenn Ihnen das lieber ist. Dann besteht die Möglichkeit der telefonischen Kontaktaufnahme. Auch hier wird Sie niemand zwingen, Ihren Namen zu nennen. Aber auch wenn Sie es tun, wird das sehr diskret behandelt. Natürlich können Sie auch persönlich



vorbeischaun. Allerdings ist ein persönliches Gespräch als Erstkontakt für die meisten Menschen eher tabu.

Die Mitarbeiterinnen der Wiese e.V. sind kompetente Ansprechpartnerinnen, sehr hilfsbereit, empathisch und verständnisvoll. Sie sind sehr bemüht, mit Ihnen zusammen eine für Sie passende Gruppe zu finden. Sie geben Auskunft, in welchen Bereichen Gruppen in dieser Stadt existieren, ob es Gruppen in Ihrer Nähe gibt usw. Damit die Mitarbeiterinnen der Wiese e.V. Ihnen aber auch wirklich helfen können, sollten Sie bei der Erstkontaktaufnahme schon mitteilen, welche Probleme Sie haben und für welches Thema Sie eine Gruppe suchen. Ins Detail brauchen Sie hierbei nicht zu gehen.

Die Mitarbeiterin gibt Ihnen dann eine Anlaufstelle (Telefonnummer) eines Selbsthilfegruppenleiters, mit dem Sie dann Kontakt aufnehmen können. Der Gruppenleiter informiert Sie dann über Ort und Zeit der Treffen, in welchem Turnus sie stattfinden und wie lange sie dauern.

Wenn Sie erst einmal nur als Probesbesucher erscheinen möchten oder wenn Sie niemandem Ihren Namen sagen mögen, ist das okay und es wird auch berücksichtigt. Es liegt allein in Ihrem Ermessen, wie viel Sie von sich preisgeben möchten. Das beinhaltet auch die Gespräche innerhalb der Gruppe.

Obwohl recht viele Selbsthilfegruppen über Wiese e.V. in Essen gegründet wurden und auch sehr viele Thematikbereiche abdecken, kommt es hin und wieder vor, dass keine geeignete Gruppe benannt werden kann, weil für das entsprechende Thema noch keine Gruppe existiert. In solch einem Fall können Sie als Privatperson mit Hilfe und Unterstützung der Wiese e.V. eine Selbsthilfegruppe gründen. Eine Neugründung käme z.B. auch in Betracht, wenn es zu dem von Ihnen gewünschten Thema keine Gruppe in Ihrer Nähe gibt, sondern vielleicht nur am anderen Ende der Stadt. Es gibt durchaus mehrere bzw. verschiedene Gruppen an verschiedenen Stand-

orten zum gleichen Thema.

Bei einer Neugründung - wenn Zeiten und Thema festgelegt wurden - wird diese auch durch die Presse bekannt gegeben, damit die Bürger/innen darauf aufmerksam gemacht werden und sich entsprechend melden bzw. dem ersten Treffen der Gruppe beiwohnen können. Bei den Räumlichkeiten für das Treffen einer Selbsthilfegruppe ist die Wiese e.V. bei einer Neugründung auch behilflich und unterstützt, indem sie den Teilnehmern für die ersten paar Treffen einen Raum im Hause der Wiese e.V. zur Verfügung stellt. Eine geeignete Location

für die Treffen auf Dauer zu finden, obliegt dem Gruppengründer. Die Anzahl der Mitglieder einer Gruppe sollte im Regelfall mindestens 6 Personen und höchstens 12 Personen betragen. Aber auch das ist häufig unterschiedlich.

Ich selber bin vor einiger Zeit diesen Weg gegangen und habe mich einer Selbsthilfegruppe angeschlossen. Meine Gruppe fand einmal pro Woche für jeweils ca. 2 Stunden statt. Leider war die Location ziemlich weit von meinem Wohnort entfernt. Dennoch war es okay für mich. Von der ersten Stunde an habe ich mich dort sehr wohl und sehr gut aufgenommen gefühlt. Zu Anfang – nach der Begrüßung – gab es zunächst einmal eine sogenannte „Blitzrunde“. Jemand beginnt und dann erzählt jeder nacheinander, wie er oder sie die vergangene Woche erlebt hat. Ob man überhaupt etwas erzählt, bzw. ob man von etwas Schönerem spricht oder eher von belastenden Ereignissen, kann jeder frei entscheiden. Auch entscheidet man völlig frei und allein, ob man von den anderen einen Ratschlag haben möchte oder ob sie nur zuhören sollen. Danach wird dann meist ein Thema festgelegt, worüber alle sprechen oder es ergibt sich etwas aus der Blitzrunde.

Es ist ein sehr gutes Gefühl, regelmäßig mit Menschen zusammen zu kommen, die genau wissen, wie es einem selbst ergeht. Wo man offen und ehrlich sein kann. Wo niemand zu einem





sagt „das verstehe ich nicht“. Ein Ort, an dem man den Menschen so sein lässt wie er ist, mit all seinen Gedanken und Gefühlen. Man fühlt sich weniger allein.

Vor 3 Monaten habe ich dann wieder bei der Essener Palette e.V. zu arbeiten begonnen. Leider ist mir zurzeit beides zu viel. Deshalb habe ich mich vorübergehend bei meiner Selbsthilfegruppe abgemeldet, allerdings mit der Option auf Wiederkehr - was ich bestimmt auch machen

werde. In der Regel ist es eigentlich okay, einmal die Woche in den Abendstunden nach der Arbeit noch mal unterwegs zu sein, und wenn Sie sich dazu entscheiden, dann schaffen Sie das auch. Ich selber schaffe es zur Zeit leider nicht, das liegt an den körperlichen Einschränkungen, aber ich werde zurückkehren, denn die Selbsthilfegruppe war etwas Besonderes in meinem Leben und ich bereue nicht, den Kontakt je aufgenommen zu haben.■
mh

Steeler Oldtimer ACV Classics



Zum 30. mal veranstaltete die ACV Landesgruppe West in Zusammenarbeit mit der DEVK Agentur Brandt die bei Oldtimer-Freunden und Hobbyfotografen beliebte Oldtimer-Rallye. Parallel dazu fand zum 15. mal die Gourmet-Meile Steele a la carte statt. Die Besucher konnten wie in jedem Jahr zuvor klangvolle Markennamen bestaunen: Alfa Romeo, Austin, Jaguar, Renault Alpina, Porsche, BMW und Fiat sowie Mercedes Benz und Lotus.

Nach der Papierabnahme wurden die 75 Teams über den Grendplatz durch die Hansastr. zu den Startpositionen auf dem Kaiser-Otto-Platz gelei-



tet. Vor dem Start erfolgte ein Frühstück im Fahrerlager, bei dem letzte organisatorische Details geklärt wurden. Der Streckenverlauf wurde durch ein Roadbook vorgegeben. Die Steeler ACV-Classic wurde als touristische Ausfahrt mit sportlicher Wertung durchgeführt, wobei die Mitwirkenden jedoch auch die Möglichkeit hatten, nur am touristischen Teil der Oldtimer-Rallye teilzunehmen.

Nach der Zieldurchfahrt am Nachmittag und der anschließenden Oldtimer-Parade erfolgte am Abend die Siegerehrung auf der Showbühne.■ fr

War das lecker im Pott!

Vorwort:

Dieser Artikel von mir war der erste Artikel, den ich in der Essener Palette für die Infolette geschrieben habe, aber den ich – aus welchen Gründen auch immer – nie veröffentlicht habe, aber nun am Ende meiner Maßnahme nachholen werde.

Ruhrgebiet, Kohlenpott, Revier – wie immer der Raum zwischen Ruhr, Emscher und Lippe auch bezeichnet wird – von keiner anderen Region gibt es so klischeehafte Vorstellungen: Schwarz wie Kohle, pottschwarz sei alles, die Luft überall kaum zu atmen und die Menschen alle Malocher. Dabei gab es und gibt es in dem einmal bedeutendsten, momentan industriereichsten Bal-



lungsraum Europas bis heute auch sanft geschwungene Hügel, Äcker, Seen und Wälder, sowie einen Menschenschlag mit einem ausgesprochenen Sinn für ein genussreiches Leben.

Das Ruhrgebiet besteht im Kern aus einem Gebiet mit der Ruhr im Süden, der Lippe im Norden, Hamm im Osten und dem Raum um Kamp-Lintfort auf der linken Rheinseite. Es liegt am Rande der niederrheinischen Tiefebene zwischen Westfälischer Bucht und Bergischem Land. Der bevölkerungsreichste Teil Nordrhein-Westfalens umfasst die Regierungsbezirke Arnsberg, Münster, Düsseldorf. Mit den Kreisen Ennepe-Ruhrkreis, Recklinghausen, Unna, Wesel und dem Südtail des Kreises Kleve, sowie die kreisfreien Städte Bochum, Bottrop, Dortmund, Duisburg, Essen, Gelsenkirchen, Hagen, Herne, Mülheim an der Ruhr oder Oberhausen. Das Ruhrgebiet vereint so unterschiedliche Landstriche wie zum Beispiel das Rheinland und Westfalen, ein alter Grenzstein steht an der Landstraße von Essen nach Bochum.

Durch den Aufbruch in eine industrielle, von Steinkohle, Stahl und Eisen bestimmte Zukunft veränderte sich die Landschaft. Seit etwa Mitte des 19. Jahrhunderts verdrängten in kürzester Zeit Zechen, Hüttenwerke und Fabriken – und damit einförmige Arbeitersiedlungen – vielerorts dörfliche Ansiedlungen und ließen tatsächlich an Produktionsschwerpunkten das Klischeebild des rußgeschwärzten Kohlenpotts mit seinen Abraumhalden und trister Wohnbebauung entstehen. Damit änderte sich auch die Lebenssituation der Menschen schlagartig. Allein der Bergbau nahm ungeheuerliche Ausmaße an, immer mehr Arbeitskräfte wurden dafür und auch für die Stahlproduktion benötigt.

Historisch wurde der Ruhrbergbau zunächst nur als Nebenerwerb und saisonal betrieben. Ein Bergmann war „Kötter“ (Kleinbauer), er lebte in seinem kleinen Fachwerkkotten mit Küche, Kam-

mer und Stall und kümmerte sich in den Sommermonaten mit Hilfe seiner Frau und Kinder um die Landwirtschaft. In den Stallungen war Platz für eine Kuh, eine Ziege, Hühner oder Gänse. Die Selbstversorgung konnte weitgehend sichergestellt werden. Während der Wintermonate wurde im Tagebau im Einmannbetrieb Kohle gefördert, erst viel später förderten die Zechen im Untertagebau im großen Stil. Die Arbeitsteilung des Bergmannes änderte sich damit zwar, aber

ein kleiner Garten hinter dem Haus, Grabeland oder mindestens eine Parzelle Land gehörten immer zum Haushalt.

Ein Heer aus Zuwanderern aus dem Umland, aus Hessen, Westfalen und dem Rheinland, später auch von weiter her, aus dem landwirtschaftlich geprägten östlichen Provinzen Ost- und Westpreußen, Schlesien und Posen kamen und holten ihre Frauen und Familien nach. Noch später sollten Italien, Türkei und noch andere Länder folgen. Zunächst lebten junge Bergleute oder Arbeiter als Kostgänger bei einheimischen Familien und trugen so manche Gewohnheit in die hiesigen Gebräuche ein. Polnische Sprachbrocken wurden Teil der Umgangssprache, vor allen aber brachten die Zuwanderer ihre Essgewohnheiten und Familienrezepte mit. Viele Impulse verdankt die Ruhrgebietsküche allein ihren Zuwanderern.

Verdient aber eine Region die Bezeichnung „Schmelztiegel“, ist es das Ruhrgebiet. Die gefährliche Arbeit, das Leben auf engem Raum in Zechen, die Freizeit auf den kleinen Parzellen der Schrebergärten oder auf Sportplätzen brachten ein enges vertrautes Miteinander mit sich, bei dem vielen Traditionen und Gewohnheiten und so auch die Küche rasch Bestandteil des Lebens wurde. Vom benachbarten Rheinland sind Reibekuchen und Himmel und Erde (gesprochen Aarde), Ostpreußen: Königsberger Klopse und Grützwurst, Schlesien: der Streuselkuchen oder später Italien: zum Beispiel Pizza und Nudelge-





richte, der Türkei ist nicht nur der Döner zu verdanken. Die Kost des Ruhrgebiets ist traditionell einfach, aber gekonnt zubereitet, unglaublich schmackhaft. Deftige Eintöpfe wie zum Beispiel: Erbsen, Linsen oder Graupen, Erbsen und Möhren durcheinander waren klassische Samstagsgerichte, richtig lecker. An Sonn- oder Feiertagen oder zu hohen Festtagen kamen Schweinebraten oder Rinderrouladen auf den Tisch. In frühen Zeiten gab es beim Bergmann Speck und Bauchfleisch, denn die schwere Arbeit im Flöz, im Kesselhaus oder am Stahlabstich forderte ihren Tribut.

Nie hat das Ruhrgebiet für die Menschen seine Anziehungskraft verloren. Sie lebten in dieser Region, Traditionen werden gepflegt und Neues

mit freundlicher Offenheit aufgenommen. Die Arbeitswelt hat sich geändert – wo sich früher Bergleute in der Kaue ihrer Kleidung entledigten, wird heute wie etwa im Casino der ehemaligen Zeche Zollverein Spitzengastronomie betrieben. Eine gute Mahlzeit weiß man im Ruhrgebiet immer sehr zu schätzen. Die allgemeine Rückbesinnung auf erprobte Traditionsrezepte, mit besten Zutaten einfach lecker zubereitet, lässt gerade die Ruhrgebietsküche wieder mit unseren zeitgemäßen Varianten regionaler Klassiker zum (Wieder-)Entdecken verführen.

Unsere kleine kulinarische Reise in die Vergangenheit des Ruhrpotts hat nun ein Ende.■ rs

Glückauf und guten Appetit!

Wasserturm Essen-Steele



Der aus drei Etagen bestehende, aus Ziegelstein gemauerte Turm am Laurentiusweg wurde im Jahr 1898 auf dem höchsten geographischen Punkt im Stadtteil errichtet. Er bezog sein Wasser aus dem Wasserwerk an der Westfalenstr., welches direkt an der Ruhr liegt. Der aus Stahlblech bestehende Wasserbehälter hat ein Volumen von 1000 Kubikmetern.

Im Jahre 1984 wurde er stillgelegt und stand zum Verkauf. Zwei Jahre später erfolgte die

grundlegende Restaurierung. Seit Mai 1987 steht das Bauwerk unter Denkmalschutz. Im Jahre 2006 ist in den Räumlichkeiten eine Software-Firma eingezogen, davor beherbergte der Turm eine Galerie.

In Absprache mit der Denkmalbehörde wurden im Sommer 2006 umfangreiche Maßnahmen zum Korrosionsschutz am Behälter und den Stahlarmierungen durchgeführt.

Der Wasserturm befindet sich in unmittelbarer Nähe zum Steeler Stadtgarten.■ fr

Zechenfest Zollverein



Unter dem Motto „Tradition mit Zukunft“ stand das in diesem Jahr zum 27. Mal ausgetragene Zechenfest auf dem UNESCO-Welterbe Zeche Zollverein Essen am letzten Wochenende im September. Das Programm des großen Familienfestes mit rund 50 Veranstaltungen auf 5 Bühnen konnte sich auch in diesem Jahr sehen lassen: Zum Bühnenprogramm gehörten die Elvis-Coverband „The Follows“ sowie Sing-Songwriter-Pop. Auf den Bühnen im Forum und Ehrenhof gaben darüber hinaus weitere Bands,



Orchester und Tanzgruppen ihr Bestes. Auch die Kleinen Besucher kamen nicht zu kurz, auf der Kinderbühne gab es unter anderem Auftritte eines Clowns zu bestaunen.



Filmvorführungen gab es in der Halle 12. Hier wurde der Film „Essen ist anders. Ein Portrait 2.0“ den zahlreichen Besuchern präsentiert. Ein weiterer Höhepunkt war am Samstagabend das gegen 21.00 Uhr gestartete Höhenfeuerwerk auf



Weitere Mitmachaktionen luden die Besucher ebenfalls ein. So gab es im Ruhrmuseum eine Sonderausstellung, das Red-Dot-Design-Museum bot kostenlose Führungen an. Ebenso gab es die Gelegenheit, an Kurzführungen im Denkmalpfad Zollverein teilzunehmen. Es handelt sich bei diesem Denkmalpfad um die im Originalzustand erhaltenen Übertageanlagen der im Jahre 1986 geschlossenen Kokerei und Zeche Zollverein.



dem Gelände des Welterbes.



Das Zechenfest findet in jedem Jahr immer am letzten Septemberwochenende statt. Es wird von den Werbegemeinschaften des Stadtbezirks VI mit Unterstützung der Stiftung Zollverein veranstaltet. ■ fr

Rezepte

Schweineragout mit Kartoffeln & Tomaten

Das Schweinefleisch in Würfel schneiden und in heißem Olivenöl anbraten. Dabei salzen und pfeffern. Dann die Zwiebelringe zugeben. Mit Tomatenmark kurz anschwitzen und mit Weißwein und Gemüsebrühe auffüllen. Zgedeckt ca. 20 Minuten schmoren lassen. Danach die Kartoffelwürfel zugeben, gut untermengen und nochmals 30 Minuten weiterschmoren lassen. Nun die Tomatenstückchen untermengen und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Die Knoblauchzehe ganz klein hacken und mit der Sauren Sahne verrühren. Beim Anrichten etwas davon über das Ragout geben, fertig.

Guten Appetit

Zutaten für 4 Personen:

- 800g Schweinehals ohne Knochen
- 600g Kartoffeln, in Würfel geschnitten
- 600g Tomaten, abgezogen & gewürfelt
- 250g Saure Sahne
- 50g Tomatenmark
- 3 EL Olivenöl
- 2 Rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 130 ml Gemüsebrühe
- 130 ml Weißwein
- Salz, Pfeffer, Paprika nach Belieben

Currywurst

Tomaten waschen, halbieren und die grünen Stielansätze herausschneiden. Dann die Tomaten in große Würfel schneiden, Zwiebeln schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln dann andünsten. Tomaten, Zucker, Sojasoße, Worcestersoße, Essig und 2 EL. Currypulver dazugeben und alles ca. 30 Min. lang köcheln lassen.

Die eingekochten Tomaten mit dem Pürierstab pürieren, dann noch einmal einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Inzwischen das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Bratwürste mehrmals einstechen damit sie nicht platzen und in heißem Öl rundum 8-10 Minuten braten.

Die Bratwürste in mundgerechte Stücke schneiden, (Schrägschnitt verrät den Kenner) die Sauce darüber geben und mit dem Currypulver bestreuen. Die Currywurst am besten stilecht in einer Pappschale mit Holzpicker servieren. Dazu passen Pommes Frites.

Zutaten für 4 Personen:

- 75gr. Tomaten, 1 Zwiebel, 2 EL. Öl
- 1 TL. braunen Zucker, 1 EL. Sojasoße,
- 1 TL. Worcestersoße, 1 EL. Essig,
- 4 EL. Currypulver, Salz ,Pfeffer.
- 4 Bratwürste pro Stück ca. 150gr.



Veranstaltungskalender -Oktober 2016

Freitag 7. Oktober
/ Samstag 8. Oktober
**Fußball-Frauen-Ferde (Theater
Freudenhaus)**

Fußball-Märchen um einen legendären Vereinswimpel, eine ebenso legendäre Vergangenheit und Zukunft. Komödie zwischen Fußball, Frauen und Ferden, etwas krummen Kommerz und Träume über den Aufstieg, Leidenschaft und Liebe. Eine fiktive Geschichte, die Vereins-Anekdoten von Rot-Weiss Essen aufgreift. Gefördert durch die DFB-Kulturstiftung und in Kooperation mit RW Essen.

Auch am
Sonntag 9.10. (17 Uhr),
Freitag 14.10. (20 Uhr),
Samstag 15.10. (20 Uhr)
und Sonntag 16.10. (17 Uhr).
Theater Freudenhaus im Kulturzentrum Grend Essen-Steele,
Westfalenstr. 311
Karten: 19 €

Samstag 8. Oktober
- Dienstag 11. Oktober
Herbstkirmes Essen-Steele
Stadtzentrum Steele
Veranstalter: Interessengemeinschaft Schausteller mbH

Samstag 8. Oktober
**Dauerausstellung Essener
Domschatz (bis 30.12.2016)**
Domschatzkammer,
Kettwiger Str.
Öffnungszeiten: Dienstag –
Samstag 10.00-17.00 Uhr,
Sonntag und Feiertag 11.30-
17.00 Uhr

Donnerstag 13. Oktober
- Sonntag 16. Oktober
**Internationale Spieletage
Messe Essen & Comic Action**
Weltweit größte Publikumsmesse für Gesellschaftsspiele und Comic Action mit Überblick über den ausländischen Comicmarkt. 1000 Aussteller aus 50 Nationen präsentieren Kinder-, Gesellschafts-, Familien- und Erwachsenenspiele sowie Strategie-, Fantasy-, Science-Fiction- und Computerspiele.
Außerdem: Mehr als 1000 Spiele-Neuheiten!
Öffnungszeiten und Eintrittspreise:
13.-15.10. (DO bis SA) von 10.00-19.00 Uhr, 16.10. (SO) von 10.00-18.00 Uhr
Tagesticket:
Erwachsene 13 €,
Kinder (4-12 Jahre) 7 €
Schüler, Studenten und Schwerbehinderte 10 €

Freitag 28. Oktober
- Sonntag 30. Oktober
Kettwiger Kürbisfest mit verkaufsoffenem Sonntag
Gruselspaß für Kinder und Bühnenprogramm
Historische Altstadt Essen-Kettwig

Sonntag 30. Oktober
**Eröffnung der
Essener Lichtwochen**
Motto „Europa in Essen - Gastland Dänemark“
bis 8. Januar 2017.
Verschiedene Orte in der Essener Innenstadt.
Bitte Tagespresse beachten!
www.essen-tourismus.de

Sonntag 30. Oktober
**Verkaufsoffener Sonntag in
der Essener Innenstadt**

Sonntag 30. Oktober
Herbstfest in Rellinghausen
mit verkaufsoffenem Sonntag
von 13.00 bis 18.00 Uhr
Frankenstr., Essen-Rellinghausen

Montag 31. Oktober 18.00 Uhr
Reformationsfeier Kirchenkreis Essen
Gottesdienst
Predigt: Carina Gödecke, Präsidentin des Landtags NRW.
Evangelische Kirche
Essen-Katernberg.
Empfang im Anschluss im Gemeindezentrum.



Impressum

Herausgeber:

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

Redaktion:

Chefredaktion: mh
Layout: js
Stellv. Chefredaktion & Stellv. Layout: mh

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 26. Oktober 2016. Druck erfolgt voraussichtlich am 01. November 2016.

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

